



Projectresultaat

Dukenburg beweegt met zorg over de drempel (10910012210002)

Living Labs: Sport en Bewegen Lage SES

OVER HET PROJECT

Wat heeft u gedaan/ wie is de doelgroep/ wat zijn de belangrijkste resultaten/ hoe draagt dit bij aan meer mensen in beweging krijgen, die nu nog (te) weinig bewegen? Kort en krachtig benoemen:

Het Nijmeegse stadsdeel Dukenburg telt ruim 22.000 inwoners, waarvan bijna de helft 55 jaar of ouder is, en heeft gemiddeld de laagste sociaaleconomische positie van de stad op basis van welvaart, opleidingsniveau en arbeidsverleden. Het lab is gestart met open bijeenkomsten voor wijkbewoners en professionals. Tijdens deze bijeenkomsten is besproken hoe krachten en kansen in Dukenburg benut kunnen worden om oudere wijkbewoners te helpen een actiever en gezonder leven te leiden. Daaruit kwamen meerdere concrete ideeën en voorstellen die

over verloop van tijd zijn uitgewerkt. Zo zijn veel van de kwetsbare oudere wijkbewoners zorgbehoevend en krijgen ondersteuning vanuit bijvoorbeeld de wijkverpleging of fysiotherapie. Ook kunnen zij vaak niet meer meedoen aan 'regulier' sport- en beweegaanbod bij verenigingen of wandelgroepjes. In overleg met vier verschillende wijkverpleegkundige teams is er daarom gekeken of er tijdens de zorgmomenten, extra beweegmomenten kunnen worden aangeboden. Hierbij staat reablement voorop, door mensen te ondersteunen in wat ze zelf kunnen zoals staande activiteiten en kleine stukjes lopen, hen helpen bij het herwinnen van verloren vaardigheden zoals traplopen en samen zoeken naar oplossingen voor wat niet zelfstandig lukt. Daarbij worden de teams geprofessionaliseerd en ondersteund door

buurtsportcoaches en geriatrie fysiotherapeuten.

Ook werd er, door goed te luisteren naar betrokken wijkbewoners die afhankelijk zijn van een rollator of ander loophulpmiddel, een training 'reizen met de bus' ontwikkeld. Naast het in- en uitchecken werd er ook rekening gehouden met het (veilig) in- en uitstappen. Hierdoor worden drempels overwonnen om een bezoek met daarbij de beweging naar familie of vrienden te maken. De training wordt nu meermaals per jaar aangeboden vanuit de lokale fysio- en ergotherapie en ondersteund door HAN studenten Sportkunde.

Tijdens de bijeenkomsten werd er opgemerkt dat meerdere wijkbewoners een wens hadden om andere mensen te ontmoeten. Het was voor hen niet zo zeer de behoefte om bij elkaar komen om te sporten en te bewegen maar daar lagen wel kansen. Daarom werd voorgesteld om rondom ontmoetingsplekken zoals wijkcentra, waar de focus lag op ontmoeten, beweegelementen toe te voegen aan de activiteiten. Hierbij zijn in goed overleg met groepjes wijkbewoners, ondersteund door de opbouwwerkers spel- en beweegelementen toegevoegd aan het bestaande aanbod in Dukenburgse wijkcentra. Door samen te werken met buurtsportcoaches hebben opbouwwerkers vanuit het Nijmeegs Sportakkoord de nodige materialen kunnen aanschaffen..

Tot slot is vastgesteld dat het bestaande sport- en beweegaanbod in de wijk voor veel vitale oudere wijkbewoners nog niet optimaal toegankelijk is. Soms lag dit aan (beperkte) digitale vaardigheden waardoor beweegaanbod op websites niet goed werd gevonden. Anderzijds is ook gesignaleerd dat verwijzingen vanuit o.a. huisartsen en praktijkondersteuners naar beweegadviesgesprekken van buurtsportcoaches werden beperkt door praktische (on)mogelijkheden met name in tijd. Overleggen in en rondom het living lab maakten het mogelijk om hierbij te experimenteren met alternatieve werkwijzen,

zoals een papieren boekje met sport- en beweegaanbod en een gezamenlijk initiatief van professionals uit de wijk om de beweegadviesgesprekken beschikbaar te houden.

DEELNAME VAN DE DOELGROEP

Hoe heeft u in het project samengewerkt met de doelgroep?

Er zijn in totaal tussen 25 en 30 wijkbewoners betrokken geweest bij activiteiten en initiatieven in Dukenburg. Deze contacten zijn voortgekomen uit wijkbijeenkomsten of het netwerk van betrokken professionals zoals de opbouwwerkers, buurtsportcoach of wijkverpleegkundige. Daarbij hebben de projectleiding en betrokken professionals erop gelet dat er een goede match was tussen wat werd besproken of ontwikkeld en de mogelijkheden (fysiek, sociaal en emotioneel) van de wijkbewoners. Betrokken wijkbewoners werden uitgenodigd tijdens voor bijeenkomsten met 'soep en een broodje' om vanuit hun kennis en ervaring te spreken over wat hun nodig leek in de wijk. Zo waren er gesprekken met een vertegenwoordiging van de senioren sportclub over het werven van nieuwe leden en het ontwikkelen van een aantrekkelijk aanbod. Ook waren er gesprekken met wijkbewoners die afhankelijk zijn van een rollator of ander loophulpmiddel voor de ontwikkeling van de training 'reizen met de bus'. Vanuit de meest kwetsbare groep ouderen met wie de wijkverpleging het contact had, was de vertegenwoordiging tijdens bijeenkomsten het meest schaars. Hun inbreng is nu vaak indirect via de wijkverpleegkundigen verlopen.

3 TIPS VOOR ANDERE GEMEENTEN EN LIVING LABS

Welke 3 tips heeft u voor andere gemeenten en/of Living Labs die een soortgelijk project (gaan) uitvoeren?

1. Richt je bij het stimuleren van beweging bij licht kwetsbare ouderen (bijvoorbeeld met een beperkt loopvermogen) op het behouden van sociale activiteit. Een groot

deel van hun dagelijkse beweging bestaat namelijk uit verplaatsingen van en naar sociale activiteiten

2. Breng zoveel mogelijk professionals die zich met bewegen bezighouden met elkaar in contact en deel een selectie van wat er in de wijk gebeurt. In deze wijk zijn dat tientallen professionals, van huisartsen en gezondheidsmakelaars tot opbouwwerkers, buurtsportcoaches en fysiotherapeuten. Naast online uitwisseling is fysiek contact essentieel voor verbinding.
3. Organiseer laagdrempelige lunchbijeenkomsten waar wijkbewoners en professionals elkaar kunnen ontmoeten en daar wensen en ervaringen kunnen uitwisselen.
4. Betrek in het 'regieteam' de kennis vanuit andere domeinen. In dit geval is goed overleg tussen de kennis en netwerken van wijkverpleging en sport- en bewegen essentieel geweest in het behalen van gewenste doelen.

TOEKOMST

Hoe ziet de toekomst van het lab er uit? Hoe is het lab geborgd? Hoe heeft u de resultaten van het project gedeeld met relevante doelgroepen en organisaties?

De werkzaamheden rondom het living lab zullen zich gaan richten op:

- Het opschalen van de reeds opgezette professionalisering van wijkverpleegkundigen om bewegen in en rondom het zorgplan van hun cliënten aan te kunnen bieden
- Wekelijkse beweegmomenten creëren voor kwetsbare ouderen in woon-zorglocaties in Dukenburg. Dit bereiken we door de inzet van studenten sportkunde, fysiotherapie en verpleegkunde uit de HAN werkplaats in Dukenburg. Zij worden geïnstrueerd en bijgestuurd door de buurtsportcoaches en betrokken fysiotherapeuten. De projectleiding zal zorgen voor de draagvlakcreatie en het zorgdragen van de ontwikkeling van passend beweegaanbod, de algemene coördinatie en de verbinding met de nodige expertise van buurtsportcoaches en fysiotherapeuten.
- Bijdragen aan zowel het bedenken en initiëren, uitvoeren en bestendigen van sport- en beweegactiviteiten die voortkomen uit een wens van de wijkbewoners en professionals.

WWW.ZONMW.NL

MET KENNIS WERKEN AAN EEN GOEDE GEZONDHEID VOOR IEDEREEN



Dit is één van de projecten uit het Netwerk Living Labs Sport en Bewegen. Het Netwerk en de projecten zijn gefinancierd door Sportinnovator en ZonMw. Met de subsidie hebben de living labs lokale netwerken opgezet en experimenten uitgevoerd.

Ontdek nog meer resultaten op
<https://www.zonmw.nl/LivingLabSB>

ZonMw
Laan van Nieuw Oost-Indië 334
2593 CE Den Haag
Telefoon 070 349 51 11
info@zonmw.nl

