

Bevorderende en belemmerende factoren voor senioren voor het gebruik van de beweegtuin te Papendrecht

Community Project, eindwerk Bachelor Geneeskunde

Auteurs project 16

| | | |
|---|--------|--|
| <i>Megan Hardi^a</i> | 464845 | 464845mh@student.eur.nl |
| <i>Sophie A.H. Hout^a</i> | 469116 | 469116sh@student.eur.nl |
| <i>Alexander L. Kooiman^a</i> | 467443 | alexander.kooiman@student.eur.nl |
| <i>Odette A.H. Koolen^a</i> | 464377 | 464377ok@student.eur.nl |
| <i>Ise C.J. Lau^a</i> | 464942 | 464942il@student.eur.nl |
| <i>Ieteke Ossendrijver^a</i> | 469182 | 469182io@student.eur.nl |

^aStudent geneeskunde, Erasmus MC, Rotterdam, Nederland.

Begeleiders

Mariëlle Beenackers, Mariëlle van Ooijen, Rob Kok

Wordcount: 4265 (exclusief quotes)

Datum: 20 maart 2020

1. Voorwoord

In het kader van het Eindwerk Bachelor Geneeskunde van de Erasmus Universiteit Rotterdam hebben wij, in opdracht van de Gemeente Papendrecht, onderzoek gedaan om meer inzicht te krijgen in de bevorderende en belemmerende factoren voor het gebruik van de beweegtuin door senioren. Aan de hand hiervan formuleren we aanbevelingen voor de Gemeente Papendrecht om het gebruik van de beweegtuin door senioren te stimuleren.

Dit community project wordt uitgevoerd in het kader van het project ‘Senioren sterker maken’. Dit project heeft als doel om de vitaliteit van senioren die zelfstandig wonen zo lang mogelijk in stand te houden.

Verschillende contacten hebben ons geholpen met het verzamelen van informatie, deze zouden wij graag willen bedanken. Mariëlle van Ooijen, projectleider van het project ‘Senioren sterker maken’, heeft ons geholpen met het vinden van artikelen voor het literatuuronderzoek en heeft ons ideeën gegeven voor het veldonderzoek.

Rob Kok, beleidsmedewerker van de afdeling Maatschappelijke Ontwikkeling van de Gemeente Papendrecht, heeft ons geholpen met het regelen en organiseren van de interviews met de senioren in Papendrecht. Woonzorgcentrum De Markt, Rivas Zorggroep te Papendrecht heeft hun koffieochtend beschikbaar gesteld om deelnemers voor onze interviews te werven.

Wij willen onze begeleider Mariëlle Beenackers, onderzoeker aan de afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg van het Erasmus MC, in het bijzonder bedanken. Wij zijn mede dankzij haar feedback tot ons eindresultaat gekomen.

Megan Hardi, Sophie Hout, Alexander Kooiman, Odette Koolen, Ise Lau en Ieteke Ossendrijver.
Rotterdam, 20 maart 2020.

2. Samenvatting

Inleiding Beweging bevordert de gezondheid van senioren. De beweegtuin is een erkende interventie voor deze doelgroep. In Papendrecht staat een beweegtuin, hier wordt echter weinig gebruik van gemaakt. De onderzoeksvraag luidt: *Wat zijn voor senioren bevorderende en belemmerende factoren voor het (intensief) bewegen in de openbare ruimte en de beweegtuin?*

Methoden Artikelen voor literatuuronderzoek zijn gevonden met behulp van een zoekopdracht op PubMed en zijn verkregen van de opdrachtgever. In het veldonderzoek is met rondetafelgesprekken informatie verkregen over de factoren die het gebruik van de beweegtuin in Papendrecht beïnvloeden.

Resultaten Uit het literatuuronderzoek blijkt veiligheid een bevorderende factor voor beweging in de openbare ruimte en blijken slecht weer, gladde wegen, slechte gezondheid en onzekerheid belemmerende factoren te zijn. Bevorderende factoren voor het gebruik van de beweegtuin die uit het literatuuronderzoek blijken zijn begeleiding en aanwezigheid van een draagvlak binnen de organisatie. Belemmerende factoren zijn slechte weersomstandigheden en ongebruiksvriendelijke apparaten. Uit het veldonderzoek komen de volgende bevorderende factoren: begeleiding, introductie van een koffieronde, gebruik in groepsverband, overkapping en een vast programma. De belemmerende factoren zijn: valangst, slecht ervaren gezondheidstoestand, ongebruiksvriendelijke apparaten, slechte weersomstandigheden, openbaarheid en zichtbaarheid van de tuin.

Conclusie In dit rapport komen de volgende bevorderende factoren voor gebruik van de beweegtuin in Papendrecht naar voren: begeleiding, een vast programma, gebruik in groepsverband, introductie van een koffieronde, overkapping, meer aandacht en bekendheid van de beweegtuin. De belemmerende factoren zijn: valangst, slechte weersomstandigheden, ongebruiksvriendelijke apparaten, slecht ervaren gezondheidstoestand, openbaarheid en zichtbaarheid van de tuin. Hieruit volgen aanbevelingen voor de Gemeente Papendrecht.

Wordcount: 250

3. Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| 1. Voorwoord | 1 |
| 2. Samenvatting | 2 |
| 3. Inhoudsopgave | 3 |
| 4. Inleiding | 4 |
| 5. Methoden | 4 |
| 5.1 Literatuuronderzoek | 4 |
| 5.2 Veldwerk | 5 |
| 6. Resultaten | 6 |
| 6.1 Literatuuronderzoek | 6 |
| 6.1.1 Zoekresultaten | 6 |
| 6.1.2 Karakteristieken van de geïncludeerde artikelen | 6 |
| 6.1.3 Bevorderende factoren | 6 |
| 6.1.3.1 Beweging in de openbare ruimte | 6 |
| 6.1.3.2 Beweegtuin | 8 |
| 6.1.4 Belemmerende factoren | 8 |
| 6.1.4.1 Beweging in de openbare ruimte | 8 |
| 6.1.4.2 Beweegtuin | 10 |
| 6.2 Veldwerk | 11 |
| 6.2.1 Algemeen | 12 |
| 6.2.2 Bevorderende factoren | 13 |
| 6.2.3 Belemmerende factoren | 14 |
| 7. Discussie | 16 |
| 8. Conclusie | 17 |
| 9. Aanbevelingen | 18 |
| 10. Eindproduct | 18 |
| 11. Referenties | 18 |
| 12. Bijlagen | 20 |
| 12.1 Bijlage 1 – Foto beweegtuin | 20 |
| 12.2 Bijlage 2 – Interviewprotocol | 20 |
| 12.3 Bijlage 3 – Infographic | 23 |
| 12.4 Bijlage 4 – Logboek | |

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

4. Inleiding

Voldoende beweging kan volgens de beweegrichtlijnen verschillende ziektes en symptomen voorkomen (1). Het gaat om depressieve symptomen (2), hart- en vaatziekten (3), diabetes mellitus type 2 (4), hoge bloeddruk (5), borstkanker (6), darmkanker (6), vroegtijdig overlijden (7) en dementie (8). Specifiek bij senioren kunnen fracturen (met name heupfracturen) voorkomen worden met voldoende beweging (9).

Regelmatige beweging door senioren heeft positieve invloed op zowel fysiek als cognitief niveau. Regelmatig bewegen kan het verouderingsproces vertragen, waardoor de zelfredzaamheid van senioren langer behouden blijft (10). Achteruitgang in de zelfredzaamheid betekent dat senioren steeds minder in staat zijn om activiteiten in het dagelijks leven, zoals opstaan uit bed, zichzelf wassen, naar het toilet gaan en eten maken, uit te voeren (11).

Volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad dienen volwassenen en senioren minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen, verspreid over verschillende dagen. Daarnaast wordt aangeraden om minimaal twee keer per week aan spier- en bot versterkende oefeningen te doen, gecombineerd met balansoefeningen (1). In 2017 voldeed 37% van de 65-plussers aan de beweegrichtlijnen (12).

De beweegtuin is een erkende en laagdrempelige interventie voor senioren van 70 jaar en ouder. Het doel van deze interventie is om senioren meer te laten bewegen in de openbare ruimte (in de buitenlucht), waarbij zowel lichamelijke verbetering optreedt, als sociale interactie toeneemt (13).

Een beweegtuin bestaat uit toestellen waarop senioren oefeningen kunnen doen in een beweegvriendelijke omgeving. Meestal is de tuin gelegen in de buurt van een woonzorginstelling/verpleeghuis, buurtcentrum of gezondheidscentrum in de wijk. Senioren kunnen onder begeleiding van een fysiotherapeut of activiteitenbegeleider gebruik maken van de beweegtuin (13).

In augustus 2017 is in Papendrecht, op De Markt 24, een beweegtuin neergezet door de gemeente (14), zie voor een afbeelding van de beweegtuin bijlage 1. De gemeente geeft echter aan dat de beweegtuin nauwelijks gebruikt wordt door de doelgroep.

In dit onderzoek wordt de volgende onderzoeksvraag beantwoord met een literatuuronderzoek: Wat zijn voor senioren bevorderende en belemmerende factoren voor het (intensief) bewegen in de openbare ruimte en de beweegtuin?

Daarnaast wordt in een veldonderzoek middels interviews met senioren in Papendrecht de volgende vraag beantwoord: Wat zijn voor senioren bevorderende en belemmerende factoren voor het gebruik van de beweegtuin in de Gemeente Papendrecht?

5. Methodes

5.1 Literatuuronderzoek

Er is een zoekopdracht in PubMed verricht op 3 februari 2020. De zoekstrategie is als volgt gedefinieerd: "Aged"[Mesh] AND "Environment Design"[Mesh] AND "Exercise"[Majr] AND ("Public Facilities"[Mesh] OR Geriatric Assessment) AND "Environment"[Mesh]. Hierbij zijn artikelen ouder dan tien jaar niet meegenomen. Naast de gevonden artikelen in het literatuuronderzoek, zijn er zijn er artikelen toegevoegd die de opdrachtgever van de Gemeente Papendrecht heeft toegestuurd.

Eerst zijn de exclusiecriteria toegepast op de titel en het abstract van de artikelen die gevonden zijn met de zoekopdracht. De studie werd geëxcludeerd als deze aan een of meer van de volgende criteria voldeed: (1) geen vermelding van uitkomsten van een specifieke groep senioren ≥ 65 jaar, (2) geen vermelding van bevorderende of belemmerende factoren voor bewegen, (3) volledige tekst niet beschikbaar voor Erasmus MC, (4) geen vermelding van beweging in de openbare ruimte en (5) vermelding van belemmeringen voor bewegen in het kader van een aandoening of ziekte. Dezelfde selectiecriteria werden vervolgens toegepast bij het excluseren op basis van het volledige artikel.

De data die uit de studies zijn gehaald waren: auteursnaam, publicatiejaar, studietype, steekproefgrootte, plaats van onderzoek, leeftijd van geïnccludeerde proefpersonen en gevonden belemmerende en bevorderende factoren voor beweging in de openbare ruimte. De resultaten van de studies zijn gecategoriseerd in resultaten uit artikelen die bewegen in de openbare ruimte in het algemeen beschrijven en resultaten uit artikelen die specifiek de beweegtuin beschrijven. Vervolgens zijn de resultaten ook gecategoriseerd in het weergeven van de belemmerende factoren en de bevorderende factoren. De resultaten zijn op basis van deze indeling in vier tabellen weergegeven, die allemaal dezelfde opbouw hebben. In de tabellen zijn factoren die in minstens twee artikelen genoemd werden in een aparte kolom gezet, samengevat in een overkoepelende term. Factoren die in slechts één artikel zijn voorgekomen, werden onder het kopje 'overige factoren' geschaard.

5.2 Veldwerk

Voor het onderzoeken van bevorderende en belemmerende factoren voor het gebruik van de beweegtuin in Papendrecht, is er gebruik gemaakt van rondetafelgesprekken. Aan de hand van het literatuuronderzoek zijn er vragen opgesteld over bevorderende en belemmerende factoren. Er is gevraagd naar de leeftijd, residentie in de buurt van de beweegtuin, bekendheid met de beweegtuin en gebruik van de beweegtuin. Ook is er in een open vorm gevraagd naar bevorderende factoren: "Wat zou voor u helpen om meer gebruik te maken van de beweegtuin?". Verder is er gevraagd naar de mening over de locatie van de beweegtuin en naar eventuele tips en ideeën. Aansluitend is een aantal specifieke gesloten vragen gesteld, die zijn opgesteld naar aanleiding van de bevindingen van het literatuuronderzoek. Het interviewprotocol (bijlage 2) met de vragen kan gevonden worden in de bijlagen.

Een deel van de deelnemerswerving is verzorgd door de beleidsmedewerker van de afdeling Maatschappelijke Ontwikkeling van de Gemeente Papendrecht. Deze heeft senioren, die eerder hebben deelgenomen aan rondetafelgesprekken, benaderd voor het onderzoek. Er is daarnaast aan senioren, aanwezig in de ontmoetings-/koffieruimte van Woonzorgcentrum De Markt, Rivas Zorggroep, gevraagd om deel te nemen aan een rondetafelgesprek. Deelnemers werden geïnccludeerd als deze akkoord gingen met het informed consent (zie bijlage 2).

De gesprekken hebben plaatsgevonden in het gemeentehuis van Papendrecht en Woonzorgcentrum De Markt, Rivas Zorggroep te Papendrecht. Bij een rondetafelgesprek waren er drie studenten aanwezig: één gespreksleider en twee notulisten.

Voor de evaluatie van de bevorderende en belemmerende factoren voor bewegen in de beweegtuin zijn de notulen van de rondetafelgesprekken gebruikt. Vervolgens is er zowel kwantitatief als kwalitatief gekeken naar de elementen die genoemd werden door de senioren. Voor de kwantitatieve analyse zijn de gesloten vragen uit het interviewprotocol verwerkt in een tabel waarin aangegeven is welk aandeel van de deelnemers deze factoren bevestigde. Wat betreft de kwalitatieve analyse, zijn de antwoorden van deelnemers verwerkt in tekstvorm in de resultaten.

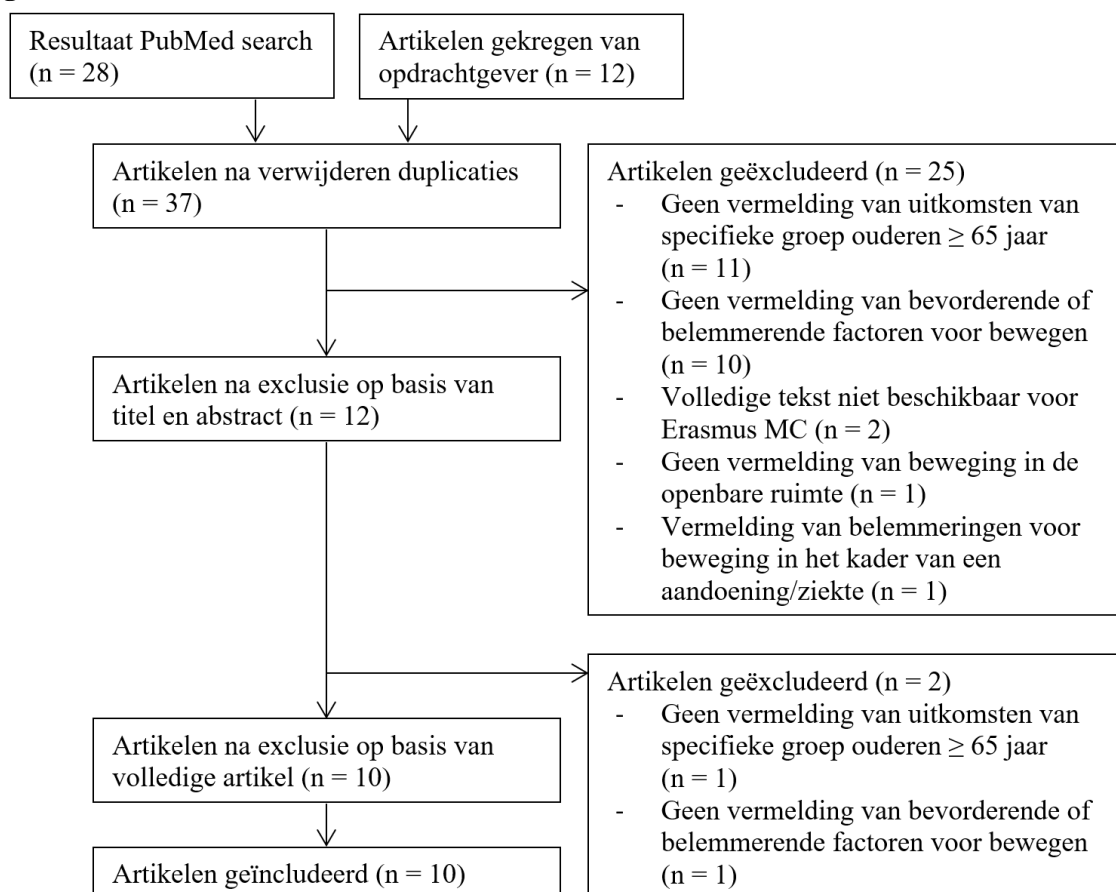
6. Resultaten

6.1 Literatuuronderzoek

6.1.1 Zoekresultaten

Met de initiële PubMed zoekactie zijn 28 publicaties gevonden. Er werden 12 artikelen toegestuurd vanuit de opdrachtgever. Na het toepassen van de exclusiecriteria zijn er 10 artikelen geïncludeerd in het literatuuronderzoek. Het screeningsproces is zichtbaar in figuur 1.

Figuur 1. Flowchart van artikelselectie



6.1.2 Karakteristieken van de geïncludeerde artikelen

In tabel 1 zijn de karakteristieken van de geïncludeerde studies beschreven. Alle artikelen zijn gepubliceerd tussen 2007 en 2018. De deelnemers waren 65 jaar of ouder.

6.1.3 Bevorderende factoren

6.1.3.1 Beweging in de openbare ruimte

In artikelen van Tsunoda et al., Barnett et al. en Portegijs et al. (15-17) worden bevorderende factoren voor het bewegen in de openbare ruimte voor senioren genoemd, zoals vermeld in tabel 2. De bevorderende factoren die vaker genoemd worden zijn: beloopbaarheid van de wijk, veiligheid, aanwezigheid van recreatieve faciliteiten en een aangename esthetische omgeving.

Bij beloopbaarheid van de wijk gaat het bijvoorbeeld om de aanwezigheid van trottoirs, de afwezigheid van heuvels (15) en diversiteit in landgebruik (17).

Veiligheid van de wijk heeft hier vooral betrekking op goed gereguleerd verkeer en zo min mogelijk criminaliteit (15,16).

Bij aanwezigheid van recreatieve faciliteiten kan gedacht worden aan publieke openbare ruimtes, parken en winkels/commerciële bestemmingen (15,16).

Tabel 1. Karakteristieken per geïncludeerd artikel

| Jaar | Eerste auteur | Plaats | Geïncludeerde personen (n) | Leeftijd (jaar) | Studietype |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------|--|
| Openbare ruimte | | | | | |
| 2012 | Tsunoda, K. (15) | Kasama, Japan | 421 | 65-85 | Dwarsdoorsnedeonderzoek |
| 2014 | Eronen, J. (18) | Centraal Finland | 848 | 75-90 | Dwarsdoorsnedeonderzoek |
| 2017 | Barnett, D.W. (16) | n.v.t.* | Onbekend | ≥ 65 | Systematische literatuurstudie |
| 2017 | Portegijs, E. (17) | Centraal Finland | 839 | 75-90 | Dwarsdoorsnede- en longitudinaal onderzoek |
| Bewegtuin | | | | | |
| 2007 | De Vreede, P.** (19) | Feyenoord, Rotterdam | 13 | 65-85 | Rapport |
| 2011 | Van der Wijk, T.** (20) | Nederland | Onbekend | ≥ 65 | Evaluatierapport |
| 2015 | Verberkmoes, A.** (21) | Nijkerk, Nederland | n.v.t. | ≥ 65 | Rapport |
| 2016 | Aalders, S.** (22) | Nederland | n.v.t. | ≥ 65 | Rapport |
| 2017 | Onbekend** (Werkblad Nijha b.v.) (23) | Nederland | n.v.t. | ≥ 70 | Rapport |
| 2018 | Levinger, P. (24) | Victoria, Australië | 48 | 60-88 | Gerandomiseerde gecontroleerde studie |

*Dit artikel is een systematische literatuurstudie met studies geïncludeerd uit verschillende landen.

**Deze artikelen zijn aangeleverd door de opdrachtgever, Gemeente Papendrecht.

Tabel 2. *Bevorderende factoren voor het bewegen in de openbare ruimte*

| Artikel | Beloopbaarheid van de wijk | Veiligheid (verkeer, criminaliteit) | Aanwezigheid van recreatieve faciliteiten | Aangename esthetische omgeving | Overig |
|------------------|----------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|--|
| Tsunoda et al. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | Mensen zien bewegen ≥ 1 keer per week op de fiets rijden De aanwezigheid van fiets- en motorvoertuiggebieden |
| Eronen et al.* | | | | | |
| Barnett et al. | | ✓ | ✓ | ✓ | Natuur in de omgeving Toegang tot openbaar vervoer |
| Portegijs et al. | ✓ | | | | |

*De studie van Eronen, J. et al. 2014 heeft geen bevorderende factoren voor het bewegen in de openbare ruimte genoemd.

6.1.3.2 Beweegtuintuin

In tabel 3 worden bevorderende factoren voor het gebruik van de beweegtuintuin genoemd, zoals beschreven in de artikelen van De Vreede et al., Van der Wijk et al., Verberkmoes, Aalders, Werkblad Nijha b.v. en Lvinger et al. (19-24). De bevorderende factoren die vaker genoemd worden zijn: begeleiding door een professional, goede sfeer, sociaal aspect van de training, gebruik in groepsverband, gebruik van de beweegtuintuin aan de hand een effectief programma, bereikbaarheid van de beweegtuintuin, overdekking van de beweegtuintuin, bordjes met uitleg bij de toestellen, omgevingsfactoren, multidisciplinair draagvlak voor de organisatie van de beweegtuintuin, het onder de aandacht brengen van de beweegtuintuin en motivatie van gebruik.

Met een effectief programma wordt bedoeld dat het programma een gevarieerd aanbod heeft en dat de deelnemers fitter worden van het programma (19,23).

Factoren als een groene omgeving, verlichting van de beweegtuintuin, aanwezigheid van rustplekken, sanitaire voorzieningen en looppaden worden geduid met de overkoepelende term omgevingsfactoren (23,24).

Wat betreft de factor veiligheid, wordt bedoeld dat gebruikers zich veilig voelen, onder andere door te weten opgemerkt te zullen worden, mocht er iets misgaan (23).

6.1.4 Belemmerende factoren

6.1.4.1 Beweging in de openbare ruimte

De artikelen van Tsunoda et al. (15) en Eronen et al. (18) beschreven beide belemmerende factoren voor het bewegen in de openbare ruimte, zoals vermeld in tabel 4. Er waren geen factoren die vaker dan één keer werden genoemd.

Tabel 3. Bevorderende factoren voor het bewegen in de beweegtuin

| Artikel | Overig | Onderhoud toestellen | Beweegtuin in de nabijheid van een zorginstelling | Passend ontwerp van de beweegtuin | Zichtbaarheid | Veiligheid | Toegankelijkheid | Kinderspeeltuin in de buurt |
|---------------------|--|----------------------|---|-----------------------------------|---------------|------------|------------------|-----------------------------|
| | Onder de aandacht brengen van de beweegtuin en motiveren van gebruik | | ✓ | | ✓ | | | |
| | Multidisciplinair draagvlak voor de organisatie van de beweegtuin | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| | Omgevingsfactoren | | | ✓ | ✓ | | | ✓ |
| | Bordjes met uitleg bij de toestellen | ✓ | | | | | | ✓ |
| | Overdekking van de beweegtuin | ✓ | | | | | | ✓ |
| | Bereikbaarheid van de beweegtuin | ✓ | | ✓ | | | | ✓ |
| | Gebruik beweegtuin a.h.v. effectief programma | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| | Gebruik in groepsverband | ✓ | ✓ | | | | | ✓ |
| | Sociaal aspect van de training | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| | Goede sfeer | ✓ | ✓ | | | | | |
| | Begeleiding door een professional | ✓ | ✓ | | | | | ✓ |
| De Vreede et al. | | | | | | | | |
| Van der Wijk et al. | | | | | | | | |
| Verberkmoes | | | | | | | | |
| Aalders | | | | ✓ | | | | |
| Werkblad Nijha b.v. | | | | | | | | |
| Levinger et al. | | | | | | | | |

Tabel 4. Belemmerende factoren voor het bewegen in de openbare ruimte

| Artikel | Belemmerende factoren |
|-------------------|---|
| Tsunoda et al. | Goede toegang tot het openbaar vervoer 1-3 x per week gebruik van een motorvoertuig |
| Eronen et al. | Slecht weer, gladde wegen, pijn en ziekte, angst om te vallen, het donker, slechte mobiliteit, angst voor criminaliteit, onzeker gevoel |
| Barnett et al.* | |
| Portegijs et al.* | |

*De studies van Barnett, D.W. et al. 2017 en Portegijs, E. et al. 2017 hebben geen belemmerende factoren voor het bewegen in de openbare ruimte genoemd.

6.1.4.2 Beweegtuin

Tabel 5 beschrijft de belemmerende factoren voor het gebruik van de beweegtuin, zoals omschreven in de artikelen van De Vreede et al., Van der Wijk et al., Verberkmoes, Aalders, Werkblad Nijha b.v. en Levinger et al. (19-24). De belemmerende factoren die vaker genoemd worden zijn: slechte weersomstandigheden en ongebruiksvriendelijke toestellen.

Met slechte weersomstandigheden worden weersomstandigheden als kou en regen, maar ook extreme temperaturen bedoeld. Op het moment dat het regent, worden de tegels glad en zijn senioren bang om te vallen (21). Daarnaast, zijn extreme temperaturen (> 35 graden Celsius) belemmerend voor het gebruik van de beweegtuin (24).

Ongebruiksvriendelijke toestellen zijn bijvoorbeeld krachtapparaten die te zwaar ingesteld zijn voor senioren (21).

Tabel 5. Belemmerende factoren voor het bewegen in de beweegtuin

| Artikel | Slechte weersomstandigheden | Ongebruiksvriendelijke toestellen | Overig |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|
| De Vreede et al. | | | Te hoge kosten voor deelnemers Te hoge frequentie van trainingen binnen een programma Lichamelijke beperkingen Te weinig deelnemers aan een programma |
| Van der Wijk et al. | | | Niet vragen om deelname aan groepssessies Geen actieve stimulatie tot deelname bij de doelgroep |
| Verberkmoes | ✓ | ✓ | Onbekendheid over het bestaan van de beweegtuin Onbekendheid over het doel van de beweegtuin Onbekendheid over de kosten Angst om te vallen tijdens gebruik |
| Aalders | ✓ | | Begeleiding afhankelijk van 1 persoon |
| Werkblad Nijha b.v. | ✓ | ✓ | Trainingsprogramma niet passend bij dagritme deelnemers |
| Levinger et al. | ✓ | | Gebrek aan OV in de buurt Onopvallendheid van de beweegtuin |

Tabel 5. *Belemmerende factoren voor het bewegen in de beweegtuin*

| Artikel | Slechte weersomstandigheden | Ongebruiks-vriendelijke toestellen | Overig |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------------|--|
| De Vreede et al. | | | Te hoge kosten voor deelnemers Te hoge frequentie van trainingen binnen een programma Lichamelijke beperkingen Te weinig deelnemers aan een programma |
| Van der Wijk et al. | | | Niet vragen om deelname aan groepssessies Geen actieve stimulatie tot deelname bij de doelgroep |
| Verberkmoes | ✓ | ✓ | Onbekendheid over het bestaan van de beweegtuin Onbekendheid over het doel van de beweegtuin Onbekendheid over de kosten Angst om te vallen tijdens gebruik |
| Aalders | ✓ | | Begeleiding afhankelijk van 1 persoon |
| Werkblad Nijha b.v. | ✓ | ✓ | Trainingsprogramma niet passend bij dagritme deelnemers |
| Levinger et al. | ✓ | | Gebrek aan OV in de buurt Onopvallendheid van de beweegtuin |

6.2 Veldwerk

6.2.1 Algemeen

Vier deelnemers zijn geworven door de beleidsmedewerker van de afdeling Maatschappelijke Ontwikkeling van de Gemeente Papendrecht, dit zijn thuiswonende senioren. Het rondetafelgesprek duurde een uur.

Er zijn twaalf deelnemers geworven, tijdens een doordeweekse koffieochtend van Woonzorgcentrum De Markt, Rivas Zorggroep, na benadering voor deelname. Deze senioren zijn allemaal woonachtig in het Woonzorgcentrum De Markt, Rivas Zorggroep. Deze gesprekken duurden gemiddeld dertig minuten.

In tabel 6 worden de karakteristieken van de deelnemers van de rondetafelgesprekken getoond. Alle deelnemers zijn ouder dan 70 jaar en wonen in de buurt van de beweegtuin.

Tabel 6. Karakteristieken deelnemers

| Demografische gegevens | Thuiswonende senioren (n = 4) | Senioren wonend in het woonzorgcentrum (n = 12) |
|------------------------|-------------------------------|---|
| Geslacht | | |
| Man | 1 (25%) | 5 (42%) |
| Vrouw | 3 (75%) | 7 (58%) |
| Leeftijd (jaar) | | |
| 71 t/m 75 | 2 (50%) | 0 (0%) |
| 76 t/m 80 | 0 (0%) | 2 (17%) |
| 81 t/m 85 | 1 (25%) | 1 (8%) |
| 86 t/m 90 | 1 (25%) | 4 (33%) |
| 90+ | 0 (0%) | 5 (42%) |
| Residentie in de buurt | 4 (100%) | 12 (100%) |

De resultaten van de antwoorden op de specifieke vragen die gebaseerd zijn op het literatuuronderzoek, zijn beschreven in tabel 7. Alle senioren die woonachtig waren in het woonzorgcentrum, waren bekend met de beweegtuin, 1 deelnemer van de thuiswonende senioren wist niet precies wat de beweegtuin inhield. Van de thuiswonende senioren had niemand ooit gebruik gemaakt van de beweegtuin. 42% van de senioren wonend in het woonzorgcentrum had wel eens gebruik gemaakt van de beweegtuin.

Tabel 7. Inventarisatie van het gebruik van de beweegtuin en bevorderende en belemmerende factoren voor beweging in de beweegtuin aan de hand van de gesloten vragen uit het interviewprotocol

| Vragen | Thuiswonende senioren (n = 4) | Senioren wonend in het woonzorgcentrum (n = 12) |
|--|--|--|
| | Aantal (%) van de deelnemers dat de vraag met ja heeft beantwoord | |
| Bent u bekend met deze beweegtuin? | 3 (75%) | 12 (100%) |
| Heeft u wel eens gebruik gemaakt van de beweegtuin? | 0 (0%) | 5 (42%) |
| Wenst u begeleiding? | 4 (100%) | 5 (42%) |
| Wenst u uitleg over de beweegtoestellen? | 3 (75%) | 1 (8%) |
| Is voor u het gebruik afhankelijk van uw gezondheidssituatie? | 3 (75%) | 5 (42%) |
| Bent u bang om te vallen bij gebruik? | 4 (100%) | 7 (58%) |
| Heeft u voorkeur voor een gezamenlijk gebruik? | 4 (100%) | 8 (67%) |
| Heeft u voorkeur voor een vast programma? | 4 (100%) | 8 (67%) |
| Wenst u een koffieronde voor of na gebruik? | 3 (75%) | 10 (83%) |
| Bent u ooit benaderd/uitgenodigd om de beweegtuin te gebruiken? | 0 (0%) | 0 (0%) |
| Vindt u de apparaten geschikt voor gebruik? | 4 (100%) | 3 (25%) |
| Heeft u het gevoel dat u behoort tot de doelgroep van de beweegtuin? | 1 (25%) | 8 (67%) |
| Vindt u de grootte van de beweegtuin goed? | 3 (75%) | 5 (42%) |

6.2.2 Bevorderende factoren

In tabel 7 is te zien op welk aandeel van de deelnemers van het veldonderzoek een bepaalde bevorderende of belemmerende factor van toepassing is.

Begeleiding, door bijvoorbeeld een fysiotherapeut of activiteitenbegeleider, werd door alle thuiswonende deelnemers en door 42% van de senioren wonend in het woonzorgcentrum bevestigd als bevorderende factor voor het gebruik van de beweegtuin.

“Begeleiding lijkt mij prettig. Het is belangrijk dat er iemand bij is die kennis van bewegen heeft.” (man, 90+ jaar, woonzorgcentrum)

“Ik wil zeker begeleiding, anders zou ik niet eens overwegen om de tuin te gebruiken.” (vrouw, 86 t/m 90 jaar, woonzorgcentrum)

Uitleg over de beweegtoestellen, bijvoorbeeld aan de hand van een informatiebord, werd door 8% van de senioren wonend in het woonzorgcentrum bevestigd als bevorderende factor voor het gebruik van de tuin.

“Bordjes met informatie zouden voor mij geen toegevoegde waarde hebben. Ik kan ze toch ook niet meer lezen net als veel anderen.” (man, 86 t/m 90 jaar, woonzorgcentrum)

“Niks helpt voor mij om de tuin te gaan gebruiken. Daarnaast wil ik benadrukken dat wij geen kinderen zijn. Wij begrijpen echt wel hoe het werkt.” (vrouw, 90+ jaar, woonzorgcentrum)

Gezamenlijk gebruik van de beweegtuin en een vast programma werd door alle thuiswonende senioren bevestigd als een bevorderende factor, 67% van de senioren wonend in het woonzorgcentrum was het hier mee eens. 75% van de thuiswonende senioren en 83% van de senioren wonend in het woonzorgcentrum, vonden een koffieronde voor of na gebruik van toegevoegde waarde. Dit zorgt voor meer sociale interactie volgens de deelnemers. Eén deelnemer uit het woonzorgcentrum gaf aan dat een maaltijd voor of na het gebruik van de beweegtuin zou kunnen helpen om de tuin meer te gebruiken, dit werd beaamd door andere deelnemers.

“Ik vind het gezellig in een groep. Het nodigt uit als er veel mensen zijn. Ik zoek gezelligheid.” (man, 90+ jaar, woonzorgcentrum)

“Ja, koffiedrinken naderhand is heel belangrijk, zonder koffie gaat niemand. Koffie is belangrijk omdat het sociale aspect van gebruik van de beweegtuin belangrijk is. Het moet ook een beetje gezellig zijn.” (vrouw, 86 t/m 90 jaar, woonzorgcentrum)

Geen van de senioren is ooit uitgenodigd of benaderd om deel te nemen aan de beweegtuin. De meeste senioren kenden de beweegtuin van de opening, maar hebben er daarna niets meer over gehoord. Meer bekendheid zou volgens hen het gebruik van de beweegtuin bevorderen. Sommige deelnemers gaven aan een ‘duwtje in de rug nodig te hebben’ van een activiteitenbegeleider of medebewoners van het woonzorgcentrum. Een andere bewoner beaamde dit en gaf aan dat het zou helpen als er vanuit de organisatie zelf meer aandacht voor de beweegtuin zou zijn.

“Ik ken het van de opening, maar wat moet ik ermee?” (vrouw, 70 t/m 75 jaar, thuiswonend)

Voor sommige deelnemers was er niets dat hen ertoe zou kunnen zetten om gebruik te maken van de beweegtuin.

“Ik vind het flauwekul. Niemand gaat ooit naar de beweegtuin. Ik vind het complete onzin en zonde van het geld.” (vrouw, 81 t/m 85 jaar, woonzorgcentrum)

“De beweegtuin is één grote mislukking, ik zal er nooit een stap in zetten.” (man, 81 t/m 85 jaar, thuiswonend)

6.2.3 Belemmerende factoren

In tabel 7 is te zien bij welk aandeel van de deelnemers van het veldonderzoek een bepaalde bevorderende of belemmerende factor van toepassing is.

25% van de thuiswonende senioren gaf aan zich tot de doelgroep van de beweegtuin te voelen behoren, bij de bewoners van het woonzorgcentrum was dit 67%. Een gedeelte van de senioren, die niet het gevoel hadden tot de doelgroep te horen, voelde zichzelf te jong om de beweegtuin te

gebruiken en vond dat hij of zij genoeg aan beweging deed. Dit was vooral van toepassing op de thuiswonende senioren. Door een ander gedeelte van de senioren werd echter aangegeven dat zij zich te oud voelden voor gebruik van de beweegtuint, wat vaker het geval was bij senioren wonend in het woonzorgcentrum.

Angst om te vallen, werd door 100% procent van de thuiswonende senioren bevestigd als belemmerende factor. Van de bewoners van het woonzorgcentrum bevestigde 58% procent dat angst om te vallen meespeelt als belemmerende factor. De volgende uitspraak illustreert goed waarom dit een belangrijke determinant is.

“Wil je het riskeren om je zelfstandigheid kwijt te raken als je een beetje buiten gaat bewegen?” (vrouw, 71-75 jaar, thuiswonend)

Er was dus angst voor vallen, onder andere door de mogelijke consequenties van een val. Volgens de senioren zou deze angst worden verminderd door aanwezigheid van begeleiding. Van de thuiswonende senioren bevestigde 75% procent dat hun gezondheidstoestand het gebruik van de tuin kon beïnvloeden. Van de bewoners van het woonzorgcentrum bevestigde 42% procent dit.

“Het gebruik van de tuin is volledig afhankelijk van hoe fit je nog bent als oudere. Als mijn gezondheid niet voldoende is, doet mijn lichaam te veel pijn om te bewegen. Bovendien heb ik erg slechte ogen, dit belemmert mij in het gebruik van de tuin.” (man, 90+ jaar, woonzorgcentrum)

“Nee, hoe fit ik ben speelt geen rol in het gebruik. Ik vind dat ik de beweegtuint kan gebruiken totdat ik echt niks meer kan en in een rolstoel zit.” (vrouw, 86 t/m 90 jaar, woonzorgcentrum)

Van de thuiswonende senioren bevestigde 100% procent dat de toestellen van de beweegtuint gebruiksvriendelijk zijn voor senioren. Van de bewoners van de zorginstelling bevestigde 25% procent dit.

In de open discussie kwamen ongunstige weersomstandigheden naar voren als belemmerende factor. Er werd genoemd dat het in Nederland vaak te koud, of juist te warm was. Volgens de senioren werd de tuin door regen glad, wat angst om te vallen vergrootte. Doordat de tuin in een binnenplaats lag, kon het er in de zomer heel heet worden, volgens een deelnemer. Bij een ander speelde de angst om huidkanker te krijgen door de zon. Er werd door meerdere deelnemers gezegd dat het gebruik van een overkapping boven de tuin ervoor zou zorgen dat het weer een minder beïnvloedende factor zou worden.

Meerdere senioren bevestigden bij de open discussie dat het een belemmering is dat de tuin in een openbare ruimte staat, dit kwam vooral naar voren bij de thuiswonende senioren. Er werd gevreesd dat andere senioren over hen gingen roddelen wanneer ze gebruik zouden maken van de tuin. Dat er vaak niemand in de beweegtuint aanwezig was, vormde ook een belemmering voor sommige deelnemers. Hierdoor werden andere senioren namelijk ook minder gemotiveerd om de beweegtuint te gebruiken, ook versterkte dit de angst om het onderwerp van roddels te worden. De meningen over de openbaarheid liepen sterk uiteen.

“Prima dat het in de openbare ruimte staat, ik voel me niet bekeken: ik loop toch niet in mijn blootje.” (vrouw, 86 t/m 90 jaar, woonzorgcentrum)

“Ik heb al ervaring met buitensluiting door andere ouderen, ik zou me dan ook bekeken voelen en ik zou bang zijn voor geroddel van anderen.” (vrouw, 86 t/m 90 jaar, thuiswonend)

Door meerdere deelnemers van het onderzoek werd aangegeven dat ze liever aan een andere vorm van beweging wilden doen, zoals wandelen, gymnastiek of zwemmen. Een ander gedeelte van de senioren zag überhaupt het nut van bewegen niet in. Dit kwam volgens hen deels doordat ze zelf geen behoefte aan beweging voelden en deels doordat ze meenden dat bewegen niet gezond voor hen was. Er werd door de deelnemers bevonden dat de beweegtuint niet gebruiksvriendelijk was voor mensen in een rolstoel. Daarentegen werd het gebruik van een rollator niet als belemmerende factor bestempeld.

7. Discussie

Het literatuuronderzoek naar de bevorderende en belemmerende factoren voor het gebruik van de beweegtuint, vertoonde veel overeenkomsten met de resultaten uit het veldonderzoek. Er zijn ook parallellen gevonden tussen het literatuuronderzoek naar de factoren voor de openbare ruimte en het onderzoek naar de factoren voor de beweegtuint.

Bevorderende en belemmerende factoren zijn met elkaar verbonden. Factoren die een rol spelen bij het gebruik van de beweegtuint zijn aanwezigheid van begeleiding, aanbod van een vast programma, het sociale aspect (zoals gebruik in groepsverband en een koffieronde voor of na gebruik), aanwezigheid van overdekking van de tuint, aandacht en bekendheid van de beweegtuint, valangst, weersomstandigheden (regen, kou of hitte), de gebruiksvriendelijkheid van de apparaten, ervaren gezondheidstoestand, openbaarheid en zichtbaarheid van de tuint. Sommige van deze factoren hangen nauw samen, zoals valangst, de ervaren gezondheidstoestand en de weersomstandigheden. Het weer beïnvloedt het risico op vallen, bijvoorbeeld doordat de toestellen glad kunnen worden door regen. Daarnaast kunnen zowel een goede als slechte ervaren gezondheidstoestand bijdragen aan de angst om te vallen.

Daarbij zijn enkele factoren voor beweging in de openbare ruimte die geen overlap hadden met factoren voor de beweegtuint: beloopbaarheid van de wijk, aanwezigheid van recreatieve faciliteiten, esthetiek van de omgeving, toegang tot openbaar vervoer, gebruik van motorvoertuigen. Deze gevonden factoren zijn minder relevant voor de beweegtuint.

In het veldonderzoek kon door middel van rondetafelgesprekken dieper ingegaan worden op de factoren die gevonden waren in het literatuuronderzoek. Met de gevonden bevorderende en belemmerende factoren werden aanbevelingen geformuleerd voor beweegtuinten in Nederland en in het bijzonder de Gemeente Papendrecht.

Er zijn verscheidene overeenkomsten en verschillen tussen de bevindingen van dit onderzoek en de bestaande wetenschappelijke literatuur gevonden. In het onderzoek van Hovbrand et al. (25) is gevonden dat ziekten en mobiliteitsproblemen ook persoonsgebonden belemmerende factoren voor senioren om te bewegen zijn. Beauchamp et al. (26) heeft gevonden dat senioren een voorkeur hebben om te bewegen in een groep met dezelfde leeftijd, verschillen in geslacht maakte daarentegen niet uit. Er werd door hen gesuggereerd dat bewegingsprogramma's voor ouderen gericht moest worden op leeftijdsgroepen. Wat naar voren kwam in het onderzoek van Beauchamp, kwam niet in dit onderzoek naar voren.

In dit onderzoek is er voornamelijk gekeken naar directe bevorderende en belemmerende factoren voor beweging bij senioren, zoals het introduceren van een koffieronde en aanwezigheid van een begeleider. De gemeente kan hier direct op ingrijpen, in tegenstelling tot onderliggende factoren,

zoals ziekte en gezondheidstoestand. Onderliggende factoren spelen daarentegen wel degelijk een rol in de motivatie om te bewegen in de openbare ruimte, zoals is gevonden in dit onderzoek. Eronen et al. (27) heeft een associatie gevonden tussen een lage sociaaleconomische status en het niet voldoen aan de beweegrichtlijnen op oudere leeftijd. Wat naar voren is gekomen uit het onderzoek van Eronen et al., is niet naar voren gekomen in dit onderzoek.

Dit onderzoek heeft zowel sterke punten als limitaties. Eerst worden de sterke punten besproken.

Voor het veldonderzoek is gekozen voor rondetafelgesprekken, zodat deelnemers elkaar kunnen activeren te praten over hun motivatie en belemmeringen rondom de beweegtuin, en zodat er gemakkelijk open vragen gesteld kunnen worden. Met de gesprekken werd ervoor gezorgd dat versturende factoren als laaggeletterdheid en slechtziendheid geen barrières vormden.

Daarnaast zijn zowel senioren woonachtig in het woonzorgcentrum als thuiswonende senioren voor het veldonderzoek geïnterviewd. Dit zijn twee verschillende groepen binnen de populatie senioren. Het onderzoek kan hierdoor als representatief voor de Nederlandse samenleving van senioren worden beschouwd.

De thuiswonende senioren en senioren woonachtig in het woonzorgcentrum verschillen in meerdere karakteristieken, zoals beperkingen, zelfstandigheid en gezondheid (28). Alle senioren van 70 jaar en ouder vallen onder de doelgroep van de beweegtuin, maar uit dit rapport blijkt dat de thuiswonenden minder het gevoel hadden tot de doelgroep te behoren, omdat zij zich hiervoor nog “te vitaal” voelden. Dit is meegenomen in de aanbevelingen, zodat meer gefocust wordt op senioren die niet meer zelfstandig wonen (zie Aanbevelingen).

Een van de limitaties van dit onderzoek was dat er verschillen waren tussen de artikelen van het literatuuronderzoek. Het studietype was variërend, er werden verschillende uitkomstmaten gebruikt en sommige rapporten verkregen van de opdrachtgever waren onvolledig. Daarbij kwam dat het aantal geïncludeerde personen soms onbekend was.

Daarbij waren de onderzoeken uitgevoerd in verschillende landen, waarbij 5 studies in Nederland en 5 in het buitenland, namelijk Japan, Finland en Australië. De vraag is of de bevindingen uit deze artikelen ook gelden voor Nederland. Senioren in andere landen kunnen namelijk andere bevorderende en belemmerende factoren om te bewegen ondervinden, waarbij de weersomstandigheden bijvoorbeeld minder van invloed kunnen zijn. Zo zijn de dagen in Finland ‘s winters korter en zijn de zomers in Japan warmer dan in Nederland. Ook is niet bekend of de opzet van beweegtuinten hier gelijk is aan die in het buitenland.

Daarnaast is het mogelijk dat de deelnemers druk voelden om sociaal wenselijk te antwoorden, elkaars meningen overnamen of minder aan het woord kwamen door andere meer bespraakte senioren. Bovendien kunnen de resultaten een vertekening hebben gegeven van de werkelijkheid, doordat sommige deelnemers niet ingegaan zijn op sommige vragen, omdat ze geen behoefte hadden om de beweegtuin ooit te gebruiken.

Tenslotte, is het mogelijk dat sommige senioren bepaalde onderwerpen, zoals de geschiktheid van de apparaten, niet goed konden beoordelen, omdat zij de beweegtuin nooit gebruikt hadden.

8. Conclusie

De beweegtuin is een goed beschreven interventie die kan bijdragen aan voldoende beweging van senioren. In dit rapport komen de volgende bevorderende factoren voor gebruik van de beweegtuin in Papendrecht naar voren: begeleiding, aanbod van een vast programma, sociaal aspect (zoals gebruik in groepsverband en een koffieronde voor of na gebruik), overdekking van de tuin, meer aandacht en

bekendheid van de beweegtuin. De belangrijkste belemmerende factoren zijn: valangst, weersomstandigheden (regen, kou of hitte), ongebruiksvriendelijke apparaten, slecht ervaren gezondheidstoestand, openbaarheid en zichtbaarheid van de tuin.

De bevindingen van dit rapport laten zien dat er concrete verbeterpunten voor de beweegtuin in Papendrecht zijn. Deze verbeterpunten kunnen ook worden toegepast op andere beweegtuinen in Nederland. Meer gebruik van de beweegtuinen bevordert beweging bij senioren en is daarmee goed voor hun gezondheid en zelfstandigheid.

9. Aanbevelingen

In deze aanbevelingen wordt de nadruk gelegd op niet zelfstandig wonende senioren, in het bijzonder de bewoners van het woonzorgcentrum in de Gemeente Papendrecht.

Het wordt aangeraden het gebruik van de tuin actief te stimuleren bij de bewoners van het woonzorgcentrum en hierbij uitleg te geven over het belang van bewegen. Denk bijvoorbeeld aan het verspreiden van programmaboekjes, waarin wordt benoemd op welke dag en tijd er gezamenlijk, onder begeleiding, gebruik kan worden gemaakt van de beweegtuin.

Ook bevordert de inzet van een fysiotherapeut of activiteitenbegeleider het gebruik van de beweegtuin. Zij kunnen de senioren stimuleren, begeleiden/uitleg geven en ondersteunen. Op deze manier wordt het risico op en de angst voor vallen geminimaliseerd.

Nog een advies is om de senioren in groepsverband gebruik te laten maken van de beweegtuin in een vast programma. Het gezamenlijk sporten, waarbij de gezelligheid belangrijk is voor de senioren, kan hen motiveren om te bewegen. Het introduceren van een koffieronde na afloop van het sporten, wordt bovendien sterk aanbevolen.

Bovendien zal overdekking van de beweegtuin ervoor zorgen dat weersomstandigheden, zoals zon en regen, minder van invloed zijn op het gebruik van de beweegtuin.

Tot slot is het belangrijk dat senioren die gebruik maken van een rollator óók benaderd en gestimuleerd moeten worden voor het gebruik van de beweegtuin en dus niet bij voorbaat uitgesloten worden.

Om daadwerkelijk aan te tonen of het implementeren van de aanbevelingen leidt tot meer gebruik van de beweegtuin, is vervolgonderzoek nodig. Hierbij kunnen bijvoorbeeld opnieuw de rondetafelgesprekken worden afgenomen waarbij het gebruik van de beweegtuin wordt geïnventariseerd. Hierna kunnen de antwoorden vergeleken worden met dit onderzoek. Het vervolgonderzoek kan worden verricht nadat de Gemeente Papendrecht de adviezen heeft opgevolgd.

10. Eindproduct

Voor de gemeente zijn de belangrijkste resultaten en verbeterpunten verwerkt in een infographic, zie hiervoor bijlage 3.

11. Referenties

- (1) Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. 2017;2017/08.
- (2) Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med* 2013 November 01;45(5):649-657.
- (3) Li J, Siegrist J. Physical activity and risk of cardiovascular disease--a meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Environ Res Public Health* 2012 February 01;9(2):391-407.
- (4) Cloostermans L, Wendel-Vos W, Doornbos G, Howard B, Craig CL, Kivimaki M, et al. Independent and combined effects of physical activity and body mass index on the development of Type 2 Diabetes - a meta-analysis of 9 prospective cohort studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2015 December 01;12:147-015.

- (5) Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *J Am Heart Assoc* 2013 February 01;2(1):e004473.
- (6) Moore SC, Lee IM, Weiderpass E, Campbell PT, Sampson JN, Kitahara CM, et al. Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. *JAMA Intern Med* 2016 June 01;176(6):816-825.
- (7) Ekelund U, Ward HA, Norat T, Luan J, May AM, Weiderpass E, et al. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *Am J Clin Nutr* 2015 March 01;101(3):613-621.
- (8) Beckett MW, Ardern CI, Rotondi MA. A meta-analysis of prospective studies on the role of physical activity and the prevention of Alzheimer's disease in older adults. *BMC Geriatr* 2015 February 11;15:9-015.
- (9) Qu X, Zhang X, Zhai Z, Li H, Liu X, Li H, et al. Association between physical activity and risk of fracture. *J Bone Miner Res* 2014 January 01;29(1):202-211.
- (10) Hiemstra A. Factsheet belang van bewegen voor ouderen: cijfers over ouderen en belang van bewegen. 2016.
- (11) Hiemstra A., Zeeuw de J. Ouderen hebben baat bij bewegen. 2019; Available at: <https://www.allesoversport.nl/artikel/ouderen-hebben-baat-bij-bewegen/>. Accessed 9 March, 2020.
- (12) Centraal Bureau voor de Statistiek i.s.m. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. 2014-2018.
- (13) RIVM Loketgezondleven. Beweegtuin voor ouderen. 2017; Available at: <https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1401512>. Accessed 26 February, 2020.
- (14) Papendrecht.net. Beweegtuin Papendrecht officieel geopend. 2017; Available at: <https://www.papendrecht.net/nieuws/2017-08-25-11921-beweegtuin-papendrecht-officieel-geopend.html>. Accessed 26 February, 2020.
- (15) Tsunoda K, Tsuji T, Kitano N, Mitsuishi Y, Yoon JY, Yoon J, et al. Associations of physical activity with neighborhood environments and transportation modes in older Japanese adults. *Prev Med* 2012 August 01;55(2):113-118.
- (16) Barnett DW, Barnett A, Nathan A, Van Cauwenberg J, Cerin E, Council on Environment and Physical Activity (CEPA) - Older Adults working group. Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2017 August 07;14(1):103-017.
- (17) Portegijs E, Keskinen KE, Tsai LT, Rantanen T, Rantakokko M. Physical Limitations, Walkability, Perceived Environmental Facilitators and Physical Activity of Older Adults in Finland. *Int J Environ Res Public Health* 2017 March 22;14(3):10.3390/ijerph14030333.
- (18) Eronen J, von Bonsdorff MB, Tormakangas T, Rantakokko M, Portegijs E, Viljanen A, et al. Barriers to outdoor physical activity and unmet physical activity need in older adults. *Prev Med* 2014 October 01;67:106-111.
- (19) Vreede de P. TNO-rapport KvL/B&G 2007.027 Ouderen in Beweging! in Hillesluis . 2007;031.11133.
- (20) Wijk van der T. Evaluatierapport 'Ouderen in Beweging', spelenderwijs bewegen bij zorginstellingen - beweegtuin. 2011.
- (21) Verberkmoes A. Adviesrapport het beweegplein - De Nije Veste. 2015.
- (22) Aalders S. Actief en fit. Ouderen in Beweging op een Olga Commandeur Plein. 2016.
- (23) Onbekend. Werkblad Beweegtuin voor ouderen. 2017.
- (24) Lvinger P, Sales M, Polman R, Haines T, Dow B, Biddle SJH, et al. Outdoor physical activity for older people-the senior exercise park: Current research, challenges and future directions. *Health Promot J Austr* 2018 December 01;29(3):353-359.
- (25) Hovbrandt P, Fridlund B, Carlsson G. Very old people's experience of occupational performance outside the home: possibilities and limitations. *Scand J Occup Ther* 2007 June 01;14(2):77-85.
- (26) Beauchamp MR, Ruissen GR, Dunlop WL, Estabrooks PA, Harden SM, Wolf SA, et al. Group-based physical activity for older adults (GOAL) randomized controlled trial: Exercise adherence outcomes. *Health Psychol* 2018 May 01;37(5):451-461.
- (27) Eronen J, von Bonsdorff M, Rantakokko M, Rantanen T. Accumulation of disparity in physical activity in old age. *Aging Clin Exp Res* 2012 October 01;24(5):475-479.
- (28) Centraal Bureau voor de Statistiek. Helft 85-plussers voelt zich gezond, ook in tehuis. 2017; Available at: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/40/helft-85-plussers-voelt-zich-gezond-ook-in-tehuis>. Accessed 16 March, 2020.

12. Bijlagen

12.1 Bijlage 1 – Foto beweegtuin



Eigen foto, gemaakt op 5 maart 2020.

12.2 Bijlage 2 – Interviewprotocol

De rechte letters beschrijven wat er wordt gezegd tijdens het rondetafelgesprek. In cursief staan instructies voor onszelf.

Vorm

5 rondetafelgesprekken tijdens de koffieochtend met 4 senioren per tafel

Plaats

Gemeentehuis Papendrecht en Woonzorgcentrum De Markt, Rivas Zorggroep te Papendrecht

Begeleiding rondetafelgesprek

Per gesprek zijn er drie studenten aanwezig, een gespreksleider en twee notulisten. Eén notulist zal de specifieke bevindingen turven/noteren (zie Vragen interview), de ander zal quotes en andere belangrijke bevindingen/uitspraken uit de open discussie noteren.

Data

4 en 5 maart 2020

Indicatie tijdsduur

30-45 minuten

De rondetafelgesprekken worden gehouden op twee dagen, woensdag 4 maart 2020 en donderdag 5 maart 2020. Deze vinden respectievelijk plaats met deelnemers van eerdere rondetafelgesprekken en bewoners van het Woonzorgcentrum Rivas. De gesprekken van 4 maart zijn verzorgd door de beleidsmedewerker van de afdeling maatschappelijke ontwikkeling van de gemeente Papendrecht. Op 5 maart worden de senioren door onszelf benaderd in de ontmoetings-/koffieruimte.

Voorstellen

Welkom. Wij zijn ... (naam interviewer en namen notulisten), allemaal derdejaars geneeskundestudenten van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Wij doen een onderzoek over de beweegtuin in Papendrecht. Hartelijk dank voor uw deelname.

Informed consent

Voor ons onderzoek verzamelen wij informatie. De uitkomsten van ons interview worden geheel geanonimiseerd in ons onderzoek. Dit houdt in dat uw antwoorden anoniem verwerkt worden en dat gegevens niet meer gebruikt kunnen worden om iemand te identificeren.

Bij de start van het interview geven we elke deelnemer een letter (A t/m D bijvoorbeeld), zodat we de gegevens anoniem kunnen verwerken. Dit maakt het ook eenvoudiger om te notuleren. Gaat u akkoord met het feit dat wij uw antwoorden die hier besproken worden gebruiken voor ons onderzoek? We gaan zorgvuldig met uw informatie om.

Elke deelnemer wordt een voor een gevraagd of hij/zij akkoord gaat. Als de deelnemer niet instemt met het informed consent, wordt hem/haar vriendelijk verzocht om de tafel te verlaten.

Vragen interview

Ons onderzoek gaat specifiek over senioren en het gebruik van de beweegtuin voor senioren gelegen op de Markt in Papendrecht. We zijn benieuwd naar wat de redenen zijn voor senioren om de tuin wel of niet te gebruiken.

Het interview is opgebouwd uit twee delen, beginnend met een discussie met open vragen en afsluitend met deel met een specifieke vragen.

Open discussie

1. Allereerst zijn we benieuwd naar uw leeftijd.
2. Woont u in de buurt van de beweegtuin?
3. Bent u bekend met deze beweegtuin? *We nemen foto's van de beweegtuin en een plattegrond/map mee, zodat we deze kunnen laten zien in het geval de deelnemers de beweegtuin niet kennen.*
4. Maakt u wel eens gebruik van de beweegtuin? Waarom wel/niet?
5. Wat zou voor u helpen om meer gebruik te maken van de beweegtuin?
6. Wat vindt u ervan dat de beweegtuin in de openbare ruimte staat? (Voelt u zich bekeken? Spelen de weersomstandigheden/seizoenen mee? Voelt u zich veilig?)
7. Wat vindt u van de zichtbaarheid en bereikbaarheid van de beweegtuin?
8. Welke (andere) tips of ideeën heeft u om de beweegtuin aantrekkelijker en leuker te maken?

Specifieke vragen

Nadat de deelnemers is gevraagd naar hun redenen voor het wel of niet gebruiken van de beweegtuin, worden onderstaande specifieke vragen gesteld. Deze vragen zijn gebaseerd op de bevindingen uit het literatuuronderzoek.

9. Zou het helpen als er begeleiding van een fysiotherapeut is?
10. Zou het helpen als er meer uitleg over de toestellen is? Zo ja, in welke vorm zou u deze informatie willen zien?
11. Is het gebruik afhankelijk van uw gezondheidssituatie?
12. Bent u bang om te vallen bij het gebruik? Wat zou deze angst weg kunnen nemen?
13. Gebruikt u de beweegtuint liever individueel of samen met andere senioren?
14. Zou u het fijn vinden als er een vast moment is waarop er met een groep bewogen wordt (onder begeleiding)? Hoelang zou dat dan moeten zijn en met hoeveel mensen?
15. Zou het helpen als er een koffieronde georganiseerd wordt voor/na gebruik van de beweegtuint?
16. Bent u ooit benaderd/uitgenodigd om gebruik te maken van de beweegtuint?
17. Vindt u de apparaten geschikt voor gebruik?
18. Heeft u het gevoel dat u behoort tot de doelgroep van de beweegtuint?
19. Vindt u de grootte van de beweegtuint/het aantal beweegtoestellen goed? Zo nee, is het te groot of te klein (te veel of te weinig)?

De vragen worden afhankelijk van het verloop van het gesprek wel of niet expliciet gesteld. Het doel van het rondetafelgesprek is dat de gespreksleider de aanwezigen activeert om te praten over hun motivatie en belemmeringen rondom de beweegtuint, zodat er antwoord komt op bovenstaande vragen.

Afsluiting

Wij willen u hartelijk danken voor uw deelname aan ons onderzoek. Wij vonden het een interessant gesprek en gaan met deze resultaten aan de slag.

De deelnemers wordt gevraagd of ze een terugkoppeling van het gesprek en/of de uitkomsten zouden willen ontvangen. Zo ja, dan wordt hun (email)adres genoteerd. Het eindproduct wordt gedeeld na toestemming van de Gemeente Papendrecht.

Voor de gesloten vragen wordt er in onderstaande tabellen genoteerd (A, B, en/of C, etc.).

| Demografische gegevens | Aantal (%) (n =) |
|-------------------------------|-------------------|
| Geslacht | |
| Man | |
| Vrouw | |
| Leeftijd (jaar) | |
| 65-70 | |
| 70-75 | |
| 75-80 | |
| 80+ | |
| Residentie in de buurt | |

| Vragen | Aantal (%) van de deelnemers dat de vraag met ja heeft beantwoord |
|--|---|
| Bent u bekend met deze beweegtuin? | |
| Heeft u wel eens gebruik gemaakt van de beweegtuin? | |
| Wenst u begeleiding? | |
| Wenst u uitleg over de beweegtoestellen? | |
| Is voor u het gebruik afhankelijk van uw gezondheidssituatie? | |
| Bent u bang om te vallen bij gebruik? | |
| Heeft u voorkeur voor een gezamenlijk gebruik? | |
| Heeft u voorkeur voor een vast programma? | |
| Wenst u een koffieronde voor of na gebruik? | |
| Bent u ooit benaderd/uitgenodigd om de beweegtuin te gebruiken? | |
| Vindt u de apparaten geschikt voor gebruik? | |
| Heeft u het gevoel dat u behoort tot de doelgroep van de beweegtuin? | |
| Vindt u de grootte van de beweegtuin goed? | |

12.3 Bijlage 3 – Infographic

