

Tussenrapportage

Beweegtuinen voor Ouderen in Schijndel

Voorwoord

In de paragrafen die volgen zal worden aangegeven waarom er in Schijndel een discussie is gestart over het ontwikkelen van beweegtuinten, met name voor ouderen. De Stg. VOS heeft de opdracht geaccepteerd om een onderzoek te doen naar de haalbaarheid van deze beweegtuinten. We moeten erkennen dat daar meer haken en ogen aan zitten dan oorspronkelijk gedacht werd.

Als we kijken naar de haalbaarheid dan moet daarin ook meegenomen worden de vraag waar deze tuin(en) gerealiseerd kan (kunnen) worden. In het kader van verbouwing van het verzorgings- en het verpleeghuis is het nu niet goed mogelijk om daar een antwoord op te geven.

Ook zou er nog eens extra gekeken moeten worden naar de vraag of Schijndelse senioren wel gebruik gaan maken van deze mogelijkheid om te bewegen. We hebben nu aangenomen dat dit het geval zal zijn, daar in andere plaatsen waar een beweegtuint reeds is gerealiseerd er wel gebruik van gemaakt wordt door senioren. Rest echter de vraag of dat ook het geval zal zijn in Schijndel.

Tenslotte hoort natuurlijk bij een haalbaarheidsonderzoek ook een financiële paragraaf.

Echter, zolang niet duidelijk is waar en onder welke condities – ook in relatie tot de ontwikkeling in de zorgcentra in Schijndel – een en ander gerealiseerd kan worden, is het ook onmogelijk om iets te zeggen over kosten. Daar komt bij dat veel materialen natuurlijk kant-en-klaar te koop zijn. Men zou ook andere opties kunnen overwegen.

Dit alles zijn redenen waarom we eigenlijk niet moeten spreken over een “haalbaarheidsonderzoek”, maar eerder van een tussenrapportage met een aantal aanbevelingen, waarmee een werkgroep verder zou moeten gaan.

Inleiding.

In het kader van het project "Schijndel Ouderenproof" is binnen de aan het project deelnemende themagroepen (Zorg, Welzijn, Dienstverlening en Wonen) het onderwerp veiligheid voor ouderen regelmatig onderwerp van gesprek geweest.

In 2006 is dit voor de "Verankeringsgroep Ouderenproof" - in 2007 opgevolgd door de Stichting Vernieuwend Ouderenbeleid Schijndel (Stg. VOS) - aanleiding geweest om het College van B en Wethouders te adviseren uitvoering te geven aan een van de aanbevelingen uit de eindrapportage van "Schijndel Ouderenproof". Hierbij gaat het vooral om het opstarten van preventieve activiteiten om de veiligheid van ouderen te vergroten.

Probleemschets.

Valpreventie was al een landelijk aandachtspunt binnen het ouderenbeleid van VWS in de jaren negentig. Er zijn indertijd onderzoeken gedaan, ook in de regio 's-Hertogenbosch en Oss door de GGD. Uit onderzoek blijkt onder meer dat meer dan 50% van de incidenten, die geregistreerd worden door de EHBO-posten van de algemene ziekenhuizen, ongevallen in de privésfeer betreffen. Een groot deel daarvan betreft juist ouderen van 65 jaar en ouder en binnen deze groep zijn juist de valincidenten (zowel vallen van hoogte als vallen op gelijk niveau) de meest voorkomende. Als oorzaken hiervan wordt gedacht aan:

1. verminderde lichamelijke en geestelijke conditie door te weinig bewegen en dus moeilijker balans kunnen behouden,
2. het gebruik van medicijnen en dan vooral gebruik van die medicijnen, waardoor duizeligheid, vermoeidheid etc. kunnen optreden,
3. een toenemend risico op valincidenten in en om de eigen woonomgeving doordat onveilige situaties niet als zodanig worden onderkend.
4. Tenslotte zijn er natuurlijk allerlei omgevingsfactoren, zoals slechte trottoirs, openbare verlichting, gevaarlijke verkeerssituaties e.d.

De gevolgen van letsel t.g.v. valincidenten bij ouderen zijn groot. Daarbij moet niet alleen gedacht worden aan materiële schade (ziekenhuisopname, operaties, revalidatie in verpleeghuis etc.), maar ook aan immateriële schade. Er is vaak een langdurig herstel, de zelfstandigheid en zelfredzaamheid wordt (tijdelijk) verminderd. Daarnaast ontstaat er vaak angst om weer te vallen. Dit heeft soms grote invloed op de sociale activiteit van ouderen, als gevolg waarvan er een zekere mate van isolement kan ontstaan.

Halt U Valt in Schijndel.

Het projectvoorstel Valpreventie is ingediend door Stg. VOS als idee voor het door Huis&Erf beschikbaar gestelde budget in het kader van investeren in leefbaarheid, het zogenaamde "Maatschappelijk investeringspeil".

Het voorstel werd goedgekeurd door Huis&Erf en de gemeente Schijndel en de benodigde subsidie werd toegekend. Er is gekozen voor het project "Halt U Valt", dat nu door de Stichting Consument en Veiligheid wordt uitgegeven. Dit project is in den lander al op verschillen plaatsen met succes uitgevoerd. De projectleiding is op verzoek van de Stg. VOS in handen gelegd van BWI Het Palet, ondersteund door de GGD Hart voor Brabant.

In de uitvoering is zoveel mogelijk samengewerkt met de in de gemeente werkzame zorginstellingen en KBO's. Reden daarvoor was een zo groot aantal mensen van de doelgroep te kunnen bereiken en voor te lichten. Ook wordt daardoor het draagvlak te vergroot en is het gemakkelijker na de projectfase de borging te bewerkstelligen. Het project is inmiddels afgesloten en, om er voor te zorgen dat het effect van de geleverde inspanningen niet verloren zal gaan, zijn door BWI het Palet met betrokken partijen afspraken gemaakt ten behoeve van het borgen van het project.

Beweegtuinen.

Om het bewegen door ouderen te stimuleren is het idee geopperd (vooral door de coördinator van het project "Halt U Valt") om in Schijndel zogenaamde beweegtuinen te realiseren. Om een idee te krijgen van deze beweegtuinen is bij de Fa. Nijha BV., een bedrijf dat de materialen voor deze tuinen ontwerpt en fabriceert, informatie opgevraagd over deze beweegtuinen. Het betekent echter niet dat dit bedrijf de materialen zou mogen gaan leveren, het is slechts een mogelijkheid om enig idee van een dergelijke tuin te verkrijgen.



Cyclone tweezitter

Bewegen door senioren is niet alleen van belang in het kader van preventie van aandoeningen van hart en bloedvaten. Juist door regelmatig op de juiste manier te bewegen kan de stabiliteit en balans goed geoefend worden. Ook coördinatie en spierversterking zijn positieve resultaten van regelmatig op een efficiënte manier bewegen. Deze resultaten vormen een bijdrage in de preventie van valongevallen.

De apparatuur, zoals aangeboden in beweegtuinen, kan hierin een essentiële bijdrage leveren.



Crosstrainer

Dat betekent echter wel dat er een juiste keuze uit de toestellen gemaakt moet worden. Daarbij is van belang dat het een keuze moet zijn voor toestellen, die de senior kan gebruiken zonder een continue begeleiding van een fysiotherapeut. Dat stelt grenzen op het terrein van veiligheid.

Wanneer men denkt aan de realisering van een of meer beweegtuinen is een koppeling aan de woon-service-zones bij "het Gasthuis" (vroegere Lidwina), het verzorgingshuis Mgr. Bekkers en bij verpleeghuis Barbara, de meest voor de hand liggende optie. Wij willen ons in deze notitie met name richten op bewegingstoestellen die speciaal zijn ontworpen voor ouderen boven de 65 jaar (FIT⁺). Deze toestellen zijn het resultaat van samenwerking van Nijha BV. met een bij een verzorgingstehuis werkzame fysiotherapeute.¹⁾

Geschikte omgeving.

Eén van de vereisten moet dan wel zijn dat deze toestellen in een beschermde omgeving staan. Wij denken dat senioren er geen gebruik van zullen maken als de toestellen open in de openbare ruimte zijn opgesteld. Het gaat daarbij om een stuk veiligheid en geborgenheid voor senioren. Het is duidelijk dat mensen eerder met deze toestellen aan de slag zullen gaan als zij niet door iedereen bekeken kunnen worden.

In een beschermde omgeving is het ook beter mogelijk om begeleiding door een fysiotherapeut of bewegingsdeskundige te realiseren.

Tenslotte is het van belang dat de apparatuur beschermd staat opgesteld om vandalisme te voorkomen.

¹ Daarnaast is een serie bewegingstoestellen ontworpen die geschikt zijn voor zowel jongeren als ouderen (leeftijdscategorie 5 – 65 jaar; FIT4all). Voor een eventuele locatie voor de plaatsing van deze toestellen, welke lijken op een vervanging van de vroegere trimbanen, kan worden gedacht aan openbare ruimten, zoals bijv. het Veronicapark, het Jansenpark of bij de sportterreinen. In deze notitie willen we echter alleen spreken over de zogenaamde FIT⁺-toestellen, expliciet gericht op senioren.

Wat zeggen onze deskundigen?



Rekstok hoog

Er zijn gesprekken gevoerd met artsen, een bewegtherapeut en een fysiotherapeut, aan de hand van de folder van Nijha. Aan hen werd gevraagd een oordeel te vormen over veiligheid en bruikbaarheid van de toestellen in het kader van bovengeschetste problematiek.

Duidelijk is dat niet alle toestellen een relevante bijdrage leveren. Zo wordt de heuptwister staand gevaarlijk gevonden en wordt een rekstok hoog als niet haalbaar geacht wegens schouderklachten en te zwakke greep in de handen.

Daarnaast wordt opgemerkt dat er materialen bij zijn, die een extra behandeling nodig hebben om gladheid te voorkomen. Dit kan door een behandeling met stroef materiaal (bijvoorbeeld grit).



Heuptwister staand

De FIT⁺-toestellen.

Het totale FIT⁺-parcours bestaat uit negen toestellen. Afhankelijk van de wensen, de beschikbare buitenruimte en het budget kan een keuze gemaakt worden om een deel van de toestellen aan te schaffen. De FIT⁺-toestellen zijn los leverbaar. Uit gesprekken met huisartsen, fysiotherapeut en bewegingstherapeut blijkt dat met bij enkele toestellen vraagtekens zet naar veiligheid en vaardigheid van senioren.

Positieve neveneffecten van FIT⁺.

Naast het meer in beweging zijn en het verbeteren van de gezondheid van ouderen, heeft het FIT⁺-parcours ook andere positieve neveneffecten. Het gezamenlijk in beweging zijn leidt tot meer onderlinge sociale contacten. Tussen de oefeningen door kan gezellig worden bijgepraat. Ook heeft onderzoek uitgewezen dat het belangrijk is dat ouderen meer in de buitenlucht vertoeven. De oefeningen op de FIT⁺-toestellen leveren hiertoe een bijdrage.

Fysiek sterker.

Ook de praktijkervaringen wijzen uit dat er fysieke verbeteringen optreden. "De spierkracht is vergroot, en het evenwicht, de coördinatie en de algehele conditie van ouderen die meerdere dagen per week de toestellen gebruiken is verbeterd," aldus de fysiotherapeute van Huize Salland in Deventer. Maar ook de positieve invloed op het sociale aspect moeten we niet onderschatten.



Rekstok laag

Positieve reacties begeleiders.

Ook andere fysiotherapeuten, bewegingsdeskundigen en begeleiders van woon- en zorgcentra die over de FIT⁺-toestellen kunnen beschikken zijn uitermate positief. "Het werkt buitengewoon goed. De beperkinggraad is best hoog in een verzorgingscentrum, maar zelfs mensen in een rolstoel kunnen meedoen.

Met de kleinkinderen naar buiten.

En ook bij de Zandhove in Zwolle reageert men enthousiast op de ervaringen met de FIT⁺-toestellen. De toestellen zijn bewust ook geplaatst in parcoursvorm. Gezamenlijk wordt het rondje langs de toestellen gemaakt. Een aantal bewoners wordt ook door hun kinderen of kleinkinderen mee naar buiten genomen. Een mooie en vooral gezonde ontwikkeling.



Bank Karol antraciet

Hierbij zou het te overwegen zijn om naast beweegtoestellen voor senioren, zoals de FIT⁺-toestellen ook enkele speeltoestellen voor kinderen in het geheel op te nemen. Dat nodigt temeer uit om van de beweegtuin gebruik te maken.

Met sportbegeleider aan de slag.

Ook bij het woon- en zorgcentrum Bedingham in Bennekom heeft men de komst van FIT⁺-toestellen aangegrepen om de bewegingsarmoede te verminderen. Wekelijks komt er een sportbuurtwerker van de Gelderse Sport Federatie de ouderen ondersteunen en begeleiden. Hij laat de bewoners zien welke oefeningen allemaal mogelijk zijn en begeleidt de ouderen bij de uitvoering hiervan. Ook fysiotherapeuten en begeleiders van zorgcentrum Bedingham gaan met de ouderen aan de slag op de toestellen.



Evenwichtsbalk met leuning



Heuptwister zittend



Trap



Loopbrug

Financiële paragraaf.

In onderstaand overzicht worden de aanschafkosten van de toestellen weergegeven.

Afhankelijk van de ondergrond waarop de toestellen worden geplaatst kan rekening worden gehouden met een afschrijvingstermijn van 5 tot 10 jaar.

De kosten van onderhoud zijn afhankelijk van het al dan niet intensief gebruik van de toestellen.

Natuurlijk kan ook gekeken worden naar alternatieven, zoals het laten construeren van de toestellen door de werkplaatsen bij BWI het Palet. Daarbij moet natuurlijk aandacht besteed worden aan veiligheid en aansprakelijkheid. De toestellen van Nijha BV. zijn gekeurd op veiligheid.

Bij de financiering kan ook gekeken worden naar mogelijkheden als bijdrage het Rijk, provincie of gemeente. Bewegen is van groot belang. Dat geldt zeker ook voor senioren en ouderen. Dit wordt bevestigd door professionals die dagelijks werken met deze doelgroep. Ook het Rijk, de provincie en gemeenten onderkennen het belang van bewegen. Er zijn dan ook subsidieregelingen om sport en bewegen te stimuleren.

Dan blijft natuurlijk ook de mogelijkheid om diverse fondsen aan te schrijven. In Nederland is een aantal fondsen waar een aanvraag ingediend kan worden. Enkele van deze fondsen zijn: Revalidatiefonds; Oranjefonds; Prins Bernhardfonds; VSB fondsen; SNS fondsen; Reuma fonds; Diabetes fonds; Nationaal fonds ouderenhulp; Astma fondsen; Nederlandse Hartstichting.

Kostenoverzicht FIT⁺-toestellen

Toestel	Prijs exclusief beton	Prijs inclusief beton	Prijs inclusief beton en installatie
Evenwichtsbalk	€. 1.180,=	€. 1.263,=	€. 1.543,=
Loopbrug	€. 1.401,=	€. 1.505,=	€. 1.785,=
Rekstok hoog	€. 1.218,=	€. 1.282,=	€. 1.632,=
Rekstok laag	€. 973,=	€. 1.037,=	€. 1.317,=
Heuptwister zittend	€. 1.399,=	€. 1.510,=	€. 1.860,=
Heuptwister staand	€. 2.091,=	€. 2.181,=	€. 2.531,=
Trap	€. 2.467,=	€. 2.589,=	€. 2.939,=
Crosstrainer	€. 3.066,=	€. 3.170 =	€. 3.520,=
Cyclone 2 zitjes	€. 2.625,=	€. 2.729,=	€. 3.079,=
Bank Karol met leuning	€. 455,=	€. 553,=	€. 833,=

Leasen

Nijha biedt de mogelijkheid tot leasen van de toestellen mits voldaan wordt aan de volgende voorwaarden:

- Lease is alleen mogelijk door gemeente of Non-profitorganisatie;
- Het netto orderbedrag moet groter zijn dan € 15.000,00;
- Er kan gekozen worden voor drie termijnen waarin afbetaling plaatsvindt: 36, 48 of 60 maanden. Betaling geschiedt middels een automatische incasso;
- Over de totale termijn wordt € 70,00 verrekend aan administratiekosten;
- Het betreft "Financial lease"; de instelling wordt economisch eigenaar en de leasemaatschappij wordt juridisch eigenaar. Na de overeengekomen termijn kan de instelling "het goed" overnemen tegen 1 promille van de investeringsom (met een minimum van € 100,00);
- De instelling is zelf verantwoordelijk voor inspectie, onderhoud en reparaties;
- Het maandbedrag wordt bepaald door het totale investeringsbedrag te delen door 100 en vervolgens te vermenigvuldigen met een omrekenfactor. Deze omrekenfactor is een variabele gebaseerd op de dan geldende Euribor rentestand, echter wel vast gedurende de looptijd van de overeenkomst.

Aan de hand van deze gegevens dienen de betreffende instanties als SVZS en gemeente Schijndel te bepalen of de aanschaf hiervan een optie is.

Advies.

1. Uit het vorenstaande, met name vanuit de conclusies die konden worden getrokken uit het in 2009 uitgevoerde project "Halt U Valt", is de Stg. VOS van oordeel dat het bewegen door ouderen van groot belang is in het mogelijk voorkomen van valongevallen bij ouderen.
De Stichting is van oordeel dat niet kan worden volstaan met het plaatsen van borden zoals "30 minuten bewegen per dag" of "Nederland in beweging", etc.
2. De Stichting adviseert om een werkgroep in het leven te roepen die nagaat waar het beste een beweegtuintje gerealiseerd zou kunnen worden. Vooral nog lijkt voor ons de voorkeur uit te gaan naar het Mgr. Bekkershuis of "het Gasthuis".
3. Deze werkgroep zou ook (mogelijk via het "opiniepanel" van de Stg. VOS) moeten nagaan of senioren daadwerkelijk gebruik gaan maken van een dergelijke mogelijkheid. Hierbij zouden ook de KBO's ingeschakeld kunnen worden. Daarbij valt te denken aan een bijeenkomst van leden van de KBO, waar kort een voorlichting wordt gegeven over de beweegtuintje met de mogelijkheden waar die gerealiseerd kan worden en een vragenlijst laten invullen over wensen en ideeën van de senioren zelf.
4. Ook zou deze werkgroep moeten onderzoeken of de toestellen inderdaad kant-en-klaar gekocht moeten worden of dat er een mogelijkheid is deze te laten vervaardigen door de werkplaatsen verbonden aan BWI het Palet. Een voordeel hiervan zal zeker in de prijs zijn te merken, maar tevens dat het onderhoud dicht in de buurt te realiseren valt.
5. Er zal nagegaan moeten worden in een panel van deskundigen welke toestellen het meest geschikt en werkelijk veilig zijn. De gesprekken met deskundigen leveren al op dat twee van de negen gepresenteerde toestellen mogelijk niet zo ideaal zijn als wordt voorgesteld. Ook zou het mogelijk kunnen zijn dat deskundigen nog andere ideeën hebben betreffende toestellen, die mogelijk van nut kunnen zijn.
6. Tenslotte zou de werkgroep moeten bezien of een beweegtuintje voor senioren aangevuld zou moeten worden met speeltoestellen voor kinderen.

Bijlage:

Beschrijving van de FIT⁺-toestellen.

Schijndel, 5 oktober 2010,

Het bestuur van de Stichting VOS.

De Voorzitter,
J.F.A.A.M. Heijnen

De secretaris,
H.J. Vlasblom

Bijlage Beschrijving van de FIT⁺-toestellen.

Cyclone 2 zitjes.



De één is lekker actief aan het fietsen, terwijl de ander uitrust of gezellig een praatje maakt. De functie kan vervolgens worden omgewisseld. De Cyclone heeft twee zitjes, zodat de één kan fietsen en de andere persoon er gezellig bij kan zitten. Door regelmatig te wisselen, wordt overbelasting voorkomen. De zitjes hebben een rechte en comfortabele zit. De stang aan de zijkant biedt extra houvast voor de fietser. De pedalen zijn zowel vooruit als achteruit te gebruiken.

Crosstrainer.



De actieve loopbeweging wordt ondersteund door de meebewegende handgrepen. Dit toestel stimuleert alle spieren van het lichaam tot activiteit. De crosstrainer zet het hele lichaam in beweging. De actieve loopbeweging wordt ondersteund door de meebewegende handgrepen. Zo worden de gewrichten gesmeerd en wordt gewerkt aan conditie en uithoudingsvermogen. Men kan met de crosstrainer zowel vooruit als achteruit lopen. Er is voldoende houvast; voor een rustige oefening aan de zwarte vaste grepen of voor meer activiteit aan de meebewegende rode grepen. De voeten hebben voldoende grip op de antislipplaat van de looppedalen.

Heuptwister zittend.



Naast soepel wordende heupen, stimuleert dit toestel ook de spieren van de romp. Zittend op draaikruk oefeningen doen en even bijpraten. Deze heuptwister bestaat uit twee 'stoeltjes' met voldoende stevigheid en een comfortabele zit. Door het draaien worden de heupen weer soepel en de spieren van de romp worden gestimuleerd. Voeten op de grond, voeten van de grond, ver draaien, langzaam draaien, ieder op eigen niveau.

Evenwichtsbalk incl. leuning



Voor uitdagende, veilige balanceeroefeningen voor senioren. Balanceren voor elk niveau! De evenwichtsbalk is 9 cm breed en is uitdagend om overheen te lopen. De leuning biedt daarbij voldoende houvast en zekerheid om het te gaan proberen. De 2,5 meter lange balk en de leuning bieden ook veel mogelijkheden voor andere oefeningen.

Loopbrug.



Met dit toestel kun je zowel met/aan twee als één ligger oefeningen doen. Door de ideale lengte van 2,5 meter biedt deze loopbrug meerdere mogelijkheden. Lopen tussen de brug, oefeningen staand tussen de liggers of oefeningen aan één ligger. Er is genoeg ruimte om gelijktijdig met meerdere personen oefeningen te doen. De leuning zijn duidelijk zichtbaar en op twee hoogtes goed vast te pakken.

Rekstok Hoog.



De sporten hangen op verschillende hoogten, waardoor je eenvoudig rek- en strekoefeningen kunt doen. Deze rekstok is ideaal om de spieren te rekken en te strekken. De sporten hangen op verschillende hoogten zodat iedereen hier gebruik van kan maken.

Rekstok laag.



Opstelling in hoefijzervorm biedt veel variatiemogelijkheden. Door liggers op verschillende hoogten voor iedereen geschikt. Simpel maar doeltreffend toestel. Ideaal om de spieren te rekken en te strekken. De sporten zijn op 2 hoogten aangebracht voor optimale mogelijkheden om te variëren. De leuning biedt voldoende houvast en is zeer stabiel door de opstelling in een hoefijzervorm. Dat maakt oefenen met meerdere mensen ook nog eens extra gezellig.

Heuptwister staand.



De heuptwister biedt afwisselende oefeningen voor de heupen. En ook voor knieën, enkels en schouders. Door het draaien worden de heupen weer soepel en de spieren van de romp worden gestimuleerd.

Trap



Robuuste houten trap met extra brede treden. Met aan twee zijdes op- en afstapjes. De treden zijn breed en de opstap biedt voldoende uitdaging. Het middenplateau biedt voldoende ruimte om even uit te rusten of om elkaar te passeren. De trap is aan beide zijden voorzien van een stevige leuning die doorloopt tot het einde van de trap.

Bank Karol met leuning, antraciet



Deze zitbank heeft een leuning, waardoor je tijdens de oefeningen goed kunt uitrusten en elkaar buiten kunt ontmoeten. Een zitbank met extra leuning. Ideale bank om even op uit te rusten of om lekker rond te kijken. Het moderne design past qua vormgeving en kleurstelling op iedere plek.