

Het Leiden Healthy Society Center nodigt u uit voor het tweede kenniscafé

Vitaal ouder worden. Hoe blijf je in beweging'?

De Nederlandse bevolking kent steeds meer ouderen en tegelijkertijd neemt het aantal jongeren af. Dit vraagt om grote veranderingen in zorg en welzijn. De missie van VWS is dat “in 2040 alle Nederlanders tenminste vijf jaar langer in goede gezondheid leven en de gezondheidsverschillen tussen de laagste en hoogste sociaaleconomische groepen met 30% zijn afgenomen”.

Inwoners kunnen zelf veel doen door bijvoorbeeld voldoende te bewegen. Toch blijkt vaak dat beginnen met bewegen of sporten moeilijk is voor veel mensen. In beweging blijven is vaak nog moeilijker. Om inwoners te ondersteunen, zijn passende interventies en beweegzorg nodig in de eigen leefomgeving van cliënten, patiënten en inwoners. Gezondheidsprofessionals, beleidsmakers, praktijkwerkers en onderzoekers hebben hiervoor een brede blik (integrale aanpak voor welzijn en gezondheid) nodig en oog voor de persoonlijke context en (veer)kracht van het individu.

Minder dan de helft van de volwassen bevolking voldoet aan de richtlijnen voor beweging. Mensen van 65 jaar en ouder bewegen het minst. De meeste mensen weten wel dat sport en bewegen belangrijk is voor hun gezondheid. Toch is het moeilijk om gedrag te veranderen en vol te houden op de langere termijn. Bewegen hangt niet alleen samen met kennis of motivatie, maar ook met andere factoren, zoals armoede en stress of de toegankelijkheid tot een groene en aantrekkelijke omgeving. Daarom wordt bewegen ook wel eens een “*wicked problem*” genoemd. We weten daarnaast ook dat je zo’n *wicked problem* alleen op kunt lossen door aan meerdere knoppen tegelijk te draaien. In dit kenniscafé belichten we het starten met bewegen en in beweging blijven van ouderen vanuit verschillende perspectieven. Om zo het ‘vitaal ouder worden’ te stimuleren.

Hoeveel moet je bewegen om vitaal te zijn en te blijven? Wanneer kun je het beste bewegen en sporten? Wat kun je zelf doen om voldoende te bewegen? Hoe kunnen zorgprofessionals, praktijkwerkers, beleidsmakers en onderzoekers duurzaam beweeggedrag stimuleren? Hoe herken je als professional gezondheidsvaardigheden bij mensen? Hoe kunnen persoonsgerichte en passende interventies of beweegzorg in de eigen leefomgeving van inwoners of patiënt worden aangeboden?

Dit zijn zomaar een aantal vragen die aan bod komen tijdens het tweede Kenniscafé van het Leiden Healthy Society Centre, wat de Hogeschool Leiden organiseert samen met Universiteit Leiden, mboRijnland en Gemeente Leiden. Tijdens de bijeenkomst is er volop gelegenheid om te netwerken en kennis en ervaringen met elkaar te delen.

Programma

- 16:00 – 16:05 Opening en welkom door wethouder Fleur Spijker
- 16:05 – 16:10 Toelichting opzet programma en insteek positieve gezondheid door Eldrid Bringmann (Hogeschool Leiden)
- 16:10 – 16:35 Korte pitches van de 6 ronde-tafelsessies langs de 6 assen van positieve gezondheid
- 16:40 – 18:15 Carrousel met ronde-tafelsessies langs de 6 assen van positieve gezondheid (2 rondes), zie volgende pagina voor meer informatie.
1. Lichaamsfuncties: Jasmin Pekarič (HL) en Arianne Riedijk (mboRijnland)
 2. Dagelijks functioneren: Arlette Hesselink (HL, Biboz-project)
 3. Meedoen: Petra Siemonsma (HL, wijk Zuid-West)
 4. Kwaliteit van Leven: Frank Schalkwijk (Leyden Academy for Vitality and Ageing, LAVA)
 5. Zingeving: Desiree Bierlaagh (practor Zingeving en praktische Wijsheid, mboRijnland) en Caroline Overbeeke (HL)
 6. Mentaal welbevinden: Sandra van Dijk (UL)

Tijdens deze verdiepende sessies bespreken we welke kansen en belemmeringen mensen ervaren als het gaat om bewegen en vitaal blijven.

- Wat doen we al bij het ondersteunen van duurzaam bewegen?
- Wat is er in de ogen van professionals & inwoners nodig?
- Waar maken mensen al gebruik van en wat zijn hun ervaringen daarmee?
- Wat kunnen we doen?
- Wie kunnen er bijdragen?

18:15 – 18:45 wrap up

18:45 – 19:00 afsluiting en borrel



1. Lichaamsfuncties – Jasmin Pekarič (Hogeschool Leiden) en Arianne Riedijk (mboRijnland)

Wat weten we over voldoende bewegen en sporten, e-Health ondersteuning? Tijdens deze sessie komen technologische tools aan bod die ouderen kunnen stimuleren bij het in beweging blijven aan de hand van een concreet voorbeeld: het [Experimenteerhuis – CIV Welzijn & Zorg \(civ-welzijnenzorg.nl\)](https://www.experimenteerhuis.nl/). Welke tools zijn er? Aan welke informatie is er behoefte? Hoe zorg je ervoor dat deze gebruiksvriendelijk en toepasbaar zijn in de werkomgeving van de zorgprofessional? Wat zijn de ervaringen met een plek waar inwoners in aanraking komen met mogelijkheden?

2. Dagelijks functioneren – Arlette Hesselink, projectleider BIBOZ (Hogeschool Leiden)

Beginnen met meer bewegen en sporten is moeilijk. In beweging blijven is nog moeilijker. Wij hebben samen met inwoners, professionals, studenten en docenten onderzocht welke dieperliggende factoren maken dat het in beweging blijven lukt, onderbroken wordt of mislukt. Dit heeft onder andere geresulteerd in zes verhalen (profielen). Deze verhalen zorgen ervoor dat er een ander gesprek ontstaat tussen de cliënt en professionals en ze samen tot oplossingen komen die beter aansluiten bij wat bij de inwoner/cliënt past. Blijf in Beweging Ondersteuning Zorgprofessionals (BiBoz) is een methodiek die een actieve rol van cliënten helpt stimuleren, behoeften inzichtelijk maakt en bijdraagt aan een betere aansluiting van de ondersteuning van de fysiotherapeut bij de brede context van de cliënt. <https://www.hsleiden.nl/eigen-regie-bij-fysiotherapie-en-bewegzorg/onderzoeken/blijf-in-beweging-ondersteuning-zorgprofessionals-biboz/blijf-in-beweging-ondersteuning-zorgprofessionals-biboz>.

3. Meedoen – Petra Siemonsma (Hogeschool Leiden, wijk Zuid-West)

Wat vinden inwoners en professionals (zorg en welzijn) van hun leef- en werkomgeving in de wijk Leiden Zuidwest? Hoe zijn de voorzieningen, is de buurt aantrekkelijk, wat zijn de wensen, hoe wordt er samengewerkt, weten ze van elkaar en van het bestaande aanbod? En wat zouden ze als eerste veranderen als ze een toverstafje hadden? We nemen u mee in onze Bottom-up verkenning en de eerste resultaten. Uit een eerste verkenning blijkt dat er veel aanbod aan activiteiten is in de wijk, maar dat dit niet goed gevonden wordt. Inwoners kennen het aanbod niet, maar ook professionals kennen het niet. Nieuw aanbod lijkt niet nodig. Maar hoe kunnen we er samen voor zorgen dat dit aanbod beter benut wordt?

4. Kwaliteit van Leven – Frank van Schalkwijk (Leyden Academy for Vitality and Ageing)

Frank Schalkwijk doet onderzoek naar 'Vitality Clubs', laagdrempelige en zelforganiserende beweegclubs waarbij 60-plussers met elkaar in de buitenlucht bewegen, zonder professionele begeleiding. De clubs hebben als doel dat leeftijdsgenoten elkaar motiveren om dagelijks samen te bewegen en gezonder en gelukkiger oud te worden. Daarnaast zorgt het samen bewegen voor ritme en structuur in het leven en voor een sociaal netwerk in de wijk. Tijdens deze sessie gaan we met elkaar in gesprek over deze Vitality Clubs, over het integreren van beweging in de dagelijkse routine en over hoe dit kan bijdragen aan een hogere kwaliteit van leven.

5. Zingeving – Desiree Bierlaagh (practor Praktische Wijsheid in Welzijn & Zorg, mboRijnland) en Caroline Overbeeke (Hogeschool Leiden, docentonderzoeker Verpleegkundige Intramurale Ouderenzorg)

Zingeving en praktische wijsheid vormen samen een goed duo, zo blijkt in de praktijk. Tijdens deze sessie zoomen Desiree en Caroline samen met de deelnemers in op het versterken van participatie vanuit ieders praktische wijsheid. Kijk alvast eens naar dit concreet voorbeeld

<https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/verzorgenden-staan-participatiekliniek-schoenen-client>

6. Mentaal welbevinden – Sandra van Dijk (Universiteit Leiden)

Fit en lekker in je vel? Mentaal welzijn en voldoende bewegen gaan hand in hand. Als je je goed voelt, is bewegen en sporten makkelijker en houdt je dat beter vol op de langere termijn. En bewegen zorgt er vervolgens voor dat je je beter en vitaler voelt en minder snel cognitief achteruit gaat. Tijdens deze sessie kijken we met elkaar hoe stress, je sociaal verbonden voelen en gevoelens van angst en depressie samenhangen met voldoende bewegen. Ouderen vormen een heel diverse groep met grote verschillen in behoeften en mogelijkheden. Wat weten we over die behoeften en wat ervaren we in de praktijk? Wat doen we al in Leiden en wat is er nog nodig? Hoe gaan we met elkaar aan de slag om drempels voor gezond bewegen te verlagen?