

Rapportage MOVE WITH - Met Ouderen Vooruit Wandelen met Interactieve Technologie

Evaluatieonderzoek naar het stimuleren van fysieke activiteit en sociale ontmoeting in de omgeving van een zorginstelling, gebruik makende van de interactieve beweegroute Walk in the ParQ.



De Haagse Hogeschool & Hogeschool Leiden
2024

let's change
YOU. US. THE WORLD.

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

Rapportage MOVE WITH - Met Ouderen Vooruit Wandelen met Interactieve Technologie

Evaluatieonderzoek naar het stimuleren van fysieke activiteit en sociale ontmoeting in de omgeving van een zorginstelling, gebruik makende van de interactieve bewegroute Walk in the ParQ.

Auteurs

Katja Bel¹, Ingrid Rosbergen², Astrid Stift³, Wendy Scholtes-Bos¹, Caroline Doorenbosch³, Sanne de Vries¹, Petra Siemonsma², Monique Berger³ en Joan Dallinga^{1,3}

1. Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, Kenniscentrum Health Innovation, De Haagse Hogeschool
2. Lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Bewegzorg, Kenniscentrum Vitaliteit en Eigen Regie, Hogeschool Leiden
3. Lectoraat Technologie voor Inclusief Bewegen en Sport, Kenniscentrum Health Innovation, De Haagse Hogeschool

Datum

6 juni 2024

Financiering

Deze publicatie maakt deel uit van het project MOVE WITH met projectnummer KIEM.SP.02.007 van het onderzoeksprogramma KIEM SPORT: Bewegen in de buitenruimte, dat (mede) is gefinancierd door de Regieorgaan SIA onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).



Samenvatting

In het project MOVE WITH: Met Ouderen Vooruit Wandelen met Interactieve Technologie is de interactieve bewegroute 'Walk in the ParQ' (WITP) geëvalueerd en zijn mogelijkheden voor verbetering van de route geïnventariseerd met ouderen, zorgprofessionals en andere stakeholders. Het onderzoek is uitgevoerd met onderzoeksubsidie van Regieorgaan SIA (KIEM projectnummer KIEM.SP.02.007). De resultaten zijn samengevat in een infographic die inzicht biedt in manieren om het gebruik van WITP te stimuleren en welke stappen nodig zijn voor het implementeren van de bewegroute in andere settings.

Uit observaties en interviews onder 19 ouderen woonachtig in een verpleeghuis en een afdeling voor geriatrische revalidatie komt naar voren dat de interactieve bewegroute bewegen stimuleert en dat de bijbehorende oefeningen duidelijk zijn. Ouderen wonend in het verpleeghuis hebben wel ondersteuning nodig van een professional bij het uitvoeren van de oefeningen en het scannen van de QR-codes. Voor sommige ouderen stimuleerde de bewegroute ontmoeting met anderen.

Middels een vragenlijst en focusgroep zijn in totaal 24 professionals bevroegd. Professionals zien de potentie van de route voor bewegestimulering en het verminderen van eenzaamheid onder ouderen. Belemmeringen die professionals ervaren zijn een gebrek aan tijd en kennis hoe de route in te zetten. Zij geven aan onvoldoende bekend te zijn met de route. Andere ervaren belemmeringen zijn weersomstandigheden en digitale vaardigheden van de oudere en de professional. Professionals hebben behoefte aan instructies en promotiematerialen en willen de route verder testen in de praktijk.

Uit een focusgroep met 11 stakeholders komt naar voren dat een veilige omgeving, goede begeleiding en aanbod op maat belangrijk zijn voor bewegestimulering van ouderen in de buitenruimte. Er is meer aandacht nodig voor bewegen in verpleeghuizen en het bereiken van kwetsbare groepen. Ook kan meer samenwerking met het sociale domein helpen. Volgens de stakeholders kunnen digitale middelen zoals de WITP-applicatie met QR-codes ontmoeting in de wijk stimuleren, mits de locatie passend is.

Concluderend zijn er een aantal belemmerende en bevorderende factoren op het niveau van betrokken professionals, stakeholders en omgeving om succesvolle implementatie van WITP te kunnen waarborgen en zo ouderen te helpen bij een actieve leefstijl.



Figuur 1: Walk in the ParQ paaltje op locatie de Kreek

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	5
1.1	Deelvragen per doelgroep.....	6
1.1.1	Ouderen.....	6
1.1.2	Professionals.....	6
1.1.3	Gemeente en zorginstellingen.....	6
2	Methode.....	7
2.1	WITP voor ouderen.....	7
2.2	WITP voor zorg- en welzijnsprofessionals.....	7
2.3	WITP Gemeente en zorginstellingen.....	8
3	Resultaten.....	9
3.1	WITP en ouderen.....	9
3.1.1	Interviews en observaties.....	9
3.1.2	Vragenlijst.....	13
3.2	WITP en professionals.....	17
3.2.1	Vragenlijst.....	17
3.2.2	Focusgroep De Kreek.....	20
3.3	Gemeente en zorginstellingen.....	21
3.3.1	Focusgroep.....	21
4	Conclusie en aanbevelingen.....	23
4.1	Belangrijkste bevindingen.....	23
4.2	Geleerde lessen.....	23
4.3	Aanbevelingen.....	24
	Samengevat.....	24
	Literatuurlijst.....	25

1 Inleiding

Inclusief sporten en diversiteit is één van de thema's binnen het Sportakkoord II [1]. Er wordt ingezet op een groter bereik, plezier in sport, kanselijkheid en passend sport- en beweegaanbod. Hiervoor is het nodig dat onder andere gemeenten en betrokken organisaties ondersteund worden in het opzetten, uitbreiden en versterken van lokale en/ of regionale samenwerkingen en het sport- en beweegaanbod [1]. Een belangrijke voorwaarde om in beweging te komen is een veilige en uitnodigende buitenruimte die toegankelijk is voor iedereen. Dat geldt ook voor de buitenruimte van woon- en zorginstellingen voor ouderen. Aansluitend op het Sportakkoord zijn de gemeente Westland en de gemeente Den Haag op zoek naar manieren om ouderen meer zelfstandig te laten bewegen. Een onderdeel hiervan is het betrekken van de directe buitenruimte om gezonder beweeggedrag te stimuleren onder andere met behulp van technologie. *“De buitenruimte moet zo zijn ingericht dat deze uitnodigt tot bewegen en sporten”* [2]. Om dit te realiseren is er meer praktijkkennis nodig over hoe de buitenruimte beweegvriendelijk en inclusief kan worden ingericht en hoe ontmoeting kan worden gestimuleerd.

Slechts 39,8% van de ouderen voldoet aan de beweegerichtlijn en de helft voldoet aan de norm van matig intensieve inspanning [3]. Daarnaast is het voor ouderen vaak moeilijker om in beweging te komen en te blijven door gevoelens van eenzaamheid [4]. Naast alle gezondheidsvoordelen van bewegen is het ook een manier om met anderen in contact te komen.

Vanuit zorginstellingen is er behoefte de ouderen vooral zelfstandig in beweging te laten komen, en daarvoor de buitenruimte te gaan gebruiken. Technologie kan daarvoor worden ingezet. Er zijn momenteel veel digitale middelen, zoals apps, wearables en chatbots beschikbaar, die ingezet kunnen worden voor beweegstimulering onder ouderen.

Een al bestaande interventie is Walk in the ParQ (WITP) [5]. Hierbij wordt gebruik gemaakt van palen met QR-codes die met een mobiele applicatie (app) gescand kunnen worden. Zo worden suggesties voor krachtoefeningen en wandelingen gegeven, met als doel ouderen te stimuleren (meer) te bewegen. Deze technologie is laagdrempelig, kan overal eenvoudig worden toegepast en iedereen in de omgeving kan ervan gebruik maken. WITP is op verschillende locaties in Nederland uitgerold en is ontwikkeld voor ouderen. Bij de zorginstelling Pieter van Foreest (PvF) is in september 2022 op locatie de Kreek een vierde route ingezet waarbij een beweegagoog het gebruik stimuleert.

Het doel van dit onderzoek is om met ouderen, zorg- en beweegprofessionals en stakeholders te onderzoeken wat de bevorderende en belemmerende factoren zijn in het opzetten en duurzaam gebruiken van WITP-beweegroutes voor ouderen.

Vanuit gemeente- en zorgprofessionals in Zuid-Holland is er behoefte aan een heldere en gestructureerde aanpak voor de implementatie van beweegstimulering in de buitenruimte van een zorginstelling en het stimuleren van sociale ontmoeting in de buitenruimte, gebruik makende van interactieve beweegroutes. Deze aanpak willen we ontwikkelen aan de hand van de ervaringen van alle betrokken stakeholders en breed beschikbaar maken voor gemeentes middels een infographic. Deze infographic is ook nuttig voor andere samenwerkingspartners zoals zorginstellingen, ouderen en hun vertegenwoordigers.

1.1 Deelvragen per doelgroep

In het onderzoek zijn meerdere vragen geformuleerd

Ouderen

- Wat zijn de ervaringen van ouderen met de interactieve WITP-route?
- Wat is het gebruik en de invloed van de interactieve WITP-route op het beweeggedrag van ouderen?
- In hoeverre stimuleert WITP ontmoeting in de wijk?

Professionals

- Wat zijn de ervaringen van zorg- en welzijnsprofessionals met de interactieve WITP-route en wat is hun ondersteuningsbehoefte?
- Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren voor de inzet van de interactieve WITP-route?

Gemeente en zorginstellingen

- Wat zijn de ervaringen van beleidsmedewerkers (gemeente), vertegenwoordigers van woon- en zorginstellingen en onderzoekers met het gezamenlijk inzetten van de buitenruimte voor beweegstimulering gebruik makend van digitale middelen?
- Hoe kan via een interactieve beweegroute ingezet worden op meer ontmoeting in de wijk?

2 Methode

Dit onderzoek heeft grotendeels plaatsgevonden op locatie De Kreek, van Pieter van Foreest, maar ook op bij het Reinier de Graaf Gasthuis, waar ook een WITP-route is geplaatst. We willen de opgedane kennis en ervaring breed beschikbaar maken met een infographic voor implementatie in andere zorginstellingen in Nederland. Er is gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethoden. Deze worden per doelgroep beschreven.

2.1 WITP voor ouderen

Methode	Wie / Wat	Aantal	Wanneer
Interviews + observaties	Ouderen woonachtig in De Kreek en verblijvend op de geriatrische revalidatie afdeling	9	Juni-okt 2023
Vragenlijst beweggedrag	Ouderen; deelnemers Haagse Vitaliteitsspelen en Plustival	19	Juni en nov 2023

Ouderen zijn gevraagd te participeren in korte interviews en observaties. De deelnemers zijn geworven op twee locaties, een verpleeghuis waar een route in de tuin aanwezig was en een geriatrische revalidatie afdeling waar een route op de afdeling was. Een bewegagoog en fysiotherapeut op de afdelingen hebben cliënten gevraagd of ze interesse hadden mee te doen aan het onderzoek en de onderzoekers hebben vervolgens de informatie brieven en toestemmingsformulieren gegeven en doorgenomen waarna alle deelnemers voor toestemming hebben getekend. De interviews zijn door twee onderzoekers samengevat, gecodeerd en vervolgens zijn thema's geconstrueerd.

Daarnaast is een vragenlijst uitgezet om beweggedrag en de ervaringen met de WITP-route in kaart te brengen. Dit is gedaan tijdens twee evenementen voor ouderen in Den Haag en in 's-Gravensande. De ouderen werd eerst gevraagd de route te testen, daarna vulden zij samen met een onderzoeker de vragenlijst in. De resultaten worden beschrijvend weergegeven en getoond in percentages en aantallen.

2.2 WITP voor zorg- en welzijnsprofessionals

Methode	Wie	Aantal	Wanneer
Interactieve focusgroep*	Zorg- en welzijnsprofessionals: fysiotherapeut, activiteitenbegeleider, bewegagoog, maatschappelijk werker, psycholoog	5	Jan-sept 2023
Vragenlijst	Zorg- en welzijnsprofessionals	24	Jan-sept 2023

Tijdens een interactieve focusgroep zijn vijf zorg- en bewegprofessionals, werkzaam in verzorgingscentrum De Kreek, met elkaar in gesprek gegaan over het gebruik van de WITP-route. Topics die aan bod gekomen zijn tijdens de focusgroep zijn: 1) bevorderende en belemmerende factoren voor het gebruik van WITP en 2) ondersteuningsbehoeften voor ouderen en professionals. Deelnemende professionals hebben via een brainstorm oefening antwoord gegeven op bovenstaande topics, waarna deze binnen de groep zijn besproken. Er is een spraakopname van de focusgroep gemaakt en alle deelnemende professionals hebben voorafgaand aan de focusgroep een toestemmingsverklaring getekend. De focusgroep is door twee onderzoekers nageluisterd en op basis van alle opgehaalde gegevens is een samenvatting gemaakt.

Ook is een vragenlijst afgenomen bij beweeg- en zorgprofessionals werkzaam met ouderen om ervaringen, belemmerende en bevorderende factoren en ondersteuningsbehoefte in kaart te brengen. Deze vragenlijsten zijn verspreid onder de verzorgings- en revalidatietehuizen van Pieter van Foreest en Reinier de Graaf, die in bezit zijn van een WITP-route. Professionals die nog geen ervaringen hadden met het gebruik van de WITP-route konden de vragenlijst ook invullen en kregen vragen over het gebruik van technologie in het algemeen in plaats van specifiek de Walk in the ParQ route.

2.3 WITP Gemeente en zorginstellingen

Methode	Wie	Aantal	Wanneer
Online interactieve Focusgroep (Microsoft Teams)	Beleidsmedewerkers, vertegenwoordigers woon- en zorginstellingen, andere partijen in de wijk, Ouderenfonds en WITP	11	19 sept 2022

In een online interactieve focusgroep met stakeholders werd met de inzet van Woodlap, opdrachten in de Microsoft Teams chat en groepsdiscussies gevraagd naar het ideale beeld voor bewegen in de buitenruimte over 10 jaar, hoe ouderen op dit moment gestimuleerd worden om te bewegen in de wijk en wat er goed en niet goed gaat qua beweegstimulatie in de wijk. Ook werd gevraagd welke digitale middelen momenteel gebruikt worden om beweging in de buitenruimte te stimuleren voor ouderen en welke digitale middelen de deelnemers zouden willen gebruiken. Daarnaast was er aandacht voor waarom de genoemde digitale middelen werken en waarom niet. Tot slot werd opgehaald wat de eerste stap zou zijn om de eerder benoemde droom te verwezenlijken. Alle deelnemers hebben een toestemmingsformulier ondertekend voor deelname aan het onderzoek. Deze focusgroep is opgenomen, beluisterd en samengevat door twee onderzoekers.



Figuur 2: Walk in the ParQ paaltje naast bankje in de tuin van de Kreek

3 Resultaten

3.1 WITP en ouderen

Interviews en observaties

In Tabel 1 zijn de karakteristieken van de deelnemers te vinden. In totaal zijn negen deelnemers geobserveerd en geïnterviewd. De gemiddelde leeftijd van de verpleeghuisbewoners ligt hoger t.o.v. de deelnemers uit de geriatrische revalidatie (85,4 vs. 68,8 jaar). Bij de deelnemers van de geriatrische revalidatie hebben alle deelnemers al ervaring met WITP, van de verpleeghuisbewoners hebben er twee deelnemers al ervaring met WITP.

Tabel 1 Deelnemers karakteristieken interviews en observaties.

	Verpleeghuis n=5	Geriatrische revalidatie n=4
Geslacht		
Vrouw	3 (60%)	1 (25%)
Man	2 (40%)	3 (75%)
Leeftijd (in jaren)	85.4 (SD4.5)	68.8 (SD23.7)
Mobiliteit		
Rolstoel	3 (60%)	3 (75%)
Rolstoel en rollator	1 (20%)	-
Rollator	1 (20%)	1 (25%)
Ervaring met WITP		
Ja	2 (40%)	4 (100%)
Nee	3 (60%)	-
Mantelzorger aanwezig		
Nee	5 (100%)	4 (100%)

Resultaten interviews

Bewegen is belangrijk

Uit de interviews komt naar voren dat de deelnemers van het verpleeghuis en het revalidatiecentrum bewegen belangrijk vinden. De deelnemers in het verpleeghuis geven aan dat ze met de WITP-route meedoen om te proberen te behouden wat ze zelf kunnen en dat bewegen voor hen voor vrijheid staat.

“...Bewegen geeft gevoel van vrijheid. Ik ben me erg bewust om bewegen vol te houden. Vandaag loop ik de route in de tuin met de rollator, de rolstoel blijft aan het begin staan. Ik gebruik de bankjes bij elke paal om te gaan zitten...” (P5)

De WITP-route wordt op de binnen-route op de revalidatie afdeling met regelmaat uitgevoerd. Deelnemers geven aan dat het helpt om invulling te geven aan de dag en het draagt bij aan herstel bevordering.

“...de WITP heeft mij goed geholpen om de conditie weer op te bouwen na een heftige periode. Door de oefeningen word je echt wel moe...” (P9)

Deelnemers vertellen dat de route ze helpt om zelf te gaan bewegen gedurende de dag en om de oefeningen te gaan doen.

“...In de kamer lag ik bijna te pitten, hier word je wakker van...” (P7)

“...Zo krijg je een schop onder je kont, je gaat meer zelf doen...” (P6)

De Walk in the ParQ oefeningen

De deelnemers van het verpleeghuis geven aan dat de oefeningen goed zijn. Er is voldoende variatie voor hen en ze hebben geen tips voor aanvullingen. Daarentegen, geven de revalidatie deelnemers aan dat ze graag meer persoonsgerichte oefeningen willen, dat er te vaak dezelfde oefeningen herhaald worden en dat er te vaak armoefeningen gevraagd worden. Een revalidatie deelnemer geeft aan dat ze hierdoor vaak verder scant tot ze bij een oefening komt die bij de persoon past.

“...Ik ben hier voor mijn knie, dus ik wil graag meer been oefeningen, ik doe ook wel armoefeningen, maar doe liever meer been. Sommige oefeningen worden ook vaak herhaald, zoals appels plukken, die komt zo vaak!” (P8)

De revalidatie deelnemers vertellen dat de filmpjes en uitleg duidelijk en goed te volgen zijn. Sommige deelnemers maken dagelijks gebruik van de route op de afdeling. Ze geven als verbeterpunt aan dat een houder voor de telefoon handig zou zijn op de paal en geven aan dat bij sommige filmpjes de instructies nauwkeuriger kunnen, zoals het op de rem zetten van de rolstoel.

De deelnemers van het verpleeghuis maken alleen gebruik van de route als er begeleiding meegaat. Ze geven aan hulp nodig te hebben voor de veiligheid en bij het scannen van de palen omdat het merendeel geen smartphone heeft.

“...Ik kan niet zelf de QR-code scannen, en heb assistentie van de beweegagoog nodig...” (P4)

Aan de andere kant geven drie van de vier deelnemers op de revalidatie afdeling aan het gebruik van de WITP volledig zelfstandig te doen.

Buiten- en binnen-route

Sommige deelnemers ervaren de buitenroute als waardevol en gaan graag naar buiten in de mooie tuin. Een andere deelnemer geeft aan alleen naar buiten te willen als het lekker weer is.

“...naar buiten gaan in de zon verlaagt voor mij de stress...” (P1)

De revalidatie deelnemers vinden het erg fijn dat de palen op de revalidatie afdeling staan. Ze blijven wel regelmatig bij één paal staan als ze in de rolstoel zitten, terwijl de hele route gelopen wordt als ze met de rollator kunnen lopen. Een deelnemer gaf aan dat een paal in de kamer ook wenselijk zou zijn.

Sociale ontmoeting

De deelnemers in het verpleeghuis geven aan dat ze de buiten-route als waardevol ervaren. Ze vinden de route in de tuin mooi en het is gezellig in de tuin. Er zijn ook individuele verschillen, waarbij een deelnemer aangeeft specifiek naar de tuin te gaan voor het ontmoeten van andere mensen, terwijl een andere deelnemer aangeeft echt een binnen-mens te zijn en niet zelf de tuin zou opzoeken.

“...Ik hou van gezelligheid, kan makkelijk een praatje maken met anderen, vindt de tuin erg mooi en ga als het maar even kan altijd naar buiten...” (P1)

“...ik ben een echt binnen-mens, ik kan me zo vreselijk goed vermaken binnen met handwerken, naaien...” (P2)

Op de revalidatie afdeling geven deelnemers aan dat sommige verpleegkundigen of vrijwilligers de routepaal in de eetzaal zetten en dat er dan gezamenlijk na de lunch geoefend wordt. Meerdere deelnemers geven aan dat ze plezier halen uit het samen bewegen.

“... Zo gezellig samen met de groep, daar beleef ik plezier aan...” (P9)

Resultaten observaties

In Tabel 2 is te zien wat de resultaten zijn van de observaties van de ouderen tijdens het lopen van de WITP- route. Een paar opvallende resultaten lichten we eruit.

Tabel 2 Observatie van deelnemers tijdens het lopen van de WITP-route in het verpleeghuis en de geriatrische revalidatie afdeling.

	Verpleeghuis buiten-route (n=5)	Revalidatie binnen-route (n=4)	Totaal (n=9)
Gebruik van de route (n)			
App op eigen telefoon			
Nee	5	1	6
Ja		3	3
Begrijpt de bedoeling			
Nee	1	1	2
Ja	2	3	5
Met hulp	2	-	2
Scant QR zelf			
Nee	2	1	3
Ja	-	3	3
Met hulp	3	-	3
Voert oefeningen uit			
Ja	5	4	9
Ontmoeting (n)			
Loopt de route alleen			
Nee	5	1	6
Ja	-	3	3
Sociale ontmoeting op route			
Nee	2	2	4
Ja	3	2	5
Interactie andere gebruikers			
Nee	3	3	6
Ja	2	1	3
Gebruikt rust momenten			
Nee	5	1	6
Ja	-	3	3
Er zijn andere gebruikers			
Nee	3	3	6
Ja	2	1	3
Vinden andere activiteiten plaats			
Nee	1	1	2
Ja	4	3	7
Observaties tijden in minuten (Gemiddelde, SD)	Verpleeghuis buiten-route (n=5)	Revalidatie binnen-route (n=4)	Totaal (n=9)
Hoelang op route	26.0 (SD 6.5)	21.3 (SD 2.5)	23.9 (SD 5.5)
Hoeveel tijd aan oefeningen	9.2 (SD 6.1)	15.3 (SD 4.1)	11.9 (SD 6.0)
Hoeveel tijd vaan sociaal actief	12.2 (SD 8.8)	1.0 (SD 1.2)	7.2 (SD 8.6)
Hoeveel tijd rust	16.8 (SD 6.6)	6.0 (SD 2.7)	12.0 (SD 7.5)
Feedback tijdens de route			
Gebruik	n=4 (1 missing)		n=8 (1 missing)
Moelijk	2	1	3

Neutraal	2	-	2
Makkelijk	-	3	3
Oefeningen	n=4 (1 missing)		n=8 (1 missing)
Onprettig	-	-	-
Prettig	4	4	8
Reden gebruik route			
Blijven bewegen	4	-	4
Sociaal	1	-	1
Herstel	-	3	3
Nieuwsgierig	-	1	1
Route voelt veilig	n=4 (1 missing)		N=8 (1 missing)
Onveilig	-	-	-
Veilig	2	2	4
Zeer veilig	2	2	4
Zijn er anderen aanwezig			
Anderen aanwezig op de route			
Nee	-	3	3
Ja	5	1	6
Aantal andere personen in de tuin (gemiddelde, SD)	7,4 (SD 7.7)	Nvt.	
Professionals op de route			
Nee	-	1	6
Ja	5	3	3

Gebruik WITP

De verpleeghuisbewoners hadden zelf geen telefoon en dus ook niet de applicatie. Zij gebruiken een telefoon van de afdeling en hebben dan hulp nodig bij het scannen van de QR-codes of lieten dit door de beweegagoog doen. Bij de deelnemers van de geriatrische revalidatie werd vaker de applicatie op de eigen telefoon gebruikt (3/4) en was minder vaak hulp nodig bij het scannen van de QR-codes (3/4 scant zelf).

Ontmoeting

De verpleeghuisbewoners liepen allemaal de route met een beweegagoog. De revalidanten deden dit vaker zelfstandig (3/4). Qua sociale ontmoetingen en interactie op de route zien we voor beide doelgroepen dat er bij een deel van de deelnemers wel sprake van is en bij een ander deel niet. Bij de buitenroute waren tijdens alle observaties anderen aanwezig; bij de binnen route was dit bij één van de vier. Wel waren er bijna altijd professionals aanwezig op de route (8/9). In veel gevallen (7/9) vinden er ook andere activiteiten plaats tijdens het doorlopen van de route, waar de deelnemer niet bij betrokken is.

Beweegactiviteit

Bewoners van het verpleeghuis besteden gemiddeld 26,0 minuten aan de route, waarvan 9,2 minuten actief en 16,8 minuten in rust. Verpleeghuisbewoners vonden de route moeilijk of waren hier neutraal over.

Van de deelnemers van de geriatrische revalidatie werd 21,3 minuten in totaal aan de route besteed, waarvan 11,9 minuten actief en 12,0 minuten in rust. Drie revalidanten vonden de oefeningen makkelijk en één moeilijk.

Feedback

Door beide doelgroepen werden de oefeningen als prettig en (zeer) veilig ervaren. Sommige deelnemers vonden de oefeningen moeilijk (verpleeghuis: 2/5; geriatrische revalidatie: 1/4). Voor de verpleeghuisbewoners was de meest voorkomende reden om de route te gebruiken het blijven bewegen (3/4), voor de revalidanten was dit herstel (3/4).

Vragenlijst

In totaal hebben negentien ouderen de vragenlijst ingevuld. Dit waren 'jongere' ouderen met een gemiddelde leeftijd van 70,2 jaar, overige kenmerken worden getoond in Tabel 3. Deze vragenlijst werd afgenomen onder deelnemers aan de Haagse Vitaliteitsspelen en het Plustival.

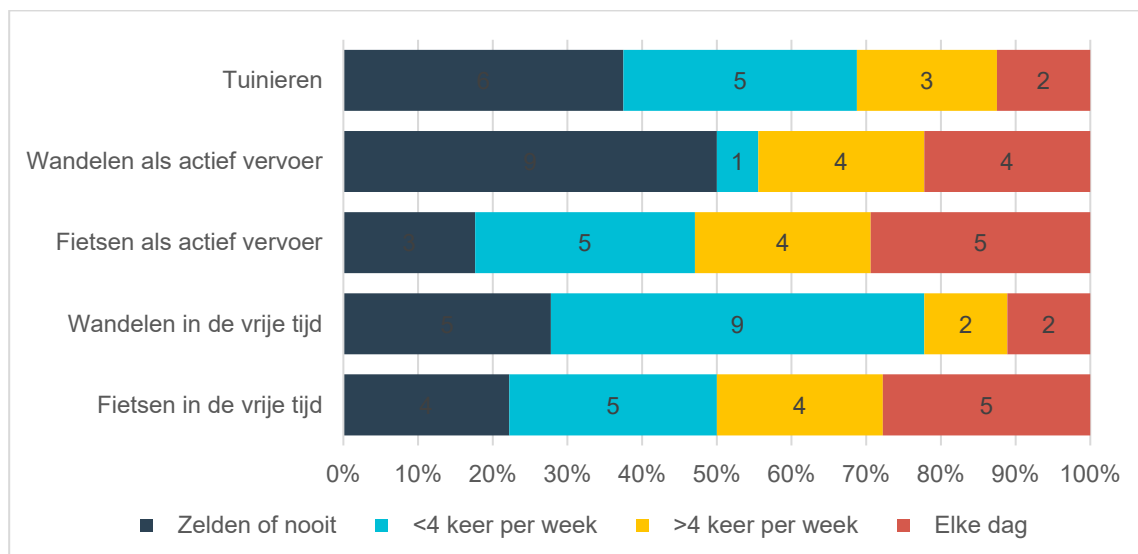
Tabel 3 Kenmerken deelnemers vragenlijst.

	Totale groep (n=19)	
Leeftijd (Gemiddelde, SD in jaren)	70,2 (10,9)	
Geslacht		
Man	8 (42,1%)	
Vrouw	11 (57,9%)	
Lengte (Gemiddelde, SD in cm)	172 (10,6)	Q1 -Q3 (164 – 182)
Gewicht (Gemiddelde, SD in kg)	78 (21,9)	Q1-Q3 (62 - 94)
Huishouden		
Alleen ikzelf	8 (42,1%)	
Met partner	9 (47,4%)	
Met partner en kinderen	1 (5,3%)	
Vragenlijst locatie		
Vitaliteitsspelen	13 (68,4%)	
Revalidatie afdeling	6 (31,6%)	

Negen ouderen vinden hun gezondheid goed en drie zelfs zeer goed. Daarnaast waren er zeven ouderen die hun gezondheid als matig scoorden. De meest genoemde aandoeningen waar de ouderen voor behandeld worden of werden waren reuma/artritis/artrose (n=4), depressie (n=3) en COPD (n=3). Het grootste deel van de ouderen geeft aan niet belemmerd te worden door gezondheidsklachten in het bewegen (11/19). Zeven ouderen geven aan hierdoor licht belemmerd te worden en één zelfs sterk belemmerd.

Beweeggedrag

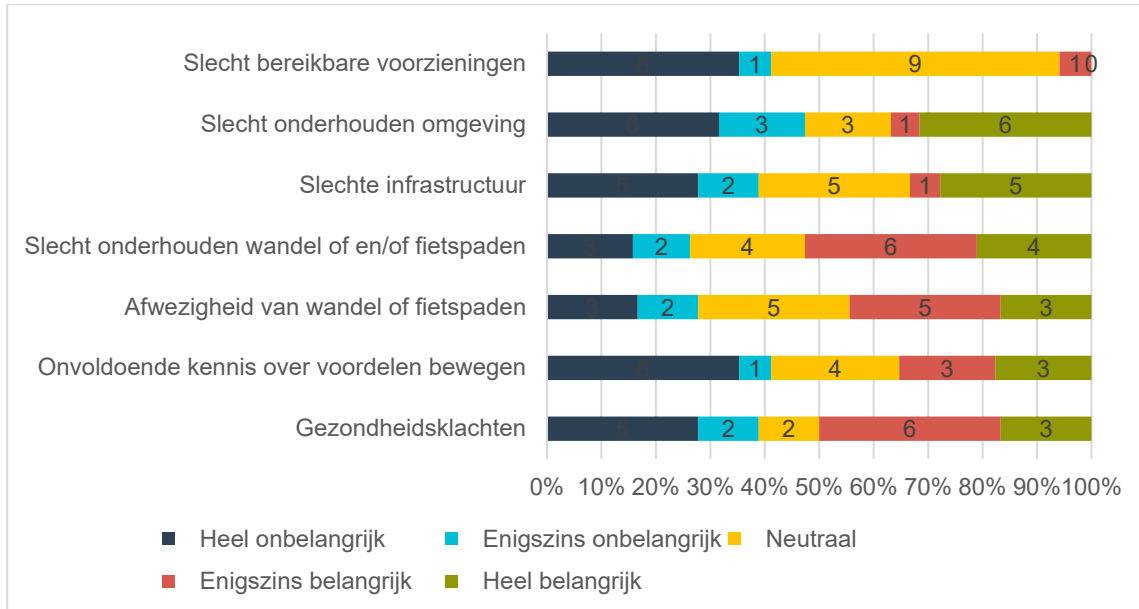
In Figuur 3 is te zien dat de meerderheid van de ouderen wandelt (13/18) of fietst (14/19) in de vrije tijd, de frequentie varieert. Ook fietst een groot deel als actief vervoer. In verhouding wandelen er iets minder ouderen dan fietsen als actief vervoer; negen ouderen doen dit zelden of nooit.



Figuur 3 Beweginggedrag ouderen (n=18)

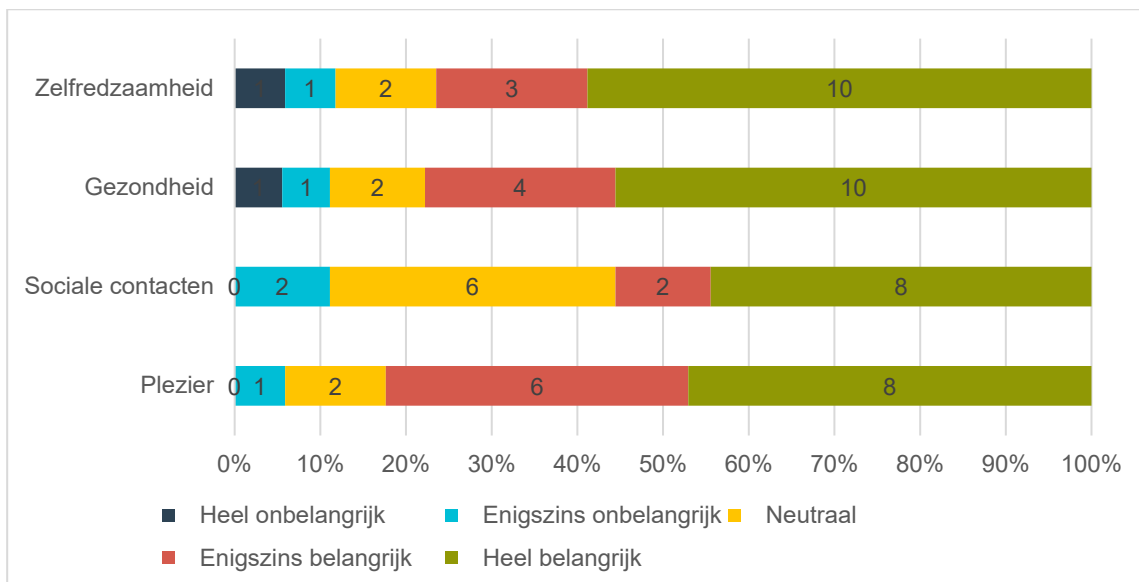
Belemmeringen of obstakels voor buiten bewegen

Uit Figuur 4 blijkt dat het varieert in hoeverre belemmeringen of obstakels worden ervaren door de ouderen tijdens het buiten bewegen. Ook worden nog een aantal belemmeringen apart benoemd: onderhoud, het weer, rommel op straat en slecht onderhoud trottoir.



Figuur 4 Belemmeringen/obstakels buiten bewegen.

Uit Figuur 5 blijkt dat de meeste ouderen aangeven zelfredzaamheid, gezondheid en plezier (enigszins) belangrijke redenen te vinden om buiten te bewegen. Voor sociale contacten geven ook 10 van de 19 deelnemers aan dit (enigszins) belangrijk te vinden. Overige punten die los worden genoemd zijn: conditie op peil houden, ontspannen en lopend boodschappen kunnen doen.

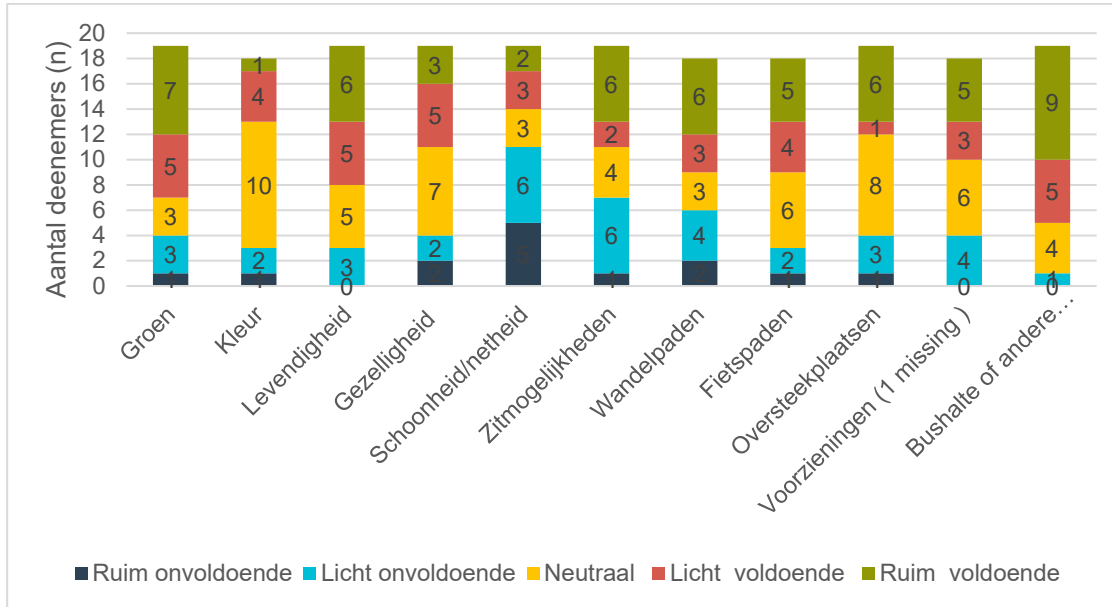


Figuur 5 Redenen buiten bewegen.

Fysieke omgeving

Een deel van de ouderen vindt hun wijk of buurt er (heel) aantrekkelijk uit zien (6/19) of (heel) uitnodigend om buiten te bewegen (6/19), een even groot deel geeft aan dit juist niet te vinden (6/19 en 7/19 respectievelijk). Iets meer dan de helft (10/19) geeft aan dat ze de verkeersveiligheid in de wijk of buurt enigszins of ruim onvoldoende vinden.

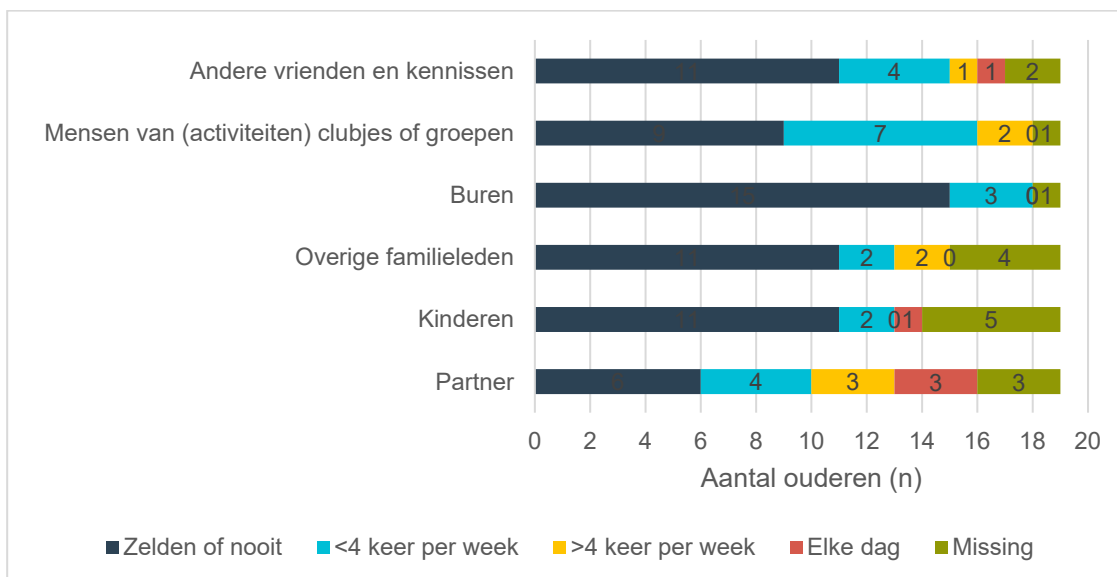
Figuur 6 laat zien welke factoren er volgens de ouderen voldoende aanwezig zijn in hun wijk of buurt. Op de factoren bushalte of opstaptelek en groen scoren de meeste ouderen een enigszins of ruim voldoende (14/19 en 12/19 respectievelijk). Op de factor schoonheid of netheid geeft een groot deel aan dat dit enigszins of ruim onvoldoende is in hun wijk (11/19).



Figuur 6 Factoren aanwezig in de buurt of wijk.

Sociale omgeving

Acht van de negentien ouderen voelen zich onveilig in hun buurt of wijk. Zes ouderen zijn hier neutraal over. Een deel van ouderen die actief zijn (<4 keer per week; > 4 keer per week of elke dag) bewegen met mensen van activiteiten clubjes (9/19) of hun partner (10/19). Ook werden de buurtcoach (2), een vriendin (2) en een persoonlijke begeleider (1) genoemd als persoon met wie ze bewegen. Een klein deel van de ouderen zegt samen te bewegen met buren, kinderen of overige familieleden (Figuur 7).

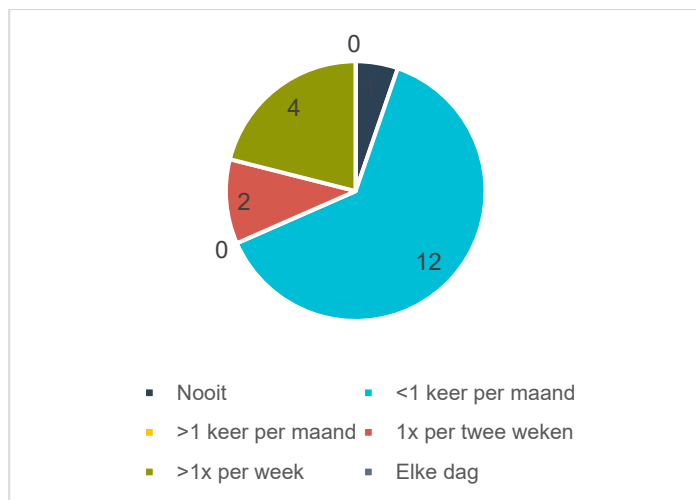


Figuur 7 Frequentie bewegen met anderen in een gemiddelde week.

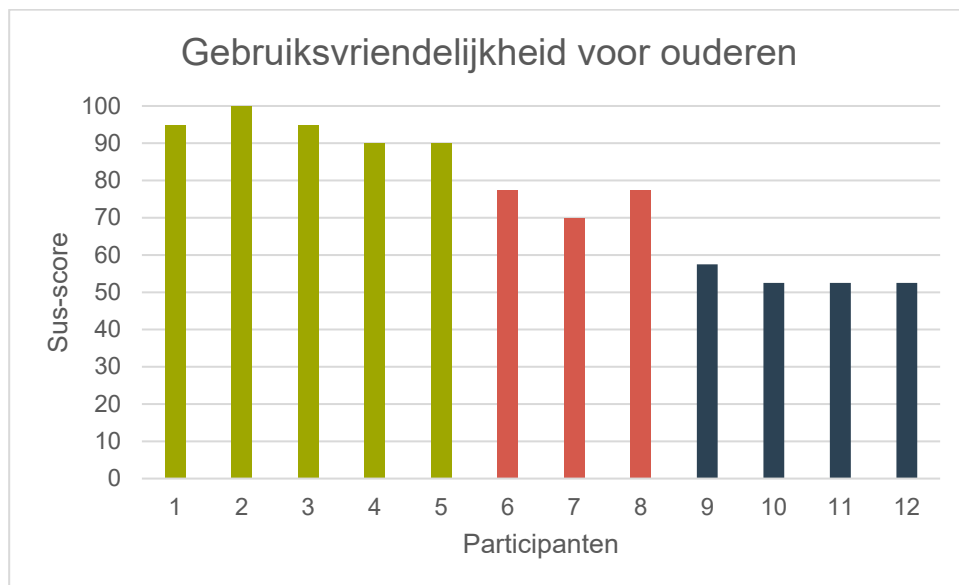
De ouderen gaven nog een aantal losse adviezen mee wat betreft benodigde aanpassingen in hun wijk of buurt zodat ze meer zouden gaan bewegen in de openbare ruimte: aanbod voor iedereen, begeleidend sporten en bootcamp of een fitness circuit, iemand die stimuleert te bewegen, bewegen in buurthuis of school, meer rustbankjes, meer toestellen, park dichtbij en voorzieningen voor 50+/60+. En tot slot een paar algemene tips vanuit de ouderen: een WITP-route in de wijk, meer informatie over events en wat er is, meer bewegen in buurthuis of school en meer betrokkenheid van politie of wijkagenten.

Gebruik WITP

Twaalf van de deelnemers geven aan dat zij de WITP-route één keer uitgevoerd hebben. Voor een deel is dit 1x per week (2/19) of vaker (4/19).



Figuur 8 Frequentie gebruik WITP.



Figuur 9 Gebruiksvriendelijkheid WITP-route volgens ouderen (SUS-score).

De gebruiksvriendelijkheid is gemeten aan de hand van de system usability scale (SUS). Figuur 9 geeft een overzicht weer van de SUS score per deelnemer. Bij een score van 80,3 of hoger behoren de scores bij de top 10% (kleur groen), bij een score van > 68 behoren de scores bij de top 30% (kleur rood).

3.2 WITP en professionals

Vragenlijst

Van de 24 professionals gebruiken 14 professionals de WITP-route nooit (58%), zes gebruiken de route minder dan één keer per maand (25%) en vier deelnemers één keer in de week (17%).

Tabel 4 Deelnemers karakteristieken.

		Aantal deelnemers (n= 24)
Functie	<i>Fysiotherapeut</i>	6 (25%)
	<i>Beweegsgoog</i>	3 (12,5%)
	<i>Ergotherapeut</i>	3 (12,5%)
	<i>Maatschappelijk werker</i>	1 (4%)
	<i>Verpleegkundige/verzorgende</i>	5 (21%)
	<i>Anders</i>	6 (25%)
Werklocatie *	<i>Pieter van Foreest – De Kreek</i>	10 (36,7%)
	<i>Reinier de Graaf</i>	10 (36,7%)
	<i>Sint-Jozefoord</i>	2 (7,1%)
	<i>Verpleeghuis de Triangel</i>	1 (3,6%)
	<i>Stefanna</i>	1 (3,6%)
	<i>Veenhage</i>	1 (3,6%)
	<i>Weidevogelhof</i>	1 (3,6%)
	<i>GRZ-afdeling</i>	2 (7,1%)
Leeftijd (in jaren)	<i>20 t/m 29</i>	9 (37,5%)
	<i>30 t/m 39</i>	6 (25%)
	<i>40 t/m 49</i>	6 (25%)
	<i>50 t/m 59</i>	3 (12,5%)

*Sommige medewerkers zijn werkzaam op meerdere locaties

Onderstaande vragen zijn ingevuld door professionals die de WITP-route nooit gebruiken.

Bevorderende factoren voor het gebruik van technologie

Volgens professionals is de meest bevorderende factor voor het gebruik van de WITP-route voor ouderen 'toegankelijkheid voor iedereen'. Hieronder verstaat men de aanwezigheid van devices om de app te gebruiken, een app die makkelijk te bedienen is, grote letters, eenvoudig, het hebben van digitale vaardigheden en algehele toepasbaarheid. Daarnaast speelt de betrokkenheid en het enthousiasme van de medewerkers, vrijwilligers en familie ook een grote rol. Door de lage digitale vaardigheden van sommige ouderen is het van belang om de technologie aantrekkelijk te maken, er moet plezier zijn in het gebruik van technologie'.

Belemmerende factoren voor het gebruik van technologie

Professionals geven aan dat de grootste belemmering voor ouderen en het gebruik van technologie de onbekendheid is van de apparaten, apps en hulpmiddelen. Ouderen hebben zijn minder digitaal vaardig. Technologie geeft een gevoel van ontmenselijking waardoor de keuze hier niet als eerste op valt. Het is een nieuw concept waardoor men hier niet voor kiest door een aversie en angst voor nieuwe dingen. Vier van de veertien professionals maken momenteel gebruik van technologie tijdens het stimuleren van ouderen. De professionals geven als voornaamste reden voor het niet gebruiken van de WITP-route aan dat het gebruik niet hoort bij hun directe functie.

Onderstaande vragen zijn ingevuld door professionals die de WITP-route al gebruiken.

Gebruik Walk in the parq route

Twee van de tien professionals zijn tevreden over de frequentie dat de route momenteel gebruikt wordt. Volgens de professionals zal het hebben van meer tijd het meest zorgen voor een frequenter gebruik. Daarnaast dragen motivatie van alle betrokken partijen, kenbaarheid van de WITP-route, betrokkenheid van mantelzorgers en vaste tijdstippen voor het gebruik van de route hier ook aan bij. Professionals vinden het lastig om aan te geven hoe zij zichzelf en collega's kunnen stimuleren om meer gebruik te maken van de WITP-route. Sommige geven aan dat het zou helpen als er meer tijd is voor welzijn van ouderen in plaats van administratieve werkzaamheden. Andere willen dat er iemand verantwoordelijk wordt gemaakt voor de route, zoals bijvoorbeeld met een dagtaak die rouleert. Fysiotherapeuten geven aan dat zij bij revalidanten (die handig zijn met de mobiele telefoon) bij elk therapiemoment de patiënt kunnen herinneren aan de WITP-route.

Bevorderende factoren Walk in the ParQ route

De meest bevorderende factoren van het gebruik van de WITP-route zijn volgens de professionals het samen bewegen en het buiten zijn, 'uit de sleur van de afdeling'. Ook zorgt WITP voor extra bewegen, een extra moment van aandacht, eigen regie over de beweegmomenten en het halen van de beweegnorm. WITP heeft een overzichtelijke app, leuke vormgeving en er wordt gebruik gemaakt van filmpjes die een duidelijke indruk geven van de oefeningen.

Belemmerende factoren Walk in the ParQ route

Volgens professionals is de grootste belemmering voor het gebruik van WITP bij ouderen de lage digitale vaardigheden. Ouderen moeten overweg kunnen met een smartphone, de QR-codes scannen en de applicatie kunnen gebruiken. Voor sommige ouderen is dit lastig, wat maakt dat de WITP-route momenteel voornamelijk gebruikt wordt door de vitalere ouderen. Professionals uit revalidatiesetting geven aan dat de oefeningen niet op maat zijn en er geen mogelijkheid is om oefeningen per blessure aan of uit te zetten. Ook kan slecht weer een belemmering zijn voor de buitenroutes. Een professional geeft ook een gebrek aan initiatief bij de ouderen zelf aan. Twee van de tien professionals zien geen belemmeringen voor het gebruik van de Walk in the ParQ route.

Ontwikkeling van de route

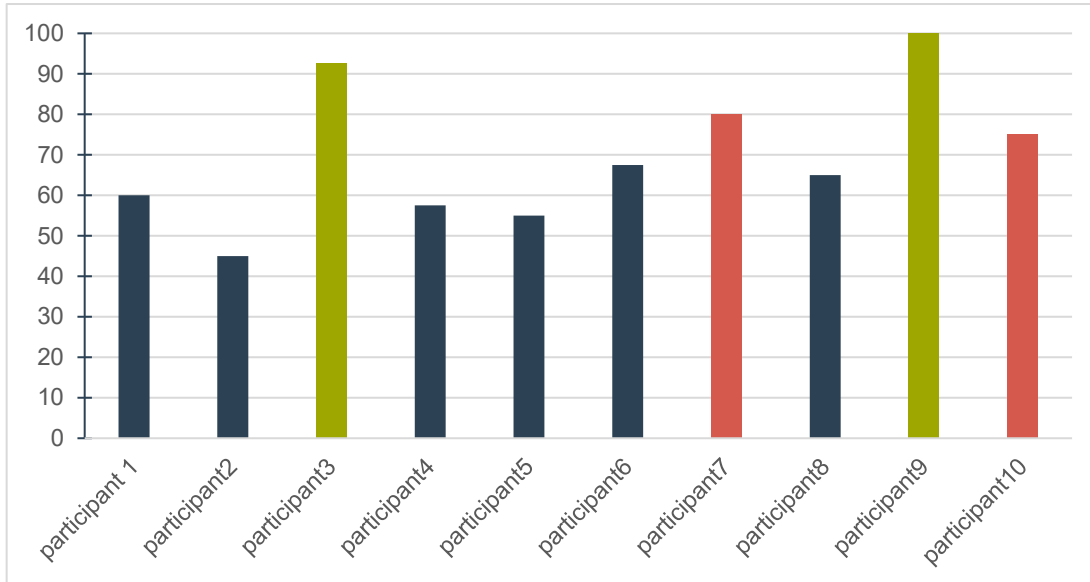
Zeven van de tien professionals zijn betrokken geweest bij de implementatie van de routes bij hun zorginstelling. Een deel van deze professionals werkt bij de eerste zorginstelling in het land met een WITP-route. Anderen hebben meedacht over de oefeningen die opgenomen zijn in hun route. Ook is er meegewerkt aan de implementatie van de route en het plaatsen van de palen. Er is tevens meegedacht over het simuleren van cliënten.

Stimulatie ouderen

Het gebruik van de WITP-route kan onder ouderen gestimuleerd worden door de route meer te promoten. Dit kan bijvoorbeeld door de route te laten zien in de wijkkrant. Daarnaast kan het wandelen van de route een vast item worden of verplicht in de weekplanning van de vrijwilligers opgenomen worden. Professionals geven aan dat ouderen ook gestimuleerd worden om de route te gebruiken als WITP gebruiksvriendelijker zou zijn, voorbeelden die hierbij gegeven worden zijn bijvoorbeeld het ophangen van de oefeningen aan de paaltjes zodat de applicatie niet meer gebruikt hoeft te worden, of ervoor zorgen dat de applicatie aan het paaltje vast zit bij de binnen-route en het plaatsen van een houder voor je mobiel bij de buitenroute. Acht van de tien professionals geven aan dat volgens hen ouderen meer gemotiveerd zijn om te bewegen door het gebruik van de WITP-route. Ze zijn enthousiast over de oefeningen, maar vinden begeleiding bij het uitvoeren wel prettig. Andere professionals geven wel aan dat sommige ouderen zich te veel bekeken voelen wanneer ze de oefeningen uitvoeren.

Gebruiksvriendelijkheid

De gebruiksvriendelijkheid is gemeten aan de hand van de system usability scale (SUS). Figuur 10 geeft een overzicht weer van de SUS-score per deelnemer. Bij een score van 80,3 of hoger behoren de scores bij de top 10% (kleur groen), bij een score van > 68 behoren de scores bij de top 30% (kleur rood).



Figuur 10: Gebruiksvriendelijkheid WITP-route volgens professionals (SUS-score).

Focusgroep De Kreek

Deelnemerskarakteristieken

In totaal hebben vijf zorg- en welzijnsprofessionals werkzaam bij verzorgingstehuis De Kreek deelgenomen aan de focusgroep.

Tabel 5 Bevorderende en belemmerende factoren voor het gebruik van de Walk in the parQ route.

Bevorderende factoren *	Belemmerende factoren
Mentale gezondheid	Te weinig tijd voor zorgmedewerkers
Meer beweging	Te weinig bekendheid
Extra activiteit	Weersafhankelijk
Positief bij rugklachten	Moeilijk te downloaden
Breed in te zetten	Ouderen snappen het niet
Tegen eenzaamheid	Gebruik kan alleen met de app
Behalen van beweegnorm	Te weinig zichtbaarheid

*De professionals benoemden met name de meerwaarde voor het gebruik van de Walk in the ParQ route

Bevorderende factoren

In de eerste kolom van Tabel 5 zijn de bevorderende factoren voor het gebruik van de WITP-route weergegeven. Professionals geven aan dat het gebruik van de WITP-route kan zorgen voor een verbetering van de mentale gezondheid van de ouderen en eenzaamheid kan voorkomen. Ook zorgt het volgens de professionals voor meer beweging wat ervoor kan zorgen dat de ouderen eerder aan de beweegnorm voldoen, wat nu vaak niet het geval is. Professionals vinden de oefeningen een extra activiteit die een positief effect kunnen hebben op bijvoorbeeld rugklachten bij de ouderen. Daarnaast denken professionals dat als ouderen overdag meer actief bezig zijn en niet gaan slapen, dit kan zorgen voor een verbetering van hun dag- en nachtritme. Professionals vinden het positief dat de route breed in te zetten is.

“Ik denk echt wel, daar ben ik van overtuigd dat als ze meer naar buiten gaan dat ze dan ook mentaal beter zijn. Want dan zijn ze uit het rondje waar ze altijd lopen, uit die gang waar ze altijd lopen”

Belemmerende factoren

In de tweede kolom van Tabel 5 zijn de belemmerende factoren voor het gebruik van de WITP-route weergegeven. Eén van de meest voorkomende belemmering volgens de professionals was het tijdsgebrek bij zorgmedewerkers. Volgens de professionals hebben de medewerkers het erg druk. Het is daardoor lastig om tijd in te plannen voor de WITP-route. Voornamelijk de eerste stappen, zoals het uitleggen hoe de app gedownload moet worden en hoe de app werkt, neemt volgens hen veel tijd in beslag. Ook is er weinig bekendheid van de WITP-route onder ouderen, zorgprofessionals, maar ook onder de familie en naasten van de ouderen. Het heeft tijd nodig om deze bekendheid te creëren, maar deze tijd is er voor de zorgprofessionals niet. Volgens professionals zou het helpen als de route zichtbaarder zou zijn. Dit is nu niet het geval, maar zou wel helpen bij het creëren van meer bekendheid.

“Wie zorgt er voor die bekendheid? Ik denk dat we daar best wel een uitdaging in hebben”

Een andere belemmerende factor is slecht weer. Daarnaast spelen lage digitale vaardigheden ook een rol, ouderen ervaren problemen met het downloaden van de app en snappen het gebruik niet. Ook geven de professionals aan dat ouderen denken dat ze de oefeningen niet kunnen uitvoeren omdat ze te moeilijk zullen zijn.

Ondersteuningsbehoeften voor ouderen

Professionals zien ondersteuningsbehoeften voor ouderen. Deze ondersteuningsbehoeften bestaan voornamelijk uit begeleiding tijdens het gebruiken van de applicatie en het bewandelen van de route met daarbij het uitvoeren van de oefeningen.

‘Je denkt bijna dat het vanzelf gaat, maar niks gaat vanzelf’

Daarnaast zou het volgens professionals ook helpen als de ouderen voor het gebruik van WITP geen mobiele applicatie meer hoeven te downloaden en gebruiken. Ook is er behoefte aan duidelijke instructies waar de route staat en zou er een beloning aan het gebruik van de route toegevoegd kunnen worden.

Ondersteuningsbehoeften professionals

Om optimaal gebruik te kunnen maken van de WITP-route hebben professionals een aantal ondersteuningsbehoeften. Professionals geven aan dat er meer en duidelijkere instructies nodig zijn over de WITP-route. Op deze manier kunnen zij de informatie beter overdragen aan familie en naasten van de ouderen. Dit kan ook in de vorm zijn van een andere persoon die deze informatie kan overbrengen.

'Poppetjes, studenten om het gewoon te gaan doen'.

Daarnaast zou het fijn zijn als de professionals beschikking hebben tot meer promotiemateriaal en een actievere PR.

'Waar we nu nog heel erin zitten, maar dan kijk ik dus wel heel erg vanuit hoe we het nu ervaren, is dat de bekendheid voor ons nog heel erg moeilijk is om te verspreiden, maar als mensen het eenmaal kennen dan is dat ze dan zeggen oh is het zo simpel'

Ook willen de professionals een pilot, waarbij de route door een vast programma een periode vaak gebruikt zal worden.

3.3 Gemeente en zorginstellingen

Focusgroep

In totaal hebben er elf vertegenwoordigers van betrokken stakeholders deelgenomen aan de focusgroep. Dit waren onder andere: het Nationaal Ouderenfonds, gemeente Den Haag, gemeente Westland, Pieter van Foreest, Old Stars Vitaal en onderzoekers van de Hogeschool Leiden en De Haagse Hogeschool.

Stimuleren van bewegen op dit moment

Volgens de deelnemers van de focusgroep worden ouderen op dit moment op verschillende manieren gestimuleerd om te bewegen in de wijk. Bijvoorbeeld vanuit het wijkcentrum of de woon-zorginstellingen waar zij verblijven. Verbonden aan deze instellingen zijn er vaak vrijwilligers, buurtsportcoaches en Old Stars Vitaal coaches die het initiatief nemen om met deze ouderen te gaan bewegen. Naast de georganiseerde activiteiten worden ouderen volgens de deelnemers ook gestimuleerd om te bewegen door een geschikte en stimulerende omgeving. Ook zijn er ouderen die individueel al bewegen of in een wandelgroep.

Voorbeelden van genoemde faciliteiten die bijdragen aan een geschikte en stimulerende omgeving voor ouderen:

- senioren speeltuin;
- stoepen met oprit;
- rustpunten voor tijdens het bewegen;
- winkels en faciliteiten in de buurt.

Bevorderende factoren huidige beweegstimulering

De stakeholders geven aan dat er een aantal aspecten zijn die momenteel bijdragen of kunnen bijdragen aan het stimuleren van bewegen. Er is veel en vaak op maat gemaakt aanbod. Daarnaast is een veilige omgeving met genoeg bankjes, verlichting en een goede kwaliteit van stoepen en wandelpaden belangrijk. Ook een goede begeleiding is van belang, dit kunnen vrijwilligers zijn, buurtsportcoaches of andere professionals die de mensen stimuleren om te gaan bewegen. Bewustwording en samenwerking van alle betrokkenen is van belang.

Verbeterpunten huidige beweegstimulering

Ook de vraag wat er beter kan tijdens het stimuleren van bewegen in de wijk is besproken tijdens de focusgroep. Als antwoord op deze vraag kwam 'samenwerking' vaak terug. Samenwerking met het sociaal domein, tussen de zorgcentra en met partners. Ook is het van belang om doelen te stimuleren en te stellen, net zoals het leveren van maatwerk. Kwetsbare groepen moeten ook bereikt kunnen worden en er moet aanbod zijn voor mensen met een lage sociaaleconomische positie. Er moet dus aandacht zijn voor diversiteit binnen de doelgroep ouderen. Deelnemers geven ook aan dat in het beweegaanbod aandacht moet zijn voor zowel sociale als sportieve aspecten. Dit kan zorgen voor een groter bereik en minder losstaande initiatieven om ouderen te begeleiden. Ook zal er vanuit de verpleeghuizen meer aandacht moeten komen voor bewegen.

'Verpleging ziet bewegen anders, er wordt te veel vertroeteld. Er is weinig kennis waar niemand weet welk aanbod er in de wijk is; dus eerst de leefstijl van de professionals zelf aanpakken. Bijvoorbeeld toevoegen in de opleiding verpleegkunde'.

Hierbij kan er ook gebruik gemaakt worden van al bestaande initiatieven, zoals het Sportakkoord. Het belang van een goede begeleiding is benoemd, deelnemers geven aan dat er meer professionele begeleiding nodig is voor de ouderen. Om deze begeleiding van gespecialiseerde professionals te kunnen waarborgen moeten er meer uren vrijgemaakt worden die zij kunnen inzetten voor het stimuleren van bewegen bij ouderen.

Inzet digitale middelen

Volgens de stakeholders worden er al een aantal applicaties gebruikt om bewegen te stimuleren in de buitenruimte voor ouderen.

Digitale middelen werken goed wanneer deze overzichtelijk, simpel en makkelijk in gebruik zijn. Daarbij zijn bewegende beelden makkelijker te zien op groot scherm zoals op een iPad. Ook het toevoegen van een competitief spel element met beloningen, punten en complimenten werkt bevorderend. Net als het gebruik van kleur, grote letters en weinig woorden.

Er zijn ook argumenten waarom sommige digitale middelen niet werken. Volgens de partners heeft een deel van de potentiële gebruikers niet voldoende digitale vaardigheden om goed om te gaan met de digitale middelen. Daarnaast heerst er een angst om iets verkeerd te doen in de applicatie, zowel bij ouderen als professionals. Ook wordt aangegeven dat de batterij leeg kan raken, de middelen onderweg niet opgeladen kunnen worden en er wifi beschikbaar moet zijn.

WITP en ontmoeting stimuleren

Digitale middelen kunnen op verschillende manieren ingezet worden om ontmoetingen tussen ouderen in de wijk te stimuleren. Bijvoorbeeld door het gebruik van een 'vraag-elkaar-app', waarbij senioren hulp krijgen om aan de groep deel te nemen en hier vragen kunnen stellen. Daarnaast worden ook andere voorbeelden zoals een wandelchallenge, het inzetten van coaches en gratis aanbieden van bijvoorbeeld koffie gegeven.

Ook de WITP-routes kunnen gebruikt worden om ontmoetingen in de wijk te stimuleren. Er moet rekening gehouden worden met de plek waar de paaltjes geplaatst worden, denk bijvoorbeeld aan in de omgeving van een wijkcentrum, waar ouderen ook kunnen blijven hangen. Ook de keuzemogelijkheid voor bijvoorbeeld joggen of snelwandelen tussen de paaltjes en het toevoegen van natuurlijke objecten tussen de twee punten kunnen bevorderend werken, volgens partners zorgt dit namelijk voor een extra beleving tijdens het wandelen van de route.

4 Conclusie en aanbevelingen

4.1 Belangrijkste bevindingen

In dit onderzoek zijn middels actieonderzoek belemmerende en bevorderende factoren voor het gebruik van WITP in kaart gebracht. Hierbij was ook aandacht voor ondersteuningsbehoefte van de ouderen en professionals en de mogelijkheden voor sociale ontmoeting via de technologie.

Uit observaties en interviews onder ouderen woonachtig in een verpleeghuis en een afdeling voor geriatrische revalidatie komt naar voren dat de interactieve beweegroute bewegen stimuleert en dat de oefeningen duidelijk zijn. Ouderen uit het verpleeghuis hebben ondersteuning nodig van een professional bij het uitvoeren van de oefeningen en het scannen van de QR-codes. Ouderen uit revalidatiesetting willen met de oefeningen zelfstandig hun herstel beïnvloeden. Voor sommige ouderen stimuleerde de beweegroute ontmoeting met anderen.

Professionals zien de potentie van de route voor beweegstimulering en het verminderen van eenzaamheid onder ouderen. Belemmeringen voor professionals zijn een gebrek aan tijd en kennis hoe zij de route in kunnen zetten. Zij geven aan onvoldoende bekend te zijn met de route. Andere ervaren belemmeringen zijn weersomstandigheden en digitale vaardigheden van de oudere en de professional. Professionals hebben behoefte aan instructies en promotiematerialen en willen de route verder testen in de praktijk.

Stakeholders geven aan dat in het algemeen een veilige omgeving, goede begeleiding en aanbod op maat belangrijk zijn voor beweegstimulering van ouderen in de buitenruimte. Samenwerking met het sociale domein kan helpen kwetsbare groepen, zoals ouderen, makkelijker te bereiken worden. Volgens de stakeholders kunnen digitale middelen zoals WITP ontmoeting in de wijk stimuleren, mits de locatie passend is.

4.2 Geleerde lessen

In dit onderzoek hebben ouderen uit verschillende leeftijdsgroepen en uit verschillende settings en locaties geparticipeerd in het onderzoek. De redenen voor het gebruik van WITP en ervaren belemmeringen in het gebruik van WITP verschillen dan ook. Het is daarom van belang om te kijken per doelgroep, setting en locatie hoe WITP het beste tot zijn recht komt. Bijvoorbeeld de jongere generatie oudere heeft minder hulp nodig bij het doorlopen van de WITP-route, terwijl een oudere woonachtig in een verpleeghuis dit niet kan zonder hulp.

Uit de resultaten blijkt dat de WITP-route de mogelijkheid biedt, voor wie dat wil, tot ontmoeting in de buitenruimte van het verpleeghuis. Aangezien op de onderzochte locatie de route geplaatst is in een afgesloten buitenruimte is nog onduidelijk of de WITP-route ook kan bijdragen aan meer ontmoeting in de wijk. Verder onderzoek is daarom nodig naar hoe de inwoners en lokale initiatieven (buurthuizen, scholen, kinderopvang) meer betrokken kunnen worden bij de route en op deze manier ontmoeting gestimuleerd kan worden.

Qua onderzoeksmethoden is het van belang om af te wegen wat de beste manier is om ouderen te bevragen. Er zit een grote variatie in de groep ouderen die meegenomen zijn in dit onderzoek, van vitalere en jongere ouderen die nog thuis wonen tot ouderen woonachtig in een verpleeghuis. Als het gaat om het evalueren van een mobiele applicatie dan is het van belang om af te wegen of een professional, mantelzorger of vrijwilliger kan ondersteunen bij het invullen van een vragenlijst of het uitvoeren van een observatie.

4.3 Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek komen we tot de volgende aanbevelingen:

- ❖ Vergroot de **bekendheid** van de WITP-route onder ouderen en professionals. Hiervoor is promotiemateriaal nodig zoals posters of flyers, een QR-code in de ruimte met een uitnodiging tot bewegen of berichten of filmpjes op een beeldscherm bij binnenkomst. Een andere suggestie is om via een nieuwsbrief informatie over WITP te verspreiden. Ook zou een informatiebijeenkomst voor familieleden/bezoekers van de ouderen georganiseerd kunnen worden.
- ❖ Ontwikkel **instructies of scholing** van zorg- en beweegprofessionals om het gebruik van de WITP-route door de professionals te vergemakkelijken.
- ❖ Ouderen hebben vaak **begeleiding** nodig van een professional, mantelzorger of vrijwilliger bij het lopen van de route. Maar hoe organiseer je dit? Een paar voorbeelden of suggesties:
 - Bezoekers van het Reinier de Graaf Gasthuis maken samen met een gastvrouw (vrijwilliger) kennis met WITP.
 - Mantelzorgers of kleinkinderen met de oudere de route laten lopen. De app zou zelfs ook uitgebreid kunnen worden met extra oefeningen passend bij deze doelgroepen. Zo kunnen zij samen gaan bewegen.
 - Via de inzet van buurtsportcoaches en wijkcentra kunnen ook zelfstandig wonende ouderen kennismaken met WITP. Dit biedt de mogelijkheid om het eerst een keer met een 'professional' te proberen. Ook kan aansluiting op bestaande initiatieven gezocht worden waar ouderen samen komen en de route samen een keer kunnen doorlopen.
- ❖ Doe samen met de stakeholders verder **onderzoek naar de implementatie** van WITP. Zo dient onderzocht te worden welke implementatie strategieën werken in de praktijk. Hierbij is het cruciaal om de beweeg- en zorgprofessionals te betrekken bij de implementatie. Zij willen graag de WITP-route verder testen in de praktijk.
- ❖ **Stimuleer en faciliteer samenwerking** tussen het sport en welzijn domein. Zo kan een meer geïntegreerd aanbod voor ouderen gerealiseerd worden, waarin zowel beweegstimulering als sociale aspecten of ontmoeting terug moeten komen.

Samengevat

In dit actieonderzoek is input opgehaald om verdere implementatie van WITP goed in te richten passend bij de context en locatie. Vanuit belemmerende en bevorderende factoren en ondersteuningsbehoeften zijn aanbevelingen gedaan voor de verdere implementatie van WITP. Dit zal in de toekomst bijdragen aan het duurzaam gebruiken van de WITP-route en nog belangrijker aan meer beweging onder ouderen. In een vervolgonderzoek kunnen deze implementatie strategieën geëvalueerd worden met alle stakeholders.

Literatuurlijst

[1] Ministerie van VWS, VNG, VSG, NOC*NSF & POS. Hoofdlijnen Sportakkoord II. Sport versterkt. 2022.

[2] Gemeente den Haag. Coalitieakkoord “Den Haag 2022-2026, Voor een stad die tegen een stootje kan”. Beschikbaar op: <https://denhaag-coalitieakkoord2022.pcportal.nl/>. Geraadpleegd 6 juni 2024.

[3] RIVM. Beweggedrag bij personen van 4 jaar en ouder in 2023. 2024; Beschikbaar op: <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor/bewegen>. Geraadpleegd 15 maart 2024.

[4] Volksgezondheid en Zorg. Eenzaamheid | Leeftijd en geslacht. 2023; Beschikbaar op: <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid/leeftijd-en-geslacht>. Geraadpleegd 15 maart 2024.

[5] Walk in the ParQ. 2023; Beschikbaar op: <https://walkinthepeq.nl/>. Geraadpleegd 15 maart 2024.

