



EUROPESE UNIE



HET IPITUP-BEWEEGPAKKET



PROEFTUINTRAJECT IN DE OUDERENCONTEXT

2019-2021



CrossCare

Inhoudsopgave

1. Introductie	4
1.1. <i>Het IPitup-beweepakket.....</i>	4
1.2. <i>Doelstellingen van het proeftuintraject in de ouderencontext</i>	6
1.3. <i>Organisatie van de verschillende proeftuinactiviteiten</i>	7
2. Marktanalyse	9
2.1. <i>Onderzoeksvragen</i>	9
2.2. <i>Resultaten</i>	9
2.2.1. <i>Deelnemers.....</i>	9
2.2.2. <i>Attitudes ten aanzien van beweging</i>	12
2.2.3. <i>Attitudes ten aanzien van de beweegbank.....</i>	15
2.2.4. <i>Implementatie van de beweegbank</i>	18
2.3. <i>Bevindingen</i>	24
3. Opzet demo's & co-creatie sessies.....	27
3.1. <i>Onderzoeksvragen</i>	27
3.2. <i>Draaiboek.....</i>	28
4. Zorgproeftuin InnovAge	30
4.1. <i>Intramurale context: WZC Ter Meeren</i>	30
4.1.1. <i>Ervaringen primaire gebruikers</i>	30
4.1.2. <i>Ervaringen secundaire en tertiaire gebruikers.....</i>	32
4.2. <i>Extramurale context: Holsbeek FITT</i>	39
5. Doorontwikkeling tijdens lockdown	40
5.1. <i>Comfort – bruikbaarheid.....</i>	40
5.2. <i>Veiligheid – betrouwbaarheid.....</i>	40
5.3. <i>Begrijpbaarheid</i>	41
6. Zorgproeftuin LiCalab	42
6.1. <i>Intramurale context: Zorggroep Orion.....</i>	42
6.2. <i>Extramurale context: Zorggroep Orion</i>	42
6.2.1. <i>Ervaringen primaire gebruikers</i>	42
6.2.2. <i>Ervaringen secundaire en tertiaire gebruikers.....</i>	45
7. Zorgproeftuin Slimmer Leven	47
7.1. <i>Extramurale context: beweegtuin Laarbeek</i>	48

7.1.1.	<i>Ervaringen primaire gebruikers</i>	48
7.1.2.	<i>Ervaringen secundaire en tertiaire gebruikers</i>	48
8.	Zorgproeftuin Care Innovation Center (CIC)	50
8.1.	<i>Combinatie van intramuraal en extramuraal</i>	50
9.	Proeftuin IPitup	51
9.1.	<i>Nadruk op secundaire en tertiaire gebruikers</i>	51
9.1.1.	<i>Ervaringen secundaire gebruikers</i>	52
9.1.2.	<i>Ervaringen tertiaire gebruikers</i>	55
10.	Valorisatie IPitup	57
10.1.	<i>Kritische succesfactoren voor het IPitup-beweeppakket</i>	57
10.1.1.	<i>Primaire gebruikers – hardware</i>	57
10.1.2.	<i>Secundaire gebruikers – software</i>	61
10.1.3.	<i>Tertiaire gebruikers – orgware</i>	63
10.2.	<i>Stand van zaken, marktopportunities en valkuilen</i>	67
11.	Samenvatting	69
12.	Dankwoord	70

1. Introductie

1.1. Het IPitup-beweegpakket

Vzw IPitup heeft als voornaamste doel de drempel tot fysieke activiteit te verlagen, zodat bewegen terug een vanzelfsprekend deel van het dagelijks leven wordt, voor iedereen en een heel leven lang. De World Health Organization (WHO) adviseert in zijn beweegrichtlijnen een combinatie van conditie-, kracht- en stabilisatietraining. IPitup probeert dit mogelijk te maken, door mensen op een snelle, eenvoudige en doeltreffende wijze te doen bewegen in de publieke ruimte.

Binnen het CrossCare-traject wil IPitup zijn bestaande beweegpakket aanpassen en inzetten op preventie bij ouderen om ook hen langer fysiek actief te laten zijn in hun eigen woonomgeving. Door in te spelen op de behoeften van ouderen en rekening te houden met individuele beperkingen, wil IPitup ouderen de kans geven om bewegen terug vanzelfsprekend te maken, en zo de ontwikkeling van chronische ziekten preventief een halt toe te roepen en het risico op vallen drastisch te verlagen.

IPitup vindt haar ontstaan in de schoot van de projectoproep 'Leuven, een vitale stad' (2017). De stad Leuven en Tofsport gingen daarbij op zoek naar ideeën om meer mensen aan het bewegen te krijgen. Oprichters Miel Vanhaverbeke en Maarten Thysen ontwikkelden de 'beweebank', een zitbank die meteen ook een alles-in-één-toestel is en mensen nieuwsgierig maakt, samen brengt en aanzet om te gaan bewegen, over de generaties heen. Iedereen die meer wil of moet bewegen kan er mee aan de slag, ongeacht zijn of haar niveau.



Via de beweebank kan je op een doeltreffende en uitdagende manier werken aan een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam. 'IPpen' kan je met behulp van het infopaneel op de beweebank, door gebruik te maken van de gratis beweegapp of door je te laten begeleiden door een IPitup-trainer.

Beweegbank. De IPitup-beweegbank is een vijfpersoonszitbank met meervoudige beweefuncties. Het is een innovatief en compact alles-in-één toestel dat een unieke waaier aan lichaamsoefeningen mogelijk maakt. Het is

een ontmoetings- en beweegplaats, voor iedereen. De bank nodigt uit tot beleving en beweging langsheen wandel- en looppaden, in parken, op pleinen, straathoeken, sport- en zakencomplexen, schooldomeinen en bij allerhande voorzieningen. De beweegbank heeft zes oefenstations die simultaan bruikbaar zijn. Een geïntegreerd infopaneel op de bank zelf toont enkele laagdrempelige oefeningen.

Beweegapp. De bijhorende gratis IPitup-beweegapp is ontwikkeld als virtuele coach en motivator. Iedereen die meer wil of moet bewegen kan er mee aan de slag, ongeacht zijn of haar niveau. Via eenvoudige self-testing kan snel het individuele startniveau bepaald worden waarna de gebruiker meteen aan de slag kan met een persoonlijk aangepast beweegprogramma. De aangeboden oefeningen kunnen ingedeeld worden in vijf groepen: duwen, trekken, rompstabiliteit, éénbenige- en twee benige oefeningen. Die worden uitgevoerd op en rond de beweegbank. Werken aan de conditie gebeurt door de oefeningen af te wisselen met joggen, (snel)wandelen of fietsen met behulp van de voorgestelde routes rond en tussen de beweegbanken. De app is dynamisch en past zich automatisch aan op basis van de feedback tijdens het uitvoeren van de sessie. Eveneens inbegrepen is een personaliseerbaar profiel met tal van statistieken, zoals onder meer de body mass index (BMI).

Trainersopleidingen. Heel wat mensen hebben nood aan een 'echte' trainer. Iemand die hen begeleidt, coacht, motiveert en zorgt voor 'empowerment' op individueel en groepsniveau door het creëren van een 'can-do'-omgeving, met aandacht voor correct bewegen en succesbeleving. Daarom organiseert IPitup ook (gratis) trainersopleidingen. Tijdens zo'n opleiding maken geïnteresseerden kennis met het gehele spectrum van principes en theorieën waarop het IPitup-beweegproject gestoeld is. Op die manier leren ze om succesvol initiaties, groepslessen, bootcamps en activiteiten op te starten en op te volgen. IPitup-trainers helpen zo mee vorm te geven aan het aanbod dat lokaal rond een beweegbank wordt gecreëerd. Ze zorgen voor een optimale activering en leveren een belangrijke bijdrage tot de maximalisering van de 'return on investment'.



Hardware – software – orgware. IPitup is ervan overtuigd dat er meer nodig is dan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving alleen (hardware), wil je mensen in beweging krijgen. Wil je de vruchten plukken van die omgeving, dan moet er ook voldoende aandacht zijn voor een aangepast aanbod (software). Dat moet zo georganiseerd en omkaderd worden dat potentiële gebruikers ook gemotiveerd worden om er mee aan de slag te gaan (orgware).

In het najaar van 2017 werd de beweegbank officieel aan het publiek voorgesteld op het Sportinnovatiecongres van Sport Vlaanderen. In januari 2018 kregen de twee eerste beweegbanken een permanent plekje in de buurt van de Vaartkom te Leuven. Het IPitup-beweegpakket – inclusief beweeg-app en opleidingsgedeelte - evolueerde tot een combinatie van producten en diensten. In december 2018 werd de Leuvense projectoproep afgerond en werden via een monitoringverslag de resultaten ervan voorgesteld. Bij aanvang van het CrossCare-traject (feb 2019) werden - in Vlaanderen en Nederland tezamen - inmiddels 30 beweegbanken geplaatst. IPitup had intussen in Vlaanderen ook zijn eerste stapjes gezet in de ouderenmarkt; bij zowel ouderen(verenigingen) als bij zorgactoren en lokale overheden bleken zeker early adopters te vinden te zijn.

1.2. Doelstellingen van het proeftuintraject in de ouderencontext

Doel 1: de marktvaag in kaart brengen en concretiseren. Hoewel iedereen overtuigd is dat ‘meer bewegen’ een positief effect heeft op gezondheid en kwaliteit van leven en dat hierdoor zorggebruik en zorgkosten gereduceerd kunnen worden, blijkt het echter moeilijk om ouderen te motiveren meer te bewegen en gedragsverandering te realiseren, ondanks de aanwezigheid van een regulier sportaanbod, beweegtuinen, waaier van apps, etc.

Aan elk beweeginitiatief zijn hindernissen of drempels verbonden. Er moet dan ook geïnventariseerd worden of IPitup hierin een verschil kan maken. Krijgt IPitup enkel deze ouderen mee die nu ook al gebruik maken van andere beweegoplossingen, of slaagt men er in om via het IPitup-beweegpakket ook een doelgroep te overtuigen die momenteel nog niet of onvoldoende beweegt?

Doel 2: het IPitup-beweegpakket afstemmen op de doelgroep. Met oog op acceptatie is het cruciaal dat zowel de beweegbank als het bijhorende beweegprogramma aansluiten bij de (uiteenlopende) behoeften van ouderen. Verschillende types ouderen hebben andere wensen. Hoewel de ene 65-plusser graag zelfstandig sport op het moment dat het hem uitkomt aan hand van een gepersonaliseerd trainingsschema, beweegt de ander misschien liever in een gezellige groep op een vast tijdstip onder begeleiding van een coach.

Naast het adresseren van de actieve senior die graag beweegt, moet ook vooral gezocht worden naar één of meerdere niches van ouderen die vandaag nog niet (voldoende) bewegen. Als ook die doelgroep kan overtuigd worden om de IPitup-beweegbank te gebruiken, is effectief sprake van een maatschappelijk voordeel. In dat perspectief, zijn mogelijks ook hardware aanpassingen nodig aan de bank gericht op veiligheid en toegankelijkheid.

Doel 3: exploitatie in de ouderencontext voorbereiden. Naast de ouderen (primaire stakeholders) en beweegcoaches (secundaire stakeholders), zullen ook de ‘aankopers’ overtuigd moeten worden van de meerwaarde van IPitup. Hier wordt er in eerste instantie gekeken naar lokale overheden en zorgactoren. Belangrijk om uit te klaren is of zij zichzelf ook zien als ‘organisator’ of ‘facilitator’ van het beweegprogramma en in welke hoedanigheid. Welke rol nemen zij op zich, en welke zaken vragen om samenwerking? De insteek vanuit een stad of gemeente met een buurtsportwerking zal totaal anders zijn dan de toepassing binnen een zorgcontext (woonzorgcentrum, aanleunwoningen, serviceflats, etc.).

Op basis van dit proeftuintraject zal het IPitup-beweegpakket voor ouderen samengesteld worden. De bestaande IPitup-componenten (beweegbank, app en coaching-programma) moeten vervolgens herbekeken worden om in te passen in de nieuwe context.

1.3. Organisatie van de verschillende proeftuinactiviteiten

Stakeholders. Om meer inzicht en voeling te krijgen met de ouderenmarkt in zowel Vlaanderen als Nederland, werd een proeftuintraject uitgestippeld met de verschillende stakeholdergroepen. Teneinde deze betrokkenen goed in kaart te kunnen brengen, werd een interactief participatiespel op poten gezet.

Participatiespel. Tijdens het participatiespel werd via onderlinge discussie een duidelijk inzicht en overzicht verkregen over de rol en de inbreng van de diverse stakeholders. De nadruk lag op de eerste fase van het onderzoeksproject.



Deelnemers participatiespel: Eddy Devolder (directeur WZC Ter Meeren – Woonzorgnet Dijleland) en Hilde Depuydt (kinesist – Woonzorgnet Dijleland), Jan Heyrman (prof. emeritus huisartsengeneeskunde KULeuven), An Mondelaers (projectdeskundige welzijn en zorg - directie samenleving stad Leuven), Marie-José Wellens (vertegenwoordiger van seniorenraad stad Antwerpen), Annemie Weustenraed (ouderencoach bij SportWerk Vlaanderen - tevens IPitup-coach), Wil Rijnen en Talia Decremer (zorgproeftuin InnovAge), John Rietman (procesbegeleider) en Anneke van Dijk (CrossCare – LIME Limburg Meet – Zuyd Hogeschool), Miel Vanhaverbeke (IPitup).

Primaire stakeholders: de ouderen. Er wordt naar gestreefd om in het proeftuintraject een gemengde groep van ouderen te betrekken, en dit zowel in een intramurale als in een extramurale context. Hierbij is het van groot belang te variëren op vlak van geslacht, leeftijd, scholingsniveau, woonsituatie, huidig beweegpatroon en lichamelijke en cognitieve mogelijkheden/beperkingen.

Secundaire stakeholders: de begeleiders. Naast ouderen – zijnde de ‘bewegers’ – worden in het proeftuintraject ook personen betrokken die de rol van ‘begeleider’ op zich kunnen nemen: vb. beweeg- en sportcoaches, ergo- en kinesitherapeuten, animatoren, mantelzorgers, etc.

Tertiaire stakeholders: de investeerders/exploitanten. De derde groep binnen dit proeftuintraject omvat eventuele investeerders/exploitanten, bijvoorbeeld beleidsverantwoordelijken bij lokale overheden of zorgorganisaties, afvaardiging van overkoepelende senioren- en sportadviesraden, etc.

Proeftuinen. IPitup wordt tijdens het traject ondersteund en begeleid door vier ‘proeftuinen’ dewelke verschillende activiteiten organiseren en het project monitoren en bijsturen. Het betreft InnovAge uit Leuven (B), LiCalab uit Turnhout (B), Slimmer Leven uit Eindhoven (NL) en het Care Innovation Center uit Roosendaal (NL).

Bevraging. In een eerste fase wordt gezamenlijk een (online) bevraging georganiseerd bij meer dan 200 ouderen. Het doel is om een beter zicht te krijgen op het huidige beweegpatroon van de ouderen, hun persoonlijke drijfveren, en eventuele beperkingen. Aan de hand van een video wordt vervolgens de IPitup-beweebank geïntroduceerd om daarna over te gaan tot vragen over hun eerste indruk, individuele gebruiksintenties en belangrijke randvoorwaarden met betrekking tot het toestel.

Demo's en co-creatiesessies. In een tweede fase laten we de 3 verschillende stakeholdergroepen – zijnde ouderen, coaches en investeerders / exploitanten – in ‘real life’ kennis maken met de IPitup-beweebank. Op meerdere locaties worden demo's en beweglessen georganiseerd. De bedoeling is ze de beweebank echt te laten ervaren. Aan deze activiteiten worden ook dagboekstudies, co-creatiesessies en interviews gekoppeld, om zoveel mogelijk concrete feedback te verzamelen.



2. Marktanalyse

In het kader van de marktanalyse werd er gestart met een bevraging van ouderen. De vragenlijst werd opgesteld door Zorgproeftuin InnovAge in samenwerking met IPitup, om deze vervolgens te verspreiden via de netwerken van LiCalab, Slimmer Leven en Care Innovation Center.

In dit hoofdstuk worden eerst de onderzoeksvragen gepresenteerd, gevolgd door de resultaten. Tot slot worden de belangrijkste conclusies samengevat, en adviezen voor zowel de intramurale als extramurale context geformuleerd.

2.1. Onderzoeksvragen

Zoals reeds eerder beschreven, is iedereen overtuigd dat ‘meer bewegen’ enerzijds een positief effect heeft op gezondheid en kwaliteit van leven, en anderzijds bijdraagt tot het reduceren van zorgkosten. Toch beweegt bijna iedereen – van jong tot oud – onvoldoende. Vanuit dit perspectief, focust de vragenlijst op het huidige beweegpatroon en persoonlijke beweegwensen.

Er moet geïnventariseerd worden hoe verschillende types van ouderen willen bewegen, wat hun drijfveren zijn, maar ook met welke hindernissen/drempels men geconfronteerd wordt. De overkoepelende onderzoeksvragen kunnen als volgt worden samengevat:

- Willen ouderen aan de slag met het IPitup-beweegpakket?
- Spreekt het ouderen aan die nu al bewegen?
- Kan het ouderen overtuigen die nu niet (voldoende) bewegen?
- Wat is de gepercipieerde meerwaarde t.o.v. bestaande initiatieven?
- Wat zijn de huidige hindernissen / drempels die ouderen ervaren?
- Aan welke voorwaarden moet voldaan zijn opdat men de IPitup-beweegbank zou gebruiken?

2.2. Resultaten

2.2.1. Deelnemers

De deelnemers zijn gerekruteerd met het oog op het bekomen van een zo representatief mogelijke steekproef uit de ouderenpopulatie. Zo hebben zowel mannen als vrouwen deelgenomen aan de vragenlijst, zowel uit Vlaanderen als Nederland. Daarnaast zijn alle leeftijdscategorieën (50+) en een veelheid aan verschillende woonsituaties (zelfstandig thuis wonen met/zonder mantelzorger, in een zorginstelling...) in acht genomen bij de rekrutering van de deelnemers. Bovendien zijn onderzoekers/vrijwilligers op pad gestuurd om ook de niet-digitale ouderen te bevragen en op deze manier een mogelijke selectiebias te minimaliseren.

Aantal, geslacht, woonplaats en leeftijd. In totaal vulden 229 deelnemers (38,9% mannen; 61,1% vrouwen) de vragenlijst in. Drie op vijf deelnemers kwamen uit Vlaanderen (60,3%), de rest uit Nederland (39,7%). Op basis van hun leeftijd werden zij onderverdeeld in drie categorieën: 50 tot 64 jaar (38,0%), 65 tot 79 jaar (36,7%), of 80 jaar en ouder (25,3%).



Huishouden en woonsituatie. De meerderheid van de deelnemers (62,9%) geeft aan nog samen te wonen met een partner en/of kind(eren), terwijl ongeveer een derde (30,1%) van de deelnemers alleen woont. Een kleine minderheid (7,0%) van deelnemers geeft aan samen te wonen met anderen.

Een klein aandeel van de deelnemers (13,9%) woont in een woonzorgcentrum of een andere intramurale instelling. De meeste deelnemers (86,1%) wonen nog zelfstandig in een woning: het overgrote deel hiervan geeft bovendien aan nog volledig zelfstandig te wonen (90,8%) terwijl anderen (9,2%) worden bijgestaan door een mantelzorger of (zorg)ondersteunende diensten.

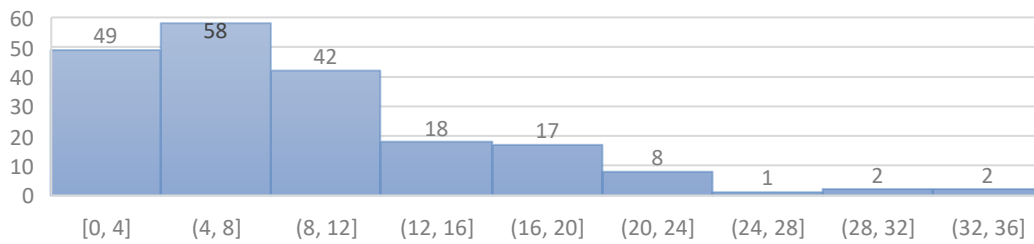
Belangrijk: het aantal intramurale deelnemers (13,9%), alsook het aantal deelnemers samenwonende met een mantelzorger/familieelid (9,2%), ligt relatief laag. Om deze reden zijn de analyses bijbehorend aan deze subgroepen meer onderhevig aan toevalsfactoren dan anderen. De nodige waakzaamheid is dan ook aangeraden bij het trekken van bredere conclusies op basis van deze groep deelnemers.



Huidige beweegpatroon. Om het huidige beweegpatroon van de deelnemers in kaart te brengen, werd gebruik gemaakt van de *physical activity questionnaire for the elderly*¹. In deze vragenlijst wordt aan elke deelnemer gevraagd een opsomming te maken van alle betekenisvolle fysieke activiteiten (onderverdeeld in [1] huishouden, [2] sport en [3] hobby's) die hij op regelmatige basis onderneemt. Aan de hand van de intensiteit en frequentie van deze activiteiten wordt vervolgens een totaalscore berekend. Ter referentie voor wat volgt, geven we hieronder de verdeling van deze resulterende totaalscores (Figuur 1). De categorie (0, 4] geeft een lage fysieke activiteit aan, ouderen die in de categorie (32, 36] vallen zijn net heel erg actief.

¹ Voorrips, L. E., Ravelli, A. C., Dongelmans, P. C., Deurenberg, P., & Van Staveren, W. A. (1991). A physical activity questionnaire for the elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23, 974–979.

Figuur 1 Verdeling van de totaalscores fysieke activiteit

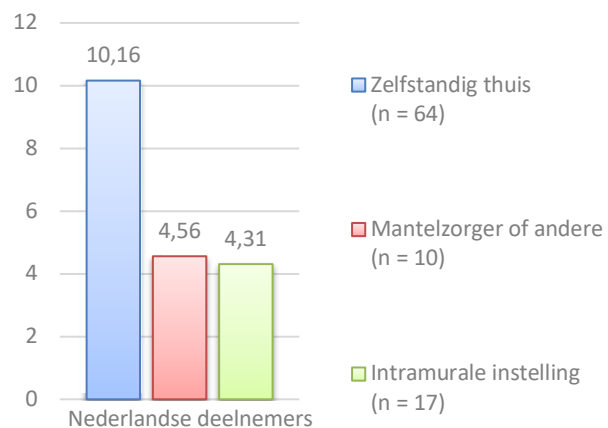


Bovenstaande figuur geeft weer dat de mate van fysieke activiteit bij ouderen een positief scheve verdeling volgt (Med = 8,09; SD = 6,51). Zo zien we dat bijna de helft van de deelnemers (48,7%) een score behaalt tussen 0 en 4, een percentage dat vervolgens systematisch afneemt naarmate de scores van fysieke activiteit toenemen.

Wanneer we de scores van de verschillende deelnemers met elkaar vergelijken, vinden we een gelijkaardig niveau van fysieke activiteit tussen deelnemers met leeftijden van 50 tot 64 jaar (M = 8,43; SD = 5,64) en deelnemers met leeftijden van 65 tot 79 jaar [(M = 10,01; SD = 7,68); $t(152,139) = -1,523$, $p = 0,130$]. Wanneer we deze laatste groep echter op zijn beurt vergelijken met de deelnemers van 80 jaar en ouder (M = 4,80; SD = 4,34), zien we een significante daling in fysieke activiteit [$t(135,39) = 5,141$, $p < 0,001$], mogelijk te wijten aan de toenemende fysieke beperkingen die deze leeftijdscategorie kenmerken. Vergelijkbare resultaten werden gevonden wanneer we deelnemers verdeelden op basis van woonplaats (Vlaanderen, Nederland).

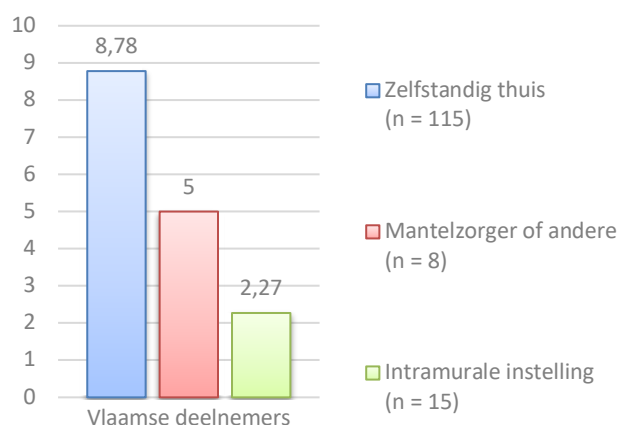
Wanneer we kijken naar de verschillende woonsituaties van de deelnemers vinden we ook enkele significante verschillen terug. Bij de Nederlandse deelnemers (Figuur 2) vinden we bijvoorbeeld in vergelijking met diegene die nog zelfstandig wonen (M = 10,16; SD 6,31), een significant lagere [$t(72) = 2,744$, $p < 0,01$] mate van fysieke activiteit bij de deelnemers waar sprake is van een mantelzorger of andere (zorg)ondersteunende diensten (M = 4,56; SD = 3,08), alsook in vergelijking met diegene die wonen in een woonzorgcentrum of andere intramurale instellingen [(M = 4,31; SD = 3,65); $t(44,357) = 4,928$, $p < 0,001$].

Figuur 2 Mate van fysieke activiteit per woonsituatie (NL)



Wanneer we kijken naar de Vlaamse deelnemers (Figuur 3) vinden we, ondanks wat de grafiek doet vermoeden, geen significante verschillen betreffende fysieke activiteit tussen de deelnemers die nog zelfstandig thuis wonen (M = 8,78; SD = 6,89) en diegene waarbij sprake is van een mantelzorger of andere ondersteunende diensten (M = 5; SD = 3,46). Omwille van het kleine aantal deelnemers in deze tweede groep, is dit verschil niet significant. Wanneer we vervolgens deze twee groepen echter vergelijken met diegene die wonen in een woonzorgcentrum of andere intramurale instelling [(M = 2,27; SD =

Figuur 3 Mate van fysieke activiteit per woonsituatie (VL)



2,32) zien we een significante daling in fysieke activiteit [respectievelijk: $t(55,67) = 7,408$, $p < 0,001$ en $t(21) = 2,264$, $p < 0,05$].

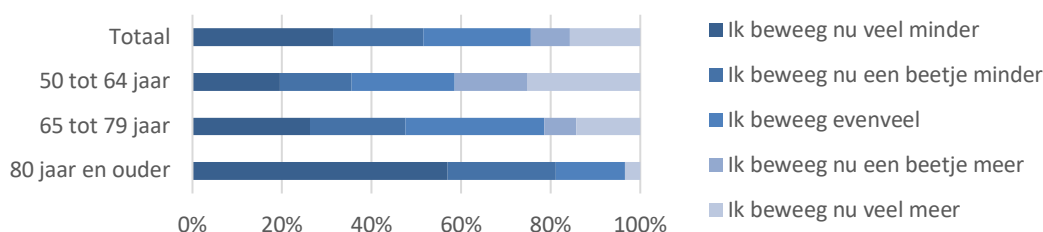
Wanneer we vervolgens specifiek inzoomen op de intramurale deelnemers vinden we geen verschillen terug qua fysieke activiteit tussen Vlaamse en Nederlandse deelnemers. Ook vinden we geen verschillen terug tussen Nederlandse deelnemers die verblijven in een zorgboerderij in vergelijking met Nederlandse deelnemers in andere intramurale instellingen. We kunnen deze verschillende subgroepen dus samenvoegen, en behandelen als één geheel.

2.2.2. Attitudes ten aanzien van beweging

In deze paragraaf worden de attitudes van de deelnemers ten aanzien van bewegen behandeld. We bespreken de intenties, drijfveren en noodzaak om meer te bewegen, alsook de meest voorkomende persoonlijke drempels die men de dag van vandaag hierbij ervaart. Verder gaan we ook de bereidheid van de deelnemers na om meer of anders te gaan bewegen samen met de ideale context waarin men dit graag zou doen.

Fysieke activiteit doorheen de tijd. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zou iedereen minstens 150 minuten (= 2u30) per week matig intensief moeten bewegen. Dit betekent bewegen op een niveau waarop je hartslag stijgt, maar je toch nog in staat bent om te praten (vb. rustig fietsen). Wanneer wij deze richtlijn voorlegden aan onze deelnemers gaf 62,4% van hen aan hieraan te voldoen, een cijfer waarvan de onderverdeling conform was aan het berekende algemene fysieke activiteitsniveau per leeftijdscategorie (zie hoger). Dit cijfer betekent echter ook dat bijna 40% van de deelnemers volgens deze richtlijn niet voldoende beweegt. Daarnaast zien we dat 51,5% van de deelnemers aangeeft minder te bewegen in vergelijking met tien jaar geleden, een percentage dat drastisch stijgt met toenemende leeftijd tot boven de 80% (zie Figuur 4).

Figuur 4 Veranderingen in het beweegpatroon in vergelijking met tien jaar geleden per leeftijdscategorie



Ondanks deze indicatoren van een (alsmaar toenemende) sedentaire levensstijl, geeft bijna iedereen van de deelnemers (93,4%) aan ervan overtuigd te zijn dat het belangrijk is om meer te bewegen. De kloof tussen deze cijfers (d.i. belang hechten aan meer beweging vs. effectief meer bewegen) vraagt dan ook naar een meer gedetailleerde analyse.

Drijfveren. Wanneer we de deelnemers vragen naar hun voornaamste drijfveren om te bewegen, zien we tal van antwoorden terugkomen. Een overzicht hiervan staat weergegeven in Tabel 1.

Tabel 1 Drijfveren om te bewegen

Drijfveer	Aandeel
Fitheid / energie verbeteren	72,1%
Ontspanning	48,5%
Spierkracht verbeteren	34,1%
Uithouding verhogen	33,2%
Sociaal contact	30,6%
Medische redenen	29,7%
Uitlaatklep / stoom afdalen	18,3%
Uiterlijk / mooi lichaam	13,5%
Deel uitmaken van een groep	10,5%
Wil om te presteren / zich te onderscheiden	3,1%
Andere	3,1%

De voornaamste drijfveren om te bewegen zijn terug te vinden op het lichamelijke vlak: zo geeft bijna driekwart (72,1%) van de deelnemers aan te bewegen met het oog op een verbetering in fitheid/energie, ongeveer een derde (34,1%) om hun spierkracht te verhogen, ongeveer een derde (33,2%) om een beter uithoudingsvermogen te verkrijgen en opnieuw ongeveer circa een derde (29,7%) omwille van medische redenen. Ook op sociaal vlak zijn er heel wat drijfveren terug te vinden: zo zegt bijna een derde (30,6%) van de deelnemers te bewegen omwille van het sociaal contact dat hierbij komt kijken en geeft iets meer dan een tiende (10,5%) van de deelnemers aan te bewegen om zo deel uit te kunnen maken van een groep. Daarnaast geven ook heel wat deelnemers aan te bewegen om te ontspannen (48,5%) en/of stoom af te laten (18,3%).

Hindernissen en obstakels. Bijna de helft van de deelnemers (48,9%) ervaart echter één of meerdere drempels die hen beletten om voldoende te bewegen. Wat deze drempels precies zijn, staat weergegeven in Tabel 2.

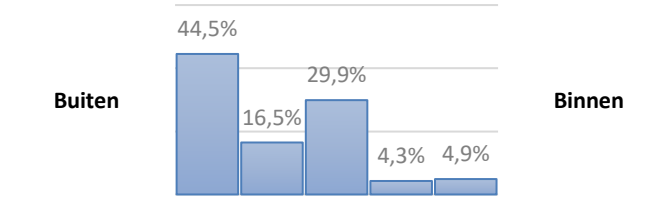
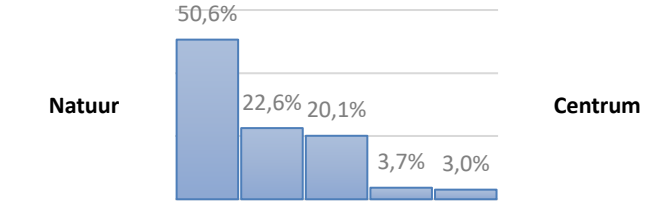
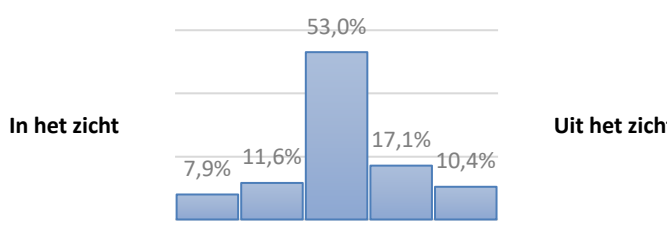
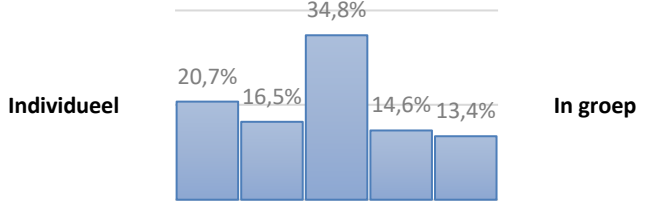
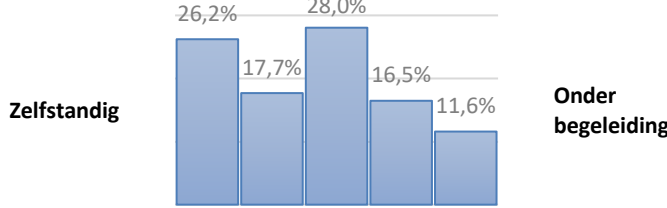
Tabel 2 Drempels bij het bewegen

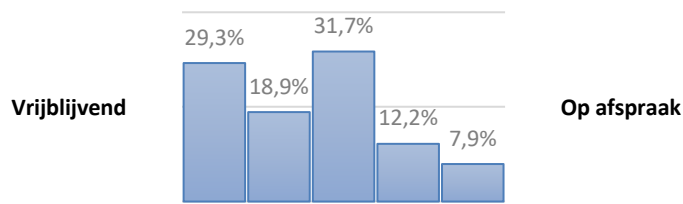
Ervaren drempels	Aandeel
Het beweegaanbod is niet aangepast aan mijn lichamelijke mogelijkheden	14,8%
Ik heb te weinig tijd	14,0%
Ik vind de beweegactiviteiten doorgaans te duur	10,0%
Ik ben snel gedemotiveerd	9,4%
Ik heb weinig doorzettingsvermogen / ik kan moeilijk volhouden	9,2%
Ik ervaar lichamelijke klachten wanneer ik probeer meer te bewegen	9,2%
Ik heb moeite om de stap te zetten en mij in te schrijven bij een club of vereniging	7,0%
Ik vind geen activiteit die ik leuk vind	6,1%
Er is weinig beweegaanbod in mijn onmiddellijke woonomgeving	5,2%
Ik kan mij moeilijk verplaatsen naar de juiste locatie / ik heb geen vervoer	5,2%
Ik weet niet waar ik terecht kan	1,7%
Andere	5,2%

Heel wat deelnemers ervaren drempels van lichamelijke aard: zo vindt 14,8% van de deelnemers dat het huidige bewegingsaanbod niet aangepast is aan hun lichamelijke mogelijkheden en geeft 9,2% aan te veel lichamelijke klachten te ervaren wanneer ze toch proberen te bewegen. Daarnaast worden ook heel wat drempels van mentale aard ervaren: zo vertellen enkele deelnemers snel gedemotiveerd te zijn (9,4%) of moeite te hebben met volhouden (9,2%) terwijl 7,0% de stap om zich effectief in te schrijven in een sportclub maar niet gezet krijgt. Daarnaast geeft een groot deel van de deelnemers (14,0%) aan niet genoeg tijd te hebben om te bewegen.

Meer of anders bewegen. Het belang van voldoende fysieke beweging is zoals hierboven beschreven onmiskenbaar en hoewel onze deelnemers dit bevestigen met tal van individuele drijfveren, wordt er gebotst op heel wat uiteenlopende drempels. Ondanks deze drempels geeft bijna twee derde van de deelnemers (64,5%) aan toch graag meer of op een andere manier te willen bewegen. Op welke manier dit dan graag zou zijn, zijn we nagegaan in onze vragenlijst. De antwoorden op de vragen hoe een ideale beweegcontext er uit zou zien, staan samengevat in Figuur 5.

Figuur 5 Geprefereerde beweegcontext volgens het reguliere bewegingsaanbod

 <p>Buiten</p> <p>Binnen</p>	<p>We zien over alle deelnemers heen dat er een algemene voorkeur (61,0%) bestaat om buiten te bewegen tegenover binnen [(M = -.91; SD = 1,16); t(163) = -10,064, p < 0,001]. Toch geeft ook een aanzienlijk deel van de deelnemers (29,9%) aan hier geen voorkeur te hebben en verkiest 9,2% het om binnen te bewegen.</p>
 <p>Natuur</p> <p>Centrum</p>	<p>Onder de deelnemers heerst er bovendien een algemene voorkeur voor bewegen in de natuur (73,2%) boven bewegen in het centrum (M = -1.14; SD = 1,05); t(163) = -13,838, p < 0,001]. Ongeveer een vijfde van de deelnemers (20,1%) heeft hier geen voorkeur over en 6,7% leunt eerder in de richting van bewegen in het centrum.</p>
 <p>In het zicht</p> <p>Uit het zicht</p>	<p>Voor de meerderheid van de deelnemers (53,0%) zien we geen uitgesproken voorkeur wanneer het gaat over bewegen in het zicht versus bewegen uit het zicht (M = .104; SD = 1,01); t(163) = 1,318, p = 0,189]. Toch geeft een aanzienlijk aantal van de deelnemers (27,5%) aan liefst uit het zicht te bewegen alsook om in het zicht te bewegen (19,5%).</p>
 <p>Individueel</p> <p>In groep</p>	<p>Wanneer het gaat over individueel bewegen versus bewegen in groep zien we zeer verdeelde meningen. Het grootste aantal deelnemers geeft aan hier geen voorkeur rond te hebben (M = -.165; SD = 1,288); t(163) = -1,636, p = 0,104]. Toch zou 37,2% van de deelnemers het liefst op individuele basis en 28,0% in groep.</p>
 <p>Zelfstandig</p> <p>Onder begeleiding</p>	<p>De meeste deelnemers (43,9%) geven aan het over het algemeen liefst op zelfstandige basis te bewegen (M = -.30; SD = 1,11); t(163) = -2,933, p < 0,01], al zijn de meningen erg verdeeld. Zo heeft 28,0% van de deelnemers geen uitgesproken voorkeur en zou 28,1% van de deelnemers het liefst sporten onder begeleiding.</p>



Ook betreffende beweging op een vrijblijvende manier versus op afspraak zijn de voorkeuren erg verdeeld, al heerst een lichte voorkeur (48,2%) voor de vrijblijvende pool ($M = -.49$; $SD = 1,25$); $t(163) = -5,057$, $p < 0,000$]. 20,1% daarentegen zou liever sporten op afspraak en ongeveer een derde van de deelnemers (31,7%) heeft geen voorkeur.

Bovenstaande figuur geeft duidelijk weer dat de voorkeurscontext om in te bewegen erg verschillend is per deelnemer, we mogen dan ook zeker niet spreken van een “standaard”-oudere en zo voorbij gaan aan de individuele noden van elk. Een succesvol bewegingprogramma dient om deze redenen dan ook uitgerust te zijn met de mogelijkheden tot individualisatie en flexibiliteit.

2.2.3. Attitudes ten aanzien van de beweegbank

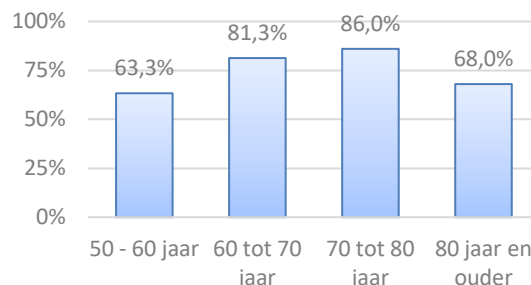
In een volgend deel werd de originele “beweegbank” voorgesteld aan de hand van een video van twee en een halve minuut. Daarin worden aansluitend foto’s en enkele filmpjes getoond van ouderen die de beweegbank gebruiken als zitbank, als ontmoetingsplaats en als oefentoestel. Je ziet ouderen van alle leeftijden en beweegniveaus. Ze bewegen alleen, samen met vrienden en familie of in groep onder begeleiding van een begeleider of coach. De video is terug te vinden op YouTube via volgende link: https://www.youtube.com/watch?v=rEli0FD_MnE.

Na het zien van de video werd aan de deelnemers gevraagd of zij denken dat dit product geschikt is voor verschillende leeftijdsgroepen, alsook of dit concept hen zelf aanspreekt. Vervolgens werd er nagegaan of en hoe deelnemers de beweegbank zelf zouden gebruiken en waarom (niet).



Doelgroep. De overgrote meerderheid van de deelnemers (91,5%) acht de beweegbank geschikt voor ouderen. Omdat we binnen dit onderzoek de geschiktheid van de beweegbank voor deze doelgroep willen nagaan, is het dan ook interessant om deze leeftijdscategorie verder uit te splitsen in intervallen van 10 jaar (zie Figuur 6). Zo zien we dat de meeste deelnemers de beweegbank geschikt achten voor ouderen tussen 60 en 70 jaar (81,3%) en ouderen tussen 70 en 80 jaar (86,0%). Ook in de andere leeftijdscategorieën ligt dit percentage echter eerder hoog. Zo vindt een aanzienlijk aantal van de deelnemers de beweegbank geschikt voor ouderen tussen 50 en 60 jaar (63,3%), alsook voor ouderen van 80 jaar en ouder (68,0%).²

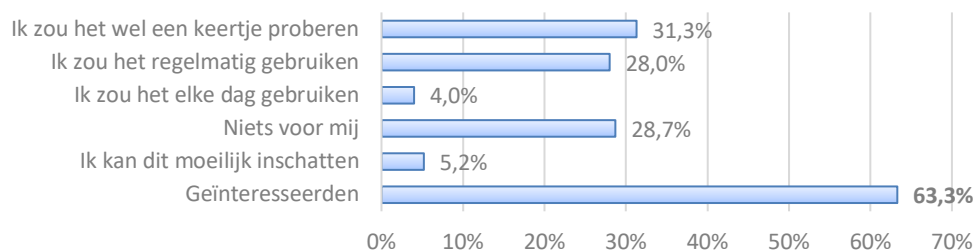
Figuur 6 Proportie deelnemers die de beweegbank geschikt acht per leeftijdsinterval



Wat het geschikte activiteitsniveau betreft, achten de deelnemers de beweegbank vooral geschikt voor diegene die zich in de beginnende stadia van het sporten bevinden. Zo zien zij diegene die slechts weinig of niet aan sport doen (89,6%) of in revalidatie zijn na een blessure of ingreep (60,4%) als meest gepaste doelgroepen. Slechts een derde van de deelnemers (30,5%) ziet de beweegbank als passend product bij de meer ervaren sporters.

Eigen gebruiksintentie. Van alle bevroegde deelnemers gaf 4,0% aan de beweegbank op dagelijkse basis te willen gebruiken. Daarnaast geeft 28% aan dit op regelmatige basis te willen doen en bijna een derde van de deelnemers (31,3%) zou het wel eens willen uitproberen. Dit betekent dat er bij bijna twee op drie respondenten een zekere mate van interesse is. In wat volgt, voegen we voor het gebruiksgemak deze drie categorieën samen (sommarend tot 63,3%) en beschouwen we deze samengestelde groep als diegene die interesse hebben in het gebruik van de beweegbank (zie Figuur 7 voor een overzicht). 5,2% van de deelnemers kon hun interesse moeilijk inschatten op basis van het filmpje en 28,7% van de deelnemers gaf aan niet geïnteresseerd te zijn.

Figuur 7 Proportie gebruiksintenties



Wanneer we deze 63,3% geïnteresseerden vervolgens van naderbij bekijken vinden we geen significante verschillen terug betreffende geslacht [$t(121,465) = 1,255, p = 0,212$], leeftijd [$F(2, 147) = 1,044, p = 0,355$], woonplaats [$t(148) = 0,312, p = 0,755$], huishouden [$F(4, 145) = .916, p = 0,457$], woonsituatie [$F(2,147) = 1,047, p = 0,354$] of mate van fysieke activiteit [$F(3, 146) = .232, p = 0,874$]. Vergelijkbare resultaten werden gevonden wanneer de analyses werden uitgevoerd op basis van woonplaats (VL/NL) en woonsituatie (intra-/extramuraal). De beweegbank lijkt op het eerste zicht dus een interessant product voor ouderen over alle subgroepen heen.

²Verschillende ouderen uit Nederland gaven aan wel interesse te hebben in de beweegbank, maar waren echter niet in staat of niet bereid om de lange vragenlijst – ca. 40 vragen - in te vullen (cognitieve vermoeidheid). Deze personen zijn bijgevolg niet opgenomen in de analyses.

Waarom wel? Wanneer we de deelnemers vragen naar hun voornaamste drijfveren tot het gebruik van de beweegbank, zien we tal van antwoorden terugkomen. Een overzicht hiervan staat weergegeven in Tabel 3, waar tevens een vergelijking is gemaakt met de drijfveren tot beweging in het algemeen.

Tabel 3 Drijfveren om de beweegbank te gebruiken (in vergelijking met beweging in het algemeen)

Drijfveer	Beweegbank	Algemeen
Fitheid / energie verbeteren	73,8%	75,0%
Spierkracht verbeteren	45,8%	35,0%
Ontspanning	39,3%	50,0%
Sociaal contact	38,3%	32,0%
Uithouding verhogen	36,4%	35,0%
Medische redenen	34,6%	31,0%
Deel uitmaken van een groep	15,0%	11,0%
Uitlaatklep / stoom aflaten	13,1%	19,0%
Uiterlijk / mooi lichaam	7,5%	14,0%
Wil om te presteren / zich te onderscheiden	2,8%	3,0%
Andere	2,2%	3,0%

Noot: cijfers in het rood en groen geven respectievelijk een daling en stijging weer van 10% of meer bij de betreffende drijfveer in vergelijking met beweging in het algemeen.

De voornaamste drijfveren om te bewegen zijn terug te vinden op het lichamelijke vlak: zo geeft bijna driekwart (73,8%) van de deelnemers aan de beweegbank te willen gebruiken met het oog op een verbetering in fitheid/energie, ongeveer de helft (45,8%) om hun spierkracht te verhogen (een percentage dat overigens meer dan 10% hoger ligt in vergelijking met beweging in het algemeen), ongeveer een derde (36,4%) om een beter uithoudingsvermogen te verkrijgen, ongeveer een derde (34,6%) omwille van medische redenen en een minderheid (7,5%) met het oog op een mooi lichaam. Ook op sociaal vlak zijn er heel wat drijfveren terug te vinden: zo zegt meer dan een derde (38,3%) van de deelnemers de beweegbank te willen gebruiken omwille van het sociaal contact dat hierbij komt kijken en geeft 15,0% van de deelnemers aan dit te doen om zo deel uit te kunnen maken van een groep. Ten slotte geven ook heel wat deelnemers aan de beweegbank te willen gebruiken ter ontspanning (39,3%; een cijfers dat overigens meer dan 10% lager ligt in vergelijking met beweging in het algemeen) en/of stoom af te laten (13,1%).

Wanneer we een onderscheid maken tussen intra- en extramuraal deelnemers zien we dat de drijfveren 'Uiterlijk / mooi lichaam', 'Uithouding verhogen', 'Uitlaatklep / stoom aflaten' en 'Deel uitmaken van een groep' significant meer voorkwamen bij de extramuraal deelnemers (respectievelijk 10% vs. 39%, 0% vs. 8%, 0% vs. 14% en 0% vs. 16%; zie samenvatting in Tabel 4).

Tabel 4 Significante verschillen betreffende de drijfveren om de beweegbank te gebruiken in VL en NL

Drijfveer	Intra-/ extramuraal	N	M	SD	p
Uithouding verhogen	Intramuraal	10	0,10	0,32	
	Extramuraal	97	0,39	0,49	0,021
Uiterlijk / mooi lichaam	Intramuraal	10	0,00	0,00	
	Extramuraal	97	0,08	0,28	0,004
Uitlaatklep / stoom aflaten	Intramuraal	10	0,00	0,00	
	Extramuraal	97	0,14	0,35	0,000
Deel uitmaken van een groep	Intramuraal	10	0,00	0,00	
	Extramuraal	97	0,16	0,37	0,000

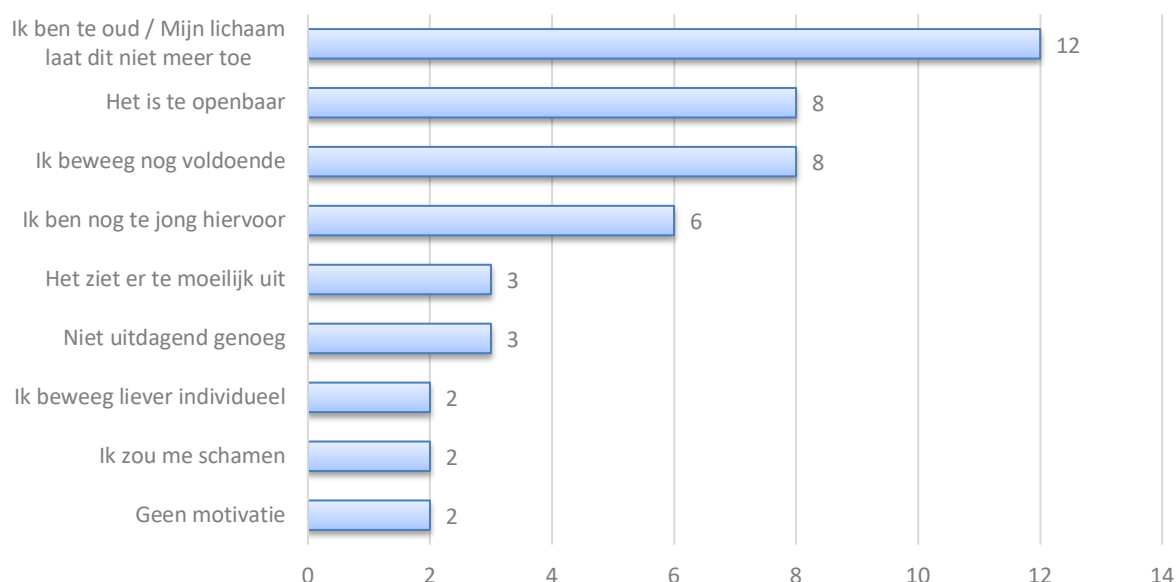
Een vergelijking tussen de intramurale deelnemers in Vlaanderen en die in Nederland levert overigens geen significante verschillen op.

De overgrote meerderheid van de deelnemers (90,6%) ziet de beweegbank ten slotte als een aanvulling op de beweegactiviteiten die hij reeds onderneemt. Een minderheid ziet de beweegbank als vervanging (7,5%) van de reeds bestaande bewegingsactiviteiten of als opstap om te starten met bewegen (1,7%).

Waarom niet? Zoals hoger vermeld, stelden we vast dat het percentage geïnteresseerden in de beweegbank vrij hoog ligt; 63,3%. Echter gaven daarnaast dus ook 36,7% van de deelnemers aan dat ofwel de beweegbank niets voor hen was, ofwel dat ze hier geen eenduidig oordeel over konden maken. Vanuit een markt-analytisch standpunt is het echter belangrijk om ook deze groep deelnemers in kaart te brengen. De meest voorkomende redenen die deze deelnemers opgaven, staan dan ook in Figuur 7.

Zoals hieronder weergegeven zijn de redenen waarom de deelnemers de beweegbank niet zouden gebruiken erg divers. Een poging om tegemoet te komen aan deze drempels volgt in de volgende paragraaf.

Figuur 7 Meest voorkomende redenen om de beweegbank niet te gebruiken

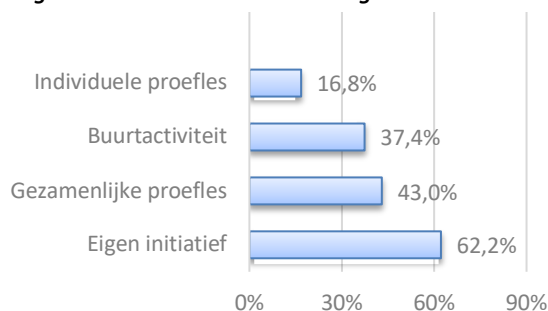


2.2.4. Implementatie van de beweegbank

Ten slotte werden de deelnemers bevestigd betreffende hun voorkeuren omtrent de eigenlijke implementatie van de beweegbank. Zo werd nagegaan hoe deelnemers graag de beweegbank zouden leren kennen, en op welke manier ze deze langdurig zouden gebruiken. Ook werd nagegaan welke vorm van begeleiding men verkiest en of men bereid is om voor bepaalde onderdelen van het beweegpakket te betalen.

Voorkeuren om de beweegbank te leren kennen. Een grote meerderheid van de deelnemers (62,6%) zou de beweegbank graag leren kennen op eigen initiatief, d.i. wanneer men deze ergens ziet staan. Daarnaast zijn er ook heel wat deelnemers te vinden voor een gezamenlijke proefles rond de beweegbank (43,0%) of zouden ze deze graag leren kennen via een activiteit in de buurt (37,4%). Slechts een minderheid is te vinden voor een individuele proefles (16,8%). Een samenvatting van deze resultaten staat weergegeven in Figuur 8.

Figuur 8 Voorkeuren om de beweegbank te leren kennen



Wat het verdere gebruik van de beweegbank betreft, zouden de meeste deelnemers (34,6%) dit graag op zelfstandige basis willen doen. Toch staan er ook heel wat deelnemers open om dit verdere gebruik te koppelen aan een organisatie of gemeenschap. Zo zou een groot aandeel van de deelnemers (31,8%) dit via een ouderenvereniging doen, via een buurtwerking (29,0%), via een zorgorganisatie (29,9%) of via de sportdienst van de gemeente (24,3%). Een kleine minderheid van de deelnemers (7,5%) zou de beweegbank graag langdurig gebruiken via een sportclub.

Waar en hoe? In de vragenlijst werden de deelnemers gevraagd waar en hoe ze de beweegbank het liefst zouden gebruiken. Een samenvatting van de antwoorden op de eerste vraag staat alvast weergegeven in Tabel 5.

Tabel 5 Meest geprefereerde locaties om de beweegbank te gebruiken

Waar zou u de beweegbank graag gebruiken?	Aandeel
In een park	55,1%
Langs een wandelroute	39,3%
In de wijk	34,6%
In de buurt van een gemeenschapscentrum	34,6%
Dicht bij mijn woning	32,7%
Dicht bij een voorziening (woonzorgcentrum, assistentiewoning...)	32,7%
In de omgeving van een speelterrein	16,8%
Bij een sportcomplex	16,8%
Bij een looproute	16,8%

De meeste deelnemers (55,1%) zouden de beweegbank het liefst gebruiken in een park. Ook langs een wandelroute (39,3%), in de wijk (34,6%), in de buurt van een gemeenschapscentrum (34,6%), dicht bij de woning (32,7%) en dicht bij een voorziening (32,6%; woonzorgcentrum, assistentiewoning...) zijn populaire locaties. Slechts 16,8% van de deelnemers zou de beweegbank het liefst gebruiken in de omgeving van een speelterrein en/of bij een sportcomplex en/of bij een looproute.

Wanneer we daarnaast een onderscheid maken tussen intra- en extramurale deelnemers zien we dat in deze tweede groep significant meer mensen er voor kiezen om de beweegbank in een park (60% vs. 10%), langs een wandelroute (42% vs. 10%) of in de buurt van een gemeenschapscentrum (37% vs. 10%) te laten plaatsen. Daarentegen kiezen er significant meer intramurale deelnemers ervoor om de beweegbank dicht bij een voorziening (woonzorgcentrum, assistentiewoning) te laten plaatsen (90% vs. 27%). Een samenvatting van deze cijfers staat weergegeven in Tabel 6.

Tabel 6 Significante verschillende betreffende de geprefereerde locatie van de beweegbank

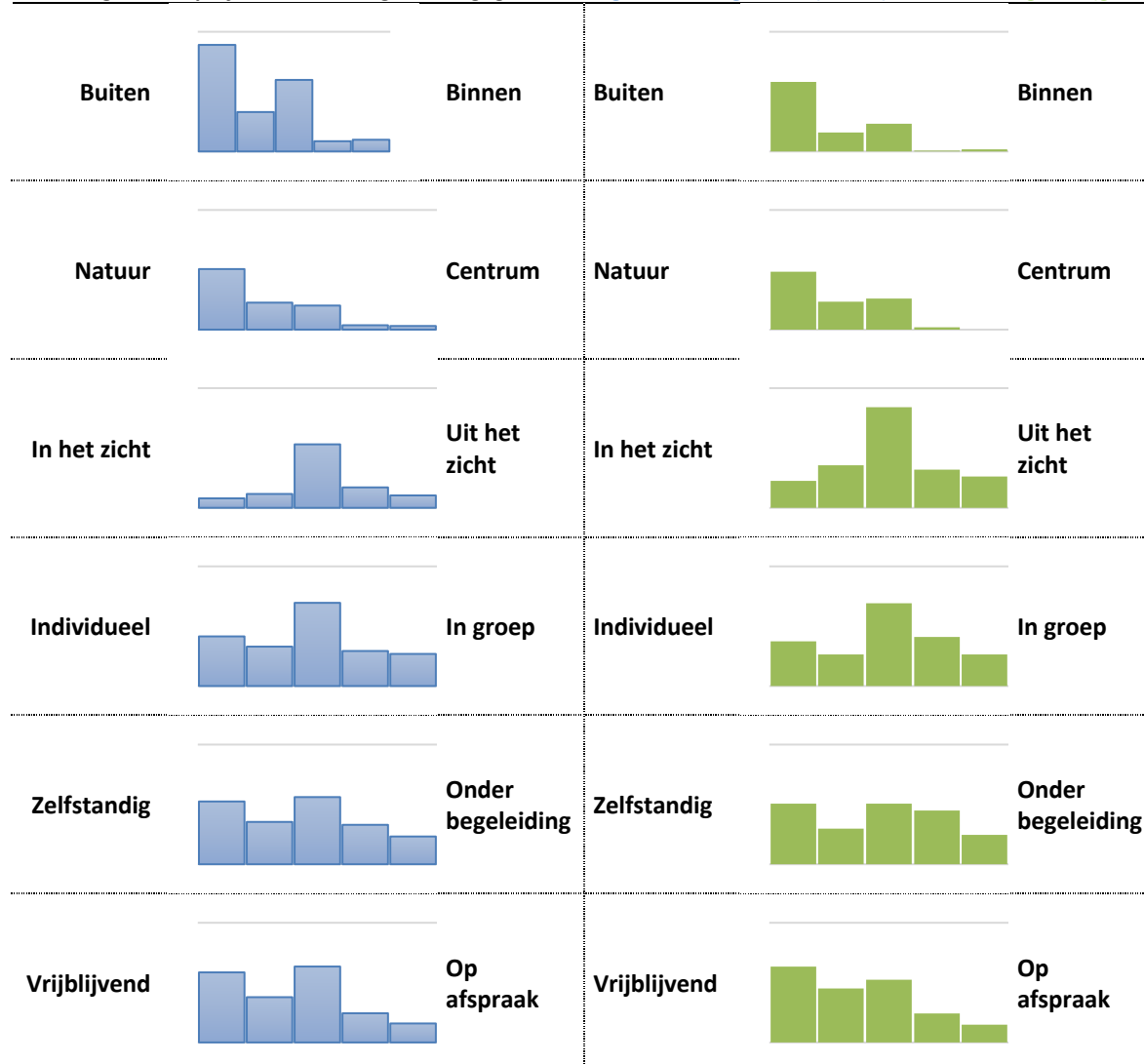
Locatie	Intra-/ extramuraal	N	M	SD	p
In een park	Intramuraal	10	0,10	0,32	

	Extramuraal	97	0,60	0,49	0,001
Langs een wandelroute	Intramuraal	10	0,10	0,32	
	Extramuraal	97	0,42	0,50	0,012
In de buurt van een gemeenschapscentrum	Intramuraal	10	0,10	0,32	
	Extramuraal	97	0,37	0,49	0,029
Dicht bij een voorziening	Intramuraal	10	0,90	0,32	
	Extramuraal	97	0,27	0,45	0,000

Een onderverdeling op basis van woonplaats (alsook een bijkomende sub-onderverdeling op basis van intra-/extramurale deelnemers) leidde niet tot verdere significante verschillen.

In de vragenlijst zijn we reeds nagegaan in welke context de deelnemers graag aan beweging doen in het algemeen (zie Figuur 5 hogerop). Interessant was om vervolgens te kijken in hoeverre deze context verschilt van de context waarin mensen graag de beweegbank gebruiken. Uit onderstaande figuur (Figuur 9) kunnen we echter afleiden hier quasi geen verschillen in te vinden zijn. De context waarin de deelnemers graag de beweegbank zouden gebruiken, is gelijk aan diegene waarin ze graag bewegen gegeven het reguliere bewegingsaanbod.

Figuur 9 Geprefereerde bewegcontext gegeven *bewegen in het algemeen* (blauw) versus *beweegbank* (groen)





Betaling. Verder vroegen we de geïnteresseerden in de beweegbank voor welke onderdelen van het totale beweegpakket inclusief begeleiding zij bereid waren te betalen. Een aanzienlijk aantal van hen (39,3%) gaf echter aan dit voor geen van de onderdelen te willen doen. Toch zien we ook dat een heel deel van de deelnemers wél zou willen betalen voor (bepaalde onderdelen van) het beweegpakket. Zo zou 29,9% betalen voor een persoonlijke begeleiding door een derde, 19,6% voor een gepersonaliseerd aanbod van oefeningen, 18,7% voor bijsturing bij het al dan niet correct uitvoeren van de oefeningen en 15% voor het gebruik van de beweegbank zelf. Een minderheid van de deelnemers is bereid te betalen voor het ontvangen van motiverende berichten om meer te bewegen (7,5%) en voor een standaard overzicht van de oefeningen van de beweegbank (6,5%).

Begeleiding. Ook de verschillende mogelijkheden aan begeleiding zijn onderhevig aan individuele voorkeuren en dienen bijgevolg mede in rekening te worden gebracht bij de implementatie van de beweegbank. Een samenvatting van antwoorden op een eerste vraag, namelijk op welke manier de deelnemers graag oefeningen bijbehorend aan de beweegbank aangereikt zouden krijgen, is terug te vinden in Tabel 7.

Tabel 7 Geprefereerde manier om oefeningen aangeboden te krijgen

Hoe zou u graag oefeningen aangereikt krijgen?	Aandeel
Een informatiebord op de beweegbank met oefeningen	54,2%
Een beeldscherm op de beweegbank met oefeningen	27,1%
Een boekje met oefeningen	20,6%
Een wekelijkse of maandelijkse mail met oefeningen	20,6%
Een smartphone app met oefeningen	18,8%
Een website met oefeningen	16,8%
Geen uitleg nodig	3,7%

Heel wat van de deelnemers zouden graag oefeningen voor de beweegbank aangereikt krijgen via de bank zelf. Zo verkiest de meerderheid (54,2%) voor een informatiebord met oefeningen bevestigd op de beweegbank en zou 27,1% van de deelnemers graag oefeningen aangereikt krijgen via een beeldscherm op de beweegbank. Een aanzienlijk deel van de deelnemers is tevens ook te vinden voor een boekje (20,6%), een smartphone-app (18,8%) en een website (16,8%) met een overzicht van oefeningen.

Wanneer we tevens een onderscheid maken tussen intra- en extramurale deelnemers zien we dat in deze eerste groep significant minder mensen ervoor kiezen om oefeningen aangeboden te krijgen via mail (0% vs. 42%) en/of een smartphone-applicatie (0% vs. 41%). Een samenvatting van deze resultaten staat weergegeven in Tabel 8.

Tabel 8 Significante verschillen betreffende de geprefereerde manier om oefeningen aangereikt te krijgen

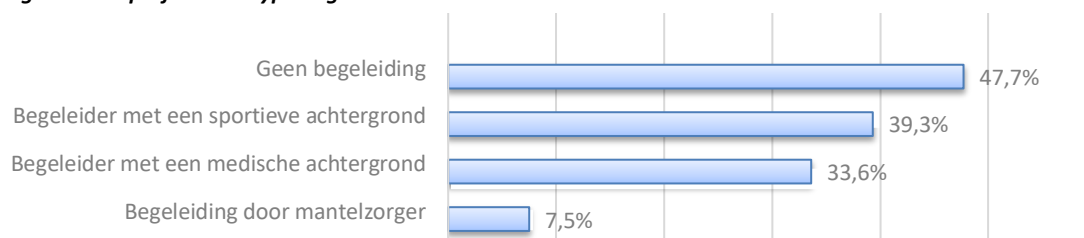
Locatie	Intra-/ extramuraal	N	M	SD	p
Een wekelijkse of maandelijkse mail met oefeningen	Intramuraal	10	0,00	0,00	0,000
	Extramuraal	97	0,23	0,42	
Een smartphone-app met oefeningen	Intramuraal	10	0,00	0,00	0,000
	Extramuraal	97	0,21	0,41	

Een verdere onderverdeling op basis van woonplaats (alsook een bijkomende sub-onderverdeling op basis van intra-/extramuraal deelnemers) leidde niet tot significante verschillen.



Hiernaast werden de deelnemers ook gevraagd of zij persoonlijke begeleiding wensen bij het gebruik van de beweegbank. Bijna de helft van de deelnemers (47,7%) antwoordde hier negatief op en gaven aan dat zij geen begeleiding wensen. Toch verkiezen heel wat deelnemers wel begeleiding: 39,3% van de deelnemers zou namelijk graag begeleid worden door een begeleider met een sportieve achtergrond (bv. trainer, sportcoach) en 33,6% zou graag begeleid worden door een begeleider met een medische achtergrond (kinesist, fysiotherapeut). Een klein aantal van de deelnemers (7,5%) zou graag begeleid worden door een familielid of mantelzorg. Zie Figuur 10 voor een samenvatting.

Figuur 10 Geprefereerde type begeleider



Wanneer we hier de intra- en extramurale deelnemers opsplitsen zien we dat in deze eerste groep significant meer wordt gekozen voor een begeleider met een medische achtergrond (80% vs. 29%). In de groep van extramurale deelnemers geven daarentegen significant meer deelnemers aan geen begeleiding nodig te hebben bij het gebruik van de beweegbank (10% vs. 52%). Een samenvatting van de resultaten staat weergegeven in Tabel 9.

Tabel 9 Significante verschillen betreffende de geprefereerde voorkeur omtrent begeleiding

Begeleider	Intra-/ extramuraal	N	M	SD	P
Geen begeleiding nodig	Intramuraal	10	0,10	0,32	0,002
	Extramuraal	97	0,52	0,50	
Begeleider met een medische achtergrond	Intramuraal	10	0,80	0,42	0,001
	Extramuraal	97	0,29	0,46	

Een verdere onderverdeling op basis van woonplaats (alsook een bijkomende sub-onderverdeling op basis van intra-/extramurale deelnemers) leidde niet tot significante verschillen.

Bovenstaande begeleidingen kunnen vervolgens verschillende vormen aannemen. De meerderheid van de deelnemers (55,6%) vindt dat begeleiding dient te bestaan uit instructies over hoe gepersonaliseerde oefeningen, aangepast aan hun niveau, dienen uitgevoerd te worden. Daarnaast zou 44,4% van de deelnemers bij de begeleiding graag instructies krijgen over hoe meer algemene oefeningen dienen uitgevoerd te worden, wenst 33,3% eventuele correcties op de manier waarop hij oefeningen uitvoert en zou dit voor 22,2% van de deelnemers bestaan uit aanmoediging en motivatie.

Wanneer we hier de intra- en extramurale deelnemers opsplitsen zien we dat in deze eerste groep significant meer wordt gekozen voor een gepersonaliseerde vorm van begeleiding (80% vs. 40%). In de groep van extramurale deelnemers geven significant meer deelnemers aan een eerder algemene begeleiding te wensen (10% vs. 42%) alsook feedback omtrent het al dan niet correct uitvoeren van oefeningen (20% vs. 54%). Een samenvatting van de resultaten staat weergegeven in Tabel 10.

Tabel 10 Significante verschillen betreffende de geprefereerde vorm van begeleiding

Begeleiding	Intra-/ extramuraal	N	M	SD	p
Algemene begeleiding	Intramuraal	10	0,10	0,32	0,012
	Extramuraal	97	0,42	0,50	
Gepersonaliseerde begeleiding	Intramuraal	10	0,80	0,42	0,017
	Extramuraal	97	0,40	0,49	
Correcties op het uitvoeren van oefeningen	Intramuraal	10	0,20	0,42	0,037
	Extramuraal	97	0,54	0,50	

Eventuele aanpassingen. Ondanks het aanzienlijke aantal deelnemers dat aangeeft interesse te hebben in het gebruik van de beweegbank, is er ook een groep deelnemers die de beweegbank niet geschikt acht voor ouderen (8,6%) en/of deze zelf niet zouden gebruiken (36,7%). Naast de drempels die deze deelnemers ervaren, gaven enkelen echter ook suggesties over hoe de beweegbank aangepast kan worden aan hun noden.

Wat de beweegmogelijkheden van de beweegbank zelf betreft, geven drie deelnemers aan de beweegbank niet geschikt te achten voor henzelf vanwege hun rolstoelgebruik. Indien de beweegbank rolstoelvriendelijk gemaakt kan worden, zouden deze drie deelnemers wel interesse hebben in het gebruik ervan. Verder geeft één deelnemer aan dat de beweegbank te weinig mogelijkheden biedt voor rug- en beenspieroefeningen. Deze deelnemer suggereert dan ook een uitbreiding van de beweegmogelijkheden. Een laatste deelnemer suggereert dat verschillende beweegbanken zouden ontworpen moeten worden die vervolgens verspreid worden over meerdere locaties. Op die manier ontstaat een uitgebreide keten van verschillende oefeningen.

Betreffende de locatie van de beweegbank delen zes deelnemers mee enkel interesse te hebben in de gebruikmaking van beweegbank wanneer deze niet op een openbare plaats wordt geïnstalleerd. Deze deelnemers halen zaken aan als het ongemak van zich bekeken te voelen, alsook de schaamte en stigmatisering rond ouderen en bewegen.

Ten slotte delen drie deelnemers mee de beweegbank niet laagdrempelig genoeg te achten. Deze deelnemers suggereren een laagdrempeliger aanbod door middel van een kwaliteitsvolle begeleiding bij het gebruik van de beweegbank.

2.3. Bevindingen

Algemeen. Vanuit de resultaten van deze uitgebreide vragenlijst zien we een aanzienlijke interesse naar voren komen in het gebruik van de beweegbank. Zo zou bijna twee derde van de deelnemers de beweegbank op z'n minst een keer willen uitproberen en is bijna twee derde van deze groep ook bereid om voor één of meerdere onderdelen van het bredere beweegpakket te betalen. Hoe deze beweegbank echter geïmplementeerd dient te worden, is minder eenduidig. Uit de vragenlijst kwam dan ook naar voren dat er heel wat individuele verschillen terug te vinden zijn betreffende persoonsgebonden voorkeuren op het vlak van gebruik, locatie en begeleiding. Het is dan ook niet raadzaam om slechts te spreken over gemiddeldes (of "de oudere") en zo voorbij te gaan aan de individuele noden van elk. Belangrijker is dat het toekomstige beweegpakket de nodige flexibiliteit zal bieden om tegemoet te komen aan een zo ruim mogelijk publiek.

Een belangrijke opsplitsing die we in dit kader verwachtten waar te nemen, was deze tussen de intramurale en extramurale ouderen. Dit zijn namelijk twee groepen deelnemers met onderling een grote verscheidenheid aan wensen en behoeften op het vlak van beweging, die ongetwijfeld weerspiegeld zouden worden in de antwoorden op onze vragenlijst. Deze verwachtingen werden dan ook bevestigd door de resultaten waar we hieronder nog even bij stilstaan.

Intramurale ouderen. De groep van intramurale ouderen zou de beweegbank in eerste instantie gebruiken met oog op een toename in fitheid en energie, wat zij beschouwen als een uitbreiding op hun huidig beweegpatroon. Zij geven bovendien aan de beweegbank het liefst te gebruiken wanneer deze zich in de buurt van een ouderen-voorziening bevindt, zoals bijvoorbeeld bij een woonzorgcentrum of een assistentiewoning.

De intramurale deelnemers vinden begeleiding bij gebruik van de beweegbank erg belangrijk. Naast een boekje of informatiebord met verschillende oefeningen, zou men bij voorkeur persoonlijk begeleid worden door iemand met een medische en/of sportieve achtergrond die hen voorziet van een reeks gepersonaliseerde oefeningen. Voor deze begeleiding zijn de intramurale deelnemers tevens bereid te betalen.

Extramurale ouderen. Ook de extramurale ouderen zouden de beweegbank hoofdzakelijk willen gebruiken met het oog op een toename in fitheid en energie, al worden tal van bijkomende drijfveren aangegeven. Zo zien heel wat van deze ouderen de beweegbank ook als middel om meer spierkracht en uithouding te verkrijgen, alsook ter ontspanning en ontmoeting. De extramurale ouderen verkiezen een locatie langs een wandelroute of in een park, en zien het gebruik van de beweegbank vooral als aanvulling op hun huidige beweegactiviteiten.

Ook de extramurale deelnemers verkiezen een zekere vorm van begeleiding, al mag deze eerder beperkt zijn. De meesten zijn minder op zoek naar een coach van vlees en bloed, maar denken aan een informatiebord of digitale vorm (beeldscherm, smartphone-applicatie, e-mail...). In dat opzicht is de betaalbaarheid in deze groep lager, en is er meer vraag naar een gratis pakket. Enkelen zijn wel bereid te betalen voor een coach met een medische en/of sportieve achtergrond die hen voornamelijk ondersteunt in het aanreiken van verschillende oefeningen en hen begeleidt bij de correcte uitvoering ervan.

Infographic. In onderstaande infographic worden enkele resultaten van de enquête gevisualiseerd.

Het IPitup-beweeppakket bij ouderen

IPitup wil de drempel tot beweging verlagen voor jong en oud. Binnen CrossCare wordt onderzocht welke rol de beweegbank kan spelen om de zilvergeneratie langer fysiek actief te laten zijn, chronische ziekten een halt toe te roepen en het risico op vallen drastisch te verlagen.

Deel 1: Bevraging en analyse



50-64j: 87
65-79j: 84
80j+ : 58



93%

is overtuigd dat het belangrijk is om meer te bewegen



92%

acht de beweegbank geschikt voor ouderen



63%

wil de beweegbank zelf uitproberen

Intramuraal

fitheid/energie



bij ouderenvoorziening



boekje
infopaneel
persoonlijke begeleider



voor begeleider met medische
en/of sportieve achtergrond



Extramuraal

fitheid/energie
Spierkracht/uithouding
ontspanning/ontmoeting

langs wandelroute
in park en wijk

infopaneel
digitaal

beperkt voor begeleider met medische
en/of sportieve achtergrond,
eerder vraag naar gratis pakket



3. Opzet demo's & co-creatie sessies

Met de positieve signalen uit de marktanalyse in het achterhoofd, wordt de tweede fase aangevat. Hierin gaan de ouderen samen met de begeleiders echt aan de slag. Zowel in Vlaanderen als in Nederland worden er demo's en beweeglessen georganiseerd om de IPitup-beweegbank zelf te zien en echt te ervaren. Tijdens deze live-test wordt zoveel mogelijk feedback verzameld van de verschillende stakeholdergroepen.

Om in dit opzet te slagen wordt een 'mobiele' beweegbank gebruikt. Dit type van beweegbank verleent zijn mobiele karakter aan het feit dat ze gemonteerd wordt op een set van drie gegalvaniseerde staalplaten. Deze staalplaten (120x80cm - 1cm dik) zorgen voor een stabiel en veilig geheel, dat niet dient verankerd te worden in de ondergrond. Hierdoor is het toestel flexibel inzetbaar, op verschillende locaties en voor diverse doeleinden. De staalplaten worden bedekt met een op maat ingesneden mat uit kunstgras.

In dit hoofdstuk worden de verschillende onderzoeksvragen per stakeholdergroep gepresenteerd, gevolgd door een korte samenvatting van het draaiboek. In de volgende hoofdstukken, wordt de aanpak en de resultaten uit de verschillende proeftuinen beschreven.

3.1. Onderzoeksvragen

In deze sectie wordt kort benoemd welke onderzoeksvragen we graag willen beantwoord zien aan de hand van de te organiseren live-test en interactie met de verschillende stakeholdergroepen.

Primaire gebruikers:

- Is de beweegbank geschikt en veilig voor ouderen, en wil men deze gebruiken?
- Is het concept en de uitstraling uitnodigend/motiverend? En bovendien intuïtief in gebruik?
- Wat zijn eventuele hindernissen en drempels? Zijn er aanpassingen nodig?
- Hoe wordt het beweegpakket best aangeboden met oog op beleving en gedragsverandering?
- Is men bereid om voor het gebruik van de beweegbank en/of bijkomende diensten te betalen?

Secundaire gebruikers:

- Voor welke (sub)doelgroepen is de beweegbank geschikt, en welk type oefeningen zijn relevant?
- Voldoet de huidige materialisatie, rekening houdende met:
 - ... andersoortige oefeningen voor de (sub)doelgroepen?
 - ... een ruime variatie aan beweegbehoeften en beperkingen?
 - ... antropometrische kenmerken van de doelgroep?
 - ... verhoogde veiligheidsvoorzieningen?
 - ... bijkomende wensen van de doelgroep?
- Welk profiel is meest geschikt om de rol van begeleider op te nemen?
- Wat zijn de verantwoordelijkheden en concrete taken van de begeleider?
- Is de beweegbank complementair dan wel supplementair aan het huidige aanbod?
- Is het gebruik van de beweegbank eenvoudig te integreren in verschillende contexten?
- Welke (technologische) ondersteuning is noodzakelijk/wenselijk om de begeleider te ondersteunen in zijn takenpakket?

Tertiaire gebruikers:

- Geloofd men in IPitup in het kader van gezondheidspreventie door meer en/of anders te bewegen?
- Is de beweegbank complementair dan wel supplementair aan het huidige aanbod?
- Ziet men zichzelf als aankoper/investeerder/eigenaar?
- Welke rol ziet men voor zichzelf in het proces van exploitatie?
- Hoe ziet men de ideale verdeling van verantwoordelijkheden en taken tussen IPitup, lokale overheden, zorgactoren, en andere organisaties?

- Sporttechnische en medische invulling van het beweegpakket
- Logistieke, administratieve, financiële en juridische diensten
- Verkennen en realiseren van exploitatie opportuniteiten

3.2. Draaiboek

Om al deze onderzoeksvragen te beantwoorden, werd een draaiboek ontwikkeld door zorgproeftuin InnovAge. In deze sectie worden de krijtlijnen kort samengevat.

De live-test bestaat uit enerzijds een demo (try-out) en anderzijds aparte feedbackmomenten met zowel primaire als secundaire en tertiaire stakeholders. Bij voorkeur wordt er een middellange try-out periode gerealiseerd met meerdere beweegmomenten, om zo de ervaring en terugkoppeling te maximaliseren. Voor het organiseren en begeleiden van de beweegmomenten wordt waar mogelijk aangesloten bij bestaande initiatieven of structuren (vb. buurtsportwerking of zorgteam in WZC). Hiervoor kunnen de begeleiders opgeleid worden tot IPitup-coach.

- **Primaire stakeholders: ouderen.**

Tijdens de try-out periode worden de ‘bewegers’ gevraagd om een dagboek bij te houden waarin men dagelijks rapporteert over de weersomstandigheden, hun gemoedstoestand, het al dan niet gebruiken van de beweegbank, en hun ervaringen. De dagboeken zijn een nuttige tool om dagelijkse feedback te capteren, en bieden een houvast tijdens de co-creatie die volgt één week na de try-out periode.

VRIJDAG 11 OKTOBER 2019

1 HET WEER WAS ALS VOLGT VANDAAG:
OMCIRKEL WAT PAST



2 IK BEN VANDAAG NAAR DE BEWEEGBANK GEWEEST:
VINK AAN WAT PAST

JA, NA UITNODIGING JA, OP EIGEN INITIATIEF

NEEN

3 IK HEB VANDAAG AAN DE BANK BEWOGEN:
VINK AAN WAT PAST

JA NEEN

4 IK HEB VANDAAG AAN DE BANK BEWOGEN ALS VOLGT:
VINK AAN WAT PAST

ALLEEN/ZONDER BEGELEIDING

SAMEN MET MIJN FAMILIE/BEZOEK

SAMEN MET ZORGVERLENER/BEWEEGCOACH

SAMEN MET ANDEREN

5 IK HEB VANDAAG AAN DE BANK EEN LEUKE BABEL GEHAD:
VINK AAN WAT PAST

JA NEEN

6 VÓÓR HET BEZOEK AAN DE BEWEEGBANK VOELDE IK ME:
OMCIRKEL WAT PAST



7 NA HET BEZOEK AAN DE BEWEEGBANK VOELDE IK ME:
OMCIRKEL WAT PAST



8 IK WENS NA VANDAAG HET VOLGENDE MEE TE GEVEN:
VUL IN

.....

.....

.....

.....

.....

Tijdens de co-creatie sessie worden eerst de individuele ervaringen besproken, en wordt nagegaan of men de beweegbank in de toekomst verder zou willen gebruiken. Vervolgens wordt in groep besproken of aanpassingen aan de beweegbank (of bijhorende logistieke aspecten) noodzakelijk of wenselijk zijn in het kader van veiligheid, toegankelijkheid, intuïtiviteit, etc. Tot slot wordt aan de hand van ‘triggers’ (beeldmateriaal) gebrainstormd over eventuele uitbreidingen die de beweegbank nog nuttiger en/of leuker kunnen maken (bewegende onderdelen, spelvormen, multimedia, sensoren, etc.).

- **Secundaire stakeholders: begeleiders.**

Na de try-out periode met de bewegers, worden al de betrokken begeleiders gevraagd om schriftelijk enkele vragen te beantwoorden in de aanloop naar de co-creatie. Deze vragen focussen voornamelijk op de rol van de begeleider. Er wordt gekozen voor deze individuele benadering om zo vooral een zicht te krijgen op verschillende meningen.

Tijdens de co-creatiesessie wordt dieper ingegaan op de begeleidersrol. Samen wordt nagedacht over de verantwoordelijkheden en taken, en hoe een begeleider maximaal kan ondersteund worden om de ouderen veilig, gevarieerd en gediversifieerd, en vooral ook leuk te laten bewegen. Daarnaast worden enkele uiteenlopende innovatieve beweegoplossingen gepresenteerd, en wordt er bekeken of en hoe bepaalde succesfactoren eventueel toegepast zouden kunnen worden bij de beweegbank.

- **Tertiaire stakeholders: investeerders/exploitanten.**

Ook de tertiaire stakeholders wordt gevraagd om een individuele voorbereiding. Aangezien zij niet tot weinig betrokken zijn in de try-out, kan deze voorbereiding een trigger zijn om concreet na te denken over IPitup als concept. Deze voorbereiding focust vooral op het inpassen van de beweegbank in het bestaande aanbod, en de rol die men zelf wil nemen in de exploitatie.

Tijdens de co-creatie sessie wordt ook samen met de tertiaire stakeholders bestudeerd hoe aspecten van andere beweegoplossingen geïntegreerd zouden kunnen worden in het IPitup concept. Daarnaast wordt aandacht besteed aan eventuele samenwerkingen in de ruime exploitatie.

Ten gevolge van de Corona-pandemie hebben slechts enkele demo's en co-creaties met de IPitup beweegbank kunnen plaatsvinden. Sommige proeftuinactiviteiten zijn noodgedwongen geannuleerd of werden op een andere manier ingevuld. Meer details in de volgende hoofdstukken.

4. Zorgproeftuin InnovAge

Voor de regio Leuven stonden twee try-out periodes met bijhorende co-creatie sessies gepland; de ene intramuraal en de andere extramuraal. InnovAge selecteerde als test-locaties enerzijds het WZC Ter Meeren in Huldenberg, en anderzijds het extramurale initiatief Holsbeek FITT.

4.1. Intramurale context: WZC Ter Meeren

In WZC Ter Meeren namen zowel residentieel wonende ouderen als bezoekers aan het verbonden dagcentrum deel aan het try-out traject. De insteek was om de beweegbank te testen met een brede variatie aan ouderen, inclusief minder mobiele senioren, zwaar zorgbehoevende residenten en personen met (beginnende) dementie. Niet al deze 'bewegers' waren in staat om ook deel te nemen aan de dagboek-studie en co-creatie sessie.

De beweegbank werd 3 weken geplaatst aan de ingang van het WZC; enerzijds omdat die locatie goed bereikbaar is, en anderzijds voor de visibiliteit voor zowel bewoners als bezoekers. Vanuit het zorgteam werden 3 ergo- en kinesitherapeuten geselecteerd om de beweegbank te introduceren en de beweeglessen te organiseren.

Naast de formele feedback-momenten werd er een Whatsapp-groep aangemaakt met medewerkers van IPitup, onderzoekers van InnovAge, en de begeleiders van Ter Meeren voor het ad-hoc melden van problemen, vragen en ervaringen.



4.1.1. Ervaringen primaire gebruikers

In de dagboek-studie en de co-creatie werden 7 ouderen betrokken, waaronder 5 bewoners en 2 bezoekers van het dagcentrum. Belangrijk om hierbij in het achterhoofd te houden dat deze deelnemers niet representatief zijn voor de totale groep van ouderen die de beweegbank heeft uitgeprobeerd. Onder de deelnemers waren wel enkele personen met beginnende dementie en met een rollator, maar vooral personen die nog relatief helder en mobiel waren. Daarnaast was slecht 1 man aanwezig in de co-creatie sessie terwijl er wel meer mannen de bank hebben getest.

Over het algemeen zijn alle deelnemers enthousiast. Men wil absoluut graag in beweging blijven en tonen wat men (nog) kan. In functie van veiligheid, toegankelijkheid en gebruiksgemak werden wel enkele aandachtspunten aangehaald die eventueel vragen om aanpassingen:

- Opstapje is hoog en redelijk ondiep. Tijdens de try-out was iemand gevallen, waardoor anderen schrik hadden kregen. Achteruit stappen op het trapje werd als moeilijk en gevaarlijk beoordeeld. Sommigen plaatsden de voet te ver achteruit, waardoor een onstabiele steunbasis ontstaat en men het evenwicht

verliest. Anderen zetten de voet te ver naar voor, waardoor de voet tussen opstapje en bank schuift. Wijziging van de trede en het dicht maken van de openingen tussen de treden werd als noodzakelijke aanpassing naar voor geschoven.

- Sommige delen van de bank zouden aanpasbaar moeten zijn in hoogte om tegemoet te komen aan en antropometrische verschillen en individuele mobiliteitsbeperkingen eigen aan de specifieke doelgroep. Zo was de rekstok/optrekstang voor één deelnemer te hoog. Daarnaast krijgen bepaalde personen hun armen niet hoger opgetild dan 90°, en anderen kunnen maar 1 hand gebruiken omwille van hemiplegie, etc.
- De reeds voorziene handvaten aan de achterzijde van de bank in het midden geven veel steun en creëren een veilig gevoel. Er dienen echter meer handgrepen voorzien te worden, zodat de gebruiker met een verminderde mobiliteit zich overal voldoende kan vasthouden. Cruciaal voor de doelgroep om veilig en zelfstandig de bank te kunnen gebruiken. Zonder deze extra handgrepen is een begeleider nodig om de veiligheid te garanderen. Concreet kwam dit sterk naar voor bij het opstapje, waar een handvat op hoogte werd gevraagd; bij voorkeur met een verticaal verloop zodat iedereen op eigen hoogte kan vastnemen, en liefst aan beide kanten voor symmetrische stabiliteit.
- De arMLEUNINGEN dienen verder naar voor te komen zodat deze verder doorlopen dan de voorzijde van het zitgedeelte. Hierdoor kan men verder naar voor neigen met de romp zonder verlies van steunpunt waardoor het opduwen van zit naar stand bij verminderde motorische mogelijkheden makkelijker en veiliger verloopt (impulsstrategie -> stabiliteitsstrategie).
- Oneffenheden in de ondergrond dienen absoluut vermeden te worden. Toegepaste kunstgras maakt eventuele oneffenheden minder zichtbaar.
- Voorzie steeds voldoende plaats daar waar de touwen benut kunnen worden aan de bank.

Locatie. Uit de naar voor geschoven feedback bleek dat de weersomstandigheden een sterk bepalende factor zijn bij deze intramurale primaire gebruikers. Wind, wolken aan de hemel, vlak in de zon, kou zijn allen grote boosdoeners. Over deze laatste zijn meningen echter wat verdeeld. Sommige primaire gebruikers geven aan ook in de winter naar buiten te willen gaan, als het tenminste droog is. De koude aan zich blijkt niet zo'n probleem te zijn zolang men dan maar niet te lang dient te wachten aan de bank om te kunnen gaan bewegen. Bij het bevragen naar hun voorkeur naar binnen of buiten bewegen, gaven sommigen van de primaire gebruikers aan dat ze meer zouden gaan bewegen als de bank binnen zou staan, anderen dan weer niet en blijven liever buiten bewegen. Wanneer het voorstel van een afdak over de bank werd naar voor geschoven als mogelijkheid, kon dit rekenen op weinig enthousiasme. Echter werd er dan wel de opmerking gemaakt dat wat meer beschutting tegen zon en wind een must zou zijn.

De afstand die de primaire gebruiker diende af te leggen om tot aan de bank te geraken was geen probleem, het stappen naar de bank is immers ook beweging. Naar de bank gaan is dan het doel van een wandeling wat een bijdragende motivationele factor is. Gewoon wandelen zonder doel zet niet aan om eraan te beginnen. De aanwezige primaire gebruikers geven aan dat ze denken dat de afstand nu voor de meeste bewoners geen probleem is, voor anderen mocht de bank zelfs best nog wat verder staan.

Er werd aangegeven dat het zien van bewegen, doet bewegen waarbij het dan ook leuk is in functie van sociaal contact. Wat bewegen, even rusten en praten om daarna nog eens wat oefeningen te doen werd als een leuke combinatie aangegeven. De locatie waar de bank geplaatst wordt is dan ook van groot belang. Anderzijds werd door enkele deelnemers aangegeven dat men liever niet teveel 'in the picture' staat en bekeken wordt tijdens het oefenen en men meer gesteld is op wat privacy tijdens dit gebeuren. Drie andere personen vinden dit dan weer geen probleem.

Begeleiding. De deelnemende primaire gebruikers geven aan dat begeleiding in functie van het bewegen aan de bank cruciaal is bij de opstart. De beweegbank is onbekend en men weet zelf niet goed hoe men deze moet

gebruiken. Het is belangrijk dit aangeleerd te krijgen door een kiné / ergo / beweegcoach, waarbij het herhalen van de verschillende oefeningen leidt tot het leren kennen van het geheel. Na enkele weken / maanden ben je er dan wel voldoende mee bekend om alleen aan de slag te gaan. Als er dan voldoende veiligheid is dankzij aanpassingen aan de bank, dan kan je ook alleen gaan. Het infopaneel wordt weinig gebruikt. De gebruikers zien meer in het aanreiken van oefeningen en uitleg door een coach. Andere manieren van informeren zoals een beeldscherm, een app of een oefeningenboek, konden op weinig enthousiasme rekenen, en zag men alleszins niet als vervanging van de aanwezige coach. Hierdoor zou geconcludeerd kunnen worden dat de coach ook een belangrijke motiverende factor is, maar ook de persoon is die dan het sociale contact waarmaakt. Samen oefenen werd vooral gezien als samen met de coach en niet samen met andere primaire gebruikers. Er dient opgemerkt te worden dat wanneer er geen facilitator aanwezig is om de persoon mee te nemen naar de bank, er amper tot bijna niet spontaan naar de beweegbank gegaan werd.

Veiligheid. Het idee werd geopperd om ook te denken aan valdetectie en / of aanwezigheid van een alarmknop. Enkele primaire gebruikers vonden dat wel een goed idee. Eénmaal gevallen ben je doorgaans echter niet meer in staat om de knop te activeren. Valdetectie zou dus op een andere wijze dienen te gebeuren.

Uitstraling bank. De bank straalt nog onvoldoende 'bewegen' uit. De verschillende stations van de bank geven op dit moment niet voldoende duidelijk aan wat men hier mee kan of moet doen. Ook daarom vindt deze primaire gebruikersgroep de begeleiding van een coach cruciaal.

De integratie van bewegende onderdelen zoals trappers, katrollen, e.a. zijn voor deze deelnemers veel meer self-explanatory. Dit geeft niet alleen aan dat er bewogen kan/moet worden, maar geeft door de vorm onrechtstreeks ook duiding over de uit te voeren oefening an sich.

Individueel / groepsgebeuren. De beweegbank kan voor deze primaire gebruikersgroep ook een ontmoetingsplaats zijn. Sommigen vinden het echter wel leuk dat je individueel bezig kan zijn aan de bank en zelf kan kiezen welke oefeningen bij je passen, etc. Bij bevraging naar verschil in beleving met een georganiseerd groepsbeweegmoment zoals stoelturnen werd aangegeven dat daar meer sfeer en ambiance is door de grootte van de groep, de toegepaste muziek, etc. wat als positief gezien werd als bijkomende factor.

Betaalbereidheid. De betaalbereidheid om te bewegen aan de bank lijkt redelijk klein. Andere beweeginitiatieven worden vandaag gratis aangeboden als aanbod vanuit het woonzorgcentrum of worden 'gratis' gerealiseerd wegens verrekening van kinesithérapie nomenclatuur. De beweegbank zou een variatie kunnen zijn in het aanbod, maar men is niet bereid hier substantieel voor bij te betalen. Men ziet de bank ook niet als vervanging van de kinesithérapie sessie. Deze is meer medisch gericht en meer op maat in functie van bewegen.

4.1.2. Ervaringen secundaire en tertiaire gebruikers

In WZC Ter Meeren werd er een gezamenlijke co-creatie sessie georganiseerd met zowel secundaire als tertiaire stakeholders, elk met hun specifieke individuele voorbereiding zoals beschreven in het draaiboek. De aanwezigen (7 personen) waren:

- kinesitherapeut van het woonzorgcentrum (2)
- ergotherapeut van het dagcentrum
- coördinerende raadgevend arts van het woonzorgcentrum
- woonleefcoach van het woonzorgcentrum
- dagelijks verantwoordelijke van het woonzorgcentrum
- stafmedewerker van het woonzorgcentrum

Laten inspireren door... en leren van andere innovatieve beweegoplossingen. In plaats van de pijlen meteen te richten op het IPitup-concept, werden eerst enkele andere beweegoplossingen met een sterk innovatief karakter gepresenteerd, nl. het 'Fietslabyrinth' en de 'Yalp Sona beweegboog'. In groep werd nagedacht over de meerwaarde van deze beweegoplossingen voor de intramurale context, of deze al dan niet aansluiten bij de behoeften/mogelijkheden/beperkingen van de doelgroep, en welke design-keuzes werden gemaakt. Doel van deze oefening was om vanuit een breed perspectief naar 'bewegen' te kijken, en interessante insteken en succesfactoren eventueel te spiegelen naar het IPitup-concept. Denk hierbij bijvoorbeeld aan thema's als groepsdynamiek, interactiviteit, begeleiding, spelvormen, multimedia, etc.



Met **Fietslabyrint** kunnen personen die niet zelfstandig buiten kunnen fietsen toch virtuele fietstochten maken en de wereld ontdekken. Dat maakt fietsen op een hometrainer veel aantrekkelijker. Houdt iemand op met trappen, dan stopt de fietsroute op het scherm. Dit stimuleert de ouderen om te blijven bewegen. Op kruispunten kan de fietser zelf een richting bepalen. Met mooie beelden en omgevingsgeluiden wordt een realistische fietservaring gecreëerd. Afhankelijk van de gezondheidstoestand en de individuele motorische mogelijkheden kunnen verschillende types van hometrainers voor het scherm geplaatst worden. Als succesfactoren voor 'Fietslabyrinth' werden volgende aspecten benoemd: herkenbaarheid, aanpasbaarheid en een minimale nood aan instructie en begeleiding. Deze aspecten dragen bij aan een zeer positieve beoordeling van dit concept.

- De generatie ouderen in de intramurale context heeft in het leven veel gefietst, en men ziet fietsen vaak als een leuke activiteit. 'Beeldfietsen' kan een bijkomende motivationele factor zijn om meermaals en/of een langere tijd te fietsen.
- Een fiets/hometrainer spreekt voor zich, het is onbediscussieerbaar duidelijk wat men dient te doen. Het geven van instructie is bij het fietsen niet noodzakelijk, waardoor men misschien sneller initiatief neemt om even te gaan fietsen.
- De richting kunnen kiezen in het beeldfietsen met de knoppen is een meerwaarde en de toepassing van een O-bike waarbij er echt met het stuur richting aangegeven kan worden, sluit nog nauwer aan bij echt fietsen wat de ervaring nog interessanter, leuker en herkenbaarder maakt.

Enkele opmerkingen betreffende geschiktheid voor en aanpasbaarheid aan de doelgroep, veiligheid en vertrouwen:

- Door te kunnen variëren in het type fiets – van standaard hometrainer, tot O-bike, zitfiets of armfiets – kan aan een grote diversiteit aan fysieke/cognitieve mogelijkheden tegemoet gekomen worden, en kan de veiligheid steeds gegarandeerd worden. Dit minimaliseert de eventuele lichamelijke en/of mentale drempels om tot beweging te kunnen komen.
- Voor sommige personen uit de intramurale doelgroep zou evenwicht op de O-bike een veiligheids-issue kunnen zijn, wegens het draaiende stuur.
- Bij sommige personen zou het scherm duizeligheid en evenwichtsverlies kunnen opwekken.
- De fietstoepassing is moeilijker voor personen met cognitieve achteruitgang. Coördinerend raadgevend arts geeft aan dat beweging bij hoge leeftijd en dementie zinloos is om achteruitgang tegen te gaan. Er is, wetenschappelijk onderbouwd, geen positief effect op de gezondheid of levenskwaliteit. Repetitief bewegen, zoals schommelen, kan eventueel wel een mentaal en fysiek rustgevend effect hebben.
- Een hometrainer is geen oplossing voor rolstoel afhankelijke personen uit deze doelgroep. De naar voor geschoven handfiets wordt niet als positief gezien, aangezien deze niet leuk zou zijn en te intensief naar aantal te genereren omwentelingen in functie van beeldvoortgang. Het trainen van de armspieren als

positief effect wordt tegen geargumenteed door het feit dat ze deze voldoende trainen door zich over de hoepels van de rolstoel voort te bewegen. Ergens fysiek geraken lijkt dan een veel betere motivator te zijn dan ergens virtueel te geraken over een gelijkaardige uit te voeren beweging.

Tot slot wordt nog feedback verzameld over het aspect instructie en begeleiding:

- Ondanks de herkenbaarheid van het concept, zal een eerste introductie en instructie noodzakelijk zijn.
- Eenmaal gekend, kunnen bewoners zeer zelfstandig aan de slag met dit concept. Men is niet afhankelijk van anderen, en men kan zelf eigen keuzes maken, controle hebben of hij/zij gaat fietsen, hoe lang, hoe snel en welke route.
- Interactie met de technologie en de virtuele wereld kan hier erg motiverend zijn; fietsen doorheen een aangename herkenbare omgeving, en nog wat bijleren over architectuur, natuur, etc. kan zeker zorgen voor een extra motivatie zodat de intramurale doelgroep langer en meer tot bewegen kan komen.



De **Yalp Sona beweegboog** is een interactief geluidsspeeltoestel voor buiten. Met 1 druk op de knop kan gekozen worden voor verschillende spellen. De boog speelt muziek en geeft beweg opdrachten. Met een camera (bovenin de boog) wordt geregistreerd wat de personen op de vloer doen. De vloer is vrij toegankelijk en meerdere personen kunnen er tegelijkertijd op spelen, bewegen en dansen.

De Yalp Sona beweegboog biedt tal van nieuwe mogelijkheden om te bewegen met een veelheid aan prikkels en interactiviteit, oefenvormen, competitie- en spelelementen, etc. Het innovatieve karakter leidt daarentegen tot een zeer kritische houding bij de secundaire en tertiaire stakeholders wat betreft het toepassen van dit concept binnen een intramurale context:

- De ondergrond is volledig vlak; geen opstapjes, dus beperkt valrisico. Het toegepaste kleurcontrast kan enerzijds een positief effect hebben, maar kan anderzijds ook verwarrend overkomen. De verwarrende factor kan bepaald worden door optredende problemen met het dieptezicht, cataract en vergeling van het netvlies. Hierdoor zou contrast in kleuren net als een hoogteverschil gepercipiëerde kunnen worden wat het valrisico dan weer verhoogt.
- De opvallende constructie kan enerzijds nieuwsgierigheid wekken, maar kan anderzijds ook afschrikken. Velen vinden de beweegboog te opvallend en te kleurrijk, waardoor deze eerder geassocieerd wordt met een kleuterschool. Een ander ontwerp zou misschien beter passen bij de leefwereld van ouderen, bijvoorbeeld een spiegeltent of jukebox.
- Dit beweegconcept lijkt weinig te bieden voor personen met een verminderde mobiliteit. Er zijn weinig tot geen mogelijkheden voorzien om zich vast te houden.
- Het gebruik van multimedia/technologie/interactiviteit is bij deze doelgroep onbekend. De doelgroep is hier niet mee opgegroeid. Multimodale interactie en veel prikkels (kleur, geluid, cijfers, vormen, etc.) kan tot verwarring leiden, en de begeleidende stem zou afschrikkend kunnen zijn.

Ook werd stilgestaan bij het groepsgebeuren. In het concept van de beweegboog kunnen oefeningen simultaan uitgevoerd worden, of moeten opdrachten gezamenlijk voltooid worden. Volgende feedback werd gegeven:

- Bewoners in het WZC zitten heel veel samen en dit leidt al eens tot onderlinge frustraties. Er wordt meer en meer gezien dat het ieder voor zich is, en dat er weinig groepsgevoel is. Samenwerken of collectief opdrachten uitvoeren en bepaalde doelen bereiken, lijkt daarom niet interessant voor deze doelgroep. Het gevaar bestaat er in dat de intramurale doelgroep zich gaat storen aan elkaar en commentaar gaat

leveren op elkaar, wat de deelname niet motiveert. In het dagcentrum lijkt deze negatieve groeps sfeer veel minder naar voor te komen.

- Spiegelen als copy-paste gedrag lijkt in deze doelgroep ook niet wenselijk omdat onderlinge contrasten naar motorische en/of cognitieve mogelijkheden te groot zijn. Opdrachten kunnen zowel motorisch als cognitief (te) confronterend zijn.
- Omwille van prestatiedruk, faalangst en onzekerheid lijken individuele oefeningen meer geschikt voor deze intramurale doelgroep. 'Vrij dansen' in groepsverband op aangereikte muziek kan wel aangenaam en motiverend zijn om te bewegen.
- Samen met eigen familie bewegen, biedt dan wel weer mogelijkheden. Hier zijn andere relaties, minder wrevel/frustratie aanwezig. Daarom lijkt de beweegboog wel interessant om samen met familie naartoe te gaan en er samen tot beweging te kunnen komen. Dit maakt ook dat verschillende generaties samen gebracht worden wat kan resulteren in een zinnigere invulling van bezoek met als meerwaarde samen bewegen, zelfs als de uitgevoerde beweging voor ouderen dan enkel de wandeling naar de beweegboog toe is, en eventueel (beperkt) meedoen.

Wat betreft instructie en begeleiding vanuit de beweegboog werd volgende feedback verzameld:

- Het digitaal aanbieden van instructie en begeleiding wordt door de meesten beoordeeld als te anders en te onbekend voor de intramurale doelgroep. Men verwacht dat de bewoners een dergelijk concept niet zullen gebruiken zonder introductie en begeleiding door een 'coach'. Technologie aan zich is nog te weinig bekend bij deze generatie. Men zal de beweegboog minstens 10x gebruikt moeten hebben onder begeleiding, alvorens enkelen de stap zetten om zich te laten coachen door de ingebouwde technologie.
- De aanwezige coördinerend raadgevend arts neemt hier duidelijk een ander standpunt in! Zij geeft aan dat alles ook niet over-begeleid mag worden. Als je de intramurale doelgroep teveel 'bepamperd', gaat men zelf niet op ontdekking. Het is een evenwicht zoeken tussen autonomie en een geborgen kader.
- Aangezien het groepsgebeuren minder geschikt lijkt in deze intramurale doelgroep wordt geopperd om eventueel individuele instructie, coaching en feedback te geven via hoofdtelefoons.

De IPitup beweegbank in een intramurale ouderencontext. Door bovengenoemde concepten in groep te bespreken, hebben de secundaire en tertiaire stakeholders in de co-creatie sessie zich een goed beeld gevormd van de kenmerken en variatie binnen de intramurale doelgroep, mogelijke beweegvormen en belangrijke randvoorwaarden. Met deze in het achterhoofd, werd vervolgens het IPitup-concept meer in detail bestudeerd en besproken.

De algemene perceptie van de IPitup-beweegbank is veelal positief. De beweegbank is uitnodigend, en biedt veel mogelijkheden. Toch zien de secundaire en tertiaire stakeholders nog tal van hindernissen voor het toepassen in de intramurale context, waar de zorggraad en het mobiliteitsverlies alsmat sterker stijgen. Veel oefeningen aan de IPitup-beweegbank zijn te hoog gegrepen voor de gemiddelde WZC-bewoner. De meeste bewoners zijn slecht te been, hebben moeite met (lang) rechtstaan, en velen onder hen kunnen of mogen geen armbewegingen boven 90° uitvoeren. Oefeningen kunnen beperkt worden tot louter been- en armbewegingen in een zittende houding, maar dan volstaat een standaardbank of stoel. Het is dus belangrijk om uit te klaren voor welke subdoelgroepen het IPitup-concept een meerwaarde biedt, en voor welke subdoelgroepen niet.



- Mits enkele (eenvoudige) hardware aanpassingen kan er meer veiligheid en zelfstandigheid gerealiseerd worden voor de meest vitale ouderen in het WZC en voor bezoekers van het dagcentrum zodat zij veilig kunnen bewegen zonder aanwezigheid van een coach. Denk hierbij voornamelijk aan extra handvaten, en een re-design van het opstapje en de armleningen.
- Voor het overgrote deel van de bewoners – met zware zorggraad en ernstig mobiliteitsverlies – moet meer in detail bekeken worden in hoeverre de beweegbank als dusdanig een meerwaarde biedt. Denk bijvoorbeeld aan rolstoelgebonden ouderen, mensen die bepaalde ledematen niet kunnen gebruiken en personen met dementie. Zijn de noodzakelijke aanpassingen de moeite waard?
 - Zitmogelijkheid voor de oefeningen aan de achterzijde (evt. inklapbare zitting)
 - Mogelijkheid om de stations te gebruiken zittende in de rolstoel (evt. inklapbare zitting)
 - Ondersteunend harnas en/of valbescherming.
 - Andersoortige oefeningen (fijne motoriek van handen en vingers)
 - ...

Voor de meest kwetsbare ouderen was er bovendien ook sprake van discomfort: de zitting en rugleuning te hard, de zitting te diep, en de rugleuning onvoldoende hoog.

Daarenboven is de intramuraal wonende doelgroep weinig bekend met ‘bewegen om te bewegen’. Fitness met het eigen lichaamsgewicht als weerstand kent men amper, waardoor veel ouderen niet weten welke oefeningen ze kunnen/moeten doen. Coaching is dus noodzakelijk. Dat kan op verschillende manieren: een menselijke coach, een infopaneel of een meer intuïtief ontwerp; bvb. een hometrainer met een zadel, stuur en pedalen geeft een duidelijke instructie, en is vanzelfsprekend. Vroeger had men voldoende beweging door het dagdagelijkse werk en activiteiten. Vanuit dat perspectief zou meer ingezet kunnen worden op herkenbaarheid van bewegingen. Zo stelde men bijvoorbeeld voor: fietsen, katrolgebruik, kruiwagenachtige toepassing, was ophangen, etc. Tijdens de try-out werd al geëxperimenteerd met attributen als plastic ringen en elastische banden. Eventuele attributen

zouden in de beweegbank geïntegreerd kunnen worden om bijvoorbeeld een start- en eindpunt van een beweging aan te duiden, of om meer beleving te realiseren.



Omgeving. De mobiele beweegbank is voldoende stabiel, en er is geen probleem om met meerdere personen gelijktijdig te bewegen, maar de grondplaat en het kunstgras veroorzaken oneffenheden, waardoor een valrisico ontstaat. Een vaste beweegbank met verankering in de grond biedt hier mogelijk soelaas. Een vlakke ondergrond is ook zeker belangrijk voor personen die steun van hun rollator nodig hebben tot vlak aan de beweegbank. Ook moet extra aandacht besteed worden aan het type ondergrond (bvb. rubberen tegels). Voor rollator en rolstoel gebruikers is er ook voldoende open ruimte rondom de bank nodig om te kunnen manoeuvreren.

Begeleiding. Tijdens de try-out gingen weinig bewoners uit eigen initiatief naar de beweegbank. Secundaire stakeholders zien dit als gevolg van enerzijds onvoldoende motivationele factoren en anderzijds onvoldoende afstemming op de doelgroep; men is niet zelfzeker genoeg om zelf met de beweegbank aan de slag te gaan. De begeleiders denken bovendien dat 'zelfstandig gebruik' kan leiden tot onveilige situaties: men weet nog niet goed wat men kan doen, men kan onvoldoende inschatten wat men al dan niet op een veilige en gezonde manier kan doen, en men schat risico's verkeerd in. Begeleiding moet dan ook bestaan uit instructie geven, motiveren, assisteren, corrigeren en begrenzen.

Bij het huidige infopaneel wordt de opmerking gemaakt dat de hierop voorziene oefeningen niet geschikt zijn voor de intramurale doelgroep. Een infopaneel per bewegestation zou al meer duidelijkheid kunnen geven. Het infopaneel zou bovendien zo moeten kunnen voorzien worden dat per verschillende mobiliteitsklasse een andere uitvoeringsmodaliteit van de oefening aangeboden wordt. Het gebruik van de 5 verschillende pictogrammen zal voldoende duidelijk zijn naar welke intramurale primaire gebruiker zich waar in bevindt. Ook zou een boekje met een persoonlijk beweegplan een mogelijkheid kunnen zijn.



De kinesitherapeut als coach gaf aan dat er ook aan de bank kan gewerkt worden op mobiliteit, maar dat er in de kinezaal op dit moment meer mogelijkheden zijn. Door de beweegbank te integreren in het kine aanbod aan uit te voeren oefeningen, kan zonder extra tijdsbesteding meer educatie gegeven worden aan de intramurale primaire gebruiker over hoe de beweegbank te gebruiken, waardoor de bewoner na verloop van tijd beter weet wat hij/zij zonder begeleiding kan doen. Bovendien is het een leuke variatie op het gebeuren in een kinezaal en fijn om eens naar buiten te gaan.

<p>Profiel van de coach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Professionals met een (para)medische en/of sporttechnische achtergrond. Kinesitherapeuten en/of ergotherapeuten fungeren als hoofdcoach; stellen een individueel beweegplan op. • Animatoren, mantelzorgers of vrijwilligers die via een train-de-trainer principe opgeleid worden in de mogelijkheden van de beweegbank, praktische uitvoering en interpersoonlijke verschillen tussen de bewoners.
<p>Verantwoordelijkheden en taken van de coach</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instructie geven: variëren, differentiëren en begrenzen (maatwerk) • Motiveren en stimuleren • Assisteren en beveiligen • Corrigeren • Sociaal contact stimuleren, bewoners samenbrengen en families betrekken
<p>Opleiding en ondersteuning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theoretische basis aangevuld met praktijkgerichte voorbeelden. • Sporttechnische achtergrond: <ul style="list-style-type: none"> ○ Beweegmogelijkheden en type oefeningen aan de verschillende oefenstations. ○ Organiseren van praktijklessen met weergeven van voldoende voorbeeldoefeningen. ○ Correct uitvoeren, doseren en diversifiëren zodat er geen overbelasting ontstaat. ○ Kader aanbieden naar het creëren van betrokkenheid en motivatie. • Achtergrond van de doelgroep: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kennis van de aanwezige doelgroep (80+) en functionele beperkingen. ○ Kennis van specifieke problematieken en beperkingen bij ouderen (peeslijden, hartfalen, evenwichtsstoornissen, etc.) ○ Begeleiden van personen met beweeghulpmiddelen (uitvoer van transfers)

Groepsgevoel en beleving. Gezien de hoge zorggraad is individueel en zelfstandig gebruik maken van de beweegbank weinig waarschijnlijk. Bovendien gaat de voorkeur uit naar samen bewegen met oog op het sociale contact. De intramurale doelgroep vereist erg veel differentiatie naar motorische/conditionele mogelijkheden en beperkingen, waardoor collectief dezelfde oefening doen minder opportuun is. In een WZC zal de beweegbank dus voornamelijk in kleine groepjes (3 à 4 personen) gebruikt worden, eventueel met een doorschuifstelsel en met oog voor differentiatie.

Meer (zintuigelijke) prikkels en uitdagingen via digitale/multimedia manier aanbieden via de beweegbank als aanvulling voorzien, zou volgens de aanwezige deelnemersgroep weinig meerwaarde bieden... eventueel wel een leuke muziek.

Weersomstandigheden. Voor de intramuraal wonende ouderen moet het weer ideaal zijn. Koude temperatuur buiten is minder ingrijpend dan een natte bank. Eventueel aanpassingen aan het zitoppervlak waardoor de droogtijd zou kunnen verkorten. Een handdoek meenemen of voorzien ziet men niet als oplossing.

De secundaire en tertiaire stakeholders denken niet dat meer ouderen de bank uit eigen initiatief gaan gebruiken als deze binnen zou staan (geen last van mindere weersomstandigheden). Bovendien is in het woonzorgcentrum

nergens zo veel vrije ruimte voorzien. De beweegbank zou juist ook een extra motivator kunnen zijn om met de bewoners een keer naar buiten te gaan, wat ze al niet veel doen. Dit alleen al brengt een vorm van bewegen met zich mee voor de niet-rolstoelafhankelijke primaire gebruikers. Bovendien geven de coaches aan de bank te willen integreren in de kinésessies als deze buiten zou aansluiten aan hun kinéruimte, maar dan hadden ze deze graag toch beschut gehad tegen regen, zon en wind.

Exploitatie. De tertiaire stakeholders – beleidsmensen uit het WZC Ter Meeren – zijn overtuigd dat bewegen belangrijk is ter gezondheidspreventie bij de intramurale doelgroep. Men beoordeelt deze beweegbank echter als onvoldoende aangepast in functie van de zware zorgafhankelijkheid van de bewoners. Mits aanpassingen kan de beweegbank wel geschikt gemaakt worden voor meerdere bewoners dan nu het geval is, maar zelfs dan blijft het voor velen een moeilijk haalbare kaart. Uiteraard is er niets mis met een concept dat meerwaarde biedt voor een deel van de bewoners, tenminste als dit in verhouding staat tot de kostprijs.

Op dit moment leent de bank zich vooral tot bezoekers van het dagcentrum, en ouderen uit de buurt. Zo kan de beweegbank als ontmoetingspunt en aantrekkingskracht fungeren naar buiten toe om externen kennis te laten maken met het intramurale. Bovendien ziet men ook mogelijkheden in het zinvol invullen van familiebezoek door samen naar de bank te wandelen en de bezoekers te laten bewegen. Dit kadert dan vooral in socialisering en in intergenerationaliteit.

Vanuit het WZC is men zich ervan bewust dat bij dergelijk concept een promocampagne en coaching noodzakelijk is. Het is zeer belangrijk om op een laagdrempelige manier veel subgroepen kennis te laten maken met de bank, als een combinatie van enerzijds bewegen en anderzijds van sociaal contact. Daarnaast moeten ook verschillende disciplines en familieleden betrokken worden. De kinesisten moeten hier een trekkende en sturende rol spelen. Toekomstgericht kunnen de beweegsessies uitgebreid worden naar ouderen uit de buurt, maar dan zal bekeken moeten worden hoe dit organisatorisch en financieel te organiseren, en of samenwerking met lokale partners hierbij interessant kan zijn.

IPitup zou ondersteunend kunnen optreden in de exploitatie door het aanleveren van enerzijds oefenmateriaal (variatie van oefeningen, mogelijkheden tot diversificatie, specifiek toegespitst op ouderen) en anderzijds ‘good practices’ wat betreft logistiek en organisatie. In dat kader zouden eventueel ook aanvullende tools aangereikt kunnen worden door IPitup. Tot slot rekent men ook op IPitup voor periodiek onderhoud en nazicht.

4.2. Extramurale context: Holsbeek FITT

Voor de tweede try-out werd gekozen voor een samenwerking met de gemeente Holsbeek. De sportdienst, Okra en de seniorenraad organiseren daar al enkele jaren ‘Holsbeek FITT’: een beweegproject voor inwoners van boven de 50 jaar. Iedere vrijdagochtend wordt hier in groep bewogen met leuke en gedifferentieerde oefeningen.

Voor de IPitup-test zouden 4 weken lang 3 beweeglessen per week worden aangeboden aan de beweegbank die zich in wijk Bergeveld bevindt. Op die manier zou men voldoende tijd hebben om ervaring op te bouwen met de beweegbank. De trainster/initiatiefneemster van het project volgde voorafgaand aan de try-out de opleiding tot IPitup-trainer, die stevast gratis wordt aangeboden door IPitup. Met deze kennis op zak stelt ze een concrete planning op en worden de deelnemers warm gemaakt ook de beweegbanksessies te volgen.

Niet lang voor de geplande start van de testfase gooide corona roet in het eten. Ten gevolge van de coronapandemie wordt buiten bewegen in groep niet langer toegestaan, en zien we ons genoodzaakt om de test in Holsbeek te annuleren.

5. Doorontwikkeling tijdens lockdown

Naarmate de corona-crisis vordert, beslist IPitup om van de impasse gebruik te maken om alvast enkele aanpassingen door te voeren aan de beweegbank. Op basis van de inzichten die werden verkregen via de enquête en de eerste proeftuinsetting werd ervoor gekozen om de vrijgekomen tijd zo nuttig mogelijk te besteden en de oorspronkelijke beweegbank daar waar het noodzakelijk en haalbaar geacht wordt al aan te passen.

5.1. Comfort – bruikbaarheid

Een extra lat ter hoogte van rugleuning. Daar waarbij de oorspronkelijke beweegbank bewust werd gekozen voor drie ruglatten in de hoop de zittende gebruikers door deze relatief ongemakkelijke zithouding te kunnen prikkelen om in beweging te komen, wordt via een vierde ruglat nu wel extra zitcomfort voorzien. Op die manier worden de ouderen beloofd die de inspanning geleverd hebben om zich naar de beweegbank toe te begeven.

Een extra paar armsteunen aan de voorzijde. De twee armsteunen aan de rechterszijde van de originele beweegbank werden als meerwaarde gepercipieerd bij de ouderen. Vandaar dat werd beslist om deze over de gehele voorzijde aan te brengen. Hierdoor wordt hetzelfde comfort en dezelfde mogelijkheden nu voor meerdere personen tezamen gecreëerd.

5.2. Veiligheid – betrouwbaarheid

Extra beugels ter hoogte van step- en balanceerbord. Niet alle ouderen voelen zich veilig bij het gebruik van het opstapje van de originele beweegbank. Zeker personen met een beperkte lichaamslengte dienen ver naar voren te reiken om via de linkerarmsteun of de rugleuning enige ondersteuning te vinden. Het aanbrengen van twee ronde beugels die de verbinding maakt tussen de verticale profielen en de handgrepen zorgt voor een sterk verhoogd gevoel van veiligheid en een uitbreiding van de oefenmogelijkheden.

Een extra lat tussen step- en balanceerbord en zitgedeelte. De ruimte tussen de voorste houten lat van het zitgedeelte en de houten latten van het opstapje zorgde bij het achteruit afstappen ervan bij sommige ouderen voor een gevoel van onzekerheid en een verhoogde kans op vallen. Door in deze ruimte een bijkomende lat te voorzien kunnen de voeten hier niet meer per ongeluk tussen geplaatst worden.



De beweegbank bij aanvang van het CrossCare-traject

De beweegbank Senior

5.3. Begrijpbaarheid

Eén infopaneel per oefenstation. Op de originele beweegbank was één recto verso infopaneel voorzien, waarop zowel op de voor- als op de achterzijde oefeningen stonden afgebeeld. Indien men wilde weten welke oefeningen aan de stations links of rechts kunnen uitgevoerd worden, moest men dus zich opnieuw naar het centrale infopaneel begeven. Op de beweegbank senior worden drie recto verso infopanelen voorzien.

Grotere afbeeldingen – ouderen als model. De afgebeelde oefeningen op de nieuwe infopanelen zijn beduidend groter en worden opmerkelijk duidelijk weergegeven. Bovendien bestond er voorheen bij ouderen wel eens verwarring over hoe de afgebeelde oefeningen precies moesten geïnterpreteerd worden.

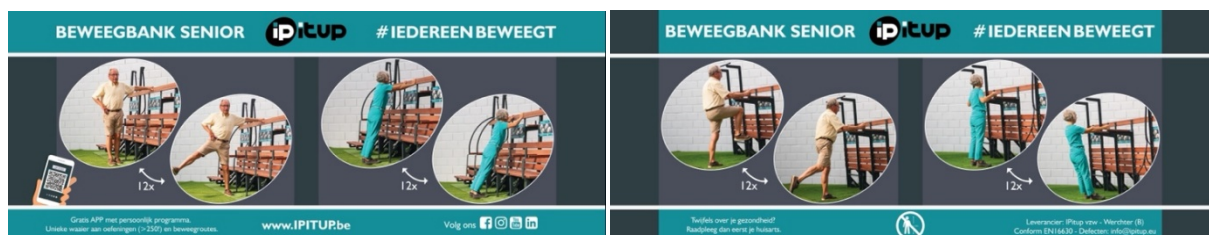
Dit had te maken met de gebruikte cijfers en symbolen en de niet-optimale lay-out.

Een aangepast en overzichtelijk infopaneel waarop de gebruikers groter staan afgebeeld, zorgt ervoor dat de instructies makkelijker te begrijpen zijn. Bovendien zijn er nu een oudere man en vrouw afgebeeld hetgeen de herkenbaarheid ten goede komt.

Meer en aangepaste oefeningen. Op het oorspronkelijke infopaneel worden in totaal zes oefeningen afgebeeld. Drie aan de voorzijde en drie vanachter. Op de nieuwe instructieborden worden nu tezamen twaalf oefeningen afgebeeld, allemaal specifiek gericht op gebruik door ouderen.



De voor- en achterzijde van het oorspronkelijke infopaneel van de beweegbank.



De voor- en achterzijde van één infopaneel van de beweegbank senior.

6. Zorgproeftuin LiCalab

In oorsprong stond er een langdurige testopstelling bij Zorggroep Orion op de planning in het voorjaar van 2020. Omwille van corona werd deze test uitgesteld tot het najaar. Waar er in het begin gedacht werd om de bewoners van het woonzorgcentrum actief te betrekken bij het gebruik van de beweegbank, hebben we noodzakelijkerwijs de demonstratiemomenten enigszins anders moeten invullen.

Gedurende twee weken (28 september tot 9 oktober 2020) werd er een mobiele IPitup-beweegbank senior als proefopstelling geplaatst bij Zorggroep Orion. Tijdens deze twee weken vroeg LiCalab aan de panelleden om op een afgesproken tijdstip de bank uit te testen, en feedback te geven. Daarnaast communiceerde Zorggroep Orion ook intern over de beweegbank en konden geïnteresseerden de bank uitproberen.

Op de laatste testdag – zijnde 9 oktober – werd een afrondend gesprek gepland met zowel enkele secundaire als tertiaire eindgebruikers. Door de sterk stijgende coronacijfers, namen uiteindelijk slechts twee mensen deel aan deze sessie. Daarom volgde op 19 oktober nog een online sessie voor de secundaire en tertiaire doelgroep. Hier nam één persoon aan deel.



6.1. Intramurale context: Zorggroep Orion

De beweegbank werd opgesteld op het plein naast woonzorgcentrum De Wending. Ten gevolge van Corona was de werkdruk bij het zorgpersoneel zeer hoog en was het onmogelijk om actief in te zetten op het begeleiden van bewoners naar de beweegbank.

6.2. Extramurale context: Zorggroep Orion

Als alternatief, koos LiCalab om het eigen panel te motiveren een kleinschalig demomoment in te plannen, en zo toch coronaveilig feedback te capteren.

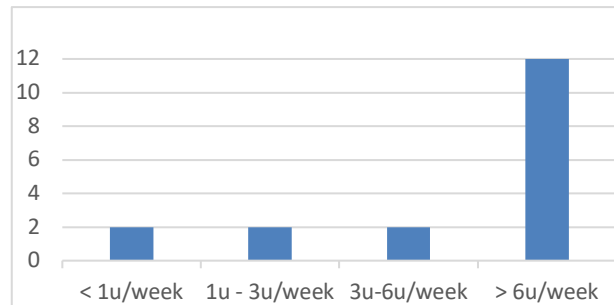
6.2.1. Ervaringen primaire gebruikers

- 18 senioren: meer vrouwen (13) dan mannen (5);
- Jongste deelnemer 61 jaar en oudste deelnemer 94 jaar. (gemiddelde: 72);
- Alle deelnemers waren mobiel, en kwamen zelfstandig naar de beweegbank;
- Geen enkele deelnemer vertoont een cognitieve stoornis.

Zorgproeftuin LiCalab deed een oproep aan het panel om de beweegbank uit te testen. De deelnemers die hierop ingingen waren voornamelijk mensen die 'bewegen' – of bij uitbreiding 'meer willen gaan bewegen' als motivatie hadden. Ook binnen Zorggroep Orion werd een oproep verspreid in het WZC en de bijhorende serviceflats. Hier capteerden we feedback van een 94-jarige bewoner die dagelijks oefeningen deed in de kiné-ruimte. We kunnen dus concluderen dat in eerste instantie vooral mensen die reeds actief zijn, gemotiveerd zijn om de beweegbank te gebruiken. Mensen voor wie bewegen moeilijker is, zullen de weg naar de beweegbank niet spontaan vinden, maar zullen eerder getriggerd moeten worden door een die begeleider hen stimuleert en activeert.

In onderstaande grafiek is duidelijk te zien dat vooral senioren bereikt werden die al bewust bezig zijn met bewegen en gezondheid. Het merendeel beweegt al meer dan 6u/week. Zo volgt men bijvoorbeeld turnles, Qijong, pilates, yoga of is men lid van een wandelclub of een fietsgroepje.

Figuur 11 Aantal uren per week in beweging



Van de testpersonen werd feedback verzameld over het gebruik van de beweegbank, de aard van de oefeningen, de communicatie (infoborden en app), de begeleiding en de locatie.

Gebruik van de beweegbank. De meeste van de deelnemers geven aan dat ze 1 à 2 keer per week oefeningen zouden komen doen aan de beweegbank indien deze permanent beschikbaar zou zijn. Dit gedurende 30 tot 60 minuten. De laatste dag passeert een 94-jarige bewoner van het WZC die vertelt dat hij elke dag enkele oefeningen gedaan had. De meerderheid van de deelnemers ziet het oefenen aan de beweegbank eerder als een groepsgebeuren dan als een individuele activiteit. Men onderstreept het sociale aspect.

“Je kan ondertussen ook een babbeltje doen.”

“In groep motiveert ook, en dan blijf je het langer volhouden, denk ik.”

“Met de vrienden is wel leuk. En iedereen kan dat op zijn niveau doen.”

Aard van de oefeningen. Het testmoment begint bij het uitvoeren van de oefeningen die afgebeeld staan op de infoborden. Deze zijn voor de meeste deelnemers haalbaar en laagdrempelig genoeg. Door iedere oefening 12x te herhalen, voelt men toch de inspanning.

“Het geeft een goed gevoel, het is echt leuk om te doen.”

“Alle oefeningen na mekaar, is al een hele boterham.”

“Ik word het al goed gewaar.”

“Ik voel dat al wel aan mijn knieën, ik moet daar toch voor oppassen.”

Omdat voor sommige deelnemers de uitdaging groter zou mogen zijn, worden ook extra oefeningen uit de app aangeboden. Dit geeft de deelnemers een duidelijk beeld van de uitgebreide mogelijkheden aan oefeningen van de beweegbank. Dit vindt men een grote meerwaarde.

“De infoborden zijn een goede richtlijn. Maar je bent vrij om die oefeningen te doen die je graag doet en om zelf afwisseling in te bouwen.”

“Mijn man is heel sportief, maar ik niet. Dit kunnen we samen doen, ieder op zijn niveau.”

Communicatie (infoborden en app). De deelnemers vinden het ontwerp van de beweegbank mooi, en de uitvoering straalt duurzaamheid uit. Ook de infoborden zijn volgens de deelnemers mooi en duidelijk (goede foto's). Een uitgebreider infobord naast de bank zou een mogelijkheid kunnen zijn om de brede waaier aan oefeningen deels te ontsluiten.

“250 oefeningen is teveel om op een infopaneel te zetten, maar een 50-tal moet wel kunnen, denk ik.”

Wat de app met beweegprogramma's betreft, zijn de meningen eerder verdeeld. Iets meer dan de helft van alle deelnemers (11/18) vindt de app een meerwaarde om enerzijds meer variatie in te bouwen, en anderzijds om de eigen conditie op te volgen. Iets minder dan de helft (7/18) geeft aan niet bezig te zijn met nieuwe technologie, en het gebruik van de app eerder onpraktisch te vinden.

"De app kan een barometer zijn, 'waar sta ik fysiek'."

"Ik ben niet mee met deze nieuwe technologie. Voor mij is het scherm ook te klein om alles te zien."

"Ik zou zo weinig mogelijk willen meenemen. Waar moet ik met mijn gerief blijven?"

Het gebruik van videomateriaal (instructiefilmpjes in de app) ziet men zeker wel als meerwaarde.

"Dan zie je beter hoe het moet. Dan ben je zekerder dat je het juist doet."

"Filmpjes in de app vind ik wel echt goed. Dat is al een betere garantie dat je de oefening goed doet."

Begeleiding. Hoewel actieve senioren zelf aan de slag kunnen met een infobord of een app, geeft een grote meerderheid van hen (13/18) toch aan een zekere vorm van begeleiding te verkiezen. Men ziet de begeleider/coach als iemand die motiveert en stimuleert, maar ook als iemand die beter kan inspelen op de fysieke conditie en de beperkingen van elke beoefenaar (bv. rugpijn, zwakke knieën, etc.). Zeker in het begin is begeleiding wenselijk omdat men zeker wil zijn dat men de oefeningen correct uitvoert.

"Een begeleider volgt op, laat de vooruitgang zien en geeft je moed."

Een minderheid (5/18) is van mening dat begeleiding niet nodig is omdat de infoborden voldoende spreken.

"Dat maakt het ook allemaal serieuzer."

"Dan ben je wel gebonden aan uur en tijd."

Locatie. Centrale plek, in een parkje tussen het WZC De Wending, De Vliet en het Sociaal Huis in Turnhout.

De deelnemers vinden dit een geschikte locatie:

- Voldoende passage en dus sociale controle
- Dichtbij woonzorgcentrum zodat ook bezoekers gebruik kunnen maken van de bank
- Netjes en proper
- Geen 'hangjongeren' (kleine kans vandalisme)
- Toilet en schuilmogelijkheid in de buurt



Als alternatieve locaties denken de deelnemers nog aan het stadspark, stadsboerderij of sportcentrum.

Conclusie. Op lange termijn is het belangrijk om oefeningen gevarieerd en gedifferentieerd aan te bieden voor verschillende niveaus, en bovendien afhankelijk van de fysieke conditie van de senior. Dit wordt het best begeleid door een coach. Een extra infopaneel kan helpen om voldoende afwisseling in te bouwen in de beweessessies. Ook de app kan hierin ondersteunen.

De senioren bewegen bij voorkeur in groep, omdat ook het sociale aspect belangrijk is. Een groep met een coach zorgt ervoor dat deelnemers gestimuleerd en gemotiveerd worden én gemotiveerd blijven. Volgens de senioren, zou de beweegbank best op een locatie staan met veel passage en sociale controle, die gemakkelijk toegankelijk is, in een propere omgeving, en waar geen jongeren blijven rondhangen.

6.2.2. Ervaringen secundaire en tertiaire gebruikers

Deelnemers. Op de laatste testdag werden secundaire en tertiaire gebruikers uitgenodigd voor een afrondend gesprek. Twee mensen namen deel aan dit gesprek, dat plaatsvond op de locatie van de beweegbank:

- Ria Machiels, beweegcoach Neos (seniorenvereniging)
- An Ilsbrouckx, kinesitherapeut WZC De Wending, afdeling De Vliet (mensen met dementie)

Om toch de feedback te horen van meerdere stakeholders, werd er een online sessie georganiseerd op maandag 19 oktober. Deze werd gevolgd door Hanne Ketelslagers van Logo (lokaal gezondheidsoverleg) Kempen. Ze is stafmedewerker voeding en beweging en verantwoordelijk voor de BOV-coaches (bewegen op verwijzing). Ze volgt de besturen van Arendonk, Baarle-Hertog, Oud-Turnhout en Ravels op.

De IPitup-beweegbank en beweegprogramma. De beweegbank biedt volgens Ria tal van mogelijkheden voor zowel de actieve senior als ouderen met een zekere zorgtegraad. De bank wordt best gekaderd binnen een breder geheel van voetgangerscirkels of beweegroutes. WZC De Wending wil graag een beleefwandeling maken voor mensen met dementie.

Toegankelijkheid. Voor bewoners van het woonzorgcentrum moet de ondergrond van de bank zeer toegankelijk zijn met zo weinig mogelijk niveauverschil. Voor het huidige profiel van bewoners is mobiliteit een drempel om te komen bewegen aan de bank. Ook zijn er twijfels of het begeleidingsprogramma via de app geschikt is voor deze doelgroep.

Men ziet een meerwaarde in de ‘mobiele beweegbank’. Hanne maakt de vergelijking met de succesvolle ‘Babbelbank’; een samenkomstplek die je als buurt kan huren. Maar de interne samenwerking (technische dienst – sportdienst – dienst vrijetijd) zou een logistiek struikelblok kunnen vormen. De bank moet telkens verplaatst worden.

Locatie. Belangrijke aandachtspunten:

- Zo vlak mogelijke ondergrond
- In de buurt van een afdak
- In de buurt van sanitair
- Veel passage, sociale controle

Begeleiding. Belangrijke kenmerken:

- De coach moet variatie en differentiatie kunnen aanbrengen in de oefeningen.
- Zeker voor bewoners van het woonzorgcentrum is toeleiding nodig.
- Voor mensen met dementie is de verminderde cognitie mogelijk een drempel om de oefeningen uit te voeren. Dan is één op één oefenen het meest effectief.
- Aandachtspunt voor coaching: Wie is verantwoordelijk? Wat met blessures?

Bijkomende opmerking:

Voor de begeleider is voorbereiding erg belangrijk. Omdat dit niet ter plaatse en niet ad-hoc hoeft te gebeuren, is een website of maandelijkse nieuwsbrief misschien meer geschikt dan een app. De app gebruiken bij de bank is niet ideaal (‘Waar laat je hem?’ ‘Continu kijken en daarna doen, doorbreekt het ritme van de oefensessie’).

Toeleiding lokale besturen en zorgorganisaties – projectmatig. Volgens Hanne zijn er verschillende interessante aanknopingspunten met de lokale besturen. Deze werken vaak projectmatig. De IPitup beweegbank zou bijvoorbeeld gekaderd kunnen worden in:

- BOV (Beweging op Verwijzing)

- 10.000 stappen 2.0. Jaar 2 staat in het teken van ‘beweegroutes’
- Gezonde publieke ruimte
- Plein vol gezondheid
- Actieweek valpreventie

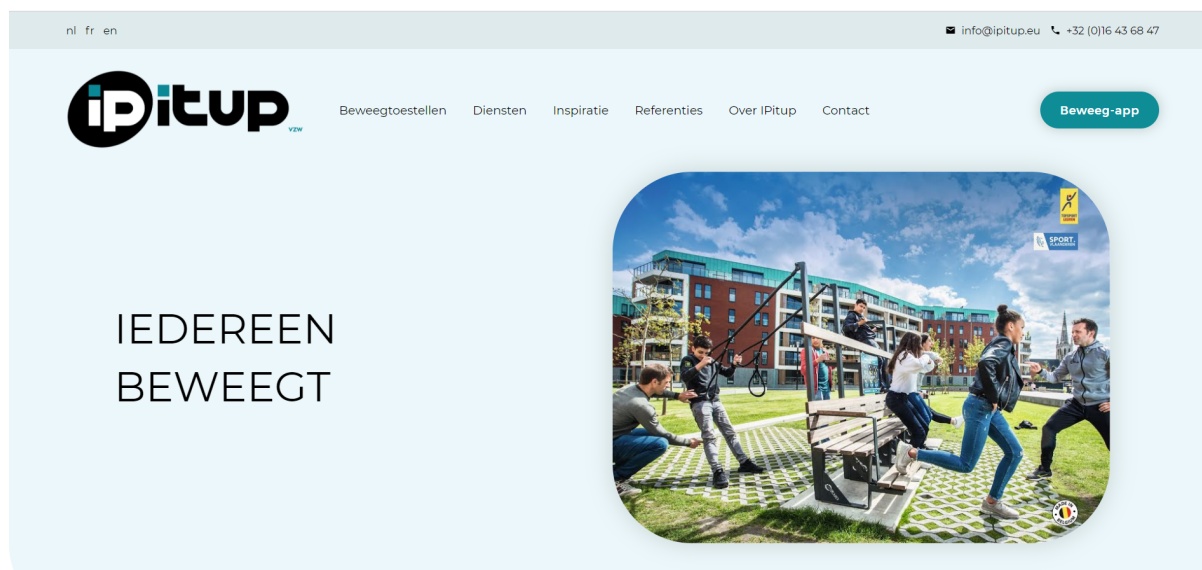
De projecten ‘10.000 stappen’ en ‘valpreventie’ dragen label A. Dit wil zeggen dat hier veel aandacht en tijd aan gegeven wordt.

De Vlaamse Logo’s zijn goed gestructureerd. De Logo’s zijn goede toeleiders om goede praktijken aan te brengen bij de lokale besturen. De Logo’s werken nauw samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven. Per thema is er een trekker en een beheerder. Via de trekker zou IPitup in de inspiratiegids kunnen opgenomen worden en spreektijd kunnen krijgen op projectdagen.

Voor WZC De Wending past de beweegbank in de buurtgerichte aanpak. Ook ziekenhuizen, woonzorgcentra en dienstencentra worden geïdentificeerd als goede partners.

Werking lokale besturen. Aandachtspunt in de werking van lokale besturen is dat budgettering al in september gebeurt voor het volgende jaar. Lokale besturen werken ook met een meerjarenplan waarin de acties moeten passen.

Communicatiekanalen. Sociale media, zoals Facebook is een goed kanaal. Logo Kempen kan de beweegbank in de nieuwsbrief plaatsen. De website van IPitup (www.ipitup.be) is zeer visueel en bevat veel concrete informatie.



7. Zorgproeftuin Slimmer Leven

Voor de regio Zuid-Oost Brabant waren de volgende activiteiten gepland: 2 co-creatie sessies in de extramurale context. Voorafgaand beide sessies zouden de stakeholders de kans krijgen de bank voor een langere periode te kunnen gebruiken en te observeren gedurende een demoperiode.

Voor de twee sessies werden de volgende organisaties benaderd:

- Beweegtuin Laarbeek, een lokaal georganiseerd initiatief voor mensen ouder dan 55 jaar. De beweegtuin is voorzien van meerdere toestellen die altijd beschikbaar zijn voor het publiek. Daarnaast worden lessen georganiseerd waarbij senioren onder begeleiding gebruik maken van de toestellen en andere soorten oefeningen. In overleg met de organisatie was afgesproken dat de beweegbank onderdeel zou worden van de toestellen die gebruikt worden tijdens de lessen. Gemiddeld kwamen (voor corona) 15 tot 20 senioren per les.
- Ouderenlandgoed Grootenhout, een zorgboerderij die, naast intramurale zorg voor mensen met dementie, ook dagbesteding biedt aan ouderen uit de buurt met verschillende soorten beperkingen. Daarnaast is de zorgboerderij de bestemming van een wekelijkse loopclub: een groep thuiswonende senioren die elke week een route loopt om fysiek en sociaal actief te blijven. In overleg met het zorgpersoneel, incl. de fysiotherapeute die werkzaam is bij de zorgboerderij, was afgesproken dat de beweegbank op het terrein van de boerderij geplaatst zou worden. De bank zou dan gebruikt worden tijdens de sportieve onderdelen van de dagbesteding. De leden van de loopclub zouden ook gebruik mogen maken van de bank bij aankomst op de boerderij. De bewoners van de boerderij zouden zelfstandig gebruik kunnen maken van de bank, of onder begeleiding. Met name de fysiotherapeute was erg geïnteresseerd om te onderzoeken of de bank van dienst zou kunnen zijn voor fysiotherapie bij mensen met dementie. De interactie met de bewoners van de zorgboerderij valt buiten de directe scope van de co-creatiesessie, maar is desalniettemin erg interessant voor IPitup.

Beide sessies waren oorspronkelijk gepland voor het voorjaar van 2020. Door de uitbraak van het coronavirus hebben deze sessies geen doorgang kunnen vinden op de manier waarop ze oorspronkelijk waren gepland. Dankzij de flexibiliteit en creativiteit van de ondernemers bij IPitup en van de betrokkenen bij de twee initiatieven zijn de volgende activiteiten wel mogelijk geweest:

- Het is in het najaar van 2020 mogelijk geweest om de beweegbank voor een lange periode ter beschikking te stellen van de gebruikers van de beweegtuin. Door de steeds strengere maatregelen in Nederland is het helaas niet mogelijk geweest om sessies te organiseren in de vorm waarin ze oorspronkelijk waren gepland.
- Ouderenlandgoed Grootenhout werd hard getroffen in de eerste besmettingsgolf en besloot snel alle externe activiteiten op pauze te zetten. Daarnaast was dagbesteding in Nederland langere tijd erg beperkt door de ingrijpende maatregelen. Het is helaas niet mogelijk geweest om de beweegbank beschikbaar te stellen voor de dagbesteding.



7.1. Extramurale context: beweegtuin Laarbeek

De mobiele beweegbank senior werd in oktober 2020 geplaatst nabij de beweegtuin Laarbeek. De beweegtuin is gesitueerd naast een eerstelijnsbehandelcentrum, Zorgboog in Balans, gespecialiseerd in ouderenzorg, inclusief een fysiotherapiepraktijk. Het centrum wordt dagelijks bezocht door senioren uit de Peelregio. De beweegbank was zo zichtbaar en beschikbaar voor de vele bezoekers.

Gedurende de periode dat de bank bij de beweegtuin heeft gestaan is het niet mogelijk geweest om groepslessen te organiseren om onder begeleiding gebruik te maken van de beweegbank, door de steeds strengere landelijke maatregelen om de coronaepidemie in te dammen. Het is hierbij belangrijk om te melden dat deze regio ongewoon hard getroffen werd tijdens de eerste coronagolf, in het bijzonder de seniorendoelgroep, waardoor mensen en organisaties die zich inzetten voor senioren in de regio nog steeds aarzelend en terughoudend waren om in het najaar activiteiten te organiseren voor deze doelgroep.

7.1.1. Ervaringen primaire gebruikers

De ervaringen van primaire gebruikers zijn enkel verzameld door middel van gesprekken met secundaire en tertiaire gebruikers die:

- Zelf tot de categorie primaire gebruikers horen.
- De ervaringen van primaire gebruikers navertelden.

Rekening houdend met de geldende coronamaatregelen en de kwetsbaarheid van de doelgroep vond Slimmer Leven het onverantwoord om fysiek contact op te zoeken met de primaire eindgebruikers, bijvoorbeeld door het bezoeken van de bank op momenten dat het te verwachten was dat deze gebruikt zou worden, of door af te spreken met geïnteresseerde gebruikers.

Over het algemeen waren de reacties van primaire gebruikers erg positief. De senioren vonden de bank er stevig en veilig uitzien, wat voor velen van groot belang is. Gebruikers maakten zich geen zorgen dat hun gewicht een probleem zou vormen bij het gebruiken van de bank. De mensen die de bank hebben gebruikt vonden het een goede toevoeging aan de beweegtuin en aan hun wekelijkse oefeningen in groepsverband en onder begeleiding. Mensen vertelden het ook erg fijn te vinden om met de app aan de slag te kunnen gaan. Na wat begeleiding bij het downloaden van de app en de begintest, ervoeren de gebruikers het als erg prettig om zelfstandig met de app te kunnen werken, zo hadden ze een vorm van houvast (de app geeft tips, aansturing en inspiratie) ook al konden de groepslessen niet doorgaan. De mensen die zelfstandig gebruik hebben gemaakt van de beweegbank gaven aan dat ze het ongetwijfeld leuker hadden gevonden als de bank meer in groepsverband gebruikt had kunnen worden, met bijvoorbeeld muziek, maar dat, rekening houdend met de omstandigheden, het erg prettig was om vrije toegang te hebben tot de bank en de app.

Dankzij de nabijheid van het fysiotherapiepraktijk konden mensen die een fysiotherapie-traject doorlopen ook gebruik maken van de bank, vooral onderweg van of naar hun afspraken. Dat werd ook als erg prettig en nuttig ervaren door deze patiënten, die vaak worstelen met hun mobiliteit.

7.1.2. Ervaringen secundaire en tertiaire gebruikers

De ervaringen met secundaire en tertiaire gebruikers zijn opgehaald door middel van gesprekken met deze gebruikers. Trainers die (normaal gesproken) actief zijn met senioren in de beweegtuin hebben hun mening gedeeld, zowel een fysiotherapeut die werkzaam is in het nabije gezondheidscentrum, tevens een van de beheerders van de beweegtuin.

De secundaire en tertiaire gebruikers waren erg positief over de beweegbank. Ze vonden de bank goed en mooi passen binnen de beweegtuin. Ze vonden de bank een strakke, moderne en uitnodigende uitstraling hebben. “Het trekt wel mensen aan” of “mensen zitten er graag op” werd gezegd. Zelfs jongeren uit de buurt maakten graag gebruik van de bank gedurende de lockdown, ter vervanging van de destijds gesloten sportscholen.

De betrokken fysiotherapeut beschreef de beweegbank als een goed middel om in te zetten bij revaliderende patiënten. Hij was erg positief over de mogelijkheden die de beweegbank biedt om laagdrempelig, met of zonder begeleiding, bijvoorbeeld door middel van de app, gerichte en gepersonaliseerde oefeningen uit te voeren. Dat zou perfect passen binnen veel revalidatietrajecten, bijvoorbeeld als de patiënt ook gevraagd wordt meer te lopen en te bewegen in de buitenlucht.

Uit de gesprekken kwam ook naar voren dat, gezien de omstandigheden, vooral de intrinsiek-gemotiveerde gebruikers gebruik hebben gemaakt van de bank, bijvoorbeeld mensen in een revalidatietraject of mensen die actief bezig zijn met hun gezondheid. Sommige senioren maakten bijvoorbeeld gebruik van de bank tijdens een wandeling, ook al was dat maar een kleine groep.

Bij de beheerders van de beweegtuin is een enorm enthousiasme gevonden over de beweegbank van IPitup. De organisatie die de beweegtuin in beheer heeft gaat een crowd-foundig actie starten om middelen te verzamelen om een IPitup beweegbank aan te schaffen. Ze hebben ook andere neven-organisaties die vergelijkbare initiatieven hebben, in en buiten de regio, geadviseerd om contact te zoeken met IPitup om de mogelijkheden te onderzoeken om de beweegbank te kunnen testen of bekijken, bijvoorbeeld in de context van geriatrische fysiotherapie. De betrokken fysiotherapeut benadrukte in het gesprek dat de beweegbank mogelijkheden biedt om gebruikt te worden bij revalidatietrajecten. Hij zag wel een meerwaarde voor IPitup om verder onderzoek te doen naar deze toepassing, bijvoorbeeld in samenwerking met de Amersfoortse Masteropleiding Fysiotherapie in de Geriatrie (SOMT).

8. Zorgproeftuin Care Innovation Center (CIC)

Voor de Nederlandse regio West Brabant stonden 2 try-out periodes met bijhorende co-creatie sessies gepland; de ene intramuraal en de andere extramuraal. Omwille van corona werden de plannen meermaals aangepast, en uiteindelijk voor onbepaalde tijd uitgesteld.

8.1. Combinatie van intramuraal en extramuraal

Voor een try-out met bijhorende co-creaties werd er contact genomen met De Brink, een woonzorgcentrum van Stichting Groenhuysen te Roosendaal. Dit woonzorgcentrum is gesitueerd in een wijk waar tevens veel senioren woonachtig zijn. De intentie was om de beweegplank te plaatsen net buiten het terrein van het woonzorgcentrum zodat ook de buurtbewoners hiervan gebruik konden maken. Daarmee zou ook onderzocht worden of de beweegbank het bewegen ook bij ouderen in de directe woonomgeving zou stimuleren.

Woonzorgcentrum De Brink heeft verschillende activiteiten om 'bewegen bij ouderen' te stimuleren. Zo beschikt men bijvoorbeeld over een fitnessruimte en zijn er diverse disciplines die het bewegen bij ouderen ondersteunen zoals bewegcoaches, fysiotherapeuten en ergotherapeuten op locatie. Daarnaast worden er tegen een kleine vergoeding groepslessen gegeven.

Begin juni 2020 stond bij De Brink een beweegweek ingepland waarbij tegelijkertijd de beweegbank zou worden geplaatst en geïntroduceerd. De planning was om voorafgaand aan de beweegweek een aantal professionals die het bewegen ondersteunen bij Groenhuysen kennis te laten maken met de beweegbank en hoe zij deze kunnen inzetten tijdens beweeglessen, fysiotherapie etc. Dit met het oog op verantwoorde begeleiding. De beweegbank zou 3 weken geplaatst worden zodat er voldoende gelegenheid zou zijn om met verschillende groepen meerdere malen de beweegbank uit te proberen. De voorbereidingen zijn getroffen conform de overkoepelende opzet van de co-creatie.

In verband met de Covid-uitbraak, werden de woonzorgcentra in Nederland gesloten voor externe bezoekers. Vooral in het voorjaar heeft de pandemie grote gevolgen gehad voor zowel de bewoners als het personeel van de woonzorgcentra, zo ook bij De Brink. De werkdruk was enorm hoog en het plaatsen van de IPitup-beweegbank werd uitgesteld naar het najaar.

In november 2020 werd de plaatsing van de beweegbank opnieuw ingepland. Juist in dit jaar waarin Covid19 een dominante rol speelt, werd de beweegbank gezien als een positieve stimulans en een welgekome onderbreking in een jaar waarin weinig nieuwe dingen werden ondernomen in het woonzorgcentrum.

In verband met de Coronamaatregelen in Nederland werd besloten de beweegbank ditmaal op het eigen terrein van De Brink te plaatsen zodat een begeleider elke keer met kleine groepen (maximaal 3 deelnemers, conform corona richtlijnen) kon sporten aan de beweegbank. Daarnaast werd gepland om in deze periode van 3 weken ook tertiaire stakeholders (ambtenaren van gemeenten, innovatiemanagers van intramurale organisaties) uit te nodigen om concreet mee na te denken over het concept van IPitup. Het doel was om door het live zien en ervaren van de beweegbank, waardevolle input op te halen over de exploitatiemogelijkheden van IPitup in Nederland.

Door een nieuwe toename van het aantal besmettingen in november, werd er echter beslist om de maatregelen opnieuw aan te scherpen; dit hield in dat een begeleider maximaal met 1 persoon naar buiten kon gaan om van de beweegbank gebruik te maken. Hierdoor werd de test met de beweegbank wederom opgeschort, waardoor het niet meer haalbaar was om binnen de duur van het CrossCare-project de co-creatie sessie uit te voeren. CIC geeft aan dat woonzorgcentrum De Brink het nog steeds interessant vindt om, zodra de situatie dit toestaat, de beweegbank alsnog uit te proberen, ook al valt deze testing dan buiten de organisatie van CrossCare.

9. Proeftuin IPitup

Naar aanleiding van de verstrengde maatregelen in Nederland en het wegvallen van enkele van de voorziene Nederlandse testsettings, ging IPitup op zoek naar alternatieve onderzoeksites in Vlaanderen.

Diverse woonzorgcentra toonden interesse om mee te werken aan het onderzoek, ondanks de beperkingen opgelegd door corona. Omwille van tijdsredenen werd beslist slechts één locatie te weerhouden. De keuze viel op WZC Het Prielshof te Oordegem (Lede). Het Prielshof is een woonzorgcampus van de Senior Living Group bestaande uit een woonzorgcentrum, assistentiewoningen, een kortverblijf en een herstelverblijf.

Het Prielshof viel al meermaals in de prijzen. Eén van de paradepaardjes van het bestuur is de inspraak die zowel personeel als bewoners er genieten. De directie creëert bewust een kader waarin nieuwe dingen kunnen aangebracht en uitgetoet worden om daarna samen te evalueren.

9.1. Nadruk op secundaire en tertiaire gebruikers

De verantwoordelijke van het kineteam contacteert IPitup in september 2020 op basis van een artikel over de beweegbank dat eerder die maand in een weekblad verschijnt. Het WZC is bereid de beweegbank senior een maand lang uit te testen en er wordt afgesproken dat de opgedane ervaringen middels een co-creatiesessie zal gedeeld worden op de dag dat de beweegbank terug opgehaald zal worden.

Gedurende 4 weken (19 oktober 2020 – 16 november 2020) wordt er een mobiele beweegbank senior als proefopstelling geplaatst bij WZC Prielshof. Er wordt geen opleiding tot IPitup-trainer of -ambassadeur gegeven, maar bij de plaatsing wordt wel uitgebreid de tijd genomen om info over de beweegbank en het bijhorende beweegpakket te geven aan de aanwezige kinesisten, animatoren, ergotherapeuten, directieleden en bewoners. Circa 25 personen zijn daarbij aanwezig.





Het personeel krijgt de vrijheid om gedurende de testperiode zelf initiatieven te nemen rond de beweegbank.

9.1.1. Ervaringen secundaire gebruikers

Tijdens de gezamenlijke co-creatie sessie zijn 11 deelnemers aanwezig, waarvan 9 secundaire gebruikers. Aan hen wordt een andere vragenlijst voorgelegd vergeleken met de tertiaire gebruikers. De vragenlijst bestaat uit acht vragen, een combinatie van meerkeuzevragen en open vragen. De bevrageden zijn werkzaam als kinesist (2), ergotherapeut (1), animator (2), gezondheidscoach (1), begeleider (1) en woonzorgcoördinator (1). Tot slot is er ook een mantelzorger die deelneemt aan de co-creatie sessie.

Activiteiten. Enkele bevrageden (3/9) gebruikten de bank ‘als rust- en ontmoetingsplekje tijdens een wandeling’. Acht van hen voerden er ‘één of meer oefeningen uit – gebruik makend van het infopaneel’. Meer dan de helft (5/9) voerden er ‘één of meer oefeningen – eigen inspiratie’ uit. Eén persoon voerde ‘één of meer oefeningen uit – inspiratie via www.ipitup.be’ en één iemand voerde ‘één of meer oefeningen uit – inspiratie via het YouTube-kanaal van IPitup’.





Niemand gaf aan de bijhorende app gebruikt te hebben. Eén persoon gaf aan niet op de hoogte te zijn van het bestaan van de app en een ander zag de meerwaarde er wel van in indien deze ook voorzien zou zijn van oefeningen voor ouderen.

Beoordeling. De ervaringen met de beweegbank worden als erg positief beoordeeld.

“De bank biedt veel voordelen voor lichaam en geest.”

“Ondanks het eenvoudig concept, stimuleert het tot extra beweging tijdens de wandelingen.”

“Leuke trekpleister om eenvoudig oefeningen te doen.”

“Ontspannend.”



De bank wordt zowel tezamen met bewoners gebruikt tijdens een wandeling, maar ook individueel en in groep door het personeel.

“Ideaal om oefeningen te doen en om op te zitten.”

“We offeren 10 min. van onze middagpauze op, maar hebben wel weer energie voor de rest van de namiddag.”

“Prima voor de teamgeest.”

De mantelzorger laat weten dat hij tevens Parkinsonpatiënt is en net daarom gecharmeerd is door de bank.

“Een groot deel van de oefeningen die ik tijdens mijn revalidatie uitvoer, kan ik ook aan de beweegbank. Ik zou zeker blijvend gebruik maken van de bank en ook van de app.”



Meerwaarde. Op één na geeft iedereen aan dat het plaatsen van een permanente beweegbank voor hen een meerwaarde zou betekenen. Ze onderschrijven ook dat ze de bank zouden gebruiken indien deze een permanente plaats zou krijgen aan het WZC.

“Ondanks het mindere weer is de bank duidelijk een meerwaarde voor de bewoners én voor de collega’s.”

Iemand anders schrijft dat omwille van het weer en Corona toch heel wat bewoners liever op de kamer blijven.

“Ik zou er gebruik van maken als kiné, maar ook vanuit mijn functie als gezondheidscoach van het personeel.”

“Tien minuten bewegen tijdens de pauze, zorgt ervoor dat ik ’s avonds thuis tien minuten minder moet zoeken naar beweegmogelijkheden.”

“Ik ben overtuigd dat de bewoners er goed gebruik van zullen maken als ze gestimuleerd worden.”

“Ik zou er zeker gebruik van maken, vooral in de zomer bij goed weer.”

“Een aanrader, voor jong en oud.”

“Bij iets beter weer en na covid, zal ik er zeker gebruik van maken met de bewoners.”

Ontbrekende info. Op de vraag ‘Welke informatie, kennis en/of ondersteuning mis je nog?’ antwoordden de meerderheid (7/9) dat een ‘Boekje met oefeningen specifiek voor senioren, te downloaden via website’ van pas zou komen.

Drie personen geven ‘Organisatie tot opleiding IPitup-trainer/ambassadeur in de nabijheid’ op.

Eveneens vermeld bij drie personen is ‘Communicatie over goede praktijken bij ouderen via een nieuwsbrief’. Twee personen willen deze communicatie over goede praktijken bij ouderen liever via sociale media vernemen.

Opmerkingen. De bevrageden kregen ook de kans om opmerkingen, tips en suggesties te geven. Twee personen vragen naar '(meer) oefeningen voor rolstoelgebruikers'. Een ander maakt van de bank gebruik tijdens haar wandeling met mensen met dementie en vraagt meer oefeningen voor deze doelgroep. Eén persoon benadrukt dat de precieze locatie van de bank zeer belangrijk is. Daarbij wordt gesuggereerd van beweegtoestellen zoveel mogelijk samen te brengen.

9.1.2. Ervaringen tertiaire gebruikers

Twee tertiaire gebruikers vulden de vragenlijst in. Eén van de bevrageden is directie- en/of staflid. De andere is algemeen directeur van WZC Het Prieelshof, waarnemend en ondersteunend directeur van twee andere WZC en tevens bestuurslid van de gemeentelijke seniorenadviesraad van Lede.

De vragenlijst bestaat uit elf vragen, een combinatie van meerkeuzevragen en open vragen.

Feedback. Beide ondervraagden geven aan dat ze veel positieve feedback hebben ontvangen tijdens de testperiode. Deze komt zowel van bewoners en mantelzorgers als van omwonenden, lokale overheid, kinesisten, ergotherapeuten en andere medewerkers.



Meerwaarde. Gevraagd of ze de beweegbank als meerwaarde zien, zijn beiden formeel.

“De bank is een meerwaarde voor alle actoren: bewoners, personeel, familie, burens, ... Ze zet iedereen aan tot samen bewegen, bewoners samen met personeel.”

“Bewoners en collega’s vonden dit een leuk initiatief. Laagdrempelig, een andere aanzet tot bewegen.”



Bepalende argumenten. Er werd gevraagd welke de bepalende argumenten zijn om eventueel over te gaan tot een aankoop. ‘Feedback van de actoren (bewoners, personeel, familie, burens...) werd twee maal aangevinkt.

Werden ook twee maal aangekruist: ‘Aangepaste infopanelen, op maat van ouderen’ en ‘Bijhorende opleiding tot IPitup-trainer of – ambassadeur’.

Kregen elk één vermelding: ‘Combinatie van zit- én beweegtoestel’ en ‘Gratis bijhorende app met oefenprogramma’.

Mogelijke aankoop – aan te wenden middelen. De algemeen directeur gaf aan zichzelf als eigenaar / aankoper te zien optreden van een beweegbank. Hiervoor zouden eigen middelen aangewend worden, maar eventueel ook samen gewerkt worden met de gemeente of de gemeentelijke seniorenraad. Bovendien is ze ook van plan collega-directeurs binnen de groep te overtuigen om tot een gezamenlijke aankoop van meerdere beweegbanken over te gaan (groepsaankoop tezamen met andere vestigingen).

Exploitatie. Het WZC ziet zichzelf na de aankoop ondermeer een actieve rol opnemen op vlak van communicatie, bv. via sociale media. De rol die IPitup wordt toebedeeld is vooral die van expert en ondersteuner (‘geven van opleidingen en delen van goede praktijken’).

Anderzijds wordt ook aangestipt dat het regelmatig controleren van het toestel op veiligheid een rol voor IPitup kan zijn.

10. Valorisatie IPitup

In dit slothoofdstuk vertrekken we vanuit de resultaten en bespreken we hoe deze in de toekomst verder kunnen gevaloriseerd worden. Via een infographic werden eerder de belangrijkste conclusies van de bevraging uit deel één al weergegeven. Met behulp van een bijkomende infographic lijsten we de kritische succesfactoren op en trachten we de inzichten weer te geven die tijdens dat deel twee het onderzoek werden vergaard. We geven een actuele stand van zaken, proberen de marktkansen in te schatten en kijken vooruit naar mogelijke opportuniteiten en valkuilen.

10.1. Kritische succesfactoren voor het IPitup-beweeppakket

We delen de belangrijkste succesfactoren op in verschillende categorieën, naargelang het type stakeholder en maken de vertaling van deze onderzoeksresultaten naar het bijhorende proces, het product of de bewuste dienst. We geven ook telkens een actuele stand van zaken.

Om ouderen in beweging te krijgen is duidelijk meer nodig dan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving alleen (hardware). Wil men de vruchten plukken van die omgeving, dan moet er ook voldoende aandacht zijn voor een aangepast aanbod (software). Dat moet zo georganiseerd worden dat potentiële gebruikers ook gemotiveerd worden om ermee aan de slag te gaan (orgware).

10.1.1. Primaire gebruikers – hardware

92% van de ondervraagden uit de vragenlijst in deel één gaf aan de beweegbank geschikt te vinden voor gebruik door ouderen. Met behulp van de verworven inzichten en het aanbrengen van de nodige aanpassingen hoopt IPitup ook de overblijvende ouderen te kunnen overtuigen.

Veiligheid – betrouwbaarheid. De resultaten van de vragenlijst alsook de live-test in WZC Ter Meeren wijzen uit dat veiligheid en betrouwbaarheid van zowel toestel als omgeving een belangrijke rol spelen, in het bijzonder voor de minder mobiele en de motorisch beperkte ouderen.

Door het aanbrengen van twee extra beugels ter hoogte van het step- en balanceerbord (zie ook 5. *Doorontwikkeling tijdens lockdown*) werd extra houvast gecreëerd. Door een bijkomende plank aan te brengen tussen het opstapje en het zitgedeelte werd een stukje onzekerheid weggenomen. Tijdens de live-tests met de beweegbank 'senior' en de co-creatie sessies die erop volgden werden over dit aspect alvast geen bemerkingen meer gerapporteerd. IPitup overweegt om deze bijkomende beugels en de extra plank ook standaard te gaan toepassen op de andere beweegbankmodellen.

Ook de locatie van de beweegbank is bepalend voor het gepercipieerde gevoel van betrouwbaarheid. Enerzijds is het belangrijk dat er genoeg passage is van wandelaars, lopers of fietsers. Dit werkt het gevoel van sociale controle in de hand. Ook voldoende (straat)verlichting speelt hierbij een rol. Anderzijds is het ook zo dat de beweegbank ook weer niet té opvallend in het zicht mag staan, omdat sommige gebruikers zich daarbij ongemakkelijk voelen. Door het toenemend aantal beweegbanken (begin maart 2021 zijn er 135 realisaties) bouwt IPitup steeds meer ervaring op.



Het testen van de beweegbank senior vond tijdens de covidpandemie plaats. Het leek dan ook vanzelfsprekend om het toestel, net als de andere beweegbankmodellen, te voorzien van een bijkomend infopaneeltje met pictogrammen over het correcte gebruik ervan. In samenwerking met Sport Vlaanderen en de beroepsfederaties werd een gedragsprotocol uitgewerkt om op een veilige en verantwoorde wijze met de beweegbank aan de slag te gaan in tijden van corona.

Gedragscode om veilig te sporten op deze beweegbank 

 <p>Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.</p>	 <p>Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.</p>
 <p>Ontsmet je handen of was ze met water en zeep voor en na het gebruik van de beweegbank.</p>	 <p>Probeer je gezicht niet aan te raken.</p>

Gebruik door maximum 4 personen tegelijk. 

Toegankelijkheid – bereikbaarheid. Ook de toegankelijkheid en bereikbaarheid zijn van primordiaal belang, uiteraard vooral voor de minder mobiele en de motorisch beperkte ouderen. Oneffenheden, drempels en hoogteverschillen in de onmiddellijke nabijheid van de beweegbank dienen zoveel mogelijk vermeden te worden.

In de live-tests werd steeds gebruik gemaakt van ‘mobiele’ beweegbanken. Deze zijn verankerd op 1 cm dikke staalplaten en zijn afgewerkt met kunstgras. De randen van de staalplaten tekenen zich ook door het kunstgras heen nog af in het oppervlak en zorgen dus voor een – weliswaar beperkt - hoogteverschil. Deze oneffenheden kunnen enkel aan de achterzijde van het toestel ervaren worden. De andere randen van de staalplaten bevinden zich immers net onder het zitgedeelte van de bank. Voor enkele ouderen geeft het hoogteverschil niettemin een gevoel van onveiligheid. Bij de keuze van de testlocatie is het daarom belangrijk te kiezen voor een waterpasvlakke ondergrond. Indien dat niet het geval is en men de mobiele bank toch mooi horizontaal wil plaatsen, zullen immers bijkomende hoogteverschillen gecreëerd worden. Teneinde dit te vermijden ontwikkelde IPitup een document waarin de vereisten voor de ondergrond worden beschreven in het geval men

een mobiele beweegbank senior wenst te installeren. Op die manier worden hoogteverschillen tijdens de testfase tot een absoluut minimum herleid.

Uiteraard is ook bij het plaatsen van een permanente beweegbank senior de aanleg rondom de bank van groot belang. Er wordt best gekozen voor een harde ondergrond bestaande uit betontegels of klinkers, zodat de rolweerstand laag is en ouderen met rollator of in een rolstoel geen hinder ondervinden. Net als bij een standaard beweegbank dient ook hier voldoende obstakelvrije ruimte voorzien te worden. De vereiste afmetingen worden beschreven in het document 'montage- en installatievoorwaarden'.



Comfort – bruikbaarheid. De beweegbank is ook een zit- en rustplaats. Indien we ouderen willen prikkelen om meer gebruik te maken van de beweegbank, dan dient deze ook in het nodige comfort te voorzien.

Bij de oorspronkelijke beweegbank werd bewust gekozen slechts drie ruglatten te gebruiken. Zo wilde IPitup lang zitten ontraden en de 'zitters' bijna letterlijk een duwtje in de rug geven om in beweging te komen. Bij de beweegbank senior werd via een extra lat ter hoogte van de rugleuning nu wel extra zitcomfort voorzien. Deze vierde lat wordt intussen overigens ook toegepast op de andere beweegbankmodellen.

De twee armsteunen aan de rechtervoorzijde van de originele beweegbank werden tijdens de eerste live-test door heel wat ouderen als een grote meerwaarde gepercipieerd. Ze vergemakkelijken het zitten en terug rechtstaan en maken tal van oefeningen mogelijk. Daarom werd beslist om bij de beweegbank senior drie extra armsteunen toe te voegen aan de voorzijde. Hierdoor kunnen meerdere ouderen simultaan van de bijhorende functies gebruik maken. IPitup overweegt ook deze bijkomende armsteunen standaard toe te passen op enkele andere beweegbankmodellen.

Begrijpelijkheid. Het infopaneel op de originele beweegbank was niet voldoende duidelijk voor een groot deel van de ondervraagde ouderen. De beweegbank senior heeft meer infopanelen (3 vs 1), waardoor men zich niet meer moet verplaatsen om de voorgestelde oefeningen te bekijken. Bovendien is de layout gewijzigd en zijn de afbeeldingen nu groter en duidelijker. Het paneel werd er ook overzichtelijker door en de instructies zijn makkelijker te begrijpen.



Het principe om één infopaneel per oefenstation aan te brengen wordt niet alleen bij de beweegbank senior toegepast, maar intussen ook bij de andere beweegbankmodellen. Ook de lay-out aanpassingen worden op die modellen toegepast.

Begeleiding op maat. Uit het onderzoek kwam duidelijk naar voren dat er heel wat individuele verschillen terug te vinden zijn over hoe ouderen begeleid wensen te worden bij het gebruik van de beweegbank senior. Het is dan ook niet raadzaam om slechts te spreken over gemiddeldes (of “de oudere”) en zo voorbij te gaan aan de persoonlijke noden. Belangrijk is dat begeleiders de nodige flexibiliteit aan de dag kunnen leggen om tegemoet te komen aan een zo ruim mogelijk publiek. De opgedane ervaringen tijdens het onderzoek zorgen ervoor dat de opleiding tot IPitup-trainer en -ambassadeur intussen werd verrijkt met tal van goede praktijken bij ouderen. Tijdens de opleiding worden manieren beschreven waarop men succesvol en concreet met ouderen aan de slag kan aan de beweegbank senior, zowel individueel als in groep.



Samen. Steeds meer ouderen raken sociaal geïsoleerd. Voor hen, maar ook voor begeleiders, mantelzorgers en familie blijken de factoren ‘ontmoeting’ en ‘samen’ van groot belang. Een gezamenlijke opwarming en het in groep bewegen aan de bank werd door velen als een voordeel beschreven. De beweegbank senior blijkt bij uitstek een plaats waar intergenerationale ontmoetingen plaatsvinden en mensen van verschillende leeftijden samen bewegen.

10.1.2. Secundaire gebruikers – software

Infopaneel. De meerderheid van de ouderen en hun begeleiders maken gebruik van de geïntegreerde infopanelen op de beweegbank (cfr. 2.2.4. *Implementatie van de beweegbank - geprefereerde manieren om oefeningen aangeboden te krijgen*). De aanpassingen met betrekking tot de instructieborden van de beweegbank senior lijken een grote impact te hebben. De ouderen die tijdens de live-tests gebruik maakten van de beweegbank senior leken zich beter te kunnen identificeren met de personen die op de respectievelijke instructieborden staan afgebeeld. Op deze infopanelen worden immers een 70-jarige man en vrouw geportretteerd. De oefeningen zijn bovendien aangepast aan de doelgroep en er worden er nu ook twee (voorheen één) getoond per oefenstation, goed voor een totaal van twaalf in plaats van zes.

Dit principe wordt nu ook op de andere beweegbankmodellen toegepast. Op die toestellen staan er weliswaar telkens drie oefeningen op elk paneel (vs twee bij de beweegbank senior). De modellen die de oefeningen uitvoeren, zijn telkens van drie verschillende leeftijden (30-jarige casual geklede vrouw, 45-jarige sportief geklede man, 70-jarige dame).

Opleiding. Naarmate het onderzoek vorderde werd het belang van een bijhorende opleiding steeds duidelijker. Een deel van de primaire eindgebruikers wenst immers begeleiding met kennis van zaken. Ook de secundaire en tertiaire gebruikers in de ouderencontext geven aan het een meerwaarde te vinden indien het beweegpakket voor senioren ook een opleiding tot IPitup-trainer en -ambassadeur zou bevatten.

Een dergelijke opleiding werd al door IPitup aangeboden als deel van het oorspronkelijke IPitup-beweegpakket. De deelnemers van zo’n opleiding maken kennis met het gehele spectrum van principes en theorieën waarop het IPitup-beweegproject gestoeld is en ze leren succesvol initiaties, groepslessen en andere activiteiten op te starten en op te volgen.



Een IPitup-trainer begeleidt, coacht, motiveert en zorgt voor 'empowerment' op individueel en groepsniveau door het creëren van een 'can-do'-omgeving, met aandacht voor correct bewegen en succesbeleving. Iedereen met een sport-, trainers- of kinesitherapiediploma komt in aanmerking om IPitup-trainer te worden. In een ouderencontext kunnen dat bv. kinesisten, fysio-/ergotherapeuten of beweegcoaches zijn. Ze helpen mee vorm te geven aan het aanbod dat rond de beweegbank wordt gecreëerd, ze zorgen voor een optimale activering en leveren een belangrijke bijdrage tot de maximalisering van de 'return on investment'.

Personen die geen sport- of trainersdiploma bezitten of geen kinesist zijn, maar wel de mensen om zich heen in beweging willen krijgen en een trekkersrol zouden kunnen opnemen, kunnen IPitup-ambassadeur worden. In een ouderencontext kunnen dit bv. animatoren, begeleiders of mantelzorgers zijn. Ook zij worden ondergedompeld in het IPitup-beweegproject en krijgen allerlei technieken aangeleerd om familie, vrienden, collega's en burens in beweging te krijgen.

Deze opleidingen duren een halve dag en worden in Vlaanderen elke maand meermaals en gratis aangeboden vanuit vzw IPitup. Ze vinden afwisselend in een andere provincie plaats. Tijdens Covid gaan ze online door. Informatie raadpleegbaar via de website (<https://www.ipitup.be/nl/diensten/opleiding-tot-ipitup-trainer-of-ambassadeur>).

Consulteerbare oefeningen. De resultaten van de vragenlijst uit deel één wezen uit dat ouderen naast het infopaneel (54%) ook oefeningen aangeboden zouden willen krijgen via een beeldscherm op de bank zelf (27%). Om praktische redenen – elektrische voeding, vandalismebestendigheid, kostprijs - is deze piste niet verder

bewandeld. Behoren wel tot de mogelijkheden: boekje met oefeningen (20%), wekelijkse mail (20%), app met oefeningen (18%) en website met oefeningen (16%). Tijdens het onderzoek werden al heel wat oefeningen voor senioren in beeld gebracht via foto en video. Meermaals kwam ook de vraag naar oefeningen voor personen in rolstoel. Dit arsenaal aan oefenstof zal gaandeweg nog verder uitgebreid worden en via de gesuggereerde kanalen ook verspreid worden.

App met oefenprogramma. Zo ook zullen deze oefeningen – specifiek voor ouderen - toegevoegd worden aan de reeds bestaande IPitup-beweegapp. Deze app doet dienst als virtuele coach en motivator en biedt een individueel aangepast oefenprogramma aan, gebaseerd op de beweegrichtlijnen van de WHO. Via een combinatie van kracht- en stabilisatieoefeningen wordt gewerkt aan een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam, cruciaal bij valpreventie. De oefeningen zijn ingedeeld in vijf ‘fundamentals’: duwen, trekken, rompstabiliteit, éénbenige- en tweebenige oefeningen. De app functioneert dynamisch en past automatisch aan in functie van de gegeven feedback. De oefeningen zijn afwisselbaar met wandelen, snelwandelen, fietsen of joggen door middel van de gekoppelde beweegroutes rond en tussen verschillende beweegbanken.

10.1.3. Tertiaire gebruikers – orgware

Test – demomoment. ‘Onbekend is onbemind.’ De live-tests tijdens deel twee van het onderzoek hebben de meerwaarde van een testfase of een demomoment nogmaals duidelijk gemaakt. Veel meer dan een brochure, website of filmpje bezorgt een contactmoment met een echte beweegbank de eindgebruikers, begeleiders of aankopers inzichten over de mogelijkheden van het toestel en het beweegproject.

De mobiele beweegbank is een ideale tool om op een veilige, gebruiksvriendelijke en tijdsefficiënte wijze potentiële gebruikers te laten kennismaken met het IPitup-beweegpakket. Op een half uurtje tijd kan dit type van beweegbank gebruiksklaar geplaatst worden op een (vlakke) ondergrond naar keuze, zonder dat bijkomende verankering noodzakelijk is. De duur van het testmoment kan variëren. Soms wordt de mobiele bank – doorgaans inclusief begeleiding - ingeschakeld tijdens een ouderensportdag of een evenement. Op andere plaatsen test men de bank gedurende een maand lang uit. In Vlaanderen kan dat via Sport Vlaanderen, die via zijn uitleendienst meerdere mobiele beweegbanken ter beschikking stelt. Tijdens het CrossCare-onderzoek duurden de live-tests ook telkens meerdere weken. Wil men gefundeerde feedback van een grote groep mensen, dan is het best hen gedurende meerdere weken van de beweegbank te laten proeven.

Een demomoment – kort of lang - creëert alleszins een draagvlak, zowel bij de potentiële eindgebruikers als bij de beslissingnemers of -beïnvloeders. Bij liefst 85% van de intussen verkochte senior beweegbanken ging er een demomoment aan vooraf (6 op 7). Bij drie van hen duurde de demo ongeveer een uur. In het derde geval betrof het een test van enkele dagen. Bij de twee overige ging het over een testperiode van vier weken.



Groot bereik. Een eigenschap die vaak doorslaggevend blijkt bij potentiële aankopers is het feit dat de beweegbank door iedereen kan gebruikt worden. De focus ligt lang niet alleen op de primaire eindgebruikers. Er wordt duidelijk ook groot belang gehecht aan de medewerkers, bezoekers en omwonenden. Hoofdbekommernis blijven echter de ouderen zelf. We onderstrepen nogmaals dat die niet onder één noemer te vatten zijn. De nog actieve en mobiele ouderen gaven in deel één van het onderzoek al aan de oorspronkelijke beweegbank geschikt te vinden voor gebruik. Op de beweegbank senior reageren nu ook de minder mobiele en meer zorgafhankelijke ouderen enthousiast. Deze senioren, verblijvend in woonzorgcentra, ouderenvoorzieningen, ziekenhuizen en dienstencentra, komen vaak met de beweegbank in contact in het kader van een revalidatietraject met kinesist of therapeut. Daarnaast blijkt de bank ook een meerwaarde voor de bezoekers en zelfs potentieel een bijkomende reden voor kinderen en kleinkinderen om bij oma of opa op bezoek te gaan. Door de beweegbank op een toegankelijk plekje te zetten worden ook de omwonenden uitgenodigd en wordt de buitenwereld voor een stukje ‘binnen gehaald’, hetgeen ook voor extra beleving zorgt. Tot slot blijken ook de medewerkers er op verschillende manieren mee aan de slag te gaan, zowel individueel als in groep. Ze gebruiken de bank als actieve vergaderplaats, als beweegtussendoortje, als rustplekje of om een portie zuurstof tot zich te nemen, om daarna met hernieuwde energie terug aan het werk te gaan.

Alles-in-één. De polyvalentie van de beweegbank wordt als absolute meerwaarde aanzien. Rusten, bewegen, ontmoeten, beleven. Alles komt samen in één toestel, compact en op één plekje. Niet alleen de kans dat het apparaat gebruikt wordt groeit hierdoor, maar ook de return on investment (ROI).

Integrale aanpak. Heel wat tertiaire gebruikers gaven aan dat er steeds meer van hen wordt gevraagd beleidsdomeinoverschrijdend te werken. Zo’n manier van werken zorgt immers voor samenhangend beleid. Hiervoor is een samenwerking over verschillende sectoren heen noodzakelijk en dient de burger steeds centraal geplaatst te worden.

De gemeente Duffel (B) kocht nog tijdens het CrossCare-traject een beweegbank senior aan. De manier waarop deze aankoop tot stand kwam, kan gezien worden als een mooi voorbeeld van integraal beleid. De sportfunctionaris leerde het beweegbankproject reeds voor Covid kennen op een congres en kaartte het aan bij zijn schepen/wethouder van sport. De verantwoordelijke van het lokale woonzorgcentrum komt – via een andere weg – ook in contact met de beweegbank. Hij contacteert de schepen/wethouder van welzijn, zorg en wonen. De gemeente wil ook de mening van de burger kennen en beslist de mobiele beweegbank een maandlang uit te

proberen. IPitup zorgt voor de bijhorende workshop. Kinesisten en begeleiders van het WZC zijn hierbij aanwezig, alsook de LO-leerkracht van de aanpalende lagere school en de voorzitters van de sport- en seniorenraad. De testperiode blijkt een succes. Het draagvlak blijkt groot. Een permanente beweegbank senior wordt geplaatst. Via een bijhorende (gratis) opleiding worden lokale IPitup-trainers en -ambassadeurs gevormd. Die zorgen mee voor aanbod, activering en verankering.

Communicatie. Tijdens de co-creatie sessies werd meermaals het belang van goede communicatie benadrukt. De primaire gebruikers willen onder meer op de hoogte gehouden worden van nieuwe oefenstof. De secundaire gebruikers zijn onder andere geïnteresseerd in updates met betrekking tot het succesvol activeren van de beweegbank. Tertiaire gebruikers willen kennis hebben van goede praktijken om de return on investment van hun aankoop te optimaliseren.

Onderhoud. Een regelmatig terugkerende vraag heeft betrekking op het periodieke nazicht en onderhoud van de geleverde beweegbanken. Los van het feit dat er zich nauwelijks bewegende onderdelen aan het toestel bevinden en het daarom weinig onderhoud behoeft, wensen aankopers dat het aan de functionele en veiligheidsnormen blijft voldoen en zijn daarom vragende partij voor een 'onderhoudscontract'.

IPitup consulteerde de markt en werkte een formule uit die hieraan tegemoet komt. Dit is klaar om uitgetest te worden en zal daarna ook toegepast worden op de andere types van beweegbanken. Een onderhoudscontract omvat de gezamenlijke uitvoering van een veiligheidsinspectie en een onderhoudsbeurt, inclusief een overzichtelijk rapport, met bijhorend beeldmateriaal. Het afsluiten van een onderhoudscontract voor een periode van 3 jaar zorgt er bovendien voor dat de garantietermijn van een beweegbank verlengd wordt. Er vindt telkens één uitvoering per jaar plaats. Bijkomend voordeel is dat de uitvoering en bespreking van het onderhoudscontract een extra ontmoetingsmoment is tijdens dewelke de partnership kan geëvalueerd worden en bijgestuurd waar nodig.

Deel 2: Live-tests en co-creatie sessies

4 proeftuinen

3  1 

Kritische succesfactoren voor het IPitup-bewegpakket

Primaire gebruikers - hardware

ouderen – bezoekers – buurtbewoners - medewerkers

Veiligheid - betrouwbaarheid
houvast – sociale controle



Toegankelijkheid - bereikbaarheid
vlak – sanitair/schuilmogelijkheid

Comfort - bruikbaarheid
differentiatiemogelijkheden



Begrijpelijkheid
duidelijke instructies

Begeleiding op maat
ondersteuning - bijsturing



Samen
sociaal - intergenerationeel

Secundaire gebruikers - software

kinesisten – fysio/ergotherapeuten – bewegcoaches – animatoren – begeleiders - mantelzorgers

Infopaneel
laagdrempelig - identificatie



Opleiding
trainers - ambassadeurs

App met oefenprogramma
op maat – dynamisch aanpassend



Oefeningen consulteerbaar
website met video's en foto's (printbaar)

Tertiaire gebruikers - orgware

woonzorgcentra – ouderenvoorzieningen – dienstencentra – ziekenhuizen – (boven)lokale overheden - adviesorganen

Test - demomoment
kans op participatie - draagvlak



Groot bereik
bewoners – bezoekers
medewerkers - omwonenden

Alles-in-één
rusten – bewegen
ontmoeten – beleven



Integrale aanpak
zorgsector – overheid

Communicatie
delen van oefeningen
en goede praktijken



Onderhoud
inclusief veiligheidsinspectie

10.2. Stand van zaken, marktopportunities en valkuilen

De covidcrisis heeft enerzijds het belang van bewegen en anderzijds de publieke ruimte sterk benadrukt. Heel wat organisaties willen dan ook inzetten op het aanbieden van meer beweegvriendelijke publieke ruimte.

Aan het eind van dit CrossCare-onderzoek heerst bij IPitup het gevoel dat we beschikken over een totaalaanbod waarvan voorafgaand aan de echte marktintroductie reeds geweten is dat het een concrete behoefte kan invullen. We baseren ons daarvoor niet alleen op de feedback die van de ouderen en hun begeleiders werd verkregen, maar ook op de aankoopintenties die aanwezig bleken bij de meerderheid van de tertiaire gebruikers tijdens de live-tests en co-creatie sessies. Bovendien werden in de laatste fase van het onderzoek reeds diverse exemplaren van de beweegbank senior daadwerkelijk verkocht. Dit gebeurde in het najaar van 2020 – tijdens covid dus – en zonder specifieke promo- of marketingcampagne. Er vonden in deze periode daarenboven nauwelijks beurzen of congressen plaats en potentiële nieuwe klanten konden dus nagenoeg niet bereikt worden.

Al deze verkopen vonden plaats in België. Bij vier van de zeven aankopen betrof het lokale besturen die reeds deel uitmaakten van ons netwerk, op de hoogte waren van het oorspronkelijke beweegpakket, maar tot voor kort nog niet tot een aankoop overgingen. De aankoop werd in elk van deze vier dossiers gecoördineerd door de sportdienst. In twee gemeenten (Duffel, Aarschot) plaatste men de beweegbank bij een woonzorgcentrum van het OCMW (openbaar centrum voor maatschappelijk welzijn), een gemeentelijke openbare instantie. De twee andere gemeenten (Bonheiden, Arendonk) gaven de bank een plaats in de onmiddellijke nabijheid en op wandelafstand van een ouderenvoorziening, assistentiewoningen en/of woonzorgcentrum. De drie andere beweegbanken senior werden aangekocht door respectievelijk een regionaal ziekenhuis (leper), een woonzorgcentrum (Lede) en een centrum voor blinden en slechtzienden (Antwerpen). In vier gevallen werd de bank verankerd op een betonplaat en kreeg het toestel dus een permanent plekje toegewezen. In de andere gevallen werd gekozen voor de mobiele variant en zou op termijn nog eenvoudig kunnen gekozen worden voor een andere locatie.

Zoals aangegeven werd de ‘ouderenmarkt’ tot hiertoe in feite nog niet specifiek verkend. Zodra de covidsituatie het toelaat is IPitup van plan een gerichte campagne uit te rollen specifiek in functie van de beweegbank senior. Dit onderzoek zal vermoedelijk als centraal thema dienst doen om lokale besturen, zorgorganisaties, adviesorganen en/of koepelverenigingen te overtuigen om tot een aankoop en partnership over te gaan. We zullen daarbij in eerste instantie gebruik maken van ons bestaande netwerk en van de connecties en partnerships die tijdens dit onderzoek tot stand kwamen. Gezien het belang van een test- of demomoment, werd er geïnvesteerd in een kraantje dat geplaatst werd op de eerder aangekochte vrachtwagen. Dit toestel zorgt ervoor dat de beweegbanken eenvoudiger te transporteren, leveren en plaatsen zijn.

In afwachting daarvan zijn we nog druk bezig om tegemoet te kunnen komen aan de kritische succesfactoren zoals in het onderzoek bepaald. Sommige aspecten zijn in volle ontwikkeling, andere werden reeds op punt gesteld.

Enkele van de aanpassingen die tijdens het traject reeds aan de beweegbank werden doorgevoerd bleken trouwens ook waardevol voor andere doelgroepen. Ze worden sindsdien ook toegepast bij de andere beweegbankmodellen. Dat is zo voor het aantal infopanelen en de extra ruglat. Het zou best kunnen dat ook de grote ronde beugels ter hoogte van het step- en balanceerbord in de toekomst zullen deel uitmaken van elk type beweegbank.

De frequentie van de opleidingen werd intussen verhoogd naar gemiddeld 3 per maand, met telkens 7 à 10 deelnemers. Intussen werden zo al meer dan 160 IPitup-trainers en 30 ambassadeurs opgeleid. Belangrijk, want van deze steeds groter wordende groep believers zijn er daadwerkelijk ook een groot deel die meewerken aan de lokale activatie van de beweegbanken.

Om hen te ondersteunen worden momenteel alle mogelijke beweegbankoefeningen – met en zonder rolstoel - in kaart gebracht en gedeeld via de app, onze website of ons YouTube-kanaal. Bovendien zal de oorspronkelijke nieuwsbrief die sinds augustus 2020 maandelijks wordt verspreid, in de toekomst specifiek verstuurd worden in functie van de drie types van gebruikers die in dit onderzoek geïdentificeerd werden (primair-secundair-tertiair). Niet alleen goede praktijken, maar ook steekkaarten met oefeningenmixen en lesfiches voor begeleiders kunnen via deze weg ook verspreid worden. De bedoeling is om door zulke gerichte communicatie nog meer betrokkenheid, ‘co-ownership’ en ‘community’ te creëren.

Via korte enquêtes die via verschillende kanalen verspreid worden kan ook bijkomende input verzameld worden. Die kan dan weer gebruikt worden indien ervoor zou gekozen worden om de huidige app verder te gaan ontwikkelen. Binnen de doelgroep ouderen blijken er trouwens heel wat personen gebruik te maken van de IPitup-beweegapp. Dat blijkt niet alleen uit het onderzoek, maar ook uit de data die we via deze app zelf kunnen capteren en de inzichten die we zo verwerven. ‘Meten is weten’ en heel wat potentiële aankopers zijn dan ook erg gevoelig aan dergelijke data. Net daarom overweegt IPitup om na dit traject ook een vervolgonderzoek te laten plaatsvinden waarbij de return on investment van het IPitup-beweegpakket voor ouderen in kaart wordt gebracht.

Het gevaar schuilt er wellicht wel in dat we teveel gaan inzetten op onderzoek, ondersteuning, bijhorende gratis dienstverlening en het verhogen van de ROI, terwijl er te weinig aandacht gaat naar de verkoop. Toch zijn we er anderzijds ook van overtuigd dat onze partners ons net omwille van onze goede (na)zorg ook aanbevelen aan derden. Dat is wellicht ook één van de redenen waarom het IPitup-beweegproject in het voorjaar van 2021 als goede praktijk naar voor werd geschoven in een rapport van de Europese commissie genaamd ‘Mapping of innovative practices in the EU to promote sport outside of traditional structures. Dat rapport kan mogelijk een hefboomfunctie uitvoeren bij het internationaliseren van het beweegbankproject. De distributie in Vlaanderen verloopt nog steeds in eigen beheer, maar begin 2020 besliste IPitup in Nederland een samenwerking op te starten met een vooraanstaande verdeler van sport- en beweegmaterialen (Nijha). Tegen het eind van 2021 wil IPitup uitmaken of export op grotere schaal en in andere landen aan de orde is en welke rol de beweegbank senior daarbij kan spelen.

11. Samenvatting

Binnen het CrossCare-traject besliste IPitup in te zetten op preventie bij ouderen om hen langer fysiek actief te laten zijn in hun eigen woonomgeving. Mensen moeten immers meer bewegen, zowel jong als minder jong. Door in te spelen op de behoeften van ouderen en rekening te houden met hun individuele beperkingen, wilde IPitup ook hen de kans geven om meer te bewegen, de ontwikkeling van chronische ziekten preventief een halt toe te roepen en het risico op vallen drastisch te verlagen. Op die manier kunnen ouderen bovendien langer en comfortabel thuis blijven wonen, hetgeen eveneens een grote impact heeft op de zorgkost.

IPitup had bij aanvang van het onderzoek reeds een beweegpakket op de markt voor adolescenten en volwassenen. Centraal daarin stond de beweegbank, een innovatieve meerpersoons-zitbank met meervoudige oefenfuncties. Een bijhorende beweegapp en een coaching- en opleidingsprogramma vervolledigden het aanbod.

Met behulp van de ondersteunende zorgproeftuinen wilde IPitup in eerste instantie de marktvraag in kaart brengen en concretiseren. Aan de hand van een participatiespel werden eerst de diverse stakeholders binnen de ouderencontext geïdentificeerd. Daarna werd ingezoomd op de primaire eindgebruikers. Een uitgebreide bevraging bij ouderen zorgde voor waardevolle inzichten met betrekking tot hun beweegpatroon enerzijds en illustreerde een grote interesse ten aanzien van het reeds bestaande IPitup-beweegpakket anderzijds.

Vervolgens werd nagegaan in welke mate de componenten van het beweegpakket aanpassingen dienden te ondergaan om ook succesvol ouderen te kunnen activeren. Met behulp van live tests en co-creatie sessies werd bovendien getracht om de kritische succesfactoren te bepalen voor een beweegpakket specifiek gericht op senioren. De inbreng van ouderen, begeleiders, buurtbewoners, zorgprofessionals en -organisaties, lokale overheden en faciliterende instanties maakte ondermeer het belang van een totaalaanpak duidelijk. Om ouderen in beweging te krijgen is immers meer nodig dan het creëren van een beweegvriendelijke omgeving alleen (hardware). Om de vruchten te plukken van die uitnodigende omgeving, moet er ook voldoende aandacht zijn voor een aangepast aanbod (software). Dat moet zo georganiseerd worden dat potentiële gebruikers ook gemotiveerd worden om er actief mee aan de slag te gaan zodat bewegen opnieuw een vanzelfsprekend deel wordt van het dagelijkse leven (orgware). De oorspronkelijke componenten van het reeds bestaande beweegpakket ondergingen daadwerkelijk een upgrade teneinde tot een age-friendly variant te evolueren. De bevindingen uit het onderzoek hebben geleid tot het ontwikkelen van de beweegbank 'senior' en diverse aanpassingen aan de bundel van bijhorende diensten.

In een laatste fase van het onderzoek werd getest met welke aspecten rekening moet gehouden worden op vlak van exploitatie. Het concept werd met goed gevolg geïmplementeerd in enkele praktijkomgevingen. Tijdens dit stadium van het onderzoek bleek er een aanzienlijke interesse vanuit de markt en gingen diverse early adopters ook daadwerkelijk al over tot de aankoop van een beweegbank senior. Zodra de omstandigheden het toelaten en de covid-situatie in de zorgsector gestabiliseerd is, zal IPitup het beweegpakket voor ouderen dan ook met vertrouwen op grotere schaal trachten te introduceren in de markt.

12. Dankwoord

Vier proeftuinen kozen ervoor IPitup te ondersteunen bij de uitvoering van dit onderzoek. De bekwaamheid en het enthousiasme van de medewerkers verbonden aan deze onderzoeksinstellingen speelden een bepalende rol in het welslagen van het traject. Onze dank gaat dan ook uit naar al de begeleiders die een bijdrage leverden vanuit InnovAge (Leuven), LiCalab (Turnhout), Care Innovation Center West-Brabant (Roosendaal) en Slimmer Leven (Eindhoven). Specifieke dank gaat uit naar InnovAge – en coördinator Wil Rijnen in het bijzonder - voor de deskundige organisatie van het geheel.

Daarnaast zijn we ook dank verschuldigd aan al de andere actoren die op één of andere manier input leverden in het kader van dit project. We denken daarbij ondermeer aan de deelnemers van het participatiespel en de talloze ouderen die input leverden bij de bevraging tijdens de eerste fase van het traject. Tijdens de live-tests en co-creatie sessies van deel twee konden we rekenen op de kennis en kunde van heel wat kinesisten, therapeuten, coaches, animatoren, begeleiders en mantelzorgers. Net als hen leverden ook de beleidsbepalers van de betrokken woonzorgcentra, ouderenvoorzieningen, dienstencentra, ziekenhuizen, (boven)lokale overheden en adviesorganen bijzonder waardevolle input.

Dit CrossCare-onderzoek werd gefinancierd via het Europese Interreg Vlaanderen-Nederland programma. Interreg Vlaanderen-Nederland stimuleert grensoverschrijdende projecten vanuit het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling. Alleen al de opmaak en het verdedigen van het toelatingsdossier was erg nuttig voor IPitup als organisatie. Het verplichtte ons om met een frisse blik naar onze werking te kijken en deed ons kritisch nadenken over de richting die we uitwilden in de toekomst. Die toekomst kijken we aan het eind van dit project met veel vertrouwen tegemoet. We verkeren namelijk in de wetenschap dat we tezamen met de betrokken stakeholders een concreet pakket wisten te ontwikkelen, waarmee we een reële marktbehoefte kunnen invullen.