



PORTFOLIO POBA

Sophie Hilberink, Amber Hildebrand en Lucia Everts

Vak: practicum organiseren en begeleiden van activiteiten.

Docent: Jaap Haanschoten
Datum: 14-11-2018



Inhoudsopgave

Probleemstelling	2
De 4W's.....	2
Doelgroep analyse	2
Empathy map.....	3
Marktonderzoek	3
Actieve startvraag.....	4
Opzet ideeëngenerator.....	4
Foto's ideeëngenerator	5
Resultaten ideeëngenerator	5
Crossfunctional overleg	7
Hét idee	8
Literatuurlijst	9

Probleemstelling

Het probleem waar wij met onze innovatie op in willen spelen, is dat ouderen te weinig buiten in beweging komen. Als wij kijken naar de hoeveelheid ouderen in de komende jaren zien wij dat dit een stijgende lijn is. De gevolgen van de bewegingsarmoede bij ouderen zijn nu al merkbaar. Als al deze ouderen niks aan de bewegingsarmoede gaan doen, zal ons dit later ook overkomen. Maar als het lukt om de ouderen meer naar buiten te krijgen, zullen de kinderen leren, horen en zien dat beweging goed is. Op deze manier zal de bewegingsarmoede afnemen. Hier willen wij met onze innovatie op inspelen.

De 4W's

- Voor wie is het een probleem?
 - Het voor ouderen een probleem. Onder ouderen verstaan wij mensen van 65+.
- Wat is het probleem?
 - Ouderen komen buiten te weinig in beweging.
- Waar doet het probleem zich vooral voor?
 - Vooral in verzorgtehuizen en bij zelfstandig wonende ouderen.
- Wanneer doet het probleem zich voor?
 - Dit probleem is iedere dag te merken.

Doelgroep analyse

De fysieke kenmerken van de doelgroep zijn vooral;

- Grijs worden
- Rimpels krijgen
- Botontkalking (je breekt sneller iets)
- Gezichtsvermogen gaat achteruit
- Gehoor neemt af

De motorische kenmerken van de doelgroep zijn;

- Ouderen hebben vaak meer tijd nodig om informatie te verwerken
- ze kunnen minder snel dingen aanleren (afleren gaat vooraf moeilijk)
- Praten gaat langzamer
- Achteruitgang van het geheugen

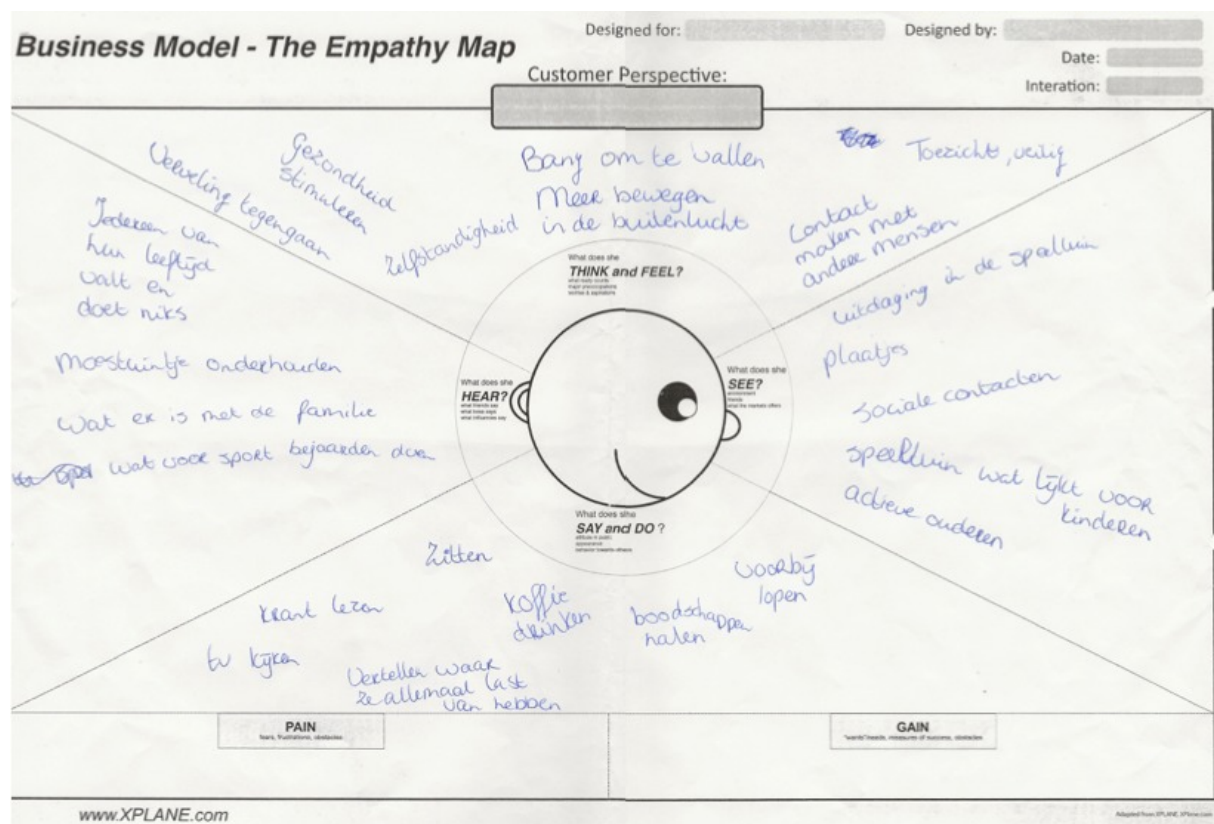
De sociale kenmerken zijn vooral:

- Sommige ouderen hebben moeite met het niet meer kunnen steun en hulp bieden aan hun kinderen. Ze hebben moeite met het ontvangen van hulp. Ze denken dat ze het vaak allemaal zelf nog wel kunnen.
- Sommige ouderen voelen zich eenzaam omdat bijvoorbeeld sociale contacten opgenomen worden in een verzorgingstehuis of ze moeten afscheid nemen.

De emotionele kenmerken zijn vooral;

- De meeste ouderen kunnen het nog niet aanvaarden dat ze afhankelijk zijn en hulp nodig hebben van anderen (zoals hierboven ook is beschreven).
- Ook voelen ouderen zich vaak tot last voor anderen. Als er iets is dan durven sommige bejaarden bv. niet te bellen omdat je dan diegene stoort op z'n werk bijvoorbeeld. Ze stellen dit zo lang mogelijk uit.
- Veel bejaarden willen ook niet toegeven dat het beter is om naar een bejaardentehuis te gaan (bv. het Meulenbelt).
- Ouderen zijn vaak bang om te vallen.

Empathy map



Marktonderzoek

Uit recent onderzoek (De Zeeuw, 2016) blijkt dat sporten en bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet.

De Zeeuw (2016) concludeert ook dat ouderen steeds vaker thuis wonen en meer tijd door brengen in hun directe woonomgeving. Buiten bewegen en sporten onderhoudt en

verbetert de fysieke gesteldheid van ouderen en zorgt ervoor dat zij zich minder eenzaam voelen. De leefomgeving van ouderen moet daarvoor wel geschikt, beweegvriendelijk, zijn.

Het CBS (2017) concludeert in recent onderzoek dat twee derde van de bewoners wel dagelijks (30%) of ten minste één keer per week buiten komt (34%). Iets minder dan de helft van de bewoners geeft aan vaker naar buiten te willen, maar doet dit niet omdat de gezondheid dat belemmert, of omdat niemand mee wil of de bewoner kan brengen en halen. Mensen die weinig buiten komen, hebben vaak (zeer) ernstige fysieke beperkingen en krijgen minder bezoek.

Volgens het Kenniscentrum Sport (2018) bewegen ouderen die in een beweegvriendelijke buurt wonen, bijna een kwartier meer per dag dan ouderen die in een minder groene en beweegvriendelijke omgeving wonen. Een natuurlijke leefomgeving biedt ouderen meer activiteitenmogelijkheden, ze hebben meer contact met de wereld om hen heen, en het stimuleert beweging, ontspanning en beleving.

Actieve startvraag



Opzet ideeëngenerator

In eerste instantie plaatsen wij een enquête op Facebook. Hiermee kunnen wij veel verschillende mensen bereiken. Om ervoor te zorgen dat we ook ideeën krijgen van onze doelgroep zelf zullen wij deze persoonlijk benaderen in een gesprekje.

Door de ideeëngenerator op deze manier op te zetten worden er creatieve ideeën gevraagd van verschillende leeftijdsgroepen binnen de samenleving. Dit geeft ons uiteindelijk een gevarieerd beeld aangezien vaak de verschillende leeftijdsgroepen anders tegen bepaalde dingen aankijken.

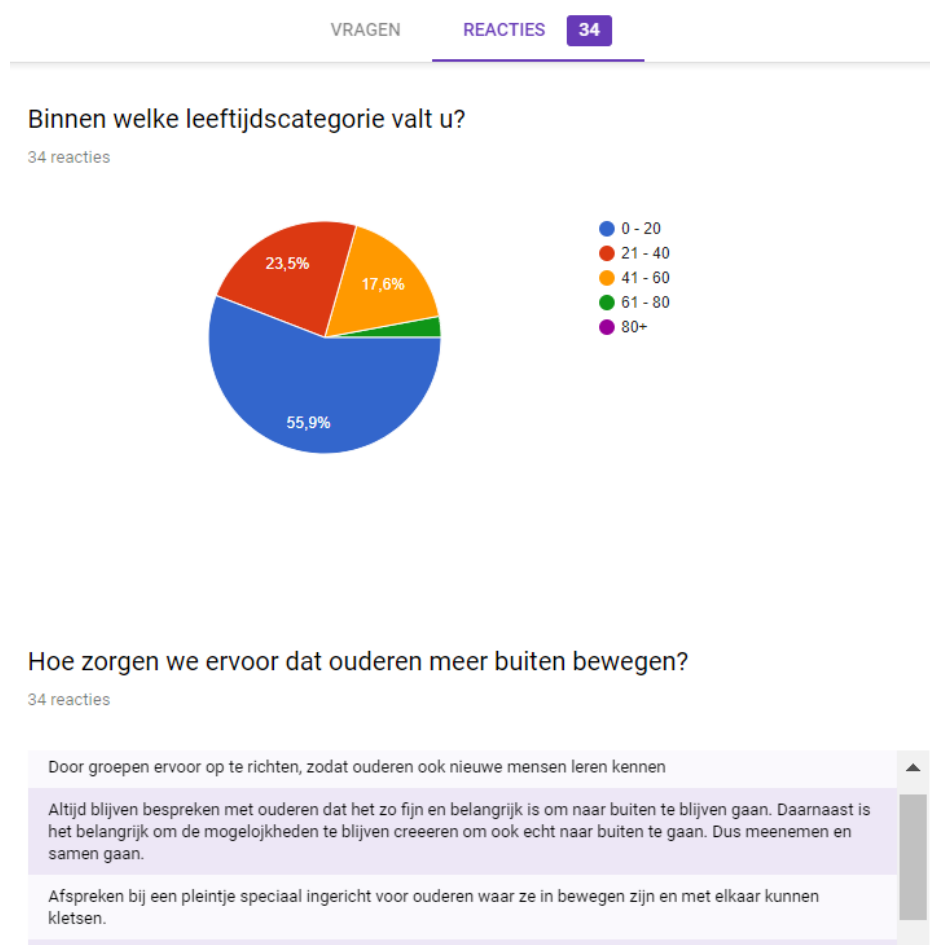
Wij hebben voor deze opzet gekozen omdat wij denken op deze manier de beste antwoorden te krijgen. Via Facebook zullen veel mensen benaderd kunnen worden en het kost relatief weinig tijd om de vraag te beantwoorden. Daarnaast kan de vraag beantwoord worden wanneer diegene er tijd voor heeft. We benaderen onze doelgroep in een

persoonlijk gesprekje omdat deze over het algemeen minder actief zijn op Facebook. In een gesprek denken wij het beste te kunnen uitleggen wat ons doel is en laten we hun creatief nadenken over op welke wijze wij het doel zouden kunnen bereiken.

Foto's ideeëngenerator



Resultaten ideeëngenerator



Er zijn veel ideeën binnengekomen van verschillende leeftijdscategorieën.

Wij hebben de beste ideeën eruit gefilterd. Hieronder een overzicht van de door ons gekozen beste ideeën.

- Met een groep wandelen in de natuur
- Activiteitenprogramma maken en ophangen in bejaardenhuis en buurthuis met allerlei verschillende workshops waar ze zich voor in kunnen schrijven en zorgen dat er een advertentie wordt geplaatst in de buurtkrant.
- Afspreken bij een speciaal beweegplein ingericht voor ouderen waar ze in beweging zijn en met elkaar kunnen kletsen (bijeenkomsten)
- Ervoor zorgen dat er een groep ouderen is die samen bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- Na het sporten gezellig een kop koffie drinken. Zo bewegen ouderen goed, hebben ze een vangnet (de groep ipv. alleen) en een gezellig tijd!
- - wandelroutes organiseren met onderweg activiteiten waar je beweging hebt
- fietstochten organiseren met onderweg activiteiten waar je beweging hebt
- Uitstapjes naar het bos organiseren met bijv. Lunch daar of de natuur in combinatie brengen met kunst zoals Glasrijk Tubbergen het doet. Glasrijk Tubbergen is een kunstroute die 1x in het jaar in Tubbergen wordt opgezet. Hierin kunnen mensen genieten van de vele verschillende kunstwerken die allemaal gemaakt zijn van glas. Mensen kunnen deze route dan lopen.
- Beweegprogramma's voor ouderen ontwikkelen waarbij het gevaar voor blessures (angst) voor de ouderen laag ligt. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld fietsclubjes, eenzame ouderen komen op die manier in contact met andere ouderen. Of bijvoorbeeld het gebruik van bepaalde sport- en speelplekken voor ouderen die gebruikt kan worden door de ouderen met behulp van bijvoorbeeld een buurtsportcoach.

Hieronder de ideeën die wij iets minder goed vonden.

- Iemand die mij haalt en brengt (ophaalservice)
- App met een activiteitenoverzicht waar je aan kunt zien wanneer welke activiteit is en je kunt je er voor opgeven.
- Dansen
- Met hun kleindochter/zoon op stap
- Fitness toestellen buiten maken voor ouderen
- Meer vrijwilligers
- Goede en veilige voorzieningen. Denk aan schoeisel, kleding en eventuele hulpmiddelen zodat de drempel zo laag mogelijk is om naar buiten te gaan en er plezier aan beleefd wordt.
- Meer uitgaan met de oudjes

Dit zijn de ideeën die wij minder goed vonden:

Een van de ideeën was een busreis naar zee organiseren. Uit de verhalen van onze opa's en oma's is naar voren gekomen dat deze doelgroep dat niet zo leuk vindt. Wij merkten ook op dat het onderwerp bespreekbaar maken voor ouderen vaak leidde tot eigenwijze gedachten. Wij denken dat het namelijk echt uit de persoon zelf naar voren moet komen om te 'willen' bewegen. Anders heeft diegene ook geen motivatie om buiten te bewegen en heeft het dus

weinig effect. Ook was er gereageerd met het idee om biljart toernooitjes te organiseren. Dit past niet helemaal bij onze actieve startvraag. Het is lastig om deze biljart toernooitjes buiten te organiseren.

Crossfunctional overleg

We nodigen 3 mensen uit met alle 3 een geheel verschillende loopbaan. We kiezen voor verscheidenheid omdat er dan van verschillende kanten naar gekeken wordt.

We nodigen 1 iemand uit die in het activiteitenteam zit van een verzorgingstehuis.

Daarnaast nodigen we iemand van de betreffende doelgroep uit die vaak sportieve activiteiten onderneemt. Ook nodigen we iemand uit die er nog nooit wat mee te maken heeft gehad. Zo hopen we te komen tot nieuwe inzichten.

Gesprek persoon 1 Siny Kok (vrijwilliger Rode Kruis)

Wij hebben rond de tafel gezeten met Siny Kok. Siny kok is een vrijwilliger bij het Rode Kruis. Ze doet dit al heel wat jaren en beleefd nog steeds erg veel plezier in haar werk. Elke woensdagmiddag zijn er activiteiten voor ouderen. Dit is vaak in een lessenreeks. Denk aan borduren, haken, schilderen, tekenen enzovoort. Bij deze activiteiten helpt Siny. Siny merkt dat de ouderen vaak terugkomen als ze eenmaal zijn geweest. Dit is niet standaard elke week, maar vaak wel 1 of 2 keer per maand. Hierbij is opmerkelijk dat de ouderen meer plezier hebben in het contact met de andere ouderen, dan plezier in de activiteit zelf. Ook helpt het als de ouderen een doel hebben. Zo zijn er bijvoorbeeld sjalen en mutjes gehaakt voor kinderen in Afrika. De ouderen hebben hierbij ook vaak nut van hun werk. Siny merkt ook dat bij de buitenactiviteiten er vaak ouderen zijn die vroeger ook veel buiten zijn geweest met bijvoorbeeld hun werk. Dat hun hobby terugkomt. Namelijk er worden tuintjes onderhouden voor elkaar en dat vinden de mannen vaak erg leuk. De vrouwen hebben vaak plezier in het rondlopen van hun omgeving waar zij vroeger zijn opgegroeid of leuke herinneringen hebben.

Samenvattend: Siny Kok raad ons aan om elke week activiteiten te gaan doen met de ouderen, vooral activiteiten waaraan ze worden herinnert aan hun vroegere hobby of leuke dingen.

Gesprek persoon 2 Ivonne Wiering (Activiteitencommissie trivium Meulenbeltzorg)

Wij hebben contact gezocht met een activiteitenbegeleider van het Meulenbelt in Tubbergen. Wij zijn terecht gekomen bij Ivonne Wiering en we zijn met haar in gesprek gegaan.

Ivonne is activiteitenbegeleider op het Meulenbelt in Tubbergen. Zij is verantwoordelijk voor het opzetten van verschillende activiteiten, zowel binnen als buiten.

Ze zorgt voor gezellige uitjes om zo het welbevinden van de ouderen een positieve boost te geven. Ze vertelde dat de ouderen wel eens een middag naar 'bakmarie' gaan. Dit is een oudere vrouw die zelfstandig woont op een boerderij in de buurt. De ouderen worden door middel van een wandeling meegenomen en eten daar gezellig pannenkoeken met iedereen. Hier wordt dus een activiteit gecombineerd met het gezellig samenzijn. Dit vindt zij een goede combinatie. Zo zijn de ouderen actief bezig en creëren ze een sociaal netwerk.

Ze vindt ons idee een goed uitgewerkt idee wat ze zeker ook zou kunnen toepassen in haar activiteitenplan.

Ze gaf ons nog wel een tip mee; ouderen vinden niet alleen losse activiteiten of workshops leuk maar juist ook 1 keer in de 2 weken bijvoorbeeld een dagactiviteit. Dit combineer je dan ook met het gezellig samen zijn door samen te lunchen.

Gesprek persoon 3 Gerard Molenkamp (72 jarige man die nog zelfstandig woont)

Wij zijn langs gegaan bij Gerard Molenkamp. Gerard Molenkamp doet altijd mee met de 55+ viswedstrijd bij de visvereniging HENO. Dit is een vereniging in Havelte en omstreken. Lucia helpt haar vader altijd met het begeleiden met de viswedstrijd. Denk hierbij aan lootjes trekken, paaltjes uitzetten, vissen wegen, worst en kaasje rondbrengen met een drankje, prijsuitreiking. Wij hebben besloten om met Gerard Molenkamp om de tafel te gaan omdat hij op 72-jarige leeftijd nog op zichzelf woont. Hij verklaard dit zelf door zijn gezonde leefstijl. Hij gaat namelijk erg graag wandelen met zijn 2 honden. Of hij springt even snel op zijn fiets om zijn dochter in Havelte te gaan bezoeken. Gerard Molenkamp woont zelf in Uffelte (5 km verderop). Gerard gaat elke vrijdagavond naar het buurthuis om te gaan biljarten met zijn kameraden. Wat hij belangrijk vindt is om altijd goed te eten. Hij eet dan ook veel boterhammen met appelstroop. Goed voor de vitamientjes zegt hij dan. Wat Gerard zelf erg belangrijk vindt om ouderen in beweging te houden, is om dingen te organiseren vanuit het dorp. Op die manier heb je veel contact met het dorp en kun je altijd met iedereen een praatje maken. Zelf kan hij niet erg ver meer fietsen, dus fietstochten vindt hij zelf geen goed idee. Maar klootschieten is daarentegen een super idee. Dit doet hij zelf 1x per jaar met zijn familie. Dit blijft voor hem het leukste moment van het jaar. Samenvattend vind Gerard dat je altijd goed moet blijven eten, mee moet doen met de activiteiten die het dorp organiseert en blijf vooral goed socializen.

Hét idee

Zoals je in de resultaten van de ideeëngenerator ziet, komen er vaak dezelfde ideeën naar voren of ze sluiten vaak op elkaar aan. Wij hebben er daarom ook voor gekozen om niet 1 idee te kiezen, maar juist de beste ideeën samen te voegen tot 1 idee.

Dit idee is ook mede tot stand gekomen met het crossfunctional overleg. Ons idee is om een activiteitenprogramma te maken en op te hangen in het bejaardentehuis, het buurthuis en een artikel in de buurtkant. Dit programma zal voornamelijk bestaan uit verschillende workshops. Denk hierbij aan wandelen, fietsen en het fitnessen in beweegtuinen. Bij de activiteiten bewegen de ouderen onder begeleiding van een fysiotherapeut of buurtsportcoach. Hierdoor voelen de ouderen zich op hun gemak en hebben ze zeer waarschijnlijk minder angst om te vallen.

Na het sporten kunnen de ouderen gezellig samen een kop koffie drinken. Zo creëren ze een sociaal netwerk. Hierdoor voelen ouderen zich vaak ook minder eenzaam.

Bij het verzinnen van activiteiten kunnen we ook rekening houden met herinneringen van ouderen en hun vroegere hobby's. Mensen hebben er zo meer plezier in.

Ook moeten we origineel zijn in het bedenken van activiteiten. Mensen weten wel een keer wat 'fietsen' is. Klootschieten is bijvoorbeeld een goed voorbeeld van een originele activiteit.

In het activiteitenprogramma kan ook een dagactiviteit zitten. Hierbij kun je denken aan een dag naar het bos waarbij je gaat wandelen, fitnessen, fietsen en tussen de middag gezellig samen gaat lunchen en om de dag af te sluiten samen pannenkoeken te eten.

Ook is Glasrijk Tubbergen een goed voorbeeld van een dagactiviteit. Glasrijk Tubbergen is een kunstroute die 1x in het jaar in Tubbergen wordt opgezet. Hierin kunnen mensen genieten van de vele verschillende kunstwerken die allemaal gemaakt zijn van glas. Mensen kunnen deze route dan lopen en gezellig samen lunchen.

Literatuurlijst

- [De Zeeuw, J. \(2016b, 24 februari\). Waarom sporten en bewegen goed is voor ouderen. Geraadpleegd op 2 november 2018, van https://www.allesoversport.nl/artikel/waarom-sporten-en-bewegen-goed-is-voor-ouderen/?gclid=Cj0KCQjw6fvdBRCbARIsABGZ-](https://www.allesoversport.nl/artikel/waarom-sporten-en-bewegen-goed-is-voor-ouderen/?gclid=Cj0KCQjw6fvdBRCbARIsABGZ-)
- [Het Kenniscentrum Sport. \(2018, 5 oktober\). Beweegstimulering. Geraadpleegd op 2 november 2018, van https://www.zorgvoorbeter.nl/levensvragen-ouderen/bewegen-ouderen](https://www.zorgvoorbeter.nl/levensvragen-ouderen/bewegen-ouderen)
- [CBS. \(2017, 14 september\). Kerncijfers leefsituatie ouderen in verpleeghuizen en verzorgingshuizen - SCP. Geraadpleegd op 2 november 2018, van https://www.scp.nl/Nieuws/Kerncijfers_leefsituatie_ouderen_in_verpleeghuizen_en_verzorgingshuizen](https://www.scp.nl/Nieuws/Kerncijfers_leefsituatie_ouderen_in_verpleeghuizen_en_verzorgingshuizen)