

StimuleringsModel voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten in gemeenten (SMALL)

Doelgroep

Voor inactieven ouderen uit kleinere gemeenten is er SMALL, een variant op de GALM-methode. SMALL is bedoeld voor mensen van 55 (60) tot 70 jaar.

Doel

De nadruk bij SMALL ligt op het bewegen in de vorm van lichamelijke activiteit in het dagelijks leven. Met een stappenteller houden de deelnemers bij hoeveel ze dagelijks bewegen. Doel is dat de senioren zichzelf tot meer beweging kunnen aanzetten. En dat ze bijvoorbeeld wat vaker uit hun stoel komen en een blokje om lopen. Door SMALL worden de senioren uitgenodigd in beweging te komen.

Methode

Een SMALL-project duurt een jaar en bestaat uit zes fases:

1. Benadering

Alle senioren in de regio ontvangen een brief over het project en een aanmeldingsformulier. Twee weken later worden de senioren telefonisch benaderd door speciaal getrainde medewerkers van het project. Door deze persoonlijke benadering kunnen senioren die twijfelen over deelname geïnteresseerd worden om mee te doen. Daarnaast selecteert u op deze manier deelnemers die niet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen voldoen. Voor 55-plussers is deze norm een half uur matig intensieve activiteit op ten minste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

2. Fit-test

Wanneer senioren zich hebben opgegeven, worden ze uitgenodigd voor de eerste activiteit. Ze doen een fit-test, waarbij gebruik gemaakt wordt van onderdelen uit de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO) en de Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001). Daarnaast krijgen deelnemers uitleg over het programma en de stappenteller. Na de test krijgen de senioren de stappenteller mee naar huis.

3. Leefstijl Actief Introductieprogramma

Acht weken lang volgen de senioren een programma met wekelijks een groepsactiviteit afgewisseld met een coachingsgesprek. Er zijn in totaal vier gesprekken, waarin de deelnemers naar een actievere leefstijl worden gecoacht. De senioren worden gestimuleerd om zelf ideeën en oplossingen aan te dragen voor het verhogen van hun stappenscore. De activiteiten kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden. Na afloop is er natuurlijk tijd voor een kop koffie.

4. Leefstijl Actief Vervolgprogramma

Na de laatste activiteit vindt een evaluatie plaats en wordt besproken hoe de deelnemers verder gaan met bewegen. De SMALL-groep kan bijvoorbeeld doorgaan met zijn activiteiten, de deelnemers kunnen zichzelf organiseren (bijvoorbeeld in een fietsgroep) of de deelnemers melden zich aan bij een vereniging. In een periode van ongeveer negen maanden worden de deelnemers nog twee keer gecoacht om de beweegroutine vast te houden.

5. Afsluitende fit-test

Na ongeveer een jaar doen de senioren opnieuw een fit-test. Tijdens deze test vindt ook het afsluitende coachingsgesprek plaats en wordt het project met de deelnemers geëvalueerd.

6. Vervolg en Evaluatie

Na de tweede fittest worden deelnemers gestimuleerd door te gaan met hun nieuw ontwikkelde beweegroutine.

Tussentijds (na drie maanden) en over het gehele project wordt een evaluatieverslag geschreven. In het verslag worden het programma, het bereik, de fit-testscores, de effecten op het beweegpatroon en de waardering van de deelnemers beschreven.

Praktische implementatie

Niet in elke gemeente zijn voldoende financiële middelen, sportfaciliteiten en mankracht aanwezig voor een GALM-project. Maar ook in deze kleine gemeenten is behoefte aan beweegaanbod voor senioren! Om ook hier inactieve senioren structureel in beweging te krijgen, is er SMALL. Deze interventie is ten opzichte van GALM zo ingedikt, dat het minder organisatie vergt. Er is geen wekelijks beweegaanbod nodig (indien wel mogelijk natuurlijk wel heel prettig!), omdat de deelnemers met een stappenteller werken en via coaching gemotiveerd blijven. De coaches van SMALL krijgen een tweedaagse opleiding. Hierin ligt de focus op luistervaardigheid en communicatieve vaardigheden.

Belangrijk bij SMALL is om van tevoren al goed helder te hebben hoe de senioren na het project kunnen doorstromen. Waar kunnen ze blijven sporten? Of hoe kunnen ze zichzelf makkelijk organiseren? Het is aan te raden om lokale verenigingen op de hoogte te stellen van het SMALL-project en hun medewerking te vragen.

Bij de SMALL-projecten spelen gemeenten een belangrijke rol. De gemeente kan bijvoorbeeld de adressen van de senioren aanleveren en ze aanschrijven. Verder kunnen leden van de Stichting Welzijn Ouderen een handje helpen bij de organisatie. Ondersteuning komt ook vanuit de regionale sportraden en het landelijk GALM-team.

Wanneer er geen sportzaal beschikbaar is voor de beweegactiviteiten, dan kan er ook buiten gesport worden. Denk bijvoorbeeld aan nordic walking. Zorg in ieder geval voor een locatie waar een kopje koffie gedronken kan worden.

Quotes van deelnemers

Deelnemer uit Grootegast (66 jaar) tijdens eerste test: "Ik werk niet meer, maar doe veel schilderklussen. Dat zorgt voor een eenzijdige beweging. Ik hoop dit nu te gaan veranderen."

Deelneemster uit Niedorp (61): "Tien jaar terug wandelde ik veel. Nu heb ik slijtage aan mijn heup en is dat wat verminderd. Dit project is voor mij de bekende stok achter de deur om andere activiteiten op te pakken."

Effect

De deelnemers van SMALL zetten dankzij het project binnen acht weken gemiddeld 1.750 stappen meer per dag. Dat is een toename van de lichamelijke activiteit met 25%. Die toename zit in heel kleine dingen: de senioren gaan nu bijvoorbeeld eens lopend naar de supermarkt in plaats van met de auto. Aan het eind van het project zijn de deelnemers enthousiast en willen ze meer bewegen.

Contact

Voor meer informatie over SMALL kijkt u op www.galm.nl. Of neem contact op met Yldau Dijkstra van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging en de Rijksuniversiteit Groningen via telefoonnummer 050 - 363 6185 of mail naar Y.Dijkstra@rug.nl.