



Evaluatie 'Beweeegmakelaar' in Vaals

Werkwijze, praktijkervaringen en resultaten van de pilot
Beweeegmakelaar

Achtergrond pilot Beweegmakelaar

Aanleiding

Met het programma Vaals beweegt! wil de gemeente inwoners van Vaals stimuleren om voldoende en regelmatig te bewegen. Dat kan in de vorm van een sport zijn, maar ook door in het dagelijkse leven meer te bewegen. Bewegen is belangrijk om gezond te zijn en te blijven. Mensen die niet genoeg bewegen lopen veel risico op overgewicht en daarmee ook op diabetes, hart- en vaatziekten, depressies of andere gezondheidsproblemen. Gezonde mensen hebben meer kans om te kunnen leren, werken en voor zichzelf en anderen zorgen. Kortom, deelnemen aan de samenleving. Binnen de huidige maatschappelijke ontwikkelingen wordt het appèl op mensen om mee te kunnen doen, voor elkaar te zorgen en zelfredzaam te zijn steeds groter. Bewegen is daarom voor de gemeente Vaals en de regio Zuid-Limburg een heel belangrijk speerpunt. In deze factsheet wordt een onderzoek gepresenteerd dat inzicht geeft in de werkwijze, praktijkervaringen en resultaten van de pilot Beweegmakelaar in Vaals.

Waarom een Beweegmakelaar

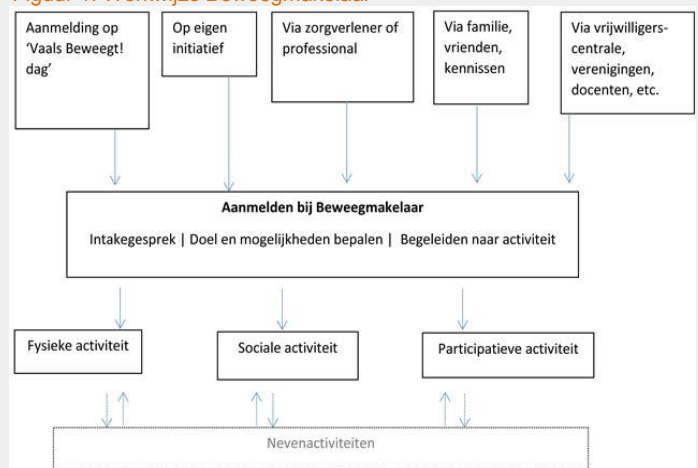
De gemeente Vaals heeft in 2012 als pilot een Beweegmakelaar aangesteld vanuit Vaals Beweegt!. Het doel hiervan was om inwoners die gezondheidswinst kunnen boeken door actief te worden, en die dit niet of onvoldoende zelfstandig kunnen, met begeleiding op maat te laten instromen in het lokale (beweeg)aanbod. Vanaf januari 2013 is gestart met de werving en begeleiding van deelnemers. Gedurende het project bleek steeds meer behoefte aan het stimuleren van beweging in de brede zin van het woord. Niet alleen fysiek, maar ook in beweging komen op sociaal en maatschappelijk gebied. Door deze ontwikkeling is de Beweegmakelaar tijdens de pilotperiode haar werkzaamheden gaan inzetten om zowel gezond (beweeg)gedrag als maatschappelijke participatie te stimuleren. Het verbeteren van het fysieke, sociale en psychische welbevinden van de deelnemers was het gewenste resultaat.

Werkwijze Beweegmakelaar

Inwoners konden zichzelf aanmelden of naar de Beweegmakelaar verwezen worden door bijvoorbeeld zorgverleners, organisaties, familie of vrienden. De deelnemer en de Beweegmakelaar keken samen in een intakegesprek naar o.a. beweeggedrag, motivatie

en mogelijkheden. Samen werd gezocht naar een activiteit in het lokale aanbod, die past bij de individuele wensen en mogelijkheden. Deze activiteiten lagen op het gebied van fysieke, sociale en/of participatieve activiteiten. Bij fysieke activiteiten kan gedacht worden aan wandelen, sporten, fysio- of ergotherapie, beweeggroepen, etc. Sociale activiteiten zijn gericht op het vergroten van het sociale netwerk en zelfredzaamheid en/of om meer sociale activiteiten te ondernemen. Met participatieve activiteiten wordt het leveren van een maatschappelijke bijdrage bedoeld, zoals bijvoorbeeld het doen van vrijwilligerswerk. De Beweegmakelaar begeleidde waar nodig de stap naar deelname en volgde de voortgang en het uiteindelijke resultaat. Deelnemers werden begeleid (maximaal een jaar) totdat ze zelfstandig de veranderingen of activiteiten konden blijven ondernemen. De duur van de begeleiding was wisselend. Tijdens dit proces was het de taak van de Beweegmakelaar om signalen, behoeften en mogelijke samenwerkingen op te pakken. Dit resulteerde in nevenactiviteiten, voornamelijk op collectief niveau. Zie ook figuur 1 voor een schematisch overzicht van de werkwijze van de Beweegmakelaar.

Figuur 1. Werkwijze Beweegmakelaar



Vraagstelling evaluatie Beweegmakelaar

Het onderzoek dat in deze factsheet wordt gepresenteerd, richt zich op de vraag: 'Wat zijn de uitkomsten van de pilot Beweegmakelaar en wat zijn bevorderende en belemmerende factoren geweest rondom de implementatie hiervan?'

Belangrijke deelvragen hierin zijn:

- Heeft de Beweegmakelaar de beoogde doelgroep bereikt?
- Hebben deelnemers vooruitgang geboekt?
- Is het psychische, sociale en fysieke welbevinden verbeterd na deelname?
- Hoe kijken betrokkenen aan tegen de pilot Beweegmakelaar?
- Wat zijn redenen voor doorverwijzing naar de Beweegmakelaar?
- Aan welke activiteiten zijn mensen gaan deelnemen?
- Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren in de pilot?

Het onderzoek

Het onderzoek is uitgevoerd tussen april 2015 en juni 2015 en bestond uit drie delen: analyse van het registratiebestand van de Beweegmakelaar, interviews met doorverwijzers en een focusgroep met deelnemers.

Registratiebestand

Deelnemersbestanden van de Beweegmakelaar zijn gebruikt om demografische kenmerken, veranderingen in ervaren gezondheid, beweegbeleving en motivatie van deelnemers anoniem in kaart te brengen. Ook werd onderzocht welke personen of organisaties hebben doorverwezen, wat de redenen hiervoor waren en aan welke activiteiten de deelnemers gingen meedoen.

Interviews

Via interviews met veertien professionals, waaronder de Beweegmakelaar, werd onderzocht hoe zij de pilot hebben ervaren, welke resultaten zijn behaald en wat belemmerende en bevorderende factoren zijn in de praktijk. Een aanvullend interview met de Beweegmakelaar gaf meer inzicht in haar werkwijze en schetste een completer beeld van de resultaten. De interviews werden opgenomen, uitgetypt en met het programma Nvivo geanalyseerd (tabel 1).

Focusgroep

In een focusgroep (groeps gesprek) van één uur met 4 deelnemers (3 vrouwen, 1 man) werden vragen gesteld over behaalde persoonlijke resultaten, de

ontvangen begeleiding, bevorderende of belemmerende factoren en mogelijke aanbevelingen voor de werkwijze van de Beweegmakelaar. De ervaring als deelnemer aan deze pilot stond in dit gesprek centraal. De belangrijkste conclusies werden later aan de deelnemers voorgelegd ter goedkeuring.

Tabel 1. Geïnterviewde professionals

| Geïnterviewde professionals | Aantal (n=15) |
|-------------------------------|---------------|
| Huisarts | 4 |
| Maatschappelijk werker | 2 |
| Ergotherapeut | 1 |
| Praktijkondersteuner GGZ | 1 |
| Praktijkondersteuner somatiek | 1 |
| Beweegcoach ouderen | 1 |
| Psycholoog | 1 |
| Wijkverpleegkundige | 1 |
| Beleidsmedewerker gemeente | 1 |
| Beweegaanbieder | 1 |
| Beweegmakelaar | 1 |

Resultaten

Kenmerken deelnemers

Vanaf de start in januari 2013 tot aan mei 2015 hebben in totaal 123 mensen deelgenomen: 81 vrouwen en 42 mannen tussen 4 en 90 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 57 jaar. Uit het registratiebestand blijkt dat de meeste verwijzingen kwamen van psychologen, kennissen, ouders en familie. Lichamelijke klachten, zoals rugpijn en astma, zijn het vaakst genoemd als reden voor deelname, gevolgd door psychische klachten. Alle redenen van doorverwijzing duiden op het willen bereiken van een verbetering in welzijn en gezondheid (tabel 2).



Tabel 2. Overzicht kenmerken deelnemers

| Kenmerken deelnemers (n=123) | % |
|-----------------------------------|------|
| Geslacht | |
| Man | 34,1 |
| Vrouw | 65,9 |
| Klacht/rede doorverwijzing | |
| Fysieke klachten | 42,3 |
| Psychische klachten | 33,3 |
| Meer willen bewegen | 27,6 |
| Eenzaamheid | 19,5 |
| Overgewicht | 15,5 |
| Diabetes | 6,5 |
| Verwijzing door | |
| Psycholoog | 18,7 |
| Kennis, ouders, familie | 17,9 |
| Praktijkondersteuner | 11,4 |
| Maatschappelijk werk | 7,3 |
| Wmo | 6,5 |
| Wijkverpleegkundige | 6,5 |
| Praktijkondersteuner GGZ | 5,7 |
| Eigen initiatief | 5,7 |
| Fittestdag | 4,9 |
| Diëtist | 4,9 |
| Ergotherapeut/fysiotherapeut | 4,1 |
| Verpleegkundige consultatiebureau | 2,4 |
| Huisarts | 1,6 |
| Thuiszorg | 1,6 |
| Zorgcentrum | 0,8 |

De gekozen activiteiten liggen vooral op het gebied van sport en bewegen (70,7%) en sociale activering (63,4%). Het merendeel van de deelnemers is gestart met sport en spel, op de voet gevolgd door recreatieve activiteiten (zoals kienen, kaarten, handwerken, KBO, Zij Actief, schilderen, etc.) en Vitaal 50+. Bij 69,1% van de deelnemers werd door de Beweegmakelaar een vooruitgang gerapporteerd op sociaal gebied, bij 63,4% op fysiek gebied en 60,2% op psychisch gebied. In 15,9% van de gevallen werden positieve neveneffecten gerapporteerd, zoals het vinden van een nieuwe baan, het krijgen van een partner of maatje voor activiteiten. Hierbij moet worden opgemerkt dat de deelnemers meer dan één klacht, actie of vooruitgang kunnen hebben, dus deze categorieën hebben een totale score van meer dan 100% (tabel 3 en diagram 1).

Ervaren vooruitgang deelnemers

Op 3 momenten heeft de Beweegmakelaar deelnemers gevraagd hun gezondheidsbeleving, beweegbeleving en motivatie te scoren op een schaal van 1 tot 5. Een score van 1 betekent heel slecht en een score van 5 heel goed. De meetmomenten

vonden plaats tijdens het intakegesprek, na 4 maanden en na 1 jaar.

In tabel 4 staan de tussentijdse resultaten van alle deelnemers die in mei 2015 in het registratiebestand van de Beweegmakelaar zaten. Niet alle deelnemers hadden op dat moment twee of drie meetmomenten. Sommige deelnemers waren pas net begonnen. Ook kon het voorkomen dat de ene deelnemer aan twee maanden ondersteuning genoeg had en de ander een jaar lang onder begeleiding bleef.

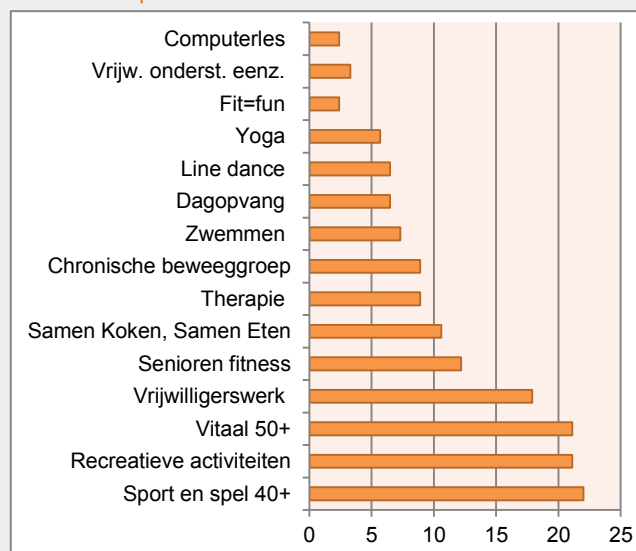
Om deze redenen is er een groep van 59 deelnemers met 3 meetmomenten (na 1 jaar), een groep van 28 deelnemers met 2 meetmomenten (na tenminste 4 maanden) en een groep van 31 deelnemers met één meetmoment (tijdens het intakegesprek). Vijf deelnemers hadden alsnog besloten van deelname aan de pilot af te zien. In tabel 4 zijn de gemiddelde scores voor gezondheidsbeleving, beweegbeleving en motivatie voor deze groepen op de verschillende meetmomenten weergegeven.

Tabel 3. Resultaten deelnemers

| Gerapporteerde vooruitgang ^a | % |
|---|------|
| Sociaal | 69,1 |
| Fysiek | 63,4 |
| Psychisch | 60,2 |
| Neveneffecten | 15,4 |
| Soort actie^a | |
| Bewegen | 70,7 |
| Sociale activering | 63,4 |
| Participatie | 22,0 |

^a gerapporteerd in registratiebestand Beweegmakelaar

Diagram 1. Gerapporteerde vooruitgang aan deelname activiteiten in procenten



N.B. Vrijw. onderst. eenz. = vrijwillige ondersteuning bij eenzaamheid

Voor mensen met twee of drie meetmomenten is op alle drie de indicatoren een vooruitgang te zien. Dit betekent dat gemiddeld genomen zowel de gezondheidsbeleving, beweegbeleving als motivatie van deze deelnemers tijdens de begeleiding vooruit zijn gegaan. Mensen die slechts één meting (nodig) hadden, hadden mogelijk aan het begin al een betere gezondheid, keken positiever aan tegen bewegen en waren meer gemotiveerd dan mensen die langer begeleiding nodig hadden.

Tabel 4. Vooruitgang in gezondheids- en beweegbeleving en motivatie

| Gerapporteerde vooruitgang (n=123) | intake | 4 mnd | 1 jaar |
|------------------------------------|--------|-------|--------|
| Gezondheidsbeleving | | | |
| 5* | - | - | - |
| 31 | 2,71 | - | - |
| 28 | 2,50 | 3,57 | - |
| 59 | 2,32 | 3,15 | 3,69 |
| Beweegbeleving | | | |
| 5* | - | - | - |
| 31 | 2,68 | - | - |
| 28 | 2,21 | 3,46 | - |
| 59 | 2,10 | 3,31 | 3,85 |
| Motivatie | | | |
| 5* | - | - | - |
| 59 | 3,42 | - | - |
| 59 | 2,98 | 3,85 | - |

* van 5 personen zijn scores bij intake niet beschikbaar, omdat zij ofwel nog niet op intake zijn gekomen, ofwel nog hebben afgezien van deelname

Ervaren belemmerende en bevorderende factoren

Aan zowel de deelnemers als de professionals is gevraagd wat bevorderende en belemmerende factoren zijn in het uitvoeren van de pilot Beweegmakelaar.

Alle participanten van de focusgroep waren positief over de pilot en met name over de Beweegmakelaar zelf. Dit betrof enerzijds haar werkwijze en anderzijds haar persoonlijkheid. Haar positieve energie, enthousiasme, het tonen van (persoonlijke) belangstelling, het geven van een extra duwtje in de rug, goede communicatie en motiverend talent werden door de deelnemers erg gewaardeerd. Ze gaven aan dat belemmerende factoren om deel te nemen vooral zitten in gebrek aan motivatie, psychische en fysieke problemen. Er werden geen verbeterpunten genoemd voor de Beweegmakelaar.

Een mogelijke verklaring is dat men zich hiertoe bezwaard voelde vanwege het persoonlijk contact met de Beweegmakelaar.

Citaten deelnemers:

'Ik heb al tien keer voor de deur gestaan bij het vrijwilligerswerk. Dat extra steuntje in de rug, dat helpt. Anders had ik nu waarschijnlijk nog geen vrijwilligerswerk gedaan.'

'Ik ben aangemeld bij de vrijwilligerscentrale en aangemeld bij Tai Chi en yoga. En dan gaan we nog badmintonnen. Ja dat is leuk.'

'Depressies heb ik gehad, ik bleef binnen zitten. Een kop koffie maken of eten maken was teveel. Alles was te vermoeiend! Maar nu gaat het weer langzaam goed.'

Professionals noemden in de interviews eveneens bovenstaande persoonlijke kwaliteiten van de Beweegmakelaar als bevorderende factor. Verder werd haar ervaring als maatschappelijk werker en oud-sporter aangehaald als voordeel in haar rol als Beweegmakelaar. Professionals vinden de werkwijze erg effectief, omdat ze zelf geen tijd hebben of het lastig vinden om mensen steeds aan te sporen. Andere bevorderende factoren waren: goede communicatie, korte lijnen met de professionals en de praktische informatie over lokaal beweeg- en activiteitenaanbod.

Als belemmerende factor werd door professionals aangegeven dat activiteiten die geld kosten niet altijd toegankelijk zijn voor iedereen. Ook maakten zij de inschatting dat een slechte gezondheid en fysieke beperking van deelnemers, het hebben van psychische en sociale problemen, het ontbreken van motivatie en cultuurverschillen van deelnemers belemmerend kunnen werken.



Als aandachtspunt werd genoemd dat het werk van de Beweegmakelaar en maatschappelijk werk mogelijk kan overlappen, dus afstemming van taken en samenwerken blijft zeer belangrijk. Ook het blijven geven van terugkoppeling aan de doorverwijzers is belangrijk, al heeft de één hier meer behoefte aan dan de ander.

Citaten professionals:

'Ik hoor van mensen die door Jolanda in een beweeggroepje zijn gekomen: 'het is zo fantastisch, het gaat goed, ik voel me veel beter''

'Ik denk dat er nog altijd mensen zijn die ze niet bereikt, want nu worden vaak mensen aangemeld die in zorg zijn of via de huisarts of praktijkondersteuner, maar er zijn nog altijd mensen die daar ook niet komen. Daar kom je natuurlijk moeilijk binnen en dan is de vraag hoe ga je die bereiken?'

'De betrokkenheid van de Beweegmakelaar, ze kan goed enthousiasmeren. Dat ze ook letterlijk mensen gaat ophalen en dat ze er samen naar toe gaan, dat is ook heel erg belangrijk vind ik.'

'Als iemand zo gemotiveerd is als de Beweegmakelaar dan is de kans groter dat het project een succes wordt'

Extra opbrengsten

Het breder inzetten van de aanpak van de Beweegmakelaar heeft naast persoonlijke resultaten van deelnemers ook geleid tot andere neveneffecten en opbrengsten. Een grotere groep mensen heeft kunnen deelnemen. Niet alleen aan sport- en beweegactiviteiten, maar ook aan sociale en maatschappelijke activiteiten. Mensen die een betere gezondheid ervaren door meer bewegen, meer sociale contacten en een grotere zelfredzaamheid, zullen naar verwachting minder gebruik maken van zorg, hulp- en dienstverlening.

Verder heeft het verbinden van signalen en samenwerkingsverbanden geleid tot nieuwe initiatieven in de gemeente, zoals het project 'Samen koken, Samen eten', een fietscursus, cursussen Valpreventie, twee beweeggroepen voor mensen met chronische aandoeningen, cursus 'Goede voeding hoeft niet veel te kosten', 'Fit = Fun' beweegprogramma voor jongeren met overgewicht in twee leeftijdscategorieën

(t/m 12 jaar en 13 t/m 18 jaar). Hiermee wordt voorzien in een behoefte van inwoners in de gemeente op een collectief in plaats van individueel niveau.

Conclusie

Op basis van de evaluatie kan worden geconcludeerd dat de pilot succesvolle resultaten laat zien. De doelgroep is ruimschoots bereikt. Er hebben tot mei 2015 123 inwoners deelgenomen die gezondheidswinst konden boeken door actief te worden en die hierbij begeleiding nodig hadden. Deelnemers kwamen niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk "in beweging". Dit bleek uit het feit dat deelnemers niet alleen naar beweegactiviteiten werden doorgeleid, maar bijna net zo vaak naar sociale en maatschappelijke activiteiten. Er zijn tevens verschillende nevenactiviteiten ontstaan. De gezondheidsbeleving, bewegbeleving en motivatie van deelnemers is gedurende de pilot vooruit gegaan. Bovendien rapporteerden meer dan 60% van de deelnemers fysieke, sociale en/of psychische vooruitgang. Ook de rol en kwaliteiten van de Beweegmakelaar werden als zeer positief beoordeeld door zowel professionals als deelnemers. De belangrijkste kanttekening bij de pilot is de mogelijke kwetsbaarheid van alle kennis en informatie bij één persoon. De persoonlijke kenmerken van de Beweegmakelaar zijn essentieel bij het al dan niet slagen van de aanpak. Zowel professionals als deelnemers zien deze werkwijze graag gecontinueerd.



Aanbevelingen

Op basis van deze resultaten is een aantal aanbevelingen te formuleren:

Gemeente

- **Continueer de werkwijze:**
De pilot laat succesvolle resultaten zien. Zowel professionals als deelnemers zien de meerwaarde van de werkwijze en het continueren van de pilot. Op basis hiervan is de aanbeveling om de werkwijze op lange termijn, dan wel structureel, in te zetten.
- **Borg informatie en kennis:**
De werkwijze van de Beweegmakelaar is vrij kwetsbaar, omdat alle informatie bij één persoon ligt. Het toegankelijk en begrijpelijk maken van informatie voor anderen zou het afbreukrisico verkleinen. Aangezien de belasting met de toestroom van cliënten toeneemt is wellicht te overwegen om het werk te spreiden over meerdere personen.

Beweegmakelaar

- **Breid de doelgroep uit:**
Professionals zien graag een verdere uitbreiding van de doelgroep. In de toekomst hopen zij dat met name verborgen, kwetsbare en eenzame burgers nog meer benaderd en bereikt kunnen worden.
- **Breid samenwerking uit:**
De thuiszorg speelt al een rol bij het signaleren en doorverwijzen. Deze rol kan nog verstevigd en uitgebreid worden naar andere partijen die werken met deze “nieuwe” doelgroep.
- **Behoud enthousiasme en positieve energie:**
Uit de resultaten blijkt dat de persoonlijkheidskenmerken van de Beweegmakelaar bijdragen aan het succesvol enthousiasmeren van mensen. Vaak genoemde kenmerken zijn: uitstralen van positieve energie, tonen van (persoonlijke) belangstelling, het geven van een extra duwtje in de rug, goede communicatie en motiverend talent. Bij mogelijke uitbreiding of vervolg zou het wenselijk zijn een persoon met een soortgelijk profiel aan te trekken.
- **Zoek verbindingen:**
Tevens is de vrijheid in het leggen van verbindingen en het opstarten van nieuwe samenwerkingen door de Beweegmakelaar een kracht binnen deze werkwijze. Blijf deze nieuwe verbindingen zoeken.
- **Informeel deelnemers:**
Professionals zien dat activiteiten niet altijd financieel toegankelijk zijn voor iedereen. Voor mensen die niet veel te besteden hebben is het goed dat ze gebruik kunnen maken van extra fondsen. Informeel als gemeente en Beweegmakelaar mensen regelmatig over de mogelijkheden en voorwaarden van deze regelingen.
- **Stem af over samenwerking:**
Uit de interviews blijkt dat afstemming over de werkwijzen tussen professionals en de Beweegmakelaar zeer belangrijk is. Bij doorverwijzing kunnen de Beweegmakelaar en verwijzer afspraken maken over de samenwerking met een deelnemer en de manier waarop ze elkaar op de hoogte houden.
- **Registreer positieve neveneffecten:**
Uit de interviews blijkt dat er positieve neveneffecten ontstaan, zoals nieuwe samenwerkingsverbanden, nieuwe initiatieven en individuele neveneffecten door de begeleiding. Het is zinvol om als Beweegmakelaar ook deze effecten structureel in kaart te brengen.

Onderzoek

- **Aanvullend onderzoek:**
Op basis van dit onderzoek is de voorzichtige verwachting dat deelnemers ook minder gebruik zullen maken van zorg- en dienstverlening. In een vervolgonderzoek zou onderzocht kunnen worden of deze (financiële) opbrengsten in kaart te brengen zijn.



Colofon

Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van "Klein maar Fijn" onderzoek door Frank Thissen, Masterstudent Health Education and Promotion van de Faculty of Health, Medicine, and Life Sciences van de Universiteit Maastricht gedurende de periode april-juli 2015, onder begeleiding van drs. Dorien Hodiamont, medewerker beleid en onderzoek GGD Zuid Limburg, in nauwe samenwerking met gemeente Vaals en de Beweegmakelaar.

Meer info?

Meer informatie vindt u op de website van Vaals Beweegt:
<http://www.vaalsbeweegt.nl/index.php/beweegmakelaar>

Kijk op www.ggdzl.nl,
www.academischewerkplaatslimburg.nl
of schrijf naar
academischewerkplaats@ggdzl.nl

Voor vragen kunt u contact opnemen met het secretariaat afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 55 05

Geleen, oktober 2015.