

# Elke stap Telt

## Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad  
de bijbehorende handleiding

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



# Colofon

## Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: SportZeeland  
E-mail: [info@sportzeeland.nl](mailto:info@sportzeeland.nl)  
Telefoon: 0113-277133

Website (van de interventie): [www.sportzeeland.nl](http://www.sportzeeland.nl)

## Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Rianne Schröder  
E-mail: [r.schroder@sportzeeland.nl](mailto:r.schroder@sportzeeland.nl)  
Telefoon: 0113-277133

## Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Rick Huibregtse  
E-mail: [r.huibregtse@sportzeeland.nl](mailto:r.huibregtse@sportzeeland.nl)  
Telefoon: 0113-277133

## Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: SportZeeland, R. Schröder  
interventiebeschrijving:  
Titel interventie: Elke stap Telt  
Databank(en):  
Plaats, instituut: Goes, SportZeeland  
Datum: 10-04-2024

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

**Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.**

# Inhoud

## Inhoud

<b>Colofon</b>	<b>2</b>
<b>0 Samenvatting</b>	<b>4</b>
0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden	4
0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden	4
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b>	<b>7</b>
Beschrijving interventie	7
1.1 Doelgroep	7
1.2 Doel	9
1.3 Aanpak	10
<b>2. Uitvoering</b>	<b>15</b>
<b>3. Onderbouwing</b>	<b>20</b>
<b>4. Onderzoek</b>	<b>21</b>
Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?	21
<b>5. Aangehaalde literatuur</b>	<b>23</b>
<b>6. Praktijkvoorbeeld</b>	<b>25</b>

## 0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

### 0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

Nederland telde op 1 januari 2023 ruim 3,6 miljoen senioren (65-plussers). Dit is 20,2% van de totale bevolking (CBS, 2023). Daarnaast is er ook sprake van 'dubbele vergrijzing'. In de doelgroep senioren neemt het deel 80-plussers toe omdat de mens over het algemeen ouder wordt. Een andere ontwikkeling die we zien, is dat wandelen veruit de populairste vrijetijdsactiviteit is. 65-plussers maken de meeste recreatieve wandelingen per persoon per jaar, maar de participatie ligt wel onder het gemiddelde (wandelmonitor, 2020). Ook voor mensen met een chronische aandoening is wandelen een middel (met eventueel inzetten van een stappenteller) om een actieve leefstijl te stimuleren (Chronisch Zorgnet, 2021). Bovendien dragen gezamenlijke beweegactiviteiten bij aan het tegengaan van eenzaamheid (Dellas & Stuij, 2021). Uit onderzoek blijkt dat er grote positieve effecten worden gezien op het wandelgedrag bij mensen die voor corona juist heel weinig wandelen (Spoelder et al., 2023). Elke stap Telt is een interventie om ook juist deze mensen in beweging te brengen.

### 0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

'Elke stap Telt' is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 65-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. De interventie richt zich vooral op de niet-actieve, minder actieve senioren. Zowel 65-plussers met als 65-plussers zonder chronische aandoening of beperking kunnen deelnemen aan Elke stap Telt.

Na afloop van de interventie hebben de deelnemers een actievere leefstijl door wekelijkse beweegactiviteiten zoals wandelen uit te voeren en hebben zij tijdens de interventie één of meerdere nieuwe sociale contacten opgedaan waarmee ze wekelijks samen kunnen wandelen.

Daarnaast zijn de deelnemers, na de interventie, doorgestroomd naar een wekelijks regulier aanbod in de buurt waardoor zij een actieve leefstijl behouden. In 2023 geeft 70% aan meer te zijn gaan bewegen door deelname en blijft 86% na het programma doorgaan met wandelen (SportZeeland, 2024).

### 0.3 Doelgroep – max 50 woorden

'Elke stap Telt' is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 65-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. De interventie richt zich verder vooral op de niet-actieve, minder actieve senioren. Bij de werving van deelnemers wordt extra aandacht besteed aan senioren die onvoldoende bewegen en/of niet tot nauwelijks participeren in de samenleving. De doelgroep is wel uitgebreid naar inactieve senioren met een chronische aandoening.

### 0.4 Doel – max 50 woorden

Na afloop van de interventie hebben de deelnemers een actievere leefstijl door wekelijkse beweegactiviteiten, zoals wandelen, uit te voeren en hebben zij tijdens de interventie één of meerdere nieuwe sociale contacten opgedaan waarmee ze wekelijks samen kunnen wandelen. Daarnaast zijn de deelnemers, na de interventie, doorgestroomd naar een wekelijks regulier aanbod in de buurt waardoor zij een actieve leefstijl behouden.

### 0.5 Aanpak – max 50 woorden

Na een instaptest, wordt door middel van individuele opbouwplannen en een stappenteller gewerkt aan een persoonlijk doel. In dit opbouwplan staan weekprogramma's beschreven, waarmee als de deelnemer die volgt, de deelnemer op een wetenschappelijk onderbouwde manier de conditie verbetert. De interventie duurt twaalf weken. Tijdens de eerste bijeenkomst wordt de wandeltest afgenomen. Op basis van de testresultaten wordt per deelnemer een instapniveau bepaald. Iedereen krijgt een stappenteller en een individueel opbouwprogramma. Het opbouwprogramma bestaat uit verschillende niveaus. Elk niveau duurt één week en bestaat uit een wandelschema waarin is aangegeven hoeveel stappen de deelnemer dagelijks moet zetten om het niveau te behalen.

Wekelijks wordt er een groepsbijeenkomst van twee uur georganiseerd. De deelnemers maken een gezamenlijke groepswandeling. Ze ontvangen hun nieuwe opbouwplan voor de komende week, wisselen ervaringen uit en drinken gezamenlijk koffie. Ze krijgen voorlichting over gezondheid gerelateerde onderwerpen, zoals gezonde voeding, actieve leefstijl, omgaan met chronische aandoeningen, omgaan met eenzaamheid en natuurbeleving. Gedurende de 10 weken maken zij kennis met het regulier wekelijkse aanbod in de omgeving. Tijdens de laatste bijeenkomst wordt de wandeltest nogmaals afgenomen en schrijven de deelnemers zich in voor een vervolgaanbod in de eigen regio.

## 0.6 Materiaal – max 50 woorden

- 19 stappentellers (4 extra stappentellers voor de begeleiders);
- 16 opbouwplannen;
- 15 keycords;
- 15 scorekaartjes;
- 15 pennen;
- USB met basisdocumenten.

Basisdocumenten (voorbeelden):

- draaiboek (handleiding voor lokale organisaties (zie document 'Draaiboek Elke stap Telt');
- formulier 'hoe ziet mijn week eruit';
- certificaten;
- voorbeeld pr-materiaal;
- handleiding afnemen instaptest;
- werkbladen verzamelstaat instaptest;
- presentatie 'Waarom bewegen moet';
- registratieformulieren;
- tips wandelen in groep;
- evaluatieformulier;

Voor de uitvoering van de wandeltest zijn nog nodig (zelf aanschaffen of regelen):  
6 pionnen, stopwatch en meetlint 20 meter.

## 0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

Nederland telde op 1 januari 2023 ruim 3,6 miljoen senioren (65-plussers). Dit is 20,2% van de totale bevolking (CBS, 2023). Daarnaast is er ook sprake van 'dubbele vergrijzing'. In de doelgroep senioren neemt het deel 80-plussers toe omdat de mens over het algemeen ouder wordt. Een andere ontwikkeling die we zien, is dat wandelen veruit de populairste vrijetijdsactiviteit is. 65-plussers maken de meeste recreatieve wandelingen per persoon per jaar, maar de participatie ligt wel onder het gemiddelde (wandelmonitor, 2020). Ook voor mensen met een chronische aandoening is wandelen een middel (met eventueel inzetten van een stappenteller) om een actieve leefstijl te stimuleren (Chronisch Zorgnet, 2021). Bovendien draagt gezamenlijke beweegactiviteiten bij aan het tegen gaan van eenzaamheid (Dellas & Stuij, 2021). Uit onderzoek blijkt dat er grote positieve effecten worden gezien op het wandelgedrag bij mensen die voor corona juist heel weinig wandelen (Spoelder et al., 2023). Elke stap Telt is een interventie om ook juist deze mensen in beweging te brengen.

## **0.8 Onderzoek** – max 100 woorden

Uit onderzoek is gebleken dat de positieve gezondheid van de deelnemers gemiddeld is gestegen met 1.3 punten (SportZeeland, 2019). De deelnemers zijn actiever geworden; zo antwoordde ruim een derde van de respondenten tijdens de eerste bijeenkomsten nog negatief op de vraag of zij voldoende actief waren. Na zes weken antwoordden alle respondenten positief op deze vraag. Aan het eind van het project was deze situatie nog onveranderd.

Daarnaast is het aspect 'meedoen' (waaronder sociale contacten, erbij horen, samen leuke dingen doen) tijdens het wandelproject met anderhalve punt gestegen. Hiermee is dit aspect de gedeelde grootste stijger binnen de 'positieve gezondheid' van de deelnemers.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## Beschrijving interventie

*Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.*

*Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.*

### 1.1 Doelgroep

#### **Uiteindelijke doelgroep** – max 100 woorden

*Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.*

De interventie is geschikt voor alle 65-plussers. Na de eerste jaren, waar groepen bijzonder gemêleerd waren als het ging om instapniveau en aandoeningen, zijn vervolgprojecten meer gericht op kwetsbare senioren. Kwetsbaar vanwege chronische aandoeningen, sedentair gedrag en soms het ontbreken van sociaal contact. De actieve senioren uit de eerste projecten zijn veelal benaderd als beweegbuddy of wandelmaatje, om het bij hen aanwezige wandelvirus over te brengen op de doelgroep 65-plus met geen of weinig wandelervaring (en met eventueel beperkt door chronische aandoeningen).

#### **Intermediaire doelgroep** – max 100 woorden

*Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?*

- **Vrijwilligers**; zij worden ook wel 'buddy's' of 'wandelmaatjes' genoemd. Dit zijn actieve senioren die de deelnemers begeleiden tijdens de wekelijkse wandelingen en groepsbijeenkomsten en die de deelnemers motiveren om het trainingsprogramma vol te houden en af te maken. Hiervoor hebben zij een scholing gevolgd die uit verschillende onderdelen bestaat: voorlichting over de inhoud van het project, afname van de wandeltest, werking van de stappenteller, motiverende gespreksvoering en monitoring/evaluatie. De scholing wordt gegeven door SportZeeland.

- **Lokale coördinatoren vanuit sport- of welzijnsorganisaties**; zij zijn verantwoordelijk voor de lokale coördinatie van de interventie. Naast het werven en aansturen van de vrijwilligers, hebben de lokale coördinatoren ook contact met de deelnemers. Zij verzorgen tijdens de werving een voorlichtingsbijeenkomst voor potentiële deelnemers en zijn tijdens de interventie wekelijks aanwezig bij de groepsbijeenkomsten. Ook coördineren zij de wandeltest. De lokale coördinatoren hebben dezelfde scholing als de vrijwilligers gevolgd met daarbij extra uitleg over de inhoud en organisatie van het programma.

- **Thuiszorg- en zorginstellingen**; er wordt samenwerking gezocht met thuiszorg- en zorginstellingen om senioren en voornamelijk kwetsbare senioren te bereiken. In de voorgaande jaren waarin dit voornamelijk activiteitenbegeleiders. De afgelopen jaren zien we een verschuiving waarbij de activiteitenbegeleider ook de rol van de buurtsportcoach heeft. Zij werken dan gedeeltelijk vanuit een zorg- of wijkcentrum. Er is zodoende een combinatie ontstaan tussen gemeente/buurtsportcoach en de zorg- en wijkinstellingen. Ook deze intermediaire doelgroep heeft contact met de deelnemers door wekelijks bij de groepsbijeenkomsten aanwezig te zijn. De scholing, zoals hierboven beschreven, hebben zij ook gevolgd.

### **Selectie van doelgroepen** – max 250 woorden

*Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusiecriteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?*

Ja, bij de doelgroep wordt voornamelijk gezocht naar niet-actieve senioren ofwel instappers met de leeftijd van 65+. Actieve senioren worden betrokken om niet of minder actieve senioren in het eigen dorp of de eigen wijk te benaderen en te motiveren deel te nemen. Middels een voorlichtingsbijeenkomst (georganiseerd door lokale coördinatoren) voor potentiële deelnemers wordt lokaal informatie gegeven over het project. Iemand is een instapper wanneer hij/zij minder dan 180 minuten per week beweegt. Dit wordt bepaald door middel van een vragenlijst 'Hoe ziet mijn week eruit'. Senioren die meer dan 180 minuten per week bewegen, kunnen ook deelnemen aan de interventie dankzij de verschillende instapniveaus en de persoonlijke opbouwplannen. De lokale coördinatoren hebben zicht op het aantal 'eenzame senioren'. Deze senioren worden benaderd door de vrijwilligers. Mochten er inactieve deelnemers onder de 65 jaar zijn, dan worden deze uiteraard niet uitgesloten.

Bij de intermediaire doelgroepen wordt gekeken naar een lokale organisatie die nauw contact heeft met de beoogde doelgroep.

### **Betrokkenheid doelgroep** – max 150 woorden

*Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?*

De interventie is in 2009 ontwikkeld in België door OKRA Sport en de Katholieke Universiteit Leuven (KU Leuven). OKRA Sport is een door de Vlaamse overheid erkende nationale sportfederatie voor senioren.

OKRA Sport had het idee om een laagdrempelig wandelprogramma te ontwikkelen voor senioren. Zij hebben hiervoor contact opgenomen met de KU Leuven. Om zo min mogelijk risico te lopen wilden zij een wetenschappelijk onderbouwd programma ontwikkelen. Op basis van allerlei onderzoeken over het geleidelijk opbouwen van de conditie, heeft de KU Leuven het stappenplan met 12 niveaus uitgeschreven om zo het bereik onder senioren zo groot mogelijk te maken (zowel voor niet-actieve, minder actieve als actieve senioren).

Vervolgens is een groep senioren met het stappenplan aan de slag gegaan en deze groep is vergeleken met een groep senioren die het stappenplan niet heeft gevolgd. Uit de resultaten bleek dat de deelnemers die het stappenplan hadden gevolgd een significante vooruitgang boekten op de wandeltest, terwijl de andere groep stabiel bleef.

Tot slot zijn er drie pilotprojecten uitgevoerd in Zeeland (2013). Na afloop is er een evaluatiegesprek geweest met de deelnemers en coördinatoren. Hierin werd gevraagd wat ze vonden van het programma en de haalbaarheid. Met de begeleiders van het programma heeft ook een evaluatiegesprek plaatsgevonden waarin vooral naar de organisatie van het programma werd gevraagd. Op basis van deze evaluatiegesprekken, zijn er nog een aantal aanpassingen geweest aan het programma en de organisatie ervan.

Sinds deze pilots en de daaropvolgende projecten is er meer aandacht voor de doelgroep 'mensen met een aandoening'. Dit past ook in het tijdsbeeld, waarin gemeenten tot een aantal jaren geleden via wijkbenadering de gehele doelgroep met een populatiestrategie (bijvoorbeeld GALM) in beweging probeerde te krijgen, naar meer en meer gerichte sturing en inzet van coördinatoren, beweegcoaches en professionals die zich meer specifiek richten op de kwetsbare doelgroep senioren en daarmee bewegen als middel inzetten.

Na het uitvoeren van meerdere Elke stap Telt groepen in de afgelopen jaren is gebleken dat we ons steeds meer richten op 65-plussers. Mochten er inactieve deelnemers onder de 65 jaar zijn, dan worden deze uiteraard niet uitgesloten.



## 1.2 Doel

**Hoofddoel** – max 100 woorden

*Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.*

Na afloop van de interventie hebben de deelnemers een actievere leefstijl door wekelijkse beweegactiviteiten, zoals wandelen. uit te voeren en hebben zij tijdens de interventie één of meerdere nieuwe sociale contacten opgedaan waarmee ze wekelijks samen kunnen wandelen.

Daarnaast zijn de deelnemers, na de interventie, doorgestroomd naar een wekelijks regulier aanbod in de buurt waardoor zij een actieve leefstijl behouden. In de praktijk zien we dat nieuwe wandelgroepen ontstaan. Wel is er meer aandacht vanuit de organisatorische kant om deelnemers aan te laten haken bij bestaande structuren. In de praktijk blijkt dit af en toe lastig te zijn en zien we dat er nieuwe wandelgroepen ontstaan.

**Subdoelen** – max 350 woorden

*Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.*

- De deelnemers hebben na afloop kennis over het nut en belang van een actieve leefstijl.
- De deelnemers hebben kennis over verschillende gezondheidsonderwerpen, zoals gezonde voeding, actieve leefstijl, juiste wandeluitrusting, depressie en eenzaamheid.
- De deelnemers hebben kennis over chronische aandoeningen en hoe hiermee om te gaan.
- De deelnemers kennen het belang van het opbouwen van fysieke activiteit.
- De deelnemers hebben hun conditie verbeterd, dit is terug te zien op de score van de eindwandelttest ten opzichte van de beginwandelttest.
- De deelnemers hebben het wandelen geïntegreerd in het dagelijks leven. De interventie Elke stap Telt levert een bijdrage aan meer bewegen, zoals omschreven is in het advies van de Gezondheidsraad (2017).
- De deelnemers hebben nieuwe sociale contacten opgedaan tijdens de groepsbijeenkomsten.
- De deelnemers weten welke mogelijkheden tot vervolg beweegaanbod er zijn in de eigen regio.
- De vrijwilligers zijn op basis van de scholing die ze hebben gevolgd in staat andere senioren positief te motiveren en te begeleiden.
- De lokale coördinatoren zijn in staat deelnemers te werven en de wandelttest te coördineren.
- Medewerkers die actief zijn binnen de thuiszorg- en zorginstellingen (activiteitenbegeleider of buurtsportcoach) zijn op basis van de scholing die ze hebben gevolgd in staat andere senioren positief te motiveren en te begeleiden.

## 1.3 Aanpak

**Opzet van de interventie** – max 200 woorden

*A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?*

### **Fase 0: Aanvragen interventie (1 maand)**

- De aangestelde coördinator vanuit de gemeente neemt contact op met de interventie eigenaar om te starten met 'Elke stap Telt'.

### **Fase 1: Voorbereidingsfase (1 tot 2 maanden)**

- Scholing lokale coördinatoren. Deze scholing neemt ongeveer 1,5 dagdeel in beslag. Hieraan zijn kosten verbonden.
- Werven vrijwilligers.
- Scholing vrijwilligers. Deze scholing neemt ongeveer één dagdeel in beslag.
- Plannen en organiseren van het programma (wandelingen, inclusief de informatiebijeenkomsten). - Werven deelnemers (maximaal 15 per groep).
- Voorlichtingsbijeenkomst voor potentiële deelnemers.

### **Fase 2: Uitvoering programma**

Startmoment (2 uur)

- Deelnemers informeren over het trainingsprogramma (eenmalig 30 minuten).
- Deelnemers instructie geven over het gebruik van de stappenteller (eenmalig 15 minuten).
- Afname van de wandeltest en invullen van het formulier 'Hoe ziet mijn week eruit' om te bepalen of de deelnemer al dan niet een instapper is. Zowel instappers als niet-instappers mogen deelnemen. (De wandeltest duurt zes minuten. Op basis van de resultaten wordt er een berekening gemaakt en wordt de stappenteller ingesteld. Dit gebeurt eenmalig en duurt in totaal 45 minuten).
- Deelnemers worden geïnformeerd over de persoonlijke opbouwplannen en krijgen hun eerste opbouwplan (wandelschema) mee naar huis (30 minuten). Aan de hand van het opbouwplan werkt iedere deelnemer op zijn/haar eigen niveau aan het onderhouden of verbeteren van de conditie. Er staan weekprogramma's in beschreven, waarmee als de deelnemers die volgen zij op een wetenschappelijk onderbouwde manier de conditie verbeteren.

Wandeltrainingsprogramma (10 weken)

- 10 groepsbijeenkomsten van 2 uur waarbij de deelnemers hun nieuwe opbouwplan ontvangen, samen koffiedrinken, informatie krijgen over gezondheid gerelateerde onderwerpen en gezamenlijk een wandeling maken. De gezamenlijke wandeling duurt gemiddeld 1 uur. Voor het volgen van het opbouwplan wandelen de deelnemers dagelijks met af en toe een rustdag. De afstand van deze wandelingen is afhankelijk van het niveau waar de deelnemer zich bevindt. –
- Na 5 weken in kaart brengen hoeveel deelnemers op schema lopen.

Slotmoment (2 uur)

- Eenmalige bijeenkomst van 2 uur waarbij de wandeltest nogmaals wordt afgenomen en wordt vergeleken met de test aan het begin van het trainingsprogramma.
- In kaart brengen of de deelnemers hun einddoel hebben behaald.
- Deelnemers die het trainingsprogramma volledig hebben doorlopen, ontvangen een certificaat.
- Doorstroom naar regulier sport- en beweegaanbod, mogelijkheid tot inschrijven.
- Deelnemers vullen een evaluatieformulier in en schrijven zich in voor een vervolgvacature (wekelijks reguliere activiteit).

### **Fase 3: Evaluatie (1 tot 2 weken)**

- Verwerken van de (5- en 10- weken) registraties.
- Evaluatie met vrijwilligers.
- Evaluatie van totale programma en eventueel bijstellen.
- Potentiële vrijwilligers werven voor het wandeltrainingsprogramma.

*B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?*

De lokale uitvoeringsorganisatie neemt contact op met de interventie eigenaar en na goedkeuring stelt de uitvoeringsorganisatie de coördinator aan die elke fase zal bijwonen.

*C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).*

Het gehele traject (zonder de voorbereidings- en evaluatiefase) duurt inclusief start- en slotmoment 12 weken, bijeenkomsten van 2 uur.

### **Fase 1: Voorbereidingsfase (1 tot 2 maanden)**

#### **Fase 2: Uitvoering programma**

- Startmoment (2 uur)
- Wandeltrainingsprogramma (10 weken)
- Slotmoment (2 uur)

### **Fase 3: Evaluatie (1 tot 2 weken)**

**Inhoud van de interventie** – max 1200 woorden

*A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.*

Elke stap Telt is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 65-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan.

#### **Fase 1: voorbereiding en werving**

In de voorbereidingsfase worden eerst de lokale coördinatoren en vrijwilligers geschoold door SportZeeland. Deze scholing bestaat uit vier onderdelen: informatie over de inhoud en de organisatie van het programma, instructie over het afnemen van de wandeltest, motiverende gespreksvoering en informatie over monitoring en evaluatie. De lokale coördinatoren zijn lokale professionals, zoals medewerkers van uit het netwerk van gemeenten, welzijnsorganisaties, sportorganisaties, woonzorgcentra, thuiszorg enzovoorts. De vrijwilligers zijn vaak enthousiaste lokale wandelaars of deelnemers uit vorige projecten. We scholen hen gezamenlijk zodat de informatie bij beiden uit eerste hand beschikbaar is.

Deze werkwijze passen we toe, indien de interventie nog niet eerder is opgestart. We zien echter ook bij veel gemeenten, instellingen etc. dat de interventie de afgelopen jaren veelvuldig is ingezet. Coördinatoren kunnen dan nieuwe vrijwilligers zelf on the job scholen.

SportZeeland verzorgt ook scholing on the job indien er een nieuw project start in een nieuwe regio, of wanneer kennis bij een lokale organisatie is weggesijpeld. Naast de scholing verzorgt SportZeeland een handboek voor de lokale coördinator, waarmee kwaliteit en eenduidigheid wordt gewaarborgd.

Vervolgens worden de vrijwilligers geworven. Dit wordt gedaan door de lokale coördinatoren. Dit gebeurt op verschillende manieren, zoals een oproep via verschillende media of mensen uit het eigen netwerk persoonlijk benaderen. Ook actieve deelnemers uit voorgaande edities van het trainingsprogramma worden benaderd om vrijwilliger te worden. De vrijwilligers volgen dezelfde scholing als de lokale coördinatoren (zoals hierboven beschreven). Bij voorkeur de scholing vanuit SportZeeland, en indien het een ervaren coördinator betreft kan het ook de scholing zijn vanuit de coördinator.

Deelnemers worden geworven door de lokale coördinatoren en vrijwilligers. Dit gebeurt op verschillende manieren, zoals flyer, oproep in verschillende media, mensen benaderen uit het eigen netwerk, mailing enzovoorts. Er wordt ook een informatiebijeenkomst voor potentiële deelnemers georganiseerd waarbij informatie over het programma wordt gegeven. Hierbij worden de vrijwilligers actief betrokken, omdat zij potentiële deelnemers kunnen motiveren om mee te doen.

Tot slot zien we dat steeds meer senioren actief zijn op sociale media, zoals Facebook. Hier plaatsen de lokale coördinatoren dan ook voor aankondigingen, nieuwsberichten enzovoorts. over de interventie om nieuwe deelnemers te activeren en te betrekken.

## Fase 2: Uitvoering programma

### Startmoment

Tijdens het startmoment worden de deelnemers geïnformeerd over het trainingsprogramma en het gebruik van de stappenteller. Vervolgens wordt er een wandeltest afgenomen. Op basis van de testresultaten wordt per deelnemer een instapniveau bepaald. Iedereen krijgt een stappenteller en een individueel opbouwprogramma. Het opbouwprogramma bestaat uit verschillende niveaus waarbij elk niveau een week in beslag neemt. Elk niveau bestaat uit een opbouwplan (wandelschema) waarin is aangegeven hoeveel stappen de deelnemer dagelijks moet zetten om het niveau te behalen.

### Wandeltrainingsprogramma

Het wandeltrainingsprogramma bestaat uit tien wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Een bijeenkomst bestaat uit een groepsgesprek of voorlichting over gezondheid gerelateerde onderwerpen, samen koffiedrinken en een groepswandeling. In minimaal drie van de tien bijeenkomsten wordt voorlichting gegeven door externe deskundigen, zoals een podoloog, diëtist, IVN (landelijke organisatie die natuurwandelingen organiseert), fysiotherapeut enzovoorts. De onderwerpen die hierbij aan bod komen zijn onder andere voeding, beweging, omgaan met chronische aandoeningen, informatie over de juiste wandeluitrusting, sociaal isolement, informatie over het regulier beweegaanbod zoals MBvO, GALM, wandelgroepen, yoga, zwemmen enzovoorts. Als er geen voorlichting is, houden de deelnemers een groepsgesprek waarbij ze ervaringen kunnen uitwisselen. De lokale coördinatoren en vrijwilligers begeleiden deze bijeenkomsten samen.

Naast het informatieve gedeelte ontvangen de deelnemers hun nieuwe opbouwplan. Voorbeeld: het instapniveau van deelnemer x is niveau 8. Dit betekent dat hij/zij in de eerste week het programma van niveau 8 doorloopt, 14.000 stappen in totaal. De week erna krijgt deelnemer x het programma van niveau 9 mee naar huis, 16.000 stappen, indien hij/zij het vorige niveau heeft behaald. Op deze manier wordt het programma opgebouwd en werken de deelnemers aan hun conditie. Na vijf weken wordt gemonitord hoeveel deelnemers op schema lopen.

Tot slot maken de deelnemers een groepswandeling. Hierbij wordt soms onderscheid gemaakt tussen een korte en lange afstand.

### Slotmoment

Tijdens de slotbijeenkomst wordt de wandeltest nogmaals afgenomen, zodat in kaart kan worden gebracht of er een verbetering is opgetreden. De deelnemers vullen een evaluatie in en krijgen een certificaat. In een van de laatste bijeenkomsten bespreekt de coördinator de mogelijkheden voor vervolgaanbod. De coördinator is op de hoogte van het lokale beweegaanbod. Deelnemers worden gewezen op het aanbod zoals sportinstuif middagen, MBvO/GALM en via KWBN. De coördinator wijst alle deelnemers op de mogelijkheden voor inschrijven. Ook wordt besproken of de deelnemers verder willen wandelen, omdat is gebleken dat veel deelnemers willen blijven wandelen. De lokale coördinator of vrijwilliger kan dan het initiatief nemen voor wandelmogelijkheden.

### Doorstroom naar regulier aanbod

Uit de eerste projecten is gebleken dat doorstroom naar regulier aanbod minimaal is. Indien (fitte) deelnemers dit wensen, dan is de lokale coördinator meestal op de hoogte van dit aanbod en kan deze de deelnemer adviseren, of de deelnemer doorverwijzen naar een professional die de deelnemer kan verwijzen, zoals een beweegcoach.

Veel deelnemers willen echter blijven wandelen. Vaak ook in de bestaande groep. Er ontstaat dan een nieuwe (ongereguleerde) groep. Om deze groepen te borgen wordt vaak aansluiting gezocht bij bestaand aanbod. Dit kan een (wandel)vereniging zijn (veel vrijwilligers zijn ook actief voor een wandelvereniging), maar het kan ook een lokale sportvereniging of verzorgingshuis zijn.

Gedurende de groepsbijeenkomsten worden docenten en/of begeleiders van regulier aanbod uitgenodigd om informatie te komen geven over het aanbod. De deelnemers kunnen op deze manier ook kennismaken met het aanbod in de buurt.

Indien er geen wandelverenigingen en/of wandelgroepen binnen de gemeente zijn en de deelnemers hier wel behoefte aan hebben, wordt er een wandelgroep gestart. In de meeste gevallen wordt deze wandelgroep begeleid door één van de vrijwilligers. Ook wanneer er geen of (te) weinig regulier sport- en beweegaanbod is in de wijk of het dorp, wordt in samenwerking met combinatiefunctionarissen gekeken om een beweeggroep op te starten. Het aantal senioren dat doorstroomt naar een regulier aanbod wordt gemonitord.

### Fase 3 Evaluatie en monitoring

Sinds 2018 is de AVG van kracht. SportZeeland handelt volgens de AVG-richtlijnen in haar dienstverlening. Dit betekent dat we ook bij evaluatie en monitoring alleen gegevens vragen die strikt noodzakelijk zijn. Geslacht is bijvoorbeeld niet nodig om te kunnen evalueren. De AVG-richtlijnen komen ook naar voren in de overdracht 'learning on the job' en presentaties, zodat uniform gewerkt wordt.

### Evaluatie en monitoring ziet er als volgt uit:

#### Verwerking 5- en 10-weken registraties

Na 5 weken en na 10 weken vullen de vrijwillige begeleiders een registratieformulier in waarop de vorderingen van de deelnemers bijgehouden worden. De coördinator verzamelt en verwerkt deze in de eindevaluatie.

#### Evaluatie met de vrijwilligers en voorlichters

Met de vrijwilligers wordt geëvalueerd:

- de begeleiding van de deelnemers en coaching;
- de wandelroutes;
- het voorlichtingsprogramma wordt geëvalueerd met betrokkenen;

Daarna worden, waar nodig, zaken bijgesteld.

### Eindevaluatie van het hele project

- Evaluatie van deelnemers en registraties verwerken in een eindevaluatie;
- Vrijwilligers werven voor een volgend startmoment;
- Eventueel bijstellen programma.

*B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.*

Het programma staat vast door middel van de verschillende fases die doorlopen worden. De inhoud van de bijeenkomsten is per definitie maatwerk op basis van het instapniveau, wensen vanuit deelnemers en eventuele aandoeningen.

*C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?*

Het is van belang om alle fases van de interventie te doorlopen om de gestelde doelen voor wat betreft de fitheid te behalen. Het geven van informatiebijeenkomsten is niet noodzakelijk om de gestelde doelen te behalen. Al is het wel een onderdeel dat bijdraagt aan het opbouwen van sociale contacten en groepsproces.

## 2. Uitvoering

**Materialen** – max 200 woorden

*A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?*

Voor de uitvoering van de interventie is een wandelbox beschikbaar. De wandelbox is alleen verkrijgbaar als de scholing is gevolgd door lokale coördinatoren. Met de wandelbox kan een groep van 15 personen worden opgestart. De wandelbox wordt, tegen betaling verstrekt, na het volgen van de scholing en bestaat uit de volgende materialen (documenten zijn digitaal beschikbaar):

- 19 stappentellers (4 extra stappentellers voor de begeleiders);
- 16 opbouwplannen;
- 15 keycords;
- 15 scorekaartjes;
- 15 pennen;
- USB met basisdocumenten.

Basisdocumenten (voorbeelden):

- draaiboek (handleiding voor lokale organisaties) (zie bijlage 1);
- formulier 'hoe ziet mijn week eruit';
- certificaten;
- voorbeeld pr-materiaal;
- handleiding afnemen instaptest;
- werkbladen verzamelstaat instaptest;
- presentatie 'Waarom bewegen moet';
- registratieformulieren;
- tips wandelen in groep;
- evaluatieformulier;

Voor de uitvoering van de wandeltest zijn nog nodig (zelf aanschaffen of regelen): 6 pionnen, stopwatch en meetlint 20 meter.

*B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.*

De materialen zijn in eerste instantie bestemd voor de lokale coördinator. De lokale coördinator koopt de wandelbox bij de interventie eigenaar. Bij de start van de interventie krijgt elke deelnemer een stappenteller en een opbouwplan.

**Type organisatie en locatie** – max 200 woorden

*A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)*

De interventie wordt zo lokaal mogelijk georganiseerd en zo dicht mogelijk bij de deelnemers. Soort organisaties die de interventie kunnen uitvoeren zijn sport- of welzijnsorganisaties, eerstelijnszorgorganisaties en (atletiek)verenigingen met bijvoorbeeld een wandelafdeling.

*B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?*

Een geschikte locatie voldoet aan de volgende voorwaarden:

- dichtbij voor de doelgroep (liefst op loop of fietsafstand)
- ruimte voor (gezellig) samenzijn, kopje koffie, uitleg van begeleider of informatiebijeenkomst
- veilige buitenruimte dichtbij voor het uitvoeren van de wandeltest
- bij voorkeur gelegen dichtbij een interessant wandelgebied, zoals park, of groene buitenomgeving.

Het kan de eigen locatie zijn van een sport- of welzijnsorganisatie, maar ook een buurt-/dorpshuis, wijkcentrum, verzorgingshuis of sportkantine. Van belang is vooral aan te sluiten bij de doelgroep, waardoor bijvoorbeeld een buurthuis, fysiotherapiepraktijk met praktijkruimte of verzorgingshuis passender is indien met oudere of kwetsbare doelgroepen gewerkt wordt, daar waar een (sport)kantine geschikter is wanneer de doelgroep vitaler is.

Het is wel van belang dat de afstand én het wandelen en de sportieve omgeving als uitgangspunt wordt genomen in de keuze voor de locatie, boven bijvoorbeeld de inzet van de eigen locatie in een minder geschikte omgeving (qua afstand tot de deelnemers, of qua bebouwing / groen)

Uit onderzoek van Vries, de., Nieuwenhuijzen & Farjon (2017) blijkt dat mensen buiten gelukkiger zijn dan binnen. En als ze buiten zijn, zijn ze gelukkiger in een omgeving die overwegend natuurlijk is dan in een overwegend bebouwde omgeving.

#### **Opleiding en competenties van de uitvoerders** – max 200 woorden

*A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.*

Binnen Elke stap Telt werken we met een lokale coördinator. Dit is (bijna altijd) een professional op het gebied van sport, bewegen en welzijn. Bijvoorbeeld een combinatiefunctionaris/buurtsportcoach, een beweegcoach of een buurtsportwerker. Ook een fysiotherapeut of GALM/MBvO-docent kan als coördinator optreden.

De coördinator wordt ondersteund door enkele vrijwilligers. De vrijwilliger ondersteunt de coördinator, bijvoorbeeld tijdens de bijeenkomst (social talk met de deelnemers, koffie en thee inschenken, voortgang bespreken en eventueel als buddy optreden). De vrijwilligers zijn soms gedurende de week ook actief als buddy om samen met een andere deelnemer te gaan wandelen.

*B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?*

De coördinator wordt ondersteund door enkele vrijwilligers. De vrijwilliger ondersteunt de coördinator, bijvoorbeeld tijdens de bijeenkomst (social talk met de deelnemers, koffie en thee inschenken, voortgang bespreken en eventueel als buddy optreden). De vrijwilligers zijn soms gedurende de week ook actief als buddy om samen met een andere deelnemer te gaan wandelen.

Succesfactoren en competenties:

- De coördinatoren en vrijwilligers moeten de scholing gevolgd hebben met betrekking tot Elke stap Telt.
- Kennis en affiniteit met de doelgroep senioren. Kennis hebben van kwalen en kwetsuren en hier adequaat op kunnen handelen en adviseren.
- Voor therapeuten geldt dat met een groep moet kunnen werken.



Aandachtspunten:

Enthousiaste wandelvrijwilligers moeten soms wat afgeremd worden als ze als buddy actief zijn; niet alle deelnemers hebben hetzelfde niveau als zijzelf.

De uitvoerders dienen een scholing te volgen om met de interventie aan de slag te kunnen gaan. Deze scholing wordt door SportZeeland gegeven. De laatste jaren zien we dat in verschillende delen van het land de interventie jaarlijks wordt uitgezet. We zorgen er dan voor dat de scholing 'on the job' wordt gegeven wanneer de interventie al vaker is aangeboden vanuit de organisatie voor sport/welzijn/zorg. Begeleiders/coördinatoren krijgen een handboek met alle informatie en SportZeeland neemt contact op met de begeleiders om de interventie mondeling door te nemen. De scholing neemt ongeveer zes uur in beslag en bestaat uit vier onderdelen:

1. Uitleg over de inhoud en organisatie van het programma;
2. Instructie over het afnemen van de wandeltest en instellen stappenteller;
3. Motiverende gespreksvoering;
4. Uitleg over monitoring en evaluatie.

Zowel de lokale coördinatoren als de vrijwilligers volgen deze scholing. Uitleg over motiverende gespreksvoering heeft als doel dat de lokale coördinatoren en vrijwilligers de deelnemers kunnen motiveren om het gehele programma te doorlopen en niet vroegtijdig te stoppen.

**Kwaliteitsbewaking** – max 200 woorden

*A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?*

Om het optimale resultaat voor de deelnemers te behalen, is het belangrijk dat de interventie op de juiste manier wordt uitgevoerd. Hier wordt op de volgende manieren door SportZeeland voor gezorgd:

- vooraf scholing geven over de inhoud en organisatie van het programma. Kwaliteit is geborgd door het handboek dat is opgesteld en gestuurd wordt naar coördinatoren/begeleiders. Vooral bij 'on the job' scholing is dit van belang. In het handboek zijn alle randvoorwaarden en eisen beschreven voor een succesvolle interventie;
- ondersteuning bieden bij het organiseren van een informatiebijeenkomst;
- sinds 25 mei 2018 geldt in de hele EU dezelfde privacywetgeving; de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). De resultaten worden 'conform de AVG-regelgeving' aangeleverd.
- informatie opvragen over werving van deelnemers en invullen van voorlichtingsbijeenkomsten;
- evaluatie houden met deelnemers, vrijwilligers en lokale coördinatoren;
- stuurgroep die ontwikkeling en uitvoering monitort.

*B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?*

We faciliteren de lokale coördinator bij kwaliteitsbewaking door regelmatig contact te onderhouden, eventuele knelpunten te bespreken en door op basis van de analyse van de registratieformulieren eventuele ontwikkelpunten voor een volgend traject te delen en te bespreken. Het is daarom van belang om de eindtest te laten uitvoeren zodat er een daadwerkelijk verschil is te zien wat de interventie heeft opgeleverd bij de deelnemers en om te kijken naar eventuele verbeterpunten.

### Randvoorwaarden – max 200 woorden

*Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?*

De deelnemers komen wekelijks bij elkaar. Hiervoor is een ruimte voor minimaal 15 personen nodig met de mogelijkheid om koffie en thee te drinken en voorlichting te geven. Het is belangrijk dat deze ruimte gemakkelijk te bereiken is en toegankelijk is voor senioren.

Verder is samenwerking tussen de gemeente, sport- of welzijnsorganisatie en woonzorgcentra belangrijk. Door samen te werken, kunnen meer senioren worden bereikt en is de kans groot dat er (meerdere) groep(en) gaan starten.

### Implementatie – max 200 woorden

*A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?*

N.v.t.

*B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.*

Wanneer de interventie op een nieuwe locatie uitgevoerd gaat worden, maken we als interventie eigenaar eerst een afspraak om uitleg over de interventie te geven. Vervolgens worden de coördinatoren en vrijwilligers geschoold. Zij ontvangen daarna de wandelbox met daarin ook de handleiding, waarin precies staat beschreven hoe de interventie uitgevoerd moet worden. Tijdens het hele proces kunnen coördinatoren advies vragen aan SportZeeland.

### Kosten – max 200 woorden

*Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.*

Directe kosten personeel	Rol	Structureel	Eenmalig
Uren benodigd voor lokale uitvoer (aanvrager)	Begeleider groepen	26 uur (12 weken uitvoering)	8 uur (scholing)
Uren benodigd voor lokale uitvoer (aanvrager)		uur	uur
Uren benodigd voor lokale uitvoer (aanvrager)		uur	uur

Directe kosten: Materieel	n.v.t.	Optie	Eenmalig	Structureel
Kosten voor materialen (uitvoering 1 groep 15 personen. 1 Wandelbox)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	€ 649,-	
Kosten voor de locatie (huur) 1 uur per keer	<input type="checkbox"/>	x	€	€ 360,-

Indirecte kosten: organisatie	n.v.t.	Optie	Eenmalig	Structureel
Advisering, coaching en monitoring door eigenaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	€ 375,-	
Deskundigheidsbevordering (training van uitvoerder, inclusief uren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	€ 1008,-	
Aanpassingen aan de accommodatie	x	<input type="checkbox"/>	€	€ 0,-
Overhead, pr en communicatie (flyers, certificaten en documenten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	€	€500,-
Coördinatie (voorbereiding, programma voorlichting, werving en instructie, vrijwilligers, werving deelnemers PR, evaluatie en monitoring) 35 uur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	€	€ 2800,-
Voorlichters groepsbijeenkomsten vergoeding	-	x	€	€ 250,-
Attentie vrijwilligers	-	x	€	€ 75,-

#### Directe kosten personeel:

Bij de uitvoering van het 12 weken programma is een professionele (betaalde) begeleider aanwezig, dit kan bijvoorbeeld een buurtsportcoach, sportbuurtwerker, een welzijnswerker of een fysiotherapeut zijn. Deze werkt samen met en begeleidt de vrijwilligers. De begeleider volgt scholing en is 12 weken aanwezig bij de bijeenkomsten en evalueert met de coördinator. De coördinator kan ook zelf deze rol vervullen.

#### Kosten materieel

**Accommodatie:** Als een organisatie zelf een groepsruimte beschikbaar heeft, vervallen de kosten voor accommodatiehuur. Voor het afnemen van de wandeltest is een ruimte nodig van minimaal 24 meter lang. Bij voorkeur wordt de test buiten afgenomen. Huur van binnenruimte is niet opgenomen.

**Wandelbox:** In de wandelbox zitten basismaterialen, stappentellers en opbouwplannen voor 15 personen. De stappentellers kunnen in bruikleen worden gegeven aan de deelnemers en later voor een volgende groep worden ingezet. In de wandelbox zitten 4 extra stappentellers voor de begeleiders. Documenten op USB moeten door de coördinator zelf worden geprint (zie overheadkosten). De wandelbox wordt geleverd na de scholing. Zelf aan te schaffen: 6 pionnen, meetlint 20 meter en stopwatch. De coördinatie uren kunnen worden uitgevoerd binnen een bestaande functie (bijvoorbeeld buurtsportcoach, combinatiefunctionaris), indien deze in de werkplanning worden opgenomen.

**Deelnemers bijdrage:** Afhankelijk van welke kosten aan deelnemers in rekening worden gebracht (in begroting is geen rekening gehouden met koffie en thee kosten). Stappentellers kunnen in bruikleen worden gegeven en eventueel tegen betaling door deelnemer worden overgenomen.

In de uitvoering van het programma wordt een aantal keren een voorlichting ingepland. Hiervoor wordt een deskundige uitgenodigd. Mogelijk kunnen door betrokken lokale organisaties afspraken over inzet van deskundigen worden gemaakt, waardoor de kosten voor externe deskundigen kunnen vervallen.

### 3. Onderbouwing

**Probleem** – max 400 woorden

*Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.*

Nederland telde op 1 januari 2023 ruim 3,6 miljoen senioren (65-plussers). Dit is 20,2% van de totale bevolking (CBS, 2023). Ook wordt er verwacht dat het aantal 65-plussers de komende jaren nog meer zal toenemen: in 2041 zullen het er 4,7 miljoen zijn. Tot 2060 zal dit aantal wel blijven schommelen. Daarnaast is er ook sprake van 'dubbele vergrijzing'. In de doelgroep senioren neemt het deel 80-plussers toe omdat de mens over het algemeen ouder wordt.

Een andere ontwikkeling die we zien, is dat wandelen veruit de populairste vrijetijdsactiviteit is. 65-plussers maken de meeste recreatieve wandelingen per persoon per jaar. Regelmatige lichamelijke activiteit bevordert de kwaliteit van leven en kent diverse gezondheidsvoordelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het tegengaan van eenzaamheid (Dellas & Stuij, 2021). Daarnaast is wandelen laagdrempelig om mee te starten en is het niet gelijk nodig om 10.000 stappen per dag te zetten. Uit onderzoek blijkt dat we al gezondheidswinst behalen vanaf ongeveer 2.500 stappen per dag (Banach et al., 2023 & Stens et al., 2023). De positieve effecten op de gezondheid nemen toe naarmate we meer stappen zetten. Dit verklaart waarom de essentie van de richtlijnen voor lichaamsbeweging is; bewegen is goed, méér bewegen is beter.

Voordelen van wandelen zijn:

- Verbetering bloedcirculatie, ademhaling, spieren gewrichten en botten;
- Verbetering loopsnelheid;
- Stimulering van de stofwisseling en heeft een positief invloed op het gewicht;
- Verhoging van de weerstand en helpt om stress te verminderen.

Daarnaast is het zo dat de mensen die het minst actief zijn over het algemeen het grootste risico hebben op negatieve gezondheidseffecten. Ook voor mensen met een chronische aandoening is wandelen een middel (met eventueel inzetten van een stappenteller) om een actieve leefstijl te stimuleren (Chronisch Zorgnet, 2021).

Het uitbreken van het coronavirus heeft invloed gehad op het beweeggedrag van volwassenen en senioren. Voor de coronacrisis voldeed nog 46% van de bevolking van 25 jaar en ouder aan de beweegerichtlijnen. In april 2020 was dit teruggelopen naar 29% (Schoemaker & Boer, 2021). Eind december 2020 bewoog 64% van de volwassenen onvoldoende. Daarnaast komen de effecten van het uitbreken van het coronavirus harder aan bij kwetsbare groepen, zoals onder andere senioren (Schaap, Visser & Wijnhoven, 2021).

Uit onderzoek blijkt dat na de coronaperiode mensen gemiddeld 127 minuten per week meer zijn gaan wandelen in hun vrije tijd (Spoelder et al., 2023). Het opvallende was dat er grote positieve effecten worden gezien op het wandelgedrag bij mensen die voor corona juist heel weinig wandelen. De interventie Elke stap Telt probeert ook juist de mensen die momenteel nog weinig wandelen/bewegen, door het programma in beweging te brengen en te houden.

## 4. Onderzoek

### 4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

*Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?*

*Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie*

*Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.*

Beschrijf per onderzoek:

- De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

#### **Onderzoek: Stap voor stap naar een vitalere wijk**

Naomi Nieuwenhuize, SportZeeland & HZ University of Applied Sciences

Onderzoeksperiode: 2018-2019

Publicatiedatum: 20-05-2019

In opdracht van SportZeeland en Vlissingen in Beweging is onderzoek uitgevoerd naar de uitvoering van 'Elke stap Telt'. Dit naar aanleiding van wijkplannen die opgesteld zijn door wijkorganisaties in samenwerking met de gemeente in verschillende wijken in Vlissingen. 'Paauwenburg' en 'Bossenburgh' zijn twee wijken die van elkaar verschillen qua demografie en kenmerken maar toch spelen er dezelfde problematieken, namelijk: eenzaamheid (minder participatie) en inactiviteit onder senioren. De doelstelling van de gemeente is dus om deze problematiek aan te pakken en daarbij te zorgen voor duurzame verbindingen in de wijk. Al dit bovenstaande resulteert uit de 'wijkaanpak', waarbij een bredere kijk op gezondheid van de inwoners gebruikelijk is.

Door 'Elke stap Telt' in te zetten, een erkende interventie waarvan SportZeeland eigenaar is, kon er specifiek ingezoomd worden op onder andere de (gezondheids)effecten van de deelnemers.

De verzamelde kwalitatieve en kwantitatieve resultaten zijn geanalyseerd en uitgewerkt (N= 32). Daarna is er een vergelijking gemaakt met de literatuur. Hieruit blijkt dat de interventie 'Elke stap Telt' daadwerkelijk lijkt bij te dragen verbetering op de gebieden activatie en participatie van de deelnemers. Deelnemers en betrokken partijen zijn tevreden over de uitvoering van de pilot en continuering is gewenst.

De deelnemers van de interventie hebben in week 1, week 3, week 6 en week 9 een spinnenweb van Positieve Gezondheid ingevuld (Huber et al., 2011).

Over de positieve gezondheid van de deelnemers kan geconcludeerd worden dat het gemiddelde hiervan gestegen is van een 7 in de eerste week, naar een 8.3 in de twaalfde week. Van de aspecten die vallen onder positieve gezondheid is het aspect 'lichaamsfuncties' het meest gestegen, namelijk met twee punten. Hierna volgen 'mentaal welbevinden' en 'meedoen' met anderhalve punt. Na tien weken wandelen is de positieve gezondheid aanzienlijk uitgebreid met 19%. Wanneer er door het wandelen een aantal aspecten beïnvloed worden, heeft dit dus ook effect op alle andere aspecten. Dit was vooraf niet de verwachting.

Ook kan geconcludeerd worden dat deelnemers actiever zijn geworden. Zo antwoordde ruim 1/3e van de respondenten tijdens de eerste bijeenkomst nog negatief op de vraag of zij voldoende actief waren. Na zes weken antwoordden alle respondenten al positief op deze vraag. Aan het eind van het project was deze situatie nog onveranderd.

Verder kan er geconcludeerd worden dat bij aanvang van 'EST' waarbij het invullen van het eerste spinnenweb plaatsvond, het aspect meedoen (waaronder sociale contacten, erbij horen, samen leuke dingen doen) een gemiddelde van 6.5 scoorde. Dit was het op een na laagste gemiddelde. Tijdens het wandelproject is dit aspect met anderhalve punt gestegen. Hiermee is dit aspect de gedeelde grootste stijger binnen de 'positieve gezondheid' van de deelnemers.

Om de uitvoering van de interventie op een duurzame manier voort te laten bestaan wordt er aanbevolen om Elke stap Telt nog een aantal keren uit te voeren waardoor de huidige groep in stand blijft en er nieuwe deelnemers bij kunnen komen. Om meer senioren te bereiken die inactief zijn of een chronische aandoening hebben is het belangrijk om de eerstelijnszorg bij de interventie te gaan betrekken. Door huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten en diëtisten erbij te betrekken kunnen potentiële deelnemers gemakkelijker doorverwezen worden naar de interventie. Omdat er dan ook meer deelnemers aanwezig zullen zijn met een specifieke aandoening is het afnemen van de eindtest een belangrijk onderdeel om te blijven afnemen. Het belang is dat dit onder de aandacht gebracht moet worden bij de wandelbegeleiders in de interventies die komen gaan.

### **Bereikcijfers 2023**

Er is (nog) geen nieuwe procesevaluatie afgenomen over deze periode maar de bereikcijfers zijn wel bekend. Deze zijn als volgt:

- Elke stap Telt is in het jaar 2023 7 maal uitgevoerd op de volgende locaties:
  - Borsele
  - Goes
  - Middelburg
  - Noord-Beveland
  - Schouwen-Duiveland
  - Terneuzen
  - Veere
- In totaal zijn er op deze 7 locaties 247 Zeeuwen in beweging gekomen. Door middel van een evaluatie dat de deelnemers na het einde van Elke stap Telt invullen geeft 70% aan meer te zijn gaan bewegen door deelname. Daarnaast blijft 86% van de deelnemers na het programma doorgaan met wandelen.

## 5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Banach, M., Lewek, J., Surma, S., Penson, P. E., Sahebkar, A., Martin, S. S., Bajraktari, G., Henein, M. Y., Reiner, Ž., Bielecka-Dąbrowa, A., & Bytyçi, I. (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: A meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*.  
<https://academic.oup.com/eurjpc/article-pdf/30/18/1975/54581697/zwad229.pdf>

CBS. (2023). Senioren. Geraadpleegd op 7 maart 2024, van  
<https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen>

Chronische Zorgnet. (2021). Chronische aandoening en voetstappen als beweegnorm. Geraadpleegd op 2 augustus 2021, van  
<https://chronischzorgnet.nl/nl/chronisch-zorgnet/actueel/blogs/chronischeaandoeningen-en-voetstappen-als-beweegnorm>

Dellas, V., & Stuij, M. (2021). Wandelen op anderhalve meter afstand. Geraadpleegd op 2 augustus 2021, van  
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10236&m=1611566768&action=file.download>

Gezondheidsraad. (2017). Beweegrichtlijnen 2017.  
[https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/beweegrichtlijnen\\_2017.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/beweegrichtlijnen_2017.pdf)

Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Van der Meer, J. W. M. (2011). How should we define health? *Bmj*, 343, d4163.

Schaap, L. A., Visser, M., & Wijnhoven, H. A. H. (2021). Het voedings- en beweeggedrag van thuiswonende senioren. Geraadpleegd op 5 augustus 2021, van  
<https://gerontijdschrift.nl/artikelen/hetvoedings-en-beweeggedrag-van-thuiswonende-senioren/>

Schoemaker, J., & De Boer, W. I. J. (2021). Impact van veranderingen in sport en bewegen door het coronavirus in 2020: Van coronacrisis naar beweegcrisis. *Sports & Economics Research Centre (SERC)*.

Spoelder, M., Schoofs, M., Raaphorst, K., Lakerveld, J., Wagtendonk, A., Hartman, Y., Krabben, E., Hopman, M., Thijssen, D., & Lifelines Corona Research Initiative. (2023). A positive neighbourhood walkability is associated with a higher magnitude of leisure walking in adults upon COVID-19 restrictions; a longitudinal cohort study. Geraadpleegd op 7 maart 2024,  
<https://doi.org/10.1186/s12966-023-01512-3>

SportZeeland. (2019). Stap voor stap naar een vitalere wijk (onderzoeksverslag). SportZeeland, Goes.

SportZeeland. (2024). Factsheet De Zeeuwse Leefstijlroute 2023. SportZeeland, Goes.

Stens, N. A., Bakker, E. A., Mañas, A., Buffart, L. M., Ortega, F. B., Lee, D., Thompson, P. D., Thijssen, D. H. J., & Eijssvogels, T. M. H. (2023). Relationship of daily step counts to all-cause mortality and cardiovascular events. *Journal of the American College of Cardiology*.

Geraadpleegd op 7 maart 2024, van

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0735109723064008?via%3Dihub>

De Vries, S., Nieuwenhuize, W., & Farjon, J. M. J. (2017). HappyHier: Hoe gelukkig is men waar? Gegevensverzameling en bepaling van de invloed van het type grondgebruik, deel I. Wageningen, december 2017.

[https://www.wur.nl/upload\\_mm/5/0/6/c6c03dd7-5bf8-4e8d-be44-7517c0511c65\\_WOttechnical%20report%20108%20webversie.pdf](https://www.wur.nl/upload_mm/5/0/6/c6c03dd7-5bf8-4e8d-be44-7517c0511c65_WOttechnical%20report%20108%20webversie.pdf)



## 6. Praktijkvoorbeeld

*Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?*

Er zijn in de afgelopen jaren diverse publicaties verschenen over de effecten van Elke stap Telt in de gemeente Vlissingen. In Vlissingen heeft Tahar meegedaan aan het project en zijn verhaal is geportretteerd op Facebook. Het geeft een goed beeld over het effect van de interventie en heeft andere potentiële deelnemers gestimuleerd om ook deel te nemen.

### **Van 50 meter lopen naar 12 kilometer** 🚶

Tahar Mansab, geboren in Marokko en woont vanaf 1970 in Nederland. Tahar kwam begin 2020 bij Elke stap Telt terecht om te revalideren van zijn medische problemen. Tahar kon op zijn slechtste moment 50 meter lopen. Tahar heeft in 2020 door het wandelen zijn conditie flink verbeterd, waardoor hij momenteel al 12 kilometer kan lopen. In het ziekenhuis vinden ze zijn herstel wonderbaarlijk! Wij zijn trots dat Tahar bij Elke stap Telt zo'n goede ontwikkeling heeft doorgemaakt!

Hoe gaat het nu met Tahar? 🤔

Tahar: *"Het gaat goed met mij, ik houd me aan de regels. De groepswandelingen van maandag mis ik zeer. Samen met Nel, mijn vrouw, loop ik 3x per week een lange afstand van zo'n 10-12 kilometer. Andere dagen lopen we 5 kilometer of gaan we fietsen."*

Tahar maakt veel foto's van Vlissingen. Tahar: *"Het is hier prachtig! Afgelopen week toen het eb was, liep ik tot het eind op de paalhoofden daar bij de gevangen toren"*.

Tahar is zo gastvrij, dat hij zelfs een keer de wandelgroep heeft uitgenodigd om in zijn tuin zelfgemaakte Marokkaanse soep van Nel & verse Marokkaanse thee te drinken met dadels en Marokkaanse hapjes. Tahar: *"Iedereen is altijd welkom. Mijn vrouw heeft een paar jaar geleden zelfs voor Marokkaanse mariniers gekookt. Zij woonden hier een aantal jaren in de marinierskazerne, terwijl er voor hen hier fregatten werden gebouwd."*

Tijdens de ramadan dat jaar kwam er iedere vrijdag een groep van 12-14 mariniers bij ons de vasten breken, iedere week een andere groep met 1 collega die dit daar regelde. *"Mijn vrouw kookte toen 5 vrijdagen tijdens de Ramadan voor ze."*

*"Ik mis de groepswandeling op de maandag van Elke Stap Telt zeer. Het wandelen met de groep op maandag bevalt mij zeer, het heeft voor mijn conditie een enorm effect gehad het afgelopen jaar."*

Hopelijk krijgen we binnenkort ook te horen dat er versoepelingen zullen komen, zodat we weer als groep op de maandagochtend kunnen lopen.