

Physical Activity Centre

Een brug van zorg naar bewegen en een schakel naar vitaliteit...



door: *Sofie Moresi*

PAC 1.0

In dit project wordt er voortgeborduurd op de kennis en expertise omtrent beweeginterventies die een brug van zorg naar bewegen slaan (sportzorgprogramma's). Hier is er veel expertise opgedaan binnen Physical Activity Centre (PAC), een project vanuit het Lectoraat Fysieke Activiteit en Gezondheid van Fontys Sporthogeschool. PAC is ontstaan vanuit twee invalshoeken. Enerzijds als een verbeteractie om een optimale koppeling te realiseren tussen de theoretische kennis (medisch-biologisch en gedragswetenschappelijke theorieën) en het praktisch handelen van een student. Anderzijds was er de maatschappelijke vraag naar 'beweegaanbod op maat' omtrent de problematiek rondom chronische ziekten, vergrijzing en bewegingsarmoede.

Figuur 1: Enkele snapshots van het Physical Activity Centre Sittard

Het eerste PAC-project is opgestart in Sittard-Geleen (Figuur 1), via een pilot met tien deelnemers en vijf studenten van Sports & Wellness (februari tot augustus 2010). In korte tijd is

dit aantal gegroeid tot een vijftigtal deelnemers en is het PAC ingebed in het curriculum zodat een duurzaam aanbod gewaarborgd kon worden. PAC Sittard werd in 2010 bekroond met een eerste plek bij de landelijke Fontys Onderwijsprijs en is een katalysator geweest voor meerdere beweegstimuleringsprojecten. Zo is er de samenwerking met het revalidatiecentrum Blixembosch (Libra Zorggroep) en de Beweegwinkel (i.s.m. Gemeente Eindhoven en provincie Noord-Brabant) uit ontstaan. Daarnaast lopen er momenteel diverse beweeginterventie-pilots met de Nederlandse Obesitas Kliniek en de politie Eindhoven Stratum.

De doelstellingen die PAC nastreeft, zijn als volgt geformuleerd;

- 1. Het aanbieden van kwalitatief hoogwaardige en duurzame begeleiding bij beweeginterventies en leefstijlverandering van diverse doelgroepen bij partners uit het werkveld Fontys Sporthogeschool.**
- 2. Het verzorgen van kwalitatief hoogwaardig onderwijs door een optimale koppeling tussen onderwijs, onderzoek en werkveld te creëren.**

Onderzoek

Doordat PAC 1.0 vanuit het onderwijs is opgestart, stond onderzoek niet op de eerste plek. Wel hebben bachelorstudenten van de richting Sports & Wellness praktijkonderzoek uitgevoerd binnen deze setting. Dit praktijkonderzoek concentreerde zich op behoeften en tevredenheid bij de PAC-deelnemers om het project te ver-

beteren. Tevens is er gekeken naar het effect van de PAC-interventie op fysieke fitheid van de deelnemers. De globale resultaten waren positief, met name voor deelnemers die twee keer per week deelnamen. Op het vlak van betrouwbaarheid van de metingen waren er nog aandachtspunten vandaar dat deze resultaten niet nader worden besproken.

Afgelopen jaar werd dit onderzoek aangescherpt en herhaald door een vierdejaarsstudent Sports & Wellness. Het doel was om het effect van deelname aan de interventie PAC Sittard-Geleen op fysieke fitheidsaspecten in kaart te brengen om zo te bekijken of de algemene dagelijkse lichaamsactiviteiten (ADL) van senioren bevorderd wordt. Inachtneming van de gekozen data analyse (gemiddelden en standaarddeviatie), laten de resultaten bij deelnemende senioren zien dat de PAC-interventie een positieve invloed uitoefent op aspecten van fysieke fitheid te weten cardiovasculaire uithoudingsvermogen, knijpkracht, functionele kracht.

Naast een monitoring op fysieke aspecten, werd er door een student van de Master of Sports & Health ook gekeken naar gedragsaspecten. Middels een 'mixed model'-onderzoek, waarbij kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden gehanteerd worden om data te verzamelen, werden de volgende vragen bestudeerd:

1. Wat is de huidige motivatie van de cliënten van PAC Sittard-Geleen voor het beweegprogramma? En wat was de motivatie van deze cliënten voor het beweegprogramma voordat ze deelnamen aan het beweegprogramma?
2. Welke gedragsdeterminanten leiden bij deze cliënten tot een hoge mate van motivatie om aan het beweegprogramma te blijven deelnemen?
3. Waaraan hebben deze cliënten nog meer behoefte om een fysiek actieve leefstijl zelfstandig te blijven realiseren, op het moment dat het beweegprogramma van het PAC zou eindigen?

Alle PAC-deelnemers zijn hiervoor geënquêteerd en er vond een diepte-interview plaats middels een weloverwogen doelgerichte steekproef. Omdat dit onderzoek nog loopt, kunnen de resultaten nog niet nader toegelicht worden maar deze hopen we kenbaar te maken op de Dag van het Sportonderzoek

PAC 2.0

Vanuit landelijke ontwikkelingen in het werkveld is PAC verbreed. Binnen PAC ligt de focus nog steeds op sportzorgprogramma's, maar wordt ook een start gemaakt met vitaliteitsprogramma's. Fontys Sporthogeschool tracht hierbij in te spelen op het vitaliteitsbeleid van een organisatie, dat vaak in het teken staat van gezonde, vitale werknemers. Bij beide programma's staan preventie en gezondheidsbevordering centraal. Vanaf september 2013 start Fontys Sporthogeschool met deze nieuwe projectopzet van PAC (zie figuur 2). Hierin zullen 160 tweedejaarsstudenten Sports & Wellness deelnemers gaan begeleiden binnen sportzorg- of vitaliteitsprogramma's. Deze studenten worden aangestuurd door vijf vierdejaars stagiaires en zes docenten.

Kortom volgend studiejaar komt er een uitbreiding van PAC op diverse locaties. Zo gaan er PAC -interventies starten bij meerdere externe partijen zoals gemeente Beek (Sportlandgoed DeHaamen), gemeente Maastricht (Maastricht Sport), gemeente Eindhoven (Lumens Groep) en Fontys Hogescholen (Fontys Fit). Daarnaast zullen er enkele pilots opgestart worden o.a. met het Máxima Medisch Centrum Eindhoven. Fontys Sporthogeschool en de externe partij gaan hierbij een structurele samenwerkingsverband aan waarin een investering wordt gedaan qua tijd en financiële middelen.

Onderzoek

Vanuit het basisproject in Sittard-Geleen is er een mooie groeicurve te zien naar PAC 2.0 op het vlak van onderzoek. Zo gaat er bij ieder PAC-project een nulmeting plaatsvinden en worden er gedurende het jaar diverse interventiemetingen uitgevoerd. Waar mogelijk wordt er gekozen voor een gecombineerde monitoring van fysieke vooruitgang, gedrag t.a.v. bewegen (gedragsdeterminanten, motivatie) en kwaliteit van leven. De keuze wordt mede bepaald door de externe partij en is afhankelijk van de participerende doelgroep. Concreet gezien, in de gemeente Maastricht wordt gestart met de doelgroep kinderen met obesitas, in de gemeente Beek met (nog niet actieve) senioren, in de gemeente Eindhoven (Lumens groep) zal er een wijkgerichte aanpak plaatsvinden en bij Fontys Fit is de doelgroep de medewerkers van Fontys Hogescholen. Door deze diversiteit in doelgroepen zal er daarnaast ook per PAC-project een keuze gemaakt worden voor een kwalitatieve, kwantitatieve of mixed-modelmethods benadering.

Daarnaast liggen er kansen om een structurele samenwerking aan te gaan met diverse onderwijsinstellingen van Fontys in combinatie met het werkveld. Hiervoor gaan volgend jaar initiatieven starten door studenten van Fontys Paramedisch, Fontys Toegepaste Psychologie, Fontys SPECO en Fontys ICT mee te laten denken en bouwen aan PAC (via afstudeeronderzoeken en stage). Tevens wordt er gekeken om PAC in de toekomst te laten functioneren als een unieke 'proeftuin' om diverse technologieën uit te testen die een leven lang bewegen kunnen ondersteunen.

Sofie Moresi
is docent aan Fontys Sporthogeschool
Contact: s.moresi@fontys.nl

Figuur 2: Overzicht PAC 2.0

