

Body-Mind Fit met Aikido

Valpreventie, valtraining en weerbaarheid

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Gebruik bij het invullen van dit werkblad
de bijbehorende handleiding

Versiedatum: 15 september 2021 DEF versie



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Nederlands
Centrum
Jeugdgezondheid



Nederlands
Jeugdinstituut



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Trimbos
instituut



Vilans

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:

Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Aikido bond Nederland (AbN)
E-mail: info@aikidonederland.nl
Telefoon: 06-28783823 (secr.)

Titel van de interventie: Body-Mind Fit met Aikido. Valpreventie, valtraining en weerbaarheid

Website (van de interventie): www.bodymindfit.nl (tot nader order)

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Piet Lagerwaard, AbN-bestuurslid ouderenbeleid
E-mail: senioren@aikidonederland.nl
Telefoon: 06-23760261

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Jeanette Tanis
E-mail: tanis.trainingen@gmail.com
Telefoon: 06 52650567

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur Aikido bond Nederland
interventiebeschrijving: _____
Titel interventie: Body-mind fit met Aikido (BMF)
Databank(en): _____
Plaats, instituut Aikido Bond Nederland
Datum Juli 2021

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.

Inhoud

0 Samenvatting	4
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
0.3 Doelgroep	4
0.4 Doel	4
0.5 Aanpak	5
0.6 Materiaal	5
0.7 Onderbouwing	5
0.8 Onderzoek	5
1. Uitgebreide beschrijving	6
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep	6
Uiteindelijke doelgroep	6
Intermediaire doelgroep	6
Selectie van doelgroepen	6
Betrokkenheid doelgroep	6
1.2 Doel	7
Hoofddoel	7
Subdoelen	7
1.3 Aanpak	8
Opzet van de interventie	8
Inhoud van de interventie	8
2. Uitvoering	12
Materialen	12
Type organisatie en locatie	12
Opleiding en competenties van de uitvoerders	13
Kwaliteitsbewaking	13
Randvoorwaarden	14
Implementatie	14
Kosten	14
3. Onderbouwing	16
Probleem	16
4. Onderzoek	17
4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie	17
5. Aangehaalde literatuur	20
6. Praktijkvoorbeeld	21

0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

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

In 2050 is een kwart van de bevolking (meer dan 4 miljoen mensen) 65 jaar of ouder. Ouderen worden kwetsbaar door lichamelijke, psychische en sociale problemen die leiden tot afnemende levenskwaliteit en toenemende zorgbehoefte. Dit drukt in toenemende mate op zorgverleners (18-65 jaar) en zorguitgaven, dus op de hele samenleving. Om kwetsbaarheid te verminderen, kan men zich trainen in weerbaarheid. Voldoende bewegen bevordert weerbaarheid op fysiek, cognitief, sociaal en emotioneel gebied. Onder ouderen is dan ook toenemende vraag naar geschikte vormen van sport en bewegen. Aikido is specifiek gericht op het integraal ontwikkelen van bovengenoemde vormen van weerbaarheid, op basis van de principes van eenheid van lichaam en geest. De BMF-interventie biedt daarom beweegeducatie op basis van de principes van het Aikido. De positieve ontvangst van dit aanbod in de tot dusver uitgevoerde BMF-projecten geeft aan dat BMF potentie heeft voor wezenlijke vermindering van kwetsbaarheid onder ouderen.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

De BMF-interventie is een cursusprogramma ondersteund door een netwerk van samenwerkingspartners, communicatie, en een evaluatiesysteem. Vier stappen worden onderscheiden: 1) en 4) zijn centraal, 2) en 3) zijn cursus-specifiek en herhaalbaar binnen 1 project, naargelang omvang en verspreiding doelgroep, financiering, en uitvoeringscapaciteit.

Stap 1: Opbouw netwerk en centrale informatievoorziening: contacten met samenwerkingspartners en overkoepelende communicatie.

Stap 2: Werving doelgroep, informatievoorziening per cursus: contacten en intensieve communicatie op wijk- of buurtniveau.

Stap 3a: Kennismakingslessen: Een bijeenkomst voorafgaand aan iedere cursus, demonstratie en uitleg van BMF, inschrijving deelnemers.

Stap 3b: Uitvoering van de BMF-cursussen: per cursus 9-wekelijkse lessen met fysiek en sociaal deel. Onderwerpen: balans, ontspanning, valpreventie en -training, Aikidotechnieken, sociale vaardigheden, gesprek.

Stap 3c: Doorstroom/opstapfase: geïnteresseerden gaan door met Senioren-Aikido of ander permanent beweegaanbod.

Stap 4: Evaluatie en rapportage.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

Doelgroep zijn kwetsbare ouderen van 55+ jaar, zowel zelfstandig wonenden als bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen. In principe heeft iedere 55-plusser toegang die zich kwetsbaar ervaart en in enige mate beschikt over fysieke beweegcapaciteit, inzicht in eigen handelen, en een psychische conditie die geen gevaar vormt voor de groep.

0.4 Doel – max 50 woorden

Ouderen (55-plussers) verlagen hun kwetsbaarheid nu en op latere leeftijd doordat zij na afloop van het BMF-programma fysieke, mentale en sociale beperkingen in het dagelijks leven weten te voorkomen of te verminderen, en zij zich hierin structureel blijven trainen.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

Body-mind fit met Aikido (BMF) biedt cursussen in weerbaarheid en valtraining voor 55+ers. Na een kennismakingsles volgen negen lessen waarin deelnemers zich oefenen in fysieke, cognitieve, emotionele en sociale dimensies van hun weerbaarheid. Doorstroming naar permanent beweegaanbod in Aikido of andere BMF-gerelateerde bewegingsaanbieders wordt actief gefaciliteerd.

0.6 Materiaal – max 50 woorden

Promotiemateriaal (folders, flyers, website, filmpjes, sociale media)

Matten: Judomatten, dikke valmat, klein sportmateriaal

Leesmateriaal: Handleiding en reader

Evaluatiemateriaal (vragenlijsten)

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

De problematiek van kwetsbaarheid onder ouderen (zie 0.1) wordt onderbouwd door demografische projecties CBS (2021), studies naar (factoren en aanpak van) kwetsbaarheid onder ouderen (van Campen 2011; 2017; RIVM 2016), en gegevens over toenemende zorguitgaven (de Klerk et al. 2019; Vectis 2021). Vermindering van kwetsbaarheid door bewegen is geïndiceerd door Cunningham et al. (2020); Wirtz et al. (2012); en de Zeeuw & Hiemstra (2019). Dat BMF tot dusver met succes aan een behoefte voldoet, wordt aangetoond door van den Dool (2019), behoefteninventarisaties in 2012-13 en 2018, en evaluaties van Aikido65+ (Dollee et al. 2018) en BMF-Arnhem (ZonMw/Sportimpuls-evaluatie 2021).

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

Behoeften- en pilot-onderzoek voor de totstandkoming van BMF (2012-2013) (ongepubliceerd):

Peilingen werden uitgevoerd rondom initiële BMF-demonstraties in 2012-13, gevolgd door BMF-pilots in Amsterdam en omstreken. Hierop werd de aanpak verbeterd en naderhand toegepast.

Effect- & Procesevaluatie Doorontwikkeling van BMF naar Aikido65+ (2015-2018) (Dollee et al. 2018)

Tijdens de uitvoering van Aikido65+ verzorgde het Mulier Instituut de effect- en procesevaluatie. Succes- en verbeterpunten werden verwerkt in de volgende interventie-herziening (2019).

Behoeftenpeiling en effectevaluatie Body-Mind-Fit met Aikido in Arnhem (2018-2020) (de Pater en Lagerwaard 2021).

Behoeftenpeiling onderbouwde dit project. Effectevaluatie toonde 6,2% toename in weerbaarheid en draagvlak voor permanent 'Senioren-Aikido'.

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 primaire doelgroep van de interventie zijn de kwetsbare ouderen in Nederland van 55 jaar en ouder.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Er is geen intermediaire doelgroep.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

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

De interventie richt op kwetsbare ouderen. Het gaat hier om nog zelfstandig wonende ouderen en bewoners van verzorgingshuizen en verpleeghuizen. Eenieder die zich kwetsbaar voelt en zich vanuit die kwetsbaarheid geremd weet in zijn of haar sportieve activiteit en/of sociaal functioneren, heeft in principe toegang tot de interventie. Criteria zijn niet hard te stellen, maar komen neer op een minimumleeftijd van 55 jaar, in enige mate beschikt over fysieke beweegcapaciteit en inzicht in eigen handelen, en een psychische conditie die geen gevaar voor de groep vormt. In de praktijk vindt de selectie plaats in de kennismakingslessen voorafgaand aan een BMF-cursus (zie 1.3, Stap 3) waarin deelnemers zelf kunnen aangeven dat zij kampen met, of zich willen voorbereiden op:

- 1) fysieke beperkingen, met name (toekomstige) valangst;
- 2) verminderde weerbaarheid c.q. angst voor derden buitenshuis;
- 3) sociale beperkingen, met name afhankelijkheid van de sociale omgeving, en/of
- 4) mentale en emotionele coping, vooral in het verwerken van verliezen.

Zo nodig wordt geadviseerd de huisarts te raadplegen.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

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

De doelgroep 55-plussers was nauw betrokken bij de ontwikkeling van de BMF-interventie. Zij waren unaniem enthousiast over een programma voor kwetsbare ouderen toen BMF voor het eerst werd gedemonstreerd op de 50+-beurs in Utrecht in 2012 en 2013 aan 300 bezoekers. Een pilot werd daarna uitgevoerd op uitnodiging van de Vereniging van Ouderen in Amstelveen aan 39 ouderen. Deelnemers

evalueerden de cursus positief en suggereerden verbeteringen, zoals uitbreiding van de BMF-cursusduur met een opstapfase naar de betrokken Aikido-organisatie. Dit werd in latere cursussen toegepast, steeds met positieve evaluaties en suggesties. De laatste aanbevelingen (2017) leidden tot uitbreiding met een voorafgaande kennismakingsworkshop en aanbod in de laatste les van ander bewegingsdisciplines zoals Yoga, Qi Gong en Tai Chi. Begin 2018 bleek in Arnhem ook grote belangstelling onder kwetsbare ouderen voor training in valpreventie en weerbaarheid. Dit leidde tot een groot BMF-project (2018-2021). Op suggestie van deelnemers heeft dit geleid tot permanent Senioren-Aikido in Arnhem.

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.

Ouderen (55-plussers) verlagen hun kwetsbaarheid nu en op latere leeftijd doordat zij na afloop van het BMF-programma fysieke, mentale en sociale beperkingen in het dagelijks leven weten te voorkomen of te verminderen, en zij zich hierin structureel blijven trainen.

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.

Ouderen hebben na afloop van de BMF-cursus verbeterde weerbaarheid.

Weerbaarheid wordt hier omschreven als het vermogen op te komen dan wel te zorgen voor zichzelf, met respect voor zichzelf en anderen, in situaties die door het individu in kwestie als beangstigend dan wel bedreigend wordt ervaren. De weerbaarheid onder de doelgroep is vergroot wanneer ouderen hun positieve zelf-waargenomen competenties hebben verbeterd. Deze competenties staan verwoord in subdoelen 2-5.

1 De fysieke fitheid is verbeterd na deelname aan een BMF-cursus

Ouderen hebben na deelname aan een BMF-cursus betere fysieke fitheid (balans en ontspanningsvermogen, uithoudingsvermogen, coördinatie, mobiliteit en kracht).

2 De mentale fitheid is verbeterd na deelname aan een BMF-cursus

- a. Ouderen verhogen hun alertheid en probleemoplossend vermogen (cognitieve vlak)
- b. Ouderen verminderen hun angstbeleving (mentale en emotionele vlak)
- c. Ouderen komen meer in het reine en in balans met het ouder worden (emotionele vlak).

3 Sociale relaties zijn verbeterd na deelname aan een BMF-cursus

- d. Ouderen doorbreken hun sociaal isolement en verbeteren hun contactvaardigheden
- e. Ouderen krijgen meer sociale relaties d.m.v. verbeterde communicatiemogelijkheden en verbeteren hun actieve *coping*-strategie.

4. Cursisten beleven na afloop verhoogde vitaliteit, innerlijke kracht en gevoel van 'een-heid'.

Vitaliteit en innerlijke kracht wordt in Aikido-termen benoemd en ontwikkeld als 'Ki', de vitale energie of 'levensenergie' die in alle levensvormen aanwezig is. 'Een-heid' wordt omschreven als een beleefde staat van zijn, gekoppeld aan tevreden-zijn met zichzelf, zichzelf in balans voelen en een ogenschijnlijk gemak in het handelen. Dit wordt in het Aikido uitgedrukt als 'Ai-ki'. 'Ai' is te vertalen als 'eenheid', 'Ki' als de bovenbeschreven levensenergie, en samen betekent dit 'zich één voelen en verbonden voelen',

'eenheid in verbintenis'. Dit is als leerweg te beoefenen: 'Do' betekent 'weg'. Een geoefende aikidoka of aikidoleraar kan de ontwikkeling op deze punten waarnemen.

5. Na afloop van een BMF-programma zet minstens 25% van de deelnemers de training structureel voort in Aikido of een andere BMF-gerelateerde bewegkunst (Qi Gong, Tai Chi, Yoga, etc.)

Gebleken is dat er naast afzonderlijke BMF-cursussen behoefte bestaat het geleerde te bestendigen. Daarom bevat de interventie een stap die de overgang naar structureel beweegaanbod faciliteert (zie 1.3)

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?

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?

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).

A. Opbouw van de interventie:

De BMF-interventie (project) bestaat uit 4 stappen. Stappen 1 en 4 zijn centraal, stappen 2 en 3 zijn cursus-specifiek en herhaalbaar binnen 1 project, naargelang omvang en verspreiding doelgroep, financiering, en uitvoeringscapaciteit.

Stap 1: Opbouw netwerk en aanvraag subsidie

Stap 2: Werving doelgroep en communicatie

Stap 3a: Kennismakingslessen

Stap 3b: Uitvoering van de BMF-cursussen

Stap 3c: Doorstroom/opstapfase

Stap 4: Evaluatie en rapportage

B. Aanvrager:

Interventie-eigenaar is de Aikido bond Nederland (AbN), aangesloten bij het NOC*NSF. De interventiecoördinator voor BMF is het AbN-bestuurslid Ouderenbeleid. De AbN heeft ouderenbeleid opgenomen in zijn Meerjarenbeleidsplan 2021-24 (Aikido Bond Nederland 2020). De uitvoering gebeurt door lokale Aikido-organisaties aangesloten bij de AbN, al dan niet in gezamenlijkheid met lokale partner-organisaties. De interventiecoördinator verleent naar behoefte advies in alle fasen van de interventie.

C. Omvang:

Stap 1: 3-12 maanden, afhankelijk van bestaande netwerkcontacten.

Stap 2: 1-3 maanden.

Stap 3a: 1 x 90 minuten, max 25 personen per kennismakingsles

Stap 3b: 9 lessen à 90 minuten, in 9 weken. Max. 20 deelnemers/cursus.

Stap 3c: 6 maanden.

Stap 4: Evaluatie en rapportage is afhankelijk van de omvang en eisen subsidiegever. Reken minstens 4 maanden voor een project van 20 cursussen.

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.

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

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

A. Concrete activiteiten: Stappenplan

Stap 1: Opbouw netwerk en centrale communicatie

Het initiatief voor de interventie start doorgaans vanuit een lokale AbN-aangesloten Aikido-organisatie, in samenspraak met ouderenorganisaties, de betreffende gemeente, GGD's en/of andere intermediairs op gemeentelijk niveau. Hier van uit wordt het netwerk opgebouwd naar de wijken. Een aankondiging van het project in de gemeentelijke of regionale pers kan ter ondersteuning dienen. Mogelijke samenwerkingspartners zijn fysiotherapeuten, zorgorganisaties, combinatiefunctionarissen, leefstijlcoaches, verzorgings- en verpleeghuizen, lokale verenigingen van 50-plussers, welzijnsorganisaties etc. Via deze partners kan de uitvoerder specifieke doelgroepen en hun lokale netwerken bereiken, zoals bijvoorbeeld wijkorganen en intermediairs voor Nederlanders met migratie-achtergrond. Indien mogelijk is inzet van 'ambassadeurs' aan te raden, die in direct contact staan met de doelgroep. Ook een lokale behoeften-inventarisatie in de wijken werkt informerend voor de uitvoering en wervend naar de lokale partners. Promo-materiaal zoals filmpjes op de website van de uitvoerder kan werving ondersteunen, ook voor de afzonderlijke cursussen (NB: let op privacy-check bij beeldmateriaal!). De interventiecoördinator (zie 1.3.B) begeleidt bij de vorming van het netwerk en de vervolgstappen. De AbN verzorgt ook de website <http://www.bodymindfit.nl> met contact- en andere informatie over de interventie.

Stap 2: Werving doelgroep, lokale cursusorganisatie en communicatie

Met een lokale organisatie uit het netwerk wordt een cursusruimte en koffie/thee/water geregeld. Dit kan ruimte zijn in een wijkgebouw of zorginstelling, of in de dojo van de uitvoerder. De uitvoerder regelt (vervoer van) valmatten; opslag daarvan is aandachtspunt. Verder informeert de uitvoerder de doelgroep vanaf 1-3 maanden van tevoren over de betreffende BMF-cursus in de wijk, door middel van buurtkranten, wijkwebsites, sociale media (wijk-apps), flyers, bovengenoemde 'ambassadeurs' en mond-tot-mondreclame. De communicatie spitst zich in de eerste plaats toe op de kennismakingsles, maar kan herhaald worden voor de 'echte' cursusaanvang.

Stap 3a: Kennismakingsles

Aan iedere cursus gaat minimaal één kennismakingsles op de cursuslocatie vooraf. Deze duurt 90 minuten, met een fysiek gedeelte en een deel vragen en antwoorden. Na afloop kunnen deelnemers zich aanmelden voor de cursus, die zo mogelijk een week later begint op dezelfde weekdag, tijd en plaats. Ook wordt gevraagd een simpel evaluatieformulier in te vullen.

Stap 3b: Uitvoering van de BMF-cursus

Een BMF-cursus bestaat uit 9 lessen van 90 minuten, 1 x per week. Deze lessen zijn opgedeeld in een fysiek Aikido-deel en een sociaal deel. Het Aikido-deel duurt 45-60 minuten. In deze tijd werken deelnemers aan de fysieke, cognitieve, en emotionele dimensies van hun kwetsbaarheid. In het sociale deel (30-45 minuten, met koffie/thee) wordt gewerkt aan het aangaan van sociale relaties door verbeterde communicatievaardigheden en het ervaren van sociale steun.

In het Aikido-deel van de 9 lessen wordt gewerkt aan de volgen thema's:

- Valpreventie
Vanuit een specifieke *mindset*, de opbouw van een fysieke houding en een gerichte ademhaling, leert men stevig staan en stevig bewegen. Dit door middel van oefeningen in centrering, dat wil zeggen de aandacht in het lichaamscentrum te houden. Deze oefening wordt elke les herhaald.

- **Valtechniek**
Kwetsbaarheid wordt vooral ervaren met betrekking tot de angst voor vallen. Leren vallen en opstaan is essentieel. Ook dit element wordt zorgvuldig opgebouwd en elke les herhaald.
- **Moeiteloos bewegen**
Aikido-technieken worden op maat beoefend met een partner. Doel is om de beweging vanuit rust en ontspanning uit te voeren zonder weerstand te genereren of zich door de ander sociaal begrensd te voelen. De technieken worden elke keer herhaald en men leert deze moeiteloos uit te voeren met een toenemende mate van geboden weerstand door de partner. Een *mindset* gericht op het vasthouden van een zacht gemoed, ondanks de frustraties van het niet-lukken, en beheersen van de ademhaling is daarbij punt van aandacht.
- **Ademhalingstraining**
De adem is niet alleen een bron van fysieke kracht, maar ook een belangrijke regulator van het eigen gemoed. Men leert naar en vanuit de buik adem te halen in combinatie van de flanken, ter begeleiding van de bewegingen in combinatie met de juiste *mindset* en de juiste fysieke houding bij het uitvoeren van de bewegingen.
- **Bewustzijnstraining**
Geoefend wordt om enerzijds het eigen bewustzijn te leren bundelen tot een gericht punt van aandacht, en/ of juist het bewustzijn te sturen naar de waarneming van de periferie. De oefening met aandacht in het centrum is hierbij een kernoefening, die ook elke les herhaald wordt. De hierbij gepaard gaande *mindset* wordt als constante factor meegenomen bij de uitvoering van de aikidotechnieken.
- **Vertaling naar het dagelijks leven**
Toepassing van bovengenoemde elementen wordt getraind voor verlichting van dagelijkse handelingen zoals opstaan uit een stoel. Daarnaast leert men omgaan met omgevingsdruk en opkomen voor eigen belang in afhankelijkheidssituaties.
- **Basale zelfverdediging**
Dit thema komt expliciet aan de orde vanaf les 3. Basale zelfverdediging wordt daarbij opgebouwd uit fysieke en mentale houdingselementen, het leren bewegen in de 'comfortzone', het leren afbakenen van fysieke en sociale grenzen, en het kunnen uitvoeren van simpele zelfverdedigingstechnieken.
- **Sociale interactie**
Na de fysieke les wordt er uitvoerig stilgestaan bij de relevantie van het geleerde voor de eigen leefsituatie. In vertrouwen spreekt men met elkaar over de relevantie en de opgedane ervaringen. Vooral bij het met elkaar trainen kan de fysieke aanraking confronterend zijn. Men moet bij het bewegen ook emoties als verdriet, frustratie, en woede over het niet-kunnen leren hanteren. Dit in vertrouwen doorspreken doet een sterk appel op het emotionele zelfbeheer en levert genoeg stof op om over te praten. Ook wordt de manier besproken waarop men met elkaar communiceert en elkaar begrijpt.

Het hierboven geschetste cursuspakket levert een bijdrage aan verhoging van de beleefde eenheid tussen lichaam en geest, en zelf-waargenomen vitaliteit en levert hierdoor een bijdrage tot het halen van het primaire doel en de subdoelen.

Stap 3c: Opstapfase/Senioren-Aikido en Evaluatie

Doel van Stap 3c is het borgen van de interventie in de lokale Aikido-organisatie. Dit wordt indien mogelijk ingeleid doordat aikidoka's van de Aikido-organisatie tijdens de laatste 3 bijeenkomsten meetrainen. Daarnaast worden de deelnemers actief uitgenodigd om het geleerde voort te zetten bij de Aikido-organisatie. Dit kan op twee manieren: 1) aansluiting bij een specifiek wekelijks lesuur voor 55-plussers ('Senioren-Aikido') als dat bestaat binnen de Aikido-organisatie; 2) een opstaptraject binnen de

reguliere aikidolessen van de club als deze geen Senioren-Aikido kan aanbieden. In het laatste geval trainen ex-BMF-cursisten 6 maanden tegen gereduceerd tarief, onder actieve begeleiding van een *sempai* (een ervaren aikidoka) om de aansluiting in goede banen te leiden.

Cursisten krijgen ook informatie over minder bewegingsintensieve Body-Mind Fit-disciplines zoals Tai Chi, Qi-Gong, Yoga etc. Lokale aanbieders van deze disciplines presenteren zich op de laatste bijeenkomsten om het keuzeaanbod en de kans op voortzetting te vergroten

Stap 4: Evaluatie en rapportage

4a. Procesevaluatie met deelnemers:

Tijdens de laatste bijeenkomst evalueren de deelnemers de cursus met de trainers, zo mogelijk in aanwezigheid van de AbN-interventiecoördinator.

4b. Procesevaluatie door de uitvoerder:

Het bestuur van de Aikido-organisaties bespreekt voortgang en proces met een aan de projectomvang aangepaste regelmaat, en overlegt met de interventiecoördinator indien er problemen optreden.

4c. Effectevaluatie en Eindrapportage:

Aan begin en eind van iedere cursus vullen deelnemers een evaluatieformulier in (bijvoorbeeld op basis van een model van het Mulier Instituut). Na afloop van het project analyseert de projectuitvoerder de resultaten aan de hand van deze formulieren, en rapporteert de resultaten (of laten een deskundige dat doen). Dit rapport wordt gezamenlijk door de interventiecoördinator, de uitvoerder(s) en eventueel de ondersteunende instanties besproken en leerpunten genoteerd voor latere toepassing.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

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

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

Promotie

- Folders, flyers, posters, lokaal te produceren.
- Website (bijvoorbeeld webpagina op site van uitvoerder) en sociale media met informatie over de cursussen, nieuws, en contactgegevens.
- Promofilmpjes en foto's van cursussen (vraag vooraf toestemming aan afgebeelde deelnemers!)

Uitvoering

- **Judomatten:** uit voorraad van uitvoerder of nieuw aangeschaft; Zo nodig stelt de Aikido bond Nederland een leenmat ter beschikking.
- Vervoer matten naar/van locaties: door uitvoerder
- **Dikke valmat:** veelal aanwezig in de plaatselijke gymzalen, vervoerbare modellen te koop in de sportgroothandel. Aan te bevelen gezien de kwetsbaarheid van ouderen.
- **Klein sportmateriaal** zoals flexibeans ('noedels'), houten stokken en zwaarden zijn in het bezit van iedere aikidoleraar, dus ook BMF-trainers.

Leesmateriaal

- **Handleiding:** Body-Mind Fit met Aikido: beschrijft doelen, methodiek, inhoud en een stappenplan voor de uitvoering van de interventie. [Je kunt de handleiding hier downloaden](https://aikidostichtingarnhem.nl/wat-is-aikido/valpreventie-en-weerbaarheid-met-aikido-voor-55/?preview_id=380&preview_nonce=921b9e8870&_thumbnail_id=391&preview=true)
https://aikidostichtingarnhem.nl/wat-is-aikido/valpreventie-en-weerbaarheid-met-aikido-voor-55/?preview_id=380&preview_nonce=921b9e8870&_thumbnail_id=391&preview=true
- **Reader:** De reader is een voorloper van de Handleiding, toegespitst op twee inmiddels voltooide BMF-projecten. Titel "BodyMindFit met Aikido: Weerbaarheid voor ouderen" (januari 2019), een reader voor cursisten en uitvoerders. Deze is [via deze link](#) te downloaden.
- (<https://aikidostichtingarnhem.nl/wp-content/uploads/2019/09/reader-BMF-versie-20190112.pdf>.)

Evaluatiemateriaal

- De Aikido bond Nederland stelt evaluatiemateriaal (monitoring-formats, vragenlijsten) beschikbaar aan de uitvoerders. Vragenlijsten zijn gebaseerd op methodieken van gevestigde onderzoeksinstituten, zoals het Mulier Instituut.
- Uitvoerders dienen AVG-proof te werken en anonimiteit van deelnemers te waarborgen!

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

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

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

A. Soort organisaties

- Lokale Aikido-organisatie (Aikidovereniging, -stichting of -onderneming): deze kan een BMF-interventie initiëren, en is dan verantwoordelijk voor alle onderdelen van het project (netwerk-onderhoud, promotie, uitvoering door eigen BMF-trainers, evaluatie).
- Ook kan BMF worden geïnitieerd door op de doelgroep gerichte hulpverlenende en ondersteunende organisaties. Zij hebben meestal al een netwerk, maar zullen de uitvoering uitbesteden aan de lokale

Aikido-organisatie die daarvoor BMF-trainers inzet, en met hen afspraken maken over promotie en evaluatie.

B. Soort locaties

Gelet op de aard van de oefeningen is het wenselijk dat BMF wordt uitgevoerd in een ruime zaal waar men gebruik kan maken van judomatten en dikke valmatten (zie onder Materialen). Andere voorwaarden zijn: goede bereikbaarheid voor ouderen (ook bij gladheid);

- voldoende privacy en rust (geen achtergrondlawaai);
- aanwezigheid van EHBO-materiaal en een AED op bereikbare afstand;
- gespreksruimte met zitgelegenheid voor het tweede (sociale) lesdeel.

De BMF-cursussen kunnen verspreid over een gemeente of regio plaatsvinden, of op de eigen locatie van de Aikido-organisatie. Het eerste brengt BMF dicht bij mensen in meerdere wijken, het laatste verhoogt de kans op doorstroming van de oudere naar structureel sporten bij de Aikido-organisatie.

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.

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

A. Soort professionals/vrijwilligers

Vanaf 2021 kunnen aikido-docenten zich specialiseren in aikido-onderwijs aan ouderen. De AbN heeft hiervoor een bijscholingsmodule ouderen ontwikkeld. Deze module traint aikidoleren in het lesgeven aan oudere aikidoka, zowel gevorderden als beginners, en behandelt ook de uitvoering van de interventie BMF. De module wordt eigenstandig aan gediplomeerde aikidoleren aangeboden, die zich daarmee specialiseren als BMF-trainer. Ze wordt vanaf 2022 ook opgenomen in de algemene Aikidoleren-opleiding KSS-niveaus 3 en 4. Waar nodig, zal de AbN naderhand aanvullende scholing aan BMF-trainers verzorgen.

In de BMF-cursussen kunnen de trainers worden bijgestaan door assistent-aikidoleren (KSS-niveau 2). Ook dit zijn gevorderde aikidoka met affiniteit voor het werken met ouderen.

BMF staat onder toezicht van de interventiecoördinator van de AbN. Deze verzorgt de technische begeleiding van BMF-trainers en superviseert de bijscholingsmodule Ouderen.

B. Competenties van uitvoerders:

BMF-trainers zijn:

- minimaal in het bezit van diploma aikidoleraar KSS-niveau 3 en de 3e dangraad.
- qua leeftijd en uitstraling een goed rolmodel voor de kwaliteit van BMF.
- in open verbinding met de interventiecoördinator en bereid tot intervisie.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

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

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

A+B:

De kwaliteit van inhoud en uitvoering door de lokale uitvoerders wordt als volgt gefaciliteerd en bewaakt:

- De Aikido bond Nederland (AbN) superviseert en coördineert elk lokaal aanbod van BMF.

- Lokale Aikido-organisaties of andere uitvoerders melden daartoe alle voorgenomen BMF-projecten aan bij de AbN. Dit geldt zeker als hiervoor externe subsidie wordt aangevraagd.
- Het aanbod wordt inhoudelijk begeleid door de AbN in de persoon van de interventiecoördinator.
- De interventiecoördinator ziet erop toe dat elk aangemeld project wordt uitgevoerd door een BMF-trainer.
- De AbN ziet erop toe dat uitvoerders de methodiek hanteren die in de [Handleiding BMF](#) (link?) staat beschreven (zie onder Materialen). Deze wordt regelmatig geactualiseerd aan de hand van evaluaties en feedback.
- BMF-training is vanaf 2022 opgenomen in de opleidingen tot aikidodocent niveau 3 en 4.
- De Aikido bond Nederland houdt een register bij van BMF-gekwalificeerde docenten.
- Omdat de AbN een continu proces van kwaliteitsbewaking en -verbetering nastreeft, wordt na iedere effectevaluatie een verbeterde opzet gemaakt voor volgende uitvoeringen van de interventie.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

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

De belangrijkste randvoorwaarde is de aanwezigheid van een lokale Aikido-organisatie, of de bereidheid van een Aikido-organisatie om een dependance op te starten in de desbetreffende omgeving. Vervolgens is het van belang dat men een netwerk weet op te bouwen in samenwerking met de interventiecoördinator.

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?

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

A. Implementatie door interventie-eigenaar

- De AbN voert als koepelorganisatie zelf geen interventies uit. Dit doen Aikido-organisaties of andere lokale organisaties
- BMF is beleidsmatig verankerd in de AbN-Visienota 2020-2024. Deze nota bevat een paragraaf Senioren-Aikido met een uitvoeringsprogramma dat ondersteuning en borging biedt aan de BMF-interventie.
- De AbN heeft sinds eind 2019 een bestuurslid/coördinator ouderenbeleid, tevens BMF-interventiecoördinator, en een commissie ouderenbeleid, bemenst door ervaren aikidoleraren met deskundigheid op het gebied van ouderen-aikido, fysiotherapie, geriatrie en ouderenzorg.
- De AbN ondersteunt BMF-uitvoerders naar behoefte en stelt het beleid en implementatie bij op basis van feedback uit evaluaties.

B. Implementatie door andere initiatiefnemers:

De uitvoerders:

- houden nauw contact met de AbN en vragen/ontvangen zo nodig ondersteuning (zie boven)
- maken een implementatieplan gebaseerd op het bovenbeschreven stappenplan (zie 1.3, Inhoud interventie) en de Handleiding BMF. Dit implementatieplan kan gekoppeld zijn aan een externe subsidieaanvraag.
- registreren alle interventie-uitvoeringen en subsidieaanvragen centraal bij de AbN.
- voeren de BMF-interventie uit volgens het implementatieplan en passen dit zo nodig aan.
- voeren een transparante administratie van financiële en personele inzet.
- monitoren en evalueren de BMF-cursussen volgens de methodieken beschreven in 1.3 onder Evaluatie.
- rapporteren de evaluatieresultaten, conclusies en aanbevelingen aan de AbN, de subsidiegever en eventuele andere partijen binnen een afgesproken termijn.

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.

Voorbeeld kostenraming cursus/interventie

Toelichting

1. Dit zijn 3 voorbeeld-scenario's, voor 1, 10 en 20 cursussen, met richtbedragen die ook kunnen gelden als cofinanciering (onbetaalde inzet uitvoerder/club).
2. Deelname is gratis, betaling vormt een drempel. Pas bij instroom betalen deelnemers contributie.
3. Maximaal 15-20 deelnemers/cursus, gemiddeld is 10-15 realistisch, waarvan instroom 20%.

Voorbeeld kostenraming cursus/interventie					
Omschrijving		Bedrag/aantal cursussen			Toelichting
		1	10	20	
1.	TERUGKERENDE KOSTEN				
1.1.	Personeel				
	Lesgeven/voorbereiden 30 uur/ cursus	2.250	22.500	45.000	
	Vaste en incidentele cursus-assistentie	180	1.800	3.600	
	Subtotaal personeel	2.430	24.300	48.600	
1.2.	Materiële kosten				
	Zaalhuur en catering	300	3.000	6.000	
	Readers	120	1.200	2.400	
	Vervoer (leen)matten	50	500	1.000	
	Promotiemateriaal per cursus	200	2.000	4.000	
	Subtotaal materiële kosten	670	6.700	13.400	
1.3.	Organisatie				
	Projectbeheer/adm/monitoring/rapportage	500	4.500	9.000	
	Procesevaluatie door uitvoerder	200	2.000	4.000	
	Instroomtarief in Aikido-org.	p.m.	p.m.	p.m.	hangt af van clubcontributie en aantal instromers
	Subtotaal organisatie	700	6.500	13.000	
Totaal per cursus / terugkerende kosten		3.800	37.500	75.000	
2.	EENMALIGE KOSTEN				
	AbN, licentievergoeding	p.m.	1.500	1.500	Vast bedrag AbN; bij kleine projecten bespreekbaar
	Promotiemateriaal, advertenties	400	1.800	3.000	Website, films, infomercials
	Sportmateriaal (o.a. valmatten)	200	5.600	5.600	Indien nodig
	Effectevaluatie	500	1.500	2.250	
	Training/bijbscholing BMF-leraren	p.m.	p.m.	p.m.	
Totaal eenmalige kosten		1100+	10.400	12.350	
Totaal kostenraming		4900+	47.900	87.350	

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'.

Probleem

Recente projecties van het CBS (2021) wijzen uit dat in 2050 een kwart van de bevolking (meer dan 4 miljoen mensen) 65 jaar of ouder is. Kwetsbaarheid neemt toe met de leeftijd, vooral vanaf 75 jaar. Men wordt kwetsbaar door een opeenstapeling van lichamelijke, psychische en sociale problemen die leiden tot eenzaamheid en toenemende beperkingen in het dagelijks functioneren (van Campen 2017). Dit legt ook extra beslag op de zorg, die geleverd wordt door de leeftijdsgroep 18-65 jaar. Deze leeftijdsgroep groeit tot 2050 juist niet (CBS 2021). Kwetsbaarheid van ouderen zal dus in toenemende mate op de hele samenleving drukken. In 2015 omvatte de zorg voor mensen van 65 jaar en ouder 44% van de totale zorguitgaven; in 2030 zal dit 54% zijn (de Klerk et al. 2019). De zorguitgaven voor kwetsbare ouderen bedragen ca. 5 maal zoveel als voor niet-kwetsbare ouderen (Vectis 2020). Het is dus van belang om kwetsbaarheid van ouderen te verminderen.

Kwetsbaarheid wordt geoperationaliseerd in de volgende indicatoren (van Campen 2011; RIVM 2016;):

- Fysiek: lichamelijk actief zijn, voeding, mobiliteit, evenwicht, zintuiglijke functies (horen, zien), kracht, uithoudingsvermogen, balans;
- Cognitief: o.a. denken, herinneren, waarnemen, interpreteren, problemen oplossen;
- Emotioneel: o.a. stemming en coping (omgaan met verlies of eenzaamheid);
- Sociaal: o.a. sociale relaties en ondersteuning.

Ouderen zijn minder kwetsbaar als zij weerbaar genoeg zijn. "Weerbaarheid" zegt iets over de mate waarin je weerstand kunt bieden aan negatieve invloeden van buitenaf. Om kwetsbaarheid te verminderen kan men zich trainen in weerbaarheid, dat wil zeggen, in vaardigheden om bovengenoemde indicatoren te optimaliseren. Studies wijzen uit dat voldoende bewegen deze vaardigheden bevordert, zowel op fysieke als op cognitief, sociaal en emotioneel gebied (Cunningham et al. 2020; Wirtz et al. 2012; de Zeeuw & Hiemstra 2019). Er is onder ouderen dan ook steeds meer vraag naar voor hen geschikte vormen van sport en bewegen (van den Dool 2019). De beweegdiscipline Aikido is bij uitstek gericht op het integraal ontwikkelen van alle bovengenoemde vormen van weerbaarheid, op basis van de principes van eenheid van lichaam en geest (Ueshiba 2007, zie ook punt 5). De BMF-interventie is dan ook gericht op beweegeducatie op basis van de principes van het Aikido. De positieve ontvangst van dit aanbod in de tot dusver uitgevoerde BMF-projecten (zie punt 4) geeft aan dat BMF potentie heeft voor wezenlijke vermindering van kwetsbaarheid onder ouderen.

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:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- c) 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.
- d) 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.

Behoeften- en pilot-onderzoek voor de totstandkoming van BMF (2012-2013)

Informele peilingen door de 1^e interventiecoördinator en andere uitvoerders rondom de eerste pilots met BMF (ongepubliceerd).

In 2012 initieerde de AbN een programma gericht op de kwetsbaarheid van ouderen, getiteld "Body-Mind Fit met Aikido". Een globaal programma werd opgezet. In 2012 is het programma erkend op het niveau Goed Beschreven en opgenomen in de databank Sport- en Beweeginterventies (sportenbeweeginterventies.nl). Onderdelen van het programma werden voor het eerst aangeboden op de 50-plus Beurs in Utrecht in 2012 en 2013. Hieraan deden zo'n 300 deelnemers mee. Allen werden bevraagd naar hun bevindingen en 50 deelnemers vulden een vragenlijst in. Daaruit bleek dat er grote behoefte bestond aan een specifiek programma gericht op kwetsbaarheid. Vervolgens zijn BMF-pilots uitgevoerd in Amstelveen, Amsterdam en Hilversum, met 39 deelnemers en 3 uitvoerders. Na afloop vroegen de uitvoerders alle deelnemers naar hun bevindingen, ook met behulp van een vragenlijst. Daarnaast interviewde de interventiecoördinator alle uitvoerders en deelnemende Aikido-organisaties. Deelnemers evalueerden de pilots positief en suggereerden verbeteringen, zoals toevoeging van een opstapfase naar de betrokken Aikido-organisatie. Dit werd in latere cursussen toegepast.

Effect- & Procesevaluatie Doorontwikkeling van BMF naar Aikido65+ (2015-2018)

(Dollee et al. 2018)

Aikido65+ is in 2015 gehonoreerd voor financiering door Fonds Nuts Ohra (FNO) en in 2016-2018 uitgevoerd op 9 locaties in Nederland. Dit was een doorontwikkeling van de oorspronkelijke BMF-interventie. De doorontwikkeling bestond uit grotere nadruk op valtraining, aanpassing van oefeningen in het fysieke en sociale cursusdeel, en gerichtere communicatie. Het Mulier Instituut verzorgde tijdens de uitvoering de effect- en procesevaluatie (Dollee et al. 2018). Hun rapport identificeerde als succesfactoren de goede projecthandleiding, goed informatieve website, waardering door deelnemers van de combinatie fysiek-sociaal, en juiste competenties van docenten. Kwantitatieve doelstellingen (aantallen deelnemers) bleek echter moeizaam te behalen. Het rapport adviseerde om meer gebruik maken van netwerkpartners, ambassadeurs, mond-tot-mondreclame etc. in te zetten, en de interventie-inhoud te verbeteren. Dit werd verwerkt in de volgende interventie-herziening. Aan het eind van de cursus werd aanbod toegevoegd van ander bewegingsdisciplines zoals Yoga, Qi Gong en Tai Chi.

Behoeftetepeiling en effectevaluatie Sportimpuls-project “Body-Mind-Fit met Aikido in Arnhem: beweeg- en weerbaarheidstraining voor duurzame sportparticipatie en zelfredzaamheid van ouderen”. (2018-2020) (de Pater en Lagerwaard 2021)

In de voorbereiding en uitvoering van bovengenoemd project, zijn dezelfde vragenlijsten als bij Aikido65+ gebruikt. Uit de behoeftetepeiling (1e vragenlijst) bleek grote belangstelling onder kwetsbare ouderen voor training in valpreventie en weerbaarheid. Dit leidde tot het Sportimpuls-project met 20 BMF-cursussen (2018-2020) met financiering van ZonMw. De 2e vragenlijst werd voor en na elke cursus uitgereikt. Hierin was ook de TNO-vitaliteitsmeter “Vita-16” opgenomen om verschillen in vitaliteit te meten. Een effectevaluatie door de projectuitvoerder wees uit dat de 201 deelnemers gemiddeld 0,5 dag/week meer gingen bewegen, de zelfbeleefde fitheid met 7,6% toenam, de emotionele weerbaarheid toenam (bij vrouwen met 2,5% en bij mannen met 10,0%). Gemiddeld nam de algehele weerbaarheid toe met 6,2%, bij 71-80-jarigen zelfs met 20,9%. Ook meldden deelnemers verbeterde sociale vaardigheden: “Veel deelnemers gaven aan door de oefeningen meer lichaamsbewustzijn te hebben ontwikkeld, d.w.z. meer inzicht in de samenhang tussen het fysieke domein en de mentaal-emotionele basis. Vooral het inzicht dat ontspanning in houding en beweging leidt tot kracht, was verhelderend voor velen. Daardoor ontwikkelde men assertiviteit en zelfvertrouwen, hetgeen weer positief doorwerkte in de omgang met anderen. Werving en doelgroepbereik bleek arbeidsintensief, evenals bij Aikido65+. De (Engelstalige) naam ‘Body-Mind Fit’ bleek weinig herkenbaar, vooral voor lager opgeleide ouderen, terwijl ‘Valtraining en Weerbaarheid’ daarentegen wel aansloeg. Tenslotte bleek al vroeg in het project grote behoefte aan permanent aanbod van aikidolessen voor ouderen, dat als borging vanaf 1-1-2019 door de uitvoerder is gerealiseerd als ‘Senioren-Aikido’.

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).

Aikido Bond Nederland. (2020). *Visie Nota AIKIDO Nederland 2021-2024. Meerjarenbeleidsplan 2021 – 2024* (ongepubliceerd).

Campen, C. van (red.) (2011). *Kwetsbare ouderen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau. Binnengehaald 15 juli 2021, van https://docplayer.nl/2498379-Kwetsbare-ouderen-cretien-van-campen-red.html#download_tab_content.

Campen, C. van (2017). Veroudering in de landelijke cijfers. In L. Vermeij & R. Engelsens (red.). *Oud worden in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau (pp. 8-13). Binnengehaald op 12 juli, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2017/06/23/oud-worden-in-nederland>.

CBS 2018. *Prognose: 18 miljoen inwoners in 2029*. Binnengehaald 13 juli 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/51/prognose-18-miljoen-inwoners-in-2029>.

CBS 2021. In 2050 zijn er twee tot drie keer zo veel 80-plussers als nu. Binnengehaald 12 juli 2021, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/15/in-2050-zijn-er-twee-tot-drie-keer-zoveel-80-plussers-als-nu>.

Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P. & Tully, M.A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medical Science and Sports*, (30), 816–827. DOI: 10.1111/sms.13616. Abstract binnengehaald 15 juli 2021, van https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?consequences-of-physical-inactivity-in-older-adults&kb_id=25243.

Dool, R. van den (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut. Binnengehaald 15 juli 2021, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9362&m=1549460520&action=file.download>.

Dollee, E., Dool, R. van den & Elling, A. (2018). *Effect- & procesevaluatie Meer veerkracht, langer thuis Aikido65+ (Body Mind Fit voor 65+)*. Utrecht: Mulier Instituut. Binnengehaald 14 juli 2021, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8936&m=1531920548&action=file.download>

Klerk, M. de, D. Verbeek-Oudijk, I. Plaisier & M. den Draak (2019). *Zorgen voor thuiswonende ouderen. Kennissynthese over de zorg voor zelfstandig wonende 75-plussers, knelpunten en toekomstige ontwikkelingen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Pater, C.H. de & Lagerwaard, P.J. (2021). *Eindverslag Sportimpuls 2018, Body-Mind-Fit met Aikido in Arnhem: beweeg- en weerbaarheidstraining voor duurzame sportparticipatie en zelfredzaamheid van ouderen. Implementatieproject 524007001*. ZonMw, rapport goedgekeurd op 15 maart 2021.

RIVM (Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu) (2016). *Ouderen van nu en straks deel 2: een terugblik voor kwetsbaarheid en de samenhang met multimorbiditeit*. Binnengehaald 12 juli 2021 van <https://www.rivm.nl/ouderen-van-nu-en-straks/kwetsbare-ouderen>.

Ueshiba, M. 2007. *The Essence of Aikido*. Tokyo: Kodansha International.

Vectis (2020). *Factsheet kwetsbare ouderen*. Binnengehaald 12 juli 2021, van <https://www.vektis.nl/intelligence/publicaties/factsheet-kwetsbare-ouderen>.

Wirtz, F., Aartsen, M., Visser, M. & Deeg, D. (2012). *Sport en eenzaamheid. Individuele en groepssport en de relatie met emotionele en sociale eenzaamheid bij ouderen*. Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam.
Binnengehaald 14 juli 2021, van
https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?sport-en-eezaamheid&kb_id=16117.

Zeeuw, J. & Hiemstra, A. (2019). *65-plussers: maatschappelijke trends en de kansen van bewegen*.
Binnengehaald 15 juli 2021, van
<https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/65-plussers-maatschappelijke-trends-en-de-kansen-van-bewegen/>.

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?

Body-Mind Fit met Aikido in Arnhem: beweeg- en weerbaarheidstraining voor duurzame sportparticipatie en zelfredzaamheid van ouderen. Sportimpuls-project 2018-2020

De gemeente Arnhem stimuleert al jarenlang naar vergroting van sportdeelname vanuit de gedachte dat sport bijdraagt aan leefbaarheid, veiligheid, gezondheid, zelfredzaamheid, en het samenbrengen van mensen. Ouderen zijn daarbij ook uitdrukkelijk doelgroep. Vooral ouderen in achterstandswijken hadden grote behoefte aan training in valpreventie, valtechniek en weerbaarheid.

Daarom voerde de Aikido Stichting Arnhem Jiki Shin Kan een BMF-project uit in 10 wijken, gefinancierd door ZonMw. In totaal 20 cursussen in valtraining en weerbaarheid met Aikido gegeven. Met groot succes: de eindevaluatie wees uit dat deelnemers meer gingen bewegen, zich fysiek en mentaal fitter voelden (gemiddelde toename 7,6%), terwijl hun weerbaarheid met gemiddeld 6,2% was gestegen. Bij 70-80-jarigen was deze stijging zelfs 20,9%. Met name het inzicht dat ontspanning in houding en beweging leidt tot kracht, was verhelderend voor velen. Daardoor ontwikkelde men assertiviteit en zelfvertrouwen, hetgeen weer positief doorwerkte in de omgang met anderen. De laatste cursussen werden coronaproof gegeven, met aangepast programma en afstand.

Cursisten vonden het geleerde verrijkend, goed toepasbaar in de praktijk, en waardeerden de deskundige en enthousiaste begeleiding. Zij zouden graag meer van dit soort cursussen in Arnhem zien, en velen wilden doorgaan met de training. Daarom heeft de Aikido Stichting Arnhem het Senioren-Aikido opgezet, waarin valtraining en weerbaarheid in permanente vorm wordt aangeboden. Van de deelnemers is 14% hiervan lid geworden; enkelen zijn doorgestroomd naar Tai Chi, Qi Gong en fitness. De ervaringen van het project zijn verwerkt in het ouderenbeleid van de Aikido Bond Nederland (NOC*NSF), en worden van daaruit breed gedeeld.

Uitspraken van deelnemers:

- “Had ik eerder moeten weten”.
- “Er zou meer reclame voor gemaakt moeten worden!”
- “Goed vind ik de combinatie van valtechnieken en “psychologische/mentale” aanpak. Kleine groep, enthousiaste docenten. God dat er herhaald werd. Super dat het gratis was”.
- “Goed vind ik de veelzijdigheid. Samenhang fysiek/geestelijke houding wordt duidelijk”.
- “Goed dat de oefeningen aansluiten bij de problemen die we kunnen ontmoeten”
- “Bij de eerste valoefeningen op de mat veel spierpijn en pijn in de knie. Als het kwartje gevallen is, weet ik dat dit de neerslag is van de angst om te vallen/ uitgeschakeld te worden”.
- “Heb door het programma mijn medicijnen tegen depressie af kunnen bouwen”.
- “Voel me zekerder als ik op straat loop”.
- “Weg met de schuchterheid, ik ga weer leven”.
- “Genoten van de cursus, ben zekerder en kan meer dan ik zelf dacht”
- “Van mij mag nog meer oefenen een nog grotere rol spelen”.
- “Heel erg fijn om te doen. Zou graag doorgaan met Aikido”.
- “Ik ben met Senioren-Aikido begonnen”.