

Bezoekadres:
Amerikaplein 1
6269 DA Margraten

Servicepunt:
Breusterhof 2
6245 EL Eijsden

Postadres:
Postbus 10
6269 ZG Margraten

tel.: 14043
of: +31 (0)43 458 8488
fax: +31 (0)43 458 8400
info@eijsden-margraten.nl
www.eijsden-margraten.nl

IBAN BNG:
NL46BNGH0285148680
BIC: BNGHNL2G

Eijsden-Margraten: 4 september 2023
Onderwerp: Resultaten programma Sociaal Vitaal

Geachte leden van de gemeenteraad,

Tijdens de raadsvergadering van 8 november 2022, is aan uw raad toegezegd in Q3 de cijfers (0-meting en 1-meting) van het programma sociaal vitaal aan u ter beschikking te stellen.

Samenvatting

Doelstelling

De doelstelling van Sociaal Vitaal Eijsden-Margraten was het bevorderen van lichamelijke activiteit en fysieke fitheid en het verminderen van eenzaamheid bij senioren in de leeftijdsgroep 75-85 ouder.

Deelname

In totaal hebben 103 deelnemers zich opgegeven voor Sociaal Vitaal. Van de deelnemers was 59% onvoldoende lichamenlijk actief, 68% eenzaam en ruim 59% fysiek kwetsbaar.

Effecten

Na afloop van het programma bleek dat 30% van de deelnemers meer is gaan bewegen, 39% zich minder eenzaam voelt en 23% zich minder fysiek kwetsbaar voelt. Uit de effectmeting blijkt dat fitheidseigenschappen zoals beenkracht en uithoudingsvermogen significant zijn verbeterd door deelname aan Sociaal Vitaal.

Ervaringen van deelnemers

De deelnemers waarderen Sociaal Vitaal gemiddeld met een 7.9. De sfeer in de groep, het plezier in de les, de begeleiding van de docent en worden met een gemiddelde van 8.5 meest positief beoordeeld. De voorlichting tijdens de koffie wordt ook boven gemiddeld beoordeeld.

Inhoud

Het project Sociaal Vitaal is een programma dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamenlijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering.

Hoe het werkt

Het Sociaal Vitaal programma bestaat uit het werven van deelnemers en het screenen van de deelnemers op bewegingsarmoede, eenzaamheid en veerkracht. Daarbij staat de uitvoer van het Sociaal Vitaal programma centraal. De ouderen worden door een groep getrainde vrijwilligers persoonlijk huis aan huis geworven. De ouderen die belangstelling hebben voor het programma worden gescreend door het afnemen van een fysieke



Behandeld door :
Bijlage(n) : Geen
Documentkenmerk(en) :



Uw brief van :
Uw kenmerk :
Pagina : 1 van 4
Ons kenmerk : Z/20/132062/641104



.banholt
.bemelen
.cadier en keer
.eckelrade
.eijsden
.gronsveld
.margraten
.mariadorp
.mesch
.mheer
.noorbeek
.oost-maarland
.rijckholt
.scheulder
.st. geertruid

BLOESEM VAN HET ZUIDEN

fitheidstest in combinatie met een vragenlijst die eenzaamheid en veerkracht meet. Het Sociaal Vitaal programma bestaat uit vier onderdelen:

- een veelzijdig beweegprogramma waarbij deelnemers in hun eigen wijk of buurt worden ondersteund bij het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen;
- een weerbaarheidstraining waarin de nadruk ligt op het leren omgaan met angst, het krijgen van zelfvertrouwen, het leren aangeven van de eigen grenzen en het greep krijgen op emoties en het eigen gedrag;
- een sociale vaardigheidstraining waarin de nadruk ligt op het vergroten van het inzicht in sociale interacties en het verbeteren van sociale vaardigheden om sociale contacten te leggen en te onderhouden;
- voorlichting over verschillende gezondheids- en sociale thema's waarvoor de deelnemers belangstelling hebben en waarvan zij de kennis kunnen inzetten bij het realiseren van een gezonder leefpatroon.

Wat het oplevert

Het doel van Sociaal Vitaal is het bevorderen van het gezond ouder worden van de doelgroep. Ouderen zullen tijdens en na afloop van het programma diverse voordelen ervaren, namelijk:

- betere fysieke conditie
- veerkracht om de gevolgen van veroudering op te vangen
- goede sociale vaardigheden om sociale contacten te leggen

Eijsden-Margraten

Beoogd doel:

- 3017 senioren in de leeftijdsgroep van 75+ jaar uit te nodigen voor de fitheidstest van Sociaal Vitaal in Eijsden-Margraten.
- Het aantal personen dat eenzaam én onvoldoende beweegt in deze leeftijdsgroep was geraamd op 452 personen (15% van 3017).
 - o 30% van deze doelgroep (136 van 452) zich zouden opgeven voor de fitheidstest
 - o 10% (45 van 452) bereid was deel te nemen aan Sociaal Vitaal.
 - o 40 senioren die niet in aanmerking kwamen voor Sociaal Vitaal belangstelling hadden om doorverwezen te worden naar andere sport- en beweegactiviteiten voor senioren.

Samenwerking

Dit project is een samenwerking tussen de Rijksuniversiteit Groningen, gemeente Eijsden-Margraten, buurtcoach sport en bewegen, consultant welzijn, Envida, Huis voor de Sport, Stichting SWEM, adviseur KBO, GGD, Fysiotherapeut, Trajekt,

Resultaten

Doelstelling 1. het verminderen van sociale en emotionele eenzaamheid van deelnemers Sociaal Vitaal:

Op grond van de voormeting was 68% van de deelnemers eenzaam. Bij de nameting is dit percentage afgenomen naar 29%. Op grond van de gemiddelde absolute score is het verschil 53%. Dit verschil wordt veroorzaakt door het hercoderen van de ernst van eenzaamheid in vier niveaus. Sociale eenzaamheid neemt aanzienlijk meer van (-48%) van emotionele eenzaamheid (-0.6%).



.banholt
 .bemelen
 .cadier en keer
 .eckelrade
 .eijdsen
 .gronsveld
 .margraten
 .mariadorp
 .mesch
 .mheer
 .noorbeek
 .oost-maarland
 .rijckholt
 .scheulder
 .st. geertruid

BLOESEM VAN HET ZUIDEN

Tabel 1 afname van eenzaamheid na deelname Sociaal Vitaal.

	voormeting	nameting	verschil	Student t test p waarde
Gemiddelde score eenzaamheid	9.3 (2.9)	4,4 (1,7)	-4.9 (53%)	p<.001
Somscore eenzaamheid (%)	68%	29%	-39%	Chi2 p waarde p<.01
Mate van eenzaamheid (%)				
niet	38.4%	43.6%	+18%	p .06
Licht	38.4%	30.8%	-7.6%	
Matig	25.7%	20.5%	-5.2%	
Ernstig	10.3%	5.1%	-5.2%	
Type eenzaamheid				
Sociale eenzaamheid	9.4 (± 2.7)	4.6 (±2.7)	-4.8 (- 48%)	p<.001
Emotionele eenzaamheid	4.9 (±2.0)	4.6	-0.3 (-0.6%)	p.54

Doelstelling 2. Het verbeteren van de fysieke fitheid en lichamelijke activiteit van deelnemers aan Sociaal Vitaal.

Uit de effectmeting blijkt dat 2 fitheidseigenschappen zoals beenkracht (p.04; d.39) en uithoudingsvermogen (p<.001; d.81) significant zijn verbeterd door deelname aan Sociaal Vitaal. Knijpkracht is niet significant verbeterd. Schouderlenigheid is niet nagemeten. De fysieke kwetsbaarheid van de deelnemers aan Sociaal Vitaal is met 23% significant afgenomen en lichamelijke activiteit is met 30% significant toegenomen. De nameting is afgenomen bij 40 deelnemers, waarvan 4 cliënten van de thuiszorg.

	Voormeting	Nameting	Verschil	Student T-test*	Effect size Cohen's d**
Beenkracht	12.2 (±8.3)	14.1 (±3.7)	+ 3.8 (31%)	P .04	d.39
Knijpkracht	28.0(±10.0)	31.9(±0.7)	+ 3.8 (13.6%)	P .15	d.24
Uithoudingsvermogen	56.3 (±17.6)	81.2 (±22.7)	+ 24.1 (29.1)	p <.001	d.81
Lenigheid schouder***	-12.8 (±12.2)	-	-	-	-
				Chi ² test	
Lichamelijke inactief	58.8%	29.2%	-29.6%	P <.01	-
Kwetsbaarheid	58.5%	36.0%	- 22,5%	P <.01	-
Eenzaamheid	68.0%	29.0%	- 39.0%	P <.01	-

De verschillen van de fitheidstesten zijn getoetst met een Student T test en de verschillen in lichamelijke inactiviteit en kwetsbaarheid met behulp van een Chi² test. *Een verschil van p<.05 en p<.01 is statistisch significant. **Een effectsize van d >20 is in beperkte mate klinisch relevant een d>.80 is in sterke mate klinisch relevant *** geen nameting uitgevoerd.

Aantal deelnemers:

Er is, op basis van de gegevens van de gezondheidsmonitor van de GGD, vooraf geraamd dat 1930 senioren van 75 jaar en ouder in ouder in aanmerking kwamen om benaderd te worden voor deelname fitheidstest, waarvan 289 senioren (15% van 1930) tot de doelgroep behoorden eenzaam en onvoldoende actief. Tevens was geraamd dat er 118 senioren zich zouden opgeven voor de fitheidstest en er 30 senioren wilden deelnemen aan het programma Sociaal vitaal.

Resultaat/werkelijke deelnemers:

- In totaal zijn er 3017 senioren per brief benaderd om deel te nemen aan de fitheidstest van Sociaal Vitaal.
- Van de 3017 benaderde senioren hebben 717 senioren zich telefonisch of via de antwoordkaart gereageerd.
- Er zijn 2300 huisbezoeken afgelegd door vrijwilligers en (betaalde) studenten.
- 350 senioren (77% van 452) hebben zich aangemeld voor de fitheidstest.



- 228 senioren (50% van 350) zijn komen opdagen op de fitheidstest.
- 103 senioren zich aangemeld voor Sociaal Vitaal.

De respons is aanzienlijk hoger dan vooraf beoogd.

Voortzetting:

De groepen die hebben deelgenomen aan Sociaal vitaal zijn structureel ingebed onder 'Meer bewegen voor ouderen' (MBVO) in diverse kernen.

- .banholt
- .bemelen
- .cadier en keer
- .eckelrade
- .eijsden
- .gronsveld
- .margraten
- .mariadorp
- .mesch
- .mheer
- .noorbeek
- .oost-maarland
- .rijckholt
- .scheulder
- .st. geertruid



BLOESEM VAN HET ZUIDEN