

# Lectoraat Eigen Regie: "KenniNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

**Een greep uit de praktijkgerichte bijdragen van studenten ter ondersteuning van (de werving voor) een preventief beweegprogramma - de bijdragen van studenten kunnen variëren van wervingsposters, tot analyses en aanbevelingen.**

## KNOP team 1, semester 1 (2015): informatieflyer

Studenten: Sebastiaan van den Bosch, Ilse Margaretha Ebbing, Annemieke Hulbos, Jennifer Wijnhout

Therapeuten: Marleen van Schie (Oefentherapie Mensendieck Koudekerk a/d Rijn), Laila Vindsland (Gezondheid in Beweging, Leiden)

Ouderen: Mvr. van Beek, Mvr. den Hollander

### Functionele Training voor ouderen

**Samen bewegen, langer zelfstandig thuis blijven wonen**



- Activiteiten speciaal voor u.
- Professionele begeleiding.
- Oefenen in een kleine groep (max. 6-8 personen)
- Deelnemers van uw leeftijd
- Koffie/thee na afloop

**Programma**

- 12 weken
- 2 x p.w. 60 min
- €5,50 per keer
- Maandag en donderdag middag
- Start...-...-....

## LANGER THUIS WONEN!

**Marleen van Schie**  
Mensendieckpraktijk Koudekerk  
Europasingel 2  
2396 EM Koudekerk a/d Rijn  
0618469206  
www.mensendieck-koudekerk.nl  
info@mensendieck-koudekerk.nl

**de oefentherapeut**  
CESAR - MENSENDIECK

### Wat houdt dit oefenprogramma voor u in?



**Oefen activiteiten die lastiger gaan (traplopen, lopen, huishouden).**

**U krijgt een individuele intake. Er wordt geluisterd naar uw wensen!**

**LANGER ZELFSTANDIG THUIS**

**Professionele begeleiding en een gezellige groep.**

**U zult merken dat u fitter en vitaler wordt.**

**Bent u ook nieuwsgierig? Wilt u meedoen? Vraag aanvullende informatie!**



In samenwerking met

**TNO** innovation for life

**hogeschool Leiden**

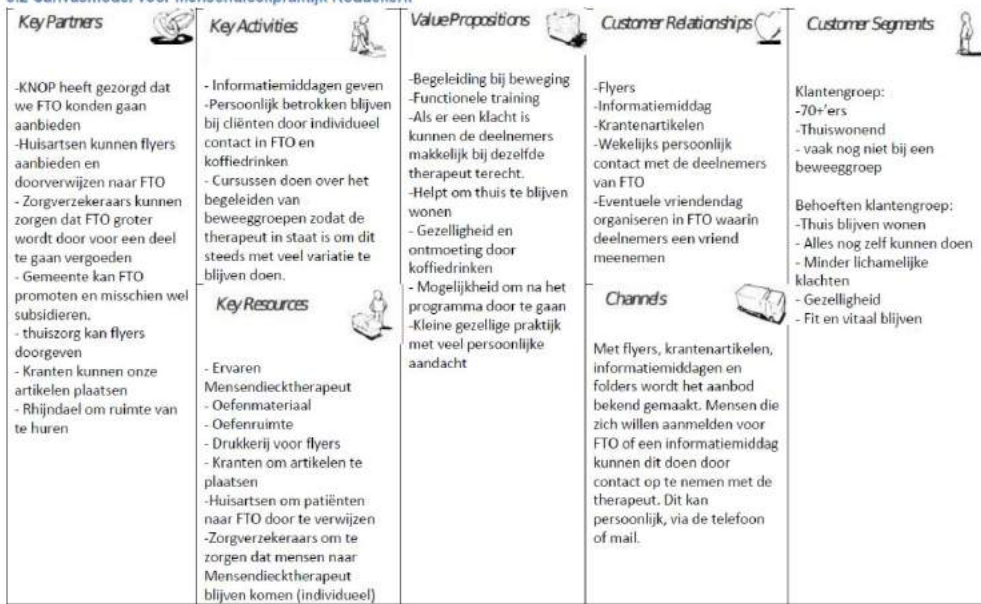
# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 1, semester 2 (2015): businesscase, wervingsmateriaal

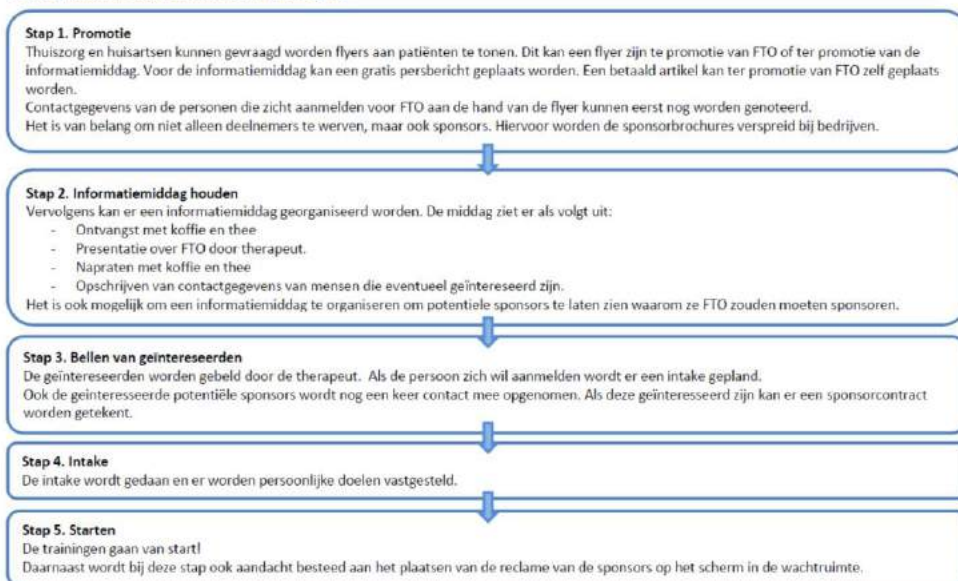
Studenten: Romy Commandeur, Kyra van Dijk-Akkerman, Romy Hageman, Marjolein van de Reep  
 Therapeuten: Marleen van Schie (Oefentherapie Mensendieck Koudekerk a/d Rijn), Laila Vindland (Gezondheid in Beweging, Leiden)

Ouderen: Mvr. van Beek, Mvr. den Hollander

3.2 Canvasmodel voor Mensendieckpraktijk Koudekerk



### 5.4. Stappenplan voor Gezondheid in Beweging



## Fit en Vitaal

### Vriendenkorting

U ontvangt voor iedere vriend(in) die u aanbrengt eenmalig een korting van €10,- op de totaalprijs van het programma Fit en Vitaal. En niet alleen u, maar ook de vriend(in) die u meeneemt ontvangt deze korting!

**Voorwaarden**  
 De korting geldt alleen bij de eerste cursus Fit en Vitaal van 12 weken en niet bij vervolg cursussen.  
 De korting wordt niet in contanten uitgekeerd.  
 Mensendieckpraktijk Koudekerk kan de actievoorwaarden wijzigen of de actie stop zetten, zonder nadere aankondiging.

**Marleen van Schie**  
 Mensendieckpraktijk Koudekerk  
 Europasingel 2  
 2396 EM Koudekerk a/d Rijn  
 Tel: 06-23485026  
 info@mensendieck-koudekerk.nl  
 www.mensendieck-koudekerk.nl

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 2, semester 1 (2015): informatiefolder en SWOT analyse

Studenten: Sjoerd Auwerda, Martijn Goedknecht, Leroy Themen, Jelmer Wolthoorn

Therapeut: Henk van der Stegen (Fysiotherapie De Singel, Leiden)

Oudere: Mvr. van Riel, Mvr. Beekman

**Zolang mogelijk zelfstandig thuis wonen?**  
Kom de alledaagse activiteiten oefenen en trainen onder leiding van een fysiotherapeut!

Het Functioneel Trainen Ouderen (FTO)  
Dit beweegprogramma zorgt er voor dat u langer zelfstandig thuis kunt blijven wonen. Het programma onderscheidt zich van andere programma's door het functionele trainen, dat betekent dat u alleen gaat oefenen met de specifieke alledaagse activiteiten waar u de meeste hinder bij ondervindt, dit kunnen activiteiten zijn zoals:

- traplopen
- boodschappen doen
- opstaan uit stoel en bed
- huishoudelijke taken
- wassen en kleden
- reiken en tillen

De startdatum volgend programma:  
.....

Voor meer informatie; zie flyer of neem contact op

Gezondheidscentrum De Singel  
Contactpersoon: Henk van der Stegen  
Lusthoflaan 2  
2316 JA Leiden  
071 621 65 25  
Praktijk@vanderstegen.nl

DE SINGEL  
de Fysiotherapeut

**Zolang mogelijk zelfstandig thuis wonen?**  
Het Functioneel Trainen Ouderen (FTO)

Het programma duurt 12 weken en bestaat uit ... training(en) per week van 1 uur. Het programma wordt in groepsverband aangeboden. De kosten per training bedragen ... Strevan is uw vitaliteit en zelfstandigheid te behouden en verbeteren. Het programma kan dus worden gezien als een investering in uzelf. Bent u geïnteresseerd, neem contact op met de afdeling fysiotherapie van gezondheidscentrum De Singel voor wanneer de volgende ronde van start gaat.

Gezondheidscentrum De Singel  
Contactpersoon: Henk van der Stegen  
Lusthoflaan 2  
2316 JA Leiden  
071 621 65 25  
Praktijk@vanderstegen.nl

### SWOT analyse:

#### Intern

#### Extern

Belangrijkste sterkten product:	Belangrijkste zwakten product:	Belangrijkste marktkansen:	Belangrijkste marktbedreigingen:
1 Ervaren en geschoolde begeleiding door fysiotherapeut	1 Geen vergoeding vanuit verzekering/ hoge prijs	1 Klantenbinding vergroten	1 Prijs en betaalbaarheid
2 Wetenschappelijk onderbouwde effectiviteit	2 Doelgroep is niet bewust meerwaarde bewegen	2 Naamsbekendheid vergroten	2 Doelgroep is niet bekend met bewegen
3 Duurzame resultaten, na 12 weken zelfstandig makkelijk te onderhouden	3 Moeilijk bereikbare doelgroep	3 Werkveld fysiotherapeut vergroten	3 Groeps samenstelling > zelfde leeftijd
4 Gezelligheid en plezier door groepstraining			

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 2, semester 2 (2015): promotiefilmpje en informatiefolder

Studenten: Steve Bakker, Emiel Boeren, Stefano das Neves Brito, Rob van der Plaat

Therapeut: Henk van der Stegen (Fysiotherapie De Singel, Leiden)

Oudere: Mvr. van Riel, Mvr. Beekman

Promotiefilmpje Functioneel Training Ouderen

<https://youtu.be/DiXa7RMq22k>

## Bijlage 1 Folder



"Dingen als opstaan uit een stoel en traplopen met een boodschappentas zijn best intensief, maar door het FTO gaat dat nu stukken beter. Het is dan ook zeker de moeite waard om te trainen omdat je merkt dat je toch meer zelfstandig thuis kan doen. Daarnaast is het gezellig en is er voor ieder wat."

- Dhr. Verbooij



**Hooflocatie:**  
Gezondheidscentrum DE SINGEL  
A: Luthofflaan 2, Leiden  
T: 071-5216525  
E: [info@desingelfysio.nl](mailto:info@desingelfysio.nl)  
W: [www.desingelfysio.nl](http://www.desingelfysio.nl)





**Je kunt meer dan je denkt, training helpt!**



**Ga de uitdaging aan!**

**Dependances:**  
**MEDISCH CENTRUM NOORD**  
A: Bronkhorststraat 43-45, Leiden  
**HET GEBOUW**  
A: Arubapad 2, Leiden





**Training helpt!**

Met de tijd worden sommige dagelijkse handelingen wat lastiger en ben je geneigd "wat rustiger aan" te doen. Maar is dit wat je wilt? Is dit de juiste oplossing? Deelnemers van het FTO dachten van niet!

*"Opstaan uit een stoel deed ik eerst door gebruik te maken van de leuning, maar door de training doe ik het nu zonder gebruik van de leuning."*

*"De trap op lopen met een boodschappentas? Eerst deed ik het niet, nu doe ik het met twee tassen!"*

*"Het gaat makkelijk, sneller en ik kan het langer volhouden."*

**Is het FTO wat voor mij?**

Het doel van het FTO (Functioneel Trainen Ouderen) beweegprogramma is dat je de dingen die je gewend bent te doen, kunt blijven doen. Van boodschappen doen tot traplopen en van het bed op maken tot een zwaar pan verplaatsen.

Belangrijk is dat het programma op maat wordt aangeboden om persoonlijke doelen te behalen. Met de fysiotherapeut wordt er samen met jou specifiek gekeken naar activiteiten in het dagelijks leven die jij graag zou willen zien verbeteren. Op basis hiervan wordt er een training opgesteld met oefeningen die daarbij helpen.

De oefeningen beginnen licht en worden langzaam zwaarder. Op die manier wordt je algemene conditie verbeterd. Ook worden de oefeningen steeds iets moeilijker. In het dagelijks leven moet je immers ook handelingen in allerlei situaties uitvoeren.

Is traplopen geen probleem voor jou? Dan zorgt de fysiotherapeut ervoor dat het traplopen alsnog een uitdaging wordt! Door de oefening moeilijker te maken, zal je in het dagelijks leven merken dat een dagelijkse handeling als traplopen jou steeds beter af gaat.

**Meten is Weten!**

Bij dit programma a horen metingen om te bepalen wat jouw fysieke beginniveau is, zodat de training op jouw niveau kan worden aangepast. Daarnaast kan door metingen na afloop van het programma gekeken worden of je door de training vooruitgang hebt geboekt en hoe groot deze vooruitgang is.

**Algemene Informatie**  
**Duur:** 12 weken, 90 min. per training.  
**Frequentie:** 1x per week trainen.  
**Kosten:** Voor het 12 weken durende programma betaal je slechts €78,- (€6,50 / training) en voor €120,- (€10,00 / training) krijg je extra persoonlijke begeleiding, een extra evaluatie en een boek waarin de oefeningen staan van de trainingen. Hierdoor heb je wat achter de hand en kun je blijven oefenen!

**Ga je de uitdaging aan?**



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 3, semester 1 (2015): informatiefolder

Studenten: Milou Hagens, Elise Padmos, Nicole van Riet, Lisa Waasdorp

Therapeut: Cora Vermeulen & Remco Arendsman (Fysiotherapie Alkemade, Roelofarendsveen)

Oudere: Dhr. Bartels, Dhr. Van Looij

*'Ongelofelijke resultaten!  
Binnen een maand kon ik  
weer opstaan van de grond'*

**Probeer  
Functionele  
Training Ouderen  
NU GRATIS!**

Bent u 60 jaar of ouder en kosten alledaagse activiteiten meer moeite? Kom dan kijken bij Functionele Training Ouderen en doe mee met de gratis proefles!

**Bent u 60 jaar of ouder?  
Meldt u nu aan voor de  
gratis proefles!**

Fysiotherapie Alkemade

Lucas van Leydenlaan 2B  
2371 RW Roelofarendsveen  
T 071-3313450  
F 071-3319422  
E: [secretariaat@fysiotherapiealkemade.nl](mailto:secretariaat@fysiotherapiealkemade.nl)

**Fit oud worden  
is  
jong beginnen**

**Functionele  
Training  
Ouderen**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Fysiotherapie Alkemade.



*'Zelf boodschappen doen? Geen  
probleem meer voor mij!'*

**Fysiotherapie  
Alkemade**

*'Dit programma geeft een fit,  
energiek en gezond gevoel. Ik  
kan sinds jaren weer moeiteloos  
mijn trap op en af.'*

**Fit oud worden  
is  
jong beginnen**

Dat u ouder wordt, dat hoort erbij. Het wil alleen niet zeggen dat u daarom alles moet inleveren wat belangrijk is. Ouder worden brengt wel beperkingen met zich mee, maar die zijn te overwinnen door er mee om te leren gaan. Door de functionele training ouderen blijft u langer actief en zelfstandig. Door op maat, voldoende intensief en functioneel te trainen zorgt u ervoor dat u zichzelf kan redden in alle situaties.

Functionele training ouderen is een groepstraining voor 60-plussers, waar in activiteiten uit het dagelijks leven worden geoefend. Het doel is problemen in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten te voorkomen en de conditie te verbeteren, zodat zelfstandig blijven wonen en mee blijven doen in de maatschappij mogelijk is en blijft.

**Professionele begeleiding**

Om voor u een training op maat te maken, wordt het beweegprogramma geleid door een ervaren fysiotherapeut. De fysiotherapeut zal van tevoren een intake uitvoeren om zo specifiek mogelijk op uw wensen in te gaan tijdens het programma. Op deze manier is het mogelijk om ervoor te zorgen dat het programma zo goed mogelijk bij u past.

**De trainingen**

De trainingsgroep bestaat uit 6 tot 8 deelnemers die in tweetallen trainen en worden begeleid door een fysiotherapeut. Door middel van leuke en wisselende oefeningen werkt u aan de activiteiten uit het dagelijks leven waar u moeite mee heeft. De trainingen zijn niet alleen goed voor uw gezondheid, maar geven ook veel plezier.

**Algemene informatie**

- **Wanneer:**  
Iedere dinsdagmiddag van 14.00-15.00  
Iedere donderdagmiddag van 14.00-15.00
- **Duur:**  
Gedurende 12 weken, twee keer per week.
- **Waar:**  
Fysiotherapie Alkemade, Roelofarendsveen

**Kosten**

Gedurende 12 weken:  
Per training: €5,-  
Enmalige intake: €30,-



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 3, semester 2 (2015): Flowchart wervingsprotocol en testparcours fittest

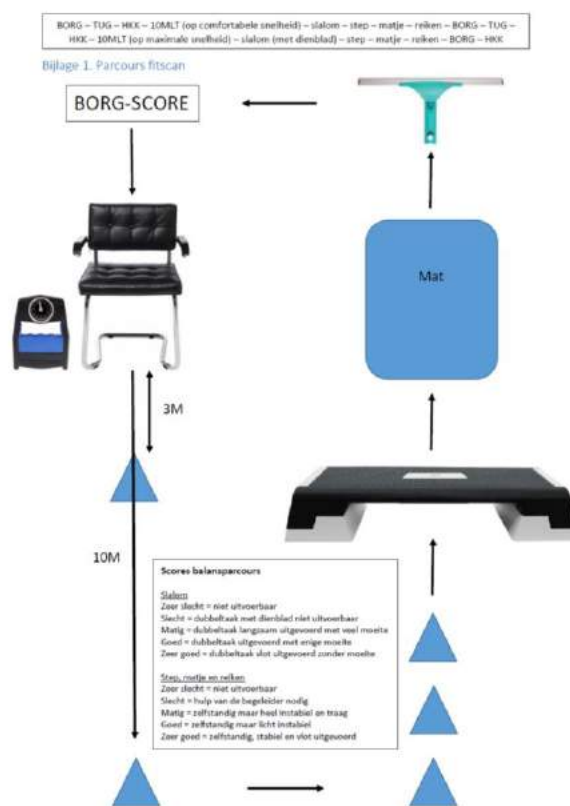
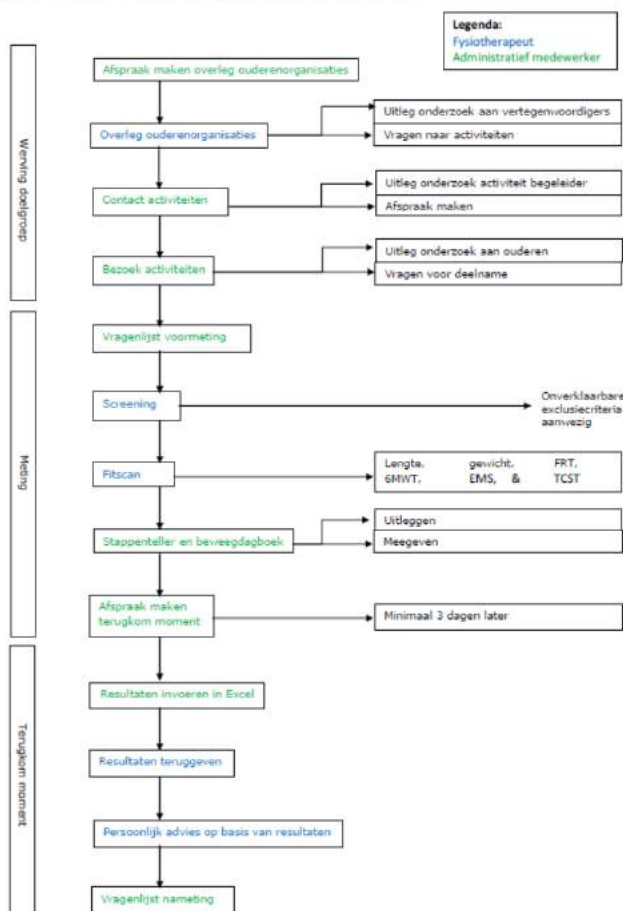
Studenten: Bram van Dalen, Mieke van Kester, Leora Scherpenzeel, Femke Waltman (met toestemming)

Therapeut: Cora Vermeulen & Remco Arendsman (Fysiotherapie Alkemade, Roelofarendsveen)

Oudere: Dhr. Bartels, Dhr. Van Looij

### Flowchart

Hieronder is een flowchart te vinden die kort alle stappen uit het protocol weergeeft. Deze kan gebruikt worden als naslagwerk tijdens het uitvoeren van het protocol. In de flowchart is ook aangegeven welke taken door een fysiotherapeut moeten worden uitgevoerd en welke taken eventueel ook door een administratief medewerker uitgevoerd kunnen worden.



# Lectoraat Eigen Regie: “KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)”

## KNOP team 3, semester 1 (2015), vervolg

De hieronder weergegeven aanbevelingen zijn gebaseerd op de adviezen uit dit adviesrapport en zijn geschreven voor Fysiotherapie Alkemade om te gebruiken bij de implementatie van het FTO-programma.

### Werving:

Er wordt aanbevolen om bij de werving van deelnemers voor het FTO-programma:

1. mond-tot-mondreclame over het FTO-programma te stimuleren met behulp van brochures en folders op meerdere locaties in de gemeente;
2. de huisarts te betrekken in het wervingsproces;
3. een gratis proefles aan te bieden;
4. de rol van gezondheid en plezier in het programma te benadrukken;
5. positieve ervaringen van eerdere deelnemers te gebruiken.

### FTO-programma op maat:

Er wordt aanbevolen om het FTO-programma aan te passen aan de wensen van de ouderen uit de gemeente Kaag en Braassem door:

1. de oefeningen in verschillende vormen aan te bieden, namelijk in een sport –en spelvorm, op muziek en in een functionele vorm;
2. iets unieks aan te bieden, waardoor het programma zich onderscheidt van de concurrentie.

### Financiën:

Er wordt aanbevolen om het programma rendabel te maken door:

1. subsidies aan te vragen bij de gemeente voor de screening en evaluatie van het FTO-programma ten behoeve van de preventie van zorg;
2. sponsoring te zoeken bij bedrijven die affiniteit hebben met ouderen;
3. naast ouderen zelf ook belanghebbenden van ouderen te benaderen over het FTO-programma;
4. de groep te vergroten van 6 naar 10 deelnemers om de kosten per deelnemer te verlagen;
5. het programma in eerste instantie kostendekkend aan te bieden.

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 4, semester 1 (2015): informatiefolder en businesscase

Studenten: Cecil Bolderink, Timo Dezentje, Alies Jabroer, Bas Slingerland

Therapeut: Peter de Blois, Inger Borggreve-Timmermans, Brechtje van Eijck, Irene Grootes, Ingrid van Vliet (Fysiotherapie Ommedijk en Maatschap Goudeket, beiden Leiderdorp)

Oudere: Mvr. Gordijn-Van Houten, Mvr. de Reus, Dhr. Timmermans



GRATIS  
Voorlichtingsbijeenkomst

### Inhoud:

Het beweegprogramma voor ouderen is gericht op het preventief verbeteren van de alledaagse activiteiten. Het programma zorgt ervoor dat ouderen langer thuis kunnen wonen zonder professionele hulp.

Functionele  
Training  
Ouderen

Onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut traint u 2x in de week 12 weken lang aan uw vaardigheden.

### Voordelen:

De voordelen van het programma zijn dat het een preventief beweegprogramma is. Op de korte, maar ook zeker lange termijn gaat u dus resultaat merken.

Dat het programma zo functioneel mogelijk wordt gemaakt komt ten goeden van uw alledaagse activiteiten als: traplopen, opstaan uit een lage stoel, lopen met een dienblad, het huishouden enzovoort.

### Waar/wanneer:

Locatie: fysiotherapiepraktijk Ommedijk  
Adres – Ommedijk 186 Leiderdorp  
Dinsdag  
Tijd – .....  
Kosten: €10,- per keer

Voor meer informatie neem contact op met: 071-5417069



Key Partners	Key Activities	Value Proposition	Customer Relationships	Customer Segments
Fysiotherapie praktijk Ommedijk Fysiotherapie praktijk Goudeket TNO Levert informatie uit het onderzoek Studenten Zoeken informatie voor het onderzoek	Uitvoeren training Werving Nieuwe (vaste) klanten vinden Key Resources Oefenruimte Geschoolde fysiotherapeut(en) Onderzoekspopulatie Werving strategieën	Genereren van nettowinst Bijdrage aan de zelfstandigheid van ouderen Iets extra's uniek aanbieden	Persoonlijke begeleiding bij het trainen Opbouw netwerken ouderen organisaties Channels De zorgprofessional (huisarts, fysio, etc.) Posters en folders Krant Bijeenkomst met proefles	Ouderen 65+ Met beginnende moeite in ADL
<b>Cost Structure</b> Personeelskosten Wervingskosten		<b>Revenue Streams</b> Dienstenverkoop Inkomsten van derden Gemeente, zorgverzekering Inkomsten onderzoekers TNO Sponsoring Grote bedrijven in Leiderdorp		



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 4, semester 2 (2015): promotiemateriaal fitscan

Studenten: Manouk Bolt, Sanne van Haaster, Leonie Orth, Joyce van Rooijen

Therapeut: Peter de Blois, Inger Borggreve-Timmermans, Brechtje van Eijck, Irene Grootes, Ingrid van Vliet (Fysiotherapie Ommedijk en Maatschap Goudekete, beiden Leiderdorp)

Oudere: Mvr. Gordijn-Van Houten, Mvr. de Reus, Dhr. Timmermans

## Hoe fit is Leiderdorp?



**Gratis  
Fitscan  
2015**

Wie zijn wij?



Wij zijn vier fysiotherapiestudenten van de Hogeschool Leiden. In samenwerking met de Hogeschool Leiden en de praktijken Ommedijk en Goudekete organiseren wij voor ons afstudeerproject woensdag 28 oktober, woensdag 4 november & dinsdag 10 november een gratis fitscan voor zelfstandig wonende 65-plussers, om zo inzicht te krijgen in de fitheid van ouderen in Leiderdorp. Komt u ook even binnenlopen?

Artikel in het Leiderdorpse Weekblad  
Woensdag 21 oktober 2015  
Jaargang 44 NR 40 (paginanummer 10)  
Uitgeverij Verhagen BV  
[www.leiderdorpseweekblad.nl](http://www.leiderdorpseweekblad.nl)



Nu met een stappenteller cadeau!!!

# GRATIS FITSCAN

## BENT U FIT GENOEG?

**WIE:** 65-plussers wonend te Leiderdorp

**WAT:** Gratis fitscan aangeboden door de fysiotherapiepraktijken Ommedijk en Goudekete in samenwerking met de Hogeschool Leiden

**WAAR:** 4 november van 9:30-12:00 uur in de Sport 2000, Winkelhof 83

**CONTACT:** ☎ Goudekete 071-5891345  
✉ Ommedijk 071-5417069  
infofitscan@gmail.com



Titelblad bestaande uit 10-01-2016 Praktijk Onderzoek Fysiotherapie Hogeschool Leiden

# GRATIS FITSCAN

WOENSDAG 28 OKTOBER & DINSDAG 10 NOVEMBER

# BENT U FIT GENOEG?

**WIE:** 65-plussers wonend te Leiderdorp

**WAT:** Gratis fitscan aangeboden door de fysiotherapiepraktijken Ommedijk en Goudekete in samenwerking met de Hogeschool Leiden

**WAAR:** 28 oktober van 14:00-17:00 uur in praktijk Goudekete, Simon Smitweg 1b.  
10 november van 15:00-18:00 uur in praktijk Ommedijk, Ommedijk 186.

**CONTACT:** ☎ Goudekete 071-5891345  
Ommedijk 071-5417069  
✉ infofitscan@gmail.com



WOENSDAG 21 OKTOBER 2015

## Gratis fitscan voor senioren

**GEZONDHEID** = Hoe fit zijn de Leiderdorpse senioren? Dat willen vier studenten fysiotherapie de komende weken helder krijgen. Op 28 oktober en 4 en 10 november organiseren ze fitscans waar iedere 65-plusser gratis aan mee kan doen.

Op woensdagmiddag 28 oktober worden er testen afgenomen bij Maatschap Goudekete Fysiotherapie en Manuele Therapie (bij het Airline Ziekenhuis). Een week later, op woensdagochtend 4 november, zijn de studenten in winkelcentrum Winkelhof, waar dan de winkel voor ouderen plaatsvindt. De fitscans worden afgenomen in Sport 2000. En op dinsdagmiddag 10 november kunnen senioren die wel eens willen weten hoe staat met hun conditie terecht in Praktijk voor Fysiotherapie Ommedijk (naast woonzorgcentrum De Ommedijk). Vooral opgegeven voor de fitscan is niet nodig, wie met wil doen op een van de dagen kan zo binnenlopen.

Sanne van Haaster, Joyce van Rooijen, Manouk Bolt en Leonie Orth hopen minimaal 25 ouderen te testen. Het gaat daarbij nadrukkelijk om senioren die nog zelfstandig thuis wonen. "De oefeningen zijn gebaseerd op dingen die je gewoon in het dagelijks leven doet", leggen ze uit. "Zoals opstaan uit een stoel, ramen zemen, en een klein stukje wandelen. Het is dan ook niet nodig om in sportkleding te komen." Vooral en achteraf moeten wat vragen beantwoord worden. "Al met al duurt de test een kwartier, waarvan de deelnemers vijf minuten echt actief bezig zijn." Na afloop krijgen de deelnemers te horen hoe ze gescoord hebben in vergelijking met het gemiddelde in hun leeftijdsgroep.

**ONDERZOEK NAAR EFFECTIVITEIT BEWEGEPROGRAMMA**  
Het onderzoek dat de vier studenten doen, is onderdeel van een groter onderzoek naar de effectiviteit van een door onderzoeksinstituut TNO ontworpen beweegprogramma voor ouderen, bedoeld voor fysiotherapiepraktijken. Een programma dat tot doel heeft om de fysieke conditie van ouderen op peil te houden of te verbeteren, zodat ze zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

"Een dergelijk programma bestond er al wel, en we weten ook dat het werkt, maar het was te duur en niet genoeg toegespitst op de praktijk", vertelt fysiotherapeut Irene Grootes van de Ommedijkpraktijk, een van de begeleiders van het project.

De studenten gaan nu in eerste instantie kijken of de doelgroep voor het beweegprogramma in Leiderdorp groot genoeg is. "Misschien komt er wel uit dat alle senioren in Leiderdorp opfit zijn, maar ook dat is goed om te weten", zegt Sanne. Voor de Leiderdorpse senioren is het in ieder geval een mooie gelegenheid om gratis te laten testen hoe het is gesteld met hun conditie en beweeglijkheid.

**Gratis fitscan voor senioren**  
28 oktober, 14.00 - 17.00 uur bij Maatschap Goudekete Fysiotherapie en Manuele Therapie, Simon Smitweg 1B, Leiderdorp.  
4 november, 9.30 - 12.00 uur bij Sport 2000 in winkelcentrum Winkelhof.  
10 november, 15.00 - 18.00 uur bij Fysiotherapiepraktijk Ommedijk, Ommedijk 186.



Het team van fysiotherapeuten en studenten dat betrokken is bij de fitscan voor senioren poseert in de zaal van fysiotherapiepraktijk Ommedijk.

# Lectoraat Eigen Regie: "KenniNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 5, semester 1 (2015)

Studenten: Anne Koets, Lise Klijn, Anouk van Schaik, Tamar Smit  
Therapeuten: Naomi Rohmer en Marion Vink (Beweeg, Leiderdorp)  
Ouderen: Dhr. Wakkie, Dhr. Thiel

### Ontwerp 3

## Functionele Training voor Ouderen

Heeft u moeite met dagelijkse activiteiten, zoals traplopen, opstaan of boodschappen doen? Maar wilt u toch zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Deze training kan u helpen!





Dinsdag 23 juni, 11:00 uur:  
informatieochtend bij Pluspunt.  
Dinsdag 30 juni, 11:00 uur: gratis  
proefles bij beweeg!

Voor meer informatie zie [www.beweeg.nl](http://www.beweeg.nl)  
of bel: 071-203 6200

### Confrontatie-matrix

		Samenwerkingsverbanden	Parkeergelegenheid woonboulevard	Doelgroep vraagt om zorg om langer thuis te kunnen wonen	Subsidies voor preventieve programma's	Andere praktijken in nabije omgeving	Afnemende financiering vanuit zorgverzekeraar	Andere praktijken beiden hetzelfde	Slechte parkeergelegenheid
		O1	O2	O3	O4	T1	T2	T3	T4
Veel specialisaties	S1	++		++		+			
Nieuwe locatie	S2								
Verschillende trainingsprogramma's	S3			++	++			+	
Sportgroepen	S4							+	
Moderne apparatuur	S5							+	
Ruime oefenzaal	S6							+	
Abonnement per maand opzegbaar	S7						+		
Certificaat keurmerk Fitness	S8								
Goede website	S9								
Huiselijke sfeer	S10					+		+	
Professionele begeleiding	S11			++				+	
Therapeuten niet full-time aanwezig	W1			-+					
Geen duidelijke praktijkbenaming	W2								
Weinig naamsbekendheid	W3					--		--	
Contact tussen de verschillende therapeuten moeilijk door persoonlijke agenda's	W4			+					

Tabel 3: Confrontatiematrix

### SWOT-analyse

Strength	Weakness
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veel specialisaties</li> <li>2. Nieuwe locatie/praktijk</li> <li>3. Verschillende trainingsprogramma's voor diverse doelgroepen</li> <li>4. Sportgroepen</li> <li>5. Moderne apparatuur</li> <li>6. Ruime oefenzaal</li> <li>7. Sportabonnement, per maand opzegbaar</li> <li>8. Certificaat keurmerk fitness</li> <li>9. Overzichtelijke en informatieve website</li> <li>10. Huiselijke sfeer</li> <li>11. Professionele begeleiding</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Therapeuten niet fulltime aanwezig in de praktijk</li> <li>2. Geen HKZ-keurmerk / fysiotherapiepraktijk</li> <li>3. Naamsbekendheid</li> <li>4. Contact tussen de verschillende therapeuten lastig door eigen agenda's</li> </ol>
Opportunities	Threats
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Samenwerkingsverbanden Rijnland Ziekenhuis, Activite, Pluspunt Leiderdorp en andere praktijken.</li> <li>2. Parkeergelegenheid voordelig aanbieden op de woonboulevard</li> <li>3. De doelgroep van de praktijk zoekt zorg om langer zelfstandig thuis te blijven wonen</li> <li>4. Subsidies voor preventieve programma's</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andere praktijken dichtbij gelegen</li> <li>2. Afnemende financiering van zorg vanuit zorgverzekeraar</li> <li>3. Andere praktijken in Leiderdorp bieden ook dergelijke programma's aan</li> <li>4. Parkeergelegenheid is nog niet goed geregeld</li> </ol>

Tabel 2: SWOT-analyse

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

- **KNOP team 5, semester 2 (2015)**
- Studenten: Lisa Bosma, Elisabeth Brussee, Adriaan Lommerse, Thom Stoop
- Therapeuten: Naomi Rohmer en Marit Terpstra (Beweeg, Leiderdorp)
- Ouderen: Dhr. Wakkie



## Promotiefilmpje

Het promotiefilmpje is te bezichtigen via onderstaande link:  
<https://youtu.be/yynyKEM2e0C0>

**beweeg!**

**NIEUWS VAN BEWEEEG!**

**beweeg! nieuwsbrief** December 2015

**Fit via werk**

Beweeg! ondersteunt bedrijven en hun werknemers op verschillende manieren "vonding, beweging en plezier zijn altijd uitgangspunten en vanuit deze uitgangspunten begint beweeg! mensen om ziekteverzuim te beperken en te voorkomen. Beweeg! AFZJ richt op een kort verzuimtraject en met op langdurige en integratiepunten. Een van de programma's die beweeg! aandacht is bedrijfsfitness. Beweeg! is aangevonden bij Bedrijfsfitness Nederland en waarmee we werkgevers naar het van te, sport u met fitness bureau.

**Waarom bedrijfsfitness?**

Naast dat fitness goed is voor uw gezondheid, zit u er ook nog eens lekker door in uw werk. U geniet van een goede nachtrust en krijgt een stress energie. Hierdoor kunt u beter presteren op uw werk en kunt u meer aan doen u denkt.

**Bedrijfsfitness bij beweeg!**

Bij beweeg! maakt u gebruik van uitstekende faciliteiten en begeleiding door 4 sporttherapeuten. U krijgt een op maat gemaakt trainingsprogramma waarmee u regelmatig kunt werken aan uw gezondheid en u heeft zich geen zorgen te maken over overcapaciteit want die zijn voor u niet. Wil u meer weten over het Bedrijfsfitness Plan of bedrijfsfitness bij beweeg!? Neem dan even contact op: [www.beweeg.nl/bv](http://www.beweeg.nl/bv) via werk/ of neem contact met ons op via 071-2036200.

**In deze uitgave**

- Fit via werk
- Functioneel Trainen
- Koffieuitgeprok
- Do-it-Yoga
- Pilates
- Flexion
- Een klusje in de rug



## Beweging op leeftijd?!

Jar! Bewegen op latere leeftijd is GOED! Beweging heeft een positief effect op zowel het lichaam als uw geest. Door te bewegen zorgt u voor een verbetering van de werking van het hart, een vooruitgang van het immuunsysteem, een beter dag- en nachtritme en heeft het een positief effect op het verouderingsproces. Mensen die regelmatig bewegen geven aan zich vitaler, energiever en gelukkiger te voelen. Daarnaast hebben ouderen die minder bewegen meer kans op ernstige aandoeningen, invaliditeit en valincidenten.

## Functioneel Trainen Ouderen

De afgelopen tijd is er flink bezuinigd op de thuiszorg en dit heeft ertoe geleid dat veel ouderen vanaf zestig jaar geen hulp meer krijgen en meer op zichzelf zijn aangewezen. Uit onderzoek blijkt zelfs dat tachtig procent van de Nederlandse ouderen tussen de vijftigste en vijftienjarige jaar, hulp nodig heeft tijdens het uitvoeren van dagelijkse handelingen zoals de boodschappen doen of traplopen.

Speciaal voor deze ouderen is er nu een nieuw trainingsprogramma ontwikkeld, het Functioneel Trainen Ouderen-programma, waarbij deze dagelijkse activiteiten worden getraind. Het richt zich op activiteiten die door ouderen als meest problematisch worden ervaren en op deze manier kan ervoor worden gezorgd dat u langer (veilig) zelfstandig kan wonen.

Het FTO wordt twee keer in de week onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut gegeven. Het wordt aangeboden in een groep van 6-10 personen waarbij elke oefening in tweetallen wordt uitgevoerd zodat u elkaar kan helpen. Dat maakt het ook nog eens hartstikke gezellig! Na de training is er altijd ruimte voor een kopje koffie en een gezellig gesprek aan de koffietafel.

## Voordelen van het FTO

Het is bewezen dat het FTO effectiever is dan een "gewoon" trainingsprogramma waarbij u alleen spierkracht of conditie traint. Doordat u sneller effect zult merken van de oefeningen, zou er ook een positieve verandering kunnen plaatsvinden in uw dagelijkse activiteiten patroon waardoor alle getrainde vaardigheden behouden blijven!



## Meer informatie?

Wil u meer informatie over het FTO voor uzelf, uw ouders of anderen in uw omgeving? Kijk dan op de website [www.beweeg.nl](http://www.beweeg.nl) of neem contact met ons op via 071-2036200.

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

**KNOP team 6, semester 1 (2015): geen beeldend product**

**KNOP team 6, semester 2 (2015): huiswerkboek**

Studenten: Tessa de Bie, Nienke Boersema, Claire Komin, Natasha Zuidmeer

Therapeuten: Sofie van der Hijden, Sander Perry, Laetitia Dekker (Fysiotherapie Dekker, Amstelveen)

'Zelfstandig door Beweging!'

## Oefenboek voor thuis

Categorie II, IV



# Oefeningen

### Opstaan vanaf de vloer

**Doel:** Verbeteren en onderhouden van de spierkracht in de benen.

**Veiligheid:** Zorg dat u bij deze oefening genoeg ruimte heeft en een stoel in de buurt. Het liefst een niet te harde ondergrond.

**Frequentie:** 3 keer, na elke keer 1 minuut rust.

1. U begint in lichte spreidstand.
2. U gaat op één knie zitten.
3. U gaat met de handen naar de grond.
4. Ga naar handen en knieën.
5. Draai naar één bil.
6. Draai door tot langzit, (rust)
7. Draai naar één bil.
8. Kom tot handen en voeten stand.
9. Kruip naar een stevige stoel en kom op een knie tot stand.



Om weer op te staan draait u naar een zij en draait u weer op handen en knieën. Kruip naar een stevige stoel in de buurt en duw uzelf omhoog met uw handen op de zitting en één been naast u geplaatst.



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 7, semester 3 (2016)

Studenten: Isabel Zuurbier, Dennis van den Brink, Gilaine Leesberg, Richard Sutorius

Therapeuten: Paul Mulder (Visser Fysiotherapie, Leiden), Muriel van Yperen (SMC Rijnland, Leiden)

Oudere: Dhr. Baak

**FTO**  
Praktijkbijdrage  
Functioneel trainen voor ouderen  
De sleutel naar zelfredzaamheid

**FTO**  
Functioneel trainen voor ouderen,  
de sleutel naar zelfredzaamheid

Bent u of kent u iemand die moeite krijgt met alledaagse activiteiten?

Ervaar!

- Bewezen effectief
- Professionele begeleiding
- Binnen 12 weken merkbaar resultaat

**FTO**  
Functioneel trainen voor ouderen,  
de sleutel naar zelfredzaamheid

Bent u of kent u iemand die moeite krijgt met alledaagse activiteiten?

Ervaar!

De 12 weken durende cursus van FTO, bestaande uit training en tips, biedt de oplossing!

**SMC RIJNLAND**  
FYSIOTHERAPIE

**VISSER**  
fysiotherapie en sport

**Auteurs:**  
I.M. Zuurbier 51082502  
D. van den Brink 51083214  
G.X.N.M. Leesberg 51083337  
R.E. Sutorius 51078206

**Begeleidster:**  
S. Verkleij

**Fysiotherapeuten KNOP-team:**  
P. Mulder, Visser Fysiotherapie  
M. van Yperen, SMC Rijnland

**Ervaringsdeskundige KNOP-team:**  
P. Baak

Datum: 03-06-2016

**FTO**  
Functioneel trainen voor ouderen,  
de sleutel naar zelfredzaamheid

Bent u of kent u iemand die moeite krijgt met alledaagse activiteiten?

De 12 weken durende cursus van FTO, bestaande uit training en tips, biedt de oplossing!

Ervaar!

- Bewezen effectief
- Professionele begeleiding
- Binnen 12 weken merkbaar resultaat

**VISSER**  
fysiotherapie en sport

Adres: Van Vollenhovekade 20a | Postcode: 2313 GG | Plaats: Leiden | Fysiotherapie: 071 - 51 23 111 | Website: [www.visserfysio.nl](http://www.visserfysio.nl)

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 7, semester 4 (2016)

Studenten: Amber La Lau, Shana Soma Mastrascusa, Hanneke Warmerdam, Elma van Garderen  
Therapeuten: Paul Mulder (Visser Fysiotherapie, Leiden), Muriel van Yperen (SMC Rijnland, Leiden)

Oudere: Dhr. Baak

## Samen fit blijven

### Fysiotherapie Visser



Bent u 65-plus en wilt u fit en zelfstandig blijven, of begint u problemen te ondervinden tijdens alledaagse activiteiten en wilt u dit tegen gaan?  
Dan is het Sport Je Fit programma iets voor u!

Dit programma werkt zowel preventief om uw zelfstandigheid te behouden, als functioneel om uw fitheid te verbeteren. Tijdens de circuit training komen kracht, lenigheid, snelheid, balans en uithoudingsvermogen aan bod. Deze training volgt u samen met leeftijdsgenoten, waarmee u na afloop gezellig een bakje koffie kunt drinken. De training kunt u bij de praktijken van fysiotherapie Visser volgen en wordt begeleid door een fysiotherapeut.

Heeft u interesse of wilt u graag meer weten, neem dan contact met ons op, of kom langs bij een van de locaties.

Van Vollenhovekade 20a  
2312 GG Leiden  
Tel.: 071-5132005

Octavialaan 61  
2314 BN Leiden  
Tel.: 071-7505291

[www.visserfysio.nl](http://www.visserfysio.nl)

De training word op meerdere momenten per week gegeven, waardoor u kunt trainen wanneer het u het beste uitkomt.

Per maand €35



**VISSER**  
fysiotherapie en sport

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 8, semester 3 (2015)

Studenten: Rutger van der Harst, Johan Vreeken, Thomas de Kraa, Victor Moerman

Therapeuten: Patrick Havik (Praktijk Frisolaan, Voorschoten), Franca van Dishoek (Fysiotherapie De Wilbert, Katwijk)

### Advertentie Groot Voorschoten (14-04-2016)

www.grootvoorschoten.nl

## Beweegt men in Voorschoten genoeg?

**SP pleit voor behoud kringloop voorschoten** - De SP vindt dat de kringloopwinkel behouden moet blijven voor Voorschoten. Kees van der Meulen vindt dat de gemeente moet ingrijpen, om te voorkomen dat de kringloopwinkel eind april sluit. "De kringloopwinkel doet goed werk en biedt mensen een betaalbaar alternatief. Dit mag niet verdwijnen". Eerder deze week liet de kringloopwinkel weten geen kansers meer te zien. Op 30 april loopt het huurcontract voor het bedrijfsruimte af. De gemeente ziet de kringloopwinkel als een gewone onderneming, die zelf zijn problemen moet oplossen. De SP ziet dit anders. "De kringloopwinkel heeft een sociale functie", zegt Erik Maassen. "Het speelt een rol in de bescherming van de personeel om de hoeveelheid afval te verminderen. En bespaart de gemeente geld, omdat er dankzij de kringloopwinkel minder grofvuil hoeft te worden afgehaald. Bovendien is de kringloopwinkel een sociale werkgever, waar mensen met slechte kansen op de arbeidsmarkt wel terecht kunnen". De SP ziet kansen in combinatie met een nieuw milieupark, dat vorige week door het college werd aangekondigd. "Wethouder Beersma noemde het al een 'kringloopstadion'. Ik kan me goed voorstellen dat een kringloopwinkel nu een milieupark goed te combineren zijn", zegt Maassen.

**Beweegt Voorschoten genoeg? Doe mee met de Fit-scan in beweging** - Bijeen heeft een positieve invloed op uw fysieke en mentale welzijn. Daardoor kunt u zelfstandig uw alledaagse taken blijven uitvoeren zoals huishoudelijke taken of tuinieren.

*door: Studenten fysiotherapie Hogeschool Leiden*

Binnen de zorg zijn er op dit moment meer veel ontwikkelingen gaande. Een van de belangrijkste ontwikkelingen is preventieve zorg. Preventieve zorg is gericht op het voorkomen of beperken van gezondheidsproblemen. Dit is echter niet zo gemakkelijk als het lijkt. In samenwerking met de Hogeschool Leiden en de Fysiotherapiepraktijk Frisolaan zijn vier orthonaux studenten fysiotherapie aan de slag gegaan met een zelfstudieproject. In het project brengen de studenten in kaart wat de wensen en behoeften zijn omtrent het aanbieden van een preventief oefenprogramma. Het preventief oefenprogramma duurt 12 weken en richt zich vooral op het functioneel oefenen van alledaagse taken, zoals huishoudelijke taken, trappen, opstaan vanuit bed, de bank of een stoel, tuitassen en oetena.

In de afgelopen week zijn de studenten al hard bezig geweest in Voorschoten met het afnemen van metingen om een beeld te krijgen van de wensen die de-geïnteresseerden hebben omtrent het preventief functioneel oefenen. Daarnaast zullen de fysiotherapie studenten ook Fit-scans af gaan nemen om de fit-gevoelens inzicht op de eigen conditie te geven. Het maakt niet uit of u juist veel of weinig beweegt, het is altijd leuk om een beeld te krijgen over uw fitheid.

**Fit-scan**  
Voor deze Fit-scan zijn nog plaatsen beschikbaar! Bent u 65 jaar of ouder en benieuwd naar hoe het staat met uw gezondheid? Meldt u dan nu aan voor een geheel kosteloos en vrijblijvende Fit-scan!  
Tijdens deze Fit-scan zullen de meest voorkomende alledaagse vaardigheden getest worden onder begeleiding van de studenten fysiotherapie. Middels deze testen kan er een uitspraak gedaan worden over uw conditie. Naast de alledaagse vaardigheden wordt ook uw exacte gewicht, lengte, bloeddruk, BMI en kracht gemeten. Daarnaast wordt er echter andere getekend naar uw balans en evenwicht.

**Wanneer en waar vindt de Fit-scan plaats?**  
In de week van 18 tot 22 april 2016.  
De Fit-scans zal plaatsvinden in de Fysiotherapiepraktijk Praktijk Frisolaan in Voorschoten aan de J.W. Frisolaan 1.

**Aanmelden of meer informatie over de Fit-scan**  
Bent u ook zo benieuwd naar hoe goed uw conditie daartoe behoort is? Wil u meer informatie ontvangen over het oefenprogramma? Of wilt u mee doen met een Pilot van dit oefenprogramma, welke start begin september 2016? Mail uw naam, telefoonnummer en dag van voorkeur naar: [info@praktijkfrisolaan.nl](mailto:info@praktijkfrisolaan.nl) en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met u op!

### Bijlage 2 flyer/poster Praktijk Frisolaan

# houd zelfstandigheid in beweging

## FIT THUIS

Houd zelfstandigheid in beweging.

Praktijk Frisolaan

Bewegen is...

- De hond uit laten
- Boodschappen doen
- Het eten klaarmaken
- Op vakantie gaan
- Vrienden bezoeken
- Tuinieren
- Het huishouden doen
- Je auto wassen
- Op de fiets stappen
- Op de koffie gaan

Heeft u interesse of vragen? Neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.

Praktijk Frisolaan

**Onze gegevens**  
Praktijk Frisolaan  
J.W. Frisolaan 1  
2252 HA Voorschoten

071 561 01 39  
[info@praktijkfrisolaan.nl](mailto:info@praktijkfrisolaan.nl)

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

KNOP team 8, semester 3 (2015), vervolg

## Bijlage 4 folder Praktijk Frisoiaan

**Contactgegevens**

Praktijk Frisoiaan  
J.W. Frisoiaan 1  
2252 HA Voorschoten  
071 681 01 38  
www.praktijkfrisoiaan.nl  
info@praktijkfrisoiaan.nl

**Praktijk Frisoiaan**  
Manuël Therapie  
Fysiotherapie  
Zelfst.

**Praktijk Frisoiaan**  
OEFENINGEN

**Praktijk Frisoiaan**  
Manuël Therapie  
Fysiotherapie  
Zelfst.

### Wat is FIT Thuis?

Slechts 30 minuten matige inspanning is nodig om te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Het lijkt misschien niet veel maar toch voldoet bijna 50% van de Nederlandse bevolking niet aan deze norm. Juist om de alledaagse activiteiten te kunnen doen is dit van essentieel belang.

Naast het te weinig bewegen wordt de Nederlandse bevolking ook steeds ouder. Om deze bevolkinggroep preventief te kunnen ondersteunen voor de toekomst is speciaal het FIT Thuis oefenprogramma ontwikkeld.

**FIT Thuis** is een preventief 12 weken oefenprogramma wat zich vooral richt op de **alledaagse activiteiten**. Van de hond uitlaten tot de trap oplopen of boodschappen doen, dit valt er allemaal onder.

### "Persoonlijk oefenprogramma op maat, maar wel oefenen in een groep"

Het oefenprogramma wordt voor u op maat gemaakt samen met de fysiotherapeut. In uw oefenprogramma staan uw persoonlijke **doelstellingen** voor de komende 12 weken centraal. Daarnaast zullen de oefeningen zich ook op de **algemene conditie en kraant** richten.

Om doelstellingen met u op te kunnen stellen is een beginmeting nodig. Met de uitkomsten kan de fysiotherapeut samen met u **realistische doelen** opstellen die 12 weken later met u geëvalueerd worden.

Het oefenen zal 1 keer per week in **groepsverband** plaats vinden, zo kan iedereen iets van elkaar leren. De groepsgrootte is 6 à 8 personen en er wordt 50 minuten geoefend.

Het oefenen start met lichte oefeningen om u te laten wennen aan het oefenen. In de loop van de weken zal onder het toezicht oog van een fysiotherapeut het oefenprogramma langzaam **opgebouwd worden** qua zwaarte en moeilijkheid. Hierdoor is aan het einde van de 12 weken geen oefening meer te lastig. Ook zult u merken dat de alledaagse handelingen **gemakkelijker** gaan.

Na 12 weken oefenen zal u samen met de fysiotherapeut uw opgestelde doelen **evalueren**. Hierdoor kunt u zien hoeveel **voorsuitgang** u heeft geboekt.

### "Na 1 jaar merkt u nog dagelijks het verschil"

Door TNO, een onafhankelijke onderzoeksorganisatie, is het oefenprogramma effectief bewezen. **Zelfs na 1 jaar!**

- Verbetering van de spierkracht;
- Verbetering van het uithoudingsvermogen;
- U loopt de trap in plaats van dat u de lift neemt;
- U voert met zelfvertrouwen alle daagse activiteiten uit;
- U behaalt met gemak de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.



# Lectoraat Eigen Regie: "KenniNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 8, semester 4 (2016): een doe-het-zelf 'fittest' voor thuis

Studenten: Rutger van der Harst,  
Therapeuten: Patrick Havik (Voorschoten), (Katwijk)  
Oudere: Mieke van Riel

### Hoe fit bent u?

Een thuistest om te kijken hoe fit u nog bent!



Deze test is met grootse zorg gemaakt voor ouderen die willen testen hoe fit zij nog zijn.

K. de Bruijn, M.R. de Groot, D. Lulsman, P. Muttie

**Voer deze zelftest uit met de grootst mogelijke zorg voor uw eigen veiligheid. Als u voelt dat de test niet te doen is, breekt u onmiddellijk de test af en gaat u door naar de volgende vraag.**

#### Zelftest ten behoeve van het Fit-thuis programma.

Voor u ligt de zelftest gecreëerd voor het fit-thuis programma. Deze test is gemaakt voor het 12-weekse programma van Kennisinstituut TNO. De test is er voor bedoeld om te kijken of u eventueel in aanmerking komt voor dit trainingsprogramma.

#### Wat kunt u verwachten van de zelftest?

De zelftest bestaat uit opdrachten die u daadwerkelijk moet uitvoeren. Ook bevat de zelftest vragen waarbij u een score moet omcirkelen. Aan de hand van de uitslag wordt er een advies gegeven. Een advies dat u goed heeft gescoord op de test of dat het verstandig is om een bezoek te brengen aan de fysiotherapeut. Het advies is geheel vrijblijvend.

#### Waarom naar de fysiotherapeut?

Allereerst kijkt de fysiotherapeut samen met u naar de uitslag van de thuistest. Daarna gaat de fysiotherapeut de test nog een keer uitvoeren alleen nu onder begeleiding. Aan de hand van de uitkomst van de test die uitgevoerd is bij de fysiotherapeut worden de vervolgstappen besproken. Een van de eventuele vervolgstappen is deelname aan het trainingsprogramma. Het is een 12-weekse training in een groep met leeftijdsgenoten. Het voordeel van dit beweegprogramma is dat u uw zelfstandigheid vergroot, u sociale contacten opdoet omdat u in groepsverband traint, het programma wordt aangepast naar de individu en u heeft ook persoonlijke begeleiding.

#### Lijst met benodigdheden:

- eetkamerstoel
- stopwatch of klok
- plantenspuit/ schoonmaakspuit
- ongeopende fles drinken.
- pen of potlood.

#### Adviezen aan de hand van de uitslag van de test.

Tel eerst alle punten bij elkaar op.

Leeftijd tussen 65 en 75 jaar:

0 10 30 31 33 36 37 40 43

Leeftijd tussen 75 en 85 jaar:

0 14 28 29 32 34 35 39 43

Leeftijd vanaf 85 jaar:

0 13 26 27 29 32 33 38 43

Als u in het **rood** scoort raden wij sterk aan om een bezoek te brengen aan de fysiotherapeut om te kijken of individuele training nodig is.

Scoort u **oranje**, neem contact op met de fysiotherapeut. Mogelijk komt u in aanmerking voor het fit thuis-programma.

Als u **groen** scoort, dan kunt u deelnemen aan het trainingsprogramma om de zelfstandigheid op peil te houden.

#### Contactinformatie:

##### Fysiotherapiepraktijk Praktijk Frisolaan

J.W. Frisolaan 1  
2252 HA Voorschoten  
071 561 01 39  
info@praktijkfrisolaan.nl

##### Fysiotherapiepraktijk Marente, locatie de Wilbert

Overrijn 7  
2223 ER Katwijk aan Zee  
071 406 15 06  
fysiotherapie.dewilbert@marente.nl

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 9, semester 3 (2016)

Studenten: Herman Bavelaar, Stephanie Dolfing, Laura Haasnoot, Jacqueliën van Rijn  
Therapeuten: Mieke Smits (Fysoptima, Delft), Ingrid Lotgering & Martine van Zon (Fysiotherapie Crezée-Louter-Den Ouden, Voorburg)  
Ouderen: Mvr. Veentjer,

Bijlage 5- Poster fitheidscan Voorburg

Bent u fitter dan uw partner/buurman?

Doe hier **GRATIS** een fitheidscan!



**& vraag naar de brochure!**  
Heeft u vragen of interesse in meer informatie?  
Spreek ons gerust aan!

Poster FTO ouderen Voorburg



### Samen langer in beweging!

Gezellig sporten voor meer vertrouwen, hét feelgood moment van iedere week.

#### Wat is het?

Het trainingsprogramma Functioneel Trainen Ouderen (FTO) is een cursus waarin je leert hoe gezond bewegen je in je dagelijks leven kan helpen. FTO is gericht op het voorkomen van problematiek met als doel langer zelfstandig thuis te kunnen wonen.

#### Hoe gaat het in zijn werk?

In tegenstelling tot de meeste trainingen welke zich richten op één enkele lichaamsfunctie, zoals spierkracht, lenigheid of balans, ligt het accent bij FTO op het kunnen uitvoeren van dagelijkse bezigheden, zoals stofzuigen, traplopen en het tillen van de boodschappen. Het is bewezen dat het programma ook daadwerkelijk helpt en dat u actief en fit blijft.

#### Hoe vaak?

Het programma bestaat uit een trainingsperiode van 12 weken waarin 2 trainingen per week worden gegeven. In deze trainingen worden activiteiten geoefend die u belangrijk vindt. Het programma vindt plaats in een groep. Streven is naar een groep van 6 tot 10 deelnemers. Waarin naast het harde werk natuurlijk ook tijd is voor veel gezelligheid en een kopje koffie op het einde!



Komt u gezellig langs?

Fysiotherapie Crezée-Louter-Den Ouden  
Klaverweide 54  
2272 BV Voorburg  
Tel: 070-3864343

Datum:  
Tijd:

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 9, semester 4 (2016): weekkalender met oefeningen voor thuis

Studenten: Daan Antonissen, Jhonny Fens, Kevin Landsweers, Troy Mackenbach

Therapeuten: Mieke Smits (Fysoptima, Delft), Ingrid Lotgering & Martine van Zon (Fysiotherapie Crezée-Louter-Den Ouden, Voorburg)

Ouderen: Mvr. Veentjer,



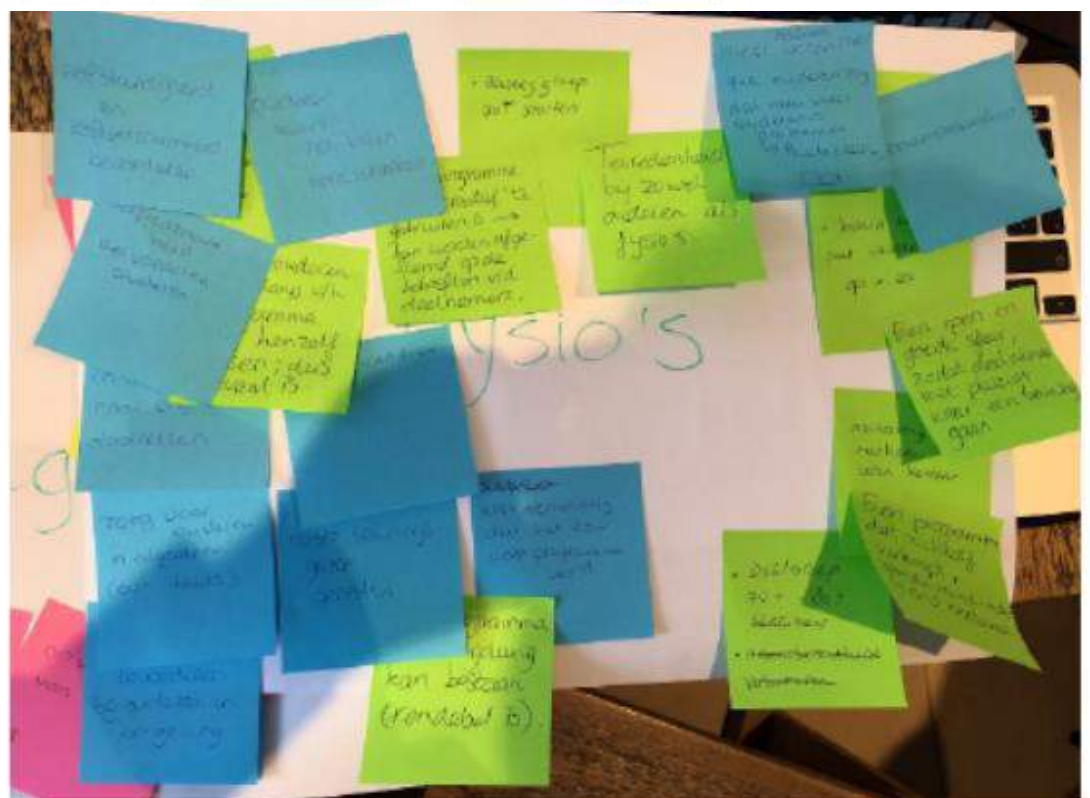
# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 10, semester 3 (2016): co-creatie rondom 'waarom functioneel trainen?'

Studenten: Esther van Haastert, Sarah Kooiman, Derek Sweijen, Leroy van der Zon

Therapeuten: Karin Verlaan (Ter Aar), Paula Noordegraaf (Ter Aar), Hester Griethuizen (FysioKlein, Hazerswoude-Rijndijk)

Ouderen:



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## **KNOP team 10, semester 4 (2016): huiswerkboek**

Studenten: Marc van der Lee, Jennifer Schippers, Jeroen Somers, Bo van Tilburg

Therapeuten: Karin Verlaan (Ter Aar), Paula Noordegraaf (Ter Aar), Hester Griethuizen (FysioKlein, Hazerswoude-Rijndijk)

Ouderen:

### **Bijlage 1: Huiswerkboek**

## Huiswerkboek

Geproduceerd voor de deelnemende ouderen van het  
beweegprogramma "70+ en fit" in Hazerswoude-Rijndijk en  
Ter Aar.



Dit huiswerkboek is van .....

**Auteurs:** Bo van Tilburg, Jennifer Schipper,  
Jeroen Somers en Marc van der Lee

**In co-creatie met:** TNO, Hogeschool Leiden,  
FysioKlein te Hazerswoude-Rijndijk en

Fysiotherapie/Oefentherapie Gezondheidscentrum Ter Aar.

**Jaar van publicatie:** November 2016

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 11, semester 3 (2016): flyer en informatiefolder

Studenten: Chiara Spiessens, Wendy Ruiters, Emma Siemonsma, Sietske Scheffers

Therapeuten: Tessa Jannink & Josette Fransen (PACA, Aalsmeer), Fenny Geritz (OCA Alpen a/d Rijn)

Ouderen: Dhr. Binckhorst, Dhr. Verkerk, Mvr. Van Vliet

Bijlage 4: Flyer Aalsmeer

**70 + FIT SCAN** **28 MEI 2016**

**GRATIS**

VOORAF AANMELDEN SVP: 0297-230960 OF INFO@PACA.NU

**"KOM LANGS EN TEST UW FITHEID"**

Tijdens de gratis fitscan kunt u bij verschillende stations gemakkelijk en eenvoudig uw fitheid testen. Vindt u het belangrijk om zo lang mogelijk fit en zelfstandig te kunnen blijven wonen? Kom dan naar de gratis fitscan voor 70+!

28 mei 10:00-12:00  
Paramedisch  
AdviesCentrum  
Aalsmeer  
Drie Kolommenplein 1H  
1431 LA Aalsmeer

0297-230960 / info@paca.nu /  
www.paca.nu

## Beweeg je fit 70+

*Beweeg je fit 70+ is een trainingsprogramma gericht op dagelijkse activiteiten om langer zelfstandig wonen bij 70-plussers te bevorderen.*

Voor ouderen wordt het steeds lastiger om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen en alle bijbehorende taken uit te kunnen voeren. Ze ondervinden problemen bij het traplopen, boodschappen doen, opstaan uit bed en/of een stoel etc. Dit heeft verdere invloed op de zelfredzaamheid en het sociale leven van de desbetreffende ouderen. Beweeg je fit 70+ is een trainingsprogramma voor zelfstandig wonende 70-plussers. Ouderen kunnen met programma mee blijven doen met de maatschappij en behouden de eigen regie.

Herkent u zich in dit profiel? Dan is het programma iets voor u!

### Voor wie?

- U bent zelfstandig wonend.
- U bent 70 jaar of ouder.
- U bent gemotiveerd om deel te nemen aan het programma.
- U ervaart 1 of meerdere beperkingen in het zelfstandig wonen.

### Waarom?

- Het programma heeft de volgende doelen:
- Het vergroten van de zelfredzaamheid; Vermogen om zelfstandig uw leven te leiden en om uw eigen problemen op te lossen.
  - Het verhogen van de reservecapaciteit; het vermogen dat doorgaand niet gebruikt wordt maar ingezet kan worden als de situatie daarom vraagt, bv. Zwaarder tillen of sneller kunnen lopen.
  - Het vergemakkelijken van algemene dagelijkse verrichtingen (ADL) zoals eten, persoonlijke hygiëne en uitvoeren van huishoudelijke taken.

### Programma:

- Intakegesprek en uitvoeren testen gedurende 1 uur.
- 12 weken, 2 trainingssessie van 1 uur per week.
- 6 tot 10 deelnemers per groep
- Fase 1: oefenfase, 2 weken
- Fase 2: variatiefase, 4 weken
- Fase 3: ADL-fase, 6 weken

### Kosten en vergoeding

De kosten van de trainingen voor mensen die verzekerd zijn bij Zorg en Zekerheid grotendeels vergoed worden.

Een vervolggroep is mogelijk op eigen kosten, tarief X

Een verwijzing van een arts is niet nodig.

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 12, semester 3 (2016): flyer, waardebon en informatiefolder

Studenten: Ashley Kuijper, Danielle Heijboer, Nikkie van der Luit, Mandy Zonneveld  
Therapeuten: Willeke Glas & Savannah van Moerkerken (Fysiotherapie Berendes locaties Haarlem en Vijfhuizen)

Bijlage 1 Flyer Fitscan



**fb fysiotherapie berendes**  
uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

**Vitaal 65+**  
"Langer zelfstandig en vitaal? Daarvoor is dit programma ideaal!"

**"Kom naar de gratis fitscan en kijk hoe vitaal u nog bent!"**

**GRATIS en vrijblijvende fitscan**

**Dinsdag 26 april van:**  
13.00-14.00 op afspraak  
14.00-15.00 vrije inloop  
Locatie Haarlem (Schalkwijk)  
Bernadottelaan 125  
2037 GA Haarlem

**Donderdag 28 april van:**  
13.00-14.00 op afspraak  
14.00-15.00 vrije inloop  
Locatie Vijfhuizen  
Lindewal 4  
2141 PA Vijfhuizen

**Vitaal 65+:**

- Samen trainen op uw eigen niveau!
- Begeleiding door een fysiotherapeut!
- Trainen in groepen van 4-6 personen!
- 2 keer per week, 12 weken lang!

**Aanmelden of meer informatie?**  
info@fysioberendes.nl

Locatie Haarlem: 023-5331455  
Locatie Vijfhuizen: 023-5583106

Bijlage 3 Vertaalde flyer fittest



**fb fysiotherapie berendes**  
uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

**Vitaal 65+**  
تفضل لاختبار التناسب متناسب وأعلم كم هو أنت مناسب

على يحتوي للتناسب المناسب الاختبار:

- العبادة الصحية
- الفترة اختبار
- المشورة
- الرشاشة اختبار
- القرون اختبار

أيار 20-17 من الإصدار تاريخ  
لتعمل الاختبار صحية من الانتهاء بعد  
جولة في مكتوبة النتيجة على  
بالهولندية يكون الاختبار هذا

**Aanmelden via:**  
info@fysioberendes.nl

Locatie Haarlem: 023-5331455  
Locatie Vijfhuizen: 023-5583106

Locatie Haarlem (Schalkwijk)  
Bernadottelaan 125  
2037 GA Haarlem

Locatie Vijfhuizen  
Lindewal 4  
2141 PA Vijfhuizen

Bijlage 9 Waardebonnen Vitaal65+

## Gratis proefles **Vitaal65+**

Voor: .....

Locatie: Vijfhuizen/Haarlem (Schalkwijk)

Afgiftedatum: . . . - '16

Handtekening fysiotherapeut:

Voor vragen:

Tel. Vijfhuizen: 023-558 31 06

Tel. Haarlem (Schalkwijk): 023-533 14 55

@: info@fysioberendes.nl

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 12, semester 3 (2016): flyer en informatiefolder, vervolg

### Bijlage 6 Folder Vitaal65+

#### Trainingstijden Vitaal65+

De trainingstijden van Vitaal65+ zijn als volgt:  
Vijfhuizen:

- 
- 

Haarlem:

- 
- 

#### Tarieven Vitaal65+

De totale kosten voor Vitaal65+ bedragen €180,00. Voor dit bedrag traint u 12 weken lang, 2 keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut.



Bent u verzekerd bij Zorg en Zekerheid? Dan wordt dit programma voor u vergoed. De mate van vergoeding is afhankelijk van uw pakket. Deze ligt tussen 50% tot maximaal €115,00 en 100% tot maximaal €175,00. U betaald dan tussen €5,00 en €90,00.

Wilt u weten welke mogelijkheden er voor u zijn, neem dan contact op met een van onze fysiotherapeuten.

Liniewal 4  
2141 PA Vijfhuizen  
Tel. (023) 558 31 06  
Fax. (023) 533 44 29  
@: info@fysioberendes.nl  
www.fysioberendes.nl

Bernadottelaan 125  
2037 GN Haarlem  
Tel. (023) 533 14 55  
Fax. (023) 533 44 29  
@: info@fysioberendes.nl  
www.fysioberendes.nl



### Vitaal65+

Langer zelfstandig en vitaal?  
Daarvoor is dit programma ideaal!



Fysiotherapie Berendes  
Locatie Liniewal 4, 2141 PA Vijfhuizen  
(023) 558 31 06  
Locatie Bernadottelaan 125, 2037 GN Haarlem  
(023) 533 14 55



#### Wat is Vitaal65+?

Vitaal65+ is een 12 weken durend beweegprogramma gericht op het verbeteren van alledaagse handelingen zoals boodschappen doen, traplopen en de was ophangen. Tijdens dit beweegprogramma traint u 2 keer per week op de locatie Schalkwijk of Vijfhuizen. Vitaal65+ is een preventief programma dat zich richt op het voorkomen van problemen in het dagelijks leven. De training wordt in groepen van 4-6 deelnemers gegeven onder begeleiding van een daarvoor gecertificeerde fysiotherapeut. Er wordt in tweetallen geoefend waarbij de deelnemers om en om de verschillende oefeningen uitvoeren. Het programma wordt speciaal voor u op maat gemaakt. De oefeningen worden aan uw behoeften en wensen aangepast zodat u alles uit dit programma haalt.



#### Voor wie is Vitaal65+?

Vitaal65+ is bedoeld voor ouderen van 65 jaar en ouder die nog zelfstandig thuis wonen. In de praktijk blijkt vaak dat ouderen pas contact opnemen met een fysiotherapeut of huisarts op het moment dat er problemen worden ondervonden in het dagelijks leven. Vitaal65+ heeft als doel deze problemen voor te blijven en ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

#### Starten met Vitaal65+?

Wanneer u zich aanmeldt voor Vitaal65+ volgt eerst een intake met de fysiotherapeut. Tijdens deze intake zal een fitscan plaatsvinden waarin uw startniveau wordt bepaald. Aan de hand van deze fitscan en het intakegesprek zal het programma voor u worden samengesteld.



#### Wie begeleidt Vitaal65+?

Vitaal65+ wordt begeleid door een hiervoor opgeleide fysiotherapeut. In Schalkwijk is dit Savannah Moerkerken en in Vijfhuizen is dit Willeke Glas. Zij hebben beiden de cursus voor het geven van deze vorm van training gevolgd.



#### Is Vitaal65+ iets voor mij?

Bent u 65+ en woont u nog zelfstandig thuis en wilt u dat graag blijven doen? Dan is dit programma wellicht iets voor u. Niet alleen wanneer u al problemen ondervindt in het dagelijks leven, maar juist ook wanneer u nog geen problemen ondervindt, is dit programma geschikt voor u.



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 12, semester 4 (2016): flyer en informatiefolder

Studenten: Inez van Hulsen, Laura de Groot, Iris van den Beukel, Marit Broekman  
Therapeuten: Willeke Glas & Savannah van Moerkerken (Fysiotherapie Berendes locaties Haarlem en Vijfhuizen)

## Vitaal 65+

**fb** fysiotherapie berendes  
uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

**Vitaal 65+**  
Vitaal 65+ is een beweegprogramma voor volwassenen van 65+. Er worden functionele dagelijkse bewegingen getraind. Het doel van het beweegprogramma is langer zelfstandig thuis wonen.

**Quote**

**Bent u al enthousiast?**  
Het beweegprogramma wordt gegeven bij fysiotherapie Berendes, locatie Schalkwijk en Vijfhuizen. U kunt contact opnemen met de praktijk van uw keuze voor het inplannen van een gratis proefles.

**Quote**

### Gratis proefles

Lever deze flyer in bij de praktijk en maak gebruik van uw proefles!

Fysiotherapie Berendes Vijfhuizen "De nieuwe Brink" Liniewal 4 023-5583106	Fysiotherapie Berendes Schalkwijk "Praktijk Meerwijk" Bernadottelaan 125 023-5531455
---	---

**Samen sporten?  
Bring a friend!**

**fb** fysiotherapie berendes  
uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

**Probeer nu gratis!**

**Vitaal 65+**  
Vitaal 65+ is een beweegprogramma voor volwassenen van 65+. Er worden functionele dagelijkse bewegingen getraind. Het doel van het beweegprogramma is langer zelfstandig thuis wonen.

**Waar?**

**Graag van tevoren aanmelden**

Fysiotherapie Berendes Vijfhuizen "De nieuwe Brink" Liniewal 4 023-5583106	Fysiotherapie Berendes Schalkwijk "Praktijk Meerwijk" Bernadottelaan 125 023-5531455
---	---

## Mantelzorgers opgelet!

**fb** fysiotherapie berendes  
uw zorg - onze specialiteit - samen naar herstel

**Vitaal 65+**  
Vitaal 65+ is een beweegprogramma voor volwassenen van 65+. Er worden functionele dagelijkse bewegingen getraind. Het doel van het beweegprogramma is langer zelfstandig thuis wonen.

**Staat u klaar voor ouderen?**

**Geef het door!**

**Kent u iemand?**  
Het beweegprogramma wordt gegeven bij fysiotherapie Berendes, locatie Schalkwijk en Vijfhuizen. U kunt contact opnemen met de praktijk van uw keuze voor het inplannen van een gratis proefles.

## Probeer gratis!

Lever deze flyer in bij de praktijk en maak gebruik van uw proefles!

Fysiotherapie Berendes Vijfhuizen "De nieuwe Brink" Liniewal 4 023-5583106	Fysiotherapie Berendes Schalkwijk "Praktijk Meerwijk" Bernadottelaan 125 023-5531455
---	---

# Lectoraat Eigen Regie: "KenniNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 13, semester 3 (2016): informatiefolder

Student: Kim Speelman

Fysiotherapiepraktijk Prenger Hoekman, Winschoten

### Bijlage 13, folder werving.

#### Informatie over de inhoud van het programma

Voorafgaand aan de start van het programma wordt er een intake afgenomen. Deze bestaat uit een vraaggesprek waarin de belangrijkste problemen in het dagelijks leven worden besproken. Daarnaast worden er een aantal testen afgenomen voor het meten van de spierkracht en de conditie. Afhankelijk van deze uitkomsten wordt er samen met u een persoonlijk plan opgesteld. Tijdens en aan het einde van het programma worden deze uitkomsten geëvalueerd. Op deze manier kunnen we de vorderingen bekijken en het programma waar nodig aanpassen.

De oefeningen bestaan uit alledaagse activiteiten zoals opstaan uit een stoel, lopen met een glas drinken, traplopen enzovoort. Ook wordt er veel aandacht geschonken aan valpreventie / valtraining. De oefeningen worden uitgevoerd in een zaal waar de dagelijkse situaties zoveel mogelijk worden nabootst, dus er wordt niet getraind in de bekende krachtapparaten.

#### Heeft u ook wel eens last van moeilijkheden bij alledaagse activiteiten?

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Opstaan uit een stoel
- Traplopen
- Ramen wassen
- Stoffen
- Tuinen
- Of anders?

Bent u 65+ en mag u bewegen van uw huisarts? Dan is dit programma iets voor u! Er wordt tijdens het programma rekening gehouden met het kunnen van de deelnemers, zodat iedereen op het eigen niveau kan trainen. In samenwerking met de Hanzehogeschool Groningen starten wij in september met een functioneel beweegprogramma voor 65-plussers.



#### Kosten

Momenteel zijn wij nog in onderhandeling met externen wat betreft de kosten van het programma. Aangezien wij in september voor het eerst starten proberen wij de eerste lichter gratis aan te bieden. Nadere informatie volgt.

#### Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Kim Speelman. Opgave voor de proflessen / het programma kan telefonisch of per mail.

E-mail: [info@prengerhoekman.nl](mailto:info@prengerhoekman.nl) (onderwerp mail graag aanduiden met 'Blijf fit, dou nit')

Telefoon: 0597-433236

Locatie Winschoten  
Blijhamsterweg 47

Locatie Vlagtwedde  
Schoolstraat 30

De Nederlandse samenleving is zo opgesteld dat we tegenwoordig langer zelfstandig moeten wonen. Veel bejaardencentra en verzorgingshuizen sluiten de deuren. De personen die hier wonen hebben over het algemeen een verminderde zelfredzaamheid waardoor zelfstandig wonen niet meer mogelijk is. Het behouden van deze zelfredzaamheid wordt vandaag de dag steeds belangrijker en hiervoor kunt u bij ons terecht.



#### Het functioneel beweegprogramma

Heeft als doel dat 65-plussers langer zelfstandig thuis kunnen wonen en kunnen blijven functioneren in de samenleving. Met dit laatste bedoelen wij het doen van boodschappen en deelnemen aan activiteiten van bijvoorbeeld verenigingen.



## Blief fit, dou mit!

Functionele training en valpreventie voor 65-plussers



Het programma duurt 12 weken en er zijn twee trainingsmomenten per week. Deze trainingen duren gemiddeld 3 kwartier – 1 uur. Vanuit de doelgroep hebben wij begrepen dat geregeligheid tijdens dit soort bijeenkomsten erg belangrijk is. Daarom is er na de training de mogelijkheid om met de groep nog een kopje (of twee) koffie/ thee te drinken. In een groep zitten maximaal 8 deelnemers en tijdens de trainingen zijn twee fysiotherapeuten aanwezig.

#### Proefles

Vindt u het lastig om vanuit deze informatie direct een keuze te maken? Dan bieden wij u de mogelijkheid om op één van de volgende 2 data een proefles te volgen:

Donderdag 21 april 14:00 Locatie Vlagtwedde

Dinsdag 26 april 14:30 Locatie Winschoten

De proeflessen zijn vrijblijvend en gratis. Familie, kennissen en vrienden mogen natuurlijk ook meedoen! Wel is het belangrijk om makkelijk zittende kleding aan te doen. Tijdens de proeflessen wordt eerst informatie gegeven over het programma gevolgd door een aantal oefeningen. Er wordt tijdens de proeflessen en het programma rekening gehouden met het doen en kunnen van de deelnemers.



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 15, semester 3 (2016): businesscase

Student: Iris Tros

Fysiotherapiepraktijk ECEZG Groningen

### BIJLAGE 5

<p><b>Key Partners</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- UMCG</li> <li>- Martini Ziekenhuis</li> <li>- Hanzehogeschool Groningen</li> <li>- TNO</li> <li>- Buurtzorg</li> <li>- WIJ Team Oosterparkwijk</li> <li>- Treslinghuis</li> <li>- Praktijken Leiden</li> </ul>	<p><b>Key Activities</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderzoek doen</li> <li>- Fysiotherapie</li> </ul>	<p><b>Value Proposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een programma voor het verbeteren van de ADL en HDL</li> <li>- Sociaal netwerk</li> <li>- Zelfredzaamheid</li> <li>- Professionaliteit</li> <li>- Bewegingsaanbod</li> <li>- Fysiotherapie</li> </ul>	<p><b>Customer Relationship</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed sociaal contact &amp; goodwill</li> <li>- Gezelligheid</li> <li>- Professionaliteit</li> <li>- Waar maken belofte</li> <li>- Mikken op nieuwe klanten</li> <li>- hogere koopfrequentie</li> <li>- merk kwaliteit</li> </ul>	<p><b>Customer Segments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 65+ met fysieke functioneringsproblemen</li> <li>- mensen onder behandeling</li> </ul>
	<p><b>Key Resources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fysiotherapiepraktijk/ruimte</li> <li>- fysiotherapeuten materiaal</li> </ul>		<p><b>Channels</b></p>	
<p><b>Cost Structure</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Loon professionals</li> <li>- Ruimte</li> <li>- Werving</li> <li>- Aanschaf materiaal</li> <li>- Aanbieden dienst <del>waardegestuurd</del></li> </ul>		<p><b>Revenue Streams</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subsidie</li> <li>- Inkomsten lessen (&lt;5 euro)</li> <li>- Gezelligheid</li> <li>- Dat het werkt</li> </ul>		

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 16, semester 3 (2016): informatiefolder en businesscase

Student: Tamiko Drost

Fysiotherapiepraktijk Moleneind, Drachten



### Wie zijn wij?

#### Over ons:

Het Fit met Fysio 65+ programma wordt begeleid door een gecertificeerde Master Geriatrie fysiotherapeut bij Fysiotherapie Moleneind en/of een algemeen fysiotherapeut bij Fitaal De Sportlaan.

#### Tijden:

Fysiotherapie Moleneind:  
Dinsdag: 13.00-14.00  
Vrijdag: 15.00-16.00

#### Fitaal De Sportlaan

Dinsdag: 10.30-11.30  
Vrijdag: 10.30-11.30

#### Contact opnemen:

Fysiotherapie Moleneind  
Telefoon: 0512-514130  
E-mail: [info@fysiomoleneind.nl](mailto:info@fysiomoleneind.nl)  
Web: [www.fysiomoleneind.nl](http://www.fysiomoleneind.nl)

#### Fitaal De Sportlaan

Telefoon: 0512-541138  
E-mail: [sportlaan@fitaal.nl](mailto:sportlaan@fitaal.nl)  
Web: [www.fitaal.nl](http://www.fitaal.nl)

#### Functioneel trainen:

Dit betekent dat we de activiteiten trainen, die u ook daadwerkelijk uitvoert gedurende de dag. Deze activiteiten bootsen we na in onze oefenzaal. U kunt hierbij denken aan onderstaande activiteiten.

#### Tuinieren, klussen

boodschappentas vullen,  
wandelen, visite  
ontvangen, knutselen,  
in en uit bed komen, traplopen,  
met de kleinkinderen spelen,  
koken

#### Preventief:

Het Fit met fysio 65+ programma is gericht op preventie van mogelijk aanwezige problematiek met alledaagse handelingen. Dit houdt in



## Fit met fysio 65+

Functionele Training voor  
Ouderen

Want u wilt toch ook fit &  
zelfstandig kunnen blijven



Fysio Moleneind  
Moleneind Zuidzijde 17  
9203 ZZ Drachten



Fitaal De Sportlaan  
Sportlaan 1a  
9203 NV Drachten



Samen werken aan een gezondere toekomst

### Merkt u wel eens dat dagelijkse activiteiten niet zo gaan als u zou willen?

Vaak zijn activiteiten in en rondom huis de eerste activiteiten waar u merkt dat het uitvoeren ervan niet meer zo gemakkelijk gaat als vroeger. Maar u kunt ook denken aan bijvoorbeeld spelen met de klein- of achterkleinkinderen, boodschappen doen of bij buren of vrienden op visite.

### Bewegingsnorm ouderen

In Nederland kennen we een bewegingsnorm. Voor 65-plussers is deze norm bepaald op 3 keer in de week matig intensief bewegen. Matig intensief houdt in dat de ademhaling en de hartslag iets onhoog hoort te gaan tijdens de activiteit. Een half uur stevig doorlopen bijvoorbeeld.

Dit is helaas lang niet voor iedere 65-plusser weggelegd. Vaak heeft men kwalen of lichamelijke ongemakken die worden gekoppeld aan het ouder worden, maar is dit wel zo?

*"Fit met Fysio,  
een 12- weeks  
programma met  
Functionele  
oefeningen op  
maat, professionele  
begeleiding en veel  
gezelligheid."*

Onderzoek wijst uit dat functionele training bij ouderen meer effect heeft op balans, uithoudingsvermogen en spierkracht dan het doen van fitness-oefeningen met gewichten.



### Fit met Fysio 65+ is een:

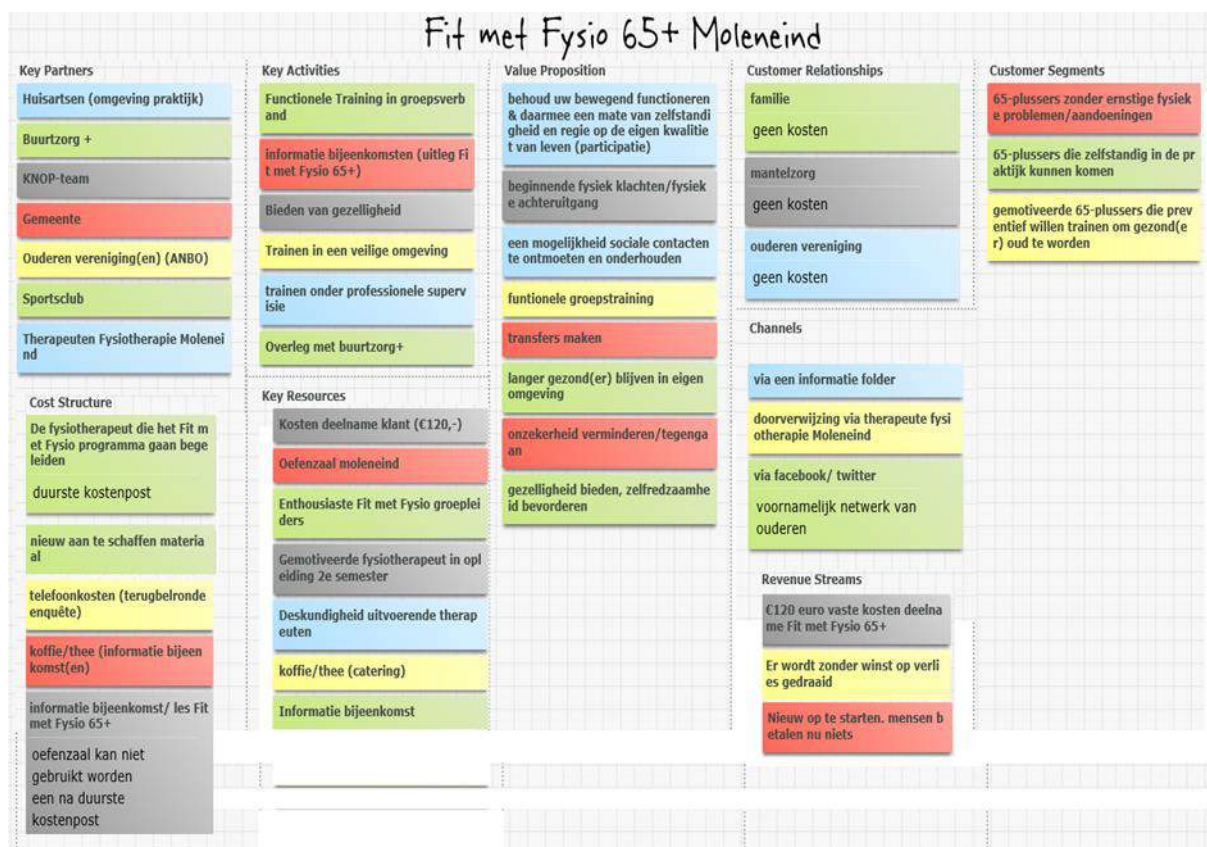
- 12-weeks programma waarin 2 keer per week een uur getraind wordt in een fysiotherapeutische setting.
- Programma dat op maat voor u wordt gemaakt door middel van een persoonlijke intake.
- Gezellige activiteit; u kunt zich met bekenden opgeven, of nieuwe mensen leren kennen.
- Investing in uw eigen gezonde(re) toekomst.
- Programma dat niet alleen vóór ouderen ontwikkeld is maar juist met ouderen om een beter beeld te krijgen van wat u als oudere belangrijk vindt.

### Kosten:

- Voor het complete 12-weekse op maat gemaakte Fit met Fysio programma betaalt u € 120,-
- Er is mogelijkheid tot gespreid betalen

# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 16, semester 3 (2016): vervolg



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

## KNOP team 17, semester 3 (2016): businesscase

Studenten: Moniek Dokter, Roos van der Deen

Fysiotherapiepraktijk Assen

### Appendix 8: The Business Model Canvas



# Lectoraat Eigen Regie: "KennisNetwerk Ouderen en Preventie (KNOP)"

**KNOP team 18, semester 3 (2016): flyer en informatiefolder**

Studenten: Sanne Scheltes, Regien Wessels

## The Business Model Canvas

Designed for:

Designed by:

Date:

Version:

<p><b>Key Partners</b> </p> <p>Partners die (mogelijk) geld inbrengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paramedics</li> <li>- Gemeente Assen</li> <li>- Sponsors: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tafeltje dekje</li> <li>- TZN Thuiszorg</li> <li>- Omroep MAX (NL in beweging)</li> <li>- Dames kapper Assen</li> <li>- Rollator winkel</li> <li>- Elektrische fietsen winkel</li> <li>- Taxi bedrijven</li> <li>- Workshops voor ouderen en ICT (ipad cursus etc.)</li> </ul> </li> <li>- Huisarts</li> <li>- Gezondheidscentra</li> <li>- Ouderen (5 euro per les)</li> </ul>	<p><b>Key Activities</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pers bericht opstellen</li> <li>- Verslag KNOP Paramedics nieuwsbrief</li> <li>- Bijeenkomst/workshop Annemoonflat</li> <li>- Bijeenkomst voor (para) medici</li> <li>- Sponsors werven</li> <li>- Ouderen werven</li> <li>- Huisartsen en fysiotherapeuten informeren voor informatie aan patiënt of wel duursturen</li> <li>- Flyers maken en verspreiden over (para) medici</li> <li>- Subsidie aanvragen gemeente Assen</li> </ul>	<p><b>Value Propositions</b> </p> <p>Grote behoefte aan het drukken van zorgkosten voor ouderen. Dubbele verzorging speelt op en ouderen zijn een kwetsbare doelgroep die veel zorgkosten maken. Door preventieve zorg aan te bieden door middel van het FTO-beweepprogramma, blijven ouderen langer zelfredzaam en fysiek fitter, waardoor valkans verminderd en eventuele kosten die een oudere op kan leveren (deels) voorkomen worden. Dit geeft winst voor zowel de oudere zelf als voor de zorgverzekeraar en de gemeente die normaaliter voor deze kosten opdraaien.</p> <p>De waarde die aan de klant geleverd zou moeten worden, is de zelfredzaamheid van de ouderen te verbeteren. Verzorgingstehuizen sluiten. Ouderen moeten en willen langer thuis blijven wonen. Dit moet wel veilig zijn. Ouderen willen niet hulpbehoevend worden van anderen. Om problemen thuis te voorkomen is het preventief beweepprogramma ontwikkeld.</p>	<p><b>Customer Relationships</b> </p> <p>Het FTO-beweepprogramma fungeert als PR middel voor de praktijk Paramedics. Het programma hoeft niet winstgevend te zijn, quite draaien is voldoende. De winst wordt behaald in het werven van klanten voor fysiotherapie, wanneer het FTO-beweepprogramma niet afdoende is. Ook is er de mogelijkheid ouderen door te laten stromen in de fitness, waarvoor een fitness abonnement afgesloten moet worden. De winst ligt in bekendheid genereren voor de praktijk en iets extra's te bieden wat andere praktijken niet hebben</p> <p><b>Channels</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flyers bij huisartsen praktijk, praktijk Paramedics</li> <li>- Attentie door huisarts of fysiotherapeut naar oudere (doorverwijzen)</li> <li>- Bijeenkomst (28 mei, Annemoonflat Assen)</li> <li>- Ouderen bereiken via hun kinderen. Dit doen we door een bijeenkomst te organiseren voor de kinderen van ouderen.</li> <li>- PR door opstart pilot</li> <li>- Mond op mond reclame door eerste groep FTO-beweepprogramma</li> </ul>	<p><b>Customer Segments</b> </p> <p>Belangrijkste klanten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouderen in de leeftijd van 65 jaar of ouder die niet voldoen aan de NNGB, met maximaal één fysieke beperking, zonder fysiotherapeutische indicatie.</li> </ul> <p>Markt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine markt, vernieuwend product gezien het een <b>preventief</b> beweepprogramma betreft.</li> <li>- Kan grote markt worden door uiteindelijk winst die het programma opleverd. Ouderen blijven langer zelfredzaam en fit, waardoor minder kosten gemaakt worden door de zorgverzekeraar en de gemeente.</li> <li>- Grote doelgroep vanwege de dubbele verzorging</li> </ul>
<p><b>Cost Structure</b> </p> <p>Kosten berekend op een fysiotherapeut die het programma geeft.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Personeelskosten: 47,50 x 24uur = 1.140 euro</li> <li>-Pand. ict, G/W/L, PR: 17,50 x 24 uur = 420 euro</li> <li>-PR en materiaal aanschaf is inbegrepen, dus daar zijn geen extra kosten meer voor.</li> </ul> <p>Totaal: 1560 euro</p> <p>Kosten berekend op een sportinstructeur die het programma geeft.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Personeelskosten: 27,50 x 24uur = 660 euro</li> <li>-Pand. ict, G/W/L, PR: 17,50 x 24 uur = 420 euro</li> <li>-PR en materiaal aanschaf is inbegrepen, dus daar zijn geen extra kosten meer voor.</li> </ul> <p>Totaal: 1080 euro</p>		<p><b>Revenue Streams</b> </p> <p>Totale bijdrage ouderen: 24x 5 euro= 120 euro 120 x 6 deelnemende ouderen= 720 euro</p> <p>Intake, tussenevaluatie en eindevaluatie als fysiotherapie gedeclareerd: 3x 65 euro=195 Dit levert een totaal bedrag op van 915 euro.</p> <p>Wanneer een sportinstructeur het programma geeft kan het volgende bedrag van de kostenberekening afgetrokken worden omdat er 3 lessen vervallen. 3x 45 euro= 135 Dit levert een totaal bedrag op van 855 euro.</p> <p>Sponsoring: Bedrijven kunnen op onze folder staan voor 100 euro per jaar.</p>		