

januari
2015

Adviesrapport het beweegplein
De Nije Veste



Averil Verberkmoes
1634852
Averil.verberkmoes@student.hu.nl

Stage docent:
Boudewijn Visscher

Stage Begeleider:
Diek Scholten en Carl Verheijen

Stage peridode:
10 november 2014 – 30 januari 2015

Voorwoord

Voor u ligt het adviesrapport 'het beweegplein, De Nije Veste'. Een onderzoek gedaan naar het gebruik van het beweegplein. Dit rapport is geschreven in het kader van mijn stage met betrekking tot de opleiding management in de zorg. Van 10 november tot 30 januari ben ik bezig geweest met onderzoeken en schrijven van dit rapport.

De vorm en inhoud van dit rapport zijn informatief, dat wil zeggen dat ik graag een weergave heb willen geven van de ontwikkeling en verbeteren voor het beweegplein.

Het rapport is bestemd voor werknemers van De Nije Veste, docenten en studenten van de opleiding Management in de Zorg aan de Hogeschool van Utrecht. Daarnaast zal het een zeer geschikt rapport zijn voor andere geïnteresseerden betreffende de beweegpleinen. Daarbij denk ik voornamelijk aan Yalp en andere instellingen die een beweegplein hebben geplaatst.

Tot slot wil ik graag vermelden dat dit rapport mede tot stand is gekomen door de prettige medewerking van alle geïnterviewde en De Nije Veste.

Nijkerk, januari 2015

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Management samenvatting	3
1. Inleiding	4
2. Indeling en aanpak	5
2.1. Achtergrond, beknopte bedrijfsanalyse	5
2.2. Aanleiding	5
2.3. Doel, probleemstelling en vragen	5
2.4. Relevantie en actualiteit	6
3. Onderzoeksmethode	7
3.1. Begripsafbakening	7
3.2. Methodiek en onderzoekontwerp	7
3.3. Resultaten uit de interviews	8
3.3.1. De Initiatiefnemers	8
3.3.2. De professionals	8
3.3.3. De gebruikers	9
4. Literatuurstudie	10
4.1. Omgevingsanalyse	10
4.1.1. Inwoners, Leeftijd en samenstelling	10
4.1.2. Zorgaanbieders	10
4.2. Buurtsportcoaches	11
4.2.1. Ontstaan	11
4.2.2. Financiering	12
4.2.3. In Nijkerk	12
4.3. Landelijk gebruik van de beweegpleinen	12
4.3.1. Wat is Yalp?	12
4.3.2. Beweegplein	13
4.4. Motivatie	14
4.4.1. Hoe verhoog je de motivatie van mensen om te gaan sporten	14
5. Conclusie	15
6. Discussie	16
7. Aanbevelingen	17
7.1. Promotie	17
7.1.1. Promotie op maat	17
7.2. Tijden	17

7.3.	Het plein	18
7.4.	Begeleidend naar ondersteunend	18
7.5.	Verbreden doelgroep	19
	Literatuurlijst	20
	Bijlage 1	22
	Organogram	22
	Bijlage 2	23
	Uitgewerkte interviews	23
	Bijlage 3	30
	Beknopte samenvatting: wat werkt voor wie?	30

Management samenvatting

Op initiatief van De Nije Veste is er een evaluatie onderzoek gedaan naar het beweegplein, met als doel het schrijven van een adviesrapport. De probleemstelling luiden als volgt: Er wordt niet genoeg “spontaan” gebruikt gemaakt van het beweegplein. De evaluatie heb ik gedaan doormiddel van het afnemen van halfgestructureerde diepte interviews bij de betrokken partijen. Ik heb met deze evaluatie dit adviesrapport geschreven met daarin aanbevelingen die deze probleemstelling aan zouden moeten pakken. Aanbevelingen op gebied van promotie rondom het plein, wanneer er lessen gegeven moeten worden, wat er op het plein zelf verbeterd moet worden, hoe er uiteindelijk volgens mij les moet worden gegeven en op welke manier zij de doelgroep kunnen verbreden.

Het literatuuronderzoek waarin ik naar de omgeving van De Nije Veste heb gekeken en gekeken wat buurtsportcoaches zijn en kunnen. Om de resultaten van dit plein te vergelijken heb ik ook een kort onderzoek gedaan naar de andere pleinen in Nederland. Omdat het er maar 3 uit de vele beweegpleinen van Nederland zijn is dit resultaat echter niet generaliseerbaar. Wel bleek uit dat onderzoek dat ook op die pleinen niet genoeg spontaan gebruik gemaakt word van de pleinen. Daarnaast heb ik ook nog willen kijken naar wat mensen motiveert om te gaan sporten en of dat bruikbaar is voor het plein.

1. Inleiding

In dit rapport kunt u lezen over het beweegplein van De Nije Veste en het daarbij behorende onderzoek dat ik heb gedaan hiervoor. Naar aanleiding van de probleemstelling: 'de constatactie dat er niet voldoende "spontaan" gebruik gemaakt wordt van de toestellen op het beweegplein', heb ik een onderzoek gedaan en ben ik tot een aantal aanbevelingen gekomen.

De hoofdstukken die aan bod zullen komen behandelen verschillende onderwerpen, zoals het afnemen van interviews, literatuurstudie en de daaruit getrokken conclusies worden weergegeven in dit rapport.

In hoofdstuk 2 zal er een weergave gegeven worden van de aanleiding, het doel en de actualiteit van dit rapport. Vervolgens laat hoofdstuk 3 een kwalitatief onderzoek zien dat onder verschillende belanghebbende van het plein is gedaan. Verder, zal in het vierde hoofdstuk de literatuurstudie worden behandeld, met daarin een beknopte analyse van de omgeving, de buurtsportcoaches, het landelijk gebruik van de beweegpleinen en een belangrijke factor voor het gebruiken van de pleinen: motivatie. Vervolgens staat in hoofdstuk 5 een conclusie die op basis van de onderzochte gegevens is getrokken, al volgt zal er in hoofdstuk 6 een discussie over de betrouwbaarheid van dit onderzoek. Tot slot komen de aanbevelingen aan de orde in hoofdstuk 7.

2. Indeling en aanpak

2.1. Achtergrond, beknopte bedrijfsanalyse

Gezondheidscentrum De Nije Veste in Nijkerk is een organisatie die de tot nu toe de redelijk solistisch werkende hulpverleners onder één dak brengt. Een van de doelen van De Nije Veste is kwalitatieve en uitgebreide zorg onder één dak. Daarom kun je binnen De Nije Veste meerdere huisartsen, fysiotherapeuten en vele andere zorgverleners vinden. Waaronder het Meander Medisch Centrum, dat hier maar liefst elf poliklinieken vertegenwoordigd. Zo kun je onder andere voor nader onderzoek zoals een röntgenfoto, echo of bloedprikken hier terecht (Bestuur).

De organisatie bestaat uit het (dagelijks) bestuur en de raad van toezicht. In het bestuur worden de fysiotherapeuten, apotheek en huisartsen vertegenwoordigd. Daarnaast zit er in het bestuur een vicevoorzitter (Willy Oldenburger zij is directeur zorg en voorzitter van de zorgstaf ook wel medisch directeur) en een bestuursvoorzitter (Carl Verheijen algemeen directeur) (Bestuur). In De Nije Veste werkt de zorgstaf samen in werkgroepen voor het aanbieden van geïntegreerde zorg voor chronische aandoeningen (strategische lijnen en uitwerking, stichting oranje veste 2013-2017, 2013). In bijlage 1 vind u een organogram waarin o.a. de verdeling van de werkgroepen kunt vinden.

2.2. Aanleiding

De aanleiding voor dit adviesrapport is de vraag die door De Nije Veste gesteld is, hoe wij ervoor kunnen zorgen dat er meer animo is voor het sporten op het beweegplein. Het beweegplein is een van de initiatieven van De Nije Veste. Het is in juni jongsteleden geopend naar aanleiding van een onderzoek waaruit is gebleken dat buiten bewegen positieve effecten heeft op de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Met de insteek dat er momenteel bijna alleen mensen bij De Nije Veste binnen komen die behandeld worden voor een klacht of aandoening. Maar omdat De Nije Veste een gezondheidscentrum is willen zij meer gezonde mensen hebben die het centrum komen bezoeken. Dit doen zij door zich meer te gaan richten op preventie. De doelgroep waar zij zich oprichten zijn mensen die nog geen klachten of aandoening hebben maar wel risico lopen als zij hun leefstijl niet veranderen.

De Nije Veste richt zich met het plein voornamelijk op ouderen, maar is toegankelijk voor iedereen. Daarom is er voor gekozen om het plein naast het gebouw te plaatsten, op deze manier kan er optimaal gebruik van worden gemaakt. De toestellen kunnen onder begeleiding vanuit het gezondheidscentrum worden gebruikt dit wordt met name door de fysiotherapeuten gedaan. Daarnaast wordt er 4x in de week onder begeleiding van de buurtsportcoaches of een van de fysiotherapeuten gesport (beweegtuint). Sinds januari 2015 zijn de fysiotherapeuten hiermee gestopt en hebben de buurtsportcoaches dit op hun manier overgenomen.

2.3. Doel, probleemstelling en vragen

Er is geconstateerd dat er niet voldoende 'spontaan' gebruik gemaakt wordt van de toestellen op het beweegplein.

In dit verslag wordt er antwoord gegeven op de vraag: "hoe we ervoor kunnen zorgen dat er voldoende animo is om te gaan sporten op het beweegplein". Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden is er een evaluatie gedaan en is er antwoord gegeven op verschillende vragen zoals wat de deelnemers, professionals en de initiatiefnemers vinden van het plein nu en wat zij denk dat er verbeterd kan worden dit is allemaal terug te vinden in dit adviesrapport.

2.4. Relevantie en actualiteit

De wereld van de zorg is volop in beweging. Vergrijzing, technologische ontwikkelingen en steeds meer gebruik van social media. Waar mensen vroeg met hun 65^{ste} met pensioen gingen en in een verzorgingstehuis gingen wonen. Worden we nu gestimuleerd zo lang mogelijk te blijven werken en zelfstandig te blijven wonen. Dit betekent dus ook dat we meer en beter voor onszelf moeten zorgen.

De zorgkosten stijgen en daardoor ook het premie dat we aan de zorgverzekeraars betalen. Dit komt onder andere door de vergrijzing, de afgelopen 50 jaar is de levensverwachting met bijna tien jaar toegenomen. Niet alleen de vergrijzing is een oorzaak van de stijgende zorgkosten ook de nieuwe ontwikkelingen op medisch gebied spelen een grote rol. Nieuwe technieken, onderzoeken en inzichten zorgen er voor dat medicijnen, behandelingen en medische apparatuur nog beter worden. Vanzelfsprekend vinden wij allemaal dat wij recht hebben op het gebruiken van deze nieuwe/verbeterde medicijnen, behandelingen of medische apparatuur wat de zorgkosten ook verhoogt. Nog een belangrijke oorzaak van de toenemende zorgkosten is de welvaart. Uit onze zeer luxe leefstijl, waarin veel ongezond eten, roken en weinig bewegen bijna gewoon is geworden ontstaan zogeheten welzijnsziekte. Ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziekte, obesitas en bepaalde soorten kanker. Veel van deze ziektes zorgen voor hoge zorgkosten omdat als je ze eenmaal hebt je er jarenlang medische zorg voor nodig hebt.

De vergrijzing en de ontwikkelingen op medisch gebied kunnen we niet tegen gaan maar de groei van welzijnsziekte wel. Namelijk door preventie. Een hoop van deze welzijnsziekte kan namelijk gewoon voorkomen worden als wij genoeg bewegen en gezond eten. Kortom het veranderen van de huidige (ongezonde) leefstijl naar een (gezonde) leefstijl. Het beweegplein is bedoeld om mensen een beetje te helpen met deze verandering van de leefstijl. Omdat er begeleiding wordt aangeboden en deze de mensen aanmoedigt alles uit zichzelf te halen. Het plein is gericht op gezond bewegen maar er zijn ook programma's op het plein die zich richten op balans en conditie, dit kan de oudere mensen helpen om langer zelfstandig te blijven.

Als laatst, gaat het plein nog een belangrijk thema tegen dat tegenwoordig aan de orde is, vereenzaming van ouderen. Omdat de begeleiding in groepsvorm wordt gegeven sporten mensen nooit alleen en kunnen er nieuwe sociale contacten worden gemaakt. Daarnaast worden mensen gestimuleerd om samen of alleen buiten de begeleidde uren ook te gaan. Maar samen is natuurlijk leuker, gezelliger en misschien ook wel veiliger.

3. Onderzoeksmethode

Voor het afnemen van de interviews is het belangrijk dat de probleemomschrijving en het doel helder worden weergegeven. Vanuit deze doeltreffende omschrijvingen worden goede interviewvragen opgesteld. De probleemomschrijving als mede de doelstelling luiden als volgt:

- Doelstelling: een bruikbaar advies schrijven om het gebruik van het beweegplein te verbeteren.
- Probleemstelling: er wordt niet genoeg gebruik gemaakt van het beweegplein.

Vervolgens zijn de deelvragen opgesteld:

- Wat vinden de deelnemers van het plein?
- Wat vinden de professionals van het plein?
- Wat vinden de initiatiefnemers er inmiddels van?
- Kan het plein ook anders gebruikt worden voor bijvoorbeeld een andere doelgroep? Zo ja welke?
- Wat zijn de verbeteringen voor het plein?
- Wat moet er stoppen?

3.1. Begripsafbakening

Bij het uitvoeren van het onderzoek op het beweegplein is het domein de organisatie. Het plein heeft met name betrekking op de buurtsportcoaches en de fysiotherapeuten binnen de organisatie.

Het gene dat onder de loep genomen zal gaan worden is: waarom het beweegplein niet loopt. Als er gesproken wordt van 'organisatie' zal worden bedoeld: de verschillende taken, personeel, hiërarchie en eventuele communicatielijnen op de afdelingen. De behoefte is uit te drukken in zowel de aanwezigheid van een behoefte, als een oplossing voor het probleem.

De verwachting:

De verwachting qua uitkomst is dat mensen het probleem erkennen en daadwerkelijk meedenken over de toekomst van het plein. Als gevolg hoop ik de concrete behoefte en relaties te vinden voor het oplossen van het probleem.

3.2. Methodiek en onderzoekontwerp

Er is gekozen voor een kwalitatief onderzoek omdat hiervoor een kleine steekproef voldoet. Er is intensief onderzoek gedaan aan de hand van halfgestructureerde diepte interviews met verschillende betrokken partijen, naar wat zij denken dat de aanleiding is van het uit blijven van mensen op het beweegplein. Maar ook wat zij denken dat het plein aantrekkelijker kan maken.

Voor de opzet van de interviewvragen zijn verschillende bronnen gebruikt.

De eerste bron die gebruikt is staat op de site van De Nije Veste, namelijk het "Plan van Aanpak Bewegtuin (Outdoor Fitness) Gezondheidscentrum De Nije Veste". Voor het interview zijn richtinggevende begrippen gehaald uit het plan (Plan van aanpak beweegtuin, 2012). Daarnaast is het boek van 'Wat is onderzoek' gebruikt om ervoor te zorgen dat de vragen van de interviews zo neutraal mogelijk zijn opgesteld (Verhoeven, 2010).

Onderzoekspopulatie:

De interviews zijn afgenomen bij verschillende personen die de lessen geven op het beweegplein. Daarnaast zijn er ook interviews afgenomen bij de initiatiefnemers van het plein.

Hieronder volgt een opsomming van welke personen hebben meegewerkt aan de interviews:

- Enkele gebruikers van het plein
- Ton Onland
- Carl Verheijen
- Paul van Dongen
- Anne Hofsink
- Rian van de Ruitenbeek
- Cees de Wolf (senior)
- Nick Scholten

De uitwerkingen van deze interviews inclusief interviewvragen kunt u vinden in bijlage 2.

3.3. Resultaten uit de interviews

3.3.1. De Initiatiefnemers

Uit de interviews met de initiatiefnemers van het plein blijkt dat zij er tevreden zijn over hoe het plein er nu uit ziet. De heren delen de mening dat het plein niet heel bekend is in Nijkerk en daarom er ook niet zo veel mensen op het plein komen. De meningen verschillen echter over welke andere doelgroepen er nog zouden kunnen deelnemen op het plein.

Omdat het plein al er vol is en ieder tevreden is over wat er staat wordt er alleen aangegeven dat er enkele toestellen zijn die verbeterd moeten worden, de krachtapparaten.

Uiteindelijk denken de initiatiefnemers wel dat het plein de uitkomst biedt waar het voor bedoeld is maar dat het nog niet genoeg gebruikt wordt om deze resultaten te kunnen zien.

3.3.2. De professionals

De meningen over het plein zijn onder de professionals erg verdeeld. Allemaal vinden ze het wel een goed initiatief maar alle zien zij net even andere dingen die verkeerd gaan op het plein.

Ook onder de professionals blijkt dat er niet genoeg aandacht is besteed aan de bekendmaking van het plein. Veel geven aan dat de inwoners van Nijkerk niet weten wat het is en dat je er ook nog eens gratis gebruikt van kunt maken.

Uit de interviews komt sterk naar boven dat de krachtapparaten niet geschikt zijn voor de eigenlijke doelgroep van het plein, deze apparaten zouden eigenlijk te zwaar zijn en gaan moeizaam omhoog. Ook komt naar voren dat de tegels redelijk snel glad worden waardoor trainen "gevaarlijker" wordt. Veel van de professionals geven aan dat er genoeg andere doelgroepen zijn die ook gebruik kunnen maken van het plein zo wordt er vaak genoemd dat de mensen uit de verzorgingstehuizen goed gebruik zouden kunnen maken en de mensen van InteraktCountour. Opmerkelijk was dat er maar een iemand zei dat ook mensen met rollators goed gebruik zouden kunnen maken.

Het idee om het plein kostendekkend te maken is volgens velen niet haalbaar. Omdat er nog niet genoeg animo is voor het plein. Ook wordt er erg gedacht aan wat mensen zouden willen betalen en dit is minder dan een fysiotherapeut per consult verdient.

Een overkapping wordt niet gezien als toegevoegde waarde omdat mensen ook niet gaan komen als het regent en omdat zij dan ook andere opties hebben om naartoe te gaan.

De professionals zijn wel erg blij over het enthousiasme van de mensen die wel komen en hopen dat deze mensen het enthousiasme kunnen overbrengen naar de mensen die de oefeningen op het plein echt kunnen gebruiken.

3.3.3. De gebruikers

Uit de interviews met enkele gebruikers van het plein is gebleken dat men die er sport het als erg plezierig ervaart. Zij vinden leuk dat er veel afwisseling is in oefeningen en in begeleiders. De mensen die ik heb gesproken hebben over het algemeen een actieve leefstijl. Zijn doen naast het plein nog erg veel anderen activiteiten, zo gaan zij nog redelijke afstanden wandelen/fietsen of zijn lid van een vereniging.

De meeste mensen die ik heb gesproken waren pas net begonnen met het beweegplein en hadden daarom nog geen verbeterpunten. Maar de mensen die al langere tijd op vaste dagen komen hadden ook geen verbeterpunten voor het plein. Wel kwam erg naar voren dat mensen niet goed geïnformeerd zijn over het plein, dat was volgens velen een verbeterpunt.

De mensen die net begonnen zijn op het plein zijn begonnen nadat er een bijeenkomst is geweest om mensen te enthousiasmeren over het plein. Vervolgens is een deel van die mensen geweest en ook zij hebben weer mensen/buren uitgenodigd om een volgende keer mee te komen.

De betalingsbereidheid van mensen verschilt niet heel erg, wel stellen zij verschillende eisen aan de begeleiding. Zo zou de een meer begeleiding willen dan de ander. Mocht er geen begeleiding meer zijn zegt menig deelnemer het wel zelf te gaan doen. Maar dan zouden zij het wel fijn vinden om de mogelijk te krijgen de vragen die zij hebben over het sporten te kunnen stellen aan de professionals. Een andere eis die zij hebben voor zij zelf zouden gaan doen is toch wel dat ze een aantal lessen hebben gehad van de professionals zodat zij weten op welke manieren ze gebruik kunnen maken van de apparaten op het plein.

4. Literatuurstudie

In dit hoofdstuk wordt literatuur besproken, daarbij worden ook de belangrijke begrippen nader toegelicht.

4.1. Omgevingsanalyse

Het is van groot belang om te weten wat de omvang is van de doelgroep binnen Nijkerk. Er is gekozen om een beknopte analyse te doen met betrekking tot de demografische kaart van de plaats Nijkerk. Dit omdat het gezondheidscentrum De Nije Veste zoveel mogelijk mensen uit de buurt enthousiast wil maken om op het beweegplein te komen sporten. In de volgende paragrafen gaat het over het aantal inwoners, de leeftijd en samenstelling van Nijkerk, maar ook de zorgaanbieders die belang zouden kunnen hebben bij het gebruiken van het plein.

4.1.1. Inwoners, Leeftijd en samenstelling

Nijkerk is een stad in de provincie Gelderland en de hoofdplaats van de gemeente Nijkerk. Deze gemeente bestaat uit de kernen Nijkerk, Nijkerkerveen, Hoevelaken, en de buurtschappen Holkerveen, Driedorps en Appel. Op 1 januari 2014 bedroeg het aantal inwoners van de hele gemeenten 40.654. (Nijkerk (stad), 2014)

Plaats	Aantal inwoners
Nijkerk	28.050
Hoevelaken	9.152
Nijkerkerveen	3.452

Tabel 1, (inwoners en samenstelling)

De inwoners van Nijkerk heb ik verdeeld in 3 leeftijdscategorieën aan de hand van het document overzicht per kern per 1 januari 2014 van de site van de gemeente:

- 0-19 jaar: 7261 inwoners
- 20-64 jaar: 16262 inwoners
- 65 jaar en ouder: 4527 inwoners

4.1.2. Zorgaanbieders

Volgens ZorgkaartNederland zijn er zo'n 165 professionals/zorgaanbieders in Nijkerk. Van deze zorgaanbieders zijn 3 organisaties geregistreerd als verpleeg- en verzorgingshuis. Deze zitten allemaal binnen een straal van 5 km van De Nije Veste af. Deze mensen sluiten uitstekend aan op de doelgroep die De Nije Veste voor ogen heeft om te komen sporten op het plein. Binnen Nijkerk zijn er 3 organisaties die zich richten op woonzorg voor gehandicapte, waarvan er 2 ook binnen een straal van 5 km van De Nije Veste af liggen. Ook een deel van de bewoners van deze woningen kunnen gebruik maken van het plein (zorgaanbieders in Nijkerk, 2014).

Daarnaast bevinden zich in de omgeving van De Nije Veste verschillende centra voor dagbesteding. Zoals direct tegenover het plein InteraktContour, waar mensen met een niet aangeboren hersen afwijking naartoe gaan. De Nije Veste heeft reeds een samenwerkingsverband met de organisatie maar kan deze nog op hoger niveau brengen door ook beweging aan te gaan bieden voor deze doelgroep op het beweegplein. Het plein kan ook mensen helpen bij het revalidatieproces namelijk (Interaktcontour - waar vind je ons?, 2014).

Ook heeft De Nije Veste een samenwerkingsverband met de organisatie 's Heerenloo. Het personeel van prinsheerlijk (het restaurant dat zich naast het gezondheidscentrum bevindt) sport op donderdagmiddag met de buurtsportcoaches (interview Buurtsportcoach over het beweegplein, 2014).

4.2. Buurtsportcoaches

Buurtsportcoaches hebben de taak om mensen in de buurt meer te laten sporten/bewegen. Veel buurtsportcoaches zijn combinatiefunctionaris, zij werken voor een werkgever (Meestal de gemeente) maar dienen in twee of meerderen verschillende werkvelden, zoals sport en onderwijs. De gemeente beslist in de hoofdlijnen waar buurtsportcoaches worden ingezet, zoals in welke buurt, op welke scholen of bij welke verenigingen of stichtingen. Vervolgens kunnen de buurtsportcoaches samen met de organisatie waar zij ingezet worden bespreken welke rol zij gaan invullen met samenspraak van de gemeente (Informatie over de buurtsportcoach) (buurtsportcoaches, 2014) (buurtsportcoaches).

4.2.1. Ontstaan

Op 10 december 2007 zijn de bestuurlijke afspraken van "Impuls brede scholen, sport en cultuur" (hierna Impuls) ondertekend door bewindslieden van het ministeries van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (hierna OCW en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (hierna VWS) en de organisaties Vereniging Nederlands Gemeenten, Nederlands Olympisch Comité & Nederlandse Sport Federatie (hierna NOC*NSF), Vereniging Bijzondere Scholen (namens de gezamenlijke bestuurlijke onderwijsorganisaties) en de Cultuurformatie. Impuls heeft als doel een samenhangend aanbod te maken van onderwijs, sport en cultuur door middel van het inzetten van combinatiefuncties (van ten minste 2.500 fte). Andere doelen van Impuls zijn:

- de uitbreiding van het aantal brede scholen met sport- en cultuuraanbod in zowel het primair als het voortgezet onderwijs, om te beginnen in de 40 krachtwijken;
- de versterking van sportverenigingen met oog op hun maatschappelijke functie en de inzet van sportverenigingen voor het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk;
- het stimuleren van een dagelijks sport- en beweegaanbod op en rond scholen voor alle leerlingen;
- het bevorderen dat de jeugd tot 18 jaar vertrouwd raakt met één of meer kunst- en cultuurvormen en het onder jongeren stimuleren van actieve kunstbeoefening (Bestuurlijke afspraken Impuls brede scholen, sport en cultuur, 2007)

Omdat de inzet combinatiefuncties rond school en sport erg succesvol bleek, besloot het ministerie van VWS om op dat terrein hun taken te verbreden. Dat doet zij doormiddel van een nieuwe functie aan te stellen; de buurtsportcoaches. Door die voorbereiding moest er eind 2013 in totaal 2900 fte zijn. Beide ingevingen zijn samen gevoegd en heten vanaf 2012 'de Breder impuls combinatiefuncties' (Informatie over de buurtsportcoach), (Bestuurlijke afspraken Impuls brede scholen, sport en cultuur, 2007), (De Impuls).

4.2.2. Financiering

In 2012 zijn gemeenten benaderd of zij mee zouden willen doen aan de Brede impuls combinatiefuncties. Vervolgens tekende zij een gemeentelijke deelname verklaring waarna ze door middel van een verdeelsleutel geld van de overheid kregen, daarnaast moeten de gemeente zorgen voor cofinanciering.

Voor de buurtsportcoaches is er een normbedrag van 50.000 euro per aangestelde fte buurtsportcoach, hiervan keert de overheid 20.000 euro (40%) per fte aan de gemeenten uit. De gemeente worden geacht de andere 60% zelf te financieren. (Informatie over de buurtsportcoach) (procedure buurtsportcoaches).

4.2.3. In Nijkerk

In Nijkerk maken de buurtsportcoaches onderdeel uit van de stichting Nijkerk sportief en gezond. Omdat de gemeente van Nijkerk niet zelf de buurtsportcoaches in dienst wilde nemen is. De gemeenten die het geld van de overheid ontvangt voor Impuls betalen dit aan de stichting. De stichting heeft een aantal partners die al een aantal activiteiten uitvoeren die onder de regeling van de buurtsportcoaches vallen. Zo zijn de volgende bedrijven partners van de stichting en leveren samen ongeveer 4fte aan buurtsportcoaches: Gezondheidscentrum De Nije Veste, Jeugd Jongeren Werk Nijkerk, VMBO Groenhorst en Accent Praktijkonderwijs. De andere 4,8 fte wordt geleverd door de stichting. De stichting huurt voor deze overige fte's zzp'ers in van Sportimpuls. De zzp'ers ontvangen vervolgens alleen voor de declarabele uren loon waardoor de stichting niet de hele 4,8 fte hoeft te betalen maar deze toch geleverd kunnen worden (Nijkerk Sportief en Gezond, 2014) (Aftrap Nijkerk Sportief en Gezond en JOGG, 2014).

4.3. Landelijk gebruik van de beweegpleinen

Er is voor gekozen om te kijken naar enkele pleinen in Nederland geplaatst door Yalp. Dit omdat er zo gemakkelijk gekeken kan worden naar vergelijkbare pleinen en op de snelste manier contactgegevens opgedaan kunnen worden.

4.3.1. Wat is Yalp?

Yalp is een organisatie die sport- en speeltoestellen ontwerpt en levert. Sinds 2006 werken ze onder de naam Yalp, onder deze naam worden de eigen producten en die van merken zoals Lappset, Rhino Skatepark Systems en GS Web Ruimtenetten vertegenwoordigd. Voor 2006 werkte Yalp onder de naam Lappset Nederland BV. Lappset is een internationaal bedrijf uit Finland dat in ruim 40 landen actief is. Lappset is in 1968 opgericht en is gestart met verkopen van speeltoestellen in 1980 in Nederland.

Sinds 2000 is Ben Admiraal directeur. Onder zijn leiding is Lappset Nederland verhuist van Haaksbergen naar Goor. Lappset groeide in die tijd erg en staat nu in de top 5 van speeltoestellen leveranciers in Nederland. Yalp is in Nederland exclusief dealer van het wereldwijde Rhino Skatepark Systems. Na de succesvolle introductie met deze skatebanen werden er nog veel meer nieuwe producten en diensten bedacht die mensen van alle leeftijden uitdagen tot meer bewegen. (Yalp Brochure, 2010) (Yalp, 2011)

4.3.2. Beweegplein

Yalp heeft op tientallen locaties in Nederland (en België) beweegtuinten staan. Om nog meer te bewegen is Yalp een samenwerking gestart met Olga Commandeur. Zij biedt op alle toestellen van Yalp speciaal beweegprogramma's aan om te stimuleren dat een locatie actief gebruikt wordt. De beweegtuinten zijn speciaal bedoeld voor mensen van 65 jaar en ouder. (beweegprogramma, 2011)

Via Yalp en De Nije Veste zijn er een aantal contactgegevens verkregen. Deze zijn vervolgens benaderd met de volgende vraag: *“Voor mijn literatuurstudie zou ik graag een stuk schrijven over hoe het loopt op andere beweegpleinen in Nederland die Yalp heeft geplaatst. Of daar wel veel mensen komen, er gebruik van maken en op welke manier en daarnaast nog wat er voor activiteiten zijn ondernomen rondom het plein. Bij ons is het namelijk zo dat er enkele begeleidende uren zijn en alleen op deze uren wordt er eigenlijk gebruik gemaakt van het plein.”*

Op deze vraag werd door de drie contactpersonen verschillend gereageerd:

De Posten in Enschede reageerde op de vraag als volgt:

“Ook hier hebben we alleen begeleidende uren.

1x Per week op de maandagmiddag komt er een groep van 8 65+'ers bij elkaar om te bewegen op het toestel. Helaas maakt er buiten dit uur niemand gebruik van het toestel.

We gaan hier wel mee bezig ook om te kijken of we een groep kunnen opstarten voor bewoners met dementie.

De begeleiding is hier in handen van 2 vrijwilligers die de cursus train de trainer van Olga Commandeur hebben gevolgd.

Het is erg moeilijk om mensen te motiveren om mee te doen, ze kijken er vreemd tegen aan.... net als bij de Sona boog.”

St. Jansdal, revalidatie en ziekenhuis reageerde als volgt:

“Wij doen er helaas te weinig mee: we hebben een oefencircuit van Yalp voor onze COPD patiënten die in de revalidatie zijn en het toestel is ook beschikbaar voor andere gebruikers van ons Zorgpark. Maar het gebruik er van is minimaal.”

En Mevrouw van de Berg, Contactpersoon voor het beweegplein in Heeg zij als volgt:

Onze beweegtuin is uiteindelijk officieel geopend in september 2014. De toestellen zijn eind juni geplaatst. Door de mooie zomer is er redelijk gebruik gemaakt hiervan. Er was wekelijks een beweeguur (1-2x) per week onder begeleiding van de activiteitenbegeleiding. Omdat hiernaast ook een peuterschool zit ging de juf er ook naar toe met haar peutergroepje, maar niet structureel. De BSO kinderen zijn er ook te vinden. Verder ga ik er zo nu en dan naar toe met een patiënt. Op dit moment wordt er weinig gebruik gemaakt van de tuin, gerelateerd aan de tijd van het jaar. Jammer genoeg zijn een aantal ambassadeurs van de beweegtuin (de oudjes uit het verzorgingshuis) overleden. Ons volgende doel is wel dat vanuit het dorp(niet instelling gerelateerd) oefengroepjes voor ouderen worden opgezet. Ik hoop m.b.v. de buurtsportcoach en de gymnastiekvereniging/ MBVO.

4.4. Motivatie

Motivatie is hetgene wat iemand tot een bepaald gedrag brengt. Motivatie inspireert ons om doelen te bereiken en levert ons energie en doorzettingsvermogen die we nodig hebben om deze te bereiken. Motivatie ontstaat uit innerlijke of externe oorzaken. Motivatie is ook wel te onderscheiden in intrinsieke en extrinsieke motivatie (wat is motivatie, 2010) (motivatie, 2014). Intrinsieke motivatie komt vanuit de mens zelf, zonder tussenkomst van andere personen en/of factoren en is een prikkel van binnenuit. De ambitie van mensen, hun interesse en de voldoening die ze krijgen bij het leveren van prestaties (Intrinsieke en extrinsieke motivatie) (intrinsieke motivatie). Extrinsieke motivatie komt niet vanuit de mens zelf, maar is iets van buitenaf wat mensen aanzet tot het doen. Een extrinsiek gemotiveerd persoon levert de prestatie vaak op basis van een beloning die voorgehouden wordt of een straf die geleverd wordt als er niet wordt gepresteerd (Intrinsieke en extrinsieke motivatie) (extrinsieke motivatie).

4.4.1. Hoe verhoog je de motivatie van mensen om te gaan sporten

Een ongezonde leefstijl ombuigen naar een gezonde leefstijl is lastig. Het behouden en verhogen van de motivatie om te blijven sporten vereist blijvende inspanning. Omdat motivatie een grote rol speelt bij bijna alle handelingen die wij als mens doen is het belangrijk mensen te motiveren om te gaan en te blijven sporten.

Allereerst is het belangrijk mensen duidelijk te maken waarom sporten zo belangrijk is. Sporten is niet alleen belangrijk voor een goed conditie, een goed figuur of een gezond BMI. Maar is ook goed voor de hersenen. Bij sporten komen bijvoorbeeld de stoffen adrenaline en endorfine (lichaamseigen morfine) vrij, deze stofjes zorgen er onder andere voor dat je meer energie krijgt en dat je het gevoel krijgt van plezier/euforie (het endorfine systeem). Het duidelijk maken waarom sport zo belangrijk is belangrijk omdat het niet alleen een goede reden geeft om te gaan sporten maar ook kan leiden tot het stellen van doelen. (Motivatie om door te gaan met sporten, 2012) (Hoe verhoog ik mijn motivatie om te sporten?, 2012) (Beginnen met sporten? Motivatie tips!, 2014)

Zoals hierboven gezegd is, is het belangrijk om doelen te stellen. Wat vinden mensen belangrijk en wat willen ze bereiken met het sporten. De beste manier om doelen te stellen is via de SMART methode, specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. Aan de hand van deze doelen kan er een schema opgesteld worden. Het is erg belangrijk dat de training gevarieerd zijn hierdoor gaat het niet te snel vervelen omdat het altijd anders is en behoudt je het plezier van sporten.

Naast het behalen van de doelen is het belangrijk dat mensen beloond worden en met name de nadruk wordt gelegd op de positieve prestaties dat verhoogt de motivatie (Beginnen met sporten? Motivatie tips!, 2014) (Hoe verhoog ik mijn motivatie om te sporten?, 2012) (Motivatie om door te gaan met sporten, 2012) (Admin, 2011).

5. Conclusie

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de deelvragen, in hoofdstuk 7, aanbevelingen, zal vervolgens antwoord worden gegeven op de hoofdvraag omdat deze vraag niet beantwoord kan worden met een conclusie maar wel met wat er nog moet worden gedaan om mensen te enthousiasmeren om te gaan sporten op het beweegplein.

- Wat vinden de deelnemers van het plein?
De deelnemers van het plein zijn erg enthousiast over het plein. En vinden de variatie die in de lessen te vinden zijn erg leuk.
- Wat vinden de professionals van het plein?
De mening over het plein is onder de professionals nog al verdeeld. Allemaal zijn ze erg positief over het initiatief. Maar ieder heeft zijn eigen mening over wat er op het plein had moeten komen staan. Daar zijn uiteindelijk beslissingen in genomen, waarin iedereen wat van hen terug kan vinden.
- Wat vinden de initiatiefnemers er inmiddels van?
De initiatiefnemers zijn erg blij met wat zij hebben neergezet. Echter hadden zij toch wel verwacht dat er meer gebruik zo worden gemaakt van de toestellen.
- Kan het plein ook anders gebruikt worden voor bijvoorbeeld een andere doelgroep? Zo ja welke?
Het plein kan door iedereen worden gebruikt. Je kunt de apparaten zijn echter wel op maat gemaakt voor volwassenen daarom zouden kinderen minder gemakkelijk gebruik kunnen maken van de toestellen. Omdat de krachtapparaten langzaam en zwaar omhoog gaan zijn ze niet erg bruikbaar voor de doelgroep van nu. Echter zou een jongere vitalere groep er wel gebruik van kunnen maken. Hierover zal meer worden verteld in de aanbevelingen.
- Wat zijn de verbeteringen voor het plein?
Er zijn maar een aantal dingen die sterk naar voren komen uit de interviews. Wat alle geïnterviewde als een verbeterpunt aandroegen was dat de krachtapparaten die op het plein staan te zwaar waren en dat deze daarom niet echt veel gebruikt worden. Daarnaast werd er door velen beaamd dat er niet genoeg was gedaan een publiciteit, het is niet duidelijk voor de omwonende wat de bedoeling is van het plein.
- Wat moet er stoppen?
De vraag is niet zo zeer wat moet er stoppen, maar wat moet er nog worden gedaan om mensen naar het plein te lokken. Uit het onderzoek blijkt namelijk dat iedereen die op het plein is geweest erg tevreden is over het plein. In de aanbevelingen wil ik hier verder op in gaan.

6. Discussie

In dit hoofdstuk zal ik de keuzes die ik heb gemaakt in de loop van het proces om tot deze resultaten te komen onderbouwen/uitleggen.

In het begin van mijn stage heb ik ervoor gekozen om interviews af te nemen bij alle direct betrokken partijen. Ik heb daar voor gekozen omdat ik dacht op deze manier meer te weten kon komen wat ieder zelf van het plein vindt/denkt. Voor de interviews was er een vaste vragenlijst per groep. Zo had ik een vragenlijst voor de deelnemers van het plein, de professionals die les geven/gaven op het plein en een vragenlijst voor de grote initiatiefnemers van het plein. Deze lijsten heb ik eerst zelf opgesteld, vervolgens heb ik daar een studiegenoot naar laten lijken en wat verbeterd, daarna heb ik ze naar een docent van mijn opleiding gestuurd met dezelfde vraag en vervolgens heb ik ze laten goedkeuren door mijn stagebegeleider van De Nije Veste.

Omdat ik de meeste van mijn interviews pas uit heb gewerkt nadat ik het interview had afgenomen, in plaats van tijdens het interview, heb ik alle mensen de uitgewerkte interviews toegestuurd met de vraag of dit was zoals zij dat ook daadwerkelijk hadden bedoeld. Echter heb ik van enkele geen antwoord terug gehad op die vraag maar er wel voor gekozen om deze dan toch ook mee te nemen in het onderzoek. Hierdoor zou in sommige gevallen mijn mening en die van de geïnterviewde wat door elkaar kunnen lopen.

Voor het schrijven van de literatuurstudie heb ik getracht zo veel mogelijk bronnen te gebruiken die betrouwbaar zijn en ook nog eens recent zijn geplaatst. Om aan te geven wat ik waar ik mijn informatie vandaan heb gehaald staat er regelmatig achter een zin een of meerdere namen van de bron en jaartal tussenhaakjes deze zijn allemaal terug te vinden in de literatuurlijst op pagina 20 en 21. De onderwerpen die aan bod komen in de literatuurstudie zijn van te voren besproken met de stagebegeleiders. De onderwerpen zijn gekozen omdat ze naar mijn mening nou in verband staan met het beweegplein of van belang zijn voor het onderzoek. Zo was de beknopte omgevingsanalyse in paragraaf 4.1 nodig voor het onderzoek om te kunnen zien wat er in de buurt van De Nije Veste is

In paragraaf 4.3.2 gaat het over het gebruik van de beweegplein buiten Nijkerk. Ik heb hiervoor contact gehad met Yalp. Van Mario Hofman daar heb ik uiteindelijk twee namen van gehad en via Diek Scholten heb ik nog een naam gehad om contact mee te zoeken voor de pleinen buiten Nijkerk. De resultaten van deze steekproef zijn compleet. Maar omdat dit maar een relatief kleine steekproef is, zijn de resultaten niet generaliseerbaar. Ik had hier graag meer gegevens voor gehad maar gezien de tijd en de middelen die ik hiervoor had, heb ik dat niet kunnen doen.

7. Aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag: 'hoe we ervoor kunnen zorgen dat er voldoende animo is om te gaan sporten op het beweegplein', doormiddel van een aantal aanbevelingen. Deze aanbevelingen staan niet op volgorde van hoogste prioriteit naar laag maar door elkaar het is aan De Nije Veste zelf om te beslissen wat zij vinden dat bij hen past.

7.1. Promotie

Uit het onderzoek is gebleken dat onder de mensen in Nijkerk de bedoeling van het plein niet duidelijk is. De mensen weten niet dat ze er gratis mogen gebruik maken van het plein en dat er op bepaalde momenten in de week ook onder begeleiding kan worden gesport. Ik denk daarom dat het belangrijk is om meer te doen aan promotie voor het plein. In de volgende paragraaf staat hoe dat het beste kan naar aanleiding van het lezen van het rapport: wat werkt bij wie?

7.1.1. Promotie op maat

Het beweegplein is bedoeld voor iedereen, echter betekent dat niet dat De Nije Veste zich moet richten op een bepaalde doelgroep en daarbij gebruik te maken van de manier waarop die doelgroep het best bereikt kan worden. Naar aanleiding van de beknopte samenvatting: wat werkt bij wie? bijlage 3.

Beveel ik De Nije Veste aan zich te gaan richten op de minder zelfredzame zorgcliënt, omdat deze doelgroep het meeste baat gaat hebben bij het gebruiken van het beweegplein. Zoals te lezen is in bijlage 3, is deze groep minder tevreden over hun gezondheid en heeft bij voorkeur alles in de buurt. Voor de pragmatische zorgcliënten biedt het plein waarschijnlijk niet genoeg uitdaging omdat deze groep al erg bezig is met gezondheid (voeding en beweging).

De doelgroep waar De Nije Veste zich nu op richt, senioren (60+), heeft redelijk veel overlap met de minder zelfredzame zorgcliënt. Omdat er onder deze groep veel mensen zitten die wat extra beweging kunnen gebruiken. Ook wel graag gezonder willen leven maar niet weten hoe zij dat in de praktijk kunnen brengen. Daarnaast niet erg bereid zijn om extra te betalen voor zorg biedt het beweegplein de uitkomst. Het is namelijk laagdrempelig, in de buurt en het kost niks extra om gezonder te gaan leven.

Om deze mensen te bereiken is de beste manier waarschijnlijk een folder die thuis bezorgd wordt waarin duidelijk staat wat het beweegplein is en voor wie. Daarnaast moet er een overzichtelijk schema zijn wanneer er onder begeleiding gesport wordt en dat je je daar niet voor hoeft aan te melden en dat dit begeleiden uurtje ook niks kost.

Uit de interviews met de deelnemers is ook gebleken dat het niet helemaal duidelijk is voor wie het plein, wat het doel is en dat het gratis is. Daarom lijkt het mij verstandig dat de folders door de buurt worden verspreid waarin de bedoeling van het plein duidelijk wordt en daarmee ook de bekendheid van het plein vergroot wat hopelijk leidt tot meet animo voor het plein.

7.2. Tijden

Er is veel verschil tussen tijden. In het voorjaar en de zomer als het wat warmer is de dagen langer zijn en het weer beter is zal er meer worden gesport buiten op het plein. Terwijl mensen in het najaar en de winter minder geneigd zijn om buiten in de kou of regen te gaan sporten.

Het programma van 2014 verzorgd door fysiotherapeuten (3 keer per week) en buurtsportcoaches (1 keer per week) was op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.30 - 11.30. Het programma van 2015 wordt alleen nog verzorgd door de buurtsportcoaches zij geven op maandag van 10.30 - 11.30 en op woensdag van 11.00 - 12.00.

Uit onderzoek bleek dat mensen die de lessen van 10.30 - 11.30 volgende, vonden dat deze les de dag brak. Voor 10.30 kun je namelijk niet erg veel meer gaan doen en als de les is afgelopen is het alweer bijna lunchtijd en ga je dus ook niks meer doen. Omdat het in de winter kouder is en wat langer donker denk ik dat deze tijd prima is. Maar richting de zomer word het eerder licht en is het ook sneller warm waardoor je best een uurtje eerder zou kunnen beginnen. Dus van 9.30 tot 10.30 waarna mensen na afloop ook gemakkelijker nog even blijven hangen voor koffie, zo wordt het ook meer een sociale bezigheid.

Een ander idee is om ook een les 's middags te doen. Ik raad dan aan om tussen 13.30 en 14.30 de les te geven omdat de lunch dan heeft kunnen zakken en de mensen die nog op de koffie moeten gaan dat daarna nog prima kunnen doen. Echter weet ik niet of er voor deze tijd veel animo is, dat zal moeten blijken na uitvoering. Wel lijkt mij het stimulerend als mensen zien dat er op meerdere tijden gebruik gemaakt word van het plein.

7.3. Het plein

Uit het onderzoek blijkt dat de apparaten op het plein niet helemaal voldoen aan de eisen die de gebruikers stellen. Met name de krachtapparaten op het plein voldoen niet, zij zijn te zwaar en gaan te moeizaam omhoog. Ik denk dat als deze lichter en gemakkelijker ingesteld kunnen worden deze veel meer gebruikt kunnen worden. Daarnaast ben ik van mening dat de apparaten niet bij de beoogde doelgroep hoort, omdat squats en de shoulder press/lat pull down zijn meer trainingsgericht en minder functiegericht. Er zou gekeken kunnen worden naar een ander apparaat waarmee ook krachtraining kan worden gedaan maar dan lichter en beter handelbaar voor de doelgroep waarop De Nije Veste zich nu richt.

Daarnaast blijkt uit verschillende interviews dat als het vochtig is de tegels glad worden en dat maakt mensen angstiger om te bewegen omdat zij bang zijn om uit te glijden en vervolgens te vallen. Wat voor de doelgroep van De Nije Veste een groter probleem is dan bij een jongere doelgroep. Er zijn verschillende bedrijven die gespecialiseerd zijn in het stroever maken van tegels. Ik kan echter niet vertellen wat het gaat kosten, omdat je bij deze bedrijven een offerte moet aanvragen daarvoor.

7.4. Begeleidend naar ondersteunend

Omdat het doel is dat er uiteindelijk mensen op ieder moment van de dag kunnen en gaan sporten is het heel belangrijk om steeds minder begeleidend te zijn en juist steeds meer ondersteunend. Zolang de uren die onder begeleiding worden gegeven als lessen gaan mensen deze volgen als een les. Het is voor hen een trouw uurtje waarin ze doen wat er wordt voorgedaan en voorgesteld om te doen. Ik ben van mening dat mensen hier erg veel waarde aanhechten daarom zou ik ook niet willen dat deze uren verdwijnen. Wat ik wel denk is dat mensen zich vast zetten hierop en daarom niet gemakkelijk alleen gaan sporten. Ik denk dat de lessen net zo gebruikt zouden moeten worden als bij een fitnessschool. Waar je als je nieuw bent een introductie kunt krijgen over hoe je de apparaten gebruikt en welke oefeningen je allemaal kunt doen. Waarna je uiteindelijk zelfstandig aan de gang gaat en je van de trainer zo af en toe nog eens tips en tops ontvangt over hoe jij het doet.

7.5. Verbreden doelgroep

Door het verbreden van de doelgroep komen er meer mensen op het plein te sporten.

Ik denk dat het erg belangrijk is dat er meer mensen op het plein te vinden zijn, want dat maakt het voor andere gemakkelijker om de drempel over te stappen en ook mee te komen doen.

De doelgroepen verbreden is echter wel een actie die veel tijd en planning nodig heeft. Ik zou namelijk verschillende soorten programma's opzetten zodat er voor iedereen wat te doen is. Er zou bijvoorbeeld een groep hardlopers (of iets dergelijks) kunnen zijn die op het plein zijn warming up en cooling down doet.

In de omgeving van De Nije Veste bevinden zich redelijk wat zorginstellingen die ook gebruik zouden kunnen maken van het plein, deze worden genoemd in paragraaf 4.1.2.

Literatuurlijst

- Admin. (2011, maart 7). *Sporten volhouden: motivatie tips*. Opgeroepen op december 1, 2014, van platte buik: <http://www.platte-buik.nl/sporten-volhouden-motivatie-tips/>
- Aftrap Nijkerk Sportief en Gezond en JOGG. (2014, september 15). *destadnijkerk*. Opgeroepen op december 2, 2014, van http://www.destadnijkerk.nl/lokaal/aftrap_nijkerk_sportief_en_gezond_en_jogg_3215772.html#.VH2-OnvEY04
- Beginnen met sporten? Motivatie tips!* (2014, augustus 26). Opgeroepen op december 1, 2014, van infonu: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/lifestyle/137720-beginnen-met-sporten-motivatietips.html>
- Bestuur*. (sd). Opgeroepen op november 12, 2014, van De Nije Veste: <http://www.denijeveste.nl/organisatie/bestuur.html>
- bewegprogramma*. (2011). Opgeroepen op december 17, 2014, van Yalp: <http://www.yalp.nl/130-Beweegprogramma.html>
- bewegtuin*. (sd). Opgeroepen op november 12, 2014, van De Nije Veste: <http://www.denijeveste.nl/nijkerk-fit/bewegtuin.html>
- Bewegtuin*. (2012, december 18). Opgeroepen op november 20, 2014, van De Nije Veste: <http://www.denijeveste.nl/images/Plan%20Bewegtuin.pdf>
- buurtsportcoaches*. (sd). Opgeroepen op november 18, 2014, van sport en bewegen in de buurt: <http://www.sportindebuurt.nl/buurtsportcoaches/wat-zijn-buurtsportcoaches/>
- buurtsportcoaches*. (2014, oktober 29). Opgeroepen op november 18, 2014, van NISB, nederlands instituut voor sport en bewegen: <http://www.nisb.nl/themadossiers/buurtsportcoach.html>
- Consulting, A. (2007). *de zorgverzekeraar: als een vis in 't water?! Utrecht, Utrecht, Nederland*. Opgeroepen op november 25, 2014, van http://www.bshealth.nl/demo/articles/images/File/zorgverzekeraar_vis_in_het_water.pdf
- De Impuls*. (sd). Opgeroepen op november 18, 2014, van combinatiefuncties; onderwijs, sport en cultuur: <http://www.combinatiefuncties.nl/impuls.asp>
- Documenten en publicaties; Bestuurlijke afspraken Impuls brede scholen, sport en cultuur*. (2007, december 19). Opgeroepen op November 19, 2014, van rijksoverheid: <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/notas/2007/12/19/bestuurlijke-afspraken-impuls-brede-scholen-sport-en-cultuur.html>
- extrinsieke motivatie*. (sd). Opgeroepen op november 27, 2014, van encyclo: <http://www.encyclo.nl/begrip/Extrinsieke%20motivatie>
- het endorfine systeem*. (sd). Opgeroepen op december 1, 2014, van exendo: <http://exendo.be/endorfine-artikel-met-referenties/>
- Hoe verhoog ik mijn motivatie om te sporten?* (2012, januari 11). Opgeroepen op december 1, 2014, van INFONU: <http://sport.infonu.nl/diversen/90037-hoe-verhoog-ik-mijn-motivatie-om-te-sporten.html>
- Informatie over de buurtsportcoach*. (sd). Opgeroepen op november 18, 2014, van loketgezondleven: <http://www.loketgezondleven.nl/school/ervaringen-gezonde-school/samenwerken-met-de-buurtsportcoach/informatie-buurtsportcoach/>
- Interaktcontour - waar vind je ons?* (2014). Opgeroepen op december 9, 2014, van Interaktcontour: <http://www.interaktcontour.nl/waar-vind-je-ons#lijst>

Intrinsieke en extrinsieke motivatie. (sd). Opgeroepen op november 27, 2014, van gertjanschop:
<http://www.gertjanschop.com/praktijkcaseveranderen/2.1.3.-intrinsieke-en-extrinsieke-motivatie.html>

intrinsieke motivatie. (sd). Opgeroepen op november 27, 2014, van encyclo:
<http://www.encyclo.nl/begrip/Intrinsieke%20motivatie>

inwoners en samenstelling. (sd). Opgeroepen op december 4, 2014, van Nijkerk:
http://www.nijkerk.eu/actueel/inwoners-en-samenstelling_41353/

Lampert, M., van der Lelij, B., & Janssens, M. (2005). *De zorgklant van morgen: wensen en behoeften in een veranderende samenleving.* Nederland: Ministerie van VWS. Opgeroepen op november 25, 2014

motivaction. (2009, Juni). wat werkt bij wie. Utrecht, Utrecht, Nederland. Opgeroepen op november 24, 2014, van <http://www.motivaction.nl/downloads/Wat-werkt-bij-wie.pdf>

motivatie. (2014, april 14). Opgeroepen op november 26, 2014, van wikipedia:
<http://nl.wikipedia.org/wiki/Motivatie>

Motivatie om door te gaan met sporten. (2012, april 23). Opgeroepen op december 1, 2014, van infonu: <http://sport.infonu.nl/diversen/96398-motivatie-om-door-te-gaan-met-sporten.html>

Nijkerk (stad). (2014, november 18). Opgeroepen op december 9, 2014, van Wikipedia:
http://nl.wikipedia.org/wiki/Nijkerk_%28stad%29

Nijkerk Sportief en Gezond. (2014). Opgeroepen op december 2, 2014, van Nijkerk Sportief en Gezond: <http://nijkerksportiefengezond.elementa.com/>

procedure buurtsportcoaches. (sd). Opgeroepen op november 20, 2014, van sport en bewegen in de buurt: <http://www.sportindebuurt.nl/buurtsportcoaches/Procedure-buurtsportcoaches/>

Scholten, N. (2014, november 25). interview Buurtsportcoach over het beweegplein. (A. Verberkmoes, Interviewer)

(2013). *strategische lijnen en uitwerking, stichting oranje veste 2013-2017.* Nijkerk. Opgeroepen op december 10, 2014

Verhoeven, N. (2010). Wat is onderzoek. Boom Lemma uitgevers.

wat is motivatie. (2010, november 8). Opgeroepen op november 26, 2014, van Veranderje:
<http://veranderje.nl/archief-veranderen/motivatie/wat-is-motivatie/>

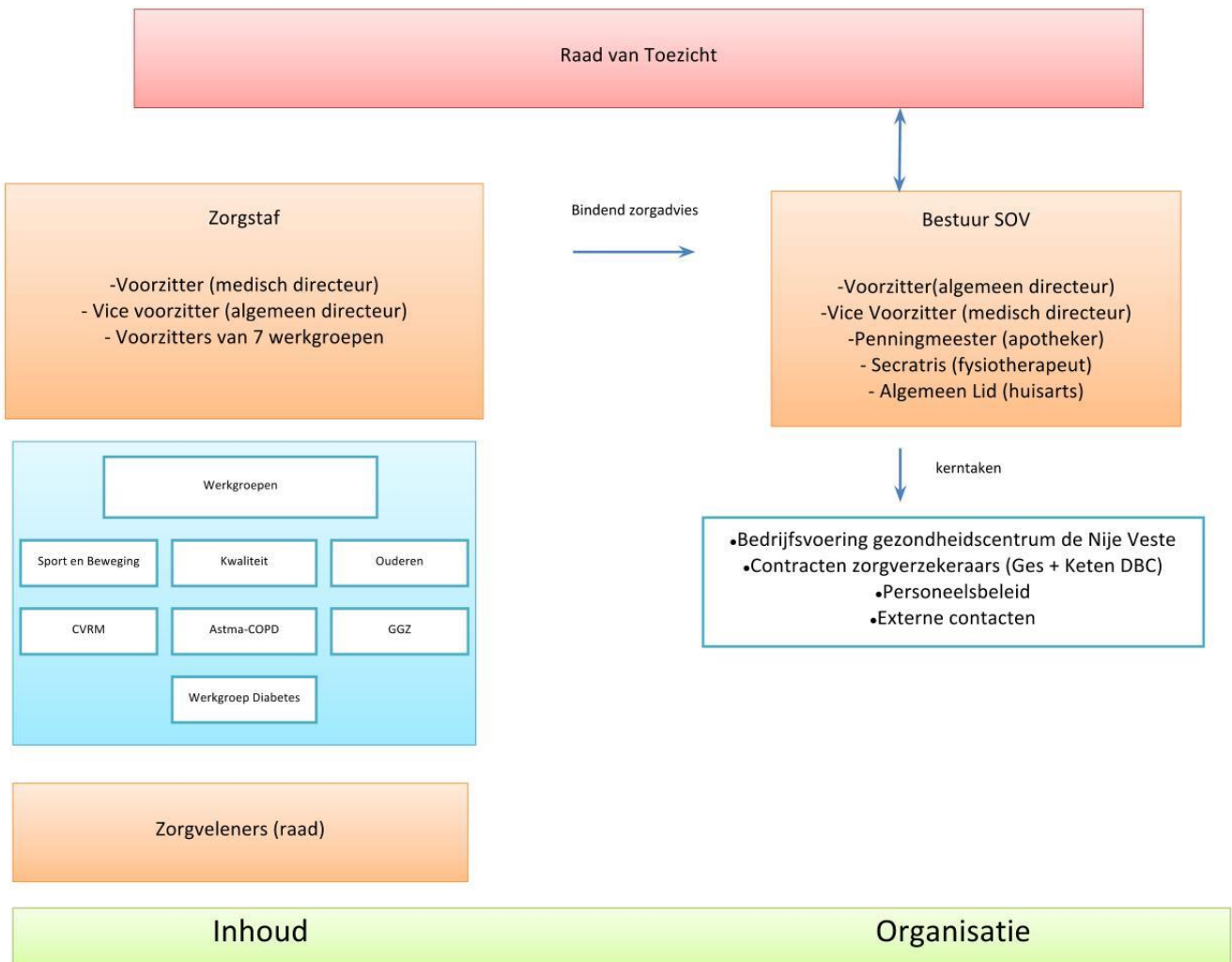
Yalp. (2011). *wie is Yalp.* Opgeroepen op december 12, 2014, van Yalp: <http://www.yalp.nl/17-Algemeen.html>

(2010). *Yalp Brochure.* Goor: Yalp. Opgeroepen op december 12, 2014, van http://www.yalp.nl/fjc_documents/yalp_corporate_brochure_2010.pdf

zorgaanbieders in Nijkerk. (2014). Opgeroepen op december 9, 2014, van zorgkaartnederland:
<https://www.zorgkaartnederland.nl/nijkerk>

Bijlage 1

Organogram



Bijlage 2

Uitgewerkte interviews

Interview vragen gebruiker 1

1. Hoe lang maakt u al gebruik van de toestellen die op het beweegplein staan?
Sinds een week. Het is goed bevallen, prettiger om alleen te sporten met de begeleiding omdat als je met de groep sport moet je soms tussen de oefeningen door wachten en met het weer nu wordt je toch wel een beetje koud. Fijn om buiten te doen. En daarnaast was het ook wel leuk om met bekende te doen.
2. Doet u mee aan een of meerdere van de programma's? een keer was ik alleen en afgelopen keer waren we met een hele groep
2.1. Hoe vind u dat? Denk aan lessen in groepsvorm maar ook eventueel individuele training.
Volgorde van de oefeningen was niet helemaal goed eerst heb ik veel met de zware oefeningen gedaan maar daarna de lichte en dan kreeg ik het toch wel wat koud.
3. Wat is de reden dat u hier bent gaan trainen? Vroeger wel gesport maar moest stoppen, vanwege een probleem aan de rug, langzaam het sporten weer oppakken.
3.1. Wat is de belangrijkste reden waarom u bent gebruik gaan maken van het plein? Omdat ik hier weer langzaam onder begeleiding sporten kan oppakken.
4. Traint u voornamelijk zelfstandig of onder begeleiding?
Ik zou zeker zelf nog even naar het plein gaan. Zeker omdat het zo dichtbij is. En wellicht ook met de kleinkinderen want dat is leuk maar die houden ook wel van sporten
5. Doet u buiten het plein nog aan beweging?
Sport bij rebel, lopen en fietsen vrij veel, gemiddeld 5.5 km lopen en met meer tijd doen wij ook wel eens.
6. Wat vindt u van de begeleiding?
Prima, de vragen die er waren werden op tijd beantwoord.
7. Heeft u suggesties voor toestellen of oefeningen ter verbetering van het beweegplein?
Aanpassen van apparaten want er waren er al een aantal te zwaar.
7.1. Wat gaat er goed maar kan beter bijvoorbeeld? Daar kan ik nog geen uitspraak over doen
7.2. Maar ook wat werkt er niet goed? Mensen weten niet waar en voor wie het plein is. Veel mensen denken dat het van de fysio is. Wij zijn in juli op vakantie geweest en toen wij terug kwamen stond dat er opeens dus wij dachten dat zal wel zijn voor als het boven bij de fysio te warm is dat ze op het plein gaan sporten.
8. Stel er wordt een eigen bijdrage gevraagd voor de begeleiding wat zou u dan willen betalen per maand?
5, als je met meerdere bent is het goedkoper en als je beter iets dan niets hebt. En als het te duur wordt dan schrikt het mensen ook weer af. Er komt al zo veel dat je straks zelf moet gaan betalen met betrekking op zorg.
9. Stel er komt een overkapping over het plein zodat als het regent of heeft geregend u en de toestellen niet nat worden zou u dan ook gaan trainen in de regen? Hoe zou u dat waarderen?
Jawel, maar ik denk dat het een erg dure oplossing is. Maar er is wel een beetje angst voor uitglijden op de baan en de toestellen. Terwijl ik toch van te voren heb gevoeld dat het niet echt glad was.
10. Heeft u zelf nog iets toe te voegen, ben ik volgens u iets vergeten te vragen?
Je moet mensen blijven enthousiasmeren, daarnaast zouden wij best om half 10 willen beginnen want dat breekt minder de dag. En een plek waar mensen na de les nog even voor koffie te recht kunnen.

Interview vragen gebruiker 2

1. Hoe lang maakt u al gebruik van de toestellen die op het beweegplein staan?
Pas een keer, een van de burens die vorige week ook was geweest werd ik enthousiast gemaakt.
2. Doet u mee aan een of meerdere van de programma's?
2.1. Hoe vind u dat? Denk aan lessen in groepsvorm maar ook eventueel individuele training.
Heel leuk, zolang er begeleiding is.
3. Wat is de reden dat u hier bent gaan trainen?
3.1. Wat is de belangrijkste reden waarom u bent gebruik gaan maken van het plein? Conditie is voor mij wel erg belangrijk. Enerzijds kijken wat het is, nieuwsgierig, ik had het in mijn rug en toen dacht ik baat het niet dan schaad het niet.
4. Traint u voornamelijk zelfstandig of onder begeleiding?
Uit eindelijk zou het zelfstandig ook kunnen. Als ik het een aantal keer onder begeleiding heb gedaan en dat ik het dan wel weet dat ik het uit mezelf ga doen met een groepje andere.
5. Doet u buiten het plein nog aan beweging?
Vrijdag zwemmen zonder begeleiding, met vlagen aan wandelen en dan loop ik zo'n 3 km
6. Wat vindt u van de begeleiding?
Erg plezierig, de uitleg was duidelijk, hij hield overzicht over iedereen, dan was hij individueel bezig met iemand maar toch ook betrokken bezig met de andere. Hield iedereen een beetje in de gaten en gaf tips
7. Heeft u suggesties voor toestellen of oefeningen ter verbetering van het beweegplein?
Met de trapjes van 3 trede i.p.v. vooruit het trapje op en achteruit omlaag, vooruit het trapje op omdraaien en dan weer vooruit het trapje op.
7.1. Wat gaat er goed maar kan beter bijvoorbeeld?
Meer afwisseling, lichte en zware door elkaar, niet alleen voor afwisseling maar ook omdat je nu koud wordt.
a. Maar ook wat werkt er niet goed?
Geen verbeterpunten. Eigenlijk werkte alles, ik was voorzichtig vanwege mijn rug maar ik heb toch alles gedaan.
8. Stel er wordt een eigen bijdrage gevraagd voor de begeleiding wat zou u dan willen betalen per maand?
a. 5 zit liever niet vast en dat gevoel geeft het toch wel als je wat per maand zou moeten gaan betalen, 5€ per keer dat je komt is dan een net bedrag. Maar is wel weer een drempel waardoor mensen misschien zeggen dan kom ik niet.
9. Stel er komt een overkapping over het plein zodat als het regent of heeft geregend u en de toestellen niet nat worden zou u dan ook gaan trainen in de regen? Hoe zou u dat waarderen?
Het is een ideale maar een heel kostbare oplossing.

10. Heeft u zelf nog iets toe te voegen, ben ik volgens u iets vergeten te vragen?
Ik moet wel zeggen dat het voor mij een motivatie was dat ik wist dat er iemand zou zijn die ik ook ken maar komt degene volgende keer niet vind ik dat nu niet meer erg.
De informatie over het plein zelf vond ik veel te weinig, alleen de grote opening was niet genoeg. Mensen zien het wel staan maar hebben er nog nooit mensen op zien "werken". En het viel mij reuze mee dat ik me bekeken voelde.

Interview vragen gebruiker 3

1. Hoe lang maakt u al gebruik van de toestellen die op het beweegplein staan?
Vanaf het begin dat is in juli. Ik kreeg het filmpje te zien op Facebook en dacht dat is leuk.
2. Doet u mee aan een of meerdere van de programma's? Sport maandag en vrijdag met een vriendin. Maar als zij een keer niet gaat ga ik ook wel.
 - 2.1. Hoe vind u dat? Denk aan lessen in groepsvorm maar ook eventueel individuele training.
Leuk en goed. Het is erg gevarieerd ook omdat je altijd een andere fysiotherapeut hebt doe je ook andere dingen. Geen les is daarom hetzelfde.
3. Wat is de reden dat u hier bent gaan trainen? Om in beweging te blijven
 - a. Wat is de belangrijkste reden waarom u bent gebruik gaan maken van het plein? Als je ouder wordt moet je ook een beetje blijven bewegen
4. Traint u voornamelijk zelfstandig of onder begeleiding?
Alleen onder begeleiding. Als het stopt gaan we in ieders geval door.
5. Doet u buiten het plein nog aan beweging?
Wandelen een ochtend in de week een km 5/6 gewoon voor mijzelf hoor. Daarnaast fiets ik altijd want geen rijbewijs en ik ben lid van de Jeu de boules een vereniging hier in Nijkerk.
6. Wat vindt u van de begeleiding?
De begeleiding is goed. Ieder begeleidt weer op zijn eigen manier.
7. Heeft u suggesties voor toestellen of oefeningen ter verbetering van het beweegplein? De zware apparaten zouden toch echt naar gekeken moeten worden. En misschien iets om de buikspieren te kunnen trainen.
 - 7.1. Wat gaat er goed maar kan beter bijvoorbeeld? Ik zou het eerlijk gezegd niet weten
 - 7.2. Maar ook wat werkt er niet goed? Volgens mij werkt het allemaal wel.
8. Stel er wordt een eigen bijdrage gevraagd voor de begeleiding wat zou u dan willen betalen per maand?
10 euro mits er dan twee keer in de week begeleiding is van de fysiotherapeuten.
9. Stel er komt een overkapping over het plein zodat als het regent of heeft geregend u en de toestellen niet nat worden zou u dan ook gaan trainen in de regen? Hoe zou u dat waarderen?
Ja, aan de ene kant wel als het regent gaan wij niet, maar sta ik droog daar dan zou ik zeker wel gaan. Trekt misschien ook wel wat meer mensen
10. Heeft u zelf nog iets toe te voegen, ben ik volgens u iets vergeten te vragen?
Nee, eigenlijk niet.

Interview vragen gebruiker 4

1. Hoe lang maakt u al gebruik van de toestellen die op het beweegplein staan?
Sinds de vrijdag na de informatie avond, dus 21 november.
2. Doet u mee aan een of meerdere van de programma's? meerder op vaste dagen maandag en vrijdag, geen specifieke voorkeur maar er zijn wat meer mensen op die dagen, wat ik persoonlijk prettiger vindt.
 - 2.1. Hoe vind u dat? Denk aan lessen in groepsvorm maar ook eventueel individuele training?
Heel goed, duidelijk aangegeven wat je moet doen en hoe je dat moet doen. Er wordt aandacht aan iedereen besteed en iedereen wordt geholpen waar nodig.
3. Wat is de reden dat u hier bent gaan trainen?
 - 3.1. Wat is de belangrijkste reden waarom u bent gebruik gaan maken van het plein? Ik ben redelijk veel in beweging. Maar niet in de breedte. Op het plein doe je meer aan evenwicht en het opbouwen van uithoudingsvermogen dat is toch anders dan als ik zelf een ronde ga fietsen.
4. Traint u voornamelijk zelfstandig of onder begeleiding?
Onder begeleiding. Zoals ik er nu nog tegen aan kijk vind ik het nog heel goed dat er mensen zijn die je kunnen begeleiden in grote lijnen.
5. Doet u buiten het plein nog aan beweging?
Fietsen, hangt natuurlijk wel van het weer af maar gemiddeld 15 tot 20 in de week en in de zomerperiode meer. De dagen zijn dan langer en lichter dus dan ga je gemakkelijker naar buiten.
6. Wat vindt u van de begeleiding?
Wel goed. Ben nu 5 of 4 keer geweest en er waren steeds andere fysio. Allemaal met een andere oefeningen en allemaal gebruiken ze toch dezelfde apparaten.
7. Heeft u suggesties voor toestellen of oefeningen ter verbetering van het beweegplein? Daar zou ik met mijn ervaring nog geen antwoord op kunnen geven
 - 7.1. Wat gaat er goed maar kan beter bijvoorbeeld? We zijn de afgelopen keren veel met de apparaten in de weer geweest maar misschien kunnen wat meer met alles bezig.
 - 7.2. Maar ook wat werkt er niet goed? Ik ben er erg tevreden over hoe het nu allemaal gaat dus daar heb ik geen opmerkingen over.
8. Stel er wordt een eigen bijdrage gevraagd voor de begeleiding wat zou u dan willen betalen per maand?
10 lijkt mij niet al te duur. Voor een keer in de week begeleiding van een fysiotherapeut.
9. Stel er komt een overkapping over het plein zodat als het regent of heeft geregend u en de toestellen niet nat worden zou u dan ook gaan trainen in de regen? Hoe zou u dat waarderen?
Ja, denkt het wel het moet wel heel slecht weer zijn. het heeft wel de mogelijkheid om de continuïteit te handzame. Een waardevolle toevoeging ja zo zou ik het willen noemen.
10. Heeft u zelf nog iets toe te voegen, ben ik volgens u iets vergeten te vragen?

Nee, ik zou het niet weten, sommige groep groeien wel heel hard, wat meer aansturen dat mensen op alle dagen gaan komen want ik denk dat de groepen te groot gaan worden.

Interview vragen initiatiefnemers, Carl Verheijen.

1. Wanneer zijn jullie begonnen met het project?
Maart 2011 begonnen met het centrum opzetten, eind 2011 eerste keer nadenken over of het een project zou zijn en volgens mij zijn we eind 2012 begonnen met research, zijn we gaan kijken naar Amersfoort naar een beweegplein en gesproken met Yalp.
2. Wat was de belangrijkste reden om aan dit project te beginnen?
Een echte wens van Paul om zoiets neerzetten en graag de verbinding willen maken. Daarnaast heb ik er zelf veel gezien toen ik op reis was en zoiets wil je toch wel mee hebben omdat het op sport en bewegen zitten. Dus het was echt wel een beetje dat het centrum nog niet af was als het er niet stond. Dat gevoel was er wel een beetje om het te realiseren om het centrum extra uitstraling te geven. Anders was hier alleen maar dat grijze vak.
Maart 2013 ton Omland gevraagd om bij het project te betrekken.
3. Wat was uw aandeel in dat project?
Vinden van ton Omland, soort van projectleider, zorgen voor financiering al het geld is via mij binnen gekomen, zoals bij de woningstichting, fonds NutsOrha, gemeente. Coördineren van het hele project zowel intern als externe, het zoeken van de sponsors dus en het contact leggen met Yalp. Intern was er een clubje met Paul Ton, Marja en ik, welke fitnessapparaten moeten er allemaal komen en welke kleur. Waarbij Ton energie had om allemaal extra dingen te doen hij heeft ook de offertes en dergelijke opgemaakt dus die heeft het uiteindelijk allemaal voor elkaar gekregen. Ton was meer de projectmanager en ik meer de projectleider.
4. Hoe lang heeft het geduurd voordat het plein er werkelijk was?
Mei 2013, wisten we eigenlijk een beetje wat we wilde en hadden we de eerste offerte. Daarna zijn we het traject ingaan van sponsors werven. Maart/april 2014 hadden wij een akkoord met Yalp. En in juli stond het plein er, dus dat was redelijk snel. Dus we hebben een jaar voorbereiding gedaan om zoveel mogelijk geld bij elkaar te krijgen en toen we dat eenmaal hadden hebben het zo snel mogelijk neergezet.
5. Hoe vond u dat dat proces verliep?
Erg soepel, ik was heel blij met hoe ton het oppakte. Ik denk dat we een goede rolverdeling hadden tussen het zakelijke en het managen. Ik kan soms ja wat zakelijk harder spelen en ton was dan meer de lijn en de manager van alles, het was in evenwicht. Erg plezierig.
6. Was iedereen meteen enthousiast? Vond iedereen het meteen een goed idee?
Mensen van het centrum wel ja. 2 buurtbijeenkomst van beide was er maar een man die het er niet mee eens was. Iedereen was erg enthousiast de buurtsportcoaches en de fysiotherapie zorgen dat er een programma er naast komt om te zorgen dat het enthousiasme ook aanwakkert.
7. Hoe is het project gefinancierd?
Zonder btw heeft het ongeveer 48.000 met btw is het dan ongeveer 60.000 euro.
7000 van s Heeren Loo, 20000 van fond NutsOrha, 2000 woningstichting, gemeente voor de bankjes en prullenbakken en een verdubbeling door Gelderse sportfederatie. Dus het centrum heeft er zelf niks aan betaald behalve de uren die het ontwerpen, regelen en les geven op en van het plein hebben gekost.
8. Wat was de doelgroep voor het plein? Voornamelijk ouderen vanaf een jaar of 50/60
 - 8.1. Maakt deze er ook gebruik van? Ja, maar ook veel kinderen die bij opa/oma langs komen of erop komen spelen die met ouders mee komen naar het centrum.
 - 8.2. Waarom wel of juist niet? Andere mensen hebben minder tijd. De toestellen zijn voornamelijk voor oudere gebouwd en niet erg uitdagend voor jongere doelgroepen.
9. Is er nog een andere groep mensen die er gebruik van maakt? Wat mensen van s Heeren Loo met name de mensen die bij prinsheerlijk
 - 9.1. Denkt u dat die er nog komen? Het moet bekender worden, het plein is nog niet echt openbaar, veel mensen denken toch dat het alleen van ons is. En wat meer programma's er omheen gebouwd worden een keer een lezing of een voorlichting.
 - 9.2. Heeft u zelf nog een groep in gedachten die gebruik zouden kunnen maken van het plein? En onder welke omstandigheden? Misschien jonge moeder (moeders die net moeder zijn) omdat zij weer met elkaar in beweging komen.
10. Is het plein bekend in het dorp? Mensen weten dat het er is maar nog niet voor wie, wat er te doen is en dat het altijd open is.
 - 10.1. Hoe het werkt? Er is geen financiering voor, fysiotherapeuten doen dit vrijwillig maar omdat er niet genoeg animo voor is gaan ze toch stoppen daarmee. Ik denk dat de buurtsport dan meer lesje zullen gaan geven. Maar uiteindelijk zullen mensen toch ook zelf initiatief gaan nemen en zonder begeleiding gaan sporten. En we zouden op verschillende creatieve manieren kunnen gebruiken we zouden het ook een soort van kunnen verhuren aan de buurtsportcoaches zodat zij er gebruik van kunnen maken.
 - 10.2. Wat er gedaan wordt op het plein en voor wie? Voor de ouderen vanaf 50/60 jaar er worden circuitjes gemaakt en gedaan. Daarnaast is er vast op donderdag middag een programma voor de mensen van prinsheerlijk
11. Vind u dat er genoeg gebruik gemaakt wordt van het plein?
 - 11.1. Nee -> Hoe denkt u dat dat komt? Het is nieuw, niemand kent het. Als in de zin van wat de boer niet kent, mensen vragen zich af is het wel wat voor mij. Het moet verankeren in je levenspatroon, je zou de mogelijkheid hebben om te gaan sporten en dan nog een kop koffie kunnen gaan drinken met de mensen met wie gesport hebt zo wordt het ook nog een beetje een sociale bezigheid.
12. Zijn er nog verbeterpunten voor het plein?
Iets waardoor mensen met slechter weer ook nog gewoon kunnen komen sporten.
13. Denkt u dat het mogelijk is een soort overkapping te maken over het plein?
Een overkapping mag niet i.v.m. het bestemmingsplan van de ruimte maar een uitschuifbare overkapping zou eventueel wel kunnen. Zelf zat ik te denken aan een paar grote parasols die je dan kunt uitklappen en waardoor het plein ook overkapt wordt.
14. Wat zou u zelf nog graag zien op het plein?
 - 14.1. qua toestellen? Plein is aardig vol er is geen mogelijkheid om nog nieuw dingen op te plaatsen. Aan bepaalde toestellen wordt nog gewerkt omdat deze te zwaar zijn.
 - 14.2. qua mensen die er sporten en de hoeveelheid
Ja, ik zie graag dat het plein vol is met mensen die uit zichzelf zijn komen sporten. Maakt me nog niet zo veel uit hoeveel het er zijn als ze het maar uit zichzelf komen doen.
15. En wat wil u absoluut niet meer zien op het plein?

Laatst deden ze iets met ballen, voetballen en wat kleiner. Maar dat maakte best veel lawaai en zou voor overlast kunnen zorgen. Dus dat zou ik niet meer willen.

16. Biedt het plein de uiteindelijke uitkomst waarvoor het is opgestart? ja
 - 16.1. Is er resultaat? Ja, je ziet dat er steeds meer mensen komen
 - 16.2. Waaraan kun je dat zien? Het wordt gebruikt qua bezetting, er komen ook steeds meer mensen maar je ziet nog niet dat mensen het uit zichzelf gaan doen maar dat kan ook wel liggen aan het feit dat het nu najaar is en het wat kouder wordt.

Interview vragen professional, Nick Scholten

1. Hoelang voert u uw beroep al uit?
Sinds maart 2014
2. Wat is uw visie op gezondheid?
Gezondheid is een heel breed begrip. Ik denk dat het belangrijkste van gezondheid het hebben van een gezonde leefstijl is. Iemand die over het algemeen gezond leeft beweegt genoeg, zijn voeding voldoende aanpast en de juiste dranken neemt, veel water drinkt en suikers en vetten vermijdt komt al een heel eind denk ik zo.
 - 2.1. kijkend naar uw eigen visie op gezondheid, waarom werkt u aan dit project mee? Omdat de doelgroep nieuw voor mij was. Ik denk dat het een groep is die best veel potentie maar ook vrij rustige groep en toch onwetend over wat ze kunnen. Veel mensen kunnen meer dan ze denken te kunnen.
3. Wat vind u van het plein?
Het hele idee is goed maar ik ben niet helemaal tevreden over alle apparaten. Sommige zijn voornamelijk te zwaar.
4. Heeft u inbreng gehad in bij het inrichten van het plein?
nee
5. Zijn er nog toestellen/oefeningen die wel gebruikt kunnen worden volgens u maar er nog niet/niet zijn?
Oefeningen voor stabiliteit en buikspier oefeningen het liefst ook met een oefenbankje, elastieken die je kunt ophangen aan de haken in de muur net als de banden die er nu al hangen.
6. Biedt het plein ook echt uitkomsten voor u als zorgprofessional? Draagt het bij aan een verbeterende gezondheid van de gebruikers? Verbetering altijd, want het is beweging en beweging is altijd goed. Alleen van mij mag het nog wel wat beter lopen.
7. Wat doet u er zoal en met wie, welke doelgroep dan met name?
De oudere 50/60 plus, dan doe ik vooral balans- en stabiliteit oefeningen en daarnaast nog lichte kracht oefeningen. En daarnaast sport ik met de mensen van prinsheerlijk, op de donderdag middag en daar gaat het voornamelijk op het stimuleren van (gezonder/meer) bewegen.
8. Verkiest u het plein wel eens boven de ruimte waar u zelf over beschikt en andersom?
Het zou kunnen maar kies liever voor een veld of een zaal binnen.
9. De groep die nu vooral gebruik maakt van het plein zijn meer wat mensen op leeftijd. Waarom is dat denk u?
Omdat het heel laagdrempelig is. Ik denk dat er niet genoeg uitdaging in zit voor de leeftijd jonger dan 50. Op andere pleinen heb je vaak net wat meer kracht oefeningen wat wel uitdagend is voor die groep.
10. Is het niet mogelijk zo'n zelfde groep als de ouderen hebben te maken voor jonge kinderen met een te hoog BMI of jongeren die moeilijkheden hebben bij de motoriek en motorische vaardigheden?
Het is zeker mogelijk alleen geef ik de voorkeur aan gym, omdat je daar net even andere materialen hebt. En als het buiten is geef ik de voorkeur aan een wat meer sport en spel gerichte methode die je beter kunt geven op een veld.
11. Zijn er nog andere doelgroepen die ook goed gebruik zouden kunnen maken van het plein?
Mensen met een beperking, van mensen in een rolstoel tot rollator.
12. Stel ik wil het plein "winstgevend" maken, zodat er meer toestellen kunnen komen en meer begeleiding in gezet kan worden wat zouden de mensen volgens u dan moeten betalen per maand?
Als ze voor een uur begeleiding komen zou ik de prijs leggen 3-5 euro per keer leggen. Zodat zij zelf kunnen beslissen wanneer zij komen.
13. Wat gaat er fout op het plein en met aantrekkelijk maken van het plein?
Er ontbreekt wat aandacht, met name omdat mensen weten het niet dat dit een beweegplein is. Daarnaast is het ook niet duidelijk gratis, dat is wel belangrijk want mensen kijken ernaar en denken dat het van de fysio is en dat het weer geld kost. Verder is het wel prima alleen moeten mensen kunnen lezen wat het is en dat het gratis is.
14. Wat gaat er goed?
De oefeningen, vrijheid van kunnen gaan of een keer niet gaan, geen druk mensen mogen altijd stoppen en kunnen zelf bepalen waar de grens ligt. Daarnaast is het plezierig ik probeer juist overal een beetje een spel van te maken, zodat mensen de uitdaging aan gaan.
15. Waar moet nog wat aan gewerkt worden op het plein, volgens u?
De apparaten dus omdat ze te zwaar zijn (de crosstrainer en de andere twee krachtapparaten), meer beschutting voor de bewoners eromheen is ook gebleken uit de informatie avond.
16. Wat zou u zelf nog graag zien op het plein?
Buikspierbank, elastieken, watervoorziening zodat mensen zelf waterflesjes kunnen vullen.
17. Zijn er nog verbeterpunten voor het plein?
Nee, die heb ik verder niet.
18. Stel er komt een soort van overkapping boven het plein, met name tegen de regen zou u er dan meer gebruik van gaan maken?
Ja en nee, ja voor de vaste groepen die altijd komen vinden het prettig omdat ze dan toch kunnen sporten. Nee, want die mensen die toch niet komen gaan ook zeker niet door de regen komen.

Interview Paul van Dongen (als fysiotherapeut)

1. Hoelang voert u uw beroep al uit?
Ik ben afgestudeerd in 1986 dus al heel lang.
2. Wat is uw visie op gezondheid?
Visie op gezondheid, ik denk dat mensen voor een heel groot deel verantwoordelijk zijn voor hun eigen gezondheid en als dat niet lukt dat de gezondheidszorg in Nederland het vangnet moet zijn. Waarbij het streven zo veel mogelijk zou moeten zijn om mensen te voorzien van mogelijkheden om hun eigen verantwoordelijkheden en hun eigen mogelijkheden te gebruiken.

- 2.1. kijkend naar uw eigen visie op gezondheid, waarom werkt u aan dit project mee?
Omdat bewegen een van de belangrijkste pijlers is voor gezondheid. En als je dat zelf kunt gaan doen laagdrempelig en zonder kosten, denk ik dat het beste instrument is dat je iemand in handen kunt geven om zijn/haar eigen gezondheid te zorgen.
3. Wat vind u van het plein?
Als initiatiefnemer ben ik er blij mee en ben er nog steeds blij mee.
 4. Heeft u inbreng gehad in bij het inrichten van het plein?
Ja, dat heb ik gezamenlijk gedaan.
 5. Zijn er nog toestellen/oefeningen die wel gebruikt kunnen worden volgens u maar er nog niet/niet zijn?
Nou nee de ruimte van het plein laat het ook niet toe om nog andere toestellen te plaatsen.
 6. Biedt het plein ook echt uitkomsten voor u als zorgprofessional? Draagt het bij aan een verbeterende gezondheid van de gebruikers?
Denkt dat als het goed gebruikt je dat zou kunnen zeggen.
 7. Wat doet u er zoal en met wie, welke doelgroep dan met name?
De begeleiden uren geef ik zo eens in de twee weken, heel af en toe met mijn eigen patiënten op het plein en de vinden dat wel prima.
 8. Verkiest u het plein wel eens boven de ruimte waar u zelf over beschikt en andersom?
Wij begeleiden mensen vanuit de fysiotherapie waarna we hopen dat ze uiteindelijk zelfstandig verder kunnen. En als dat dan ook nog verder hier op het plein kan is dat alleen maar mooi meegenomen.
 9. De groep die nu met name gebruik maakt van het plein zijn meer wat mensen op leeftijd. Waarom is dat denkt u?
Omdat ook echt de doelgroep is voor het plein. Daar zijn de toestellen voor gemaakt
 10. Is het niet mogelijk zo'n zelfde groep als de ouderen hebben te maken voor jonge kinderen met een te hoog BMI of jongeren die moeilijkheden hebben bij de motoriek en motorische vaardigheden?
Zou wel kunnen maar, ik vraag me of er voldoende uitdaging in zit voor deze doelgroepen. Je kunt het wel voor elkaar krijgen maar dan echt onder begeleiding. En ik denk dat als je het voor jongeren wilt doen dat je dan echt meer het speelse elementen moet gebruiken.
 11. Zijn er nog andere doelgroepen die ook goed gebruik zouden kunnen maken van het plein?
Vast wel maar vooral de oudere groepen. En we zijn wel bezig met werven van de mensen. Ik zou nog wel wat extra's kunnen noemen, bijvoorbeeld de wandelgroepen die zou best kunnen beginnen met een warming up en bij terugkomst cooling down doen op het plein als je het aan mij vraagt.
 12. Stel ik wil het plein "winstgevend" maken, zodat er meer toestellen kunnen komen en meer begeleiding in gezet kan worden wat zouden de mensen volgens u dan moeten betalen per maand?
Ik denk dat het wel ophoudt bij 10 tot 15 euro per maand. En dan is 15 misschien al wel aardig veel.
 13. Wat gaat er fout op het plein en met aantrekkelijk maken van het plein?
Vooral de onbekendheid van het plein
 14. Wat gaat er goed?
Die begeleiding die erop staat dat trekt toch wel op bepaalde momenten mensen.
 15. Waar moet nog wat aan gewerkt worden op het plein, volgens u?
Verbeteren van de toestellen.
 16. Wat zou u zelf nog graag zien op het plein?
Dat er meer gebruik van gemaakt worden bij voorkeur nog door dat mensen spontaan besluiten te gaan. Niet alleen op de begeleiden uurtjes maar ook na de uren.
 17. Zijn er nog verbeterpunten voor het plein?
Misschien speelser maken van het plein wat interactievere dingen, er is iemand die mij dat een keer verteld heeft dat hij daar ideeën over had.
 18. Stel er komt een soort van overkapping boven het plein, met name tegen de regen zou u er dan meer gebruik van gaan maken?
Misschien. Mogelijk is het wel maar ik denk dat het alleen een hele dure oplossing. Het zou wel wat mensen kunnen trekken maar niet heel veel en de mensen die al komen, zullen dan waarschijnlijk wel blijven komen.

Interview Anne Hofsink

1. Hoelang voert u uw beroep al uit?
Ik ben sinds 2011 afgestudeerd in fysiotherapie dus 3 en een half jaar, daarnaast ben ik geriatriefysiotherapeut in opleiding.
2. Wat is uw visie op gezondheid?
Ik denk dat gezondheid is als je de dagelijkse dingen, hobby's en sociale activiteiten kunt uitvoeren. Daarbij kun je nog best ziek zijn als in de vorm van een chronische ziekte maar deze belemmeren niet die dingen.
2.1. kijkend naar uw eigen visie op gezondheid, waarom werkt u aan dit project mee?
Het past goed bij mijn visie. Het plein is bedoeld voor mensen die wat ouder zijn en door hier te sporten kunnen blijven doen wat ze willen blijven doen. Daarnaast is het ook een stukje preventie wat ook wel aansluit bij mijn visie.
3. Wat vind u van het plein?
Ik vind het leuk. Er is op zich wel aardig wat te doen. Maar er zijn altijd wel dingen die je anders had willen zien of waar liever iets anders voor in de plaats had willen hebben.
4. Heeft u inbreng gehad bij het inrichten van het plein?
Niet zo zeer. We zijn om onze mening gevraagd, heb er wel over meegedacht maar ik denk niet dat ik echt invloed heb gehad op wat er nu staat. Daar is Paul echt meer mee bezig geweest.
5. Zijn er nog toestellen/oefeningen die wel gebruikt kunnen worden volgens u maar er nog niet/niet zijn?
Er wordt wel veel creativiteit gebruikt in het gebruik van de apparaten. Wat ik mis is wat meer voor de conditie training apparaten. Als je met grotere groepen werkt kan er altijd maar een iemand bezig daarmee. En de apparaten voor krachttraining hadden voor deze groep misschien anders gemoeten voor de bestemde doelgroep.
6. Biedt het plein ook echt uitkomsten voor u als zorgprofessional? Draagt het bij aan een verbeterende gezondheid van de gebruikers?
Dat denk ik wel. Maar ik denk dat het wel lastig is voor de mensen om zelf hun niveau te bepalen en daar heb je wel wat begeleiding voor nodig.
7. Wat doet u er zoal en met wie, welke doelgroep dan met name?

De trainingen die ik geef zijn erg gevarieerd, ik vraag wat mensen leuk zouden vinden om te gaan doen als ze nog niet eerder zijn geweest en mochten mensen al eerder zijn geweest in die week dan probeer ik iets anders te doen dan dat wat ze al hebben gedaan. De meeste mensen die ik zie zijn fitte oudere dus 60/70 sommige nog wel iets ouder. Wat ik me afvraag is de doelgroep die wij willen trekken ook wel gaat komen.

8. Verkiest u het plein wel eens boven de ruimte waar u zelf over beschikt en andersom?
Nu niet ook omdat het plein net is opgestart. Ik ga wel met de patiënten naar buiten maar de dingen die ik wil oefenen buiten zijn niet de dingen die ik op het plein tegenkom. Dan gaat het meestal wel om rollatortrainingen.
9. De groep die nu met name gebruik maakt van het plein zijn meer wat mensen op leeftijd. Waarom is dat denkt u?
Ik denk dat die mensen wel komen het leuk vinden om nog wat erbij te doen, het is misschien ook wel een stukje gezelligheid en ook omdat het gratis is en onder begeleiding van.
10. Is het niet mogelijk zo'n zelfde groep als de ouderen hebben te maken voor jonge kinderen met een te hoog BMI of jongeren die moeilijkheden hebben bij de motoriek en motorische vaardigheden?
Dat is niet echt mijn vakgebied. Ik denk dat het lastig is met de afmetingen van de apparaten omdat die gemaakt zijn voor volwassenen. Ik denk dat het wel zou kunnen maar dan aangepaste programma's en onder begeleiding. Maar nogmaals het is niet mijn vakgebied.
11. Zijn er nog andere doelgroepen die ook goed gebruik zouden kunnen maken van het plein?
Volgens mij zijn de buurtsportcoaches al bezig met mensen uit het verzorgingshuizen. Maar ik kan mij best een groep voorstellen van mensen die nog zelfstandig wonen maar gebruik maken van een rollator. Maar waar je dan misschien wel tegen aanloopt is dat het best lastig is om te werken met grote gecombineerde groepen, dus rollatormensen en niet rollatormensen. Mochten de groepen groter worden kun je het best mensen per niveau opdelen gaan delen. Daarnaast zou je prima mensen die wat minder beweging krijgen van 40/50 in deze groepen kunnen hebben.
12. Stel ik wil het plein "winstgevend" maken, zodat er meer toestellen kunnen komen en meer begeleiding in gezet kan worden wat zouden de mensen volgens u dan moeten betalen per maand?
Ik denk dat je het dan moet zien als een sportschool training, ongeveer 35 € p.m. maar dan wordt het misschien al aardig duur en gaat het mensen afschrikken. Als je dat wel wilt doen moet er duidelijk gemaakt worden wat die mensen voor hun geld krijgen.
13. Wat gaat er fout op het plein en met aantrekkelijk maken van het plein?
Het is lastig te zeggen, ik denk dat het überhaupt moeilijk is om zoiets op te zetten. Misschien hadden ze moeten kiezen voor minder vaak begeleiding en dan die keer meer promoten. Dat mensen weten wat ze kunnen verwachten.
14. Wat gaat er goed?
Het enthousiasme van de mensen die wel komen is leuk om te zien. En het wisselt heel erg hoe groot de groepen zijn. Dat gaat wel goed.
15. Waar moet nog wat aan gewerkt worden op het plein, volgens u?
Krachtapparaten. Ze gaan erg zwaar omhoog, dus je bent al een hele oefening verder voor je echt aan de oefening zelf kunt beginnen. Misschien helpt het als ze aangepast worden (dat is geloof ik al een aantal keer gebeurd) maar anders misschien een ander apparaat.
16. Wat zou u zelf nog graag zien op het plein?
Ik zou graag verschillende ondergronden zien, dus zand, stenen en losliggende stoeptegels. Maar ook stoepjes en hellingen dan wordt het ook wat meer voor mensen met een rollators.
Daarnaast lijkt het me heel leuk om een zitfiets of een gewone fiets erbij te hebben. Dan is er iets meer waarop je aan de conditie kan werken. Een losstaande trap met een leuning aan een kant lijkt me ook wel wat.
17. Zijn er nog verbeterpunten voor het plein?
Promotie, ik zou ook niet weten hoe het precies moet worden gedaan. En er moet worden na gedacht over bepaalde vergoedingen van het plein.
En echt een verbetering op het plein zelf is de rode loopbaan want deze wordt heel glad als het geregend heeft.
18. Stel er komt een soort van overkapping boven het plein, met name tegen de regen zou u er dan
Dat wel maar dan zouden mensen wel weer meer komen maar ik zou geen vaste willen. Omdat het juist zo lekker is om in het lente zonnetje te kunnen staan.

Interview Cees de Wolf

1. Hoelang voert u uw beroep al uit?
36 jaar
2. Wat is uw visie op gezondheid?
Dat iemand ondanks zijn beperkingen en fysieke ongemakken, soms misere sociale omstandigheden toch een zinvol en bevredigd leven kan leven. Over het algemeen wordt gezondheid gezien als dat je niks mag mankeren, terwijl als je bijvoorbeeld in een rolstoel zit omdat je verlamd bent tot aan je heupen je toch nog een zinvol en bevredigd leven kunt leiden.
2.1. kijkend naar uw eigen visie op gezondheid, waarom werkt u aan dit project mee?
Het plein is een mogelijkheid om op een laagdrempelige manier dit te bieden. De wereld nodigt niet uit tot bewegen. Overal staan de roltrap en de lift vooraan. Mensen pakken de auto voor kleine stukken. Ik vraag me soms af of wij normaal doen in een abnormale wereld of precies andersom. Dat dit de normale wereld is en wij abnormaal doen. Wat we willen creëren met het plein is dat straks mensen die niet meer aan actief bewegen doen abnormaal gedrag vertonen in een normale wereld. Wat we willen bereiken met het beweegplein is dat er een normale wereld (één die uitnodigt tot bewegen) wordt aangeboden en de mensen uitgedaagd worden ook normaal gedrag (bewegen/spelen) te gaan vertonen.
3. Wat vind u van het plein?
Het voldoet niet, voornamelijk de krachtapparaten. Het multifunctionele toestel is leuk voor de ouderen. Het is nu zo dat als mensen zelf iets willen doen dat moeilijk kan, bij veel apparaten heb je instructies nodig en/of ze zijn te zwaar.
4. Heeft u inbreng gehad in bij het inrichten van het plein?
Ja, in de zin van dat we zijn gevraagd om onze mening. Wat wij graag wilden hebben op het plein en de krachtapparaten hoorde daar voor mij ook wel bij maar ze zijn nu gewoon te zwaar.
5. Zijn er nog toestellen/oefeningen die wel gebruikt kunnen worden volgens u maar er nog niet/niet zijn?
Nee, dat denk ik niet.
6. Biedt het plein ook echt uitkomsten voor u als zorgprofessional? Draagt het bij aan een verbeterende gezondheid van de gebruikers?
Nee, nog niet want er wordt te weinig gebruik van gemaakt.
7. Wat doet u er zoal en met wie, welke doelgroep dan met name?

Het is niet een bepaalde doelgroep, ik werk het meest met diabeten, mensen met overgewicht en mensen die meer willen bewegen. Terwijl een andere fysiotherapeut juist werkt met de COPD mensen. De gratis lessen op het plein geef ik nauwelijks, omdat ik er op woensdagochtend ben en er simpelweg niemand komt.

8. Verkiest u het plein wel eens boven de ruimte waar u zelf over beschikt en andersom?
Vrije oefening buiten. Als het goed weer is en als er veel zijn uit de groep die ik heb ga ik graag naar buiten.
9. Is het niet mogelijk zo'n zelfde groep als de ouderen hebben te maken voor jonge kinderen met een te hoog BMI of jongeren die moeilijkheden hebben bij de motoriek en motorische vaardigheden?
Jawel, maar dat is niet mijn vakgebied.
10. Zijn er nog andere doelgroepen die ook goed gebruik zouden kunnen maken van het plein?
Ja, mensen die niks mankeren, iedereen in de buurt die niet aan sport doet maar wel wat wil gaan doen. De bridgeclub kan zo besluiten om ook eens een middag gebruik te gaan maken van het plein. Daar is het plein ook eigenlijk voor bedoeld, niet alleen voor de oudere.
11. Stel ik wil het plein "winstgevend" maken, zodat er meer toestellen kunnen komen en meer begeleiding in gezet kan worden wat zouden de mensen volgens u dan moeten betalen per maand?
Nee, daar heb ik ook niet over nagedacht. Ik denk niet dat het haalbaar is. Kostendekkend moet je niet willen want dan gaat het veel kosten en komen er weer mensen niet. Bovendien is er nog wel dat stukje begeleiding van de buurtsportcoaches. Daarnaast die mensen die komen mankeren niks dus is het dan wel zo belangrijk dat er een fysiotherapeut is.
12. Wat gaat er fout op het plein en met aantrekkelijk maken van het plein?
Daar heb ik me niet mee bezig gehouden, maar wat ik zelf denk is dat Paul heel enthousiast was en dat hij dacht dat dit voor iedereen zou gelden. Achteraf denk ik dat er meer actiever misschien wat agressiever zelfs geflyerd had moeten worden.
13. Wat gaat er goed?
Er gaat niet zo veel goed, ook het inroosteren is moeilijk op het moment.
14. Waar moet nog wat aan gewerkt worden op het plein, volgens u?
Actiever flyereren, en dingen organiseren in trainingsvorm aan groepen. Mensen uitnodigen. Het open laten, zeggen dan en dan is er iemand voor u werkt niet in ieders geval.
15. Wat zou u zelf nog graag zien op het plein?
Het is wel goed zo geloof ik.
16. Zijn er nog verbeterpunten voor het plein?
Krachtapparaten, die zijn te zwaar. Eventueel het putje dat vlak bij de rode loopbaan ligt daar gaan misschien nog wel wat enkels in sneuvelen.
17. Stel er komt een soort van overkapping boven het plein, met name tegen de regen zou u er dan meer gebruik van maken en andere mensen?
Ik denk dat je dat pas moet doen als het met goed weer ook goed druk is. Ik zou daar nu nog niet aan beginnen.

Bijlage 3

Beknopte samenvatting: wat werkt voor wie?

Uitonderzoek van het ministerie van VWS blijkt dat er in Nederland 8 verschillende type zorgcliënten zijn te onderscheiden, deze worden hieronder genoemd en zijn onderverdeeld in 3 segmenten.

1. Minder zelfredzame zorgcliënt
 - Volgzame zorgcliënten
 - Gemak gerichte zorgcliënten
 - Consumptie gerichte zorgcliënten
 2. Pragmatische zorgcliënt
 - Luxe gerichte zorgcliënten
 - Resultaatgerichte zorgcliënten
 - Kwaliteitsgerichte zorgcliënten
 - Eigenzinnige zorgcliënten
 3. Maatschappijkritische zorgcliënt
 - Maatschappijkritische zorgcliënten
- (Consulting, 2007), (motivaction, 2009), (Lampert, van der Lelij, & Janssens, 2005)

De mensen in de groep van de minder zelfredzame zorgcliënten zijn het minst tevreden over hun gezondheidstoestand. Zij vragen veel voor zorg en daarnaast moet de informatie over de zorg eenvoudig zijn. Minder zelfredzamen zijn meer lokaalgericht dat wil zeggen dat ze bij voorkeur alles in hun buurt hebben. Deze mensen hebben een wat passievere houding naar de zorg en zijn minder bereid meer te betalen aan de zorg. Daar tegen over staan mensen uit de groep van de Pragmatische zorgcliënt. Zij zijn over het algemeen meer tevreden over hun gezondheidstoestand. De mensen uit deze groep zijn erg zelfredzaam, eisen veel en wil graag gebruik maken van de nieuwste medische technologieën. Kwaliteit staat bij deze groep hoog in het vaandel en zorgcliënten uit deze groep zijn meer bereid extra te betalen voor zorg. Verder gaat zij zelf opzoek naar (betrouwbare) informatie op zorggebied. Het laatste segment de maatschappijkritische consument zit tussen de twee hiervoor genoemde segmenten. De mensen uit deze groep zijn kritischer en mondiger dan de minder zelfredzame zorgcliënt maar niet zo individualistisch en materialistisch gericht als de pragmatische zorgcliënt. Deze groep is over het algemeen tevreden over hun gezondheidstoestand en hebben doorgaans een gezonde leefstijl. Ze gaan zelf opzoek naar betrouwbare (en verdiepende) informatie, wil graag veel keuzevrijheid en inspraak hebben omtrent zorginstellingen en behandelaars. Verder is deze groep laag tot gemiddeld bereid extra te betalen voor zorg (Consulting, 2007) (Lampert, van der Lelij, & Janssens, 2005) (motivaction, 2009).