

# FACTSHEET Meer Bewegen voor Ouderen

## Feiten & cijfers

De verwachtingen zijn dat er in 2030 ruim 2 miljoen 75 jaar en ouder zijn. Dit zijn er nu 1,3 miljoen. \*1

Waar in 2018 tegenover elke oudere die **mantelzorg** ontvangt bijna 5 mantelzorgers stonden zullen in 2040 nog 3 mantelzorgers per mantelzorg-ontvanger beschikbaar zijn. \*2

Het aantal niet-westerse oudere migranten van 75 jaar of ouder zal toenemen van circa 40.000 nu tot bijna 95.000 in 2030. \*3

De groep ouderen van 75-84 jaar voelt 52,5% zich **eenzaam**. Dit geldt voor 83% van de 85+er (\*4)

Lichamelijke activiteiten hebben blijkbaar een grote sociale meerwaarde en dat is erg belangrijk want de gevolgen van uitsluiting en eenzaamheid is groot.

Het aantal personen met dementie is ruim 280.000. Waarvan 12.000 jonger dan 65 jaar \*5

108.000 behandelingen op Spoedeisende Hulp door een val. Het volgen van In Balans levert 61% minder kans op vallen en valangst neemt af met 37%. \*6

## Beweegrichtlijnen 65+

Voor gezond bewegen is minimaal 150 minuten per week matig intensief

## Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

MBvO is een methodiek die toepasbaar is in beweeglessen om het zo lang mogelijk lichamelijk, geestelijk en sociaal optimaal functioneren van de oudere mensen mogelijk te maken. De methodiek zorgt ervoor dat beweegactiviteiten uitnodigend, veilig, stimulerend, zonder verplichtende karakter en vooral plezier zijn. Hierdoor nemen senioren langdurig deel aan activiteiten.

*De mogelijkheden en behoeften van de deelnemers vormen het belangrijkste uitgangspunt van de MBvO-methodiek.*

### Het doel

De MBvO-methodiek beoogt de bevordering van lichamelijke activiteit bij senioren, vanaf ongeveer 60 jaar, al dan niet met een lichamelijke beperking zodat zij lichamelijk, geestelijk en sociaal zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren en participeren in de maatschappij.

### Centraal staat:

- Het bevorderen van de conditie, stabiliteit en mobiliteit;
- Gericht op vreugde in het bewegen;
- Het bewust hanteren en stimuleren van het groepsproces;
- Stimuleren vrijheid en ontspanning;
- Een actieve participatie en betrokkenheid van de deelnemers.

### Bewust met oefenstof op maat....

De MBvO-methodiek gaat om bewust met oefenstof bezig zijn, niet om zoveel mogelijk oefeningen. De bovengenoemde sfeerkenmerken, aan te duiden als vreugde, zelfstandigheid en sociaal contact, vormen de algemene richtpunten van het lesgeven in alle MBvO bewegingsgebieden.

De realisatie ervan vormt de basisvaardigheid van elke MBvO-docent en hangt nauw samen met de manier van lesgeven, de keuze van bewegingsvormen/-thema's/intenties en de organisatie van de les. De MBvO-docent is daarbij gespecialiseerd in het realiseren van de specifieke praktijkdoelen van het bewegingsgebied.

*Per leskern wordt gebruik gemaakt van een van de intenties uit de zgn. BOLVO SC. Dat staat voor Bewegelijkheid, Oriëntatie, Lichaamsbesef, Vaardigheid, Ontspanning, Samenwerking en Creativiteit. Het leggen van deze accenten zijn kenmerkend voor de MBvO-methodiek.*

### De Beweegrichtlijnen

Voor senioren levert bewegen een positieve bijdrage aan de gezondheid. Voldoende bewegen (zie linker-kolom) heeft een positief effect op gewicht, bloeddruk en botdichtheid. Hierbij ook invloed op het verloop van

<p>bewegen, verspreid over verschillende dagen noodzakelijk. Aangevuld met minimaal 2x per week aan spier- en botversterkende oefeningen te doen, gecombineerd met balansoefeningen.</p> <p><b>MBvO beweegaanbod</b> heb je in de varianten: gymnastiek, zwemmen, volks-, countryline-, zit- en stijldansen, yoga en sport &amp; spel.</p> <p><b>VML Nederland</b> Anno 2020 telt 400 actieve MBvO-docenten. Deze docenten hebben veelal de (bij)scholingen In Balans, Galm, Scala, Sociaal Vitaal, Bewegen aan tafel gedaan waardoor hun expertise en inzetbaarheid breed is.</p> <p><b>Spreiding provincies</b> van geregistreerde MBvO-docenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groningen: ruim 100</li> <li>- Limburg: 275</li> <li>- Noord Holland: 92</li> <li>- Drenthe: 13</li> <li>- Overijssel: 39</li> <li>- Gelderland: 52</li> <li>- Noord Brabant: 56</li> <li>- Zuid Holland: 48</li> <li>- Flevoland: 8</li> </ul> <p>Er is geen landelijk overzicht van het MBvO-aanbod. Wel in Limburg via MBvO.nl</p>	<p>chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes, vormen van kanker, dementie en depressie.</p> <p>Een beweegactiviteit waarbij de <i>MBvO-methodiek</i> wordt toegepast zorgt ervoor dat zelfredzaamheid (denk aan langer thuis wonen) behouden of zelfs verbeterd wordt. Denk hierbij aan kracht, balans, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie. Dit geeft senioren de mogelijkheid om vanuit eigen regie en met meer kwaliteit van leven langer thuis te kunnen blijven wonen (al dan niet met enige ondersteuning vanuit (mantel)zorg).</p> <p style="text-align: center;"><i>MBvO-deelnemers benoemen het onderlinge contact als een van de belangrijkste effecten.</i></p> <p>Beweegactiviteiten met de MBvO-methodiek vergroten de kans dat senioren minder snel gebruik maken van het zorgstelsel. Hiermee een zeer goed middel om preventief in te zetten op tal van maatschappelijke vraagstukken (valpreventie, eenzaamheid, mobiliteit).</p> <p><b><i>Waarom beweegdocenten uitrusten met de MBvO-methodiek?</i></b> MBvO-beweegactiviteiten staan onder leiding van specialisten die hiervoor een door het Rijk erkende MBvO-opleiding hebben gevolgd. Zij hebben de kennis van de ouder wordende mens op motorisch, fysiologisch en psychologisch vlak. Zij beheersen de vaardigheden van hun 'tak van sport' en zijn overdrachts-kunstenaars. Toegerust om een gedifferentieerd beweegaanbod te bieden zodat elke deelnemer op zijn eigen niveau kan blijven deelnemen. Jaarlijks volgen zij scholingen die in diverse provincies worden georganiseerd. Zie website VML (<a href="http://www.vmlnederland.nl">www.vmlnederland.nl</a>)</p> <p style="text-align: center;"><i>Uitnodigen en uitdagen tot veelzijdigheid</i></p> <p>De MBvO-beweegactiviteiten richten zich op de mogelijkheid om bewegen te integreren in de dagelijkse structuur en leveren daarmee een bijdrage aan het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl. Binnen de MBvO-methodiek gaat het om het creëren van een sfeer waarin men zich echt thuis voelt.</p>
--	---

#### Bronnen

- \*1 SCP [Trends in de ouderenzorg](#)
- \*2 SCP [Toekomstverkenning mantelzorg aan ouderen in 2040](#)
- \*3 SCP Trends in de ouderenzorg
- \*4 Rijksoverheid.nl [Aanpak eenzaamheid onder ouderen](#)
- \*4.1 Mulier [De plus van bewegen](#)
- \*5 Alzheimer Nederland / [factsheet cijfers en feiten over dementie](#)
- \*6 Veiligheid.nl [In Balans](#)