



EEN BAD VOL ENERGIE!

BEWEGEN IN HET WATER

Hydrotherapie en Living Lab

Het Biljoenbad en het Living Lab Hydrotherapie willen mensen zo lang mogelijk vitaal en gezond houden. Zij ontwikkelden en onderzochten het programma voor bewegen in het water. Voor iedereen met een handicap of lichamelijke klachten is bewegen in warm water een fijne manier om gezond te blijven.

Resultaten van verschillende onderzoeken

- ✓ Deelnemers geven een hoge waardering voor het bewegen in het water. Zij ervaren een positieve gezondheidsbijdrage, zoals minder pijn, makkelijker bewegen, betere conditie en fitheid.
 - ✓ Er kunnen nog geen harde conclusies worden getrokken over de financiële kosten en baten, waaronder de Wmo-kosten.
 - ✓ Het sociaal contact tijdens de therapie is voor veel mensen waardevol.
 - ✓ Er was een lange wachtlijst om te starten, wat de interesse benadrukt.
 - ✓ Monitor de voortgang op welzijn en gezondheid per deelnemer en pas het programma daarop aan.
- Laat een gastheer/-vrouw deelnemers in het gebouw ontvangen en begeleiden.

Vragenlijst onderzoek

- 60 deelnemers
- 75% vrouw en gemiddeld 60,1 jaar.
- De reden voor deelname: 35% wil minder last van de klachten krijgen.
- De meest voorkomende beperkingen waren gewrichtsklachten, artrose en fibromyalgie.

Citaten uit de interviews

“Het zwemmen is mijn alles. Ze mogen alles van me afpakken, behalve het zwemmen.”

“Bij zwemmen doe je altijd iets. Je houdt jezelf in het bad in balans. De minimale bewegingen zijn zeer onderschat. Het lijkt geen sport, maar bij pijnklachten is het bijna topsport.”



Succesvolle elementen

In de handleiding van hydrotherapie worden de ervaringen gedeeld met andere doelgroepbaden. Hierin worden deze belangrijkste stappen om hydrotherapie uit te voeren genoemd:

- ✓ Selecteer de juiste doelgroep.
- ✓ Maak de therapie voor iedereen uitdagend genoeg. Zorg daarbij voor een passende warming-up en cooling-down.
- ✓ Varieer tijdens de lessen met materiaal.
- ✓ Diverse afstudeeronderzoeken hebben richtlijnen over de inhoud van de lessen opgesteld voor de verschillende hydrotherapie doelgroepen.
- ✓ Pas de faciliteiten aan aan de doelgroep en soorten oefeningen, zoals veilige routes naar het bad.
- ✓ Zorg voor een schoon en warm (tussen de 30-35 graden) zwembad.
- ✓ Leid gekwalificeerde en gemotiveerde zwemonderwijzers op.
- ✓ Zorg voor vaste hydrotherapeuten per groep.
- ✓ Voor toekomstige hydrotherapeuten is een opleiding ontwikkeld als keuzedeel in het mbo-onderwijs.



Conclusies vanuit het onderzoek

- Deelnemers aan de hydrotherapie ervaren gezondheidswinst door het begeleid bewegen in het water (soepeler bewegen, minder pijn etc.).
- Er is sprake van een significante groei van het aanbod en het aantal deelnemers aan de hydrotherapie sessies.
- Er is een structurele samenwerking ontstaan tussen de eerstelijnszorg, het beweegonderwijs en het gemeentelijke Biljoenbad.

Aanbevelingen

- Breid het aantal doelgroepen uit.
- Verbreed leerervaringen Biljoenbad naar andere doelgroepbaden.
- Versterk de relaties in het netwerk.
- Start meerjaren onderzoek om resultaten te monitoren.

FEITEN & CIJFERS

Binnen het 'Living Lab Hydrotherapie' hebben van maart 2020 tot en met december 2023 de partners met elkaar samengewerkt: de gemeente Rheden, het gemeentelijk sportbedrijf (Sport In Rheden), Stichting Een Plus, Astrum College, Radboud Universiteit, een ervaringsdeskundige en Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Het Living Lab had als doel om met het doelgroepenbad Biljoenbad in Velp (gemeente Rheden) mensen zo lang mogelijk vitaal en gezond te houden door sport en bewegen.

Bewegen in het water | Cijfers Biljoenbad

Verschillende groepen

Momenteel zijn er 10 verschillende groepen met deelnemers voor bewegen in het water.

- 2 groepen Chronische Pijn
- 2 groepen Reuma
- 2 groepen Maatje Meer
- 2 groepen Artrose
- 1 groep Neurologische Aandoening
- 1 groep combinatie

Doorstroom regulier aanbod

21 deelnemers zijn doorgestroomd naar het reguliere zwem- en/of sportaanbod in de gemeente Rheden.

Aantal deelnemers per groep

In elke groep staan zo'n 20 deelnemers ingeschreven. Per les komen er gemiddeld 12 tot 14 deelnemers.

Frequentie van het bezoek

De deelnemers nemen over het algemeen 1 keer per week deel aan bewegen in het water.

- 2x per week bewegen in het water: 11 deelnemers
- Sport op het droge: 1 deelnemer

Hoe start je als zwembad met hydrotherapie?

● Hoe zit de structuur van Living Lab in elkaar?

Bekijk het sport- en gezondheidsakkoord van de beleidsmedewerkers van je gemeente. Welke doelgroep kun je dan bedienen in het bad? Vorm een netwerk met de zorgprofessionals en werk samen om van elkaar te leren. Zorg voor voldoende deskundigheid binnen het netwerk.

Uitgangspunt is verbeteren van de doorstroom vanuit zorg naar aangepast sporten en van aangepast sporten naar een reguliere sport.

● Financiën & subsidies

Maak een begroting met uren voor de kartrekker, materiaal voor les en communicatie, uren hydrotherapeut, uren zorgverlener, meetmomenten en eigen inbreng vanuit organisaties en deelnemers. Vraag subsidie aan om je product op te starten. Bekijk het lokale Sport- en Preventieakkoord of GALA.

● Succes & aanbevelingen

Inzichtelijk welke thema's en methodes vooral aandacht verdienen bij de verschillende aandoeningen en tevredenheid van de deelnemers. Meet wat de veranderingen in (zorg-)kosten zijn en hoe dit invloed heeft op de resultaten.

Contact

Gruttostraat 3

6883 CN Velp

026 - 49 76 590

biljoenbad@rheden.nl

Biljoenbad is onderdeel van **Sport in Rheden**

biljoenbad