



# Gebruikers impact Report 2023

Verenigd Koninkrijk

---

Oplossingen voor beweging en  
revalidatie voor oudere volwassenen en  
mensen met langdurige aandoeningen

**innerya**  
together in motion

Ontdek  de impact

# Introduction

Met veel plezier presenteren we ons nieuwste Innerva eindgebruikersrapport, dat voortbouwt op ons vorige onderzoek dat in maart 2020 werd gepubliceerd, net toen de pandemie toesloeg. Na het opheffen van de beperkingen was de oudere doelgroep een van de traagste om terug te keren naar hun lokale vrijetijdscentrum, maar wat maakt een jaar een verschil. De meeste Innerva-uitbaters hebben het ledenaantal zien terugkeren naar het niveau van voor de pandemie en met een nog grotere nadruk op de rol van fysieke activiteit en het streven van de sector om actief welzijn te bevorderen, is er nog nooit een grotere kans geweest om meer 'niet-oefenaars' en onze groeiende vergrijzende bevolking aan te trekken en van dienst te zijn.

Ons laatste onderzoek werd uitgevoerd bij zes Innerva-operators in het Verenigd Koninkrijk en leverde in totaal 853 reacties van eindgebruikers uit 8 centra op, met een genderspreiding van 80% vrouwen en 20% mannen. Het gebruik van het Innervacircuit is de afgelopen jaren geëvolueerd. Ooit werd Innerva gezien als een oplossing voor vrouwen, maar sinds ons laatste onderzoek van drie jaar geleden is het aantal mannen met 6% gestegen. We verwachten dat deze trend zich zal voortzetten naarmate we met meer gezondheids- en revalidatiegerichte aanbieders samenwerken.



We willen graag onze dank uitspreken aan de volgende exploitanten, vrijetijdscentra, hun personeel en leden voor de tijd die ze hebben genomen om het onderzoek te ondersteunen:

- Brandon Leisure Centre, [Ipswich](#) (Abbeycroft Leisure)
- Bridgend Life Centre, [Bridgend](#) (Halo Leisure)
- Grimsby Leisure Centre, [Grimsby](#) (Lincs Inspire)
- Hereford Leisure Centre, [Hereford](#) (Halo Leisure)
- I Can Therapy Centre, [Andover](#) (Valley Leisure)
- Moor Park Health & Leisure Centre, [Blackpool](#) (Blackpool Council)
- Palatine Leisure Centre, [Blackpool](#) (Blackpool Council)
- Pendle Leisure Centre, [Pendle](#) (Pendle Leisure Trust)

# Voorwoord

Met veel plezier presenteer ik ons laatste eindgebruikersrapport over de impact van de Innerva power assisted wellbeing oplossing en het werk van onze partners op actief ouder worden en langdurige gezondheidsproblemen. Dit rapport geeft een uitgebreid overzicht van de voordelen van lichaamsbeweging (met behulp van het Innerva circuit) voor oudere volwassenen, en een uniek inzicht van onze eindgebruikers, van wie velen anders misschien niet zouden deelnemen aan lichaamsbeweging en fysieke activiteiten. Het bewijs is duidelijk: lichaamsbeweging is essentieel om gezond ouder te worden en de voordelen voor de mentale gezondheid zijn even belangrijk als de fysieke resultaten, zo niet belangrijker, voor onze oudere bevolking. Deelname aan elke vorm van lichaamsbeweging kan helpen bij het voorkomen of beheersen van een groot aantal chronische ziekten, waaronder hartaandoeningen, beroertes, diabetes type 2 en sommige soorten kanker. Lichaamsbeweging verbetert ook de geestelijke gezondheid, de cognitieve functie en het fysieke functioneren.

Voor oudere volwassenen en mensen met langdurige gezondheidsproblemen kan lichaamsbeweging zelfs nog gunstiger zijn - om ervoor te zorgen dat mensen hun onafhankelijkheid kunnen behouden en herwinnen. Het verbeteren van de vijf elementen van gezond ouder worden kan helpen om het risico op vallen en fracturen te verminderen, het evenwicht en de coördinatie te verbeteren en de spiermassa en spierkracht te behouden. Lichaamsbeweging kan ook helpen om de slaapkwaliteit te verbeteren, stress te verminderen en de stemming te verbeteren.

Ons rapport benadrukt het belang van lichaamsbeweging voor gezond ouder worden en de impact over de meest voorkomende langdurige gezondheidsaandoeningen. Het geeft ook een fascinerend inzicht in de Innerva-gebruikersdemografie, wat veel van het onderzoek bevestigt dat Innerva's trouwe en frequente klanten zijn. Wat voor mij het meest in het oog springt zijn de NPS scores van de suites gerund door onze fantastische operatoren en de vitale rol die deze suites spelen in het verbeteren van

de mentale gezondheid, het ontwikkelen van vriendschapsnetwerken en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Sociale verbinding - zo belangrijk bij het bestrijden van sociaal isolement voor onze vergrijzende bevolking.

Ik wil graag al onze partners bedanken die hebben geholpen bij het uitrollen van onze vragenlijst voor eindgebruikers. Zonder jullie steun was dit rapport niet mogelijk geweest. Ik moedig iedereen aan om dit rapport te lezen en meer te weten te komen over de voordelen van lichaamsbeweging voor gezond ouder worden.



Jon Hymus  
Managing Director,  
Innerva



innerya  
together in motion

Ontdek  de impact

# five Elementen van gezond ouder worden

Sociale verbinding - zo belangrijk bij het bestrijden van sociaal isolement voor onze ouder wordende bevolking.

Ik wil graag al onze partners bedanken die hebben geholpen bij het uitrollen van onze eindgebruikersvragenlijst. Zonder jullie steun was dit rapport niet mogelijk geweest.

Ik moedig iedereen aan om dit rapport te lezen en meer te weten te komen over de voordelen van lichaamsbeweging voor gezond ouder worden.

De meest recente onderzoeksresultaten toonden aan dat gebruikers van Innerva toestellen een gemiddeld metabolisch equivalent van 3-4 METs\* bereikten op

een Innerva toestel tijdens hun training, inclusief een initiële warming-up, tot hun hoofdtraining en cooling-down. Op sommige momenten bereikten de deelnemers zelfs 8 tot 9 METS, waarbij sommigen maximale hartslagwaarden (voor hun leeftijd) bereikten van 130/140 bpm. Het intervalkarakter van de Innerva workout stelt gebruikers in staat om van lage naar matige tot hoge intensiteit te trainen, waarbij zwaardere inspanningen gelijk staan aan joggen op een matig tempo of meedoen aan een stevig potje tennis. Deze gegevens vormen een sterk bewijs dat trainen met Innerva toestellen de aerobe conditie verbetert.

Elektromyografische (EMG\*) gegevens van de laboratoriumtests toonden ook aan dat gebruikers hun spieren voortdurend aan en uit zetten. Met een focus op de vier belangrijkste spiergroepen - quadriceps, hamstrings, biceps en triceps - toonden de gegevens een voortdurende activering over het hele circuit van de toestellen, waarbij de spierinspanning 70% van de maximale capaciteit bereikte. Het is essentieel dat oudere volwassenen hun functie en kracht van deze belangrijke spiergroepen behouden om alledaagse klusjes te vergemakkelijken, hun welzijn te verbeteren en kwetsbaarheid te minimaliseren.

\* MET staat voor het metabolisch equivalent van taak. Eén MET is de hoeveelheid energie die wordt gebruikt terwijl men rustig zit. Fysieke activiteiten kunnen worden beoordeeld met behulp van MET's om de intensiteit ervan aan te geven. Bij lezen wordt bijvoorbeeld ongeveer 1,3 MET gebruikt, terwijl bij hardlopen 8-9 MET wordt gebruikt. EMG wordt vaak gebruikt om het niveau van spieractivatie te meten en geeft een ruwe schatting van de trainingsintensiteit voor specifieke spieren die bij de beweging betrokken zijn.



Aerobics



Spierkracht



Evenwicht



Flexibiliteit



Sociale  
gezondheid

Ontdek

de impact

# five Elementen van gezond ouder worden

In het recente onderzoek van het AWRC werden ook bewegingsanalysegegevens verzameld die bevestigden dat de gewrichten van de armen, romp en benen continu tussen de 50 en 85% van het bewegingsbereik werden ondersteund, waardoor gebruikers beter kunnen reiken, draaien en buigen.

De combinatie van zittende en liggende toestellen stelt gebruikers in staat om tussen verschillende posities te bewegen, wat de beweeglijkheid en flexibiliteit optimaliseert en pijn en stijfheid bij oudere volwassenen voorkomt. Natuurlijk hebben verbeteringen in **flexibiliteit** ook een positief effect op het evenwicht.

“ Briljant, het beste wat ik ooit heb gedaan. Het helpt ook mijn gewrichten, heb ik een beter sociaal leven, ben afgevallen en strakker geworden. Hartelijk dank. ”

Blackpool klant

Een eerder onderzoek met de Oklahoma State University bewees de effectiviteit van het Innerva-circuit op balans en flexibiliteit, evenals een recenter haalbaarheidsonderzoek aan de Sheffield Hallam University in 2018, waarin werd geconcludeerd dat de prestaties van evenwichtstaken verbeteren na een programma van krachtondersteunde oefeningen. De gegevens die in het AWRC werden verzameld, registreerden verschillende bewegingssnelheden; langzame bewegingen verbeteren de posturale controle, terwijl de ervaring van snel bewegen de reactietijden voor balans verbetert.

“

De resultaten van dit onderzoek onder gebruikers benadrukken de voordelen van lichaamskracht met ondersteuning oefening op alle belangrijke systemen van het lichaam. Dit betekent dat meer dan 85% van de mensen met een breed scala aan gezondheids symptomen, waaronder pijn, ademhalingsmoeilijkheden, bewegingsbeperkingen en een verminderd energieniveau, door hun inzet voor kracht in staat worden gesteld hun conditiebeheer en welzijn te verbeteren.

”

Dr Rachel Young

Geavanceerd Onderzoekscentrum voor Welzijn (AWRC)  
Sheffield Hallam University

# Innerva Therapy & Rehabilitation Range

## Toestel keuze overzicht

Voorbeeld van aandoeningen	Doel van bewegen	Chest & Legs	Cross Cycle	Seated Climber	Side Bend Stepper	Tricep Dip & Leg Curt	Flie & Thighs	Rotary Torso	Ab Pullover	Tummy Crunch	Hipster	Side Flexor	Burns & Turns	Relaxer	
<b>NEUROLOGISCHE AANDOENINGEN</b>															
<b>MS</b>	Strekken														
	Pijn verminderen														
	Vermoeidheid verminderen														
	De aërobie conditie verbeteren														
	Romp en/of ledematen versterken														
<b>Beroerte</b>	Romp en/of ledematen versterken														
	De aërobie conditie verbeteren														
	Romp en/of ledematen rekken														
<b>Parkinson</b>	Houding en mobiliteit verbeteren														
	De aërobie conditie verbeteren														
	De balans verbeteren														
<b>VERMOEIDHEIDS MANAGEMENT</b>															
<b>Fibromyalgie, ME &amp; post</b>	Pijn verminderen														
<b>Virale Vermoeidheid</b>	Vermoeidheid verminderen														
	Mobiliteit verbeteren														
<b>METABOLISCHE AANDOENINGEN</b>															
<b>Obesitas</b>	Stofwisseling verbeteren														
	De aërobie conditie verbeteren														
	Spierkracht verbeteren														
<b>Diabetes</b>	Aerobic oefening om lichte ademtekort op te wekken														
<b>CARDIORESPIRATOIRE AANDOENINGEN</b>															
<b>Hartkwaal</b>	De aërobie conditie verbeteren														
<b>Ademhaling</b>	De aërobie capaciteit verhogen														
<b>Andoeningen</b>	Spierkracht verbeteren														
<b>SPIER- EN SKELETAANDOENINGEN</b>															
<b>Osteoartritis</b>	Pijn verminderen														
	Spierkracht verbeteren														
	Mobiliteit verbeteren														
<b>Rug pijn</b>	Pijn verminderen														
	Flexibiliteit verbeteren														
	Spierkracht verbeteren														
	Mobiliteit verbeteren														
<b>OUDERE VOLWASSENEN</b>															
<b>Vallen en kwetsbaarheid</b>	Balans verbeteren														
	Kracht verbeteren														
	Wendbaarheid verbeteren														

HOOG

MIDDEL

LAAG

# Gegevensvastlegging en onderzoeksgebieden

Er werd een enquête gemaakt voor de deelnemende Innerva exploitanten/centra en deze werd gedeeld via een weblink en QR-code. De vragenlijst werd op alle deelnemende locaties consistent ingevuld en de deelname op centrumniveau werd geanonimiseerd. Vanwege het leeftijdsprofiel van de demografische groep werd de enquête voornamelijk verzameld via een link die per e-mail en sms werd verstuurd. Sommige locaties maakten ook gebruik van een tablet en medewerkers op locatie ondersteunden eindgebruikers bij het invullen van de enquête tijdens hun wekelijkse bezoeken.

## De belangrijkste aspecten waren:

### Bewegingsgedrag & bezoekfrequentie

### Invloed op de vijf elementen van gezond ouder worden

(zie pagina)

### Invloed op langdurige gezondheidsomstandigheden

Het onderzoek keek naar verschillende aandoeningsgroepen die overeenkwamen met de Innerva-aandoeningenkaart, waaronder neurologische aandoeningen, ademhalingsaandoeningen, hart- en vaataandoeningen, stofwisselingsaandoeningen, MSK-aandoeningen (botten, gewrichten & weke delen), vermoeidheid & energieaandoeningen en psychische aandoeningen.

### NPS Score

Net Promoter Score is 's werelds toonaangevende metriek voor het meten van klantloyaliteit. Het komt voort uit de vraag: "Hoe waarschijnlijk is het dat u (bedrijf of product/dienst invullen) zou aanbevelen aan een vriend of collega?". Deze score is een industriestandaard in marketing en is de meest gebruikte score om gebruikerstevredenheid te evalueren en klantloyaliteit te voorspellen.



# Demografie & Bewegegedrag

**94%**

van de gebruikers  
is ouder dan  
50 jaar

50+

**75%**

van de gebruikers  
zijn ouder dan 60  
jaar

60+

**20%**

is man



**77%**

bezoeken +2  
keer per  
week

2+

**44%**

bezoekt 3+  
keer per  
week

3+

**80%**

is vrouw



## Aerobic Fitness



37% (meer dan een derde) van de gebruikers heeft last van ademnood, waarbij 81% zegt dat het hun ademnood heeft verbeterd

## Spierkracht



Bij het uitvoeren van dagelijkse taken zoals boodschappen dragen of zwaardere voorwerpen tillen



Cruciaal voor oudere volwassenen en valpreventie

“ De Health Suite helpt echt bij mijn revalidatie. Mijn mobiliteit is enorm verbeterd. Ik heb het gevoel dat ik flexibeler ben en mijn zelfvertrouwen is verbeterd. Ik kijk uit naar mijn dagelijkse sessies. Het is ook goed voor mijn geestelijke gezondheid. Ik heb er ook leuke mensen ontmoet. ”

Halo - Bridgend Life Centre & Hereford  
Leisure Centre Klant

# five Elementen van gezond ouder worden

## Balans



Vitaal voor valpreventie  
en kwetsbaarheid

## Felxibiliteit



Belangrijk voor  
dagelijkse activiteiten  
en om mobiel te blijven

## Sociale gezondheid



Een vriendelijke sociale  
omgeving en nieuwe  
vriendschapsnetwerken

“ Ik ben er lichamelijk en  
geestelijk echt op vooruitgegaan  
na vier zware operaties. ”

Grimsby Vrijtijdscentrum Klant

# NPS Score

Volgens Survey Monkey heeft het bovenste kwart van organisaties (of de top 25% van deelnemers) een **NPS van +72 of hoger**. Om het in context te plaatsen: de **NPS-score van Apple is +72 en die van Amazon is +25**.

In het Verenigd Koninkrijk is de laatste NPS score voor de **vrijtijdssector 44** (Bron: Active Insights 2023). Alle Innerva exploitanten scoorden **70 of hoger**, met **Pendle Leisure Centre** met de hoogste NPS score van **+87**.



“ Hoewel het algemeen bekend is dat 60+-leden doorgaans langdurige leden zijn, moet product en dienstverlening nog steeds goed zijn. De scores van Innerva's recente onderzoek zijn uitstekend en tonen echt de waarde aan die Innerva toevoegt aan de ervaring van het lid. Om Innerva's score in perspectief te plaatsen: slechts ongeveer 10% van de Britse merken behaalt een NPS van +40 of meer - en dit kan nog verder naar beneden worden bijgesteld wanneer wordt vergeleken met de vrijetijdsindustrie, die gemiddeld een score van +40 behaalt. NPS is een geweldige manier om te begrijpen hoe klanten over je denken, het is een score voor hoofd en hart en die aanbeveling (score van 9 of 10) valideert de ervaring



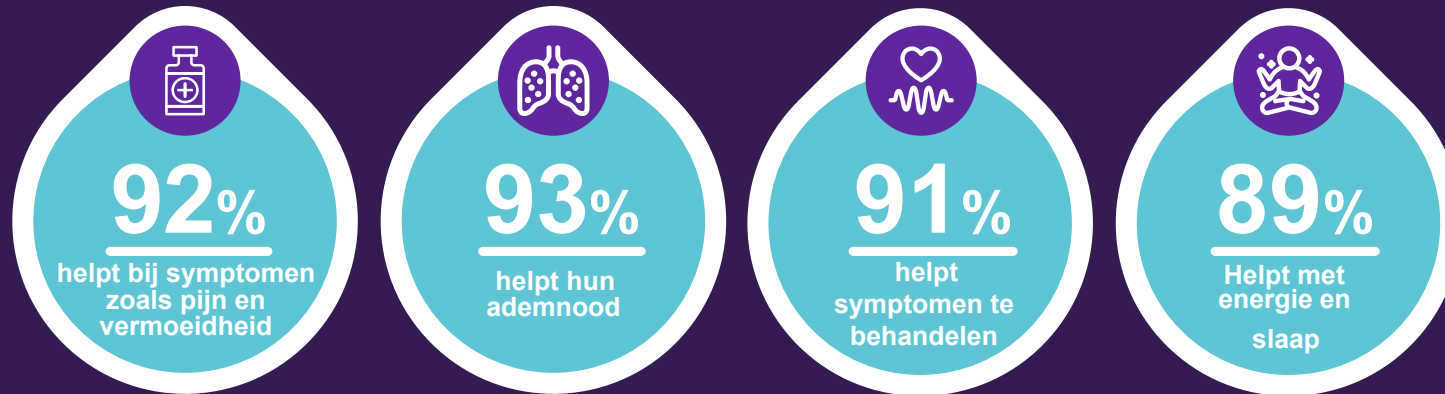
Active Insight levert NPS aan zowel exploitanten als bedrijven die de ervaring van hun klanten willen meten en beheren met als doel de gegevens te gebruiken om weloverwogen strategische beslissingen te nemen. Ons NPS-platform biedt bruikbare feedback om loyaliteit te stimuleren en retentie te verbeteren.

die Innerva creëert binnen de centra. De feedback uit het Innerva-onderzoek is indrukwekkend en toont aan dat Innerva meer biedt dan alleen fysieke voordelen, maar ook een sleutelrol speelt in het bestrijden van eenzaamheid en het creëren van sociale interacties voor een groot aantal deelnemers. Onze felicitaties gaan uit naar het Innerva-team en alle centra die met Innerva hebben samengewerkt - samen maken jullie een verschil voor veel leden van jullie lokale gemeenschap.

Actieve inzichten  
**Julie Allen**  
Directeur bedrijfsontwikkeling  
Active Insight (Leisure-Net)

Als u meer informatie wilt over NPS benchmarking, neem dan contact op met **Julie Allen: [Julie.allen@leisure-net.org](mailto:Julie.allen@leisure-net.org)**

# Hoogtepunten

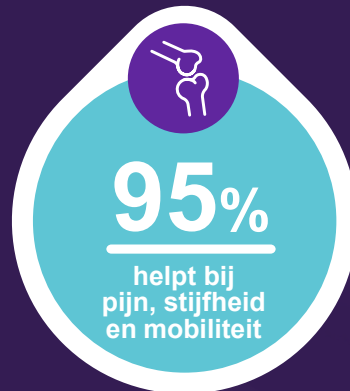


Neurologische  
aandoeningen

Ademhalings  
omstandigheden

Hart &  
bloedvaten

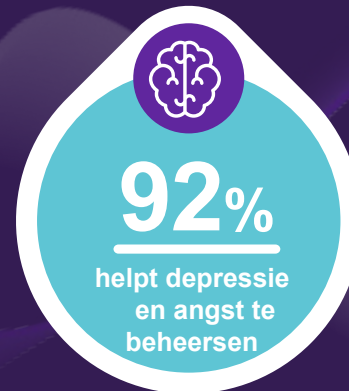
Stofwisseling



Botten &  
gewrichten



Vermoeidheid



Geestelijke  
gezondheid

“ De enquête bood ons de gelegenheid om de belangrijkste medische aandoeningen te belichten waarmee onze gebruikers leven en echt onderschreven hoe het gebruik van de Innerva toestellen als onderdeel van hun behandelplan en coping-strategie hun levenskwaliteit verbetert. Bij Halo zullen de resultaten van het onderzoek ons helpen om meer gezondheidsondersteunende groepen te bereiken die werken met langdurige gezondheidsproblemen, zodat we meer partnerschappen kunnen ontwikkelen en de participatie kunnen vergroten. Het heeft ons ook een prachtige kans geboden om nieuwe campagnes te ontwikkelen voor nieuwe doelgroepen”

Cathy Fletcher  
Hoofd Marketing & Communicatie  
Halo Leisure

Ontdek de impact

# Neurologische aandoeningen

Er zijn naar schatting 11 miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk (dat is een op de zes van ons) die leven met een neurologische aandoening, variërend van epilepsie en hoofdpijnaandoeningen tot beroertes en traumatisch hersenletsel en degeneratieve aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer.<sup>1</sup> Neurologische problemen zijn elk jaar verantwoordelijk voor 800.000 ziekenhuisopnames en één op de vijf sterfgevallen in het Verenigd Koninkrijk wordt toegeschreven aan een neurologische aandoening. Uit ons onderzoek blijkt dat 19% van de gebruikers van Innerva-apparatuur een neurologische aandoening heeft. Beroerte (13%), multiple sclerose (12%), parkinson (7%), andere (63%).

Uit ons onderzoek blijkt dat Innerva-gebruikers met neurologische aandoeningen gemiddeld vier symptomen hebben, met als meest voorkomende vermoeidheid (67%), evenwichtsproblemen (60%), verminderde mobiliteit (58%), pijn (57%) en verminderde spierkracht (52%). Velen hebben ook last van stijfheid of spasticiteit, gevoelloosheid of gevoelsveranderingen en problemen met coördinatie en het op gang brengen van bewegingen.

92% van de gebruikers<sup>2</sup> zegt dat het gebruik van de Innerva toestellen in hun plaatselijke recreatiecentrum heeft geholpen om met hun neurologische aandoening om te gaan



1. <https://www.brainresearchuk.org.uk/info/neuro-facts>

2. Gebruikers die ja of nee antwoordden op de vraag: "Hebt u het gevoel dat regelmatige bezoeken aan uw Innerva-centrum en het gebruik van de Innerva-apparaten hebben geholpen bij de symptomen die u ervaart?"

“ Ik ben er lichamelijk en geestelijk echt op vooruitgegaan na vier zware operaties. ”

Grimsby Klant Vrijtijdscentrum

# Ademhalings- en luchtwegaandoeningen

Engeland heeft een van de hoogste sterftecijfers door ademhalingsaandoeningen in Europa<sup>1</sup>. Eén op de vijf mensen wordt getroffen door ademhalingsaandoeningen en het is de op twee na grootste doodsoorzaak in Engeland (na kanker en hart- en vaatziekten). Longkanker, longontsteking en chronische obstructieve longziekte (COPD) zijn de grootste doodsoorzaken.<sup>2</sup>

2 Mensen in de armste gemeenschappen hebben momenteel zeven keer meer kans om aan een longaandoening te overlijden<sup>3</sup>. De kosten van astma en COPD voor de NHS worden geschat op respectievelijk £ 3 miljard en £ 1,9 miljard per jaar, terwijl alle longaandoeningen de NHS jaarlijks £ 11 miljard kosten.

Uit ons onderzoek blijkt dat 24% van de gebruikers van de Innerva toestellen een ademhalingsaandoening heeft - astma (57%), COPD (21%), overig (35%) en emfyseem (6%).

De meest voorkomende symptomen voor Innerva-gebruikers met ademhalingsproblemen zijn ademnood (54%) en inspanningstolerantie (49%), terwijl 64% afhankelijk is van het gebruik van inhalators. Door hun aandoening kampt meer dan 25% van de gebruikers met angst en spierzwakte. 93% van de gebruikers<sup>4</sup> geeft aan dat het gebruik van de Innerva machines in hun plaatselijke recreatiecentrum heeft geholpen om hun ademhalingsaandoening onder controle te houden.

1. <https://www.gov.uk/government/publications/respiratory-disease-applying-all-our-health/respiratory-disease-applying-all-our-health>  
2. <https://www.england.nhs.uk/ourwork/clinical-policy/respiratory-disease/>  
3. <https://www.asthmaandlung.org.uk/about-us/what-we-stand-for/health-inequalities>  
4. Gebruikers die ja of nee antwoordden op de vraag: "Hebt u het gevoel dat regelmatige bezoeken aan uw Innerva-centrum en het gebruik van de Innerva-apparaten hebben geholpen bij het omgaan met uw gezondheidstoestand?"



# Operator Citaten

“

De toestellen van Innerva passen perfect bij onze service en bij de klanten die we ondersteunen. De toestellen zien er comfortabel uit

en is helemaal niet intimiderend. De set werkt met het natuurlijke bewegingsbereik van het menselijk lichaam en de krachtige ondersteunde aard van elke machine maakt dat onze klanten kunnen trainen op een manier die voor hen comfortabel is. Deze factoren zijn zo belangrijk bij het ondersteunen van mensen die weinig zelfvertrouwen en mobiliteit hebben of die met gezondheidsproblemen kampen. ”

“We weten al lang dat het gebruik van Innerva's toestellen goed is, maar dat onze klanten dit bevestigen, helpt ons het goede nieuws te verspreiden over het belang van actief ouder worden en de waarde van lichaamsbeweging als medicijn. De onderzoeksgegevens leveren het bewijs dat we nodig hebben om onze service en de voordelen ervan te blijven promoten, die vaak verkeerd begrepen wordt.

**Liz Murray**  
Partnerships  
Massage Therapy Centre - Valley Leisure

”



# Operator Citaten

“ Dankzij ons Innerva-circuit kan onze afdeling op doorverwijzing alternatieve, op maat gemaakte groepsactiviteiten en krachtssessies aanbieden in een niet bedreigende, niet klinische omgeving, waarbij sociale interactie en steun van leeftijdsgenoten wordt aangemoedigd, terwijl het zelfvertrouwen van de cliënt wordt ontwikkeld om meer lichamelijk actief te worden.

**Matt Hickey**  
Health & Wellbeing Manager

”

Abbeycroft Leisure

“ Na het bekijken van de enquêteresultaten is het duidelijk dat de Pendle Leisure Feelgood suite onschatbare voordelen biedt aan onze inwoners. Het is geweldig om te horen dat de suite onze klanten verder helpt dan hun fysieke gezondheid, maar het is ook een geweldige plek om te komen en te socializen. Met behulp van deze gegevens plannen we nu een marketingcampagne die een breder publiek hoopt aan te moedigen om zich bij ons aan te sluiten om de gezondheid en fitheid van iedereen in Pendle te verbeteren.

**Shaun Grant** Centre  
Manager Pendle  
Leisure Trust

”

“ Active Blackpool is erg trots op onze Feel Good suites en het is geweldig om de resultaten van dit onderzoek te zien. De bevindingen bevestigen wat we al weten - regelmatige bezoeken aan onze Feel Good Suites helpen onze leden hun persoonlijke barrières te overwinnen en hun mentale en fysieke welzijn te verbeteren, zodat ze zich gezonder voelen.

**Jane Garrick**

Aquatics Development & Feelgood  
Manager Blackpool Council

”

# Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten omvatten alle hart- en vaatziekten, waaronder coronaire hartziekten, angina, hartaanvallen, aangeboren hartziekten, hypertensie, beroertes en vasculaire dementie. In het Verenigd Koninkrijk leven ongeveer 4 miljoen mannen en 3,6 miljoen vrouwen met hart- en vaatziekten.<sup>1</sup>

Hart- en vaatziekten zijn verantwoordelijk voor één op de vier vroegtijdige sterfgevallen in het Verenigd Koninkrijk en vormen de grootste kloof in levensverwachting. Mensen in de meest achtergestelde 10% van de bevolking<sup>2</sup> hebben bijna twee keer zoveel kans om aan hart- en vaatziekten te overlijden. kans om te sterven als gevolg van CVD, dan degenen in de minst achtergestelde 10% van de bevolking.

Coronaire hartaandoeningen zijn de meest voorkomende hartaandoeningen. Het is de meest voorkomende oorzaak van een hartaanval en was in 2019 wereldwijd de grootste doodsoorzaak onder zowel mannen als vrouwen.<sup>1</sup>

Uit onze bevindingen blijkt dat 16% van de gebruikers leeft met een hart- of vaataandoening, waaronder hoge bloeddruk (67%), angina pectoris (18%), myocardinfarct (13%), vasculaire stent (12%) en overige (39%). De meeste ondervraagden met een hart- en vaataandoening hebben meer dan één aandoening in deze groep.

De meest voorkomende symptomen waar mensen last van hebben zijn hoge/lage bloeddruk (62%), ademnood bij inspanning (49%), problemen met de bloedsomloop (35%) en problemen met hun hartslag in rust (25%).

91% van de gebruikers<sup>3</sup> zegt dat het gebruik van de Innerva-toestellen in hun plaatselijke recreatiecentrum heeft geholpen bij de behandeling van hun hart- en/of vaataandoening.

1. <https://www.england.nhs.uk/ourwork/clinical-policy/cvd/>

2. <https://www.bhf.org.uk/what-we-do/news-from-the-bhf/contact-the-press-office/facts-and-figures>

3. Gebruikers die ja of nee antwoordden op de vraag: "Heeft u het gevoel dat regelmatige bezoeken aan uw Innerva-centrum en het gebruik van de Innerva-apparaten hebben geholpen bij de symptomen die u ervaart?"



# 91%

**meldt dat ze hun  
hart-vaataandoening  
beter beheersen**

# Metabole aandoeningen

Metabole aandoeningen zijn aandoeningen die de stofwisseling beïnvloeden. Veel voorkomende stofwisselingsaandoeningen zijn onder andere diabetes. In het Verenigd Koninkrijk leven naar schatting vijf miljoen mensen met diabetes, een recordhoogte. Ongeveer 90% van de mensen met diabetes heeft type 2 diabetes, dat steeds vaker voorkomt bij mensen onder de 40 jaar en vaker voorkomt in gebieden met hogere achterstandsniveaus. Mensen van Aziatische, Chinese, Zwart-Afrikaanse en Zwart-Caribische etniciteiten blijken twee tot vier keer meer kans te hebben op diabetes dan blanken.

Andere veel voorkomende metabolische aandoeningen zijn schildklierproblemen en obesitas. Naar schatting heeft één op de 20 mensen in het Verenigd Koninkrijk een schildklierprobleem, waarbij vrouwen vaker schildklierproblemen hebben dan mannen. Het risico op het ontwikkelen van een schildklierprobleem neemt toe met de leeftijd. 2 Obesitas is een ernstig gezondheidsprobleem in het Verenigd Koninkrijk: 68% van de mannen en 60% van de vrouwen wordt als zwaarlijvig of te zwaar beschouwd. 3 Obesitas

verhoogt het risico op andere gezondheidsaandoeningen, waaronder diabetes type 2, coronaire hartziekten, beroertes en sommige soorten kanker. Uit ons onderzoek blijkt dat 13% van de gebruikers een metabolische aandoening heeft - schildklier (hyper of hypo) (46%), obesitas (41%), diabetes (29%) en andere aandoeningen (19%).

De meest voorkomende symptomen die deze mensen ervaren zijn problemen met slaappatronen (63%) en energieniveaus (62%). 37% van de gebruikers heeft medicatie om hun symptomen onder controle te houden of te beheersen. 89% van de gebruikers 4 zegt dat het gebruik van de Innerva-toestellen in hun plaatselijke recreatiecentrum heeft geholpen om hun metabolische aandoening onder controle te houden.

1. [https://www.diabetes.org.uk/about\\_us/news/number-people-living-diabetes-uk-tops-5-million-first-time#:~:text=Onze%20nieuwe%20cijfers%20tonen%20that,2%20diabetes%20in%20the%20UK](https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/number-people-living-diabetes-uk-tops-5-million-first-time#:~:text=Onze%20nieuwe%20cijfers%20tonen%20that,2%20diabetes%20in%20the%20UK)
2. <https://www.forthwithlife.co.uk/blog/thyroid-statistics-uk-how-many-suffer-from-under-active-or-overactive-thyroid-problems/>
3. <https://www.healthxpress.co.uk/obesity-statistics-uk>
4. Gebruikers die ja of nee antwoordden op de vraag: 'Heb je het gevoel dat regelmatige bezoeken aan je Innerva-centrum en het gebruik van de Innerva-apparaten hebben geholpen bij de symptomen die je ervaart?'



# 89%

**Meldt hun metabolische toestand beter te kunnen beheren**

# Partners

“ De resultaten van Innerva's laatste onderzoek zijn echt opwindend. De bevindingen bevestigen wat we bij Alliance Leisure zien in het hele Verenigd Koninkrijk. - dat lokale overheden in een unieke positie verkeren om een echt verschil te maken voor de gezondheid en het welzijn van hun lokale gemeenschappen, maar alleen als ze over de juiste faciliteiten beschikken die de juiste oplossingen bieden.



allianceleisure

In samenwerking met onze lokale partners hebben we gezien hoe de Innerva-oplossing publieke vrijetijdsaanbieders heeft geholpen om oudere volwassenen aan te trekken en te betrekken en samenwerkingsverbanden te ontwikkelen met partners in de gezondheidszorg en sociale zorg om een significante impact te hebben op de kwaliteit van leven.

We moeten ernaar streven om gezondheids- en fitnessoplossingen te bieden die aan ieders behoeften voldoen, niet in één maat. Lokale overheden kunnen oplossingen zoals krachttraining omarmen, zodat ze kunnen voorzien in de behoeften van alle lokale bewoners en de zo belangrijke ommezwaai kunnen maken naar gezondheid en actief welzijn.

**James Foley**  
Commercieel  
directeur Alliance  
Leisure

”

**Alliance Leisure ontwikkelt faciliteiten namens recreatie-exploitanten die hun vrijetijdsproducten en -diensten willen verbeteren of uitbreiden. Als een meermaals bekroond team voor hun ontwerp-, bouw-, financierings- en partnerschapsdiensten hebben we meer dan 220 vrijetijdsontwikkelingen uitgevoerd en meer dan 300 miljoen pond geïnvesteerd in de vrijetijdsmarkt in het Verenigd Koninkrijk.**

Neem voor meer informatie contact op met [james@allianceleisure.co.uk](mailto:james@allianceleisure.co.uk) voor meer informatie

# Operator Citaten

“ De Innerva-suite helpt mijn service omdat het een lichte, vriendelijke oefenomgeving biedt voor de lokale gemeenschap, ongeacht de leeftijd of de medische aandoening die ze hebben. De suite biedt een trainingsomgeving waarin de deelnemers ook kunnen socialiseren tijdens het sporten. Een voorbeeld hiervan is Elaine. Elaine begon zes maanden geleden met de training omdat ze moeite had om een afstand te lopen vanwege artrose in haar heupen en knieën. Aanvankelijk kwam Elaine één keer per week, maar geleidelijk aan verbeterde haar aanwezigheid tot drie of meer bezoeken per week. Elaine is nu klaar met het eerste programma en is nu volledig betalend lid, waarbij ze gebruik blijft maken van Innerva. Elaine kan nu regelmatig wandelen en de honden langer uitlaten dankzij de vermindering van het artrose ongemak en de pijn in haar heupen en knieën.

”

## Sam Rolph

Practitioner Gezondheid & Welzijn  
(Centrumleider)

Hub Mildenhall & Brandon Vrijetijdscentrum &  
Health Hub

Ontdek  de impact



# Operator Citaten

“

We zijn niet verrast door de resultaten van het recente Innerva eindgebruikersonderzoek. Al een aantal jaren zien we de impact

van power- en energiebesparende oplossingen wat mensen het vertrouwen en de onafhankelijkheid geeft om een gezondere en actievere levensstijl te leiden. De Wellness Hub, met toestellen van Innerva, biedt een goed alternatief voor de traditionele sportschool en blijft de eerste stap naar fysieke activiteit voor veel leden van onze gemeenschap die te maken hebben met langdurige gezondheidsproblemen, ouder zijn dan 50 of fysiek inactief zijn.

De enquête is een aanvulling op de hartverwarmende verhalen van leden die we dagelijks uit van de Hub horen. De impact die de Hub heeft is fantastisch en we hopen dat de gegevens uit de enquête ons zullen helpen om onze partners in de gezondheidszorg te overtuigen waarom ze met ons zouden moeten samenwerken om hun gezondheidstrajecten te verbeteren.

We zijn trots op de resultaten van het onderzoek en dankbaar voor de steun die we blijven ontvangen van Innerva. We kijken uit naar de voortzetting van onze samenwerking met Innerva en de bredere gezondheidssector om ons bereik te vergroten en meer mensen in onze gemeenschap te ondersteunen.

”

**Ben Frary**

Sports & Health Improvement Manager Lincs Inspire

# Aandoeningen/letsel aan botten, gewrichten en weke delen

Aandoeningen aan het bewegingsapparaat (MSK) die gewrichten, botten, spieren en bijbehorende weefsels zoals zenuwen aantasten, kunnen variëren van kleine verwondingen tot langdurige aandoeningen. Meer dan 20 miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk, bijna een derde van de bevolking, heeft een MSK-aandoening zoals artritis of rugpijn. Symptomen zijn pijn, stijfheid, bewegingsbeperking en invaliditeit die de kwaliteit van leven en onafhankelijkheid beïnvloeden. Meer dan 30 miljoen werkdagen gaan verloren door jaarlijks aan MSK-aandoeningen in het Verenigd Koninkrijk en ze zijn goed voor 30% van de huisartsconsulten in Engeland. Mensen leven langer met complexe MSK-aandoeningen - voor veel mensen betekent een langer leven dat ze meer jaren in slechte gezondheid doorbrengen. In 2030 zullen meer dan 15,3 miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk ouder zijn dan 65 jaar, waardoor de vraag naar MSK-diensten zal toenemen<sup>1</sup>.

Uit ons onderzoek blijkt dat 57% van de gebruikers een aandoening of letsel aan botten, gewrichten of weke delen heeft - artrose (56%), rugpijn (46%), nekpijn (22%), ontstekingsartritis (21%) en andere aandoeningen (18%).

De meeste mensen met een bot-, gewrichts- of weke-delenaandoening leven met minstens drie beperkende symptomen en velen hebben meerdere aandoeningen. De meest voorkomende symptomen zijn pijn (49%), stijfheid (41%), mobiliteitsproblemen (33%), zwakte (22%) en pijn (22%) en slaapproblemen (21%).

34% neemt voorgeschreven medicatie om hun aandoening(en) onder controle te houden. 95% van de gebruikers 2 zegt dat het gebruik van de Innerva-toestellen in hun plaatselijke recreatiecentrum helpt om hun botten, gewrichten of weke delen te behandelen.

1. <https://www.england.nhs.uk/elective-care-transformation/best-practice-solutions/musculoskeletal/#:~:text=Over%20%20miljoen%20mensen%20in,kwaliteit%20van%20leven%20en%20onafhankelijkheid>

2. Gebruikers die ja of nee antwoordden op de vraag: 'Heeft u het gevoel dat regelmatige bezoeken aan uw Innerva-centrum en het gebruik van de Innerva-apparaten hebben geholpen bij de symptomen die u ervaart?'



# Vermoeidheid en energie

Er zijn veel oorzaken voor vermoeidheid. Extreme vermoeidheid is een symptoom van veel aandoeningen en kan een enorme impact hebben op de fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Je uitgeput voelen en een gebrek aan energie kunnen leiden tot een heleboel symptomen, zoals concentratieverlies, moeite hebben om zelfs de kleinste taken uit te voeren, duizeligheid en ademnood na een lichte activiteit. Vermoeidheid kan invloed hebben op de manier waarop mensen denken en zich voelen, maar ook op hun relaties met familie en vrienden, wat kan leiden tot gevoelens van isolatie<sup>1</sup>.

In ons onderzoek heeft 33% van de gebruikers een aandoening die hun energieniveau beïnvloedt - chronisch vermoeidheidssyndroom (15%), Long Covid (10%), fibromyalgie (10%) en andere aandoeningen (45%). Velen hebben twee aandoeningen die hun dagelijks leven beïnvloeden.

De meest voorkomende symptomen die mensen ervaren zijn een gebrek aan energie (79%), slaapstoornissen (60%), concentratieproblemen (39%), problemen met de overgang tussen liggen, zitten en staan (36%) en bewegingstolerantie (30%). 93,5% van de gebruikers<sup>2</sup> zegt dat het gebruik van de Innerva toestellen in hun lokale vrijetijdscentrum heeft geholpen bij het beheersen van hun vermoeidheid en energie.

1. <https://www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/palliative-care/symptom-control/coping-with-fatigue#effects-of-fatigue>

2. Gebruikers die ja of nee antwoordden op de vraag: "Hebt u het gevoel dat regelmatige bezoeken aan uw Innerva-centrum en het gebruik van de Innerva-apparaten hebben geholpen bij de symptomen die u ervaart?"





# Geestelijke Gezondheidsomstandigheden

Geestelijke gezondheidsproblemen vormen de grootste oorzaak van invaliditeit in het Verenigd Koninkrijk. Eén op de vier volwassenen ervaart in een bepaald jaar ten minste één diagnostisch psychisch probleem. De kosten voor de economie worden geschat op £105 miljard per jaar - ruwweg de kosten van de gehele NHS. Fysieke en mentale gezondheid zijn nauw met elkaar verbonden - mensen met ernstige en langdurige psychische aandoeningen lopen het risico om gemiddeld 15 tot 20 jaar eerder te overlijden dan anderen. Mensen met langdurige lichamelijke ziekten hebben meer last van complicaties als ze ook geestelijke gezondheidsproblemen ontwikkelen, waardoor de zorgkosten met gemiddeld 45% toenemen.

Eén op de vijf ouderen die in de gemeenschap wonen en 40% van de ouderen die in verzorgingshuizen wonen, hebben last van depressie<sup>1</sup>.

Uit ons onderzoek bleek dat 18% van de gebruikers een aandoening heeft die hun geestelijke gezondheid beïnvloedt, waaronder angst (73%), depressie (66%), stemmingsproblemen (24%) en posttraumatische stress (16%). (24%) en posttraumatische stress (16%). Gebruikers hebben gemiddeld last van 3,6 symptomen, waarvan de meest voorkomende vermoeidheid (70%), verstoorde slaappatronen (64%), lusteloosheid (62%), moeite met sociale situaties (43%), paniekaanvallen (42%), zich eenzaam voelen (35%) en zich geïsoleerd voelen (32%) zijn. 92% van de gebruikers 2 zegt dat het gebruik van de Innerva toestellen in hun plaatselijke recreatiecentrum helpt om hun mentale gezondheidstoestand onder controle te houden.

1. <https://www.nhsinform.scot/care-support-and-rights/palliative-care/symptom-control/coping-with-fatigue#effects-of-fatigue>

2. Users who responded yes or no to the question: 'Do you feel that regular visits to your local Innerva centre and use of the Innerva machines have helped with the symptoms you experience?'



# 92%

**meldt beter hun geestelijke  
gezondheidstoestand (en)  
te kunnen beheersen**

# Casestudie

## Galanos House

Welzijn voor verpleeghuisbewoners,  
hun familie en de gemeenschap



Galanos House is een verzorgingshuis van het Royal British Legion in Southam, Warwickshire voor ex-servicemannen en -vrouwen. Het tehuis heeft een Community Hub gecreëerd met een welzijnsruimte met zes Innerva krachttoestellen. Zeven dagen per week geopend voor zowel bewoners als het publiek, biedt de faciliteit een veilige, low impact, full-body workout geschikt voor mensen van alle leeftijden en niveaus.

“ Onze bewoners gebruiken de machines terwijl ze worden bijgestaan door onze interne ergotherapeut. Onze medewerkers gebruiken ze regelmatig voor, tijdens en na hun en plaatselijke artsen bevelen de toestellen ook aan bij hun patiënten. Onze oudste gebruiker is 94 jaar oud.

**Alison Byerley, Hub Manager**

De toestellen hebben een belangrijke rol gespeeld in het samenbrengen van mensen; het is een erg vriendelijke en gezellige omgeving die isolatie en eenzaamheid helpt voorkomen en mensen stimuleert om actief te blijven. Het circuit stimuleert gesprekken die leiden tot vriendschappen en een goede geestelijke gezondheid onder de gebruikers.

De welzijnsruimte heeft meer dan 110 regelmatige gebruikers, waaronder mensen met verschillende gezondheidsproblemen, zoals mensen die slecht ter been zijn, rolstoelgebruikers en mensen die afhankelijk zijn van zuurstof.

“ Ik gebruik de toestellen sinds mei 2022. Ik heb een groot verschil gemerkt in mijn knieën en heb minder pijn - ze hebben me enorm geholpen,

” zegt de 72-jarige Sheila, die een knieoperatie nodig heeft.

Gillian, die het circuit gebruikt vier keer per week, zegt:

“ Ik heb invaliditeitsproblemen en gebruik al meer dan 25 jaar twee wandelstokken. Door te oefenen met deze toestellen kan ik actief blijven en als ik ze een tijdje niet kan gebruiken, merkt mijn lichaam het verschil.

”

# Casestudie

## Iedereen Actief

Lokale ongelijkheden op gezondheidsgebied aanpakken



In 2023 werkte Everyone Active samen met Innerva om de eerste Active Wellbeing Suite in het Verenigd Koninkrijk te lanceren in het Neptune Centre in Middlesbrough in een poging om de ongelijkheid op het gebied van gezondheid te verbeteren door actief ouder worden en plaatselijke bewoners met langdurige aandoeningen te ondersteunen.

Middlesbrough is een van de 20% meest achtergestelde districten in Engeland. De gezondheid van de mensen in Middlesbrough is over het algemeen slechter dan het Engelse gemiddelde met een levensverwachting voor zowel mannen als vrouwen die lager is dan het Engelse gemiddelde.

Everyone Active heeft een voormalige vergaderruimte omgebouwd om er de Active Wellbeing Suite in onder te brengen. Deze bestaat uit een circuit van tien toestellen die elk gericht zijn op een specifieke spiergroep. Everyone Active en Innerva werken samen met UK Research and Innovation om de uitdagingen te onderzoeken waarmee oudere volwassenen worden geconfronteerd bij het deelnemen aan fysieke activiteiten en hoe aanbieders van vrijetijdsactiviteiten in de publieke sector deze markt succesvol kunnen benaderen. Als eerste testlocatie in het Verenigd Koninkrijk zal de Active Wellbeing Suite de komende 12 maanden de nieuwste innovaties in elektrisch ondersteunde toestellen testen. 12 maanden een waardevol inzicht verschaffen van een operator en eindgebruiker.

“ **De installatie van Innerva-toestellen in het Neptune Center zal ons helpen de lokale gemeenschap verder te ondersteunen om gezonder en gelukkiger te leven.**

**Rebecca Phillips, strategisch leider** - Health and wellness, Each an Action

Everyone Active heeft fondsen geworven om patiënten die wachten op geplande zorg zoals knie- en heupprothesen door te verwijzen naar de Active Wellbeing Suite en werkt samen met het Public Health England Specialist Activity Team om regelmatige boekingen op te zetten voor mensen met Parkinson, MS, neurodivergentie en langdurige aandoeningen.

Teesside Ability Support Group, die een dagdienst aanbiedt voor volwassenen met een lichamelijke beperking en andere gezondheidsproblemen, zal ook regelmatig sessies houden in de suite om haar cliënten te ondersteunen. Dit is de achtste keer dat Everyone Active gebruik maakt van hulpmiddelen.

En de eerste in het Verenigd Koninkrijk die gebruik maakt van Innerva's Active Wellbeing brand-in-the-box oplossing. De oplossing is ontwikkeld om exploitanten te ondersteunen bij het bevorderen van actief ouder worden in hun gemeenschappen en biedt alle merkmiddelen die nodig zijn voor een krachtondersteunde faciliteit. Everyone Active neemt het Active Wellbeing merk over in andere studio's in lijn met haar visie om plaatsgebonden, door bewoners geleide oplossingen te bieden die fysieke activiteit verhogen en sociaal isolement verminderen.

Ontdek  de impact

# Casestudie

## Maurice House

Stimuleren van verpleeghuisbewoners geestelijk en lichamelijk



Maurice House, dat wordt beheerd door het Royal British Legion voor veteranen van de strijdkrachten en hun familieleden en verzorgers, introduceerde Innerva's toestellen om de bewoners fysiek en mentaal te stimuleren en zo hun algehele welzijn te bevorderen.

Maurice House, gelegen in de buurt van Broadstairs, heeft 77 bewoners, in leeftijd variërend van 64 tot 102 jaar. Het team van het verzorgingstehuis erkende de voordelen van low-impact beweging voor de mobiliteit en revalidatie van de bewoners, met name voor degenen die herstellen van een beroerte. De ergotherapeut van RBL, Donna Malone, en het welzijnsteam van het verpleeghuis willen tot drie oefensessies per dag voor kleine groepen aanbieden. In eerste instantie onder begeleiding, maar de sessies zullen geleidelijk onafhankelijk worden naarmate de bewoners mobieler worden en meer vertrouwd raken met de toestellen. Het team is ook van plan om persoonlijke oefenprogramma's te ontwikkelen voor de bewoners om aan hun unieke behoeften.

# Casestudie

## Lincs Inspire

Grimsby Leisure Centre  
Innerva Centre of Excellence



Lincs Inspire ondersteunt cliënten met verschillende aandoeningen vanuit haar Wellness Hub in Grimsby - een van de grootste krachtondersteunde trainingsfaciliteiten in het Verenigd Koninkrijk en het eerste Innerva Centre of Excellence. De Wellness Hub is gevestigd in het Health & Wellbeing Centre van Lincs Inspire en is in 2021 van start gegaan om aan de groeiende vraag naar diensten te voldoen. De bestaande krachtapparatuur van het centrum, uitgerust door Innerva, had zijn capaciteit bereikt en na een investering van 180.000 pond van Sport England, North East Lincolnshire Council en Lincs Inspire werd de faciliteit aanzienlijk uitgebreid.

Een onderbenutte ruimte, voorheen vier squashbanen op de begane grond, werd omgetoverd tot drie studio's met tweeëntwintig Innerva-toestellen, waaronder zowel zittende als liggende toestellen, en een Lifestyle-studio voor lessen met een lage impact, zoals Tai Chi en sessies op een stoel.

“ We werken samen met alle plaatselijke huisartsen en hebben contact met alle mogelijke organisaties, van liefdadigheidsinstellingen voor geestelijke gezondheid tot groepen voor multiple sclerose, Parkinson en diabetes. We werken ook samen met Humbercare en de plaatselijke overheid. ”

Zegt Ian Shorley-Harlow, coördinator gezondheidsverbetering bij Lincs Inspire. Dankzij de kracht van haar partnerschappen ondersteunt Lincs Inspire mensen met uiteenlopende langdurige gezondheidsproblemen, van artritis, kanker en Parkinson tot fibromyalgie, multiple sclerose en Long Covid.

Een van de programma's is Active Forever, een 12 weken durend programma voor verwijzingen naar lichaamsbeweging dat is ontworpen om patiënten te helpen stappen te nemen om hun levensstijl te veranderen, wat kan leiden tot minder medicatie, minder pijn en een betere kwaliteit van leven. Doorverwezen door een gezondheidsdeskundige zoals een huisarts, praktijkverpleegkundige, gezondheidstrainer of fysiotherapeut, komen cliënten twee keer per week. Gemiddeld ontvangt Lincs Inspire 60-70 verwijzingen per maand en dit aantal stijgt gestaag.

De Wellness Hub heeft ongeveer 650-700 leden. De meeste gebruikers zijn in de 50, maar de toestellen helpt leden van 12 tot 94 jaar.

# Casestudie

## Ramsgate FeelGood Factory (Your Leisure)

Eenzaamheid aanpakken door activiteit



Ouderen zijn bijzonder kwetsbaar voor eenzaamheid; ze hebben vrienden en partners verloren of raken sociaal geïsoleerd door mobiliteitsproblemen. Oudere volwassenen hebben veilige en gastvrije ruimtes nodig waar ze anderen persoonlijk kunnen ontmoeten en sociale banden kunnen opbouwen. De FeelGood Factory in Ramsgate biedt precies dat: mensen kunnen er sociale interactie aangaan terwijl ze deelnemen aan oefeningen met kracht om hun mentale en fysieke gezondheid te verbeteren.

“ We hebben een echt gemeenschapsgevoel bij de FeelGood Factory en zijn uitnodigender dan de gemiddelde sportschool, die sommige mensen intimiderend vinden. Je kunt maanden gebruik maken van een sportschool zonder dat iemand hallo tegen je zegt, maar als onze leden een nieuwe gebruiker zien, spreken ze die meteen aan. We zijn een erg vriendelijke, gastvrije groep.”

Zegt supervisor Elena Theodosiou.

De Innerva studio heeft 350-400 leden, van wie de meesten ouder zijn dan 65 jaar. Gemiddeld gebruiken cliënten de studio drie keer per week, waarbij elk bezoek 30 tot 40 minuten duurt.

“ “Veel van mijn cliënten wonen op zichzelf en wij zijn misschien wel de enige mensen die ze die dag spreken. We kletsen over van alles en nog wat, maar als het even stil wordt, ga ik online op zoek naar de laatste nieuwsberichten om het gesprek in de groep weer op gang te brengen. Soms ga ik in het midden van de kamer zitten en doen we samen een kruiswoordraadsel.”

Elena organiseert veel sociale activiteiten buiten de FeelGood Factory, zoals lunches en diners om verjaardagen van leden te vieren en theateruitstapjes, om een gemeenschap onder cliënten op te bouwen. Ze zegt dat regelmatig gebruik van de Innerva-toestellen cliënten heeft geholpen hun veters weer te strikken, zonder wandelstok te lopen en helemaal van de medicatie af te komen. Meer nog, het sociale karakter van het circuit zorgt voor de vitale interactie die iedereen nodig heeft om zich te ontwikkelen.

# Samenvatting en conclusies

Innerva's meest recente eindgebruikersrapport benadrukt de diepgaande positieve invloed van toestellen voor krachttraining op zowel het mentale als fysieke welzijn van gebruikers. Deze gebruikers zijn mensen die niet zouden of kunnen deelnemen aan het reguliere gezondheids- en fitnessaanbod in het Verenigd Koninkrijk vanwege verschillende redenen, waaronder hun leeftijd, slechte gezondheid en een gebrek aan zelfvertrouwen. Toch laten de resultaten van ons onderzoek de dramatische, vaak levensveranderende effecten van krachttraining zien. Deze variëren van het verbeteren van kracht, balans en flexibiliteit, die essentieel zijn voor dagelijkse activiteiten en het behouden van mobiliteit, tot het verbeteren van de geestelijke gezondheid door de vorming van nieuwe vriendschappen en sociale netwerken. Met een recordaantal gevallen van geestelijke gezondheidsproblemen, een snel vergrijzende samenleving en mensen die langer leven met een ziekte of handicap, hopen we dat dit onderzoek meer mensen inspireert om ondersteunende en inclusieve omgevingen te creëren waar iedereen kan deelnemen aan lichaamsbeweging om hun gezondheid te verbeteren, hun onafhankelijkheid te behouden en, het allerbelangrijkste, van het leven te genieten.

“ De Innerva Wellbeing Suite is een fantastische toevoeging aan onze vestiging in Brandon. Niet alleen heeft het een nieuw aanbod toegevoegd aan onze gemeenschap, maar het heeft ook een andere dimensie toegevoegd aan ons werk met wijkgezondheidsteams en andere partners binnen de NHS. Dit heeft geresulteerd in een groter aantal van verwijzingen naar onze programma's, wat heeft bijgedragen aan verbeteringen in zowel de fysieke als de mentale gezondheid. en evaluaties die ons hebben geholpen bij het verder ontwikkelen van onze relaties.

Warren Smyth  
CEO - Abbeycroft Vrije Tijd

”



“ Het krachtondersteunde trainingscircuit heeft me een nieuw leven ingeblazen ”

Pendle Leisure Centre Klant

# innerva

together in motion

---



[bemorefitsolutions.nl](http://bemorefitsolutions.nl)

[Innerva.com](http://Innerva.com)



[info@bemorefitsolutions.nl](mailto:info@bemorefitsolutions.nl)

---



[@Innerva](https://www.youtube.com/@Innerva)



[@InnervaGroup](https://twitter.com/InnervaGroup)

