



“Bewegen, Natuurlijk! Start Sevagram Beweegnetwerk

Dr. Michel Bleijlevens

Woensdag 10 oktober 2012

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Programma

- Welkom
- Bewegen, Natuurlijk (Michel Bleijlevens)
- Uitreiking “compliment” IDé (Jenneke van Veen)
- Dankwoord (Pim Steerneman)
- Afsluiting 1^e deel (Michel Bleijlevens)
- Informeel samenzijn

- Inhoudelijk deel kick-off Sevagram
Beweegnetwerk

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Idé (Innovatiekring Dementie)

- Opgericht in 2007
- Goede kwaliteit van leven voor mensen met dementie
- Verspreiding wetenschappelijke kennis
- Verspreiding goede praktijkvoorbeelden en stimulering toepassing/navolging

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

de Volkskrant

Nieuws Opinie Cultuur Opmerkelijk Video Service Webwinkel

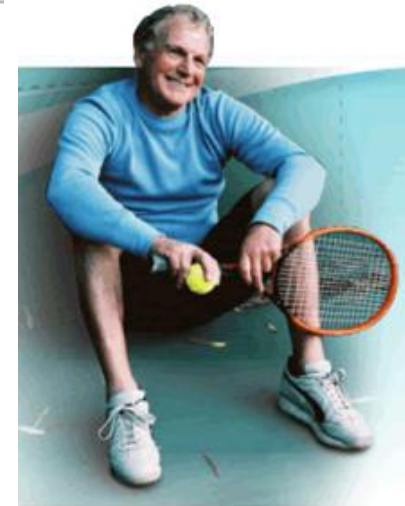
Binnenland Buitenland Economie Sport Kunst Wetenschap Internet

Stop het verval, blij bewegen

Door Ellen de Visser op 30 januari '10, 00:00, bijgewerkt 1 februari 2010 15:30

Wat moet je doen en laten om het geestelijke en fysieke verval uit te stellen? Naar antwoorden wordt naarstig gezocht.

ARCHIEF
(BETAALD)



Boodschap

- Bewegen is gezond,
- Bewegen is persoonlijk,
- Bewegen is natuurlijk
- en een voorwaarde voor autonomie!

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Bewegen = gezond

- Preventie van ziektes
- Zich goed voelen
- Met name bij ouderen:
 - Verbeteren fysiek functioneren
 - Verbeteren cognitief functioneren
 - Verbeteren sociaal functioneren
 - Verbeteren stemming
 - Beïnvloeden biologische klok (dag- en nachtritme)
 - Niet bewegen: sneller negatieve gevolgen
 - Verminderen zelfredzaamheid



Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

Bewegen = persoonlijk / natuurlijk

- Welke activiteiten m.b.t. bewegen heeft u vandaag al gedaan?
- Hoe bent u hier gekomen?



Bewegen = Autonomie

Wij bewegen ons (bewust of onbewust) iedere dag.

Of? Wanneer? Hoe lang? Hoe snel?

Dat bepalen wij (meestal) zelf



Als je niet meer zelf kunt beslissen...

- Fysieke (on)mogelijkheden (ziekte, ouderdom)
- Mantelzorg
- Instellingen (verzorgings- of verpleeghuizen)

Gevolg:

- Veel handelingen worden overgenomen
- Omgeving ‘beweegvriendelijk’ ingericht
- Bewegen wordt “aangeboden”

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

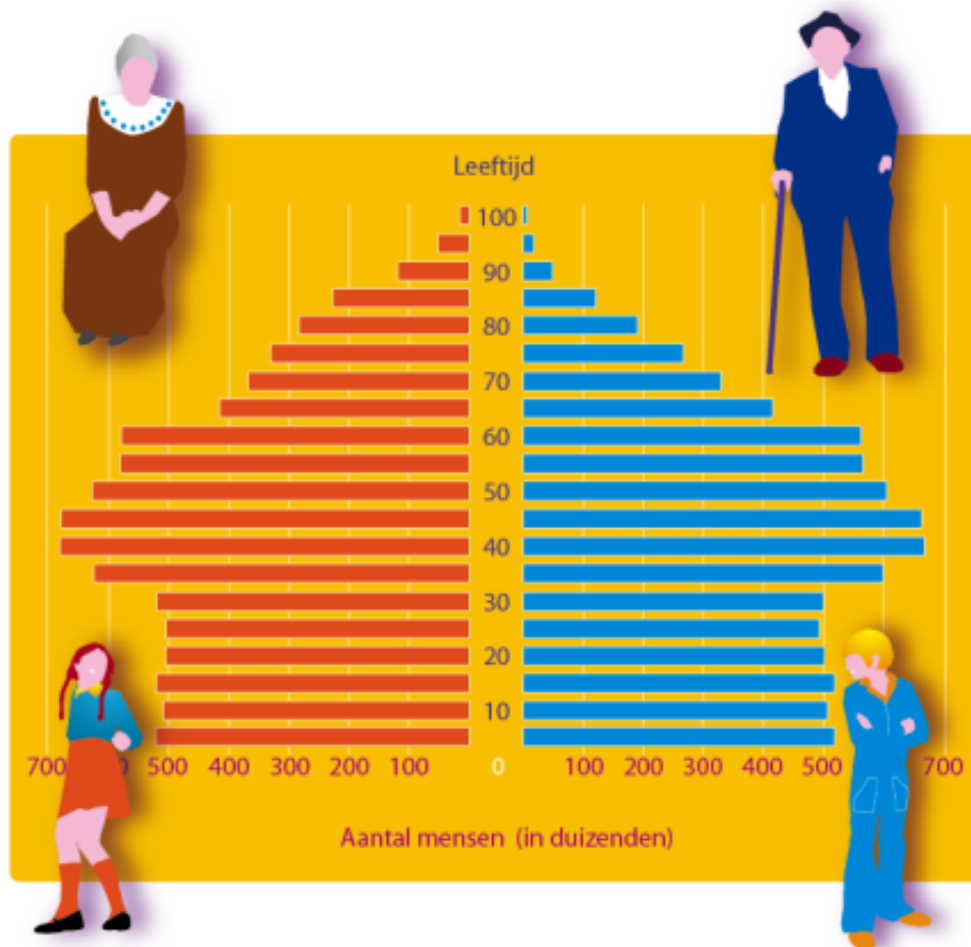
Bewegen is vaak doel van therapie

- Hulpvragen van ouderen zijn vaak gericht op bewegen (en dus herwinnen van autonomie)
- Therapeuten proberen hen in beweging te krijgen en te houden



Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

Probleem (1): Groep groter, capaciteit kleiner



Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

Probleem (2): In beweging blijven

1 uur fitness



rest van de dag



Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

Beweegprogramma's ouderen

- Bewegen op zeer hoge leeftijd bij ouderen met complexe problemen (o.a. verpleeghuizen)?



Interessante aanwijzingen



- Beweging blijft zinvol
- Niet bewegen: veel negatieve gevolgen
- Ook kwetsbare ouderen blijven trainbaar
- Beweging lijkt gunstig voor andere domeinen dan fysiek functioneren (cognitief functioneren, stemming,)

Bovendien:

- Bewegen is leuk (!) en 'verbindend thema' (problemen en disciplines)

Hebben we handreiking?

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen*
 - ouderen (>55 jaar)
 - 5 dagen per week 30 minuten matig intensief
 - ouderen in instelling
 - 7 dagen per week 15-30 minuten
 - activiteit afgestemd op individu[^]
- Verpleeghuisbewoners:
 - objectief: vijf minuten per dag licht intensief
 - subjectief: drie minuten per dag matig intensief elf minuten per dag licht intensief

Bewegen binnen Sevagram

- Sevagram management (h)erkent nut van bewegen
- Professionals (h)erkennen nut bewegen
- Randvoorwaarden en pragmatische aanpak ontbraken
- 2010: Start Zorginnovatieprogramma Bewegen
- 2010: Raakprogramma “Ouderenzorg in beweging”

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Zorginnovatieprogramma Bewegen Sevagram &

Raakprogramma “Ouderenzorg in beweging” Zuyd

Op maat gesneden palet aan beweegactiviteiten voor / in verzorgings- en verpleeghuizen

Innovatieve manieren om

- ouderen uit te nodigen tot bewegen
- en in beweging te houden.

Bewegen moet weer “natuurlijk” worden



Doelstellingen

- In beweging krijgen van verzorgingshuis– en verpleeghuiscliënten d.m.v. plezierige, prikkelende en laagdrempelige beweegactiviteiten voor cliënten met veelal complexe gezondheidsproblemen
- Diversiteit aan beweegactiviteiten aanbieden dat aansluit bij wensen en mogelijkheden cliënten

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Aanpak

- Aanstellen projectleider
- Projectplan
- 3 pilot locaties
 - Wandelprogramma's
 - Beweegtuin
 - Digitaal sporten
- 3 werkgroepen (gefaciliteerd)
 - Locatiemanagers, paramedici, activiteitenbegeleiders, verpleegkundigen en verzorgenden

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Deelprojecten (start)



- Vraagverheldering
- Beweegtuin
- Technologie ter ondersteuning (virtueel fietsen, exergames)
- Wandelprogramma's voor diverse doelgroepen

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Resultaat

- 1 project → Beweegtuin
 - 1 project → Vraagverheldering (MIBBO)
 - 4 projecten → Nintendo Wii
 - 2 projecten → Wandelen
 - 2 projecten → DiFiets
 - 2 projecten → Interactieve vloeren
-
- Projecten met meerwaarde boven op het bestaande aanbod beweegactiviteiten!

Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

Kortom

- Bewegen staat duidelijk op de kaart
- Maar nu:
 - Breed uitdragen
 - Doorontwikkelen (half)producten
 - Borgen van activiteiten!

Uitdaging

- Structurele aandacht voor bewegen
 - Bewegactiviteiten
 - ADL / HDL bewegen
 - Transfers
 - Tafel dekken
 - Boterhammen smeren
 - Wassen
 - Bed opmaken...

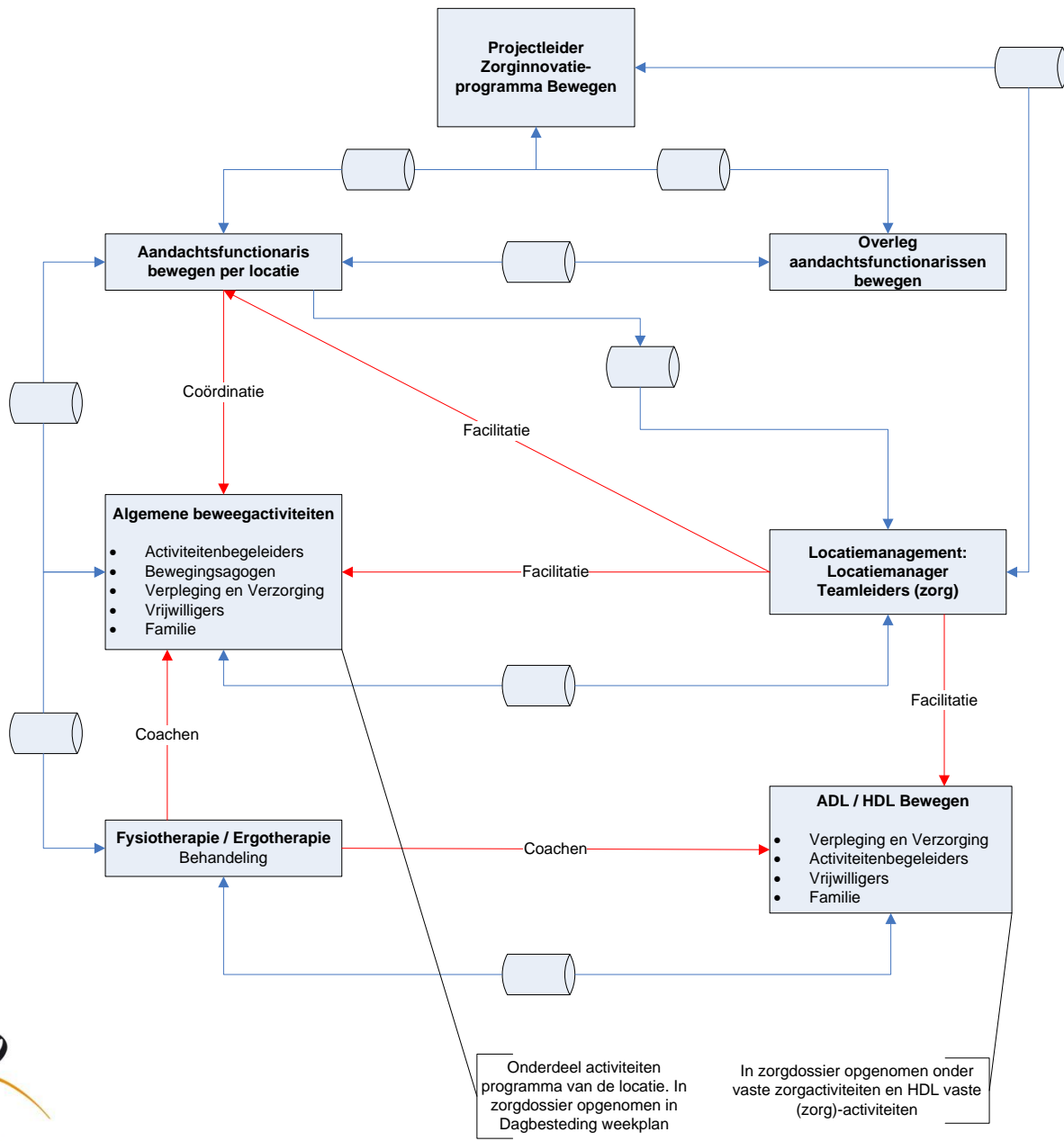
Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Beweegnetwerk Sevagram

- Bewegen speerpunt voor Sevagram
- Verbeteren fysiek, cognitief en sociaal functioneren
- Zorginnovatieprogramma Bewegen
- Beweegactiviteiten onvoldoende structureel geborgd
- Bewegen ook binnen ADL/HDL handelingen
- Good practices verspreiden (locaties kunnen van elkaar leren)



Zorgcentra
 Thuiszorg
 Verzorgd Wonen

Onderdeel activiteiten programma van de locatie. In zorgdossier opgenomen in Dagbesteding weekplan

In zorgdossier opgenomen onder vaste zorgactiviteiten en HDL vaste (zorg)-activiteiten

Beweegnetwerk

- Aandachtsfunctionarissen per locatie
- Ondersteund door (locatie)management
 - Begeleidende en stimulerende rol naar zowel cliënten, medewerkers, als mantelzorgers (belang van bewegen in laten zien)
 - Inventariserende rol met betrekking tot het basisaanbod aan beweegactiviteiten

Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

Beweegnetwerk

- Initiërende rol in het opzetten, uitvoeren en evalueren van een gevarieerd aanbod aan beweegactiviteiten op locatie
- Belangrijke rol als schakel tussen behandelaars (fysio en ergo); verpleging en verzorging en activiteitenbegeleiding → verlengde arm!
- Uitwisseling van goede voorbeelden tussen locaties

Zorgcentra

Thuiszorg

Verzorgd Wonen

Boodschap

- Bewegen is gezond, persoonlijk, natuurlijk en nodig voor autonomie ...en dus meer dan rennen en fitnessen....
- Interventies gericht op bewegen moeten passen bij de persoon
- Aandacht voor bewegen moet wel geborgd worden...

Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen

DANK VOOR UW AANDACHT

Zorgcentra
Thuiszorg
Verzorgd Wonen



Michel.Bleijlevens@Sevagram.nl

Zorg met bezieling 