

Thema-nieuwsbrief: Bewegen 23 mei 2017

Deze nieuwsbrief wordt digitaal verspreid en verschijnt onregelmatig. In de nieuwsbrief wordt gezocht naar een mix van ontwikkelingen rond zorginnovatie en nieuwtjes over activiteiten van DAZ. Wij vergroten graag het bereik van de nieuwsbrief. Wilt u daarom collega's of andere belangstellenden attenderen op het bestaan van deze nieuwsbrief en vragen om zich ook aan te melden via www.anderszorgen.nl?

Bewegen...

Diep in het hart weet iedereen het wel: bewegen is goed voor ons. Toch komt het er in de waan van de dag niet altijd van om goed te bewegen. Naarmate wij ouder worden neemt het belang van bewegen en actief zijn alleen maar toe. In de praktijk zien we een tegenover gesteld beeld, naarmate mensen ouder worden bewegen ze minder. Zeker als men ook met één of meer 'ouderdomskwalen' te maken krijgt. Gek eigenlijk, want bewegen heeft juist op ouderdomskwalen veel effect.

Wist jij bijvoorbeeld dat brozere botten sterker worden dankzij bewegen? Of dat het risico op dementie kleiner wordt en de dementie zich waarschijnlijk langzamer ontwikkelt bij voldoende bewegen? En dat de (beschadigde) hersenen het beter gaan doen, na een fysieke inspanning? Of dat slappere ongetrainde spieren leiden tot valgevaar?

Maar het belangrijkste is wellicht dat bewegen en actief zijn leidt tot meer geluk, een positiever gevoel, meer energie, ontmoetingen, sociaal contact.

Waarom dit allemaal zo is, valt te lezen in een nieuw boek dat nu in de boekwinkels ligt.



Wat beweegt jou?

Dat is de titel van het nieuwe boek van Olga Commandeur en Ruud Dirkse. Een mooi, groot en stevig boek over actief oud worden, vol foto's.

Wat levert actief zijn op? Welke oefeningen houden ons vitaal? Het boek bevat eenvoudige beweegoefeningen voor in het leven van alledag, maar ook informatie over voeding en motivatie.

Dit boek richt zich op iedereen vanaf een jaar of 60. Gezonde senioren willen zo lang mogelijk vitaal blijven. Dit boek geeft praktische tips wat daarbij helpt.

Dit boek is ook geschikt voor ouderen die al wel met één of meer ouderdomskwalen te maken hebben, of voor mensen die mensen met ouderdomskwalen in hun directe omgeving kennen. De invloed van bewegen en actief zijn is groot, juist ook bij de dagelijkse omgang met ouderdomskwalen. Wij leggen uit waarom en welke bewegingen/activiteiten specifiek nodig en goed zijn.

Bewegen is overigens niet alleen lopen, fietsen, sporten en fitnessen. Ook hobby's uitoefenen, huishoudelijk werk, tuinieren, je eigen kopje koffie inschenken, een ander helpen is bewegen ... Kortom: actief zijn!

Bekende Nederlanders

In het boek zitten persoonlijke verhalen van bekende Nederlanders. Wist jij bijvoorbeeld dat Anne-Wil Blankers nog steeds vier dagen per week op het podium staat, terwijl zij inmiddels 76 is? In het boek legt zij uit waarom zij dit nog doet en kan.

Schaakgrootmeester Hans Böhm legt in het boek uit dat hij nooit zo'n goede schaker was geworden, als hij niet veel had bewogen. En ook nu op zijn 66^e heeft hij nog steeds veel aandacht voor bewegen in zijn dagelijks leven. Of wist je dat Willeke Alberti regelmatig voor de TV meedoet met Nederland in Beweging. En dat juist door veel aandacht voor bewegen nog bijna dagelijks optreedt op haar 72^e en veel leuke dingen doet met haar kleinkinderen? Lees hun verhalen, plus die van Job Cohen, Eddy Pieters Graafland, Sjoukje Hooymaayer en Poppe de Haan in het boek.



Erik Scherder

Het voorwoord van het boek is geschreven door hoogleraar Prof. Dr. Erik Scherder. Dit schijft hij onder andere in zijn voorwoord:

“Eindelijk is het er dan! Een echt ‘beweegboek’ met achtergrondinformatie hoe belangrijk bewegen is voor ons lichaam en onze geest. Ik heb genoten van dit boek, dat met veel liefde geschreven is, met een heel belangrijke boodschap voor ons allemaal, namelijk bewéég!”

In zijn uitgebreide voorwoord gaat Erik uiteraard dieper in op de invloed van bewegen en actief zijn op het functioneren van de hersenen.



‘Ouderdomskwalen’

In het boek wordt de invloed behandeld van actief zijn en bewegen op onder andere:

- Artrose en reuma
- Botontkalking (Osteoporose)
- Diabetes
- Dementie
- De ziekte van Parkinson
- Hart- en vaatziekten
- TIA, herseninfarct en hersenbloeding
- Nierfalen
- Valgevaar en gebroken heupen
- (Ernstige) vermoeidheid
- Depressie
- Kanker

In het boek is ook veel aandacht voor bewegen in en rond zorgorganisaties. Want helaas blijkt nog steeds uit veel onderzoeken dat bewoners van verpleeghuizen en woonzorgcentra veel te weinig bewegen en actief zijn. Dat kost veel kwaliteit van leven. Daarom is er in het boek ook aandacht voor bewegen en actief zijn in relatie tot ziekenhuisopnames en wonen in een woonzorgcentrum of verpleeghuis.

Gesigneerd exemplaar?

Wat ons betreft hoort dit boek in de boekenkast te staan van iedere oudere en van iedere zorg- en welzijnswerker die met ouderen werkt! Het boek bevat praktische handvaten en heel veel zinvolle informatie voor dagelijks gebruik. Bestel je het boek via www.watbeweegtjou.nu, dan krijg je het boek opgestuurd. Via deze website krijg je nog wat extra's. Je boek wordt namelijk voor verzenden gesigneerd door Olga en Ruud! Het boek kost € 24,99.



Wij hopen dan ook dat veel (zorg)organisaties het boek collectief aanschaffen voor al hun medewerkers, vrijwilligers en/of bewoners. Interesse? Bel of mail ons, dan overleggen we over een speciale actie.

Activiteiten DAZ

DAZ is al jarenlang actief met het thema bewegen, participeren en actief zijn van (zorgbehoefte) ouderen. Zo begeleiden wij op dit moment een twintigtal zorglocaties bij hun proces naar meer beweging van bewoners, door vernieuwende samenwerking tussen bewoners zelf, familie, vrijwilligers en professionals. We werken hierbij samen met LOC en het Kenniscentrum Sport. Meer beweging en (eigen) activiteit van bewoners van verpleeghuizen en woonzorgcentra gaat niet vanzelf. Het is een ingewikkeld proces van cultuurverandering, waarbij wij ook in jouw huis graag helpen.

Ook trainen wij regelmatig bij zorggroepen. Trainingen die DAZ verzorgt, zijn onder andere:

- Bewegingsgerichte zorg
- Familie en vrijwilligers betrekken bij bewegen
- Leren met dementie
- Gebruik van beweeg- en belevingstuinen
- Beïnvloeden van gedrag bij dementie

We hebben van al deze trainingen een folder. Vraag die aan via info@anderszorgen.nl.

Wij stimuleren dat in ieder team een 'aandachtsvelder Beweging & Activeren' komt, voor structureel meer aandacht voor dit thema op de werkvloer. Een collega in een team die meer kennis heeft, collega's coacht en meedenkt over het organisatiebeleid. DAZ verzorgt de opleiding voor dergelijke 'aandachtsvelders'. Meer info hierover zit als bijlage bij deze nieuwsbrief.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van:



**DAZ, Orchideestraat 15,
1214 BG Hilversum, 035-6220336
W: www.anderszorgen.nl
E : info@anderszorgen.nl**

www.watbeweegtjou.nu