

Meer bewegen in de ouderenzorg!

Bewoners van instellingen voor ouderenzorg bewegen nog te weinig. Bewegen is bij veel instellingen voor ouderenzorg nog geen kernthema. Inactiviteit en verveling zijn helaas vaak aan de orde.

Hierbij onderscheidt DAZ een drietal vormen van bewegen:

1. **Functioneel bewegen**; bewegen met een doel (aan- en uitkleden, ergens naartoe lopen, uitvoeren van ADL-handelingen, activiteiten)
2. **Therapeutisch bewegen**; beweging in het kader van een behandelings- of revalidatietraject
3. **Recreatief bewegen**; beweging ter ontspanning

Rond alle drie deze beweegvormen is nog veel vooruitgang te boeken. Zelfredzaamheid en de veranderingsprocessen 'van overnemen naar begeleiden' en 'van risico mijden naar verantwoord risico's nemen' zijn hierbij van belang.

Plezier en gezelligheid zijn goede aanjagers voor meer beweging. Moderne oplossingen en hulpmiddelen worden beter geaccepteerd dan op voorhand vaak gedacht wordt. Samen bewegen met andere generaties en/of thuiswonenden is vaak inspirerend.

Bewegen is voor ieder mens belangrijk. Het versterkt de spieren, stimuleert de werking van de hersenen, staat symbool voor het ervaren van vrijheid, en is een bron voor contact en gezelligheid. Voor mensen met dementie komt daar bovenop nog dat bewegen remmend werkt op het dementeringsproces.

Wat kan DAZ voor zorginstellingen betekenen rond bewegen?

Quickscan beweegbeleid zorginstellingen: Op verzoek van een verpleeg- of verzorgingshuis voeren wij een quickscan beweegbeleid uit. Dit betekent concreet dat wij gedurende twee dagen 'meelopen' in een zorginstelling en diverse medewerkers interviewen. Aan de hand hiervan geeft DAZ een advies voor concrete verbeteringen van de 'beweegcultuur'. Ook helpen wij zorgorganisaties bij de implementatie van de "Bouwstenen voor Bewegestimulering in woonzorgcentra" van de Inspectie Gezondheidszorg (IGZ).

Advies bij beweegtuinen: Steeds meer zorginstellingen leggen in het buitengebied beweegtuinen aan. In de praktijk wordt de ene beweegtuin beter gebruikt dan de andere. Dit heeft zowel met de inrichting en opzet van de tuin te maken, als met de communicatie rond een dergelijke tuin. DAZ kan rond beide zaken vanuit haar ervaring adviseren.

Trainen van personeel: Meer functioneel, therapeutisch en recreatief bewegen valt of staat met de stimulering door medewerkers en vrijwilligers. DAZ traint regelmatig medewerkers en vrijwilligers van ouderenzorgorganisaties over bewegen. Ook trainen wij docenten MBvO (Meer bewegen voor Ouderen). Samen met Olga Commandeur hebben wij een uniek trainingsaanbod per locatie.

Projectmanagement: Heeft u een idee voor een vernieuwend beweegproject, dan komt DAZ desgewenst graag de projectleiding of projectondersteuning van een dergelijk project verzorgen. Wij brengen relevante partijen samen, gaan op zoek naar financiering en zorgen voor betrokkenheid van medewerkers, vrijwilligers en bewoners.

DAZ beschikt over een netwerk van deskundigen waarmee zo nodig wordt samengewerkt.