

# Samen werken aan meer beweging en activering van uw bewoners en cliënten



## Bewegen!

Bewegen, ook al is het op oudere leeftijd, heeft veel positieve lichamelijke en mentale effecten. Helaas blijkt uit diverse onderzoeken dat bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen veel te weinig bewegen. Verveling, een groot deel van de dag stil zitten in een stoel, is helaas aan de orde van de dag in de meeste woonzorglocaties. 'Hospitalisatie', waarbij te veel uit handen genomen wordt, is vaker de regel dan de uitzondering.

*"De meeste mensen weten niet dat je met lichaamsbeweging óók werkt aan je geheugen, aan je cognitieve, verstandelijke functies. Lichaamsbeweging en cognitieve inspanning doen een beroep op dezelfde circuits in het brein; het betreft dezelfde neurale systemen. Verbindingen tussen hersengebieden waarvan we dachten dat ze alleen bedoeld zijn voor geheugenprocessen, blijken ook belangrijk te zijn voor motorische processen".*

(Bron: Prof. Dr. Erik Scherder.)

Dagelijkse activiteit en meer bewegen heeft dus een belangrijke functie om enerzijds risico's te verlagen. Beweging betekent anderzijds een betere kwaliteit van leven, plezier, zinvolle dagbesteding, sociale contacten, meer zelfredzaamheid en een grotere participatie. Ouderen die niet of nauwelijks meer bewegen hebben een grotere kans op incontinentie, botontkalking en valincidenten.

## Samen veranderen

Het te weinig bewegen van bewoners van woonzorgcentra en verpleeghuizen is vaak in de loop der jaren er zo langzaam maar zeker in gesleten. Bewoners zelf, familie en zorgverleners hebben hier allemaal hun invloed op. Verandering is een langdurig proces met vele aandachtspunten. Een proces om bewegen meer te stimuleren en bewoners te activeren sluit wel goed aan bij nieuwe inzichten over goede zorg, bij samenwerking tussen verschillende disciplines, bij betere afstemming tussen informele en formele zorgverleners.

## Samen werken aan cultuurverandering

Anders omgaan met bewegen gaat niet vanzelf en het kost tijd. De eigen mensen moeten het doen, maar wij, NISB en DAZ, kunnen u daarbij helpen. Wij kunnen, mede door steun van het fonds NutsOhra twintig woonzorgcentra c.q. locaties ondersteunen bij dit veranderingsproces. Deze locaties willen we elkaar ook laten inspireren door middel van kennisuitwisseling.

De twintig locaties die aan dit project willen deelnemen, zullen een belangrijk en boeiend proces doormaken. De bewoners zijn de eersten die van een nieuwe aanpak profiteren, maar ook medewerkers zullen merken dat meer bewegen veel verandert bij de bewoners. En wellicht ook bij hen zelf. Daarnaast is een goed beweegbeleid een mooi visitekaartje naar de buitenwereld.

# Samen werken aan meer beweging en activering van uw bewoners en cliënten



Het ondersteuningsaanbod vanuit NISB en DAZ bestaat uit de volgende elementen:

1. Deskundigen van NISB en zorginnovatiebureau DAZ voeren een quickscan uit. Hierbij maken zij een 'foto' van de huidige stand van zaken. Zij lopen mee en interviewen.
2. De bevindingen worden gepresenteerd in een 'bruisbijeenkomst' met bewoners, mantelzorgers en professionals.
3. Op deze bruisbijeenkomst worden de contouren voor een plan van aanpak geïnventariseerd en vastgesteld.
4. De planvorming wordt door middel van coaching ondersteund. Werkgroepen op deelthema's gaan aan de gang.
5. Deelnemers aan werkgroepen worden inhoudelijk en procesmatig getraind.
6. Op een tweede grote bruisbijeenkomst na een half jaar wordt gezamenlijk de stand van zaken opgemaakt.
7. Daarna wordt het plan van aanpak zo nodig bijgesteld en verder uitgevoerd. Ook de externe coaching gaat door.

De ondersteuning is gebaseerd op de visie, dat NISB en DAZ de katalysator kunnen zijn voor interne veranderingsprocessen, maar uitgangspunt blijft dat de veranderingsprocessen gedragen worden door bewoners, medewerkers en management van betreffende locatie.

De ondersteuning raakt vele gerelateerde onderwerpen: inrichting van gebouwen, samenwerking, rolverdeling, waarden en normen, betrokkenheid van andere generaties, omgang met ziektebeelden, maatwerk per bewoner, cliëntgerichtheid, enz. enz. Al werkende weg worden de 7 bouwstenen voor beweegbeleid van de Inspectie voor de Gezondheidszorg toegepast.

De twintig locaties die meedoen aan dit project, treffen elkaar regelmatig op inspirerende uitwisselingsbijeenkomsten.

De kosten van meedoen aan dit project en gebruik maken van het ondersteuningspakket onder de stappen 1 tot en met 7 worden voor bijna de helft gesubsidieerd door een landelijk fonds: fonds NutsOhra. Hierdoor zijn de kosten per locatie € 6.000,- in plaats van € 11.000,-.

Doe mee en meld ook uw locatie aan. Laten we samen op weg gaan naar meer beweging.

## Interesse?

Neem dan contact op met [ruud@anderszorgen.nl](mailto:ruud@anderszorgen.nl) van DAZ of [toine.vandewert@nisb.nl](mailto:toine.vandewert@nisb.nl) van NISB.