

Spelenderwijs bewegen

Ook door senioren en mensen met een zorgvraag, buiten & binnen

Bewegen heeft vele voordelen. Het versterkt zelfredzaamheid, omdat spieren weer gebruikt worden. Het draagt bij aan het voorkomen en verminderen van overgewicht. Overgewicht is een bron van veel problemen/ziektes bij alle generaties. Bewegen verbetert de werking van de hersenen. Bewegen vermindert 'probleemgedrag', zowel doordat iemand ' bezig als ' als door processen in de hersenen. Bij buiten bewegen is er positieve invloed van licht en lucht. Groepsgewijs bewegen heeft als extra voordeel dat het ook bijdraagt aan allerlei sociale aspecten en eenzaamheid bestrijdt. Spelenderwijs bewegen heeft als voordeel boven 'gewoon bewegen' dat het bijna vanzelf gaat. Het plezier en de lol zijn perfecte aanjagers!

Buiten

Het voordeel van buiten bewegen is dat er meteen ook veel licht en lucht wordt 'meegenomen', wat grote gezondheidsvoordelen heeft. Bij spelenderwijs buiten bewegen komen dus veel voordelen samen.



Op zo'n 3.000 plekken elders in Europa, waaronder alleen al 250 in de stad Barcelona, doen senioren (65-95 jaar) groepsgewijs beweegoefeningen op het bovenstaande toestel. In Nederland staan er nu bijna 100, waarvan tientallen bij zorginstellingen. Overal zijn de ervaringen positief: diverse deelnemers begonnen met een rollator aan hun oefeningen en hebben die na verloop van tijd niet meer nodig. Mensen die dreigen te vereenzamen, krijgen weer sociale netwerken. Volgens onderzoek van TNO is dit soort oefeningen één van de beste vormen van valpreventie. Het Nivel en NISB hebben de oefeningen op dit toestel inmiddels als beweeginterventie erkent. Zowel de fijne als de grove motoriek wordt versterkt. De aanwezigheid van deze toestellen en de activiteiten erop door kinderen en senioren geven leven in de brouwerij en verhogen daarmee de leefbaarheid.

Door deze toestellen ook in te zetten in de ouderenzorg, vermindert de zorgvraag en neemt de zelfredzaamheid toe, met alle economische en maatschappelijke waarde van dien. Door dergelijke toestellen neer te zetten bij zorginstellingen, ontstaan extra kansen:

- Makkelijker werving van vrijwilligers, omdat senioren uit de omgeving in de zorginstelling voor en/of na hun oefening een bakje koffie komen doen.
- Kleinkinderen komen makkelijker langs bij opa en oma, voor de gezelligheid, maar ook om allerlei hand- en spandiensten te verlenen.
- Ook bewoners van zorginstellingen kunnen oefeningen doen. Bijvoorbeeld voor dementerenden is dat goed, omdat bewegen naast medicatie de enige wetenschappelijk bewezen remmende factor van dementie is. Ook kan spelenderwijs bewegen een goede bijdrage leveren aan revalidatieprocessen.

In andere landen is buiten bewegen al heel gewoon, zie onderstaande foto's uit China:



Ook meer geavanceerde speel- en beweegapparaten kunnen deel uitmaken van een 'beweegplein'. Bijvoorbeeld het onderstaande toestel:



Dit is een geluidsboog waaruit muziek en opdrachten komen. De boog bevat beweegsensoren en op de vloer zijn veel gekleurde vlakken. Spellen zoals 'dance-battle', 'stoelendans' en rekensommen, dagen uit tot bewegen. Senioren vinden dit leuk en inspirerend. Inmiddels staan de eerste bogen bij verpleeghuizen. Voorafgaande toestellen zijn allemaal 'meergeneratie-toestellen'. Enkele andere voorbeelden zijn:



Een interactieve voetbalwand, ook voor opa's met hun kleinkinderen



Een beeldscherm met daarvoor tegels met beweegsensoren erin



Standing Strong buitenfitness

Ook zonder speciale toestellen is recreatief bewegen door (zorgbehoevende) senioren natuurlijk prima mogelijk. Wat te denken van wandelen, fietsen, (al dan niet op de duo-fiets), nordic walking, balsporten, jeu de boules e.d. Maak van een zorginstelling het vertrekpunt en meer bewoners doen mee. Na afloop of vooraf is een bakje koffie ook zo geregeld.

Binnen

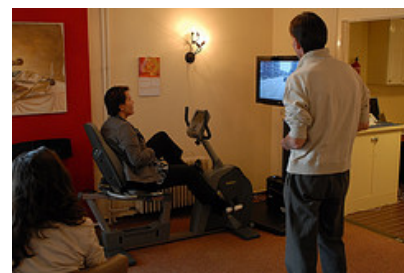
Ook binnen zijn er veel mogelijkheden tot recreatief bewegen. Samen meedoen met 'Nederland in Beweging' bijvoorbeeld. Ook voor binnen verschijnen steeds meer moderne apparaten, waarbij vaak gebruik wordt gemaakt van de combinatie van bewegen en beeldschermen. Seniorengaming....



De nintendo Wii



De Silverfit



De DiFiets

Bijkomend voordeel van deze moderne toestellen is dat kinderen en kleinkinderen makkelijker op vistie komen. Maar ook binnen is rond spelenderwijs bewegen veel mogelijk zonder geavanceerde toestellen. Bijvoorbeeld dansen en balspelen. Spieren moeten gebruikt blijven worden. Daarom is van groot belang dat zorgverleners in de dagelijkse zorg niet te snel allerlei handelingen overnemen.

Cultuuromslag + ondersteuning van DAZ

In Nederland wordt nog gek aangekeken tegen senioren die spelenderwijs bewegen. Ook vrezen veel mensen risico's als vallen (terwijl uit onderzoek blijkt dat bewegen valrisico's juist verkleint). Ook bestaat het vooroordeel dat senioren niet uit de voeten kunnen met moderne hulpmiddelen. In de dagelijkse praktijk valt dit reuze mee en kunnen zelfs mensen met gevorderde dementie met dergelijke toestellen uit de voeten. Een cultuuromslag is dus nodig. DAZ helpt u graag hierbij. Het gebruik van dergelijke toestellen gaat niet vanzelf en vraagt om deskundige begeleiding, maar ook veel communicatie. DAZ verzorgt regelmatig trainingen over bewegen en helpt bij het ontwikkelen en uitvoeren van beweegbeleid. Ook kunnen wij organisaties bijstaan bij de selectie van relevante toestellen. DAZ is partner in het belevingscollectief en heeft ervaring en kennis in huis, rond slimme inrichting van binnen- en buiten ruimtes.