

Bewegen is makkelijker dan je denkt



Goed voor iedereen en  
ook gezellig!!



# Samen in Beweging

- Woonzorggroep Samen is al een aantal jaren bezig met het aanbieden van beweging
- Bewegen kan vertragend werken in het achteruitgaan van het stadium van dementie
- **Veiligheid creëren**
- Waar lopen wij tegenaan in de uitvoering van het project Samen in Beweging.

Vraag:

Hoe vaak beweegt u zelf?





**30** *minuten bewegen*

*[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)*

Elke dag!!! Dus ook in het weekend!!

# DOEL

## *Waarom?*

- Iedere dag minimaal 30 minuten bewegen. Beweging is ook heel goed voor mensen met een dementie. Onderzoeken hebben bewezen dat hun lichaam er sterker en fitter van wordt. Ook gaan ze geestelijk minder snel achteruit. De stemming en het slaap-waak ritme van de cliënt verbetert. Bewegen werkt soms net zo goed als een medicijn!
- De Inspectie neem “bewegen” vanaf 2015 mee in de toetsingscriteria.

# Dr. Scherder



# Dr. Scherder

**samen**  
WOONZORGGROEP

Professor Erik Scherder (1951) is als hoogleraar Klinische Neuropsychologie verbonden aan de Vrije Universiteit

Was vorig jaar spreker tijdens het symposium Samen in beweging in Magnushof

[www.dementieinbeweging.nl](http://www.dementieinbeweging.nl)



samen



# Wat doet bewegen voor onze cliënten

- Aandacht
- Verbeteren van stemming
- Vermindering onrust
- Beter dag- en nachtritme
- Behouden lichamelijke vaardigheden

# Kauwen en eten

samen  
WOONZORGGROEP



## MOGELIJKHEDEN

- Natuurlijk bijvoorbeeld de wandelgroepen en de duofiets, hometrainer en activiteiten waar beweging in verweven is (dansen, rollabal, gym, spelochtend)

Vooraf juist de kleine dingen:

- Een bolletje wol op tafel, een propje papier, ballen, trommelen op tafel, liedjes met beweging, voelzakjes, handmassage
- Helpen met de huishoudelijke klusjes (afwas, fruit schillen, tafel afruimen) Bewoner meenemen met klusjes naar bv. Linnenkamer, magazijn of keuken
- Story-line-approach (voorbeeld)



# Waar zijn wij tegenaan gelopen

- Hoe krijg je iedereen enthousiast?  
Personeel op de afdeling maar ook bijvoorbeeld de receptioniste, de arts, kantoorpersoneel
- Gebrek aan tijd (zorg)
- Hospitalisatie personeel

# Hoe bereik je je doel!

- Maak het plan simpel en duidelijk → SMART
- Ondersteuning Management
- Ondersteuning van de teamleiders
- Goede begeleiding/opleiding voor betrokkenen (personeel, vrijwilligers, familie, leerlingen en stagiaires)
- Het doorbreken van een bepaald denkpatroon
- Iedereen voelt zich verantwoordelijk, betrek iedereen!

- Zorg dat de informatie over veranderingen iedereen bereikt → presentatie tijdens pauzes (biedt er dan wel wat lekkers bij aan!)
- Actief vrijwilligers werven op dit gebied
- Vertrouwen naar elkaar (voorbeeld)
- Gebruik vooral de tips en tools van de site van prof. Scherder [www.dementieinbeweging.nl](http://www.dementieinbeweging.nl)

# Bewegen met mensen uit de wijk

- Sabine van der Zon, activiteitenbegeleider in de Bron, begeleidt een gymactiviteit, die bestaat uit cliënten uit de Bron, maar ook uit buurtbewoners uit de wijk. Sommige mensen zijn dementerend, anderen niet. Zij vertelt hoe zij deze groep opgezet heeft.



# Bewegen uit de wijk



Hebben jullie nog vragen.....

**samen**  
WOONZORGGROEP



**EINDE**