

Zelfredzaamheid en Mobiliteit

Hanneke Knibbe
Nico Knibbe

LOCOmotion



kwaliteit van leven

fysieke belasting

vallen

sociaal leven

eigenwaarde

incontinentie

dementie

decubitus

depressie

spijsvertering

BEWEGEN



BEWEGEN....



 **NISB** Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

locomotion
locomotion



GOED  G² GEBRUIK



Bewegen...

- » Zo snel als mogelijk
- » Zo vaak mogelijk
- » Zo veel mogelijk: maar heel klein helpt ook al
- » Zo LEUK als mogelijk
- » Bewegen, bewegen en bewegen ...





Uitkomsten Amerikaans onderzoek bij patiënten met vroegmobilisatie

- Inspanningscapaciteit bij wandelen: patiënten die drie weken op de IC hebben gelegen, halen nog geen eenderde van de prestatie van gezonde mensen. Na een jaar is hun inspanningscapaciteit 66 procent. Het kost dus enorm veel tijd om de achterstand in te halen.
- Patiënten liggen gemiddeld twee dagen korter op de IC.
- Patiënten hebben gemiddeld 2 1/2 dag minder beademing nodig.
- Patiënten kunnen eerder zelfstandig eten, aankleden en stukjes lopen.
- Van de controlegroep kon 24 procent na ontslag meteen naar huis in plaats van naar een revalidatieopvang. Van de patiënten die vroegmobilisatie kregen kon maar liefst 43 procent direct naar huis.

Knibbe&knibbe, © 2013
Alle rechten voorbehouden & Verboden te kopiëren



Wat gebeurt er als je 't niet doet?

Spier atrofie: 2% per dag

VO2 Max (↓ 0.9% per dag)

Bot ontkalking (6mg/dag calcium) = 2% bot massa/maand (en dat duurt 2 jaar voor het weer normaal is)

↑ Hartslag in rust

↓ Slag volume: 28% daling na 10 dagen bedrust

* Dit geldt bij gezonde mensen en geen zieke, ondervoede, met medicatie, kalmering, etc.



negatieve effecten van rust nemen maanden
stel in beslag en zijn ernstiger naarmate er
langer verblijf is

.....Elke dag telt!



.....Elke dag telt!

Dus zo snel mogelijk in beweging,
hoe dan ook!



Gehandicaptenzorg

Cello, Astrid Cornelissen: De Kracht van de Eenvoud

Expliciet gericht op mensen met een Ernstige Meervoudige Beperking



3. Vuilniszak en pomp



Doel	De deelnemer ervaart beweging door luchtdruk.
Materialen	<ul style="list-style-type: none">- Handpomp- Touwtje of tie wrap- Stevige vuilniszak

Loc
locom

2
GEBRUIK





RUIK

Bewegingsarmoede voorkomen

- Via alle zintuigen
- Eenvoud: in middelen en stapjes
- Geïntegreerd in dagelijkse activiteiten wordt een enorme intensiteit bereikt

• **LEUK!!**





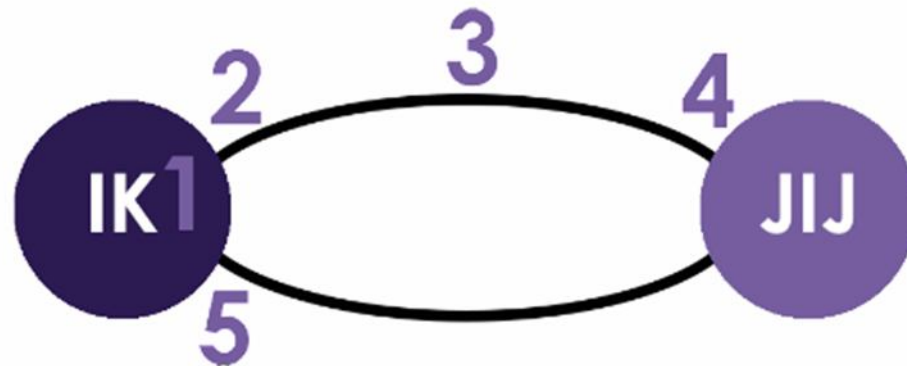
HANDIGE NIEUWE HULPMIDDELEN

© 2008 www.aukeherrema.nl

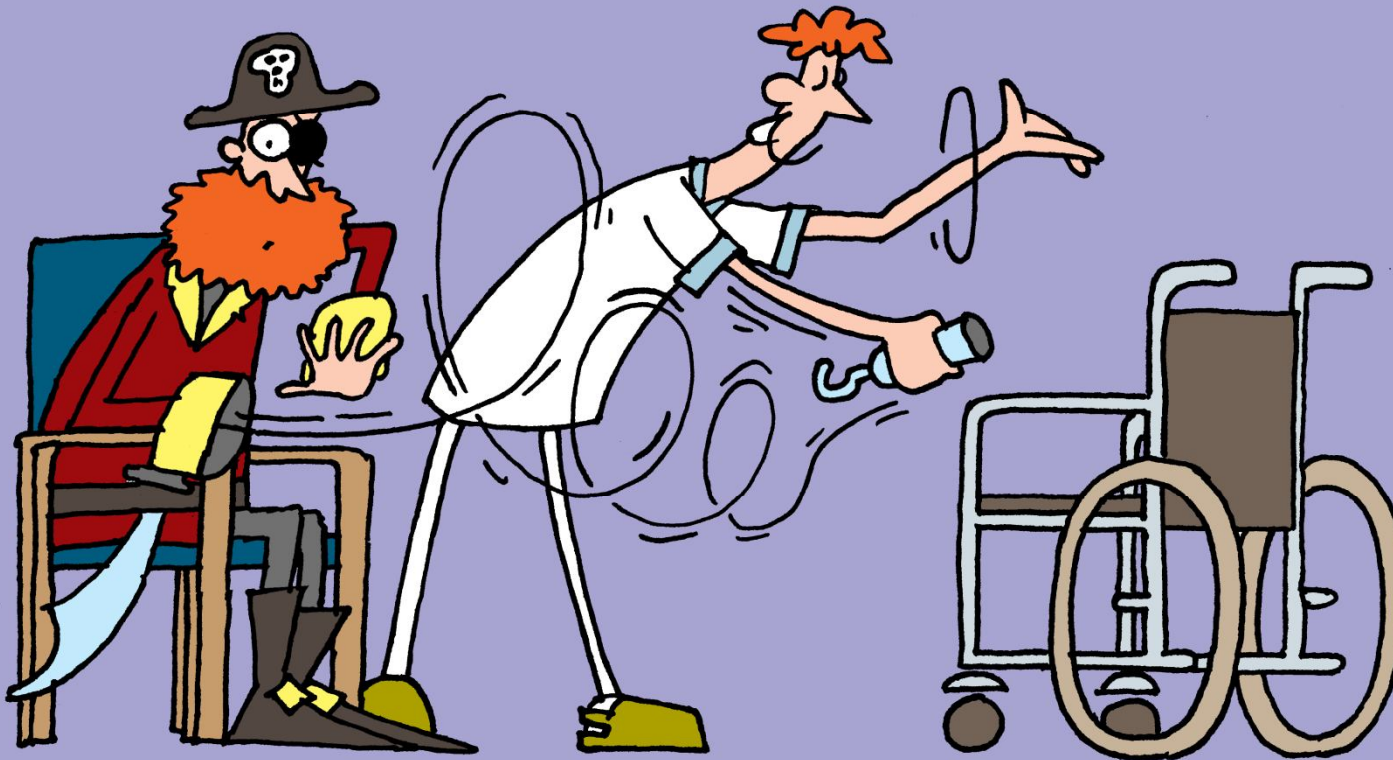
loc

2
GEBRUIK

STOP! CONTACT?



MIJN HAND VOLGEN, MOMENTUM GEBRUIKEN, DRIE DUBBELE SALTO EN KLAAR IS KEES. VOLGT U MIJ?



© 2012 www.aukeherrema.nl



Obese cliënten trekken hun sokken aan (7.18). Like delen Meer informatie

	<i>gewicht</i>	<i>BMI</i>	<i>lichaamstype</i>
Jos	180	52	appel

1:05 / 2:54 YouTube

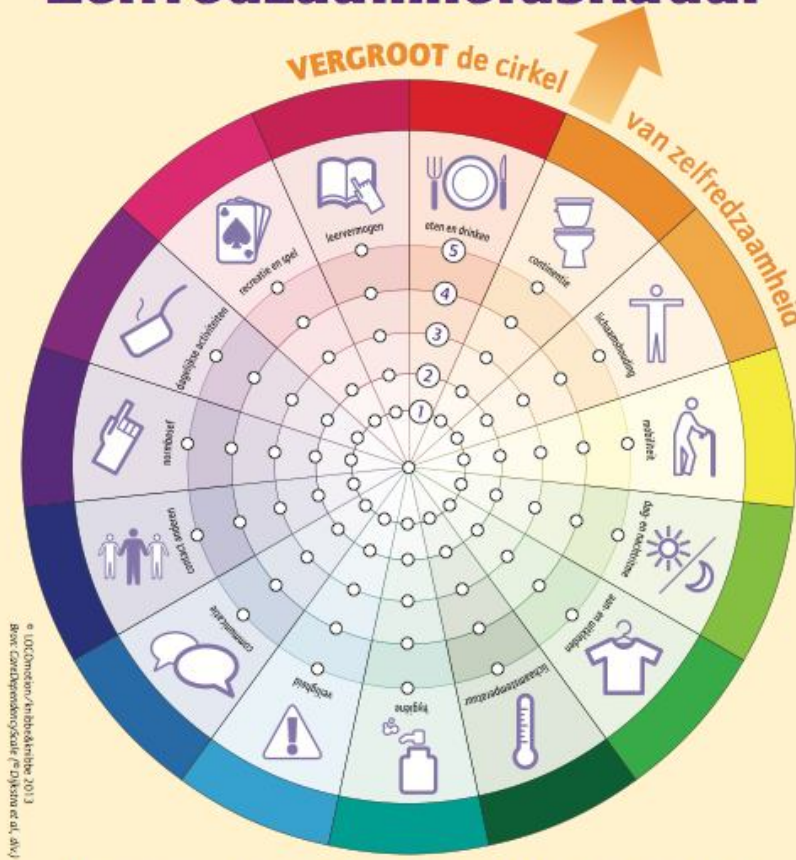


Duwen tegen handen, naar links, rechts etc.
Met de armen bewegen: prikkelen, iets pakken
Zelf tanden poetsen
Zelf wassen (verzorgend wassen)
Staande een ander te woord staan
Betere ademhaling enz...
Meer waardigheid
Meer het gevoel er weer toe te doen, er te zijn

LOCOmotion, knibbe&knibbe, © 2013
Alle rechten voorbehouden & Verboden te kopiëren



ZelfredzaamheidsRadar



e LOCOnetion/Anbeveling 2013
Bov. ZorgDienst/OSKaf (P. Dijkstra et al., s.w.)

1 geheel afhankelijk 2 grotendeels afhankelijk 3 deels afhankelijk/deels zelfredzaam 4 grotendeels zelfredzaam 5 geheel zelfredzaam

Naam cliënt:

Datum:



.... Joke, mag ik een kopje thee?

