

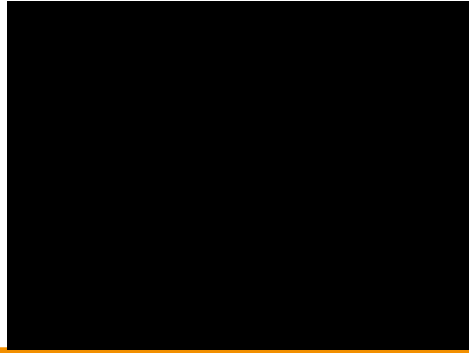
## 'Bewegen als onderdeel van verantwoorde ouderenzorg'

Anneke Hiemstra, Sr. Adviseur  
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen



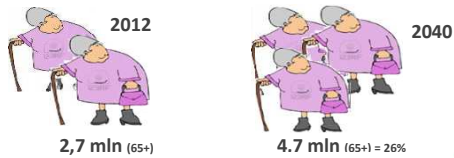
NISB

## Filmpje zitten



NISB

## Vergrijzing



Bron: CBS prognose 2014

## Zorgkostenontwikkeling



Bron: CPB 2014

NISB

NISB

## Waarom bewegen?

## Impact van bewegen op top 10 aandoeningen

1. Bewegingsapparaat (o.a. arthrose, heupfracturen)
2. Hartziekten
3. Astma / COPD
4. Diabetes Mellitus
5. Dementie
6. Psychische aandoeningen
7. Beroerte
8. Kanker
9. Gevolgen ernstig ongeval
10. Neurologische (o.a. Parkinson)

Bron: Achmea

NISB

## Bewegen een krachtig middel



1. Bewegen is je brein masseren
2. Bewegen vertraagt ouderdomsbeperkingen en afname mobiliteit
3. Afname valrisico
4. Verbetering slaap-waakritme
5. Vermindering van decubitus en incontinentie

Bron: VU 2012

NISB

### Kwaliteit van leven



NISB

### Bewegen in de ouderenzorg

NISB

### Hoge inactiviteit



	Verzorgingshuis 65+	Verpleeghuis, somatisch 65+
Inactief	76%	89%
Voldoende beweging	14%	4%

NISB

Bron: SCP 2008/2009

### Bewegen volgens de Inspectie

- 'Preventief bewegen als onderdeel van verantwoorde ouderenzorg' (SvGZ 2012)
- Bouwstenen preventief bewegen
- Clientgeoriënteerde toetsing (2015)



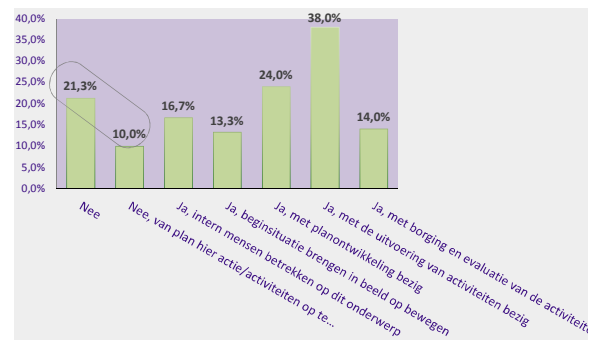
NISB

### Bouwstenen preventief bewegen (IGZ)

<b>Beleid</b>  hoe bewegen verankeren	<b>Clienten betrekken</b>  volgens hun wensen en behoeften	<b>Strafreesse bewegingsformulering</b>  werkgroep of aandachtfunctionaris?
<b>Scholing en voorlichting</b>  weten over het belang van bewegen	<b>Zordevallen</b>  hoe bewegen te integreren	<b>Minimale kosten, maximale bewegingsformulering</b>  welke activiteiten dan?
<b>Steun betrekken</b>  samenwerking met de wijk		

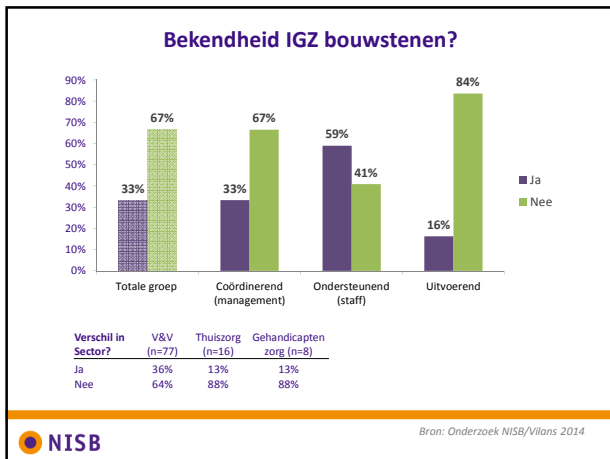
NISB

### In welke stap bevinden organisaties zich?



NISB

Bron: Onderzoek NISB/Vilans 2014



### Goede zorg kan niet zonder bewegen

- Niet zorgen voor, maar zorgen dat...
- Integrale aanpak en stapsgewijs
- Vanuit een gezamenlijke visie
- Met rol voor professionals, mantelzorgers en vrijwilligers

- Gemeente en zorginstellingen voorzieningen in de wijk
- Buursportcoach, verbinding tussen sectoren
- Passend en effectief aanbod, Sportimpuls

### Meer informatie

- [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)
- Themadossier met kennis, tools en goede voorbeelden
- Stappenplan bewegen
- Effectiefactief.nl voor erkende interventies
- Nieuwsbrief aanmelding via website nisb