



# Actief ouder worden: bewegen is goed, meer bewegen is beter



Negenentachtig procent van de somatische verpleeghuisbewoners is inactief en slechts 4 procent haalt de bewegingsrichtlijn.\* Deze richtlijn stelt dat volwassenen en ouderen minimaal 150 minuten per week moeten bewegen en dat ze stilzitten zoveel mogelijk moeten voorkomen. “Beweging verbetert de kwaliteit van leven”, aldus Mirre den Ouden, promovendus bij Academische Werkplaats Ouderenzorg verbonden aan Universiteit Maastricht. Zij gaf, samen met Sandra Zwakhalen, een workshop over haar onderzoek naar het stimuleren van beweging in het verpleeghuis, tijdens het Topcare-symposium 2017.

## Video Erik Scherder

Iemand die goed kan uitleggen waarom bewegen bij ouderen zo belangrijk is, is Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie. “We moeten onze hersenen niet verarmen maar verrijken”. Bekijk de video van Scherder: [Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?](#)

## Stimuleren van beweging

Mirre den Ouden bekijkt in haar studie DAILY-NURSE hoe we beweging kunnen stimuleren in het verpleeghuis. Zij focust zich voornamelijk op beweging in de dagelijkse (huishoudelijke) activiteiten. Volgens haar is hier de

meeste winst te behalen. Uit eerder onderzoek bleek dat maar twee procent van de verpleeghuisbewoners meehielp in het huishouden.\*\* De interventie DAlly NURSE bestaat uit drie delen: educatie (workshops), coaching en beweegbeleid.

### **Bekijk de verslagen, presentatie en foto's van het Topcare-symposium 2017**

- [Bekijk de verslagen](#)
- [Bekijk de presentaties van workshopronde 1](#)
- [Bekijk de presentaties van workshopronde 2](#)
- [Bekijk de foto's van het Topcare-symposium 2017 op onze Facebookpagina](#)

## **Ontbijtmoment**

Verpleeghuizen die meedoen aan het onderzoek krijgen drie workshops, gegeven door een gespecialiseerd verpleegkundige. Het doel van de workshops is: bewustwording van het belang van bewegen. Om te zorgen voor meer bewustwording maken de onderzoekers video-opnames van een ontbijtmoment in de zorgorganisatie. Deze opnames laten ze tijdens de workshop zien. Uiteindelijk maken de deelnemers een plan aan de hand van de [TIP-toolbox](#). Dit is een tool om (beweeg)innovaties te implementeren in de organisatie.

De gespecialiseerd verpleegkundige zorgt voor de educatie en is aanspreekpunt voor de aandachtsfunctionarissen. Deze functionarissen nemen de coachende rol op zich. Zij volgen de workshops en delen de kennis met medewerkers, familie en vrijwilligers.



## Beweegbeleid

In de visie van de zorgorganisatie moet terugkomen dat bewegen belangrijk is voor bewoners. Komt dit niet terug, kunnen organisaties ook moeilijk veranderen. Zij zijn verantwoordelijk voor het faciliteren van educatie en middelen. Den Ouden: “Bij een organisatie waren de koffiekannen te zwaar. Hierdoor konden bewoners ze niet zelf hun drinken inschenken. Het management moet dan wel nieuwe koffiekannen kopen om meer beweging en de zelfredzaamheid bij ouderen te kunnen stimuleren.”

Op dit moment is de evaluatie van het onderzoek bezig. Op basis van die uitkomsten bepaald den Ouden hoe ze verder een structurele bijdrage kan leveren aan bewegingsgerichte zorg. Want: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

## Academische Werkplaats Ouderenzorg Zuid-Limburg

Binnen de Academische Werkplaats Ouderenzorg (AWO) is het primaire doel de verbinding zoeken tussen praktijk en wetenschap. Sandra Zwakhalen, coördinator AWO: “We doen onderzoeksprojecten vanuit een vraag uit de praktijk.” In veel projecten werken ze met duo-aanstellingen waarbij een medewerker van AWO minimaal één dag in de week bij de zorgorganisatie zit, en omgekeerd. “Om de kennis terug te brengen naar de praktijk”, aldus Zwakhalen. AWO levert het volgende op: nieuwe kennis, bewustwording en expertisevergroting, hulpmiddelen, nieuwe zorg, onderwijs en een uitdagende omgeving voor jongeren.

Door: Hester Moerman

## Meer weten

- Lees meer over het onderzoek uit 2015 in het artikel uit de Trouw: [Ouderen inactiever dan gedacht](#)
- \*Lees het onderzoek: [Daily \(In\)Activities of Nursing Home Residents in Their Wards: An Observation Study](#)
- Stilst zitten leidt tot achteruitgang. Dat is in een heel kleine notendop de conclusie van Mirre den Ouden. Daarom is ze met de gespecialiseerd verpleegkundigen Natascha de Groot (MeanderGroep), Pauline den Toom-Roeleveld (Zuyderland) en vele andere Limburgse zorgmedewerkers in beweging gekomen om verpleeghuisbewoners met dementie te activeren en hun zelfredzaamheid te vergroten. [Lees het artikel over deze samenwerking.](#)
- Bezoek de [website van Academische Werkplaats Ouderenzorg](#)
- [Bekijk alle verslagen, presentaties en foto's van het 'Topcare-symposium Kennisontwikkeling voor de ouderen zorg'](#)
- [Bekijk de presentatie van deze workshop](#)

---

### tags:

[Bewegen](#) (16), [Topcare](#) (18), [Welzijn](#) (153)

### thema:

[Wonen en welzijn](#) (246)