



Starterskit en stappenplan integreren bewegen in dagelijkse zorg



Veel ouderen in verzorgings- en verpleeghuizen bewegen te weinig. Dit heeft negatieve effecten op hun gezondheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven. Kennisplein Zorg voor beter ontwikkelde een starterskit en stappenplan voor organisaties om hen te helpen ouderen te stimuleren actiever te zijn.

Bewegstimulering onderdeel van verantwoorde zorg

Driekwart van de bewoners in verzorgingshuizen is inactief en in verpleeghuizen geldt dit zelfs voor 9 van de 10 bewoners. Waardigheid en trots-aanbieder Amstelring is van mening dat bewegestimulering onderdeel is verantwoorde zorg en geïntegreerd moet zijn in de dagelijkse zorg. Daarom zijn in 2015 twee Amstelring-locaties aan de slag gegaan met bewegestimulering. Vilans en Kenniscentrum Sport begeleidden hen hierbij.

Werkplaats

Het project vond plaats in het kader van de werkplaats 'Meer bewegen, minder zorgen' en werd begeleid door Vilans en Kenniscentrum Sport. Instrumenten die binnen de werkplaats ontwikkeld werden, werden ingezet door medewerkers van de Amstelring om bewoners actiever te laten zijn. Het gaat hierbij om alledaagse

‘beweegactiviteiten’ zoals hen laten helpen met de afwas, planten water geven en was opvouwen.

Starterskit en stappenplan

De instrumenten zijn ook getoetst bij professionals van onder meer Stichting Rivierenland Tiel en Viente en vertaald in een starterskit: een praktische tool die de zorgmedewerker structuur biedt om beweging te integreren in hun dagelijkse werk. Onderdeel van de kit is bijvoorbeeld een filmpje dat medewerkers uitnodigt om met ouderen te gaan bewegen. Het filmpje laat zorgmedewerkers nadenken over het belang van beweegstimulering. Bij de starterskit hoort een stappenplan dat helpt om in 6 stappen bewegen volledig te integreren in de dagelijkse zorg.

Amstelring

Irene Vermeulen, teamleider bij Amstelring is tevreden met de resultaten. Aanvankelijk waren de familieleden een beetje sceptisch, maar ze krijgt nu positieve reacties. ‘Fijn dat er aandacht voor is en dat het ook anders kan dan het gymuurtje’, vond een van hen en een bewoner onderschrijft: ‘We vinden het leuk dat er zo veel gebeurt’.

[Bron: Zorg voor Beter](#)

Meer weten

- Bekijk de [Starterskit ‘Bewegen in de ouderenzorg’](#) en het [stappenplan ‘Bewegen in de ouderenzorg’](#)
- Bekijk het [filmpje ‘Waarom meer bewegen?’](#) van Zorg voor beter
- Zorgorganisatie Stichting tanteLouise werkt binnen het programma Waardigheid en trots aan beweegstimulering. Bekijk het [verbeterplan van tanteLouise](#).
- Lees ook het [artikel ‘Verpleeghuisbewoners bewegen te weinig’](#)

tags:

[Amstelring](#) (20), [Bewegen](#) (16), [Dagbesteding](#) (86)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (246)