

SAMEN WERKEN AAN BEWEGEN



Een wegwijzer voor professionals om ouderen te activeren om te bewegen



BEWEGEN
→← NAAR
ELKAAR

INHOUD

Een actief netwerk in de wijk	3
Wat levert (meer) bewegen op	4
Hoeveel bewegen en hoe doe je dat?	5
Hoe bewegen?	6
Mensen motiveren om deel te nemen	8
Wat helpt bij het motiveren?	10
Motivaties en belemmeringen	11
Wat kun jij doen in de samenwerking?	12
Waar vind je informatie over bewegen en beweegactiviteiten in de buurt?	14
Colofon	16





Een actief netwerk in de wijk



Een groot deel van de (toekomstige) zelfstandig wonende ouderen wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen wanneer hun behoefte aan zorg toeneemt (Nivel).

Om ouderen langer vitaal te houden is een gezonde en actieve leefstijl belangrijk. Jij als professional komt bij ouderen thuis, levert zorg of een andere dienst die ondersteunend is aan de behoefte van deze ouderen. Jij hebt een belangrijke rol als het gaat om contact, signalering, activering en kunt direct inspelen op de wensen en behoeften van ouderen.

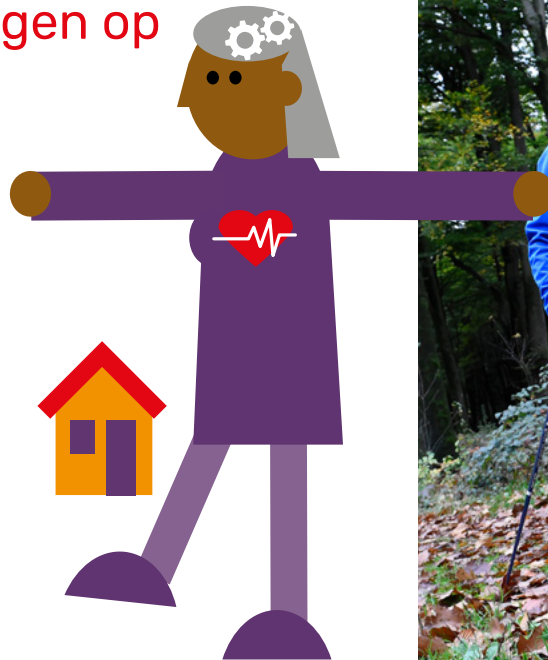
Vanuit de praktijk weten we dat samenwerking tussen professionals belangrijk is om ouderen te activeren en bewegen te stimuleren. Met dit boekje geven we je meer informatie hoe jij ouderen kunt uitnodigen en uitdagen om meer te bewegen. En hoe je, in samenwerking met andere professionals, een bijdrage kunt leveren aan het langer vitaal en zelfredzaam houden van ouderen. We hopen je hiermee voldoende kennis en inspiratie te geven om vanuit je werk aan de slag te gaan en hiermee meer mensen in beweging te krijgen.

Wat levert (meer) bewegen op

Sporten en bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt hen een goede conditie te behouden en hen lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziekten.

Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat de ouderen langer de activiteiten kunnen blijven doen die ze graag doen.

Denk ook aan het zelfstandig blijven uitvoeren van het huishouden en de persoonlijke verzorging. Het zorgt er ook voor dat men sociaal actief kan blijven in hun eigen omgeving. Meer bewegen leidt tot minder kwetsbaarheid.

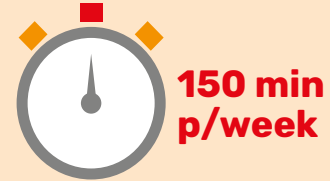


Hoeveel bewegen en hoe doe je dat?



Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen. Dat kun je doen door:

- Een (stevige) fietstocht of op de hometrainer
- Zwemmen
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen (eventueel met een boodschappentas)
- Stofzuigen
- Wandelen

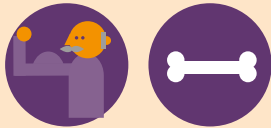


Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.



Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen

- Denk hierbij aan activiteiten als dansen, traplopen, fietsen en fitness.
- Neem de trap in plaats van de lift (trap).



Voorkom veel zitten

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen, door:

- Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen (huishoudelijke klussen in beeld, stofzuigen, planten water geven, was opvouwen).



Hoe bewegen? Doe deze oefeningen regelmatig

Oefening: Been in beweging



Uitleg:

Zit op de stoel, rug recht, mag tegen de leuning.
Been voorwaarts strekken en weer buigen (niet uw
voet op de grond zetten).
Herhaal dit 10 x per been.

Oefening: Handsen voor het hart



Uitleg:

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart,
laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze
15 tellen tegen elkaar. Herhaal dit 3-5 keer.
! Blijf door ademen tijdens het duwen.
! Borst op en schouders laag.





De bijna-zit en weer gaan staan-oefening



Uitleg:

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden.

! Om u veilig(er) te voelen kunt u voor u een stoel neer zetten zodat u altijd de stoel even vast kan houden.

Oefening: Appeltjes plukken, strek je uit!



Uitleg:

Sta of zit op een stoel. Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

Kijk op

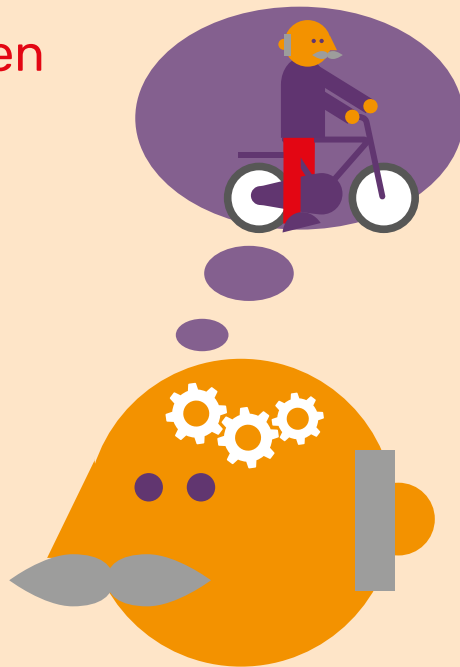
www.allesoversport.nl
voor de hele beweegposter.
Deze kunt u downloaden en
printen.



Mensen motiveren om deel te nemen

Iedere oudere heeft eigen redenen om wel of niet te willen of kunnen sporten en bewegen. Sommige mensen hebben het van huis uit meegekregen en waren vroeger actief of hebben aan sport gedaan. Dit noemen we: beweegkapitaal. Dit beweegkapitaal blijkt een goede voorspeller te zijn voor hoe mensen op latere leeftijd omgaan met bewegen. Ook als hun situatie verandert, bijvoorbeeld het overlijden van een partner of het krijgen van (chronische) ziekten.

Het werkt goed om aan te sluiten bij de ervaring en behoeften van ouderen. Als iemand weinig heeft met bewegen, is het des te belangrijker om te kijken waar hij wel enthousiast over is. Zelfs hobby's als lezen en koken kun je actiever maken door bijvoorbeeld regelmatig in het park te gaan lezen en voor het koken verse ingrediënten te gaan kopen op de markt of in de winkel.





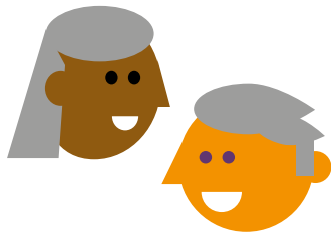
Advies en ondersteuning zorgprofessionals en sociale omgeving

Goed luisteren en meedenken over wat past bij de oudere is belangrijk voor het motiveren en de eerste stap zetten. De sociale omgeving hierbij betrekken maakt dat na de eerste stap ook een tweede stap wordt gezet naar hopelijk wekelijks meedoen aan een beweegactiviteit.

Wat helpt bij het motiveren?

Kleine stapjes – thuis beginnen

Kijk eerst naar bewegen in en om het huis. Huishoudelijke taken zijn een mooie manier om meer te bewegen en dus fitter te worden. Stimuleer mensen om elke dag één of meerdere huishoudelijke klussen te doen. Daarnaast zijn er verschillende materialen beschikbaar om thuis oefeningen te doen. Beweegposters of boekjes waar oefeningen in staan. Kijk op www.allesoversport.nl voor de beweegposter. Op tv is elke ochtend het programma Nederland in Beweging (9.15u NP02).



Contacten dichtbij huis belangrijk

Stel voor om samen met iemand te gaan bewegen. Bijvoorbeeld wandelen met de buurvrouw/-man kan gemakkelijk vanuit huis en kun je zo lang/kort maken als je aankan. Een beweegmaatje helpt je als 'stok achter de deur' om weer te gaan en maakt het gezelliger.

Zorg voor plezier en ontspanning

Voor bijna zeven op de tien ouderen met een chronische aandoening is plezier, gezelligheid en ontspanning een belangrijke stimulans om meer te bewegen. Wanneer je in gesprek gaat over bewegen, vraag dan naar de activiteiten waar men (bijvoorbeeld vroeger) veel plezier aan beleefde en naar welke beweegactiviteiten men graag kijkt.

Bewegen onder begeleiding

Voordelen van bewegen in een groep zijn de begeleiding en de gezelligheid met anderen samen. De beweegdocent zorgt voor een gezellige les waarin aandacht is voor veiligheid en mogelijkheden van de deelnemers.



TIP! Neem een oudere mee om zo het eerste contact te leggen en laat hen meedoen.

Speciaal aanbod

Regelmatig bieden organisaties speciaal beweegaanbod voor ouderen, bijvoorbeeld In Balans, walking voetbal, Sociaal vitaal, Elke Stap telt of MBvO-functioneel trainen. Kijk voor meer sport en beweegaanbod op [Allesoversport.nl](https://allesoversport.nl).



Top drie van motivaties en belemmeringen om te gaan bewegen



Motivatie

- Fysieke voordelen, direct en toekomstig
- Plezier, ontspanning, gezelligheid
- Advies en ondersteuning van zorgverleners en sociale omgeving



Belemmeringen

- Gebrek aan energie en niet kunnen volhouden van bewegen
- Pijn en angst bij en voor bewegen
- Gebrek aan support en ondersteuning

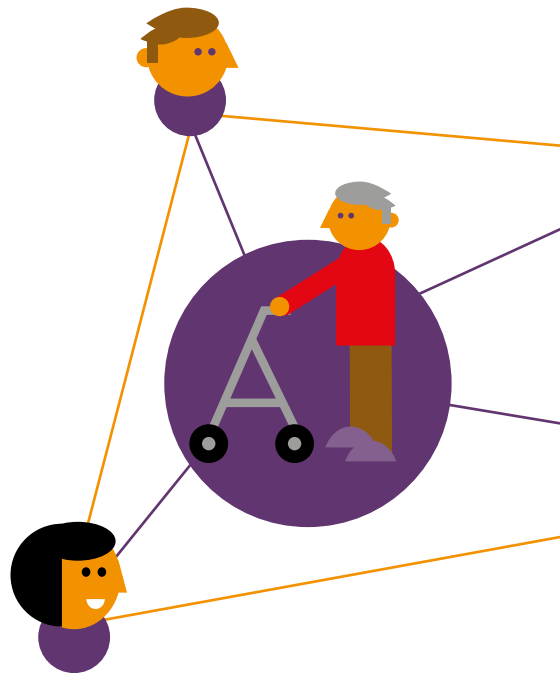
Wat kun jij doen in de samenwerking?

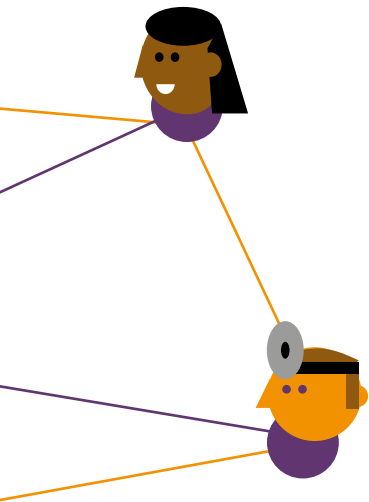
Werk samen met de oudere - cliënt

- Samenwerken met de cliënt vraagt om vertrouwen (en dus tijd). Goed contact tussen jou en de cliënt bevordert de motivatie om iets te gaan ondernemen.
- Bepaal samen met de oudere wat zijn of haar doel is en hoe je dat samen gaat aanpakken. Kijk wat haalbaar is.
- Kijk wat iemand zelf kan doen of wie daar het beste in kan ondersteunen.
- Als zorgprofessional kan je de kleine huishoudelijke klusjes stimuleren.

Werk samen met andere professionals in de wijk

Ouderen kunnen op verschillende gebieden vragen en behoeften hebben. Hiervoor kan er contact zijn met andere professionals, maar ook mantelzorgers, vrijwilligers en buurtgenoten. Zo vormt zich een divers netwerk rond de oudere. Ieder wil het beste voor de cliënt, een goede samenwerking is daarom belangrijk. Voor een optimale ondersteuning heb je elkaar en elkaars expertise nodig. Ook als het om activeren gaat. Werk hierin samen en benut elkaars mogelijkheden om de oudere in beweging te krijgen.





- Als wijkverpleegkundige (casemanager of andere professional) kan je contact opnemen met de buurtsportcoach om de beweegmogelijkheden in de buurt te verkennen.
- Nodig de buurtsportcoach uit voor jouw teamoverleg om zo bewegen op de agenda bij je collega's in het wijkteam te zetten. Kijk wat de buurtsportcoach voor je kan betekenen in beweegstimulering.
- Een casemanager / trajectbegeleider / ouderenconsulent kan ondersteuning bieden in het contact leggen met beweegaanbieders.
- Mantelzorg kan familie/vrienden inschakelen voor een wandel- of ander beweegmomentje.

Voor de zorg en ondersteuning aan ouderen is een grote diversiteit aan beroepskrachten en vrijwilligers actief. Het is gemakkelijk om hierin het overzicht te verliezen.

De infographic '**Wie is wie in de wijk?**' biedt inzicht in wie belangrijke spelers zijn én wat hun belangrijkste taken zijn.

Kijk op de website van BeterOud.nl

Waar vind je informatie over bewegen en beweegactiviteiten in de buurt?

Beweegactiviteiten vind je op allerlei locaties. Locaties waar ouderen elkaar ontmoeten. Denk aan een dorpshuis, buurthuis, huis van de toekomst, maar ook gemeenschapsruimtes in zorglocaties. Daarnaast zijn er locaties als sporthal, zwembad, fitnesscentrum of voetbalvereniging waar veel beweegactiviteiten worden georganiseerd. Dit verschilt per gemeente en zelfs per wijk.

Als professional is het goed te weten waar en welke (beweeg)locaties en -activiteiten er in jouw wijk of gemeente zijn. Voor een actueel overzicht van de activiteiten op een locatie kan je vaak terecht bij de gemeente, bij de buurtsportcoach, een welzijnsorganisatie, buurthuis of wijkcentra.

Hoe zoeken?

Via google, zoek op de volgende termen: naam gemeente en beweegactiviteiten voor ouderen of buurtsportcoach ouderen. Ook in lokale nieuwsbladen worden vaak (nieuwe) activiteiten vermeld.





Meer weten?



Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?



Wil je meer weten over bewegen, hoe stimuleren en samenwerken dan zijn er de volgende producten/websites:

- Reader 'Sta-op, tips behoud zelfredzaamheid ouderen'. Inclusief een boekje voor de oudere zelf. Hoe veilig ADL-bewegen en toe te passen. Meer weten: BeweegID.nl
- Allesoversport.nl: hier vind je informatie over de effecten van bewegen, beweegprogramma's en activiteiten, specifiek voor ouderen en voorbeelden van wat werkt in de praktijk.
- Boekje 'Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?'
- Meer weten over o.a. lokaal samenwerken, ouderen betrekken en vroegsignalering? Dat vind je op www.BeterOud.nl en www.integraalwerkenindewijk.nl
- Informatie over de beweegrichtlijnen (en het instrument De BeweegCirkel) vind je op KenniscentrumSport.nl.

Colofon

Meer informatie

Vilans: Marjolein de Meijer

M.deMeijer@Vilans.nl

KenniscentrumSport: Jolanda de Zeeuw

Jolanda.deZeeuw@KCSport.nl

Dit informatieboekje kunt u ook online downloaden:
www.BeterOud.nl

November 2018

Dit boekje is ontwikkeld vanuit het project Bewegen naar elkaar.
Medegefinancierd door Uitgevoerd door

Met speciale dank aan

Kitty van der Schaft (Gemeente Den Haag)

Marian Schijf (Beweegcoach, In Beweging)

Maarten Boot (Buurtsportcoach Den Haag Moerwijk /

Morgenstond, Ergo Control)

Loesan Bottema (Buurtsportcoach, Forte Welzijn)

Jeanny Engels (Vilans)

Edu van Deursen, contactpersoon van HKV/Ons Eibernet, Den Haag
Wijkcentrum Op de Heuvel, Groesboek
Verenigingsgebouw De Terp, Heumen

Beeld

André Potters - Pottovski Photography

www.vertelfotograaf.nl

Voermans van Bree Fotografie

Willem Mes Photography

Vormgeving

Taluut

