

ouder WIJS

Senioren in beweging



NUMMER 4 | 2013 ► **ouderwijs** is een uitgave van NIJHA

IN DIT NUMMER:

**“De pensioenleeftijd mag
wat mij betreft fors omhoog.”**

Bouwstenen voor bewegestimulering

**“Geen koffie drinken bij pa en moe,
maar de jas aan en naar buiten”!**

INHOUD

- 2 VOORWOORD
Erik Spiegelenberg
- 3 INTERACTIE
Rens Scheijven
- 4 BELEID IN BEWEGING
Beweegstimulering
- 6 PROJECT IN PRAKTIJK
Birkhoven Zorggoed
- 8 PRODUCTEN UITGELICHT
Sport- en spel materiaal

- 10 LEEFOMGEVING
Innovatiekring Dementie
- 11 PRO-FIT
Sportimpuls
- 12 UIT DE PRAKTIJK
Klinisch Geriater Judith Wilmer
- 14 IN BEWEGING
Nieuws en actualiteiten
- 16 EIGENWIJS
Bram Biesterveld

Overheid zet in op bewegen. Grijp die kans!

► De afgelopen tijd is de ouderenzorg vooral in het nieuws als sector waar de klappen vallen. De overheid wil de zorgkosten terugdringen en komt met maatregelen als extramuralisering en een bezuinigingsprikkel rond de zorgfinanciering vanuit de gemeenten. Dat roept veel negatieve reacties op. Daar kunnen we natuurlijk al onze energie in blijven steken. Of gaan we met z'n allen zoeken naar een model voor verantwoorde en toekomstgerichte zorg binnen de nieuwe kaders? Want de (dubbele) vergrijzing is een gegeven, daar moeten we wat mee.

Bewegen zien wij als een belangrijk onderdeel van zo'n nieuw zorgmodel. Omdat het bijdraagt aan een langere zelfredzaamheid maar ook omdat het een positieve financiële bijdrage op kan leveren voor de organisatie. En met de buurtsportcoach, de bouwstenen voor beweegstimulering van de IGZ en subsidieregelingen als de Sportimpuls biedt de overheid zorgcentra kansen om bewegen écht invulling te geven.

De omslag naar 'bewegingsgerichte zorg' vraagt om inzet van o.a. de organisatie, het personeel en de bewoners van zorgcentra. Dat is niet eenvoudig. Daarvoor is een

heldere visie, beleid en bezieling nodig. Gelukkig ontbreekt het aan dat laatste zeker niet in de zorg!

Het Nijha Expertisecentrum is er klaar voor om samen met u te komen tot een plan dat structureel invulling geeft aan 'bewegingsgerichte zorg'. En dan niet een beleidsplan dat in de la verdwijnt, maar een praktisch plan dat alle handvatten biedt om invulling te geven aan de zeven bouwstenen voor beweegstimulering die de IGZ benoemd heeft. Kortom, een plan waarmee u direct aan de slag kunt.

In deze uitgave van Ouderwijs leest u meer over de IGZ bouwstenen maar ook over de kijk op bewegen van een klinisch geriater of de wijze waarop bewegen in een zorginstelling georganiseerd is. Er gebeurt dus veel in de zorg, ook op het vlak van bewegen. En omdat de overheid, ondanks de nodige bezuinigingen, toch beweegstimulering wil ondersteunen zeggen wij natuurlijk – grijp die kans!

Erik Spiegelenberg Expertisecentrum Nijha

Colofon

Jaargang 3, nummer 4, juni 2013. Ouderwijs is een uitgave van Nijha TEL (0573) 28 85 55 ► EXPERTISECENTRUM@NIJHA.NL ► WWW.NIJHA.NL
verschijnt 2 x per jaar. **Concept en vormgeving:** Mackaay Communicatie Groep, Lochem.

Beweegstimulering in verpleeg- en verzorgingshuizen:

de vrijblijvendheid voorbij!



Rens Scheijven, Coördinerend/specialistisch senior inspecteur Inspectie voor de Gezondheidszorg, projectleider onderzoek 'Beweegstimulering bij ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen'.

▶ Ouderen in een verpleeg- of verzorgingshuis vormen een kwetsbare groep. Deze ouderen zijn meestal niet meer in staat om zelf gezonde keuzes te maken en deze uit te voeren. Zij zijn hiervoor afhankelijk van de instelling.

Driekwart van de bewoners van verzorgingshuizen en 9 van de 10 bewoners van verpleeghuizen is lichamelijk inactief. Dit is een onwenselijke situatie. Wie namelijk niet actief beweegt, heeft een grotere kans op incontinentie, botontkalking en valincidenten. Daarnaast heeft inactiviteit invloed op het cognitief functioneren. Lichamelijke activiteit draagt bij aan de zelfredzaamheid van ouderen en kan achteruitgang van de kwaliteit van leven vertragen. Uit onderzoek van de Vrije Universiteit (VU) in 2012 bleek dat elke extra lichaamsbeweging helpt, ongeacht intensiteit, duur, frequentie en type. Onderzoek van TNO in 2010 toonde aan dat instellingen bewegen belangrijk vinden en positief zijn over beweegstimulering. In de praktijk krijgt beweegstimulering echter weinig prioriteit vanwege gebrek aan tijd, personeel en/of financiën.

De inspectie vindt dat verpleeg- en verzorgingshuizen een verantwoordelijkheid hebben om bewegen te stimuleren als een vanzelfsprekend onderdeel van verantwoorde zorg. Landelijke beweegnormen ontbreken nog. Daarom heeft de inspectie voor de Staat van de Gezondheidszorg 2012 onderzocht wat een redelijke inspanning is voor instellingen in de intramurale ouderenzorg om beweegstimulering bij de daar verblijvende ouderen structureel onderdeel van de zorgverlening te maken.

Eind 2011 heeft de inspectie met deskundigen 'bouwstenen' opgesteld om te bevorderen dat ouderen in

verpleeg- en verzorgingshuizen meer bewegen. Begin 2012 heeft de inspectie bij 10 instellingen getoetst of zij deze bouwstenen belangrijk en haalbaar achtten.

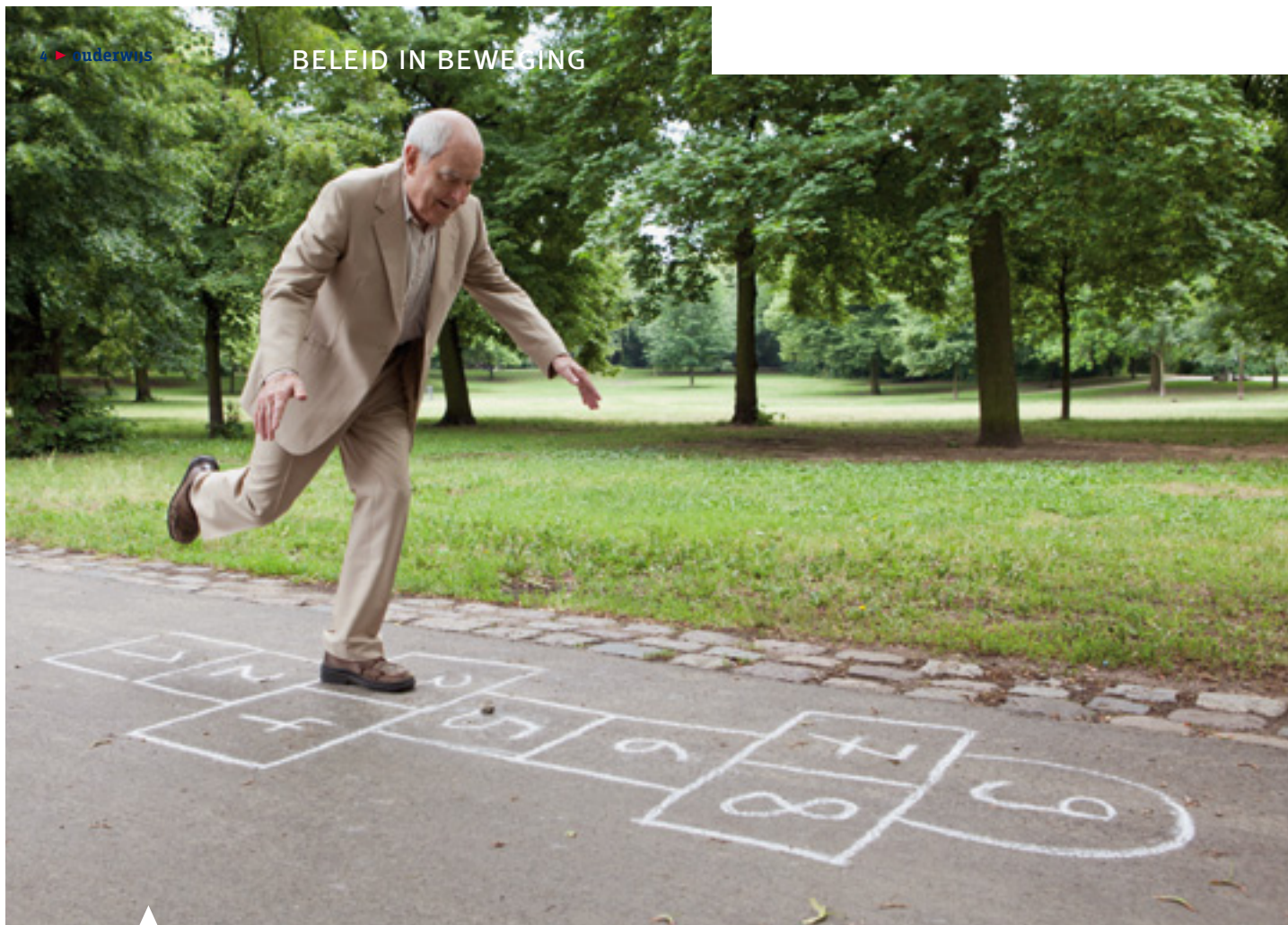
De bouwstenen zijn:

- ▶ Beschikken over een vastgesteld beleid;
- ▶ Cliënten betrekken bij dit beleid;
- ▶ Zorg dragen voor een structuur voor beweegstimulering;
- ▶ Organiseren van scholing en voorlichting;
- ▶ Beweegstimulering is een onderdeel van het Zorgleefplan;
- ▶ Mogelijkheden voor beweegstimulering creëren;
- ▶ De buurt betrekken.

De conclusie van het inspectieonderzoek was dat de 10 instellingen deze bouwstenen belangrijk en haalbaar achtten. Sommige instellingen waren al een eind op weg.

ActiZ, de branchevereniging voor zorgondernemers, onderkent het belang van beweegstimulering en heeft haar leden opgeroepen hun verantwoordelijkheid te nemen om hier structureel aandacht aan te besteden en daarbij de bouwstenen te gebruiken. Het Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie (KNGF) en de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Geriatrie (NVFG) bieden leertrajecten aan fysiotherapeuten in verpleeg- en verzorgingshuizen aan. Daarnaast ontwikkelen ze samen met ActiZ en Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (V&VN) een addendum 'Bewegen' bij het zorgleefplan.

De inspectie geeft verpleeg- en verzorgingshuizen na overleg met ActiZ nog 2 jaar de tijd om de bouwstenen te implementeren. De inspectie toetst in 2015 de naleving van de bouwstenen.



Met het Beleidskader Bewegestimulering® borgt een zorgorganisatie bewegen en geeft gelijk invulling aan de door de IGZ geformuleerde bouwstenen.

BEWEEGSTIMULERING IN ZORGCENTRA VANAF 2015 GETOETST

Beleidskader voor bewegestimulering

In het rapport 'Staat van de Gezondheidszorg 2012' heeft de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) zeven bouwstenen voor bewegestimulering vastgelegd. Vanaf 2015 gaat de inspectie de naleving van de bouwstenen binnen zorgcentra toetsen en treedt waar nodig handhavend op. Om structureel invulling te geven aan deze bouwstenen, ontwikkelde het Nijha Expertisecentrum een Beleidskader Bewegestimulering®. Deze biedt zorgorganisaties alle handvatten voor structurele borging en implementatie van bewegestimulering.

► Geen tijd en geen prioriteit

Uit het onderzoek van de IGZ blijkt dat zorginstellingen het belang van bewegen onderkennen maar dat bewegestimulering als preventiemiddel echter weinig prioriteit heeft. 'Instellingen benutten de mogelijkheden voor activering onvoldoende, bijvoorbeeld tijdens recreatie en zorgmomenten. Bij veel instellingen ontbreekt beleid, is er onvoldoende deskundigheid en neemt slechts een klein groepje bewoners deel

aan het beweegaanbod. Instellingen geven aan dat gebrek aan tijd, personeel en/of financiën belemmerend werken.' (bron: 'Staat van de Gezondheidszorg 2012').

Beleidskader Bewegestimulering® biedt oplossing

Veel zorgcentra vragen zich af waar ze moeten beginnen. Daarom ontwikkelde het Nijha Expertisecentrum het Beleidskader Bewegestimulering®. Dit instrument biedt een structureel kader om de aandacht voor

bewegen te borgen binnen de organisatie. In het plan worden de 'bouwstenen bewegestimulering' specifiek benoemd en uitgewerkt. Het te formuleren beweegbeleid wordt mede gebaseerd op het algemeen strategisch beleid van de organisatie.

Praktische opzet en brede betrokkenheid

Goed beleid sluit aan op de praktijk. Daarom worden op basis van een locatie-analyse en gesprekken met vertegenwoordigers van betrokken beroepsgroepen (zoals zorgmanagers, fysiotherapie, activiteitenbegeleiding, verzorgenden) de uitgangspunten voor het beweegbeleid bepaald. Deze leiden tot lange en korte termijn doelen die uitgewerkt worden in een strategisch en operationeel plan. Na afronding volgt een presentatie voor alle direct betrokken beroepsgroepen. Want borging van bewegestimulering

gebeurt vanuit het strategisch plan maar waar het natuurlijk om gaat is dat iedereen er morgen mee aan de slag gaat. Zo krijgt 'bewegingsgerichte' zorg echt inhoud en wordt een actieve bijdrage geleverd aan langere zelfredzaamheid en welbevinden van bewoners.

Kom nu al in beweging

De inspectie toetst vanaf 2015 de naleving van de bouwstenen en treedt waar nodig handhavend op. Alle reden dus om nu al in beweging te komen. Met het Beleidskader Bewegestimulering® zet u direct al een stap in de goede richting. Wilt u weten hoe het Expertisecentrum u kan helpen?

Kijk op www.nijha.nl/expertisecentrum. U kunt ook contact opnemen met Erik Spiegelenberg telefoon (0573) 28 85 11 of expertisecentrum@nijha.nl

De zeven bouwstenen bewegestimulering

Om bewegen bij ouderen te stimuleren heeft de IGZ bouwstenen geformuleerd. Deze zal de inspectie gebruiken als toetsingskader in haar toezicht.

- ▶ **Beleid** - de instelling heeft beleid voor bewegestimulering
- ▶ **Cliënten betrekken** - de instelling betreft cliënten bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van het beleid voor bewegestimulering
- ▶ **Structuur** - de instelling beschikt over een structuur voor bewegestimulering. Denk daarbij aan ruimten om te bewegen en aanwezigheid van deskundige begeleiding
- ▶ **Scholing en voorlichting** - de instelling zorgt voor deskundigheidsbevordering voor medewerkers en voorlichting voor medewerkers, vrijwilligers, cliënten en hun familie over belang, voordelen en mogelijkheden van bewegestimulering
- ▶ **Zorgleefplan** - de instelling legt afspraken over bewegestimulering vast in het individuele zorgleefplan van de cliënt
- ▶ **Mogelijkheden bewegestimulering** - de instelling beschikt over voldoende mogelijkheden voor medewerkers, vrijwilligers, familie en cliënten om invulling te geven aan bewegestimulering
- ▶ **Betrekken van de buurt** - de instelling biedt haar cliënten mogelijkheden om gebruik te maken van faciliteiten in de buurt en stelt haar voorzieningen voor bewegestimulering beschikbaar voor senioren uit de buurt.



De zeven bouwstenen worden in het Beleidskader Bewegestimulering® direct toepasbaar gemaakt.

“Met bewegen creëren wij gelukservaringen.”

Bij Birkhoven Zorggoed in Amersfoort krijgt bewegen de aandacht die het verdient. Beweglessen voor ouderen zijn hier gekoppeld aan de fysiotherapie, waardoor bewegen het niveau van activiteitenbegeleiding ontstijgt. Ineke Visscher is bewegingsago en heeft om deze reden bewust voor Birkhoven gekozen.

► “Op het moment dat bewegen verbonden wordt aan activiteitenbegeleiding ligt het accent op het organiseren van de activiteit, niet op het bewegen zelf. Dat is een essentieel verschil. Bij Birkhoven staat het bewegen centraal. Om die reden zul je hier ook geen 30 mensen gezellig bij elkaar zien die wat bewegen op muziek. Wij werken in kleine groepjes van maximaal acht mensen en die krijgen ook echt gericht les. Groepsbewegen noemen wij dat.”

Hoe vul je zo'n bewegles dan in?

“Wij proberen zo goed mogelijk te differentiëren en iedereen op zijn eigen niveau aan te spreken. Dus de een wat meer dit en de ander wat meer dat. We hebben het hier over geriatrische revalidatie dus we werken met kwetsbare ouderen, mensen die zorg nodig hebben. Het is mooi om te zien als iemand na een tijdje iets kan wat hij voorheen niet kon. Niet omdat hij dan het kunstje kent, maar vooral omdat het iets doet met zijn zelfbeeld. Zeker bij deze cliënten zie ik dat mensen gelukkiger worden als een oefening lukt. Wij proberen hier daarom met een doordacht materiaal aanbod zoveel mogelijk positieve bewegingservaringen te creëren. In die zin sluiten wij mooi aan op de fysiotherapie: daar wordt vooral geoefend met dat wat nog niet lukt, wij oefenen met dat wat wél lukt.”

Kun je iets meer vertellen over die koppeling met fysio?

“Behalve het groepsbewegen kennen we hier ook fitnessgroepen. Die groepen doet de fysiotherapeut met een van ons, of wij verzorgen deze lessen zelf. Dat kan omdat het hier allemaal zo makkelijk en goed op elkaar aansluit. Wanneer het om revalidatie gaat maakt de fysiotherapeut een programma. Als de revalidatie afgelopen is en de cliënt zorg van Birkhoven blijft krijgen in de vorm van dagbehandeling of wanneer de cliënt in een appartement binnen Birkhoven gaat wonen, dan bieden wij de mogelijkheid om twee keer in de week een sportieve beweegactiviteit te doen; één keer fitness en één keer groepsbewegen. Dat doen wij dan weer.





Ineke Visscher:
“Als bewegen lukt levert dat een grote bijdrage aan het zelfbeeld van deelnemers.”

Maar daarover hebben wij wel nauw overleg met de fysio. Zo bespreken wij dagelijks mensen, op individueel niveau. Zelfs zo direct dat we niet eens vergaderingen plannen. Dat werkt erg prettig.”

Wordt er veel gebruik gemaakt van dat groepsbewegen?

“Ja heel veel! Kijk, therapie heeft als doel het fysieke te verbeteren. Bij ons staat het plezier in bewegen centraal. Wij doen veel aan spel. Als er spanning in zit is het al snel leuk. Iemand die een halfzijdige verlamming heeft, vroeger gesport heeft en daardoor goed kan smashen met een punchballon, die geniet daar van. Dan heb je dus weer een gelukservaring. In feite leiden wij mensen met speelse vormen af van hun eigen lijf. Dat kan zittend met een bal aan de voet, maar ook door beelden te gebruiken: ‘doe net of je aan het volleyballen bent, gaat zwemmen of de ramen zeemt’. Op deze manier wordt de beweging een totaalbeweging, een combinatie van wat iemand denkt en doet. We hebben hier veel mensen met

geheugenproblemen door een CVA, door Parkinson of door dementie. Deze manier van bewegen roept ook bij deze cliënten herinneringen op. Het begrip is vaak minder goed maar als ik zie dat ze vreugde beleven aan het bewegen met elkaar, vind ik dat prachtig.”

Waarom werk je graag met co-operband van Nijha?

“Omdat het mensen met elkaar verbindt. Ze hebben via de band direct contact met elkaar en voelen zo wat de ander doet. Als iemand helemaal in elkaar zit en hij voelt dat co-operband omhoog gaan omdat z'n burens bewegen, dan gaat 'ie vanzelf meedoen. Het voelt ook lekker zacht in de handen en het heeft kleur. Dat spreekt mensen aan. Mensen met een dementie zien bijvoorbeeld witte ballonnen niet goed. Spelmateriaal moeten uitnodigen om mee te doen. Traag bewegen en opvallen dus. Co-operband doet dat en zorgt zo voor veel bewegingsplezier. Daar gaat het ons toch allemaal om?!”



Co-operband is zacht, kleurrijk en biedt door de elastische kern veel uitdaging.

Oud te leren... oud gedaan!

In het item Producten Uitgelicht staan opvallende, innovatieve, verrassende of gewoon leuke sport- en spelmaterialen centraal. Geschikt voor en gericht op senioren en ouderen, met of zonder beperking. Dit keer Grabbal, BusyLegz, Mikado en de in hoogte stelbare Arm Rotation.

Mikado Jumbo



► Wie heeft vroeger geen Mikado gespeeld? Zeker voor veel senioren is het een bekend spel. Met het afnemen van de motoriek wordt het spel echter steeds lastiger te spelen. Daarvoor is nu een oplossing. Een mikado spel waarbij de sticks 95 cm lang zijn met een diameter van 1 cm! Dat maakt het spel ook weer interessant als de fijne motoriek wat minder is. Sterker nog, door dit spel te spelen wordt de fijne motoriek nog steeds aangesproken. De kans op het foutloos uit de stapel pakken is echter veel groter. En dat levert meer spelplezier op. Leuk om in de huiskamer of de recreatiezaal te spelen, onderling of met de kleinkinderen.

Meer weten? www.nijha.nl/mikado

Benen in beweging

► Van alle volwassenen heeft 50% problemen met de bloedvaten in de (onder) benen. Gebruik van BusyLegz stimuleert de bloedsomloop, ook op rustige momenten. De BusyLegz beweegt zowel van links naar rechts, van voren naar achteren als 360 graden om de as. Zeker als mensen lang stil zitten biedt BusyLegz uitkomst, ongemerkt blijven ze in beweging. Omdat de linker- en rechtvoet via het plateau met elkaar in verbinding staan, kunnen ook mensen met een halfzijdige verlamming profijt hebben van de BusyLegz. Het goede been houdt het mindere been in beweging. De BusyLegz neemt weinig ruimte in en is belastbaar tot 100 kg. Eigenlijk zou er in elke huiskamer één moeten staan.

Meer weten? www.nijha.nl/busylegz





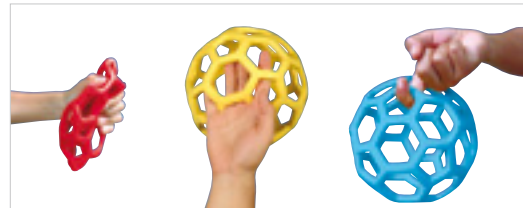
De 1001-dingenbal

► Van de rubberflex grabball kun je moeilijk afbliven. Het softrubber materiaal pakt lekker vast en de vorm daagt uit om er in te knijpen, aan te trekken of op te duwen. De bal is makkelijk te vangen omdat het materiaal zich vormt naar de hand en de webstructuur veel grip biedt. Daarmee is de bal geschikt voor mikken, werpen, vangen en voor knijpoefeningen met één of twee handen. Door de vormgeving en eigenschappen ook goed inzetbaar bij neurorevalidatie en beweegprogramma's. De fijne motoriek kan gestimuleerd worden door een (jongleer)doek door de gaten te vlechten. Door wat plukken van zo'n doek uit de bal te laten steken ontstaat een remmende werking bij het rollen van de grabball. De bal kan ook gebruikt worden bij zwaai oefeningen, afhankelijk van

Meer weten? www.nijha.nl/grabbal



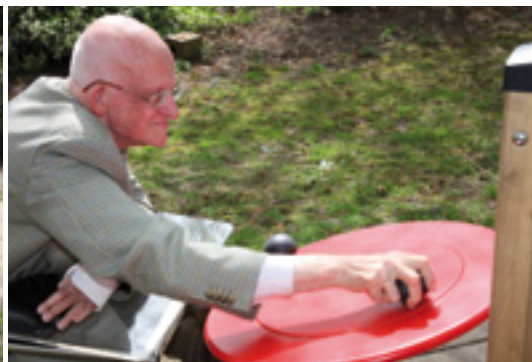
de lengte van de zwaai kan een doek of springtouw door de gaten gehaald worden. Kortom; een echte 1001-dingenbal.



Flexibiliteit kent geen tijd

► In de vorige Ouderwijs stonden we stil bij het belang van het soepel houden van de spieren rond het schoudergewricht. Het vergroot de zelfredzaamheid als het gaat om veel dagelijkse zaken zoals het aankleden en haren kammen. Dat geldt niet alleen voor mensen die nog in staat zijn rond te lopen, maar zeker ook voor mensen die in een rolstoel zitten. Om beide doelgroepen in staat te stellen de spieren rond de schoudergordel te trainen, is de Fit+ Arm Rotation nu in een in hoogte verstelbare uitvoering beschikbaar. De hoogte is, met een draaiknop op de staander, traploos instelbaar van ca. 110 – 140 cm. Zo kan iedereen de juiste trainingshoogte kiezen.

Meer info over de in hoogte stelbare Fit+ Arm Rotation leest u op www.nijha.nl/armrotation



Meer uitgelichte producten?

Kijk voor meer vernieuwende of onbekende beweegproducten in de webshop van www.senioren-inbeweging.nl of vraag de Senioren in Beweging catalogus aan via www.nijha.nl/catalogus. Heeft u zelf een opvallend sport- en spelproduct gesignaleerd? Laat het weten via ouderwijs@nijha.nl en wellicht ziet u het op deze pagina terug in de volgende editie van 'Ouderwijs'.

“Geen koffie drinken bij pa of moe, maar de jas aan en naar buiten!”



Elly Duijf:
“Meer bewegen remt het dementieproces.”

Elly Duijf wist weinig van dementie. Totdat ze in 2005 geraakt werd door een optreden van Stella Braam, schrijfster van het boek ‘Ik heb Alzheimer, het verhaal van mijn vader’. “Ineens snapte ik wat dementie was en hoe dat voelt. Ik werd er zo enthousiast van dat ik Stella heb gebeld. Samen hebben we IDé - Innovatiekring Dementie, opgericht.”

► “Wij willen mensen vanuit het perspectief van iemand met dementie laten ervaren hoe de wereld eruit ziet. Met als doel om het leven van dementerenden te verbeteren. In verpleeg- en verzorgingshuizen én thuis. Dit doet IDé door wetenschappelijke kennis en goede praktijkvoorbeelden voor de juiste mensen te ontsluiten: mensen die getroffen zijn door dementie, zorgprofessionals en beleidsmakers.”

Is bewegen een thema van IDé?

“Ja juist. Ons speerpunt is bewegingsvrijheid. Wij voeren campagne tégen het versuffen en vastbinden van mensen met dementie en dus vóór het bewegen en

een gezonde leefstijl. Mensen met dementie leven met de beste bedoelingen van anderen al snel in ongezonde condities, waardoor ze nog sneller achteruit gaan. Het oude denken is: blijf maar rustig zitten, dan kan er niks gebeuren. Dat moet om. We moeten mensen juist wel zelf laten bewegen en voortdurend prikkels geven. Want dat remt het proces van dementie af.”

Hoe kan de leefomgeving daar aan bijdragen?

“Het is enorm belangrijk dat er veilige loopruimte is waar mensen meters kunnen maken. Alles in ons leven vraagt tenslotte om beweging! Architecten zouden daar meer oog voor moeten hebben. Ook mensen met dementie willen zo lang mogelijk hun zelfstandigheid behouden. We kunnen ze daarbij helpen door te werken met duidelijke pictogrammen of met kleuren, zodat mensen zelf de weg naar het toilet of hun eigen kamer kunnen vinden. Hierdoor zijn ze minder afhankelijk van anderen. Vergeet niet dat mensen met dementie nog altijd leervermogen hebben!”

Welke rol spelen mantelzorgers en verzorgenden daarbij?

“Ik roep familieleden op om nooit meer op de koffie te gaan bij pa en moe, maar om de jas aan te houden en naar buiten te gaan. Buiten doe je dingen al snel goed: je beweegt, krijgt prikkels van de omgeving die binnenkomen én je hebt gespreksstof. Dat is zo’n verrijking. Verzorgenden kunnen veel bijdragen door normale dingen anders te doen. Laat mensen zelf helpen met koffie uitserveren. Maak grapjes, zing, lach... blijf prikkels geven.”

Is er onderzoek dat het belang van beweging ondersteunt?

“Prof. Dr. Erik Scherder, die deel uitmaakt van ons netwerk, houdt zich hier al jaren mee bezig. Meer hierover kun je ook lezen op onze site: www.innovatiekringdementie.nl



MET 'SPORTIMPULS SUBSIDIE' BEWEGEN STIMULEREN

Veel zorgcentra zoeken actief naar contact met de omliggende buurt. Zij willen de senioren die in het kader van de extramuralisering steeds langer zelfstandig in de buurt blijven wonen, betrekken bij hun (beweeg)activiteiten. Eén van de mogelijkheden daartoe is het realiseren van een Beweegtuin. Door als zorgcentrum een lokale sportaanbieder (bijvoorbeeld een sportvereniging) actief te betrekken bij de realisatie en uitvoering van zo'n Beweegtuin, is er subsidie te verkrijgen vanuit de Sportimpuls.

► Sportimpuls

De Sportimpuls subsidie is bestemd voor lokale sport- en beweegaanbieders om meer mensen aan het bewegen te krijgen. Het gaat erom mensen te bereiken die nog (te) weinig sporten en bewegen. En om mensen aan het bewegen te houden die anders zouden stoppen met sporten en bewegen. Om voor subsidie in aanmerking te komen moet het te realiseren plan zich daarom richten op een uitbreiding of verbetering van het sport- en beweegaanbod en resulteren in hogere deelname.

Kansen voor zorgcentra

Een zorgcentrum kan een actieve rol spelen in de aanvraag. Door contact te zoeken met een lokale

sportaanbieder (bijv. gymvereniging, fysiosportpraktijk) kan samen een aanvraag opgesteld worden. Binnen een zorgcentrum is expertise aanwezig over de beweegmogelijkheden van de senioren en de ruimte om een beweegtuin te realiseren. De lokale sportaanbieders spelen een belangrijke rol bij de programmering, één van de succesfactoren van een Beweegtuin. Zij kunnen op gezette tijden de activiteiten in de Beweegtuin begeleiden waaraan zowel bewoners uit de buurt als het zorgcentrum deelnemen. Omdat veel beoogde deelnemers nog (te) weinig bewegen, wordt voldaan aan één van de aanvraagcriteria.

Bouwstenen beweegstimulering IGZ

Eén van de bouwstenen die de Inspectie voor de Gezondheidszorg benoemt in het kader van beweegstimulering binnen zorgcentra is het betrekken van de buurt. Met de realisatie en programmering van een Beweegtuin wordt actief invulling gegeven aan deze bouwsteen. Een andere bouwsteen is het bieden van mogelijkheden tot beweegstimulering. Ook daaraan draagt de realisatie van een Beweegtuin bij. Vanaf 2015 gaat de IGZ toetsen op invulling van de bouwstenen. Deelname aan de aanvraagronde Sportimpuls voor 2014 sluit hier mooi op aan.

Aanvragen voor 2014

De verwachting is dat de aanvraagronde voor 2014 in november 2013 opengesteld wordt. Omdat de voorbereiding van de aanvraag vaak meer tijd kost dan gedacht, is het belangrijk vroegtijdig te beginnen. Leg daarom nu alvast de eerste contacten!

Ondersteuning bij opstellen aanvraag

Om kans te maken op goedkeuring van een subsidieaanvraag is een goede onderbouwing essentieel. Het Nijha Expertisecentrum kan u daarin ondersteunen. Vanuit een helder stappenplan wordt de aanvraag opgebouwd en ingevuld.

Wilt u op de hoogte blijven en bericht krijgen wanneer de subsidieronde voor 2014 opengesteld wordt, stuur dan een mail naar expertisecentrum@nijha.nl



Menukaart Sportimpuls

Om voor subsidie in aanmerking te komen moet gebruik gemaakt worden van activiteiten en programma's die al succesvol zijn gebleken. Deze staan op de Menukaart Sportimpuls. De Nijha Fit+ Beweegtuin staat op deze Menukaart en kan dus opgenomen worden in de subsidieaanvraag. Daarnaast is FIT+ een door het RIVM erkende leefstijlinterventie. Dus bewezen effectief.



“De pensioenleeftijd mag wat mij betreft fors omhoog.”

Klinisch geriater Judith Wilmer weet als geen ander hoe belangrijk bewegen is voor gezond ouder worden. Op haar initiatief is in april van dit jaar een nieuwe beweegtuin geopend in de Eindhovense buurt Doornakkers. De aanleiding: het 10-jarig jubileum van de afdeling Geriatrie van het Catharina Ziekenhuis Eindhoven.



“Mijn stelregel bij bewegen is altijd: ‘no pain, no gain’. Ook ouderen moeten over hun grens durven gaan.”

Judith Wilmer is klinisch geriater, een medisch specialist voor ouderen. “Ons specialisme is opgekomen vanuit de interne geneeskunde en wordt sinds 1983 erkend. Wij zien voornamelijk kwetsbare senioren die vaak meerdere chronische aandoeningen hebben. De oorzaak van klachten is bij deze mensen niet zo eenvoudig vast te stellen. Meerdere oorzaken tegelijk leiden tot geriatrische syndromen: cognitieve stoornissen, stemmingsstoornissen, zintuigstoornissen, vallen, functionele achteruitgang, ondervoeding, incontinentie etc. Wij zijn dus generalistische artsen die gespecialiseerd zijn in een bepaalde leeftijdsgroep, hoofdzakelijk 75 plus. Wij richten ons daarbij vooral op de kwaliteit van leven en het behoud van zelfstandigheid. Om die reden hebben we ook veel aandacht voor de sociale omgeving van de patiënt.”

Moeten we ouderdomsklachten niet gewoon accepteren?

“Uit onderzoek is gebleken dat je ouderdom en ziekte niet zo makkelijk uit elkaar kunt halen. Als er aan bepaalde klachten bij deze doelgroep niets te doen is, houdt men ’t gemakshalve maar op ouderdom. De vraag die wij patiënten echter altijd stellen is: “Wat wilt u bereiken en wat hebt u daar voor over?” Mensen willen namelijk graag de regie houden over hun leven maar vinden een gids toch wel prettig. Wij hebben als arts in alle gevallen een adviserende rol.”

Is bewegestimulering daar een onderdeel van?

“Zeker. De meeste patiënten die wij zien geven we ook leefstijladviezen. En wij proberen de mensen bij ons op de afdeling ook zo min mogelijk in bed te laten liggen. Wij hebben alle dagen activiteitenbegeleiding op de afdeling en een beweegruiimte met een hometrainer, een loopbrug en binnenkort een pulley. Alle mensen die opgenomen zijn krijgen fysiotherapie en bijna iedereen gaat twee keer in de week naar de bewegingsgroep. Bewegen is goed voor het herstel, voor de zelfstandigheid en voor de sociale contacten.”

Kun je iets specifiek in gaan op die leefstijladviezen?

“Je moet niet denken aan individuele recepten; dat doen we niet. Met betrekking tot bewegen geven we meer algemene richtlijnen zoals een half uur matig intensief bewegen per dag. Het hangt natuurlijk allemaal af van de persoon die tegenover je zit. Soms is het advies ‘alles wat je beweegt is meegenomen’. Maar mijn stelregel is altijd: ‘no pain, no gain’.

Mensen, ook ouderen, moeten over hun grens heen durven gaan. Een aantal mensen vindt dat eng. Bewegen in groepsverband biedt dan vaak een stukje zekerheid.”

Vanwaar het initiatief om een beweegtuin te realiseren?

“De afdeling Geriatrie van het Catharina Ziekenhuis bestond 10 jaar en bij dit jubileum was het thema: ‘ouderen in beweging’. Zo kwamen we op het idee om iets maatschappelijks te doen. En een beweegtuin bestond nog niet in Eindhoven. De gemeente was meteen enthousiast. Daarop zijn wij in beweging gekomen om het geld bij elkaar te krijgen.”

Hoe is dat gelukt?

“Wij hebben als afdeling Geriatrie een sponsorloop georganiseerd tijdens de marathon van Eindhoven. Ook het Coöperatiefonds van Rabobank Eindhoven-Veldhoven heeft een mooi bedrag beschikbaar gesteld. Zo is een bedrag van 25.000 euro ingezameld waarmee de gemeente Eindhoven een beweegtuin kon inrichten met diverse beweegtoestellen van Nijha. Deze is gesitueerd naast zorgcentrum Vitalis Berckelhof, aan de Generaal Cronjéstraat, vlakbij een speeltuin in de woonwijk. Ideaal dus voor de interactie tussen jong en oud. De beweegtuin is sinds 3 april jl. in gebruik.”

We zien daar regelmatig studenten van Fontys Sporthogeschool...

“Dat klopt. Deze studenten geven een paar keer per week trainingen op de beweegtoestellen om iedereen uit de buurt te stimuleren om te bewegen. Erg nuttig. Want ik zie een beweegtuin vooral als instrument om gezond ouder te worden. Het mooie van deze locatie is dat Berckelhof ook een beweegwinkel heeft. Bij slecht weer worden senioren hier dus ook binnen in staat gesteld om te bewegen.”

Tot slot: hoe belangrijk is bewegen medisch gezien?

“Heel belangrijk. In het algemeen kun je stellen dat mensen met minder activiteit en een ongezonde leefstijl eerder met geriatrische problemen te maken krijgen; ook met dementie. Cognitieve uitdagingen zijn net zo belangrijk als fysieke. Jong gepensioneerden zijn bij ons oververtegenwoordigd op de geheugenpoli. Omwille van de vitaliteit van senioren mag de pensioenleeftijd wat mij betreft daarom fors omhoog.”

Nieuws en actualiteiten op het gebied van bewegen

Agenda

► Op 25 juni organiseert Nijha i.s.m. sport Fryslân een voorlichtingsmiddag rondom de realisatie van Beweegtuinen bij zorgcentra. De bijeenkomst vindt plaats in Wolvega. [Meer weten over deze bijeenkomst?](#) Bel met (0573) 28 85 55 of mail naar expertisecentrum@nijha.nl

Catalogus Senioren in Beweging vernieuwd

► De catalogus Senioren in beweging 2013 is uit. Boordevol materialen afgestemd op gebruik door senioren in GALM lessen, MBvO lessen of in de fysiotherapie praktijk. Materialen voor binnen en buiten. Omdat veel zorgcentra zich oriënteren op meer buiten bewegen, is er veel aandacht voor de inrichting van beweegtuinten.

Vraag de catalogus gratis aan op www.senioren-inbeweging.nl of telefonisch, (0573) 28 85 55

Active Ageing

► Tijdens het congres Active Ageing op 9 april in Den Bosch heeft het Nijha Expertisecentrum de Zorg Beweegscan® geïntroduceerd. Het was een inspirerende workshop over het vinden en gebruiken van onbenutte beweeglocaties. Vaak worden geïjkte ruimten ingezet voor bewegen; de fysio oefenzaal, de recreatie ruimte of gymzaal. Maar ook de gang, huiskamer en het park bieden veel mogelijkheden om bewegen te stimuleren. Met de Zorg Beweegscan® brengt het Expertisecentrum al die beweegkansen in beeld.

[Weten waar bij u nog onvermoede beweegmogelijkheden liggen? Mail naar: \[expertisecentrum@nijha.nl\]\(mailto:expertisecentrum@nijha.nl\)](#)



Meer bewegen in de buurt

► De overheid stimuleert het zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen in de wijk. Daarvoor is het noodzakelijk dat senioren fit en actief blijven. Dat vraagt om beweegvoorzieningen direct bij hen in de buurt. Rondom zorgcentra verschijnen al veel Beweegtuinten die senioren stimuleren actief te blijven. Voor thuiswonende senioren zijn die mogelijkheden er nu ook in de wijk. Met de Nijha Spirit serie biedt Nijha een uitgebreide lijn outdoor fitnessstoestellen. Ze passen in elke omgeving en zijn laagdrempelig in gebruik. De serie bestaat uit 16 toestellen die zijn ingedeeld in vier functies: cardio, kracht, balans&coördinatie en flexibiliteit. Elk toestel is voorzien van een heldere instructie zodat ook ongetrainde prima kunnen deelnemen. Ervaring leert dat zo'n 'fitplaats' al snel een ontmoetingsplek wordt waarbij, naast bewegen, ook het sociale aspect belangrijk is. Meer weten over de Nijha Spirit serie en hoe u de wijk kunt verrijken? [Vraag de informatie aan via de bon elders in Ouderwijs of kijk op \[www.nijhaspirit.nl\]\(http://www.nijhaspirit.nl\)](#)

Wandelen goed voor Parkinson patiënten

► Parkinson is een ziekte met veel bijwerkingen. De Patiënten krijgen last van spierstijfheid en spiertrillingen, worden minder mobiel en ook depressief. Toch kunnen zij de verschijnselen verzachten door meer te gaan bewegen. Meer sporten levert ook Parkinsonpatiënten vaak fysieke en geestelijke verbeteringen op. Met rustige wandelingen van bijna een uur zijn ook al voordelen te halen. Die trainingen bleken in Amerikaans onderzoek effectiever dan korter, maar steviger wandelen of een combinatie van rekoefeningen en krachttraining. (bron: Runnersworld)



Valtraining is slechts het begin

▶ Veel zorgcentra hebben te maken met een grote valincidentie. Stichting Veiligheid onderzocht het aantal valpartijen en kwam tot de schrikbarende conclusie dat het aantal valpartijen van mensen boven de 65 per jaar een kostenpost oplevert van 820 miljoen. Om bewoners te wapenen tegen vallen, organiseren veel zorgcentra valtrainingen. Onderzoek wijst uit dat na een valtraining het aantal valpartijen terugloopt. Toch lijkt een valtraining alleen niet voldoende. In de wetenschap dat ouderen 40% van hun spierweefsel verliezen, kan gewonnen vertrouwen en stabiliteit na een valtraining snel weer teruglopen. Dus alle redenen om continu aandacht te blijven geven aan balans, stabiliteit en coördinatie. Daarom heeft Nijha een compact pakket ontwikkeld waarmee binnen de lessen MBvO of tijdens activiteiten in de huiskamer ook aandacht gegeven kan worden aan stabiliteits-oefeningen. Zonder dat deelnemers het door hebben, trainen ze hun spieren en lichaamsbesef. Een waardevolle bijdrage om na een valtraining de spieren alert te houden en bewoners bewust te laten zijn van 'de plek van hun lichaam in de ruimte'. Bij het spelpakket ontvangt u ruim 20 ideeën voor oefenvormen.



Door beweegtoestellen uit de wind te plaatsen wordt gebruik gestimuleerd.

Beweegtuintip

▶ Bij de realisatie van een Beweegtuin is ook de locatie van de toestellen belangrijk. De posities opzichte van de zon en wind bepalen voor een groot deel of een toestel wel of niet gebruikt gaat worden. Om een toestel uit de wind te plaatsen kan een struik/haag uitkomst bieden. Nog een extra voordeel daarbij is dat, vooral beginnende, gebruikers zich niet bekeken voelen. Door de hoogte van de haag goed af te stemmen op de hoogte van het toestel, is er altijd nog sociale controle mogelijk. Dat vergroot het gevoel van veiligheid.

White paper

▶ De ouderenzorg staat bol van ontwikkelingen. Ook op het gebied van bewegestimulering gebeurt van alles. Speciaal voor bestuurders, zorgmanagers en bij bewegen betrokken vakgroepen schreef het Nijha Expertisecentrum een White paper. Hierin staan kort de ontwikkelingen binnen de zorg, de uitdagingen waar de ouderenzorg voor staat, de rol van bewegen als een oplossingsrichting en vooral hoe die rol ingevuld en geborgd kan worden binnen de organisatie. Bestel deze gratis White paper 'Zorgcentra in beweging' via de bestelbon elders in dit blad of via expertisecentrum@nijha.nl



Seniorvriendelijke gemeenten

▶ Nijha heeft zich aangesloten bij het initiatief van Active Ageing om te komen tot meer seniorvriendelijke gemeenten. Binnen het project bundelen overheden, kennisinstellingen, bedrijven en andere organisaties hun krachten met als doel een positieve bijdrage te leveren aan active ageing in Nederland. Dit onder meer door het uitwisselen van kennis en ervaring, het delen van best practices, het volgen van trends en ontwikkelingen en ondersteunen van nieuwe initiatieven. [Meer weten over dit initiatief?](#) Kijk op www.activeageing.nu



eigen WIJS

Bram Biesterveld voelt zich nog altijd 'Pommetje'

In de jaren '70 maakte hij furore als 'Pommetje Horlepiep' in de gelijknamige televisieserie. Inmiddels bevindt Bram Biesterveld zich zelf in zijn 'zeventiger jaren'. Herkent u 'm nog? Vragend naar het succes van weleer stelt Bram: "Dat zat vooral in dat eigenwijze! Pommetje Horlepiep stelde kwalijke zaken aan de kaak." Eigenwijs is Bram – onlangs nog te zien in de tv-serie Krasse Knarren - zelf ook. "Mijn lijf is wat ouder geworden, maar mijn geest is nog jong. Ik bepaal nog alles zelf. En ik hou me fit door in in beweging te blijven. Zijn tip voor leeftijdsgenoten? "Probeer te blijven lachen. Vertrouw je eigen lichaam. Je kunt nog meer dan je denkt."

