

Beweegweek

Vilente - woonzorgcentrum

Om valincidenten te voorkomen is het belangrijk de cliënt mobiel te houden, de omgeving te controleren op valgevaarlijke situaties en hulpmiddelen in goede staat te houden. Vilente geeft haar valpreventiebeleid jaarlijks een boost door de Beweegweek te organiseren bij al haar locaties, waarin bovengenoemde zaken extra aandacht krijgen. Doordat kennis wordt gemaakt met nieuwe activiteiten, materialen en hulpmiddelen, helpt deze week ook om in de rest van het jaar bewegen en preventie meer aan te laten sluiten bij de wensen en behoeften van de cliënten.

Criteria 1D – 2J – 6F – 6J – 7B – 7C – 10A

Componenten 2, 3, 4, 5, 6, 7

Tags: bewegen, valpreventie, veiligheid

Aanleiding

Sinds 2007 werkt Vilente actief aan het valpreventiebeleid. Eén van de belangrijkste onderdelen van primaire cliëntgerichte valpreventie is het mobiel houden van de cliënt. Hoe sterker de spieren en hoe mobieler de cliënt is, hoe kleiner de kans op vallen. Hiervoor wordt de cliënt gestimuleerd te bewegen in het normale dagelijks leven en met speciaal beweegaanbod.

Daarnaast zijn er ook een aantal zaken die gericht zijn op een veilige omgeving voor de cliënt, zoals controles van de omgeving op valgevaarlijke situaties en controles van hulpmiddelen waaronder rollators.

Om de cliënt te motiveren tot meer bewegen, moet er naast een beweegaanbod ook een intrinsieke prikkel bij de cliënt zijn om het daadwerkelijk te gaan doen. Om te werken aan deze motivatie bij cliënten en om ook de omgevingsgerichte preventieve maatregelen te borgen in het proces, is de Vilente Beweegweek geïnitieerd.

Aanpak

Elk jaar vindt in het voorjaar op alle locaties een Vilente Beweegweek plaats. De Beweegweek dient om de aandacht te vestigen op bewegen/valpreventie. Door activiteiten die hiermee te maken hebben te concentreren in één week wordt de aandacht gegenereerd. Uiteraard kunnen succesvolle activiteiten ook buiten de week herhaald worden.

De Beweegweek is niet alleen voor de bewoners van de locatie, ook cliënten van de thuiszorg en buurtbewoners zijn van harte welkom bij de activiteiten. Ook familieleden worden bij de activiteiten betrokken. Aan sommige activiteiten doen medewerkers mee.

De Beweegweek start met een feestelijke opening. De invulling van het programma wisselt per locatie en wordt afgestemd op de wensen van de cliënten. Voorbeelden van activiteiten zijn:

- Actieve koffie
- Zwemmen
- Rolstoeldansen
- Jeu de boules
- Koersbal
- Sjoelen
- Wandelvierdaagse
- Volksdansen
- Fittest
- 6-kamp
- Rollatorspelcircuit
- Dartdemonstratie
- Percussie
- Informatiemarkt

met Blarenbal als afsluiting

- Ochtendgymnastiek

Tijdens de Beweegweek wordt ook aandacht besteed aan gezonde voeding, omdat voeding invloed heeft op bewegen en vice versa.

Op elke locatie is er een projectleider van de Beweegweek. De projectleider, vaak een activiteitenbegeleider, werkt samen met fysiotherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten en vrijwilligers. Het Kenniscentrum van Vilente ondersteunt de Beweegweek met onder meer PR en hulp bij sponsoring. Vrijwilligers helpen bij de uitvoering van activiteiten. Daarnaast is er een samenwerking met lokale verenigingen, bijvoorbeeld een volksdansgroep en winkels zoals opticiens en audiciens.

De kosten van de Beweegweek zijn minimaal. Er wordt veel gebruik gemaakt van materialen die al op de locatie aanwezig zijn en materialen worden van andere locaties geleend (bijvoorbeeld een duofiets of koersbalbaan). Nieuwe beweegapparaten, die kosteloos op proef worden geplaatst, worden juist in de Beweegweek uitgeprobeerd (bijvoorbeeld de Motomed). Daarnaast worden sponsors benaderd voor de aanschaf van klein en groot beweegmateriaal zoals ballen, fietsen, hometrainers en loopbruggen.

Verbeterde situatie in de praktijk

- Er is meer aandacht voor het belang van bewegen en goede voeding daarbij bij zowel cliënten als medewerkers.
- (Nieuwe vormen van) bewegen wordt gestimuleerd en na de Beweegweek in stand gehouden.
- Cliënten hebben meer vertrouwen in hun lichaam en in hulpmiddelen bij bewegen.
- Cliënten zijn enthousiast over de activiteiten.
- Goede contacten van Vilente met externe leveranciers en lokale organisaties.

Door de aandacht en maatregelen met betrekking tot bewegen, wordt er ook gewerkt aan de preventie van vallen en het voorkomen van ernstig letsel.



Volksdansen op locatie De Pleinen



'Tennissen' op locatie Pieter Pauw

Tijdens de week zijn er vele leuke activiteiten voor bewoners die te maken hebben met bewegen. Bovendien maken zij kennis met nieuwe manieren van bewegen en sporten. Voorbeelden:

- Bewegen met de Xbox-Kinect
- Bewegen met de Silverfit

- Bewegen op de fitnessapparaten, die op alle locaties beschikbaar zijn (zoals bijvoorbeeld hometrainer, loopbrug, geropully, geropress, duofiets, koersbal).
- Bewegen op de Motomed: een indoorfiets met beeldscherm. Op het scherm zijn beelden van de omgeving/een stad te zien, zodat het lijkt alsof men hier doorheen fietst.

Tevens wordt in de Beweegweek de fysieke veiligheid van hulpmiddelen en de fysieke en sociale leefomgeving benadrukt en gecheckt. Voorbeelden:

- De rollatorcheck. De rollators van de cliënten worden nagekeken op defecten en cliënten leren (weer) goed lopen achter de rollator. Dat bevordert dat cliënten (weer) veilig en met vertrouwen zelfstandig kunnen bewegen.
- Betrekken van medewerkers. De medewerkers worden op het belang van bewegen bij ouderen en op de preventie van vallen gewezen. Niet alleen door de activiteiten die gaande zijn, ook in teamoverleggen tijdens deze week is er aandacht hiervoor.
- Locatiekeuring. In de beweegweek controleert de leidinggevende samen met een collega van de technische dienst en de ergotherapeut de veiligheid van de fysieke omgeving van de locatie, in het kader van valpreventie. Dit dient één keer per jaar gedaan te worden. De Beweegweek is een goede aanleiding en reminder om deze check te doen.

Ook kunnen de cliënten diverse lichamelijke tests doen en adviezen krijgen. Daarmee wordt nagegaan of er lichamelijke ongemakken zijn die het bewegen belemmeren.

Voorbeelden zijn:

- | | |
|--------------|--------------------------|
| • Oogtest | • Schoenadvies |
| • Gehoortest | • Beenkrachttest |
| • Balanstest | • Body Mass Index meting |

Uiteraard wordt rekening gehouden met cliënten waarvoor al het lichamelijk actief zijn te veel wordt. Dan wordt er een rustdag ingepland. Op die dag is er wel een programma, met bijvoorbeeld ontspannings- en ademhalingsoefeningen of een film over een sport of dans.



Kookproject De Boulevard
-Warmande-

