

HET IS NOOIT TE LAAT OM ACTIEF TE WORDEN

8 tips om meer te bewegen

Oudere mensen (met dementie) bewegen steeds minder. Terwijl lichaamsbeweging niet alleen het lijf maar ook het brein in conditie houdt, zo weet ook EVV'er én sportduiker Pascal Klinkenberg. Hij staat daarom dagelijks stil bij grote en kleine mogelijkheden om zijn cliënten te verleiden tot meer bewegen.

TEKST EN BEELD: IRENE MULLER-SCHOOF

Regelmatig bewegen heeft zo'n positieve invloed op de gezondheid van ouderen met dementie. Zowel fysiek als mentaal doet het ze goed. Het stopt of geneest de dementie niet, maar vertraagt de ziekte wel. Heel belangrijk, toch? Aldus Pascal Klinkenberg, die naast senior woonzorgbegeleider op een PG-afdeling van WZH Waterhof in Den

Haag ook actief sportduiker is. Niet gek dus dat hij fan is van bewegen.

ZWEMENTIE

Pascal is bij WZH Waterhof eveneens coördinator van Zwementie, een zwemproject voor ouderen met dementie. Hierbij worden de ouderen in het zwembad opgevangen en begeleid door een student. Elke oudere heeft een persoonlijk begeleider die helpt bij het omkleden

en zwemmen. Zo kunnen ouderen die willen zwemmen heerlijk genieten van het warme water en ondertussen een praatje maken met de begeleider of met andere ouderen. Er is muziek en er zijn hulpmiddelen om mee in het water te drijven. 'Voor mensen die slecht ter been zijn en die kunnen zwemmen is dit een fantastische manier om toch te bewegen', weet Pascal. Hij merkt dat het een positief effect heeft op de stemming

ADL

Laat je cliënt zo veel mogelijk zelf doen tijdens de ADL. Help niet je cliënt snel in een trui, maar nodig hem of haar uit de armen omhoog te doen, in de mouwgaten te steken, en de trui zelf over het hoofd aan te trekken. Hier kun je vervolgens een compliment over geven, wat goed is voor het zelfvertrouwen.

HET KLEINE

Bewegen hoeft niet altijd een grote onderneming te zijn. Het kan zo klein zijn als met een zachte bal spelen, met een ballon overgooien of sjoelen. Of een pingpongballetje of veertje over tafel blazen. Met wat creativiteit kun je met eenvoudige hulpmiddelen je bewoners verleiden tot een leuk spel.

MUZIEK DOET BEWEGEN

Bedenk welke muziek bij je bewoners aansluit; muziek waar ze op kunnen meebewegen of swingen, of waar ze bij kunnen meezingen. Je kunt mantelzorgers erbij betrekken en via een USB-stick muziek uitwisselen. Denk aan marsmuziek, een wals of bekende levensliederen.

DIEREN

Breng af en toe dieren op de afdeling. Vraag medewerkers of mantelzorgers of ze hun huisdier eens meenemen, zoals een poes, konijn of hond. Of leg contact met een naburige kinderboerderij en kijk wat er mogelijk is om af en toe kleine dieren op de afdeling te brengen, zoals cavia's, kleine varkens of kulkens. Dieren nodigen uit om te aaien of achteraan te lopen. Ze brengen iets bij mensen teweeg.

Meer lezen over dieren in de zorg? Zie > TvV 718-2015.

van de deelnemers en dat het ze meer zelfvertrouwen geeft.

Na afloop drinkt Pascal vaak een kopje koffie met 'zijn' cliënten, waardoor de activiteit een feestelijk tintje krijgt en ze deze met elkaar gezellig kunnen afsluiten. Ook betreft Pascal mantelzorgers erbij: 'Een bewoonster van over de negentig had tien jaar niet meer gezwommen. Vroeger deed ze het juist heel veel. Probleem was om haar in het busje naar het zwembad te krijgen. Ze begrijpt het vertrek namelijk niet zo goed. Haar dochter helpt nu om haar moeder van de afdeling naar het busje te brengen. Eenmaal in het zwembad geniet de cliënte enorm en zie je haar opfleuren. Fantastisch dat we dit voor haar kunnen doen!'

ELKE DAG EEN HALFUUR

Pascal somt de vele voordelen van bewegen op: 'Beweging activeert de lichamelijke processen. Je conditie, slaap, eetlust, stoelgang en energieniveau verbeteren erdoor, en het is verder goed tegen overgewicht. Daarnaast voel je je door te bewegen mentaal beter en is het goed voor de hersenen waardoor de dementie wordt vertraagd. Ook voelen mensen die regelmatig bewegen zich zelfverzekerder en sterker, waardoor ze minder vaak vallen dan ouderen die niet of nauwelijks bewegen. Tot slot zitten er sociale voordelen aan bewegen, want je ontmoet wandelend, zwemmend of in de gymzaal andere mensen.'



Pascal Klinkenberg: 'Bewegen doet je mentaal beter voelen en het is goed voor de hersenen waardoor de dementie wordt vertraagd.'

Pascal is voorstander van elke dag een halfuur bewegen. 'Dat kan een sport zijn,' zegt hij, 'maar je kunt ook een bewoner met een rollator naar een andere plek brengen in plaats van in een rolstoel. Als begeleider moet je dit alleen wel inplannen, want je bent er langer mee bezig. Voordeel is echter weer dat je tijd hebt om contact te maken — ook belangrijk. Je kunt als verzorgende bovendien vragen of een mobiele bewoner de begeleiding wil doen.'

Andere interessante manieren om

bewegen te stimuleren zijn volgens Pascal de Tovertafel en de SilverFit. 'De Tovertafel is een apparaat dat bewegende beelden op een tafel kan projecteren. Deze beelden nodigen ouderen uit om ze aan te raken. Het voordeel is dat je dit apparaat met meerdere afdelingen kunt delen. De SilverFit is een virtueel trainingsprogramma, waarbij revalidatietraining in computerspelletjes van verschillende niveaus is omgezet. Hierdoor is het bewegen minder saai.' ■

HULP

Schakel een fysiotherapeut of ergonoom in om te kijken hoe iemand nog zo veel mogelijk kan bewegen of lopen, eventueel met hulpmiddelen. Mensen die op hoge leeftijd een gebroken heup hebben gehad revalideren vaak moeilijk. Met extra hulp, waarbij ook mantelzorgers worden betrokken, is er misschien meer mogelijk dan je denkt.

HOUDING

Beweeg zelf op een juiste manier, ga ergonomisch goed te werk. Denk aan het op de juiste hoogte brengen van een hoog-laagbed. Dat gaat in een rustig tempo. In de tijd dat het bed beweegt kun je mooi contact maken met de bewoner. Zo vang je twee vliegen in een klap.

ZELFZORG

Zorg als verzorgende ook goed voor jezelf en beweeg regelmatig. Neem de trap in plaats van de lift, pak de fiets in plaats van de bus. Met een goede conditie kun je je werk beter aan, heb je een betere weerstand en ben je sterker om zorg te kunnen verlenen. Denk aan sporten zoals zwemmen, fitness, fietsen, conditietraining, dansen of een teamsport met een bal.

Meer lezen over ergonomie en de zwaarte van je beroep? Zie > TvV 6-2015.

INFORMATIE

Op internet is veel bewegingsinspiratie voor ouderen te vinden. Bijvoorbeeld op de website van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB): <http://www.nisb.nl/doen/goede-voorbeelden/ouderen.html>.

Kijk ook eens op de websites van: Zwementie (www.zwementie.nl), Tovertafel (<http://activecues.com>) en SilverFit (www.silverfit.nl).