

Interactie door BeweegID box

Bewegen aan Tafel

*Door Helma de Jong en Carla Westhoff**

Bewegen aan tafel is een zinvolle, prettige en vooral laagdrempelige activiteit voor kwetsbare senioren. Door gebruik te maken van de BeweegID box kunnen activiteitenbegeleiders, medewerkers welzijn/zorg en vrijwilligers eenvoudig een beweegactiviteit uitvoeren binnen de eigen ruimte van de cliënt. Zij kunnen zo invulling geven aan een actieve dagbesteding.

Het belang van bewegen met kwetsbare senioren en zeker ook met mensen die te maken hebben met dementie is inmiddels duidelijk. Ideaal zou zijn iedere dag een beweegmoment van 15-30 minuten in te plannen. Voor dit moment is Bewegen aan Tafel uitermate geschikt, omdat het plaats vindt in de eigen vertrouwde ruimte.

Bij het Bewegen aan Tafel kan men kiezen uit verschillende vormen van bewegen, spelvormen en uit verschillende aantrekkelijke materialen, afhankelijk van groepsamenstelling, groepsgrootte, cognitief vermogen van de deelnemers of interesse van de groep. Zo zal bij de ene groep het spel drie-op-een-rij gespeeld kunnen worden met pittenzakken en op tafel geplakte





vlakken. Bij een andere groep wordt gebruik gemaakt van een kleurendobbelsteen die bepaalt in welk gekleurd vak de pittenzak gegooid moet worden.

Sommige groepen worden enthousiast bij spelvormen met een wedstrijdelement, anderen juist van heerlijk meezingen tijdens het bewegen.

Eigenlijk voor elk wat wils.

Het is verbazingwekkend om te zien dat ook iemand die normaal gesproken vrij passief is toch geprikkeld kan worden om mee te doen: zien bewegen doet bewegen. Ook heeft iemand soms niet de intentie om mee te doen met de groep, maar vaak blijkt dat als hij/zij toch aan tafel zit en een pittenzak toegeschoven krijgt deze toch wordt doorgegeven aan de buurvrouw.

Deelnemers worden uitgedaagd om te bewegen, door kleurrijke materialen en aansprekende beweegvormen. Als iemand de beweging niet uitvoert zoals het moet geldt: meedoen is het belangrijkste. De deelnemers worden zich bewust van elkaars aanwezigheid: soms wordt er geplaagd, soms wordt de helpende hand geboden. Kortom er ontstaat interactie.

Wat bepaalt kwaliteit van leven?

Als aan senioren gevraagd wordt wat voor hen de kwaliteit van leven bepaalt, blijkt dat het volgende te zijn (Bron: publicatie Kenniscentrum Sport en Bewegen)

- Zelfredzaamheid
- Goede nachtrust
- Lekker in het vel zitten
- Cognitief functioneren
- Sociale contacten

Als dit rijtje kritisch bekeken wordt met de "beweegbril"





op, dan zien we dat we eigenlijk op al deze punten invloed uit kunnen oefenen door te bewegen. Zowel het helpen tijdens ADL handelingen, als een wandelingetje (liefst buiten) en de extra beweegmomenten aan tafel zijn daarbij belangrijk.

Als de client bijvoorbeeld zijn kopje koffie nog zelf in kan schenken en dit ook wil behouden dan moeten de armspieren wel sterk genoeg zijn om de koffiepomp op te tillen en moet de handigheid blijven om de koffie daadwerkelijk in de kopjes te gieten.

Heel praktisch: beweegvormen met geheel of gedeeltelijk gevulde waterflesjes, pittenzakken, enz. doen een beroep op de armspierkracht en veel vormen doen een appèl op de coördinatie.

Hoe mooi is het daarnaast dat als de client helpt met kopjes klaarzetten, koffie inschenken, enz., de rollen even omgedraaid worden en de cliënt wordt bedankt voor de hulp.

Een stukje voldoening en zinvol bezig zijn voor de client zijn het resultaat.

Een aantal producten en diensten kunnen helpen extra beweegmomenten in te vullen;

- De BeweegID box
- De training "Bewegen aan Tafel"
- De STA-OP

De BeweegID box

De BeweegID box bevat 84 geplastificeerde kaarten op briefkaartformaat die tijdens de beweegmomenten op tafel gelegd kunnen worden. Op iedere kaart staan gemiddeld 5 beweegvormen kort en duidelijk omschreven. Het zijn dus eigenlijk gewoon spiekbriefjes. De kaarten zijn gerangschikt per onderwerp: bal, ballon, beenoefeningen, bol wol, foambuis, hand- en vingeroefeningen, pittenzak, tikvormen, touwtjes en waterflesjes. Ook bevat de box een aantal spelvormen. Een aantal kaarten bevat "rek en strek" en "spierkracht" oefeningen. Deze kunnen motiverend werken omdat ze door de deelnemers met gymnastiek worden geassocieerd.

De kaarten met beenoefeningen zijn ook geschikt als



warming-up voordat u aan een andere activiteit begint. Opstaan uit de stoel en starten met lopen kan dan iets gemakkelijker gaan. Veel mensen staan er niet bij stil hoeveel activiteiten er beginnen met opstaan uit de stoel, met andere woorden: hoe belangrijk de beenspieren zijn. Ook van groot belang voor de zelfredzaamheid. De hand en vingeroefeningen kunnen helpen de vingers soepel te houden, van belang voor de ADL.

In samenspraak met de NIJHA is er een 8 persoons materiaalpakket samengesteld waarin alle materialen zitten, met uitzondering van de bol wol en de waterflesjes, die nodig zijn om de beweegvormen uit de box uit te voeren.

Training Bewegen aan Tafel

Naast het uitgeven van de BeweegID box verzorgen we aan de hand van de box al jaren in company trainingen Bewegen aan Tafel. Borging en implementatie binnen zorginstellingen spelen daarin een grote rol.

Inmiddels zijn we al weer enkele jaren een door het RIVM erkende interventie. Tijdens de praktijkgerichte training leveren we maatwerk. We gaan in op individuele problemen en kunnen ons aanpassen aan specifieke doelgroepen zoals slechtzienden. We laten de deelnemers ken-

We krijgen veel vragen van organisaties of we hen op weg kunnen helpen om het Bewegen aan Tafel op te starten. Omdat trainingen in deze tijd van Corona niet mogelijk zijn hebben we naar een oplossing gezocht. Als tijdelijke oplossing hebben we een "Speciaal pakket" samengesteld. Dit pakket bevat onze trainingsreaders, vol informatie en tips voor het opstarten van "Bewegen aan Tafel".

Het pakket bevat (grotere aantallen in overleg):

- 4x BeweegID box
- 4x 8 persoons materiaalpakket
- 8 trainingsreaders.

www.beweegid.nl
info@beweegid.nl



nismaken met de BeweegID box, verhalend bewegen, bewegen op muziek, het gebruik van waardeloze materialen, de theorie over het belang van bewegen en de laatste ontwikkelingen. Maar het allerbelangrijkste is en blijft dat onze deelnemers na de training enthousiast zijn en ervaring hebben opgedaan met het Bewegen aan Tafel. We horen vaak dat ze niet kunnen wachten om met hun eigen doelgroep aan het werk te gaan.

De trainingen Bewegen aan Tafel worden door ons met veel enthousiasme gegeven en, zoals blijkt uit de evaluaties, met veel enthousiasme ontvangen! Ze werden de afgelopen jaren gewaardeerd met gemiddeld een 8.5 Een half jaar na het volgen van de training geven de deelnemers op een evaluatieformulier aan dat de ouderen de beweegmomenten waarderen. Zij merken dit doordat de senioren:

- Steeds meer meedoen. Zelfs de senioren die nooit tot actie te verleiden waren, doen mee.
- Uitspreken dat ze het plezierig en fijn vinden.
- Zelf materialen pakken en klaarzetten, ze actiever zijn.
- Alerter zijn.
- Op de vaste beweegmomenten proactief klaar gaan zitten.
- Rechtop in hun stoel zitten.
- Een merkbaar enthousiaste en een open blik hebben.

De STA OP

Behoud zelfredzaamheid is van belang voor de kwaliteit van leven.

Om behoud van zelfredzaamheid te bereiken is het belangrijk zoveel en zo vaak mogelijk veelzijdig te blijven bewegen. Dus ook zolang mogelijk doen wat je zelf kunt! Daarom is het zo belangrijk dat medewerkers zorg/welzijn, vrijwilligers en mantelzorgers de helpende hand bieden waar het nodig is, maar niet te snel dingen uit handen nemen.

In de STA OP staat een verzameling van adviezen en tips die kunnen helpen bij het uitvoeren van ADL handelingen. De bijbehorende minimap bestaat uit 18 themakaarten op briefkaartformaat. Veel dagelijks voorkomende

situaties worden onder de loep genomen om te bekijken of die handiger/veiliger kunnen.

In de STA-OP vindt u o.a. antwoorden op onderstaande vragen:

- Waarom is het makkelijk kunnen opstaan uit de stoel zo belangrijk en hoe doet u dat
- Waar moet u aan denken om 's nachts veiliger uit bed te stappen
- Waarom is goede verlichting met name bij senioren zo belangrijk
- Brengt het lopen op blote voeten of sokken risico met zich mee
- Is regelmatig pedicurebezoek belangrijk
- Hoe traint u uw beenspieren en uw fijne motoriek
- Waar laat u de personenalarmering als u onder de douche staat, de deur uit gaat, 's nachts in bed ligt
- Hoe blijft u veelzijdig bewegen.
- Hoe motiveert u uzelf of anderen.
- Hoe blijft u veilig traplopen
- Kaarten met oefeningen van belang voor de ADL.
- Kaarten die te gebruiken zijn ter informatie, als geheugensteuntje bij alledaagse handelingen, of als gespreksonderwerp binnen groepen om de bewustwording te vergroten.

De minimap past als aanvulling in de BeweegID box en kan prima gebruikt worden tijdens "Bewegen aan Tafel". STA-OP is geschikt voor hen die te maken hebben met kwetsbare senioren. Dus goed te gebruiken door professionals, vrijwilligers, familieleden en mantelzorgers. Binnen woonzorginstellingen, maar ook bij de dagbesteding.

** In 2013 hebben Helma de Jong en Carla Westhoff BeweegID v.o.f opgericht. Zij zijn allebei opgeleid tot fysiotherapeut en hebben hun hart liggen bij het bewegen met senioren. Het behoud van de zelfredzaamheid en hun kwaliteit van leven staan daarbij voorop. Meer informatie vindt u op de website. Hier kunt u Helma en Carla bereiken via het bestel- of contact formulier. www.beweegid.nl. info@beweegid.nl*