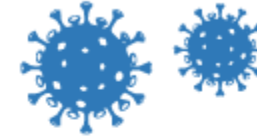


Welkom bij de workshop Bewegen stimuleert!

Door: Annette van der Putten & Aly Waninge

We zijn er zo!

SPORT- EN BEWEEGADVIEZEN in tijden van corona



Zeker in deze uitzonderlijke situatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Ook wanneer je gedwongen wordt steeds vaker thuis te blijven. Daarom volgen hieronder een aantal sport- en beweegadviezen in tijden van corona.

Let wel:



Deze adviezen zijn afhankelijk van de actuele adviezen van RIVM/VWS, die leidend zijn.

Bewegen stimuleert!

Prof. Dr. Annette van der Putten, *Rijksuniversiteit Groningen*
Dr. Aly Waninge, lector, *Hanze Hogeschool Groningen*

Foto door Max Alvares Vega



Inhoud

- Bewegen en mensen met EMB, waarom en wat?
- Hoe kunnen we bewegen integreren binnen de dagelijkse praktijk?
- Wat levert het op?



Waarom is bewegen belangrijk?

- Voor jou?





Waarom is bewegen belangrijk?

- Voor iemand met EMB?



Belang van bewegen

- Plezier
- Lichamelijke en geestelijke gezondheid
- Alertheid
- Communicatie
- Vaardigheden
- Fundamenteel recht
-

(Bossink et al., 2017; Houwen et al., 2014; Jones et al., 2007; Ogg-Groendendaal et al., 2014; van der Putten et al., 2014; van der Putten, 2005; Waning et al., 2013; Wessels et al., 2017)



Stand van zaken

Geen structureel onderdeel van de ondersteuning

Bewegen om motorische vaardigheden te verbeteren

(negatieve) gevolgen groot, kansen gemist



Inventarisatie praktijk

(Van Alphen et al., 2019)





Wetenschap in beweging



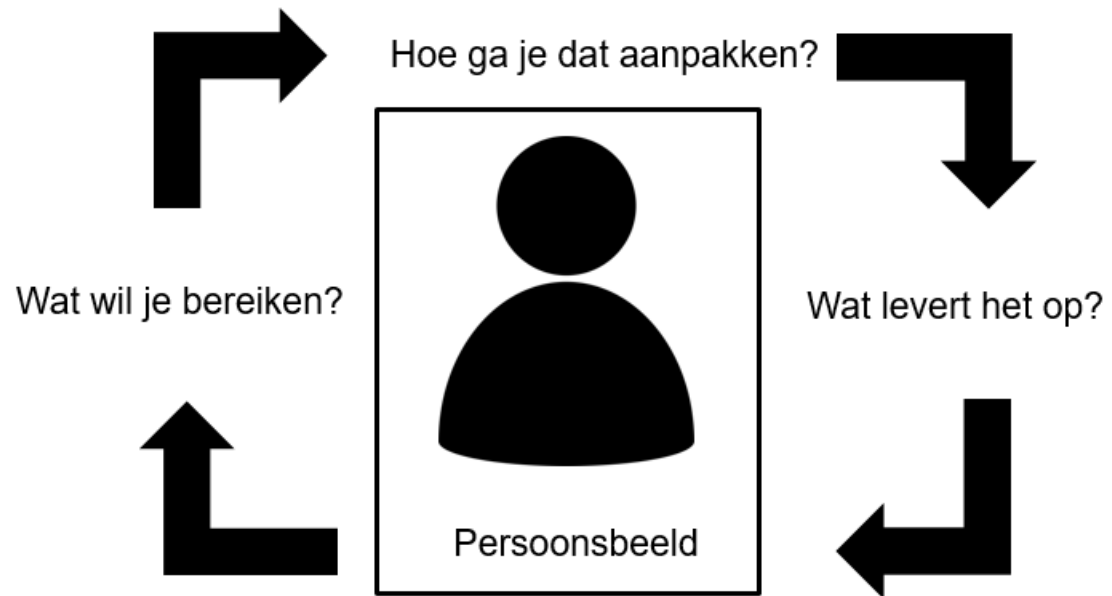


Wetenschap in beweging





Beweegprogramma (van Alphen et al., 2021)

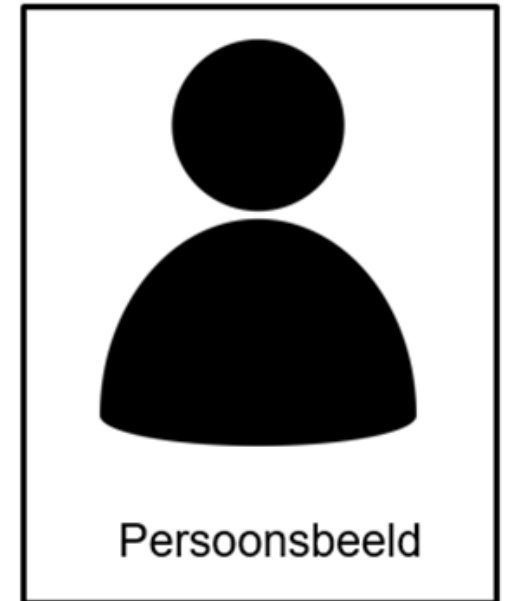




Stap 1: Beeldvorming

- Algemeen
- Sterke kanten en voorkeuren
- Motorische vaardigheden

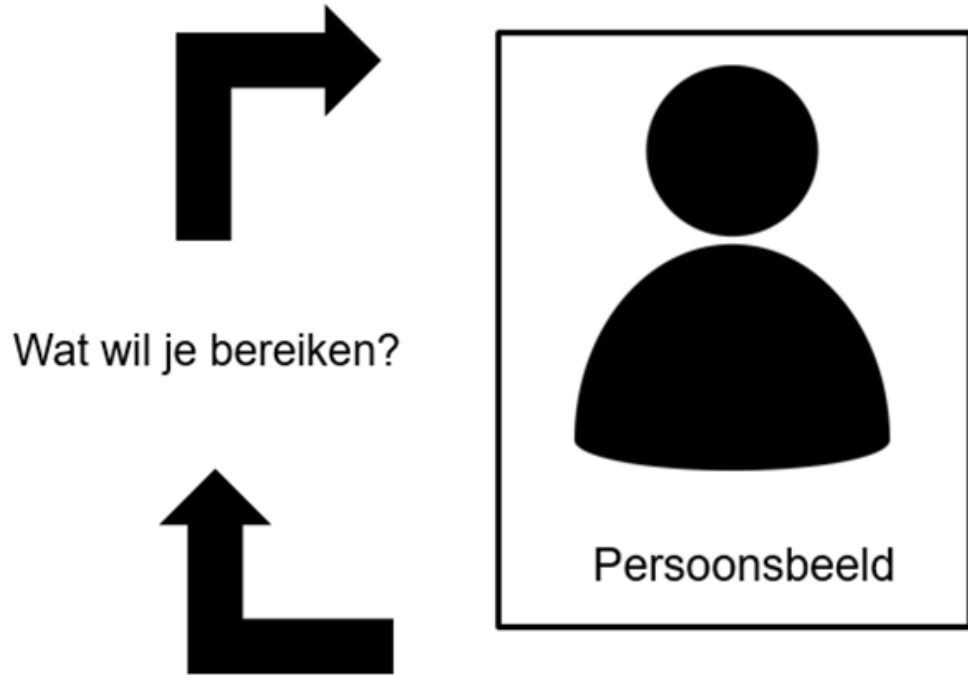
- D.m.v. observaties, LAS, PPN-R etc.





Stap 2: wat willen we bereiken?

- Obstipatie
- Alertheid
- Slaap
- Gedragsproblemen
- Communicatie
- Plezier
- Meer regie
-





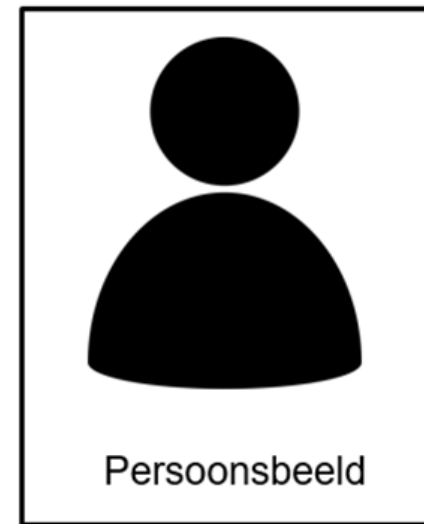
Stap 3: hoe wordt dat bereikt?

- Bewegen tijdens ADL
- 3-5 x per week een activiteit

Wat wil je bereiken?



Hoe ga je dat aanpakken?



ADL

Afspraken over activeren binnen dagelijkse situaties

Aan- en uitkleden

- Karin kan actief meehelpen, armen/benen strekken. Met verbale ondersteuning Karin vertellen dat ze haar linkerarm door de mouw mag doen. Bij alle handelingen vertellen wat er komt, met daarbij een aanraking zodat ze weet welk lichaamsdeel bedoeld wordt.



Wassen en verzorgen

- douchen na het (avond)eten
- Karin kan zelf de douchekop vasthouden. Geef Karin de douchekop in haar li. hand, met verbale ondersteuning.



Eten en drinken

- lepel/beker laten voelen (mond). Raak eerst met de lepel of beker haar mondgebied aan, voordat je er wat in stopt. Karin wordt dan geactiveerd.



Veranderen van houding(en)

- Karin kan niet zelfstandig van lichaamspositie veranderen. Bij alle handelingen vertellen wat er komt, met daarbij een aanraking zodat Karin weet wat er gaat komen.

3-

<input checked="" type="checkbox"/>	Aandachtsgebied	Kernmerken van bewegen die hiervoor belangrijk zijn
<input type="checkbox"/>	Doorbloeding	Actief gebruik van spieren / houdingsveranderingen
<input type="checkbox"/>	Obstipatie	Bewegingen van het hele lichaam / schuddende bewegingen
<input type="checkbox"/>	Alertheid	Vestibulaire bewegingen / activiteiten waarbij iemand zelf actief is / tactiele prikkels
<input type="checkbox"/>	Slaap	Actieve inspanning / energieverbruik
<input type="checkbox"/>	Gedragsproblemen	Tegengaan van 'lege' momenten
<input type="checkbox"/>	Plezier	Aansluiten bij voorkeuren / uitdagende activiteiten / spelactiviteiten
<input type="checkbox"/>	Ontspanning	Schommel bewegingen / activiteiten in warm water
<input type="checkbox"/>	Bewegingservaringen	Grove motorische activiteiten / aansluiten bij voorkeuren / ervaren van de zintuigen
<input type="checkbox"/>	Zelfsturing	Actieve deelname / (ADL) activiteiten waarbij iemand zoveel mogelijk zelf actief is
<input type="checkbox"/>	Interactie	Actie-reactie activiteiten / vrij bewegen in de ruimte / bewegen met anderen
<input type="checkbox"/>	Balans	Actief gebruik van spieren / corrigeren van balansverstoringen
<input type="checkbox"/>	Spierkracht	Kracht en weerstand activiteiten
<input type="checkbox"/>	Behoud of verbeteren van functioneren	Aansluiten bij motorische vaardigheden / verminderen van ondersteuning
<input type="checkbox"/>





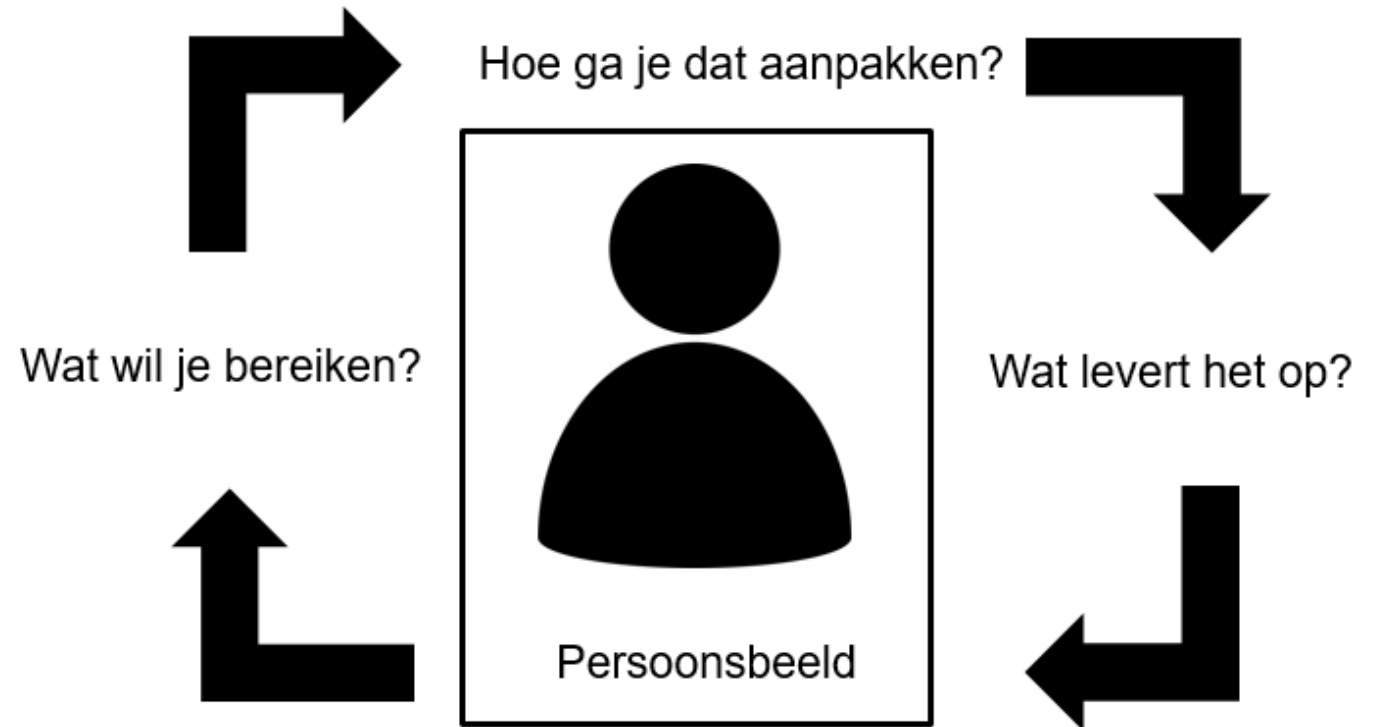
Kennis beschikbaar in de praktijk

- [Beweegboek](#) 's Heeren Loo
- [Ik ga EMB](#) (via Facebook)
- [Beweegkaarten](#) Siza Sports
- [Beweegwaaier](#) Zo kan het ook
- [MATP-programma](#) voor mensen met EMB - Gehandicaptensport Nederland
- [De kracht van de eenvoud](#) Cello
- [Ervaar het maar](#)
- [Bewegen is gezond](#) Koninklijke Visio
- [Beweegcirkel](#) Kenniscentrum sport
- Kennisplein [Leefstijl](#) en [gezondheid](#)
- [Active learning](#) Koninklijke Visio



Stap 4: evaluatie

- Doelen
- 4- 6 weken





Eerste resultaten (van Alphen et al., 2021)

- + en –
 - + Meer bewegen, doel(en) bereikt
 - +/- Geen andere activiteiten, wel bewegen, onduidelijk doel
 - Niet (meer, structureel) bewegen
- Implementatie!

Rol van omgeving!

- Kennis, vaardigheden, visie: training
- Positionering, *bewust* bekwaam...

- Fysieke omgeving
- Beleid van instelling
- Praktijk coaching





Take home message

- Bewegen kan én moet
- Structureel en betekenisvol
- We moeten samen in beweging blijven!



Vragen?

a.a.j.van.der.putten@rug.nl

a.waninge@pl.hanze.nl