



Hanze
University of Applied Sciences
Groningen

Healthy Ageing



Dr. Aly Waninge, fysiotherapeute en lector

share your talent.
move the world.

Research Group Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing
Hanze University of Applied Sciences Groningen

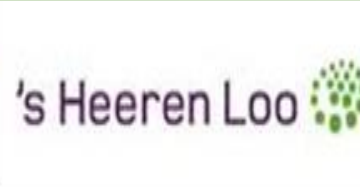
Samenwerking met zorgorganisaties

Healthy ageing / active ageing: innovatiewerkplaats

Hoe kunnen we een gezonde leefstijl duurzaam inbouwen en borgen in de ondersteuning van onze cliënten?



a medewerker kind du
du **vanboeijen** partner
uurman persoon klant



Promens Care



share your talent. move the world.

Healthy Ageing gaat alleen over ouderen

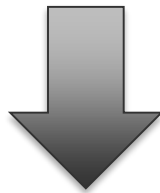
- Dat klopt -> blijven zitten
- Dat klopt niet -> opstaan

healthy ageing



Ik heb een gezond gewicht, bewegen is voor mij niet zo belangrijk

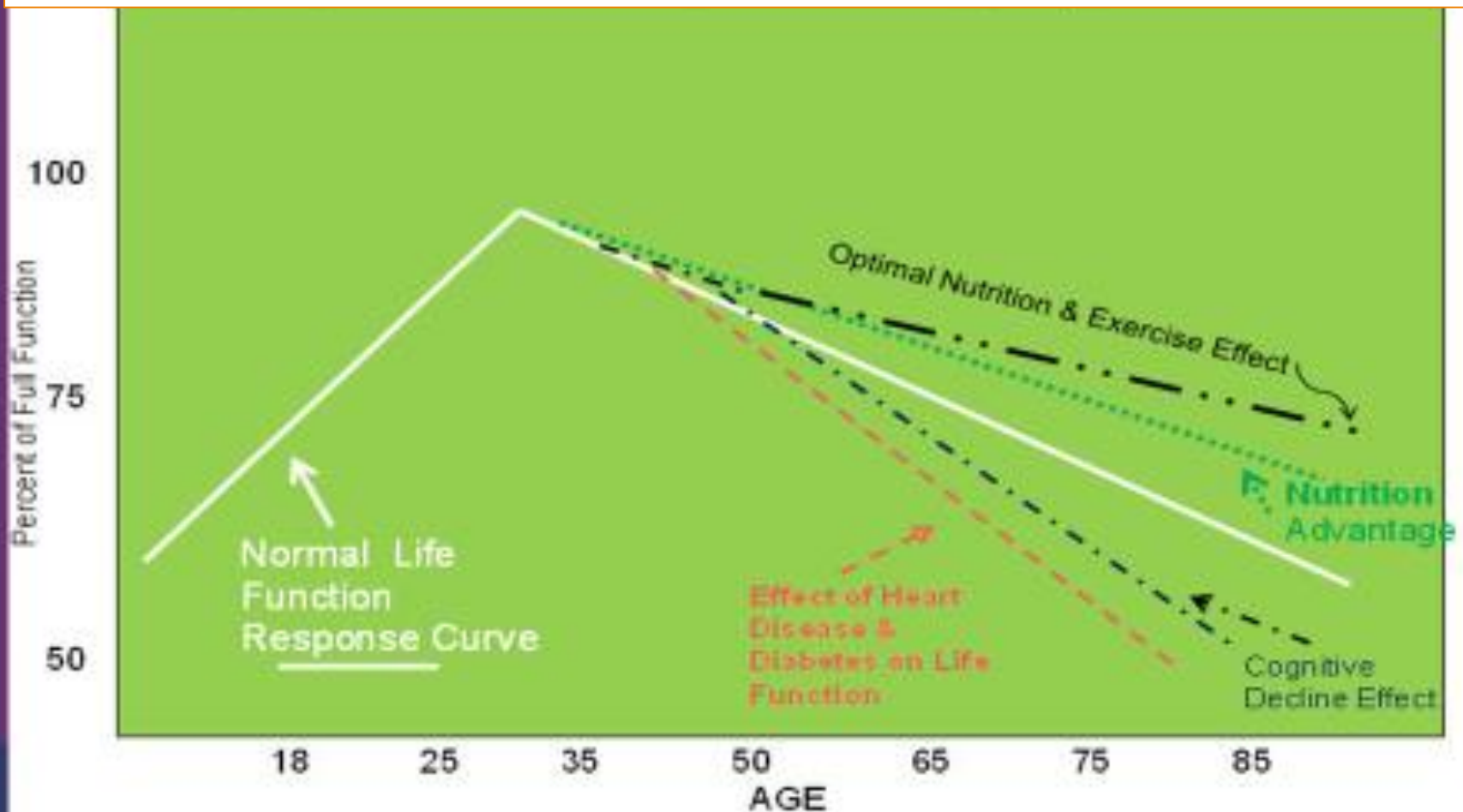
- Dat klopt -> blijven zitten
- Dat klopt niet -> opstaan
- Combinatie volwaardige voedingssamenstelling én voldoende beweging



- Voldoende spieropbouw
Behoud functionele activiteit



Gezonde leefstijl (voeding en beweging) helpt bij gezond ouder worden



share your talent. move the world.

Leefstijl

BRAVO factoren

- Voldoende Beweging
- Vermijd Roken
- Vermijd teveel Alcohol
- Let op volwaardige Voeding
- Zorg voor voldoende Ontspanning

- Voor mensen met een verstandelijke beperking:
Verstandig medicatiegebruik
- Binnen onze samenwerking Visiedocument Leefstijl
Voeding en beweging.

Als je 50 bent, hoef je niet meer te beginnen met een gezonde leefstijl, dat heeft toch geen zin meer

- Dat klopt -> staan en rechter been optillen
- Dat klopt niet -> staan en linker been optillen

Het is nooit te laat om te beginnen: verschillende studies bij kwetsbare ouderen tonen dit aan!



Als mijn cliënt 50 is, is dat dagelijkse bewegen niet meer zo nodig

Adviezen leefstijl bij mensen met een verstandelijke beperking

Website 'onbeperkt gezond'

- Lichamelijke activiteit en fitheid (beweegprogramma effectief):
gedoseerd opbouwen conditie & valpreventie
- Verschillende lichamelijke aandoeningen:
pro-actieve regelmatige onderzoeken
- Overmatig medicatiegebruik
regelmatig medicatie evalueren

Samengevat

Achtergrond

- Veel gezondheidsproblemen bij alle mensen met een verstandelijke beperking en vaak geen gezonde leefstijl

Aanpak

- Leefstijlverbetering & screening van gezondheid en medicatie zijn aanknopingspunten voor aanpak
- Dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding!!

Maar hoe doen we dat: dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding?

Verschillende goede voorbeelden

- Afhankelijk van doelgroep, leeftijd, bijkomende beperkingen, woon- en werksituatie
- NOVO: leefstijl preventie programma
- De Zijen: leefstijl paspoort
- 's Heerenloo: gezonde leefstijlkaart
- De Trans: leefstijl preventie programma
- Koninklijke Visio: beweegplan

Uitwisseling dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding?

Goede voorbeelden?

Maar hoe doen we dat: dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding?

Wat is nodig?

- Afhankelijk van doelgroep, leeftijd, woon- en werksituatie
- Beleidsplan, organisatiestructuur
- Omgeving: bv. bordgrootte, opscheplepels
- Activiteiten voor cliënten: structureel, regelmatig, eens per jaar.....
- Scholing cliënten en/of medewerkers
- Coaching medewerkers

Vragen???

Bedankt voor de aandacht!

Contact

a.waninge@pl.hanze.nl

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Aly Waninge

a.waninge@pl.hanze.nl