

BEWEGEN

en

ACTIVEREN

Brechje Tijssen | Gerrie Hubers



- Even voorstellen

- Opzet en doel van de workshop vandaag

Inhoud van workshop

- Achtergrond informatie over onbegrepen gedrag bij ouderen en bij dementerenden
- Belang van bewegen voor geheugen en andere cognitieve functies (video)
- Praktijkvoorbeelden
 - Activiteiten van het Dagelijks Leven
 - Loopprogramma
- Bespreken eigen casuïstiek in kleine groepjes
- Plenaire terugkoppeling en afsluiting.



Onbegrepen gedrag bij ouderen en
dementerenden

Onbegrepen gedrag



- Komt vaak voor
- Enkele voorbeelden
- Snelle oplossingen hebben vaak onvoldoende of averechts effect

Oorzaken van onbegrepen gedrag

Model van Kitwood

$$G=H+S+L+P+O$$

- G= Gedrag
- H= Hersenschade
- S= Somatische gesteldheid
- L= Levensgeschiedenis
- P= Persoonlijkheid
- O=Omgeving

Hersenschade

Indeling in 4 niveaus:

1. ongerichte bewegingen /enkelvoudige prikkels
2. samenvoeging prikkels , bijv. coördinatie van handelingen; rol van de amygdala
3. emoties bij binnenkomende prikkels komen bewust aan bod, mogelijkheid tot het afweren en afremmen van teveel prikkels
4. allerlei hersenfuncties komen samen, waardoor je bijv. inzicht hebt en bewust kunt plannen

Somatische gesteldheid

- pijn
- obstipatie
- infecties
- niet lekker voelen
- vermoeidheid
- problemen met de sensorische informatieverwerking

Levensgeschiedenis

- hoe was het dagritme?
- welke gebruiken en omgangsvormen is iemand gewend?
- traumatische ervaringen?
- lichamelijke of psychische mishandeling?
- seksueel misbruik?

Persoonlijkheid en coping

- gedrag hangt samen met persoonlijkheid en temperament
- terugvallen op reactiepatronen die als kind gebruikt werden

Omgeving



- wat gebeurt er om iemand heen?
- hoe is de sfeer?
- zinvolle dagbesteding?
- dagritme?
- hoe wordt er gereageerd op gedrag?



Belang van bewegen

- 
- Steeds meer onderzoek toont relatie tussen bewegen en cognitief functioneren aan.
 - Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen

Ouderen bewegen te weinig

- definitie van inactiviteit in V&V: minder dan twee maal per jaar 20 minuten achter elkaar actief zijn
- 75% van verzorgingshuispopulatie voldoet hier aan
- 90% van de verpleeghuispopulatie voldoet hier aan

terwijl bewegen er aan bijdraagt dat iemand zo lekker mogelijk in zijn vel zit, zich niet verveelt en zich nuttig voelt

Oorzaken van te weinig beweging

- angst om fouten te maken
- omgeving neemt (te) veel over
- (over) bescherming
- ruimte biedt te weinig mogelijkheden
- inactiviteit bevordert inactiviteit
- initiatiefproblemen

Gevolgen van te weinig bewegen

- motorische achteruitgang
- koud hebben
- pijn
- jeuk
- onrust
- toename afhankelijkheid
- achteruitgang van de hersenen



Praktijkvoorbeelden

Activiteiten van het Dagelijks leven



- Sluit aan bij wat mensen leuk vinden
- Bewegen is leuker als het zinvol is
- Bewegen is leuker als je het samen doet

Communicatie



- Niet: moeten, dwingen
- Wel: herhalen, verleiden, stimuleren, overhalen en angstreductie

Voorbeelden

- De zelfzorg zelfstandig te laten doen door wie dit nog kan.
- Gebruik de ruimte die je hebt.
- (Samen) klusjes doen in en om huis zoals afwassen, afdrogen, was opvouwen, koekjes uitdelen, afstoffen, de post ophalen, boodschappen doen.
- Simpele spelletjes doen als er gelegenheid voor is zoals dansen in de stoel of zelfs staand, meedoen met Nederland Beweegt, ballon overslaan, een bal rollen over tafel, kegelen
- Rondje buiten wandelen.

Tovertafel

- Doorbreken apathie, stimuleren van fysieke beweging, sociale interactie en mentale activiteit.
- Speels.
- Interactief.
- Initiatief ligt bij tafel.



Tovertafel

Wilma Dolmans, activiteitenbegeleidster van de Kiekendief
“Met recht een tovertafel! De bewoners hadden al snel in de gaten dat als ze actief meedoen er van alles op tafel gebeurt. Ze praatten hierover en ze moedigden elkaar aan om mee te doen. Ze stonden zelfs op om bij de afbeeldingen op de tafel te kunnen komen. Zo mooi om te zien!”



Loopprogramma

- 4 verpleeg- en verzorgingshuizen
- 1 projectleiders
- 32 bewoners
- 60 loopbegeleiders

- 30 minuten buiten wandelen;
- 5 dagen per week

- De hele organisatie van kok tot manager, van verzorging tot familie is betrokken.

Effect van meer bewegen

- Effect van loopprogramma is onderzocht in samenwerking met de VU
- Cognitie ↑
- Lichamelijk ↑
- Kwaliteit van leven ↑
- Depressie ↓
- Valangst ↓

Sietske Leen

'Ik zie een bewoner die in beweging komt, waar de wereld groter van wordt en die met een frisse neus en blosjes op de wangen weer thuiskomt. Zowel geestelijk als lichamelijk levert het iets op. Voor de bewoner, maar ook voor mijzelf.'




Casuistiek

- 
- Wie heeft een casus om met elkaar mee aan de slag te gaan?

Casusbeschrijving

- Dame van 67, opgenomen op PG-afdeling KSW.
- Korte termijn geheugen is slecht.
- Veel initiatiefverlies, lukt niet om eigen dag-structuur in stand te houden.
- Veel weerstand als ze iets 'moet' doen.
- Geneigd dag- en nachtritme om te gooien.
- Zingt graag.
- Houdt van humor.
- Is altijd een erg zorgzame vrouw geweest voor haar omgeving.

- 
- Hoe kan de cliënt door middel van passende communicatie geactiveerd worden tot meer activiteiten?
 - In groepjes uit elkaar en brainstormen.
 - Afsluiten met plenaire terugkoppeling van creatieve ideeën.

Vragen??





The End

Brechje Tijssen
brechje@eriste.nl

Gerrie Hubers
G.Hubers@zge.nl

