

Bewegen, vergeet het niet!



Bewegen, vergeet het niet

Vanuit projectoproep 2014: VIGeZ: 'Liever actiever'

- financiële ondersteuning van lokale projecten die volwassenen en ouderen aanzetten tot meer beweging en minder zitten.
- met bijzondere aandacht voor kansengroepen en/of ouderen

→ Personen met dementie aanzetten tot bewegen!

Doelstelling

Centrale doelstelling

- Thuiswonende personen met dementie aanzetten tot beweging en sociale contacten.
- Bewegen ≠ sporten. Bewegen = laagdrempelige activiteiten zoals bvb. tuinieren, wandelen, huishoudelijke taken, eenvoudige beweegoefeningen
Beweegnorm: 30min/dag matig intensief
- Het aantal thuiswonende personen met dementie in Harelbeke, dat inactiviteit vertoont, daalt met 2% na 1 jaar
 - 3 grote pijlers/ initiatieven
 - Beweegkalender
 - Collectieve beweegsessies
 - Buddywerking

Bewegen als middel in de strijd tegen dementie

Bewegen:

- heeft een positieve invloed op bloeddruk, obesitas en hart- en vaataandoeningen.
- heeft een **remmende werking op de cognitieve achteruitgang**:
 - * bewegen->meer prikkels voor de hersenen->meer grijze stof-> signalen kunnen beter doorgegeven worden.
 - * vanwege het stimuleren van de frontale lob(last in/first out).
Hoe minder we bewegen-> luier->frontale lob wordt niet gestimuleerd --> cognitieve achteruitgang-> initiatief om te bewegen neemt af).



Frontale lob is bepalend voor onze autonomie , onder meer vanwege volgende functies:

- **REMMING**: helpt ons om orde te scheppen in informatie: focussen -> te onthouden.
Zonder remming: alles in de omgeving lijkt belangrijk: CHAOS -> geen geheugen, niet meer weer weten wat wel en niet ->angstig.
- **INTERN RECORD**: vermogen om te weten waarom je doet wat je doet, waarom je ergens bent..., hiermee bouwen we onze voorgeschiedenis op.
Bij dysfunctie van de frontale lob: ik weet niet meer wie ik ben , waar ik ben?...

- heeft een positief effect op slaappatroon, de eetlust en de stemming.
- kan angst en onrust verminderen.
- stimuleert sociale interactie, wat sociaal isolement tegengaat.
- zorgt ervoor dat mensen langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Beweegkalender



Bewegen

— VERGEET HET NIET! —



STILSTAAN IS ACHTERUITGAAN...
WIJ HELPEN U 'VOORUIT' DOOR
MEER TE BEWEGEN!



Beweegkalender

BEWEGEN VERGEET HET NIET!		OCHTEND	VOORMIDDAG	MIDDAG	NAMIDDAG	AVOND	NACHT
<p>BEWEGEN HELPT IN DE STRIJD TEGEN DEMENTIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positieve invloed op bloeddruk, obesitas, diabetes én hart- en vaatandoeningen. - Positief effect op het slaappatroon, de eelust én de stemming. - Kan angst en onrust verminderen. - Stimuleert sociale contacten, wat sociaal isolement tegengaat. - Remmende werking op de cognitieve achteruitgang. - Kan er voor zorgen dat mensen langer zelfstandig thuis blijven wonen. 	<p>HARELBEKE BEWEEGT!</p> <p>Harelbeke wil met het project "Bewegen, vergeet het niet" thuiswonende personen met dementie aanzetten tot meer beweging. Men wil dit realiseren door:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het aanbieden van beweegactiviteiten in kleine groep, op maat van de deelnemers. - Het inschakelen van vrijwillige beweegbuddy's om samen activiteiten uit te oefenen. <p>bv. wandelen, fietsen, petanque, tuinieren, schilderen, tekenen...</p>	<p><i>Goeiemorgen!</i></p> <p>MAAR EERST</p> <p>10x</p> <p>ADEM 'DE DAG' IN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Breng je armen omhoog en adem in. Breng je armen omlaag en adem uit. 2. Breng je armen gestrekt opzij - omhoog en adem in. Breng je armen gestrekt opzij - naar omlaag en adem uit. 	<p><i>Tijd voor koffie!</i></p> <p>MAAR EERST</p> <p>10x</p> <p>SOEPELE SCHOULDERS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Breng je armen gestrekt opzij. Breng je armen naar voor. 2. Leg je handen op je schouder. Leg 1 hand op je hoofd en terug op je schouder. Leg de andere hand op je hoofd en terug op je hoofd en terug op je schouder. 	<p><i>Smakelijk!</i></p> <p>MAAR EERST</p> <p>10x</p> <p>DE STOEL-OEFENING</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ga achter een stoel staan. Leg je beide handen op de rugleuning van de stoel. Maak een lichte buiging door de knieën en kom terug recht. 2. Leg je rechterhand op de stoel. Strak je linkerbeen. Breng het opzij - naar omhoog en terug naar beneden. Doe nadien dezelfde oefening met je andere been. 	<p><i>Tijd voor koffie!</i></p> <p>MAAR EERST</p> <p>1x</p> <p>DE WANDELING</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wandel tot in de tuin, tot op de koes, tot aan de brievenbus of doe bij slecht weer een wandeling binnen in huis. 2. Ga op stap met je 'beweegbuddy', een vriend of familie: wandelen, fietsen, petanque, tuinieren, schilderen, tekenen, ... 	<p><i>Smakelijk!</i></p> <p>MAAR EERST</p> <p>10x</p> <p>DE ZETEL-OEFENING</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Strek je benen voor je uit. Trek je tenen naar je toe en strek ze terug uit. 2. Strek je benen voor je uit. Trek je linkerhiel naar je toe en strek je been terug uit. Doe nadien hetzelfde met je andere been. 	<p><i>Slaapwel!</i></p> <p>MAAR EERST</p> <p>10x</p> <p>ADEM 'DE DAG' UIT</p> <p>Leg je neer op je bed met gestrekte benen. Flooi je knieën en plaats je voeten plat op de matras.</p> <p>Laat je beide knieën kantelen naar rechts tot op de matras en tel tot 10. Breng je knieën terug naar boven, laat ze kantelen naar links en tel tot 10.</p> <p>Tijdens deze oefening adem je rustig en diep in en uit.</p>
<p>INTERESSE?</p> <p>Wilt u als persoon met dementie deelnemen aan de activiteiten en/of beroep doen op een beweegbuddy?</p> <p>Meer info: MAIL: woonzorg@ocmwharelbeke.be TEL: 056/73 51 90</p>	<p>Wilt u zich als vrijwilliger inzetten door mensen met dementie bij te staan in het uitvoeren van (fysieke) activiteiten?</p>						

DEZE BEWEEGKALENDER PAST PERFECT OP HET PRIKBORD EN IS EEN HANDIG GEHEUGENSTEUNTJE!

Collectieve bewegsessies

Wekelijkse bewegsessies in groep:

- Eenvoudige bewegoefeningen die inspelen op mobiliteit, evenwicht, uithouding en kracht.
- Op maat van elk individu!
- Focus op wat men wel nog kan!
- 1u bewegen en 1u napraten



Doelgroep: thuiswonende personen met dementie + mantelzorgers

Max: 20 personen

Gratis

Vervoer mogelijk

Men kan op ieder moment instappen

Jaarlijkse groepsuitstap













Buddywerking

April 2015: opstart buddywerking

- Thuiswonende personen met dementie laten deelnemen aan (fysieke) activiteiten met begeleiding van een vrijwilliger
 - Eén op één relatie.
 - Binnenshuis: samen koken, hometrainer...
 - Buitenshuis: eventueel aansluitend bij een bestaand beweegaanbod van verenigingen
- Potentiële activiteiten: petanque, wandeltochten, fitness, winkelen, tuinieren, fietsen, etc..



Buddywerking

Frequentie: 1x/2 weken (enkele uurtjes).

Doelgroep: 5 thuiswonende personen met dementie

Meerwaarde:

- Persoon met dementie kan z'n hobby's langer uitoefenen of nieuwe activiteiten ondernemen.
- Nieuwe vriendschappen





BEDANKT

Nog vragen?

Annelies Demuyck
Thuiszorgcoördinator
Kollegeplein 5, Harelbeke
T +32(0)56 89 78 81
Annelies.demuyck@zbharelbeke.be

Stimuleer zelfstandigheid: dit roept vragen op zoals wat ga ik vandaag eten? Moet ik boodschappen doen? Deze vragen roepen actie op waardoor je haast vanzelf in beweging komt.