



Vaker, langer en
prettiger bewegen

Probleem van inactiviteit

“laat je hersenen niet zitten” (Prof. Scherder)

- ▶ Minder bewegen → stijf worden + meer kans op vallen
- ▶ Hierdoor meer fysieke fixatie
- ▶ Hierdoor ↓ zelfstandigheid van bewoners (voor alles moeten rekenen op goodwill van medewerkers)
- ▶ Kwaliteit van leven ↓
- ▶ Minder bewegen → invloed op hersenen



Elke stap die we kunnen zetten, is er een meer...

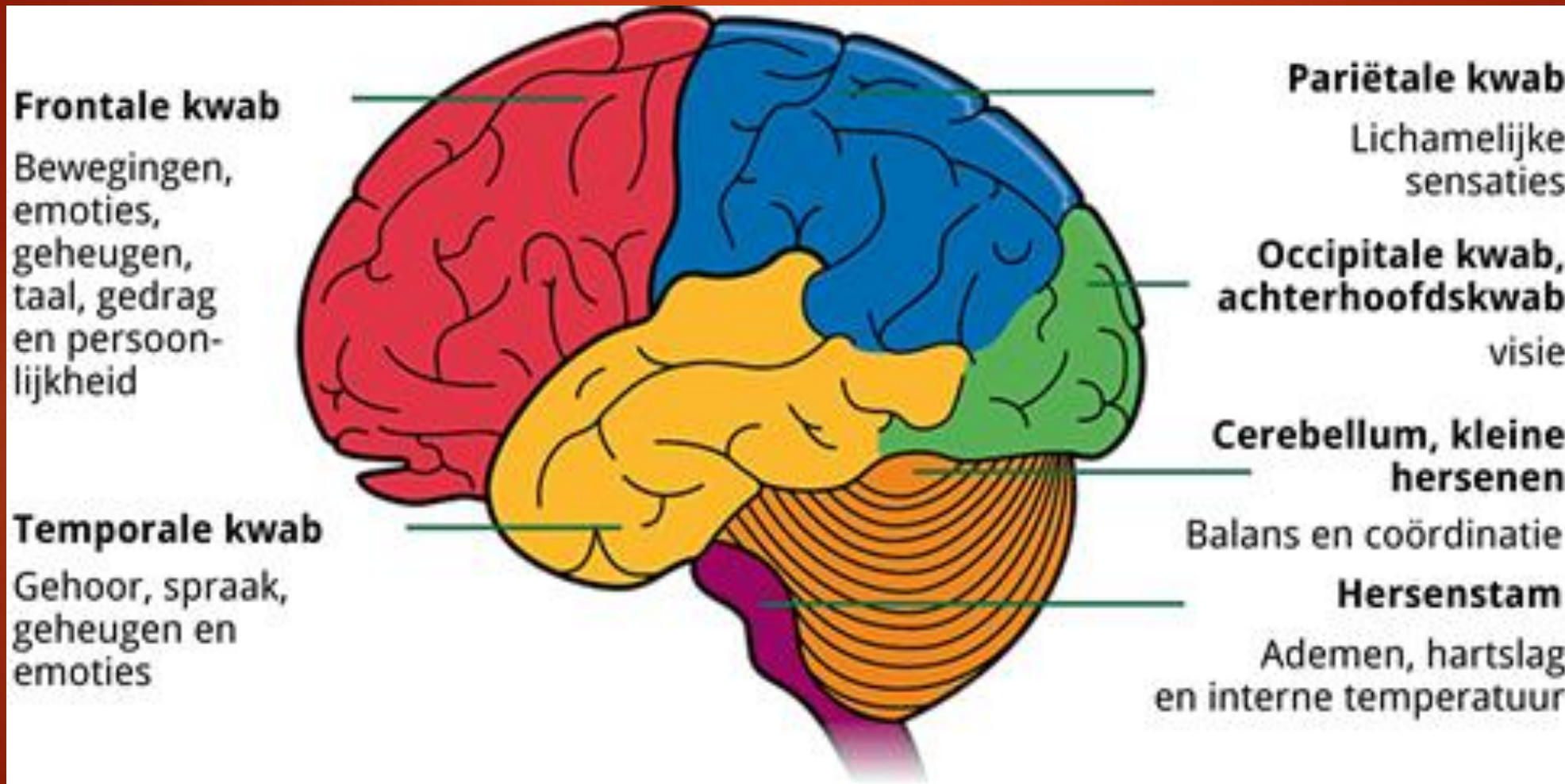
- ▶ Niet op kamer laten eten → verplaatsen naar woonkamer
- ▶ Transfer naar WC → zoveel mogelijk al stappend
- ▶ Transfers voor activiteiten stimuleren
- ▶ Aan tafel eten: verplaatsen op stoel ipv (rol)zetel
- ▶ Over de middag: rust in relax zetel (andere houding)
- ▶ Alle teamleden moeten meehelpen naast kine
- ▶ Fit coach
- ▶ Beweegnorm (Nederland) : ½ u per dag matig intensief bewegen

Invloed van bewegen op hersenen

► Frontale lob :

- Wordt laatst gevormd in de ontwikkeling van embryo, en gaat het eerst weer weg → controle op de andere hersengebieden
- Lob zorgt voor **motivatie, initiatief**, belangrijk in ontwikkeling van **zelfstandigheid, autonomie, empathie, betrokkenheid**, kunnen **plannen**
- Speelt belangrijke rol in onze inhibitie (remmingen)
 - Zonder remming is er geen geheugen.
 - Werkgeheugen is beperkt, u remt af wat u niet wil weten, focus op onthouden
 - Zonder remming wordt alles even belangrijk → angst ↗
 - Oa probleem bij personen met dementie

Functies van de hersenen:



Bewegen: positieve invloed op stofwisseling (activiteit) van de hersenen (→ frontale lob)

- ▶ Bij hoge inactiviteit: nachtelijke onrust, veel dutjes overdag, stemmingswisselingen... kwaliteit van leven↓
- ▶ Uit OZ blijkt dat ouderen die voldoende bewegen, veel betere conditie krijgen en hersenwerking verbetert
- ▶ Betere doorbloeding van frontale lob!
- ▶ Betere doorbloeding van hersenbanen
- ▶ Betere signalen tussen hersenen onderling
- ▶ Betere stofwisseling: presteren beter!!

“Zitten is het nieuwe roken”

- ▶ Inactiviteit is een ziekte die evenveel overlijdens teweegbrengt als wat roken doet
- ▶ Kauwen = ook bewegen → ga niet te snel over naar gemalen eten en alleen pudding
- ▶ Bewoners met motorische onrust (die nergens op hun gemak zijn..)
 - “ ga eens zitten...” → doorbloeding frontale lob ↓
 - Beter: ga er mee wandelen → agitatie neemt af

Invloed van muziek en bewegen

- ▶ Als je gaat zingen : rechter hersenhelft stimuleren
- ▶ Klanken komen binnen via hersenstam → invloed op 3 zenuwkernen in hersenen
 - Je mimiek, je gezicht gaat mee bewegen
 - Je hoofd en nek gaan mee bewegen
 - Je ganse lichaam heeft zin om mee ritmisch te bewegen
- ▶ Als je luistert naar muziek die je kent en mooi vindt → veel activiteit in hersenen
 - Positieve invloed op emotie, angst
 - Positieve invloed op grove motoriek
 - Beloningssysteem: oxytocine komt vrij: goed gevoel
 - Zit in lange termijn geheugen: blijft zeer lang bestaan
 - Positieve invloed op diepe emotie, betrokkenheid, vertedering, verwondering, verbazing, verdriet

Dementie

- ▶ Aantal neuronen ↓
- ▶ Neuronen worden kleiner, verschrompelen
- ▶ Verbindingen tussen neuronen sterven af



GEVOLG : angst ↗

verstoord slaap-waak ritme

WZC Ter Berken:

- ▶ **Fit coach:** animator die half-time fitcoach is en alleen bezig is met bewegen:
 - Groepsgymnastiek: meestal op aangepaste muziek 2x per week op elke afdeling : vaste dagen, als zij er niet is wordt dit overgenomen door animatie
 - Zitdansen 1x per maand: +/- 10 bewoners per afdeling (30 in totaal)
 - Altijd starten en eindigen met zelfde lied " clublied" Laat de zon in je hart
 - Er komt telkens 1 animator per afdeling mee
 - Fitometer
 - Duofiets
 - Fietslabyrint
 - Wandelclub: wandelen samen met vrijwilligers
 - Individueel met bewoners bewegen





OOSTENDE

-  België
-  Europa
-  Wereld
- 

Groepsgym



Zitdans



WZC Ter Berken

► Ergotherapeuten en animatoren:

- Aanvullend vaak in de voormiddag bewegingsactiviteiten
- Bewoners op motomed laten fietsen (of fietslabyrint)
- Bal 1x per maand (alle afdelingen samen + lifemuziek): dansen!
- Bij mooi weer: gaan wandelen
- Zwemmen
- Bowling







WZC Ter Berken

► Kine:

- 1 FT kine /90 bewoners
- Vooral die bewoners met grootste motorische problemen
- Zoveel mogelijk in stand houden van mogelijkheden
- Werkt samen met fit coach en ergo en animatie



Prijsuitreiking winnaars fietswedstrijd



WZC Ter Berken

► **Zorg:**

- Alle transferts die bewoners kunnen maken zoveel mogelijk al stappend doen
- Regelmatig van houding en zitmiddel veranderen (zetel → stoel)
- Bij elk vrij moment mag men tijdens het werk gaan wandelen met de bewoners



▶ <https://www.youtube.com/watch?v=-hJkzzeBwA>

BEWEEG!!!

