



SINT  
CAROLUS  
woonzorgcentrum

# Gezondheidswandeling

Het gezondste medicijn

# Beweging

- Hoeveel
- Voordelen
- Stilzitten
- Stappen

# Hoeveel beweeg je het best?

Volwassenen en ouderen:

- Bewegingen van lichte intensiteit (traag stappen, koken, rechtstaan)

PLUS

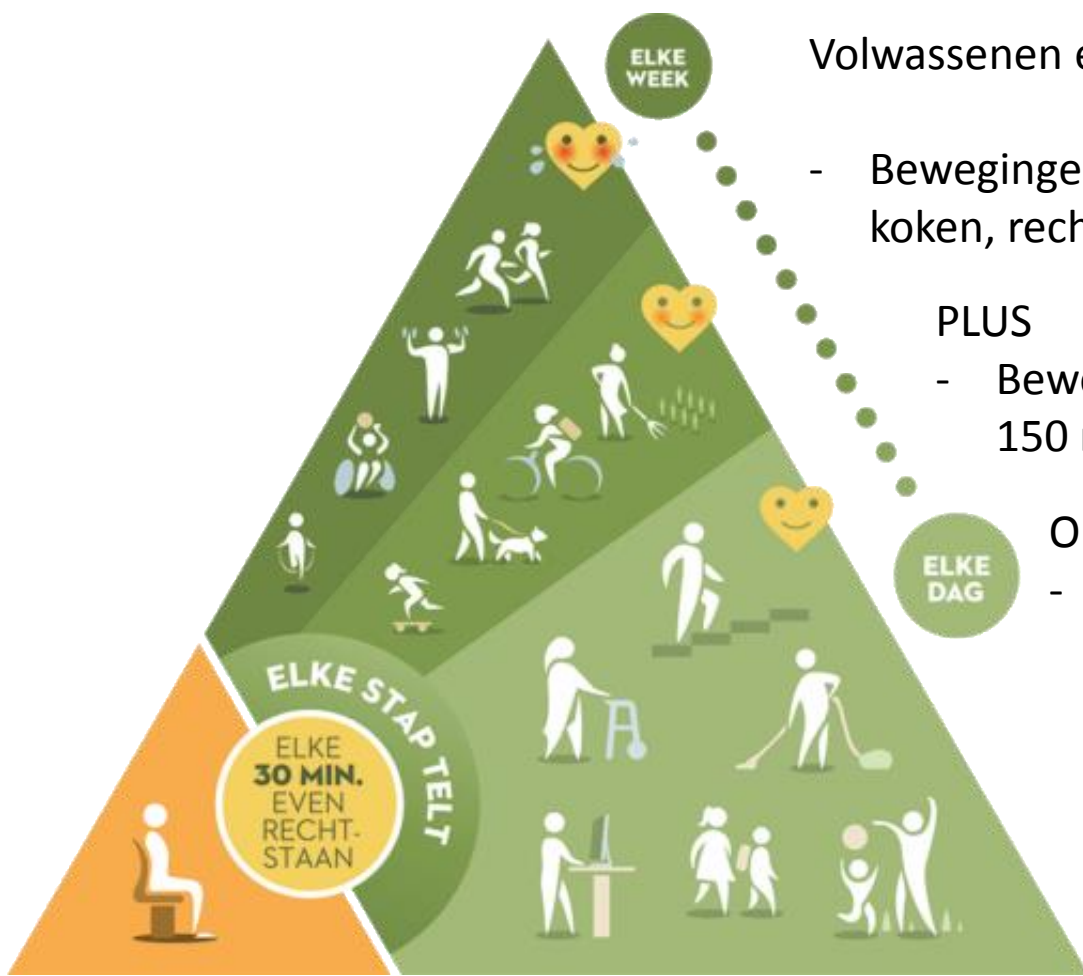
- Bewegingen van matige intensiteit: minstens 150 minuten/week

OF

- Bewegingen van hoge intensiteit: minstens 75 minuten/week

OF

- Combinatie van matige en hoge intensiteit: minstens 150 minuten/week



# Voordelen van bewegen

## VOORDELEN VAN BEWEGEN



Het is goed voor je:

- Gewicht
- Cholesterol
- Bloeddruk
- Spieren en botten
- Bloedsuikerspiegel

Minder kans op:

- Verschillende kankers
- Diabetes type 2
- Hart- en vaatziekten
- Valincidenten

Extra voordelen:

- Gelukkiger
- Beter slaap en gemakkelijker opstaan
- Stressbestendiger

# Lang stilzitten?

## GEZONDHEIDSRISICO'S VAN LANG STILZITTEN

Spiers moeten niet werken

→ metabole processen

→ gezondheidsrisico's

- Diabetes type 2
- Verschillende vormen van kanker
- Lager mentaal welbevinden
- Vermoeide ogen
- Meer spier- en gewrichtsklachten
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Hoger sterftecijfer
- Hoger BMI

Oplossing: om het half uur rechtstaan en rondwandelen

→ Contractie in de spieren

→ Mentale gezondheid!

**KLEUTERS**

- Lagere cardiovasculaire fitheid
- Overgewicht en obesitas
- Overgewicht op volwassen leeftijd
- Een hoger percentage vetweefsel

**KINDEREN**

- Lager mentaal welbevinden
- Minder goede schoolresultaten
- Lagere cardiovasculaire fitheid
- Hogere bloeddruk
- Hogere cholesterol

**JONGEREN**

- Overgewicht en obesitas
- Overgewicht op volwassen leeftijd
- Een hoger percentage vetweefsel
- Minder sterke spieren en gewrichten
- Slaapproblemen
- Spier- en gewrichtspijn in het bovenlichaam

**VOLWASSENEN**

- Lager mentaal welbevinden
- Vermoeide ogen
- Meer spier- en gewrichtsklachten
- Cardiovasculaire aandoeningen
- Diabetes type 2
- Hoger sterftecijfer
- Darm-, baarmoeder- en longkanker
- Hogere Body Mass Index

# Elke stap telt

- Stappennorm: 10 000 stappen/dag
  - 65+ norm: 8000 stappen/dag
    - Wordt moeilijk gehaald
    - Al zeker niet in een WZC
  - Gemiddeld 6000 stappen (voor volwassenen)
    - 4000 stappen te kort
    - Beste oplossing: gezondheidswandeling
- Bewegnorm: 1/2h matig intens bewegen

Gelijk welke norm!

# Gezondheids- wandelingen

- Wat
- Doelgroep
- Waar
- Waarom
- Doelstelling
- Wanneer
- Begeleiders
- Blijvend organiseren

# Wat?

- Sinds 2000 in België
  - Talrijke keren georganiseerd
- Wandelingen in groep + onder begeleiding
- Vast tijdstip, vaste plaats
- Idealiter: 3x/week
- Brisk walken



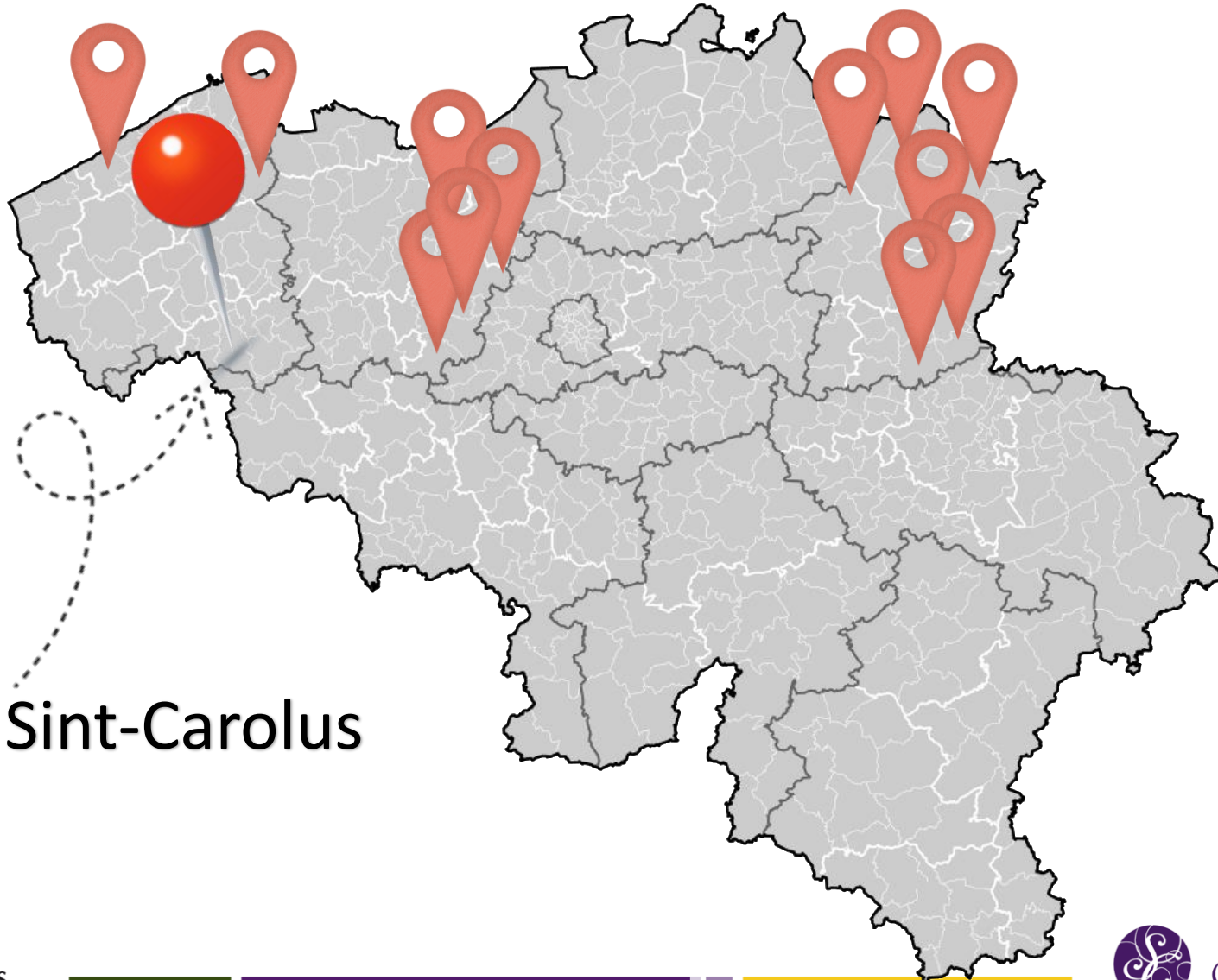
# Wat?

- Beperkte uitrusting nodig
- Geen verplichtingen
- Veel mensen bereiken
- Afstand traject
- Strekoefeningen
- Plezierige manier

# Doelgroep

- Iedereen welkom
  - Kinderen, jongeren, volwassenen
  - Ouderen in woonzorgcentra
  - Thuiswonende ouderen
  - Niet per se geoefende wandelaar

# Waar



WZC Sint-Carolus

# Waarom

- Werk, auto, vrijetijdsbesteding = vaak zittend
- Volwassenen vs. Ouderen
  - Gemeenschappelijke voordelen
  - Voordelen voor de volwassenen
  - Voordelen voor de ouderen

# Gemeenschappelijke voordelen

- Fitter
- Ontspannen
- Energieker
- Uithoudingsvermogen + mobiliteit
- Beter slapen
- Hart- en bloedvaten
- Betere lichamelijke en psychosociale gezondheid
- Betere weerstand tegen ziektes
- Gewicht
- Spieren
- Conditie
- Sociaal en mentaal welzijn
- Samenhangingsgevoel
- Kans op bepaalde aandoeningen verkleinen
- Snellere spijsvertering

# Voordelen ouderen

- Valrisico verminderen
- Weerstand verhogen
- Langer zelfstandig en zelfredzaamheid
- Eenzaamheidsgevoel ↓  
WZC : sociaal gevoel = !
- Intergenerationeel / multiculturele relaties
- Cognitieve problematiek ↓
- Dag / nachtritme bevorderen
  - Effect op reductie medicatie?
  - Eetlust bevorderen?

# Voordelen ouderen met dementie

- Bewegen: doorbloeding hersenen ↑
- Fysiek en mentaal welbevinden van het buitenzijn
  - Licht en vit D : fysieke activiteit/ mobiliteit/ dag-nacht ritme ↑
  - Het zich bewust worden van zintuigen en herinneringen
  - Minder stress, meer welzijn, meer plezier
  - Concentratie en aandacht ↑
- Contacten met andere bewoners bevorderen



# Voordelen zorgverleners

- Verruiming belevingswereld van bewoner met dementie
- Doorbreken van takenpakket
- Welzijn ↑
- Contact met familie bevorderen
- ...



# Doelstelling

- Een netwerk van gezondheidswandelingen
  - Aanzetten tot wandelen ...
- Uiteindelijke streefdoel ?

# Wanneer

- Starten met 3x/week
- Vast tijdstip, vaste plaats
- Het hele jaar door

# Begeleiders

- Minimum 1 coördinator / wandeling
- Taken
  - Informeren en begeleiden
  - Motiveren van de deelnemers
  - Aanwijzingen en signalen geven
  - Geven van opwarm- en afkoelingsoefeningen
  - Ingrijpen bij problemen
- 1 begeleider / bewoner (indien rolstoel)

# Blijvend organiseren

- Gezondheidswinst
- Beloningsysteem

# Organisatie intern

In ontwikkeling....

Personeel :

- Duiding in werkoverleg aan alle MW's (zorgpersoneel, ook schoonmaak, keuken, ..)
- Alle ZV nemen hieraan deel!

Bewoners : via flyers, gebruikersraad, info familie, via activiteiten, ...

Deelname : bewoners WZC, bewoners AW

Voorziene startdatum : 23 april 2019

# Vragen?