

Bewegen is goed

Meer bewegen is beter!



ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden

Bewegen is gezond voor lichaam en geest

De vakgroep bewegen is actief op diverse woonzorglocaties van ZorgAccent om bewoners meer te laten bewegen.

Waarom meer bewegen?

Bewegen is goed voor iedereen. Maar helaas krijg je als je ouder wordt meer last van lichamelijke en/of geestelijke beperkingen, waardoor het bewegen in het dagelijkse leven niet meer zo vanzelfsprekend is.

Dagelijks bewegen brengt veel voordelen met zich mee.

Bewoners krijgen een betere:

- conditie
- hart/ longfunctie
- spierkracht en coördinatie, waardoor men minder snel valt.
- doorbloeding van het brein; dit vertraagt de geestelijke achteruitgang

Hierdoor wordt de bewoner meer zelfredzaam. En vergeet niet het sociale aspect: samen bewegen brengt mensen met elkaar in contact en daardoor gezelligheid met zich mee.

Individueel en groepen

De vakgroep bewegen verzorgt samen met een vrijwilliger de bewegingsactiviteit; zowel in groepen als individueel. De bewegingen die we in een groep doen zijn gymoefeningen. Bewoners kunnen deze vanuit de stoel doen, maar ook naast of achter de stoel.

Individuele bewegingen doen we op de huiskamer / kamer van de bewoner.

We kunnen dan ook heerlijk naar buiten gaan om te gaan wandelen.

De buitenlucht prikkelt de zintuigen en brengt de bewoner vaak in een betere stemming.

Bewegingen die een bewoner zelf kan doen

Kijken naar wat iemand nog zelf kan

- Tafeldekken: tafellaken op tafel leggen, borden, bestek, glazen en servetten neerzetten
- Tafel afruimen: wandelen naar het aanrecht, vaatwasser inpakken of zelf afwassen (dit kan ook aan tafel) en afdrogen
- Elastiek om servetten doen
- Een mooie schort voor doen (mooi geblokt, net als vroeger).
- Koffie of thee inschenken. Of voor het koffiemoment de suikerpot en melk op tafel zetten.
- Koekjes uitdelen. Koekjestrommel doorgeven.
- Activiteit aan tafel: zelf fruit klaarmaken en snijden en schillen.
- Stukjes wandelen in de gang /toiletgang
- Was opvouwen (handdoeken, theedoeken, vaatdoeken)
- Haren kammen, tandenpoetsen, gezicht wassen, scheren, aan- en uitkleden.

Familie en vrijwilligers

- Probeer familie, mantelzorgers of vrijwilligers te motiveren om met bewoner te gaan wandelen. Het liefst buiten.
- Probeer familie, mantelzorgers en vrijwilligers te motiveren om dat wat de bewoner nog zelf kan ook zelf te laten doen.

Doe-boekje

Met de oefeningen uit het doe-boekje hopen wij je te inspireren samen met je bewoner in beweging te komen. Blader het boekje maar eens door; dat hoeft niet veel tijd te kosten. De tekeningen spreken voor zich! Het Doe-boekje is in te zien op elke woonzorglocatie/huiskamer.



Wie zijn wij

De vakgroep bewegen bestaat uit vier medewerkers. We hebben allemaal de kennis en vaardigheden om de (groeps) bewegingen aan te bieden en verzorgen binnen de verschillende doelgroepen en locaties.

Meer informatie?

Bewoners worden door hun zorgmedewerker bij ons aangemeld.

Voor meer info kun je contact opnemen via de mail:

vakbewegen@zorgaccent.nl. Je kunt ons natuurlijk ook aanspreken op diverse woonzorglocaties / huiskamers waar we werkzaam zijn.

Contactpersonen per woonzorglocatie

Woonzorglocaties Heemsteresch (ma-middag), Nienenhoek (ma-middag), De Hoge Es (do) en Krönnenzommer (do).

Contactpersoon is Liesbeth Löwik - h.lowik@zorgaccent.nl

Woonzorglocaties Krönnenzommer (ma), De Blenke (di) en De Parallel (wo).

Contactpersoon is Irma Erupley - i.erupley@zorgaccent.nl

Woonzorglocaties De Hoge Es (ma-morgen), Krönnenzommer (di-middag), 't Liefderdink (wo-ochtend) en 't Wedervoort (wo-middag).

Contactpersoon is Martha Jansen - ma.jansen@zorgaccent.nl

Dagbestedingen binnen ZorgAccent op de ma- en donderdag ochtend.

Contactpersoon is Arian van Gaal - a.vangaal@zorgaccent.nl