



**Hanze**  
**University of Applied Sciences**  
Groningen

Healthy Ageing



**Dr. Aly Waninge, fysiotherapeute en lector**

**share your talent.**  
**move the world.**

**Research Group Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing**  
**Hanze University of Applied Sciences Groningen**

# Samenwerking met zorgorganisaties

Healthy ageing / active ageing: innovatiewerkplaats

Hoe kunnen we een gezonde leefstijl duurzaam inbouwen en borgen in de ondersteuning van onze cliënten?

**De Zijlen**  
met zorg in de samenleving

**SPRANK**

**Alliade**  
ZORGGROEP

*Philadelphia*

a medewerker kind du  
du **vanboeijen** partner  
uurman persoon klant

**novo** **de Trans**



's Heeren Loo



**Promens Care**

**Visio**

**share** your talent. **move** the world.

# Healthy Ageing gaat alleen over ouderen

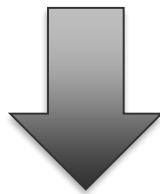
- Dat klopt -> blijven zitten
- Dat klopt niet -> opstaan

## healthy ageing



# Ik heb een gezond gewicht, bewegen is voor mij niet zo belangrijk

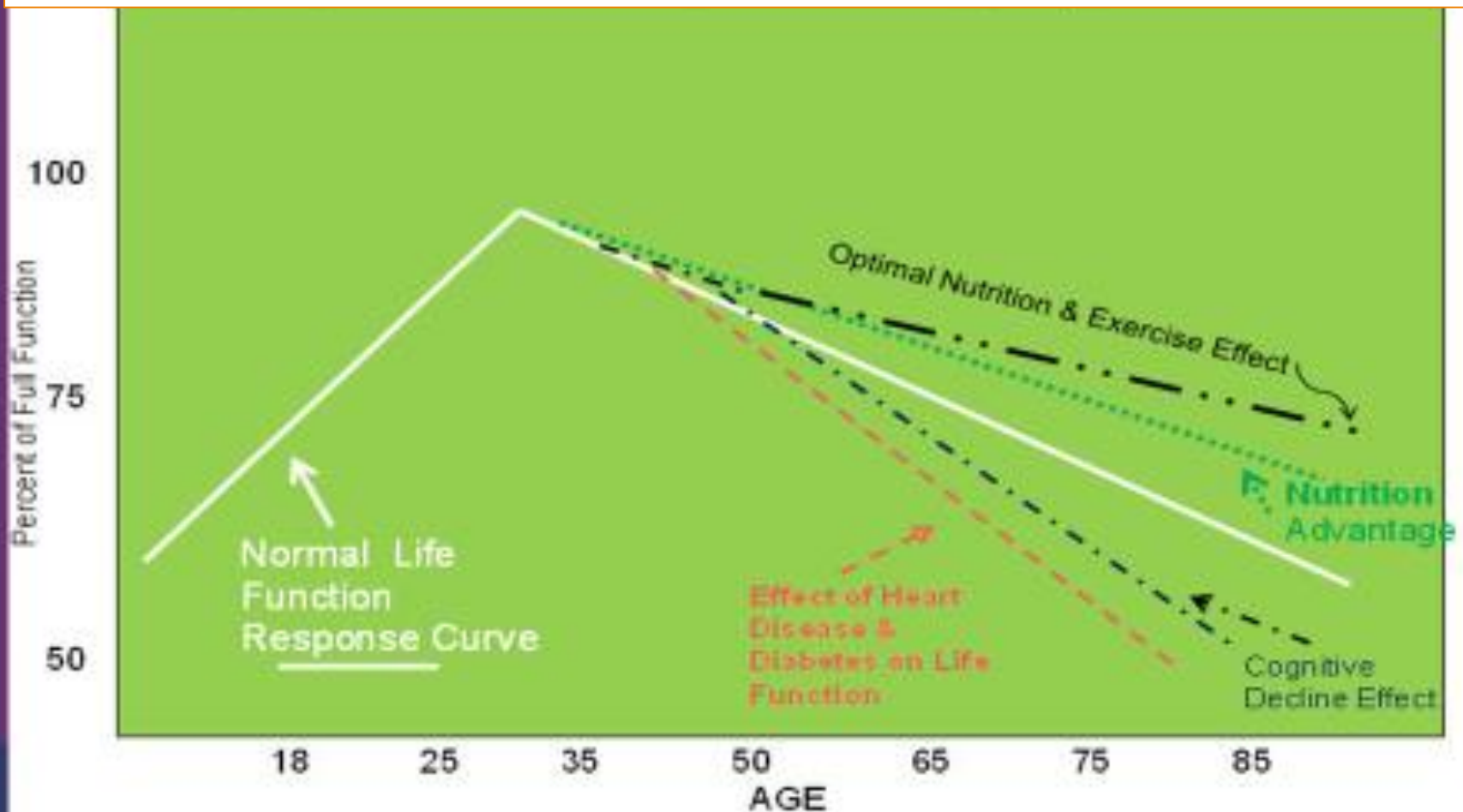
- Dat klopt -> blijven zitten
- Dat klopt niet -> opstaan
- Combinatie volwaardige voedingssamenstelling én voldoende beweging



- Voldoende spieropbouw  
Behoud functionele activiteit



# Gezonde leefstijl (voeding en beweging) helpt bij gezond ouder worden



share your talent. move the world.

# Leefstijl

## BRAVO factoren

- Voldoende Beweging
- Vermijd Roken
- Vermijd teveel Alcohol
- Let op volwaardige Voeding
- Zorg voor voldoende Ontspanning
  
- Voor mensen met een verstandelijke beperking:  
Verstandig medicatiegebruik
- Binnen onze samenwerking Visiedocument Leefstijl  
Voeding en beweging.

# Als je 50 bent, hoef je niet meer te beginnen met een gezonde leefstijl, dat heeft toch geen zin meer

- Dat klopt -> staan en rechter been optillen
- Dat klopt niet -> staan en linker been optillen

Het is nooit te laat om te beginnen: verschillende studies bij kwetsbare ouderen tonen dit aan!



# Als mijn cliënt 50 is, is dat dagelijkse bewegen niet meer zo nodig

## Adviezen leefstijl bij mensen met een verstandelijke beperking

Website 'onbeperkt gezond'

- Lichamelijke activiteit en fitheid (beweegprogramma effectief):  
**gedoseerd opbouwen conditie & valpreventie**
- Verschillende lichamelijke aandoeningen:  
**pro-actieve regelmatige onderzoeken**
- Overmatig medicatiegebruik  
**regelmatig medicatie evalueren**



# Samengevat

## Achtergrond

- Veel gezondheidsproblemen bij alle mensen met een verstandelijke beperking en vaak geen gezonde leefstijl

## Aanpak

- Leefstijlverbetering & screening van gezondheid en medicatie zijn aanknopingspunten voor aanpak
- Dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding!!

# Maar hoe doen we dat: dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding?

## Verschillende goede voorbeelden

- Afhankelijk van doelgroep, leeftijd, bijkomende beperkingen, woon- en werksituatie
- NOVO: leefstijl preventie programma
- De Zijen: leefstijl paspoort
- 's Heerenloo: gezonde leefstijlkaart
- De Trans: leefstijl preventie programma
- Koninklijke Visio: beweegplan

# Uitwisseling dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding?

Goede voorbeelden?

# Maar hoe doen we dat: dagelijkse aandacht voor bewegen en volwaardige voeding?

## Wat is nodig?

- Afhankelijk van doelgroep, leeftijd, woon- en werksituatie
- Beleidsplan, organisatiestructuur
- Omgeving: bv. bordgrootte, opscheplepels
- Activiteiten voor cliënten: structureel, regelmatig, eens per jaar.....
- Scholing cliënten en/of medewerkers
- Coaching medewerkers

**Vragen???**

**Bedankt voor de aandacht!**

**Contact**

**[a.waninge@pl.hanze.nl](mailto:a.waninge@pl.hanze.nl)**

**Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing**

**Aly Waninge**

**a.waninge@pl.hanze.nl**