



Beweeegprogramma GOUD

Achtergrond en randvoorwaarden beweegprogramma

Colofon

De producten uit deze werkplaats zijn tot stand gekomen naar aanleiding van de beweeginterventie van het medisch wetenschappelijk onderzoek: "Gezond ouder met een verstandelijke beperking" (GOUD). Deze studie is uitgevoerd door de leerstoel geneeskunde voor verstandelijk gehandicapten van het Erasmus medisch Centrum Rotterdam, in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Groningen en de drie zorgorganisaties Abrona (Huis ter Heide), Amarant (Tilburg) en Ipse de Bruggen (Zwammerdam). De werkplaats is gefinancierd door ZonMW en uitgevoerd onder begeleiding van Vilans.

Maart 2013

Auteurs educatief programma bewegen GOUD

Marjolein Witte (Abrona)

Sigrid van der Meij (Abrona)

Marieke van Schijndel-Speet (Ipse de Bruggen)

Auteurs beweegprogramma GOUD

Idske Meijer (Ipse de Bruggen)

Stijn Weterings (Abrona)

Ruud van Wijck (Universitair Medisch Centrum Groningen)

Marieke van Schijndel-Speet (Ipse de Bruggen)

Klankbordgroep werkplaats

Ineke Bootsman (Abrona)

Marian Davidse (Ipse de Bruggen)

Ria van Duuren (Abrona)

Gaby van Gool (Ipse de Bruggen)

Jan Glorius (Amarant)

Lilian van den Berg (Gehandicaptensport Nederland)

Redacteur/samensteller

Hilair Balsters (Kennisplein Gehandicaptensector)

Ageeth Wildeman (Abrona)

Ruud van Wijck (Universitair Medisch Centrum Groningen)

Tekstredactie

Ilse van Dongen (Amarant)

De dank van de auteurs gaat uit naar alle personen en organisaties die kritisch meekeken en hun feedback gaven. Speciale dank gaat uit naar Maria Boekhout, Rick Diepenhorst, Liselotte van Disseldorp, Ria van Duuren, Nynke Hoitinga, Annemarieke van der Pols, Sacha Saalbrink en Karin Stolwijk.

De producten uit deze werkplaats zijn online te raadplegen en te downloaden via:
www.kennispleingehandicaptensector.nl/bewegen

© Kennispleingehandicaptensector, VGN

Vormgeving

Studio Tween

Kennisplein Gehandicaptensector

p/a Catharijnesingel 47

3511 GC Utrecht

Telefoon (030) 789 23 00

e-mail info@kennispleingehandicaptensector.nl

website www.kennispleingehandicaptensector.nl

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



ZonMw

Inhoudsopgave

A	Achtergrond programma en randvoorwaarden beweegprogramma	4
A1	Belang van beweegprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking	4
A2	Ontwikkeling van het dagprogramma	4
A3	Effectiviteit programma	5
A4	Doel beweegprogramma	5
A5	Relatie educatief programma bewegen en beweegprogramma	5
A6	Deelnemers aan het programma	5
A7	Uitvoerders van het programma	6
A8	Vorbereiding start beweegprogramma	6
	<i>Personele inzet</i>	
	<i>Duur en frequentie programma</i>	
	<i>Vorbereidingstijd programma</i>	
	<i>Training bewegingsagogen</i>	
	<i>Benodigde ruimte en materialen</i>	

A Achtergrond en randvoorwaarden bewegprogramma

A1 Belang van bewegprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking bewegen te weinig. Dat weten we uit praktijkervaring en dit wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. Internationaal wordt erkend hoe belangrijk bewegen is voor de gezondheid, juist voor ouderen. Met regelmatig bewegen voorkom je valincidenten en werk je aan behoud van zelfstandigheid en zelfstandig functioneren.

Voor deze groep is bewegen echter niet vanzelfsprekend. Veel mensen met een verstandelijke beperking zijn voor deelname aan beweegactiviteiten afhankelijk van anderen. Met als resultaat weinig beweegervaring. Daarnaast hebben veel mensen met een verstandelijke beperking een beperkt lichaamsbesef, terwijl dit een voorwaarde is om gericht lichaamsdelen te kunnen bewegen en reacties van het lichaam op bewegen te kunnen ervaren. Vanwege hun kwetsbaarheid en problemen bij mobiliteit en balans zijn reguliere beweegactiviteiten niet vanzelfsprekend geschikt voor deze doelgroep. Er is behoefte aan aangepaste beweegactiviteiten en verantwoorde beweegprogramma's, begeleid door professionals.

Om tegemoet te komen aan de vraag, heeft het consortium GOUD een programma ontwikkeld dat bestaat uit een educatief programma en een beweegprogramma. Beide programma's vullen elkaar aan.

GOUD is een samenwerkingsverband van het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, de Rijksuniversiteit Groningen, afdeling bewegingswetenschappen en de zorgorganisaties Abrona, te Huis ter Heide, Amarant, te Tilburg en Ipse de Bruggen, te Zwammerdam.

A2 Ontwikkeling van het programma

Het beweegprogramma is gebaseerd op evidence based richtlijnen van het American College of Sports Medicine (1998, aangepast in 2007). De richtlijnen zijn samen met bewegingsexperts uit de genoemde zorgorganisaties vertaald in een beweegprogramma voor ouderen met een verstandelijke beperking. Doelgericht zijn beweegactiviteiten gekozen die het uithoudingsvermogen, balans, kracht en flexibiliteit aanspreken. Er is een bundel samengesteld met voor de doelgroep geschikte beweegactiviteiten. Het educatief programma bewegen is geïnspireerd op het gezondheidsbevorderend programma Health Matters, dat in Amerika is ontwikkeld voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (Marks, Sisirak en Heller, 2010). In samenwerking met de afdeling leren en de afdeling logopedie van Abrona is het educatieve programma voor GOUD ontwikkeld. Vervolgens is het voorgelegd aan afdelingen educatie van Ipse de Bruggen en Amarant.

Zowel de uitvoerders van het beweegprogramma als het educatief programma ontvingen een eendaagse training. Vervolgens is het programma in totaal 5 dagcentra gedurende 8 maanden lang getest op 81 deelnemers met een lichte of matige verstandelijke beperking. Bij de uitvoering waren 12 bewegingsagogen betrokken en 21 activiteitenbegeleiders.

Het beweegprogramma en het educatief programma werden met veel enthousiasme ontvangen door zowel de deelnemers als de uitvoerders. De senioren met een verstandelijke beperking vonden het leuk om meer te leren over hun lichaam en reacties van hun lichaam op bewegen. Ze waren trots op hun educatieve map en namen met plezier deel aan zowel het educatieve programma als de beweegactiviteiten. Bewegingen die aan het begin van het project nog moeizaam gingen, werden steeds gemakkelijker uitgevoerd, met (mede) als resultaat meer plezier in de beweegactiviteiten. Bewegingsagogen ontwikkelden het beweegprogramma en voerden het uit, samen met de activiteitenbegeleiders. Deze samenwerking verliep uitstekend. Beide groepen professionals vulden elkaar aan. Vanuit eigen kennis en ervaring stimuleerden zij de cliënten tot actieve deelname aan de activiteiten.

Met subsidie van ZonMW en ondersteuning van het Kennisplein Gehandicaptensector zijn beide programma's vervolgens verbeterd en bruikbaar gemaakt voor brede groepen van (potentiële) gebruikers. De belangrijke

eerste praktijkervaringen zijn hierin meegenomen. Aansluitend is het aangepaste programma voorgelegd aan ervaren gebruikers en aan potentiële gebruikers, nog onbekend met het programma. Opnieuw zijn ervaringen en opmerkingen verwerkt in het programma. Met als resultaat de huidige versie van de programma's die nu ter beschikking worden gesteld.

A3 Effectiviteit programma

In totaal hebben 66 van de 81 deelnemers gedurende 8 maanden deelgenomen aan het programma. De gezondheid en fitheid van deze deelnemers is zowel aan het begin als aan het einde gemeten. Door deze te vergelijken met de gezondheid van 65 cliënten die participeerden als controlegroep en dagbesteding kregen zoals zij gewend waren, konden uitspraken gedaan worden over de effectiviteit van het programma.

Uit de analyses is gebleken dat deelnemers aan het programma inderdaad meer zijn gaan bewegen. Er was sprake van een consistente trend, waarbij deelnemers verbeterden op hun fitheid en lichamelijke gezondheid. Deelnemers in de controlegroep gingen juist achteruit of bleven op hetzelfde niveau. Doel van het programma, namelijk ouderen structureel in beweging krijgen en houden, om achteruitgang te voorkomen, bleek bereikt.

Met dit multidimensioneel programma is bovendien bewezen dat aanschaf van dure fitnessapparatuur en aanbieden van continu intensieve oefeningen niet nodig zijn. De resultaten kunnen worden bewerkstelligd met groepsgerichte en licht tot matig intensieve activiteiten. Waarbij uiteraard het gezondheidsvoordeel groter wordt naarmate cliënten actiever en langduriger meedoen aan de activiteiten.

A4 Doel beweegprogramma

Het doel van het beweegprogramma is: ouderen structureel in beweging krijgen en houden. Zo wordt achteruitgang in motorische fitheid vertraagd en wordt de ontwikkeling van chronische ziektes, zoals diabetes type II en hart- en vaatziekten, voorkomen en/of vertraagd.

A5 Relatie educatief programma en beweegprogramma

Doen en oefenen in de praktijk zijn de beste manieren om nieuwe vaardigheden of nieuw gedrag aan te leren. In het beweegprogramma wordt geoefend met bewegen: stap voor stap worden nieuwe beweegvaardigheden aangeleerd. Echter de meeste mensen met een verstandelijke beperking hebben geringe kennis over hun lichaam. Zij hebben de neiging om te stoppen met bewegen als hun hartslag omhoog gaat of als ze gaan zweten. Dit voelt immers niet prettig of zelfs beangstigend. In het educatieve programma krijgen de deelnemers informatie over de normale reacties van het lichaam op bewegen. In het beweegprogramma, tijdens het doen, worden deze lichamelijke reacties opnieuw aan de orde gesteld, namelijk op het moment dat de deelnemers ze in de praktijk ervaren. En dat is precies de meerwaarde van het educatief programma, gecombineerd met het beweegprogramma: in het educatief programma worden praktijkervaringen, opgedaan in het beweegprogramma, als voorbeeld genomen. En in het beweegprogramma worden onderwerpen, die in het educatief programma zijn besproken, letterlijk in de praktijk gebracht. Zo ondersteunen en versterken beide programma's elkaar.

A6 Deelnemers

Het programma is ontwikkeld voor volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Mensen met dementie of volledig rolstoelafhankelijke mensen hebben in het onderzoek niet meegedaan aan het programma. Waarschijnlijk is voor deze mensen een aangepast programma nodig. De activiteiten worden groepsgewijs aangeboden, in groepen van 8 tot 10 deelnemers. Deelnemers kunnen in de groep van elkaar kunnen leren of bij elkaar zien wat de bedoeling is. Bovendien levert het sociale contacten en gezelligheid op.

A7 Uitvoerders beweegprogramma

Het programma is ontwikkeld voor bewegingsagogen die opgeleid zijn in het aanbieden van beweegactiviteiten aan mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking in Nederland. Verondersteld wordt een relevante mbo opleiding en werkervaring met mensen met een verstandelijke beperking. Het programma kan ook worden voorbereid en uitgevoerd door fysiotherapeuten. In de testfase is het programma uitgevoerd door bewegingsagogen in samenwerking met activiteitenbegeleiders. Elke groep van 8 tot 10 cliënten is begeleid door een bewegingsagoog en een activiteitenbegeleider.

Kunnen de beweegactiviteiten ook alleen door activiteitenbegeleiders worden aangeboden? De betrokken bewegingsdeskundige in de organisatie kan het beste antwoord geven op deze vraag. Een en ander is afhankelijk van de groep en de soort activiteit die wordt uitgevoerd. Soms is wandelen onder begeleiding van de activiteitenbegeleider goed mogelijk. Maar het doen van balansoefeningen met deelnemers acht de bewegingsdeskundige mogelijk onverantwoord.

Activiteitenbegeleiders kunnen zeker leren om beweegactiviteiten aan te bieden aan volwassenen en ouderen met een verstandelijke beperking. De bewegingsdeskundige kan de uitvoering van bepaalde beweegactiviteiten overdragen aan activiteitenbegeleiders en hierbij op afstand coaching bieden. Het advies is echter om de eindverantwoordelijkheid voor het beweegprogramma bij de bewegingsdeskundige te laten.

A8 Voorbereiding start programma

Personele inzet

Iedere organisatie bepaalt zelf de omvang van de groepen waarin de beweegactiviteiten worden uitgevoerd. Het advies is om de groepen niet groter te maken dan 8 tot 10 cliënten. Als cliënten veel ondersteuning en of begeleiding nodig hebben bij het uitvoeren van de beweegactiviteiten, is het aan te raden te groepen kleiner te maken. Ook kunnen activiteitenbegeleiders worden ingezet die de bewegingsagoog ondersteunen bij het uitvoeren van de activiteiten.

Duur en frequentie programma

De frequentie en duur van het beweegprogramma zijn afhankelijk van de logistieke mogelijkheden binnen het dagcentrum en van de bewegingsagoog. In de testfase is het programma drie keer per week uitgevoerd, met een duur van drie kwartier tot een uur. Elke werkdag een half uur bewegen, is echter ook mogelijk. Weet daarbij wel dat gezondheidseffecten (A3) pas optreden als er zeer regelmatig wordt bewogen. Het advies is om minimaal drie keer per week het beweegprogramma aan te bieden, omdat cliënten niet elke dag aanwezig zijn. Zo ontvangt elke cliënt beweegactiviteiten.

Vorbereidingstijd programma

Voordat de bewegingsagogen van start gaan met het beweegprogramma, is het van groot belang dat ze de informatie over de inhoud van het programma, het voorbereiden en het uitvoeren van het programma goed doorlezen. Het werken met een multidimensioneel programma, waarin bewust gekozen wordt voor activiteiten gericht op het trainen van uithoudingsvermogen, balans of kracht zal voor de meeste bewegingsagogen nieuw zijn.

Houd bij het inplannen van de bewegingsdeskundigen rekening met enige voorbereidingstijd. In de testfase van het programma kostte dit ongeveer een kwartier per keer. De voorbereidingstijd kan korter worden naarmate mensen meer ervaring opdoen met het uitvoeren van het programma.

Benodigde ruimte en materialen

Het beweegprogramma wordt bij voorkeur in een gymzaal gegeven. Daar is genoeg vrije ruimte om lekker en intensief te bewegen en de benodigde materialen zijn aanwezig. Is er geen gymzaal bij het dagcentrum, kies dan voor een grote ruimte, bijvoorbeeld een hal of lege activiteenzaal, waarin activiteiten kunnen plaatsvinden. Let op dat de vloer van deze ruimte glad kan zijn en niet alle beweegactiviteiten hier kunnen worden uitgevoerd, in verband met valgevaar.

Voor dit programma hebben we een materialenlijst opgesteld; deze is onderdeel van de beweegbundel. De lijst is bedoeld als hulpmiddel: niet alle materialen zijn nodig om geschikte beweegactiviteiten te kunnen aanbieden. Met ongeveer €750,- kunt u al een prima basisset aan materialen aanschaffen, exclusief nieuwe skelters, fitnessapparatuur en Nintendo Wii.