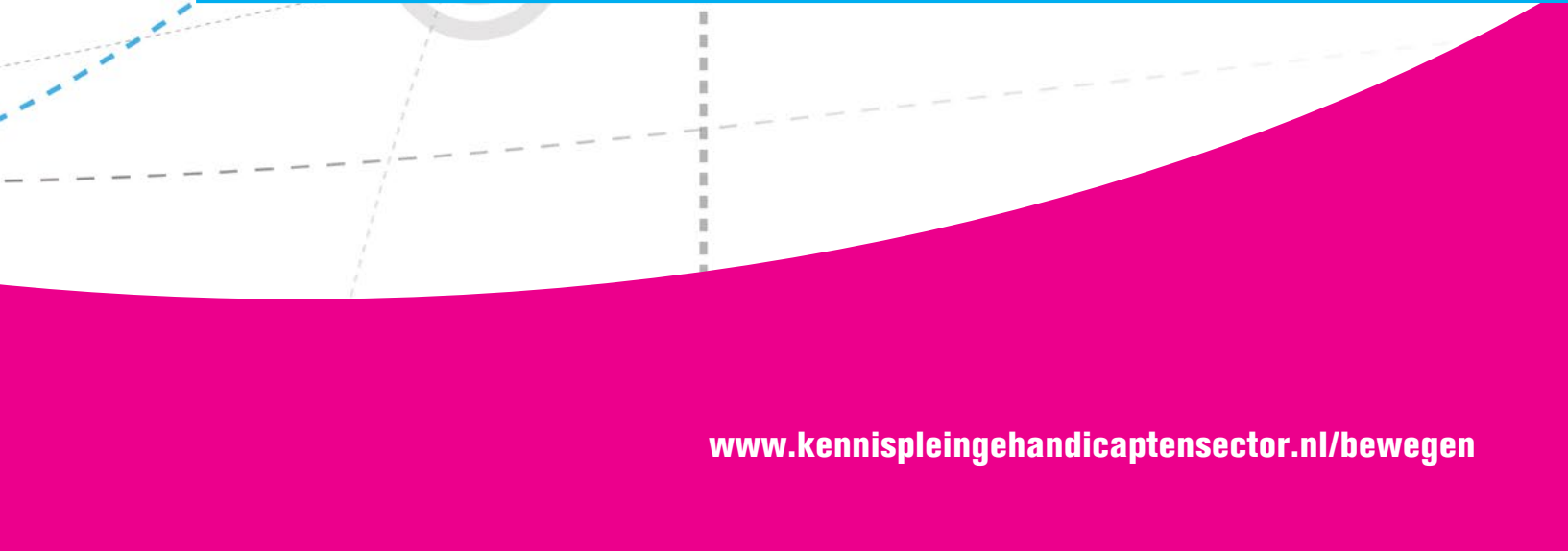




Beweegprogramma GOUD

Samenstellen en uitvoeren van het programma
in de praktijk



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

C	Samenstellen en uitvoeren van het programma in de praktijk	4
C1	Doel	4
C2	Vorbereiding	4
C3	keuze van activiteiten	5
C4	Opbouw programma	5
C5	Voorbeeld samenstellen weekprogramma	6
C6	Tips voor het motiveren van cliënten tijdens het programma	7

C Samenstellen en uitvoeren van het programma in de praktijk

C1 Doel

Belangrijkste doel is: bevorderen van het plezier in bewegen en ervoor zorgen dat regelmatig bewegen onderdeel wordt van het dagelijks leven van deelnemers. Het is dus belangrijk dat deelnemers de beweegactiviteiten volhouden en leuk blijven vinden. Overvragen heeft een negatieve invloed op de motivatie van de deelnemers.

Een deelnemer was in het begin nauwelijks te motiveren. Maar dat veranderde wel. Na een poosje holde ze tijdens het wandelen regelmatig achter een bal aan. Later werd ze ook enthousiast over fietsen en kreeg zij een driewieler. Die gebruikt ze bijna elke dag. Er is echt iets veranderd bij haar!

C2 Voorbereiding

Kenmerken van deelnemers

Voorafgaand aan de start van het programma is het belangrijk om een goede inschatting te maken van de deelnemers en hun cognitieve, motorische en sociaal affectieve vaardigheden. Deze informatie is waarschijnlijk beschikbaar via de woonbegeleiders of de begeleiding bij de dagbesteding. Het is verstandig om een groep samen te stellen van deelnemers met ongeveer hetzelfde beweegniveau.

Locatie

De beweeglocatie is heel belangrijk. Schat van te voren goed in welke trainingslocatie het meest geschikt is en kijk goed naar de (on)mogelijkheden van deze locatie. Een gymzaal is het beste; immers in een sportruimte is het logisch om te gaan bewegen. Als een andere ruimte gekozen moet worden, beoordeel dan zorgvuldig of de vloer niet te glad is.

Materiaal

Zorg voor een goede hoeveelheid basis trainingsmateriaal, zoals touwtjes, hoepels, verschillende soorten ballen, pittenzakjes, blokken, stokken, enzovoort. Zo kan er eindeloos gevarieerd worden! Een materialenlijst is opgenomen in de beweegbundel van dit programma.

Veiligheid

Veiligheid van de deelnemer staat altijd voorop! Een gladde vloer kan gevaarlijk zijn en bij een aantal oefeningen is het beter om met (minimaal) twee begeleiders te zijn. Let ook goed op de kleding van de deelnemers: sieraden af en goede schoenen aan, om valrisico of ander letsel te voorkomen. Aandacht voor de kleding kan positief bijdragen aan de 'mindset': bewegen is een serieuze activiteit.

Samenwerking activiteitenbegeleiders

Het is heel belangrijk om goed samen te werken met de activiteitenbegeleiders die de beweegactiviteiten mee uitvoeren. Zij kennen het niveau van iedere deelnemer, kunnen assisteren en soms ook van te voren de deelnemers motiveren en voorbereiden op wat er komen gaat. Tot de voorbereiding hoort dus ook de activiteitenbegeleiders informeren over wat er van hen wordt verwacht. Dit maakt dat de training veel soepeler verloopt; met als gevolg meer trainingsplezier bij de deelnemers. Vanaf het begin is het goed om de lijnen kort te houden. Ga als bewegingsagogen om tafel met de activiteitenbegeleiders. Zo leer je elkaar kennen en dat maakt het gemakkelijker om even te bellen met elkaar als er iets is. Maak ook afspraken over wie wat doet. En denk aan het contact houden met de woonbegeleiders van deelnemers.

Koppeling met educatief programma

Activiteitenbegeleiders voeren het educatief programma uit. Een aantal activiteiten zijn gekoppeld aan beweegactiviteiten. Bekijk samen met de activiteitenbegeleider welk thema er in het educatief programma die week aan bod komt en hoe een link gelegd kan worden naar het educatief programma. Dit heeft zeker meerwaarde.

C3 Keuze van beweegactiviteiten

Het is belangrijk om bewust te kiezen voor activiteiten die uithoudingsvermogen, balans, kracht en flexibiliteit aanspreken. De beweegbundel bij programma is hiervoor heel goed bruikbaar. In de praktijk is het zo dat vooral activiteiten gericht op het uithoudingsvermogen ook de balans en kracht aanspreken. Dat is prima; het gaat om het maken van bewuste keuzes en weten welke componenten getraind worden.

Betrek de deelnemers zo veel mogelijk bij het programma. Laat ze bijvoorbeeld meedenken over de invulling van de les, of meehelpen met opzetten en afbreken. Dit werkt motiverend en stimulerend!

C4 Opbouw van het programma

Het is verstandig om het programma stap voor stap op te bouwen. In deze opbouw zijn drie verschillende fases te onderscheiden: de initiatiefase, de opbouwfase en de fase van behoud.

In de **Initiatiefase** maken de deelnemers kennis met de verschillende activiteiten. Er ligt nog weinig tot geen nadruk op de intensiteit en duur van de activiteit. **In de initiatiefase** zijn de volgende doelen belangrijk:

- De deelnemers krijgen meer kennis van het belang van bewegen voor de gezondheid;
- voor elke deelnemer wordt inzichtelijk of er eventuele drempels zijn voor het deelnemen aan beweegactiviteiten en wat hiervoor nodig is;
- de deelnemers maken kennis met activiteiten;
- de deelnemers krijgen plezier in en zelfvertrouwen bij het uitvoeren van de beweegactiviteiten;
- de deelnemers worden zich bewust van en verkennen de mogelijkheden van hun eigen lichaam.

Deelnemers doen mee aan het programma in een groep van leeftijdsgenoten met een verstandelijke beperking. Samen doen geeft plezier en werkt motiverend. Deelnemers zien dat anderen ook meedoen en dat het niet eng is. Afhankelijk van het niveau van de deelnemers, helpen zij elkaar bij activiteiten. Begeleiders creëren een veilige sfeer en geven het goede voorbeeld. Het herhalen van activiteiten is belangrijk. Herhaling draagt bij aan herkenbaarheid en bevordert de ontwikkeling van vaardigheden bij de deelnemers. Dit heeft vervolgens een positieve invloed op het zelfvertrouwen van de deelnemers. Elke deelnemer doet mee op zijn/ haar niveau en de mogelijkheden om te leren, worden daarop afgestemd. De initiatiefase duurt doorgaans 4 tot 6 weken.

In de fase van opbouw zijn de volgende doelen belangrijk:

- deelnemers werken aan de opbouw van de intensiteit en duur van de activiteiten;
- deelnemers kunnen de activiteiten goed uitvoeren en voelen zich fitter (prettiger);
- deelnemers zijn trots op de prestatie die zij leveren.

Als het uitvoeren van de oefeningen goed gaat, kunnen duur en/of intensiteit van de activiteiten stapsgewijs worden opgebouwd. Voorwaarde is dat de deelnemers de activiteit leuk blijven vinden, ook al worden zij nu aangemoedigd meer inspanning te leveren. Indien de deelnemer non-verbaal of verbaal aangeeft het te zwaar te vinden, dan kan besloten worden om een stap terug te doen in intensiteit en of duur van de oefeningen. De deelnemers worden beloond voor hun inspanningen. Zij krijgen positieve feedback van begeleiders. Ook kunnen in een persoonlijke map of schrift prestaties worden beschreven en deelname aan activiteiten via stempels of stickers zichtbaar worden gemaakt. De duur van de opbouwfase verschilt per groep. Ook kan het zijn dat de fase van opbouw en fase van behoud elkaar opvolgen tot het optimale niveau is bereikt.

Belangrijk is dat eerst wordt gewerkt aan het behalen van de gestreefde duur van de activiteit. Als deze duur behaald is kan stap voor stap worden geprobeerd om de intensiteit waarmee de deelnemer de activiteit uitvoert, te verhogen. Deze volgorde is gekozen om de deelnemers het plezier te laten behouden in bewegen. Lukt het niet om de intensiteit te verhogen of gaat dit ten koste van de motivatie van de deelnemer om op langere termijn te blijven deelnemen aan het programma, probeer dan om de duur van de activiteiten nog verder te verlengen. Houd hierbij opnieuw in de gaten dat het verlengen van de duur van de activiteiten niet ten koste gaat van de motivatie van de deelnemer.

Andersom is het natuurlijk ook mogelijk dat sommige cliënten de streefwaardes gemakkelijk halen. Zorg dan dat de cliënt voldoende wordt uitgedaagd en probeer de duur en intensiteit of moeilijkheidsgraad van de beweegactiviteiten te verhogen c.q. te vergroten. In de fase van behoud zijn de volgende doelstellingen belangrijk:

- de deelnemers handhaven de intensiteit en duur van de oefeningen;
- de deelnemers voelen zich trots op de prestatie die zij leveren;
- het bewegen is vast onderdeel geworden van ieders leefpatroon;
- deelnemers voelen zich fitter en prettiger.

De begeleiding van deze fase is vergelijkbaar met de begeleiding in de opbouwfase.

We werkten met een vaste lesopbouw. Een spel als warming up. Daarna de kern van de les. En rekoefeningen voor belangrijke spiergroepen als cooling down. Heel herkenbaar voor de deelnemers. Hoe meer je herhaalt, hoe gemakkelijker zij de les kunnen volgen.

C5 Voorbeeld samenstellen weekprogramma

In het project "Meer bewegen binnen dagbesteding" is het beweegprogramma drie keer per week uitgevoerd. De tabel toont een voorbeeld van een trainingsweek, waarbij voor elke fase een streefwaarde wordt gegeven voor de duur en/of intensiteit. Bij activiteiten gericht op het uithoudingsvermogen wordt een percentage van de hartslagreserve als streefwaarde genoemd. De hartslagreserve is het verschil tussen hartslag in rust en maximale hartslag. Bijvoorbeeld als iemand een hartslag in rust van 60 heeft, en de (geschatte) maximale hartslag is 180, dan is zijn hartslagreserve $(180-60)=120$. Als deze persoon wil trainen met een hartslagreserve van 40% dan is de streefwaarde van zijn hartslag 108. Dit is te berekenen met de volgende formule:

Trainingshartslag = rusthartslag + (hartslagreserve*40%)= 60+(120*40%)=108.

Doel is het behalen van de streefwaardes aan het einde van de betreffende fase. Als gaandeweg blijkt dat de inspanningsintensiteit niet of moeizaam verhoogd kan worden, kijk dan naar verlenging van de duur van de activiteiten (zie ook alinea: 'verhouding duur en intensiteit'). Het idee is dat de duur van de activiteiten langzaam wordt opgebouwd en dat stap voor stap naar de streefwaardes wordt toegewerkt. In de tabel wordt bij elke fase de streefwaarde weergegeven. De in de tabel aangegeven tijd in minuten is de netto streeftijd waarin een deelnemer bezig is met de betreffende beweegactiviteit. Afhankelijk van de individuele mogelijkheden, basisfitheid, interesse in en ervaring met de beweegactiviteiten worden de gestreefde waardes (binnen de fase) langzaam of snel behaald.

Tabel: Richtlijn beweegprogramma: inhoud, frequentie, duur en intensiteit van activiteiten in de initiatiefase, opbouwfase en fase van behoud.

	Dag 1		Dag 2		Dag 3	
	Uithoudingsvermogen		Uithoudingsvermogen		Uithoudingsvermogen	
Initiatie (6 weken)	10 min	HR 20-30%	15 min	HR 20-30%	10 min	HR 20-30%
Opbouw (14 weken)	15-20 min	HR 40-60%	20-30 min	HR 40-60%	15-20 min	HR 40-60%
Behoud (vervolg)	15-20 min	HR 40-60%	20-30 min	HR 40-60%	15-20 min	HR 40-60%
	Kracht		Balans		Kracht	Balans
Initiatie (6 weken)	10 min		5 min		10 min	5 min
Opbouw (14 weken)	15 min		10 min		15 min	10 min
Behoud (vervolg)	15 min		10 min		15 min	10 min
	Flexibiliteit		Flexibiliteit		Flexibiliteit	
Alle fasen	5 min		5 min		5 min	

C6 Tips voor het motiveren van deelnemers tijdens het programma

- Zorg dat activiteiten zoveel mogelijk aansluiten bij de behoefte/bewegingsvraag van de deelnemers. Dit gaat gemakkelijker als de groepsleden een vergelijkbaar beweegniveau hebben.
- Houd de lessen uitdagend, maar wel simpel zodat iedereen goed mee kan blijven doen. Dit geeft de deelnemers een positief gevoel en zelfvertrouwen. Let op dat mensen niet overvraagd, maar ook niet ondervraagd worden.
- Blijf herhalen, herhalen en herhalen...
- Veel activiteiten kunnen op muziek, dit is erg stimulerend. Check regelmatig of de deelnemers de muziek als positief ervaren. Soms geeft muziek te veel aan prikkels.
- Pas activiteiten aan bij een thema. Bijvoorbeeld een pakjesrace met Sinterklaas of sneeuwballen gooien in de winter.
- Laat de deelnemer meedenken met de keuze voor een activiteit. Bijvoorbeeld: als iemand jarig is, mag hij een spel verzinnen.
- Laat de deelnemers meehelpen met klaarzetten en opruimen, ook tijdens de les. Laat hen bijvoorbeeld zelf de pion omdraaien.
- Neem zelf een actieve houding aan, en vraag ook de activiteitenbegeleider om dat te doen.
- Stimuleer deelnemers continu en geef positieve feedback.
- Beloon van tijd tot tijd met een diploma, sticker enzovoort.
- Kijk bij iedere deelnemer naar zijn of haar lichaamstaal. Daaraan kun je zien of een deelnemer de oefening (op dat moment) te zwaar vindt.
- Organiseer een gezellige sportbijeenkomst met anderen, of bijvoorbeeld een wedstrijdje.

Deelnemers liepen na afloop trots rond met hun medaille. Andere cliënten werden nieuwsgierig en wilden vervolgens ook wel meedoen.