

Individueel beweegplan

Om gezond te blijven, is dagelijks voldoende beweging voor iedereen van belang. Voor mensen met verstandelijke en visuele beperkingen is voldoende dagelijkse beweging niet vanzelfsprekend.

Het uitgangspunt van een beweegplan is dat bewegen in het dagelijks leven van de cliënten wordt geïntegreerd. De NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) gaat uit van minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. Een andere norm die gehanteerd wordt is dagelijks 10.000 stappen. Deze norm is mogelijk wat te streng: voor mensen met verstandelijke beperkingen wordt een minimum aantal stappen van 7500 genoemd (Hilgenkamp et al., 2011). Met de fittesten en - metingen kan geëvalueerd worden of het beweegplan voldoende beweging biedt om bv een gezond gewicht te behouden of om voldoende balans of uithoudingsvermogen te behouden.

Beweging op basis van het beweegplan is anders dan de beweging die de cliënten krijgen onder begeleiding van een bewegingsagoog.

In het beweegplan wordt uitgegaan van een actievere leefstijl van de cliënten. Een actievere leefstijl heeft als gevolg dat de cliënten gezonder en fitter blijven/worden. De cliënten moeten dus gestimuleerd worden om in het dagelijks leven actiever te worden. Zij kunnen bijvoorbeeld mee helpen tafel dekken en afruimen, zonder steun op een douchebrancard zitten zodat zij moeten zoeken naar hun balans, helpen omrollen op de douchebrancard etc. Dit zijn kleine bewegingen die geen extra moeite kosten van de begeleider en heel makkelijk ingepast kunnen worden in het schema van de cliënt.

Het verdient aanbeveling om het beweegplan onderdeel van het zorgplan en de zorgplancycclus te laten zijn, zodat deze regelmatig geëvalueerd wordt.

Bewegingsagogen, fysiotherapeuten en artsen kunnen gezamenlijk de resultaten van de fittesten beoordelen en in samenspraak met de rest van het multidisciplinaire team bepalen wat mogelijke maatregelen zijn.

Voorbeeld van een beweegplan

Mogelijke onderdelen van het beweegplan:

- Pag 1. - De algemene doelstelling van de cliënt, die betrekking heeft op de gezondheid;
 - De subdoelen die hiervan afgeleid worden;
 - De acties op gebied gezondheid die horen bij de subdoelen.
- Pag 2. - De acties in schema gezet in de week;
- Pag 3. - Overzicht van metingen, testen en eventueel uitgevoerde interventies