

## Implementatiestappen

Het is van belang om te overleggen met uw management over de implementatie van een gezonde leefstijl. Voorbeelden van mogelijke implementatiestappen worden nu gegeven.

1. Projectgroep/werkgroep/denktank Gezonde leefstijl instellen. Hieraan nemen relevante disciplines op het gebied van leefstijl deel, zoals Arts Verstandelijk Gehandicapten, orthopedagoog, diëtist, logopedist, fysiotherapeut, bewegingsagoog. Een dergelijke groep kan taken hebben op het gebied van achtergronden, implementatie, enthousiasmeren, indicaties stellen, plan van aanpak maken (zie ook onder "Plan van aanpak").

2. Per cliënt een beweegplan opstellen. Het is handig om deze te koppelen aan het zorg-, ondersteunings- of begeleidingsplan.

3. Fittesten en -metingen onderdeel laten uitmaken van jaarlijkse screening van de organisatie. Per cliënt kan dit het beste voorafgaand aan de jaarlijkse multidisciplinaire bespreking. Op deze wijze kan het beweegplan jaarlijks geëvalueerd worden.

4. Aandachtsfunctionarissen Gezondheid voor woon- en dagbestedingsgroepen. Zie verder "Aandachtsfunctionaris Gezondheid".

5. Samenwerking tussen bewegingsagogen en fysiotherapeuten intensiveren. Deze disciplines werken in elkaars verlengde en goede samenwerking is van belang. Een goede taakverdeling bij het testen en meten, het invullen van het beweegplan, aanwezigheid bij het multidisciplinair overleg kan helpen bij een efficiënte werkwijze. Een mogelijkheid is ook om één loket in te stellen voor vragen op het gebied van beweging.

6. Samenwerking met plaatselijke sportverenigingen opstarten of intensiveren. Dit kan bijvoorbeeld via een coördinator recreatie. Ook samenwerking zoeken met functionarissen Sport en beweging in uw gemeente is van belang. Kleine projecten kunnen vaak op deze wijze gesubsidieerd worden.

7. Organisatie beweeg-/gezondheidsactiviteiten een vaste plek in jaarrooster geven.

8. Aanschaf van (aangepaste) beweegmaterialen en fitnessapparatuur. Voor ideeën kunt u onder "Beweegmogelijkheden" kijken. Voor de aanschaf verdient het ook aanbeveling om in een fondsenboek te kijken voor mogelijke financiering. In een dergelijk fondsenboek staan verschillende grote en kleine subsidiefondsen genoemd.

9. Praktische tips:

- Het is van belang om inzicht in de gezondheid van een grote groep cliënten te krijgen door te testen en te meten. Zo wordt het belang van aandacht voor gezonde voeding en voldoende beweging aangetoond bij zowel managers als begeleiders. Op deze manier wordt ook duidelijk waar je je maatregelen op moet afstemmen.
- Begin eerst eenvoudig. Het eerste doel is "een half uur per dag matig intensief bewegen". Dit is al genoeg om gezond te blijven. Ook een leuk thema voor een gezondheidsweek. Voor cliënten die mobiel zijn, worden stappentellers gebruikt om te

laten zien hoe veel of hoe weinig ze bewegen: 10000 stappen is de norm. Deze vormt ook de basis voor het beweegplan.

- Als iemand overgewicht heeft of langzaam steeds zwaarder wordt, dan is een extra beweegplan nodig. Als dit tenminste wenselijk is volgens het multidisciplinaire team. Op dat moment moet er meer aandacht van diëtiste en/of arts komen wat betreft voeding en voor laag intensief bewegen elke dag.
- Als iemand uithoudings- of balansproblemen heeft, dan is een extra beweegplan nodig. Als dit tenminste wenselijk is volgens het multidisciplinaire team. Op dat moment moet er volgens een trainingsopbouw geoefend worden.
- Doelen aanpakken in overleg rest multidisciplinaire team!
- Kijk naar participatie: wat is voor die cliënt écht belangrijk?