

Bewegen aan Tafel

Inhoud

Inleiding	3
Bewegen aan Tafel	4
Doelstelling Bewegen aan Tafel	4
Hoofddoel uiteindelijke doelgroep.....	4
Subdoelen uiteindelijke doelgroep.....	4
Hoofddoel intermediaire doelgroep.....	5
Subdoelen intermediaire doelgroep	5
Opzet interventie	6
Voorbereiding.....	6
Uitvoering	6
Evaluatie	6
Opzet training Bewegen aan Tafel	7
Voorbereiding.....	7
Uitvoering	7
Interactie deelnemers	10
Resultaat.....	10
Organisatorische stappen	11
Stappen nodig om de training aan te kunnen bieden.....	11
Stappen om Bewegen aan Tafel aan de ouderen te geven.....	11
Monitoring en evaluatie	11
BeweegID.....	12

Bewegen aan Tafel

Inleiding

Bewegen aan Tafel is een 4 uur durende praktijkgerichte en interactieve training, die wordt aangevuld met theoretische (achtergrond)informatie.

Na de training kunnen deelnemers, theoretisch- maar voornamelijk praktisch onderlegd, vol nieuwe ideeën met hun doelgroep (meer) gaan bewegen. Deze doelgroep zijn de kwetsbare senioren die door hun fysieke en/of geestelijke problemen niet in staat zijn in het bijwonen van het reguliere beweegaanbod.

“Voor niet-actieven, met of zonder beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol. Onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie en type”. (Hildebrandt, Chorus, & Stubbe, 2010)

Door het bewegen aan tafel onderhouden kwetsbare ouderen hun zelfredzaamheid doordat er een beroep gedaan wordt op fijne motoriek, spierkracht, mobiliteit, reactievermogen en coördinatie .

Uiteindelijk wordt er zo via een meer bewegingsgerichte dag invulling een bijdrage geleverd aan het behoud van de kwaliteit van leven van de kwetsbare senioren

De handleiding is opgesteld voor zorginstellingen die maken hebben met kwetsbare senioren.

Bewegen aan Tafel

Bewegen aan Tafel

De training *Bewegen aan Tafel* is een 4 uur durende praktijkgerichte en interactieve training, die wordt aangevuld met theoretische (achtergrond) informatie. De training wordt bij voorkeur in-company gegeven. De deelnemers gaan actief bezig o.a. met oefenstof uit de BeweegID box en de materialen die hierin genoemd worden en maken kennis met verhalend bewegen. Deelnemers krijgen didactische tips en handvatten voor het opstarten van *Bewegen aan Tafel*. Ook wordt door de deelnemer een mini-les gegeven aan de andere deelnemers, zodat daar ervaring mee opgedaan wordt.

De training is bedoeld voor medewerkers en vrijwilligers, werkzaam in onder andere woonzorginstellingen, huiskamerprojecten en kleinschalig wonen. M.a.w. voor hen die werkzaam zijn met kwetsbare senioren. Zij leren op een goede manier invulling geven aan een actieve(re) dagbesteding.

Doelstelling *Bewegen aan Tafel*

Hoofd- en subdoelen van *Bewegen aan Tafel* zijn gericht op kwetsbare senioren die door hun fysieke- of geestelijke problemen niet in staat zijn tot het bijwonen van het reguliere beweegaanbod. Deze doelgroep vindt men vooral in woonzorginstellingen of, indien thuiswonend, in de dagopvang.

Hoofddoel uiteindelijke doelgroep

- De uiteindelijke doelgroep is actief betrokken bij het bewegen aan tafel. Betrokkenheid kan zijn actief meedoen en/of het uitvoeren van opdrachten zoals: tellen, naam noemen, kleur noemen, het aantal herhalingen noemen, enz.
- Dat de kwetsbare senioren (uiteindelijke doelgroep) meer plezier in bewegen krijgen, zich prettiger voelen en vooral hun zelfredzaamheid onderhouden.
- Dat uiteindelijk er via een meer bewegingsgerichte dag invulling een bijdrage geleverd wordt aan het behoud van de kwaliteit van leven van de kwetsbare senioren.

Subdoelen uiteindelijke doelgroep

- Dat ouderen hun zelfredzaamheid onderhouden doordat er een beroep gedaan wordt op fijne motoriek, spierkracht, mobiliteit, reactievermogen.
- Dat ouderen meer sociale contacten aangaan en zich hiervan bewust zijn; door het gebruik van beweegvormen met meertallen, spelvormen, samen bezig zijn.
- Dat ouderen zich beter voelen: in plaats van geconfronteerd te worden met onvermogen, ervaren zij nu wat zij nog wél kunnen (positieve ervaring, o.a. door oefenstof op maat, sociale contacten, afleiding).

Bewegen aan Tafel

- Dat door de fysieke inspanning die voor de oefeningen vereist is de ouderen beter slapen.
- Dat de cognitieve vaardigheden van de ouderen worden getraind doordat de oefeningen een appèl doen op coördinatie, reactievermogen en het werken met taal, kleuren of getallen.

De **intermediaire doelgroep** zijn medewerkers en vrijwilligers die werken met kwetsbare senioren binnen o.a. woonzorginstellingen, ziekenhuizen, wijkcentra, dagbesteding en kleinschalig wonen.

Zij begeleiden de kwetsbare senioren bij het *Bewegen aan Tafel*. Variatie en keuzemogelijkheden van oefeningen zorgen voor maatwerk.

Hoofdoel intermediaire doelgroep

- Deelnemers zijn in staat om kwetsbare senioren te begeleiden bij het bewegen aan tafel, waardoor zij de ouderen met meer plezier bewegen, zich prettiger voelen en vooral hun zelfredzaamheid onderhouden.

Subdoelen intermediaire doelgroep

- Deelnemers zijn theoretisch- maar voornamelijk praktisch onderlegd, vol nieuwe ideeën en enthousiast zodat zij zelfstandig met de uiteindelijke doelgroep kunnen bewegen aan tafel.
- Deelnemers zijn zich meer bewust van het belang van bewegen om de kwaliteit van leven van de uiteindelijke doelgroep te onderhouden.
- Deelnemers hebben meer mogelijkheden om dagelijks (op relatief eenvoudige wijze) invulling te geven aan één of meerdere beweegmomenten aan tafel. Door gebruik van de BeweegID box is dit mogelijk zonder voorbereidingstijd.
- Deelnemers kunnen de basis beweegvormen (de kaarten uit de box) aanpassen aan de eigen groep (verzwaren, vergemakkelijken, meer rust, enz.).
- Deelnemers kunnen problemen oplossen die het opstarten en/of de uitvoering belemmeren (bv wat te doen met mensen die niet mee willen doen, of nare opmerkingen maken).
- Deelnemers zorgen ervoor dat de uiteindelijke doelgroep zich tijdens het beweegmoment veilig voelt, zowel fysiek (oog voor vermoeidheid) als sociaal (ik mag het anders doen).
- Deelnemers hebben oog voor de zithouding van de uiteindelijke doelgroep.
- Deelnemers zijn zich bewust van de subdoelen van de uiteindelijke doelgroep.
- Deelnemers kunnen “Bewegen aan Tafel” uitdragen binnen de woonzorginstelling.

Bewegen aan Tafel

Opzet interventie

Vorbereiding

- **Start:** De organisatie die belangstelling heeft om een training aan te bieden neemt contact op met BeweegID met het verzoek om meer informatie over de training. Dit eerste contact verloopt doorgaans via de website van BeweegID (www.beweegid.nl), de NIJHA website, of via de website Dementie winkel. Deze websites zijn continu beschikbaar, dus verzoeken komen 24/7 gedurende het hele jaar binnen.
- **1 – 2 dagen na ‘start’:** BeweegID neemt binnen 2 dagen na ontvangst van het verzoek om informatie contact op met aanvrager en geeft informatie over inhoud, duur, kosten en voorwaarden van de training.
- **0 - 2 maanden na ‘start’:** Indien akkoord wordt in onderling overleg een datum vastgelegd. BeweegID kan binnen een week starten. Meestal duurt het echter 1 à 2 maanden, omdat de beoogde deelnemers vrij gepland moeten worden. BeweegID heeft ervaren en geeft aan dat een spreiding van de deelnemers binnen de organisatie (vrijwilligers, zorgverleners, management, etc.) zorgt voor een optimale en duurzame implementatie. Ter ondersteuning kan BeweegID een voorbeeld van een standaard uitnodiging ter beschikking stellen.

Uitvoering

- **Eén week** voor aanvang is er overleg over bijvoorbeeld de benodigde ruimte, beamergebruik, eventueel bestelde materialen en ontvangt BeweegID een deelnemerslijst.
- BeweegID geeft de training. Deze wordt afgesloten met het evaluatieformulier.

Evaluatie

- **Binnen één week na de training** stuurt BeweegID een terugkoppeling o.b.v. de evaluatieformulieren naar de opdrachtgever. Hierbij wordt met name aandacht besteed aan de voorwaarden die het Bewegen aan Tafel (volgens de deelnemers) in hun zorgcontext mogelijk maken.
- **Eén maand na de training** neemt BeweegID contact op om te vragen of het opzetten lukt en/of er nog ondersteuning van onze kant nodig is.
- **Na een half jaar** volgt het “Slotevaluatieformulier” waarmee inzicht wordt verworven in de impact en het bereik van de training Bewegen aan Tafel binnen de organisatie.

Bewegen aan Tafel

Opzet training Bewegen aan Tafel

Vorbereiding

- Nadat de datum is vastgelegd spreekt BeweegID met de betreffende organisatie af dat uiterlijk een week voor aanvang van de training het definitieve aantal deelnemers doorgegeven wordt. Hierna worden de readers voor de deelnemers besteld.
- Voor aanvang van de training informeert BeweegID bij de opdrachtgever wat de uiteindelijke doelgroep is. Het kan voorkomen dat BeweegID benaderd worden voor een training aan een zeer specifieke uiteindelijke doelgroep (bijv. deelnemers die werken met blinden en slechtzienden). In die gevallen neemt BeweegID contact op met een domeindeskundige om zo een training aan te bieden die is afgestemd op de specifieke behoeften en mogelijkheden van de doelgroep.

Uitvoering

- De training start met een korte voorstelronde om duidelijk te krijgen welke functie de deelnemers hebben, met welke groep de deelnemers werken en of zij al bewust met bewegen bezig zijn.
- BeweegID geeft een demonstratie-les met behulp van een materiaal zoals die in de praktijk aan de ouderen gegeven zou kunnen worden. Tijdens de les:
 - Wordt een beroep gedaan op de cognitieve functies (b.v. tellen),
 - Wordt het belang van “contact maken met elkaar en de omgeving” benadrukt,
 - Maakt men bewust gebruik maken van meerdere zintuigen en wordt muziek gebruikt als ondersteuning.
 - Wordt ervaren wat het verschil is tussen lichte, matig intensieve en intensieve beweegvormen.
 - Wordt ervaren wat het verschil is tussen eenvoudige en complexe vormen.
 - De les eindigt met een spelvorm als plezierige ervaring, maar ook om de deelnemers kennis te laten maken met het toepassen van een competitievorm.
 - Na afloop worden eventuele “haken en ogen” en eventuele aanpassingen voor de eigen uiteindelijke doelgroep besproken.
- BeweegID verstrekt theoretische achtergrondinformatie d.m.v. een interactieve PowerPoint presentatie:
 - Hoeveel wordt er momenteel, gemiddeld, bewogen binnen woonzorginstellingen en wat zijn de gevolgen daarvan?
 - Wat bepaalt volgens ouderen de kwaliteit van leven, en hoe kunnen we door meer te bewegen aan tafel daar een bijdrage aan leveren? Volgens de

Bewegen aan Tafel

- ouderen zelf zijn zelfredzaamheid, goed kunnen slapen, sociale contacten, cognitief functioneren en goed in je vel zitten zijn het belangrijkste.
- BeweegID koppelt samen met de deelnemers de informatie over kwaliteit van leven aan de eerder gegeven praktijkles om duidelijk te maken hoe we ouderen kunnen helpen hun doelen voor kwaliteit van leven te bereiken.
 - Door 'Bewegen aan Tafel' in zijn geheel wordt een appèl gedaan op spierkracht en mobiliteit, van belang voor de *zelfredzaamheid*. Door spelvormen en samenwerkingsvormen wordt men zich bewuster van de medespelers (*sociale contacten*) en worden successen behaald (*positieve ervaring*). Door een beroep te doen op coördinatie, reactievermogen en door het werken met taal, kleuren of getallen worden *cognitieve vaardigheden* geoefend. Na een beweegmoment geven de ouderen vaak aan moe maar voldaan te zijn (*beter slapen*).
 - BeweegID wijst op het belang van het zoveel mogelijk zelfstandig uitvoeren van dagelijkse handelingen door de ouderen.
 - BeweegID besteedt aandacht aan geschikte materialen voor gebruik aan tafel.
 - Er worden handvatten gegeven om de ouderen te motiveren om mee te doen.
 - BeweegID bespreekt hoe muziek gebruikt kan worden en hoe de muziekkeuze gemaakt kan worden.

 - BeweegID geeft inzicht in veiligheid binnen de groep. Hierbij wordt ingegaan op zowel fysieke als sociale veiligheid.
 - Er wordt besproken hoe, wanneer en voor hoe lang een beweegmoment wordt gestart.
- Na de demonstratie-les en de theoretische achtergrond besteedt BeweegID nu aandacht aan het laagdrempelig organiseren van beweegmomenten, door aandacht te besteden aan het werken met gratis of bijna gratis te verkrijgen materialen.
 - Er worden hand- en vingeroefeningen aangeboden, al dan niet met gebruik van muziek.
 - *Korte pauze.*
 - Na de pauze gaan deelnemers nog meer actief participeren tijdens een workshop. Deze wordt uitgevoerd met behulp van de BeweegID box*. De groep wordt in 2 of 3 talen verdeeld, waarbij iedereen een setje kaarten en het erbij behorende materiaal toegewezen krijgt. Na 10 minuten voorbereidingstijd gaan de deelnemers per 2- of 3-tal een korte les geven aan de rest van de groep. Zo wordt door iedereen ervaring opgedaan met lesgeven en maakt iedereen kennis met de materialen. Per onderdeel volgt een nabespreking waarbij zoveel mogelijk aanwijzingen/tips meegeven worden. BeweegID laat de deelnemers ervaren dat het werken met de kaarten uit de box

Bewegen aan Tafel

eenvoudig en haalbaar is zodat de drempel om uitvoering te geven aan extra beweegmomenten zo laag mogelijk is.

- BeweegID geeft een demonstratie van “verhalend bewegen”. Een groot deel van de uiteindelijke- en de intermediaire doelgroep waardeert deze vormen zeer. De kunst is herkenbare vormen en verhalen te gebruiken.
- Belangrijk onderdeel van de training is de uitvoeren van een ‘elevator pitch’. De deelnemers hebben veel nieuwe kennis opgedaan, maar staan nu voor de uitdaging om deze kennis uit te dragen als ambassadeur van Bewegen aan Tafel. Er wordt aandacht besteed aan vragen als: Hoe ga je nu zorgen dat jouw bewoners elke dag hun extra beweegmoment(en) krijgen? Wie en wat heb je nodig? Deelnemers krijgen 5 minuten voorbereidingstijd om samen met hun collega’s te brainstormen. Daarna worden de uitkomsten gedeeld met de rest van de groep.
- BeweegID geeft tips om Bewegen aan tafel te kunnen borgen en implementeren.

Tot slot geeft BeweegID een kort beweegmoment, eventuele nog openstaande vragen worden beantwoord, de training wordt mondeling geëvalueerd, alle deelnemers krijgen een reader vol tips en aanvullende informatie en de deelnemers vullen een evaluatieformulier in.

**De BeweegID box bevat geplastificeerde kaarten op briefkaartformaat die tijdens de beweegmomenten op tafel gelegd kunnen worden en zo makkelijk te raadplegen zijn. De kaarten zijn gerangschikt per onderwerp: bal, ballon, beenoefeningen, bol wol, foambuis, hand- en vingeroefeningen, pittenzak, tikvormen en touwtjes.*

Op iedere kaart staan gemiddeld 5 beweegvormen kort en duidelijk omschreven. Ook bevat de box een aantal spelvormen. Een aantal kaarten bevat “rek en strek” en “spierkracht” oefeningen. Deze kunnen motiverend werken omdat ze door de deelnemers met gymnastiek worden geassocieerd.

De kaarten met beenoefeningen zijn ook geschikt als warming-up voordat u aan een andere activiteit begint. Opstaan uit de stoel en starten met lopen kan dan iets gemakkelijker gaan. De hand en vingeroefeningen kunnen helpen de vingers soepel te houden, van belang voor de ADL. Ook bevindt zich een favoriete kaart in de box; hierop kunnen gebruikers hun bevindingen noteren, zodat medegebruikers kunnen profiteren van eerder opgedane ervaringen

Bewegen aan Tafel

Interactie deelnemers

Door tijdens de training van de eerste tot de laatste minuut interactief te werken wordt een optimale betrokkenheid van de deelnemers bereikt. Vragen die voortdurend gesteld worden zijn:

- Wat past bij jouw doelgroep (ouderen) qua intensiteit, duur, materiaalgebruik, muziekgebruik, enz.
- Hoe pas je de oefenstof aan?
- Wat verwacht je voor andere problemen (b.v. door beperkingen van de ouderen)?
- Hoe lossen we dat op?

Door het werken met een kleine groep en het betrekken van iedere deelnemer is de training zeer intensief.

- Iedere deelnemer benoemd zijn/haar doelgroep met zijn specifieke problemen.
- Iedere deelnemer verzorgt een beweegmoment voor de rest van de groep. Deze wordt door de betreffende deelnemer nabesproken en door BeweegID aangevuld. Korte bespreking van de voordelen en nadelen van de materiaaleigen eigenschappen en hoe deze aan te passen.
- Iedere deelnemer krijgt de kans om vragen te stellen over zijn/haar specifieke groep ouderen.
- Iedere deelnemer wordt gevraagd (eventueel na overleg met ook deelnemende collega's) hoe implementatie van de opgedane kennis kan worden bereikt.
- Hoe ouderen te motiveren en/of benaderen krijgt de nodig aandacht.

Door verschillende goed leesbare artikelen over benadering en motivatie op te nemen in de deelnemers reader kan deze informatie met collega's die niet deelnemen gedeeld worden.

Resultaat

Deelnemers kunnen de basis beweegvormen (de kaarten uit de box) aanpassen aan de eigen groep (verzwaren, vergemakkelijken, meer rust, enz.). Door de juiste keuze van materiaal, de hoeveelheid materiaal, complexe of eenvoudige vormen wordt het bewegen afgestemd op de eigen doelgroep.

Bewegen aan Tafel

Organisatorische stappen

De uitvoering Bewegen aan Tafel vraagt weinig organisatie en voorbereiding. Dit geldt zowel voor de organisatie die de training Bewegen aan Tafel wil gaan aanbieden als voor deelnemers van de training die de beweegmomenten uiteindelijk aan de ouderen aanbieden.

Stappen nodig om de training aan te kunnen bieden

- Bewegen aan Tafel kan plaats vinden in iedere ruimte waar de deelnemers met BeweegID rondom een tafel kunnen zitten.
- BeweegID heeft een beamer en een scherm nodig, of aansluitmogelijkheid van de door BeweegID meegenomen beamer en geluidsapparatuur.
- Het is altijd prettig als voor iedereen koffie /thee klaarstaan voor aanvang van de training en tijdens de korte pauze.

Stappen om Bewegen aan Tafel aan de ouderen te geven

De uitvoering van Bewegen aan Tafel gebeurt door de groepsbegeleider, de activiteitenbegeleider of door een vrijwilliger.

- Men kiest het, liefst vaste, tijdstip (b.v. na de koffie)
- Men kiest voor deelname van de hele groep of slechts een klein deel. Voor vrijwilligers is het starten met een deelgroep vaak makkelijker. Ook een 1 op 1 setting is geschikt.
- Men kiest voor wel of geen materiaalgebruik.
- Men zoekt enkele bijbehorende kaarten uit de BeweegID box erbij, maakt de tafel leeg en... begint. Voor een kort beweegmoment (5 minuten) gebruikt men 1 of 2 kaarten. Voor een uitgebreide beweegactiviteit gebruikt men meerdere kaarten. Korte beweegmomenten kunnen heel goed tussen de bedrijven of als aanvulling bij een andere activiteit.

Monitoring en evaluatie

- Binnen één week na de training stuurt BeweegID een terugkoppeling o.b.v. de evaluatieformulieren naar de opdrachtgever. Hierbij wordt met name aandacht besteed aan de voorwaarden die het Bewegen aan Tafel (volgens de deelnemers) in hun zorgcontext mogelijk maken.
- Eén maand na de training neemt BeweegID contact op om te vragen of het opzetten lukt en/of er nog ondersteuning van onze kant nodig is.
- Na een half jaar volgt het "Slotevaluatie formulier" waarmee inzicht wordt verworven in de impact en het bereik van de training Bewegen aan Tafel binnen de organisatie.

Opgedane informatie wordt verzameld, geanalyseerd en de resultaten worden in volgende trainingen meegenomen.

Bewegen aan Tafel

BeweegID.

BeweegID v.o.f. is in 2013 opgericht door Helma de Jong en Carla Westhoff.

Beide zijn voormalige fysiotherapeuten die hun hart hebben liggen bij het bewegen met senioren en het behoud van de zelfredzaamheid van senioren.

De kwetsbare senior hoort hier ook zeker bij. Deze doelgroep vindt men vooral in woonzorginstellingen of, indien thuiswonend, in de dagopvang. Zij zijn door hun fysieke- of geestelijke problemen niet altijd in staat tot het bijwonen van het reguliere beweegaanbod. Vandaar het bewegen aan tafel.

Omdat BeweegID zich bewust is van de werkdruk van medewerkers binnen de zorg en de bruikbare hulp van vrijwilligers hebben zij de BeweegID box samengesteld. Hierdoor is het mogelijk om met hun groep ouderen aan het bewegen te gaan in hun eigen ruimte.

De trainingen Bewegen aan Tafel worden met veel enthousiasme gegeven en, zoals blijkt uit de evaluaties, met veel enthousiasme ontvangen!

Voor meer informatie of contact: www.beweegid.nl