Jouw rol als zorgprofessional

Als zorgprofessional heb je een belangrijke rol in het motiveren en ondersteunen van een cliënt bij beweging. Als zorgprofessional kun je de volgende dingen doen:

- Geef de cliënt zelfvertrouwen door positief te benaderen.
- Betrek de cliënt en mantelzorger bij wat iemand zelf kan.
- Stimuleer met motiverende gespreksvoering.
- Neem adviezen op in het zorgplan.
- Gebruik het wijkverpleegkundig adviesgesprek (WAG).
- Werk samen met paramedici, zoals de (geriatrie) fysiotherapeut en ergotherapeut.
- Verwijs naar voorzieningen in het sociaal domein, zoals wandel- en activiteitengroepen.

Samen zorgen we ervoor dat elke beweging telt.

Stimuleer bewegen. Versterk zelfstandigheid.

Bewegen hoeft geen aparte activiteit te zijn. Tijdens dagelijkse zorgmomenten liggen veel kansen om de cliënt te laten bewegen. Met kleine momenten maak je bewegen onderdeel van de dagelijkse zorg.

Drie uitgangspunten

1. **Herhaal**: laat dagelijkse handelingen regelmatig terugkomen als beweegmoment.

2. **Wissel af:** stimuleer verschillende bewegingen om balans, beenkracht en het bovenlichaam te om oefenen.

3. **Stimuleer zelfstandigheid:** laat de cliënt zo veel mogelijk zelf doen en ondersteun.

Door beweging te stimuleren, ondersteun je de zelfstandigheid van de cliënt en werk je aan een betere balans, stevig staan en een sterker bovenlichaam.

Deze informatie is ontwikkeld door ***Living Lab Dukenburg***, een project van HAN.

Mede mogelijk gemaakt door:

Ontwerp & illustraties Studio Stof

MAAK VAN ZORG EEN BEWEEGMOMENT

Praktische tips voor zorgprofessionals in de wijkverpleging

Elke beweging telt



BEWEEGMOMENTEN



Persoonlijke zorg

- Kleding en spullen pakken
  Staand, reik naar boven, buig door de knieën
- Aankleden in een andere kamer
  Stimuleer lopen en wissel van omgeving
- Zelfstandig aankleden en/of hulpmiddelen gebruiken
  Gebruik hulpmiddelen zoals een sokaantrekker en schoenlepel
- Steunkousen met hulpmiddel
  Zelfstandig waar mogelijk, eventueel met aansturing of deels overname
- Zelf insmeren
  Bevorder beweging van schouders/romp
- Water halen bij medicatie
  Loop naar de keuken, sta even stil en adem diep in en uit
- Zelf naar het toilet gaan
  Toilet i.p.v. po-stoel, evt. met rollator of wandsteun

Transfers

- Meerdere keren opstaan
  Opstaan zonder steun van handen, rustig gaan zitten
- Zelfstandige transfers
  Stimuleer eigen beweging, geef alleen aanwijzingen
- Traplift niet gebruiken (waar mogelijk)
  Traplopen verbetert kracht en balans, maar let op veiligheid!

Buitenlucht

- Jas en schoenen aantrekken
  Gebruik hulpmiddel zoals schoenlepel
- Wandelen bij mooi weer
  Benoem het mooie weer als motivatie
- Wandeling steeds iets verder
  Bouw op in afstand, herhaal regelmatig
- Meelopen bij weggaan
  Laat iemand meelopen tot de deur





In en om het huis

- Planten water geven
  Loop een rondje door het huis
- Post of krant halen
  Maak er een mini-wandeling van, met een extra lus
- Vuilnis wegbrengen
  Til vanuit de benen, houd rug recht
- Deur open, dicht & op slot
  Sta stevig, gebruik beide handen
- Koffie of thee zetten
  Gebruik dit moment om te rekken: reik naar boven – ‘appeltjes plukken’
- Vaatwasser uitruimen
  Buig door de knieën (squat)