

## Beleid Bewegestimulering

---

### **Inleiding**

Zinzia Zorggroep onderkent het belang van kwaliteit van leven, zij streeft er naar excellente zorg met kleur te bieden. Dit streven is onder andere verwoord in het strategie document en in de visie op dementie en ondersteuning.

Leven met kleur houdt ook in dat Zinzia Zorggroep aandacht heeft voor de noden en beperkingen van de ouderen waaraan zij zorg biedt.

Zinzia gaat voor goud, heeft een uitgebreide geschiedenis van beweegstimulerende mogelijkheden en beschikt dankzij een subsidie van het zorgondersteuningsfonds over aanvullende middelen om beweegstimulering verder organisatie breed uit te breiden.

### **Belang van bewegen voor cliënt**

Er is veel evidentie dat voldoende beweging bijdraagt aan een hogere beleving van de kwaliteit van leven. Bewegen is goed voor iedereen en dus ook voor mensen in een zorginstelling. Bewegen geeft voldoening, brengt mensen met elkaar in contact en geeft plezier, bewegen vertraagt de achteruitgang van het functioneren, zorgt voor een betere conditie en daarmee tot minder (zorg)afhankelijkheid.

Voor verpleeghuiscliënten, die kampen met veel gezondheidsproblemen en daardoor vaak een groot deel van de dag op bed en rolstoel zijn aangewezen, kost bewegen veel moeite. Voor hen is bewegen helemaal geen vanzelfsprekendheid.

Het is al langer bekend dat ouderen in instellingen (veel) te weinig bewegen. Dit is nog eens bevestigd in een onderzoek van de VU Amsterdam in een rapport dat in opdracht van de Inspectie voor de gezondheidszorg is opgesteld. Een van de conclusies is dat het percentage ouderen in zorginstellingen dat onvoldoende beweegt varieert tussen de 86 en 96%. Hierbij zijn geen cliënten met een psychogeriatrische aandoening meegerekend. Naar verwachting zal bij nader onderzoek deze groep ook ongunstig scoren. Er is voldoende bewijs dat onvoldoende beweging van cliënten in zorginstellingen een negatief effect heeft op de levenskwaliteit. Aandoeningen als hoge bloeddruk, diabetes en obesitas worden door inactiviteit versterkt en neurodegeneratieve processen worden door inactiviteit bevorderd.

Positief geformuleerd heeft voldoende beweging in een verrijkte omgeving een gunstig effect op: incontinentie problematiek, valincidenten, cognitief functioneren (met en zonder dementie) in het algemeen en het verbeteren van geheugenfuncties en executieve functies (zoals ADL) in het bijzonder. Zoals professor Erik Scherder het mooi verwoord: "bewegen is je brein masseren". Ook

worden vermindering van angstklachten, vermindering van verstoring van dag-nacht ritme en agitatie genoemd.

Vandaar dat Zinzia Zorggroep het als een verantwoordelijkheid ziet om het beleid bewegestimulering voor haar cliënten helder te schetsen, bewegestimulering organisatiebreed te uniformeren en integraal in te passen in het dagelijkse leven. Dit betekent dat bewegen bewust plaats vindt door georganiseerde activiteiten, maar ook gewoon overdag door een bewegingsgericht 24 uren klimaat, dat wil zeggen tijdens huishoudelijke bezigheden, de dagelijkse lichamelijke verzorging, het lopen en bijvoorbeeld de maaltijden.

Om bewegestimulering te realiseren is de inzet van alle betrokkenen bij de zorg nodig, allereerst natuurlijk van de cliënt zelf, personen uit het sociale netwerk van de cliënt, de medewerkers welzijn, verzorgenden, verpleegkundigen en behandelaars, maar ook die van managers en leidinggevenden. Alleen met de gezamenlijke inzet van allen is het mogelijk om voldoende bewegestimulering binnen Zinzia Zorggroep waar te maken.

### **Inspectie voor de gezondheidszorg**

De Inspectie voor de Gezondheidszorg onderkent de hierboven geschetste problematiek en heeft hiertoe een bouwstenenplan opgesteld dat vanaf 2015 gebruikt zal worden als toetsingskader bij het toezicht. Daarbij zal zo nodig handhavend worden opgetreden.

Deze 7 bouwstenen zijn:

1. **Beleid**
  - is er een beleid beschikbaar voor bewegestimulering
2. **Betrekken van cliënten**
  - in welke mate zijn cliënten (vertegenwoordigers) betrokken bij de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van het beleid bewegestimulering.
3. **Structuur**
  - in welke mate beschikt de locatie over ruimte en materialen voor bewegestimulering en is deskundige begeleiding beschikbaar.
4. **Scholing en voorlichting**
  - in welke mate wordt voor deskundigheidsvoorlichting over de voordelen en mogelijkheden van bewegestimulering voor cliënten, medewerkers, familieleden en vrijwilligers zorg gedragen.
5. **Zorgleefplan**
  - zijn afspraken over bewegestimulering vastgelegd in het zorg-leefplan van de cliënt
6. **Mogelijkheden voor bewegestimulering**
  - beschikt de instelling over voldoende mogelijkheden voor cliënten medewerkers, familie, vrijwilligers om invulling te geven aan bewegestimulering
7. **Betrekken van buurt**

- in welke mate stelt de instelling haar cliënten in staat om gebruik te maken van faciliteiten in de buurt en stelt ze haar voorzieningen open voor ouderen in de buurt

Er zijn nog geen best practice voorbeelden die bewegestimulering voor de gehele populatie van een intramurale V&V setting als inzet hebben. Wel zijn er enige voorbeelden van kleine beweegprojecten in instellingen. Zinzia zorggroep is de uitdaging aangegaan om voor 2015 het stichtingsbrede beleid bewegestimulering te formuleren.

### **Thema zorgveiligheid**

Dat het belang van bewegen binnen Zinzia wordt onderkent blijkt onder andere uit het gegeven dat Zinzia bewegen als één van de thema's binnen het beleid zorginhoudelijke veiligheid heeft opgenomen.

Per thema is het mogelijk om verschillende onderwerpen te behandelen en verschillende producten te ontwikkelen. Onder het thema 'Bewegen' vallen de bewegestimulering, de valpreventie, het transferbeleid, de PDL zorg en benadering en de neurorevalidatie.

### **Werkgroep bewegestimulering**

Het implementeren en borgen van het organisatie breed beleid bewegestimulering is complex. Complex omdat alle geledingen van de organisatie betrokken dienen te zijn bij de uitrol van het beleid. Ook dient het beleid aan te sluiten bij diverse andere initiatieven die al binnen Zinzia zijn geïnitieerd, zoals EPD/ECD en zorg-leefplan ontwikkeling, de Zinzia academie, het project informele zorg, interne- en externe communicatie en ver- en nieuwbouw.

De 7 bouwstenen uit het bouwstenenplan zijn leidend voor het door ontwikkelen en implementeren van de bewegestimulering.

Om dit verder vorm te kunnen geven is de verantwoordelijkheid gegeven aan een werkgroep bewegestimulering. Deze werkgroep bestaat uit: hoofd paramedici (procesverantwoordelijk), paramedische behandelaar van beide werkgebieden, MBvO leidster, medewerker welzijn, verzorgende, medewerker communicatie, medewerker project informele zorg.

Daarnaast wordt er per locatie een uitvoerende werkgroep samengesteld. Deze werkgroepen gaan met een specifieke opdracht van de werkgroep bewegestimulering, per locatie de mogelijkheden voor bewegestimulering onderzoeken, zo nodig uitproberen. Ze koppelen terug met de werkgroep en dragen bij aan een mogelijk implementeren.

Het uitwerken en implementeren van een bewegingsgericht klimaat op de woningen wordt weggezet binnen een aparte werkgroep "bewegingsgericht 24 uren klimaat", in verbinding met de werkgroep levensloop.

In een latere fase zullen er afdelinggebonden en activiteitgebonden aandachthouders worden aangesteld.

De werkgroep bewegstimulering onderhoud contact met het expertiseteam bewegen, het thema waar de bewegstimulering onder valt in de zorgveiligheid. De procesverantwoordelijke doet verslag aan dit expertiseteam.

### **Doorontwikkeling bewegstimulering**

Deze 7 bouwstenen zijn leidend voor de doorontwikkeling van de bewegstimulering. Per bouwsteen wordt de huidige status beschreven, aangegeven waar we willen komen en wanneer en wat er voor nodig is om daar te komen.

#### **Beleid**

- *is er een beleid beschikbaar voor bewegstimulering?*

Met dit beleid bewegstimulering is de eerste aanzet gerealiseerd. Het is echter een dynamisch stuk. Tijdens de doorontwikkeling zal het beleid gaandeweg steeds worden aangepast aan de werkelijkheid.

#### **Betrekken van cliënten**

- *in welke mate zijn cliënten (vertegenwoordigers) betrokken bij de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van het beleid bewegstimulering?*

Bewegstimulering voor de cliënten van Zinzia Zorggroep is alleen goed mogelijk als er een relatie gelegd wordt met de inzet van informele zorg. Het project informele zorg biedt de mogelijkheid om informele zorg nadrukkelijk te betrekken bij het beleid bewegstimulering.

Het is belangrijk om (informele) verzorgers blijvend te informeren over en te motiveren gebruik te maken van de bestaande en te ontwikkelen laagdrempelige voorzieningen en activiteiten. Dit vindt plaats door informatieavonden, informatie via de Zinzia nieuwsbrief en de website.

Informele verzorgers sluiten verder aan bij de locatie gebonden werkgroepen.

#### **Structuur**

- *in welke mate beschikt de locatie over ruimte en materialen voor bewegstimulering en is deskundige begeleiding beschikbaar?*

Op de verschillende locaties vinden de volgende bewegstimulerende activiteiten plaats:

MBvO, BAP, Tai chi, sport en spel, wandelgroep, onder deskundige begeleiding.

De volgende bewegingsstimulerende producten zijn aanwezig op alle locaties:

Silverfit, silverfit alois, fietslabyrint, oefenapparatuur oefenzaal, materiaal MBvO, beweegmanden op de woningen.

De verschillende locaties hebben de beschikking over:

Oefenzaal, gymzaal, snoezelruimte.

In ontwikkeling zijn:

Beleef/beweegtuin, revalidatietuin.

### **Scholing en voorlichting**

- *in welke mate wordt voor deskundigheidsvoorlichting over de voordelen en mogelijkheden van bewegstimulering voor cliënten, medewerkers, familieleden en vrijwilligers zorg gedragen?*

Er wordt een doorlopend scholingsaanbod uitgewerkt samen met de Zinzia Academie. Er vindt al werkplekleren plaats ten aanzien van het gebruik van de ter beschikking staande apparatuur, zoals de Silverfit en de fietslabyrint.

Verder zijn er voorlichtingsavonden en introductiemomenten bij nieuwe apparatuur.

### **Zorg-leefplan**

- *zijn afspraken over bewegstimulering vastgelegd in het zorg-leefplan van de cliënt?*

In het najaar van 2015 wordt gestart met een elektronisch cliënten dossier met de vier domeinen. Op dit moment krijgt de bewegstimulering een vaste plek in het zorg-leefplan.

### **Mogelijkheden voor bewegstimulering**

- *beschikt de instelling over voldoende mogelijkheden voor cliënten medewerkers, familie, vrijwilligers om invulling te geven aan bewegstimulering?*

Het is belangrijk om activiteiten en materialen aan te bieden daar waar cliënten veel verblijven en familie een bijdrage kan leveren. Er zijn verschillende producten aangeschaft waar informele verzorgers/familie binnen de woonomgeving van de cliënten gebruik van kunnen maken.

Daarnaast kan er gebruik gemaakt worden van alle beschikbare ruimtes.

### **Betrekken van buurt**

- *in welke mate stelt de instelling haar cliënten in staat om gebruik te maken van faciliteiten in de buurt en stelt ze haar voorzieningen open voor ouderen in de buurt?*

Dit wordt uitgewerkt als alle beweeginstrumenten intern goed zijn geïmplementeerd. Het staat op de agenda van de werkgroep bewegstimulering voor begin 2016.