**Inventarisatie bewegen op de afdeling / in de huiskamer**

Ga je per afdeling of huiskamer een plan van aanpak maken omtrent bewegen dan kan het handig zijn om als eerste in beeld te brengen wat je allemaal al doet. Je kunt dit met of door de zorgmedewerker in (laten) vullen.

Met de vragen op de laatste pagina verzamel je vooral ook de wensen en behoeften die er nodig zijn om bewegen mogelijk te maken.

Deze gegevens helpen je om haalbare resultaten (of doelen) te stellen, afgestemd op de mogelijkheden van bewoners en medewerkers. Met dit overzicht kun je na een (half) jaar terugkijken wat de vorderingen zijn geweest.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Afdeling / huiskamer**  |
| Hoeveel bewoners heeft de afdeling? |  |
| Hoeveel bewoners hebben bewegen opgenomen in hun ZLP? |  |

**Welke vormen van bewegen en door welke professionals verzorgt:***Vormen van bewegen*, hiermee bedoelen we recreatief, functioneel, preventief en therapeutisch bewegen. Welke activiteiten vinden er bij jou op de afdeling/huiskamer plaats.

*Welke professionals*: Zet in het schema alle professionals (functies) op een rijtje en zet daar achter in welke vorm (hoe) zij zorgdragen dat de cliënt (meer)beweegt (in welke vorm dan ook)

*In het schema staat steeds een voorbeeld van een beweegvorm of –activiteit. Deze kun je er uithalen en vervangen door je eigen activiteiten.*

**Recreatief bewegen;** Bewegen ter ontspanning, voor de beleving, plezier.

* Vul activiteit in en benoem welke prof dit begeleidt/verzorgt (dit kan ook een vrijwilliger, partner of familielid zijn)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Door wie?** | **Hoe vaak?** |
| Gymnastiek op de stoel | Verzorgt door AB-er, ondersteunt door 1 vrijwilligster | 1x per week 1 uurtje, doen 6 personen aan mee. |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Functioneel bewegen;** Bewegen wat zicht richt op het  uitvoeren van ADL en HDL (o.a. aankleden, wassen, boodschappen doen, afwas meehelpen etc)

* Vul activiteit in en benoem welke prof dit begeleidt/verzorgt (dit kan ook een vrijwilliger, partner of familielid zijn)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Beweegmoment** | **Door wie?** | **Hoe vaak?** |
| Client helpt bij afwassen | Samen met verzorgende.  | 1x per dag |
| Client gaat boodschappen doen met rollator | Samen met eigen partner | 2x per week |

**Therapeutisch bewegen;** Bewegen in het kader van een behandelings- of revalidatietraject onder begeleiding van een fysiotherapeut.

* Vul activiteit in en benoem welke prof dit begeleidt/verzorgt (dit kan ook een vrijwilliger, partner of familielid zijn)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Therapeutische activiteit** | **Door wie?** | **Ondersteund door?** | **Hoe vaak?** |
| Client helpt bij afwassen | fysio | Samen met verzorgende. | 1x per dag |
| Client gaat boodschappen doen met rollator | Samen met eigen partner | Verzorgende…… | 2x per week |

**Preventief bewegen;** Bewegen om o.a. vallen te voorkomen, langer zelfredzaam te zijn.

* Vul activiteit in en benoem welke prof dit begeleidt/verzorgt (dit kan ook een vrijwilliger, partner of familielid zijn)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Beweegactiviteit** | **Door wie?** | **Ondersteund door?** | **Hoe vaak?** |
| In balans oefeningen | fysio | Samen met verzorgende. | 1x per dag |
|  | Samen met eigen partner | Verzorgende…… | 2x per week |

**Extra vragen (om kennis te verzamelen):**

**Ondersteuning vanuit vrijwilligers en mantelzorgers**

* Hoeveel vrijwilligers zijn actief bij het stimuleren / begeleiden van meer bewegen?
* Idem voor familie?
* Misschien in kaart brengen bij welke activiteiten / beweegmomentjes deze vrijwilligers / familieleden helpen?

**Voorwaarden om te bewegen**

* Welke voorwaarde zijn er (afgelopen jaar?) ontwikkeld om bewegen vaker/meer/dagelijks in te zetten?
* Wil je ook weten welke er nog nodig zijn?

**Behoeften cliënt bekend bij collega’s op afdeling?**

Je kunt de vraag kunnen stellen welke behoeften bij hen (prof/collega) bekend is op het gebied van bewegen. Zo krijg je een beeld of er over bewegen wordt gesproken, of het onder de aandacht wordt gebracht en je krijgt alvast info over wensen&behoeften cliënt in beeld.

**Hobbels bij ontwikkeling/uitvoering** van bewegen? “Wat houd je tegen”

Wanneer je alvast wilt weten waar je collega’s tegenaan lopen bij het ontwikkelen van / het uitvoeren van / het mogelijk maken van bewegen. Neem dan in ieder geval een of meerder vragen op bij deze inventarisatie-ronde. Goed om aan de voorkant alvast te weten wat mensen hebben geprobeerd, waar ze tegen aan lopen. Wellicht ook vanuit verschillende functies in beeld brengen?