

Project

Bewegen op advies



Een actief leven en bewegen is een krachtig medicijn dat vaak vergeten of te weinig ingezet wordt. Nochtans bewezen diverse studies dat bewegen op alle leeftijden de gezondheid positief beïnvloedt. De huisartsen verbonden aan Woonzorgcentrum Dijlehof ontvangen daarom deze zomer een bewegingsvoorschriftenboekje. Hiermee vraagt Dijlehof aan de artsen aandacht voor een bewust en kritisch voorschriftgedrag en om hun patiënten te stimuleren tot meer beweging. Een ludieke actie die op veel bijval kan rekenen bij de bewoners want "als de dokter het zegt, is het waar!"



"We geloven steevast dat het persoonlijk welbevinden van de bewoners aanzienlijk kan verbeteren door actief te blijven en door zoveel als mogelijk te blijven bewegen. Hoe langer bewoners actief blijven, hoe langer ze hun zelfredzaamheid en vrijheid immers behouden en hoe minder zorgen en medicatie er nodig zijn. Beweging zorgt ook voor ontmoetingen. En ook dat is mooi meegenomen." zegt Karin Vandoorne, beleidsmedewerker in WZC Dijlehof.



Om bewoners nog meer in actie en in beweging te krijgen schakelde men in Dijlehof recent de huisartsen mee in. Zij hebben een vertrouwensband met de bewoner en spelen daarom een niet te onderschatten rol in het bewegingsproject. Op ludieke wijze werd daarom onder het motto 'Move to improve' een bewegingsvoorschriftenboekje ontwikkeld. Alle betrokken artsen krijgen de vraag om hun patiënten mee te stimuleren om dagelijks aan beweging te doen en een stapje naar buiten te zetten. De arts gaat aan de hand van het bewegingsadvies in gesprek met de bewoner, benadrukt het belang van bewegen en stipt zijn voorkeur van bewegingsactiviteit aan op het bewegingsadvies. Proactief inzetten op beweging zit in Dijlehof al langer in de lift. Recent nog werd het fietsproject uitgebreid. Naast fietsen in de kinéruimte kunnen bewoners nu met aangepaste fietsen een tochtje buitenshuis ondernemen. De Riksja staat dankzij elf opgeleide "Riksja-piloten" klaar voor een rondrit in de binnenstad. Op de duofiets trapt de bewoner zelf mee. Ook de tuin met aangepaste fitnessstoestellen, een pétanque-baan en de kippen Paulien en Paulette nodigen uit tot beweging en een stapje naar buiten. Voor elk is er een reden om even buiten te komen en te genieten van tuin en gezelschap.



"We proberen op deze manier de bewoners te mobiliseren en hun sociaal isolement te doorbreken. De reacties hierop zijn heel positief." zegt de coördinerende en adviserende arts van Dijlehof dokter Coppens.