



Training:

‘Bewegingsgerichte zorg’

Over het actief en bewegelijk houden van zorgafhankelijke senioren

Uit nieuwe inzichten wordt steeds duidelijker dat het actief blijven en bewegen door senioren met een zorgvraag heel belangrijk is. Dit geldt voor het fysiek functioneren van het lijf: spieren, vaten, botten, organen. Maar ook voor het functioneren van de hersenen. Mede vanwege dit laatste punt is bewegen en actief zijn extra goed voor mensen met dementie. Tot slot zijn activiteiten ook een bron voor sociaal contact, voor ieder mens cruciaal voor een fijne beleving van de dag en het ervaren welzijn.

Tegelijkertijd blijkt uit diverse onderzoeken dat ouderen met een zorgvraag (veel) te weinig bewegen en inactief zijn. Dit geldt zowel voor thuiswonende ouderen als ouderen die in een verpleeghuis of woonzorgcentrum wonen. Een cultuuromslag is nodig.

In deze training wordt de basis gelegd voor deze benodigde cultuuromslag. Overnemen is bij diverse zaken in de zorg voor ouderen onvermijdelijk, maar hoe waken we ervoor dat niet teveel wordt overgenomen? Hoe werken we hierbij goed samen tussen zorgverleners, familie, vrijwilligers en natuurlijk betrokkene zelf? Hoe zorgen we dat iemand op een passende manier wordt geprikkeld tot beweging?

Aanpak

Je krijgt inzicht in de voordelen van actief zijn en bewegen, alsmede in de nadelen van inactiviteit. Je krijgt diverse praktische methodes, instrumenten en ideeën aangereikt die je kunt inzetten om senioren te stimuleren tot meer bewegen en activiteiten. Aan de hand van eigen casuïstiek ga je hier tijdens de training zelf al mee aan de slag. De training duurt 3 dagdelen.

Resultaat

Na het volgen van de training ben je beter in staat om senioren met een zorgvraag te verleiden tot activiteit en beweging. Je hebt handvatten om het sociale netwerk van betrokkene hierbij in te schakelen. Je krijgt inzicht in de eigen werkhouding en bent in staat hier kritisch op te reflecteren.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor zowel professionals in de ouderenzorg als voor vrijwilligers en familieleden. Bij trainingen in opdracht van zorg- en welzijnsorganisaties wordt in onderling overleg de samenstelling van de groep bepaald.

Wij verzorgen de training ook met open inschrijving, zodat belangstellenden zich ook individueel kunnen aanmelden via onze website.

Belangstelling? Neem gerust eens contact op: 035-6220336 of info@anderszorgen.nl

www.anderszorgen.nl

DAZ = Praktisch, confronterend, betrokken, inspirerend, vernieuwend