

RUST ROEST



**HANDLEIDING
PROFESSIONELE
ZORGVERLENER**



wijkgezondheidscentrum
Botermarkt

Handleiding voor het doorbreken van sedentaire gedrag bij kwetsbare oudere personen

Op de website 'Rust Roest' is de volledige databank bestaande uit 68 bewegingsoefeningen beschikbaar. Dit zijn wetenschappelijk onderbouwde oefeningen voor het **doorbreken van de sedentaire levensstijl** bij thuiswonende oudere personen. Via deze handleiding kom je stapsgewijs te weten hoe je het volledige project kan doorlopen.

Om de oefeningen meer te laten aansluiten bij de betekenisvolle dagelijkse activiteiten van de oudere persoon, staan ze opgedeeld volgens de **kamers van het huis**. Zo kunnen er oefeningen worden geselecteerd die aansluiten bij het **levensverhaal** van de oudere persoon.

Het toepassen van het project bij een thuiswonende oudere persoon bestaat uit **vier stappen: kennismaking, selecteren van de gepaste oefeningen, huisbezoeken en de evaluatie**.

Stap 1 is het kennismakingsgesprek. In deze stap is het belangrijk om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de oudere persoon om zo een **holistisch beeld** te vormen. Tijdens deze kennismaking wordt motiverende gespreksvoering toegepast. Daarnaast worden twee verschillende meetinstrumenten afgenomen: **Canadian Occupational Performance Measure & Berg Balance Scale**.

Stap 2 bestaat uit het **selecteren van de geschikte oefeningen**, aansluitend bij de betekenisvolle activiteiten van de oudere persoon.

Stap 3 bestaat uit het toepassen van de geselecteerde oefeningen. Iedere twee weken gaat iemand (leerling, ergotherapeut, vrijwilliger ...) op **huisbezoek** bij de oudere persoon thuis om de oefeningen aan te leren.

Stap 4 is de afronding van het project. Hierbij wordt het **welbevinden** van de oudere persoon omtrent het project afgetoetst. Daarnaast wordt de **Berg Balance Scale** voor een tweede keer afgenomen, zo kan het effect van het project op de fysieke conditie van de oudere persoon gemeten worden.

Kennismaking

COPM

Waarom gebruiken we het Canadian Occupational Performance Measure?

Om de betekenisvolle activiteiten van de cliënt te weten te komen, maken we naast de techniek 'motiverende gespreksvoering' ook gebruik van de COPM. Het is een assessment dat meermaals kan worden afgenomen. **Het doel van dit instrument is om een globaal beeld te krijgen van de oudere persoon: wie is hij/zij en wat doet die in zijn/haar dagelijks leven?**

MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

Door deze gesprekstechniek toe te passen kan de cliënt zelf activiteiten benoemen die hij/zij belangrijk vindt. Daarnaast kan je de motivatie tot verandering vanuit de persoon zelf laten komen. Dit zal ervoor zorgen dat de cliënt een grotere drijfveer heeft om door te zetten en het project tot een goed einde te brengen.

Waarom gebruiken we de Berg Balance Scale?

Via de 'BBS' kan je de fysieke conditie van de oudere persoon in kaart brengen. Dit gestandaardiseerd meetinstrument bevat 14 verschillende oefeningen die worden gemeten via een 5-puntschaal.

Deze test geeft ons veel nuttige informatie bij het selecteren van de geschikte oefeningen.

BBS

Uitgeschreven kennismakingsgesprek

INLEIDING

Hallo/Goedemorgen/Goedemiddag ...

In het wijkgezondheidscentrum werken wij rond het thema 'bewegen en zitten'. We merken op dat oudere mensen meer zitten en minder bewegen. Rond dit thema zou ik gaag met jou even spreken. Is dat goed?

Belangrijk om toestemming te vragen! Dit benadrukt de autonomie van de patiënt en de eerste engagement. Dit is goed voor het ontwikkelen van motivatie.

OPEN VRAGEN

- Wat komt er in je op als je aan beweging denkt?
- Wat betekent beweging voor jou?
- Hoe ziet je dag eruit? Vertel in chronologische volgorde.
- Welke activiteiten doe je allemaal in een dag? Vertel in chronologische volgorde.

**Als je open vragen stelt, kan de cliënt de richting van het gesprek zelf aansturen.
Het geeft een gevoel van zelfbeschikking.**

ANTWOORDEN

- Wat bedoel je precies met '...'?
- Als ik het goed begrijp ze je dat '...'.
Hoe ga jij daar mee om?
- Kan u daar een concreet voorbeeld van geven?
- Hoe is dit gekomen?

Door door te vragen, kom je meer te weten over wat de cliënt precies bedoelt. Onduidelijkheden worden uitgeklaard en misverstanden worden vermeden. Je gaat dieper in op een bepaald onderwerp. Het is niet de bedoeling om alle vragen te doorlopen. De cliënt stuurt nog steeds het gesprek.

COPM verwerkt in het gesprek



De COPM moet worden aangekocht. Meer

info: <http://www.thecopm.ca/>

- Hoe ziet je dag eruit? Vertel in chronologische volgorde.
- Welke activiteiten doe je allemaal in een dag? Vertel in chronologische volgorde.

Hierbij is het belangrijk om te weten te komen welke activiteiten voor de cliënt betekenisvol zijn. Als je deze vragen stelt, kan je doorvragen met de antwoorden uit bovenstaande stap.

De activiteiten die de cliënt benoemt plaats je dan bij de juiste categorie:

- **Zelfverzorging**
 - ⇒ Persoonlijke verzorging: zelfstandig wassen
 - ⇒ Functionele mobiliteit: auto rijden
 - ⇒ Organisatie van het huishouden: boodschappen doen
- **Productiviteit**
 - ⇒ Betaald/onbetaald werk: vrijwilligerswerk
 - ⇒ Uitvoering van huishoudelijke activiteiten: koken
 - ⇒ Spel/school: Computerles volgen
- **Ontspanning**
 - ⇒ Passieve recreatie: tv kijken
 - ⇒ Actieve recreatie: wandelen
 - ⇒ Sociale contacten: iets drinken op café

Als dit gebeurd is vraag je de cliënt om de activiteiten te scoren op belangrijkheid

- Hoe belangrijk vindt u het om de computerles te volgen?
- Hoe belangrijk vindt u het om iets te drinken op café

Vervolgens laat je de cliënt de vijf belangrijkste activiteiten uitkiezen

Het is belangrijk dat de cliënt de activiteiten zelf kiest
zonder dat hij/zij daarin beïnvloed wordt.

BBS verwerkt in het gesprek



Online te vinden op

www.meetinstrumentenzorg.nl

Overloop de 14 opdrachten. Laat de cliënt de oefening uitvoeren naar eigen kunnen en quoteer hem/haar met een score van 0-4. 0 wil zeggen dat het niet mogelijk is om de oefening uit te voeren. 4 wil zeggen dat de oefening heel goed haalbaar is (om dit te kunnen scoren zijn er bepaalde criteria opgesteld).

Hoe de informatie gebruiken?

Via de verkregen informatie uit...

- Motiverende gespreksvoering
- COPM
- BBS

... kan u aan de slag gaan met het selecteren van de geschikte oefeningen op maat van de cliënt. Bij het selecteren van oefening wordt er rekening gehouden dat de oefeningen aansluiten bij het dagelijks leven van de persoon EN de fysieke conditie. Via de BBS heeft u heel wat informatie verkregen over wat de persoon wel en niet aankan.

Selecteren van de oefeningen

Hoe maak ik gebruik van de online databank?

**RUST
ROEST** 

Oefeningen voor sedentaire thuiswonende oudere personen

Over ons

Hoe gebruik maken van deze databank?

Kennismaking

Indeling van het huis ▾

Evaluatie

Theorie achter de oefeningen ▾

Indeling van het huis ▾

Keuken ▶

Woonkamer ▶

Gang ▶

Badkamer ▶

Slaapkamer

Garage

Buitenhuis

Overige ▶

Extra informatie

STAP 1: Surf naar de online databank

'Rust Roest'

https://www.arteveldhogeschool.be/ergotherapie/rustroest_elke/

STAP 2: Ga naar 'Indeling van het huis'

Hier verschijnen alle kamers van het huis. Is de oudere persoon geïnteresseerd in koken? **KLIK OP 'KEUKEN' EN VERVOLGENS OP 'KOKEN'**

Koken

Boodschappen doen

Schoonmaken

STAP 3: Alle beschikbare oefeningen verschijnen

Het is aan u om de geschikte oefeningen te selecteren

lets uit de kast nemen

4 maart 2020 0 Kjenta Schets Badkamer Garage Keuken Koken
Overige oefeningen in de badkamer Slaapkamer Woonkamer



Op de tippen staan

4 maart 2020 0 Kjenta Schets Badkamer Keuken Koken
Overige oefeningen in de badkamer Overige oefeningen in de woonkamer Slaapkamer



Pot open en dicht draaien

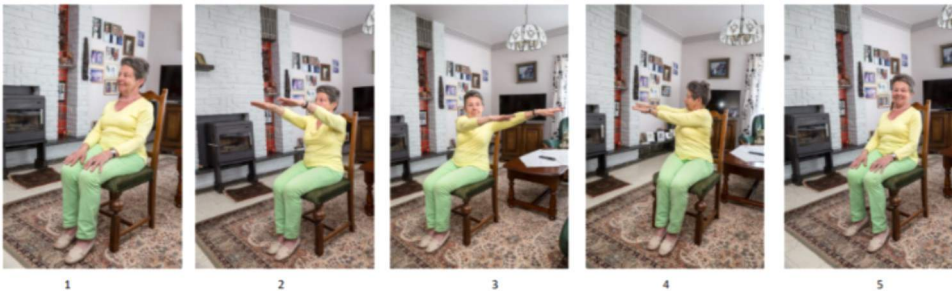
4 maart 2020 0 Kjenta Schets Badkamer Keuken Koken
Overige oefeningen in de badkamer



Kasten opendoen

4 maart 2020 0 Kjenta Schets Badkamer Boodschappen doen Garage
Keuken Koken Overige oefeningen in de badkamer
Overige oefeningen in de woonkamer Schoonmaken Slaapkamer Woonkamer

Hier zie je dat de oefening 'kasten opendoen' ook te vinden is in **andere categorieën**



Nut van deze oefening?

De beweging abductie en adductie van de schouder is een beweging die in het dagelijks leven vaak gemaakt wordt (bv. bij het openmaken van kasten in verschillende kamers).

Bij iedere oefening wordt het '**nut**' uitgelegd. Deze uitleg kan handig zijn voor de medewerkers of voor de oudere personen.

Hoe ga je te werk?

- Ga zitten op de stoel.
- Strek je armen recht voor je uit.
- Breng je armen 5 keer gestrekt naar links.
- Breng nu je armen 5 keer gestrekt naar rechts.
- Probeer zo veel mogelijk te draaien met je bovenlichaam. Let op: probeer je benen niet te bewegen!
- Doe deze reeks 3 keer
- **Herhaal deze oefening 4 keer per dag!**

Bij iedere oefening staat telkens de volledige **uitleg** van de oefening (stap voor stap).

Gradaties?

- Te gemakkelijk? Al rechtstaand, zwaar voorwerp in het hand (bv. fles melk)
- Te moeilijk? 1 arm tegelijk

Als een oefening te moeilijk of te gemakkelijk is, zijn er per oefening verschillende **gradaties** gevonden.

Huisbezoek

Om het project haalbaar te maken heeft het WGC Botermarkt gekozen om samen te werken met de zevendejaars thuis- en bejaardenzorg. Iedere leerling krijgt één oudere persoon toegewezen om de huisbezoeken bij uit te voeren. Het uur voor het huisbezoek krijgen de leerlingen les door de gezondheidspromotor of ergotherapeut van het WGC over de inhoud van het project. Enerzijds worden de verschillende oefeningen uitgelegd, anderzijds wordt er lesgegeven over hoe omgaan met de oudere personen. Tevens wordt de voorgaande sessie samen met de leerlingen geëvalueerd.

Lesgeven aan de leerlingen

Het huisbezoek

Het huisbezoek vindt iedere twee weken plaats. Tijdens het eerste huisbezoek overhandigen de leerlingen een bewegingskalender (zie volgende pagina). Bij ieder huisbezoek brengt de leerling 'post' mee. In deze enveloppe zit een persoonlijke brief van de huisarts (zie volgende pagina), foto's en uitleg van de oefeningen. De foto's worden samen op de bewegingskalender gekleefd. Deze huisbezoeken doen ze gedurende tien sessies.

Beste ,

In het kader van het project 'Rust Roest' sturen we jou via deze brief opnieuw een oefening!

Twee weken geleden kwam een verpleegkundige bij jou langs met een kalender en een oefening. Samen hebben jullie de oefening ingeoeffend. Heb je nadien de oefening zelfstandig uitgevoerd?

Deze brief bevat een **nieuwe oefening**. Deze oefening is, net zoals de vorige oefening, afgestemd op jouw levensverhaal. De oefening staat uitgelegd op de achterkant van deze brief.

Het doel is dat je deze oefening **4 keer per dag** uitvoert.



Enkele tips

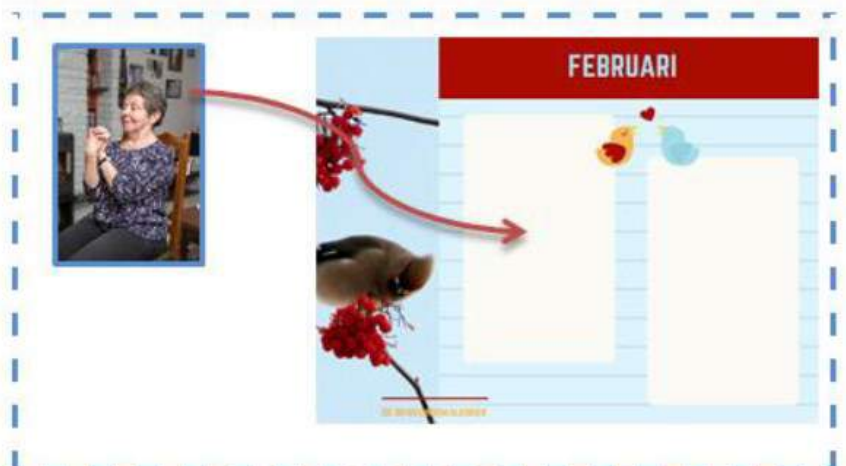
- Plaats je kalender in het zicht (bijvoorbeeld op je keukentafel), zo wordt je er regelmatig aan herinnerd.
- Vertel over de beweegkalender. Anderen kunnen jou dan stimuleren er gebruik van te maken!
- Kies een comfortabele en veilige plek uit om te oefenen. Zorg dat je een stevige stoel gebruikt en je niet kan struikelen (tapijten).
- Tijdens het uitvoeren van de oefeningen mag je geen pijn voelen, wel een lichte rek.
- Als je ergens last van hebt, laat het weten!

In deze enveloppe vind je ook een kaartje met een afbeelding erop. Het is de bedoeling dat je deze afbeelding aan de bewegingskalender bevestigt, op de lege plek van deze maand. Hiervoor kan je de foto-hoekjes gebruiken die je eveneens terugvindt in de enveloppe.

Heb je vragen over de oefening? **Vraag het gerust aan de verpleging die bij jou langskomt!** De verpleging kan je ook helpen om de oefening voor het eerst uit te voeren.

Veel oefenplezier!

Vriendelijke groeten,
Het 'Rust Roest' team



Evaluatie

Doel van het evaluatiegesprek?

Welbevinden van de oudere persoon nagaan

Het evaluatiegesprek kan zowel tijdens als op het einde van het project plaatsvinden (dit kan meerdere keren afgenomen worden).

Het voornaamste doel van dit gesprek is het welbevinden van de oudere persoon nagaan en verbeterpunten aanpakken. Tijdens dit gesprek wordt de houding ten opzichte van het project nagegaan. Hoe heeft deze persoon het project ervaren? Wat ging goed? Wat ging minder goed? Wat kan verbeterd worden?

Tijdens dit gesprek wordt de 'Berg Balance Scale' opnieuw afgenomen. Dit gebeurt op dezelfde manier als bij de kennismaking. Het doel van deze afname is het evalueren van het project op de fysieke conditie van de oudere persoon. Als de eindscore van de BBS hetzelfde is als tijdens het intakegesprek betekent dit dat het project 'Rust Roest' een goed effect heeft gehad op de fysieke conditie. Met andere woorden wil dit zeggen dat het project geslaagd is!

Effect op de fysieke conditie meten

Uitgeschreven evaluatiegesprek

Inleiding

Hallo/Goedemorgen/Goedemiddag ...

Het is (zoveel maand) geleden dat we elkaar hebben gezien. Ondertussen heeft u al veel bewegingsoefeningen uitgevoerd. Hoe gaat het op dit moment met u?

Vragenlijst

- Wat vind je van het project Rust Roest?
- Wat stimuleert jou om elke dag de oefening uit te voeren
- Wat houdt je tegen om de oefening uit te voeren
- Wat vind jij het leukste aan dit project?
- Hoe haalbaar zijn doe oefeningen voor jou?
- Voldoen de oefeningen aan je verwachtingen?
- Wat vind je van het tijdsinterval tussen de oefeningen?
- Ik heb de indruk dat je tot nu toe wel je best doet om te oefenen, maar dat je het soms vergeet. Klopt dat?
- Het lijkt met zinvol dat je verder oefent aan de hand van de Rust Roest kalender. Ben je daarmee akkoord?

Afname BBS en afsluiten gesprek

De BBS wordt afgenomen zoals tijdens het kennismakingsgesprek.

Laat de cliënt weten dat zijn feedback zeker zal meegenomen worden om het project volledig op punt te stellen. Zo zal de cliënt zich gewaardeerd voelen en zal het op zijn beurt een motivatie zijn om de oefeningen verder uit te voeren.

Bedank de cliënt voor het gesprek!

Veel succes met het gebruik van 'Rust Roest'!

Vanwege

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt

Lokaal Dienstencentrum De Knoop

BenedictusPoort Campus Ledeberg

WZC De Vijvers

Arteveldehogeschool

