

RUST ROEST



HANDLEIDING MEDEWERKERS



Wat is Rust Roest?

Voor wie is 'Rust Roest'?

Voor alle **thuiswonende oudere personen** die een gebrek hebben aan beweging in hun dagelijks leven. Deze mensen besteden veel tijd aan zittende activiteiten zoals tv kijken, breien, kruiswoordraadsels ... **Eventueel door dat deze mensen minder mobiel zijn kunnen ze niet deelnemen aan programma's in lokale dienstencentra.**

Wat is 'Rust Roest'?

'Rust Roest' is een **bewegingsprogramma** voor oudere personen **aan huis**. Op dit moment bestaan er veel goede bewegingsprogramma's in verschillende lokale dienstencentra. 'Rust Roest' is een project dat bestaat uit **68 bewegingsoefeningen** die aansluiten bij de dagelijkse activiteiten van de oudere persoon.

Waarom doen we dit?

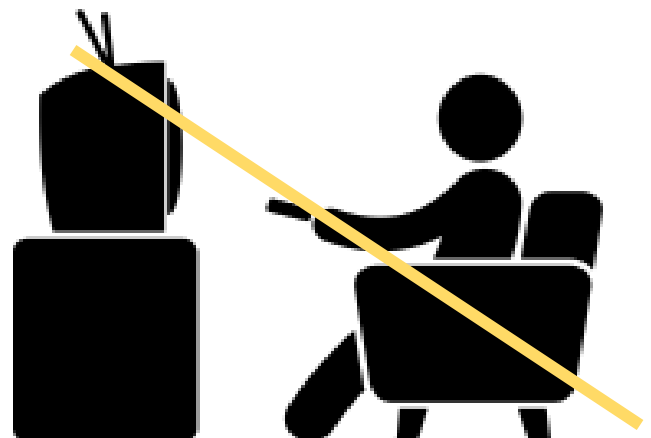
We hebben allemaal al gehoord van de 'vergrijzing van de bevolking'. De gemiddelde leeftijd van de bevolking stijgt waardoor er meer en meer oudere personen zijn. **De functionaliteit van de oudere personen gaat achteruit wegens ouderdomsaandoeningen.** Oudere personen willen graag zolang mogelijk thuis wonen in hun

vertrouwde omgeving. Maar hoe zorgen we dat dit lukt? Langer thuiswonen betekent meer zorg zoals thuisverpleging, familiehelp, kinesitherapie ... De last voor de thuiszorg wordt alsmaar zwaarder. Is hier een oplossing voor? **BEWEGING!**

Zoals jullie allemaal weten is **beweging erg gezond**. Bewegen zorgt ervoor dat oudere mensen zolang mogelijk op een gezonde en zelfstandige manier thuis kunnen blijven wonen mét minimale zorg.

Waarvoor hebben we jullie nodig?

Wij hebben jullie hulp nodig om bij de oudere personen aan huis te gaan. Iedere twee weken brengen jullie een bezoekje bij jullie toegewezen persoon. **Alle uitleg vinden jullie terug op de**



Wij willen dat oudere personen zolang mogelijk gezond thuis kunnen blijven wonen!

Kennismakingsgesprek door het wijkgezondheidscentrum

Bij de start van het project gaat het een ergotherapeut van het Wijkgezondheidscentrum op bezoek bij de oudere persoon thuis. Een ergotherapeut zorgt ervoor dat mensen hun betekenisvolle activiteiten kunnen blijven doen door middel van therapie. De bedoeling van dit gesprek is dat ze de persoon zo goed mogelijk leren kennen.

- Wie is deze persoon?
- Wat doet die persoon graag in zijn dagelijks leven?
- Waar hecht deze persoon belang aan?
- Hoe is het met de fysieke conditie van deze persoon?

Na dit gesprek is er een globaal beeld van wie deze persoon is. Op basis van deze informatie selecteert een professionele zorgverlener van het WGC oefeningen die aansluiten bij het leven van de oudere persoon.

Les over de verschillende oefeningen

Een uur voor het effectieve huisbezoek krijgen jullie les. Tijdens deze les krijgen jullie uitleg over de inhoud van de oefeningen. In het begin van de daarop volgende les wordt het vorige huisbezoek geëvalueerd en wordt er besproken wat goed en minder goed ging. Jullie krijgen ook allerlei adviezen om op een goede en respectvolle manier om te gaan met de oudere persoon.

Hoe verloopt het project?

Huisbezoeken door jullie

Iedere twee weken gaan jullie op bezoek bij jullie toegewezen oudere persoon. Tijdens het eerste huisbezoek overhandigen jullie een bewegingskalender, jullie zoeken samen een zichtbare plaats in het huis. Bij ieder huisbezoek brengen jullie 'post' mee. In deze enveloppe zit een persoonlijke brief geschreven door de huisarts, foto's en uitleg van de oefeningen. Samen kleven jullie de foto's die in de enveloppe zitten op de bewegingskalender. Vervolgens leren jullie de oefeningen aan bij de oudere persoon!

Evaluatie door het

wijkgezondheidscentrum

Het Wijkgezondheidscentrum gaat na 1 jaar terug op bezoek bij de oudere persoon. Tijdens dit gesprek wordt er nagevraagd wat de persoon vond van dit project. Daarnaast wordt de fysieke conditie opnieuw gemeten. Op dit moment komen we te weten of het bewegingsprogramma op middellange tijd effect heeft gehad.

Wat is jullie taak?

1. Begroet de oudere persoon &

stel jezelf voor

2. Overhandig de post

3. Geef extra uitleg over wat je komt doen

4. Leg de oefeningen uit & toon de oefening voor

5. Observeer de uitvoering van de oefening & geef de tips die je zag in de les

6. Geef adviezen omtrent de veiligheid van de oudere persoon

Gesloten schoeisel aandoen
Hou u stevig vast aan de tafel/keuken/...
Voer de oefening niet uit naast een tapijt

...

7. Maak er een gezellige namiddag van!

8. Neem afscheid & moedig aan om de oefeningen 4x per dag te doen!

Uitgangspunten:

Respect

Gelijkwaardigheid

Verantwoordelijkheid

PLEZIER!

Bedankt voor jullie hulp!

Vanwege

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt

Lokaal Dienstencentrum De Knoop

BenedictusPoort Campus Ledeborg

WZC De Vijvers

Arteveldehogeschool

