

TIP-toolbox voorbeelden van innovaties



Samen met zorgmedewerkers hebben we een lijst met voorbeelden gemaakt van beweeg- en zelfredzaamheidsinnovaties. De lijst is niet volledig, maar je kan er inspiratie uit halen. In de lijst zijn verwijzingen opgenomen naar bepaalde websites en instellingen. Het is de moeite waard om deze ook te bekijken. De ziekenhuissector wordt apart benoemd, omdat het daarbij niet om een woonsituatie gaat.

De variatie in de voorbeelden is groot. Je kan afwegen wat bij de mogelijkheden van de cliënt zal passen.

Je kan je eigen voorbeeld voor deze lijst insturen.

LIJST INSTUREN

Eten

- Zelf brood pakken en smeren
- De tafel dekken of samen de tafel dekken (mocht de cliënt dit niet zelf kunnen)
- Benodigdheden klaarzetten, maar cliënt zelf brood laten smeren of vlees laten snijden
- Zelf koffiezetten en inschenken of helpen bij koffiezetten
- Groenten snijden
- Pan pakken
- Pan vullen met water
- Vlees snijden
- Ovenschaal invetten

Buiten

- Tuinieren
- Balspel, jeu de boules
- Fietsen, wandelen (eventueel in rolstoel)

Wassen, persoonlijke verzorging

- Verzorgen (zelf)
- Benodigdheden voor verzorging zelf laten klaarleggen
- Verzorgingspullen terugzetten
- Cliënten die aan bed gebonden zijn zelf het gezicht laten wassen
- Bij dementie: Soms blijven gewoontes hangen. Door bijvoorbeeld een washandje aan te geven en de beweging voor te doen, gaat de cliënt zelf het gezicht wassen.

Aan- en uitkleden

- Met hulpmiddel zelf steunkousen aantrekken
- Zelf kleding kiezen en pakken

Huishoudelijk

- Zelf bed opmaken
- Bewoners de krant of post laten halen
- Vaatdoeken wegbrengen naar de waszak
- Was in de wasmachine doen
- Afval (eventueel met rollator) naar buiten brengen
- Afwassen (zittend of staand)
- Vaatwasser in- en uitruimen
- Afdrogen
- Aanrecht afnemen
- Stoel afstoffen
- Was opvouwen

Overig

- Zelf de voordeur laten openen, in plaats van een pasje of sleutel gebruiken
- In kaart brengen hoe familie bijdraagt aan bewegen. Samen kijken hoe zij kunnen helpen met stimulering van beweging en motiveren.
- Zelf meedoen of bewegingen voordoen
- Inzet van muziek, zoals dans, bewegen op muziek
- Bewegingsactiviteit aanbieden in spelvorm
- Schommelstoel of schommelbank, dat is goed voor bewegen en voor het reguleren van prikkels
- Trippelstoel
- Kruiden
- Voorwerpen aangeven en vast laten houden (lepel, sok, washandje)

Voorbeelden van innovaties voor in het ziekenhuis

- Zelf naar de OK lopen
- Zittend aan tafel eten en niet in bed
- Wandel of rolstoelroutes maken, eventueel met activiteiten erbij
- Op de website van nursing.nl bieden ze 8 tips om de patiënt meer te laten bewegen:
 - ▶ Laat de mantelzorger normale kleding en schoenen van de patiënt meenemen.
 - ▶ Zet een speciaal haakje op de rollator, zodat het infuus mee kan.
 - ▶ Maak bij het intakegesprek duidelijk of en hoeveel er bewogen mag worden.
 - ▶ Hang het mobiliteitsschema aan het bed van de patiënt.
 - ▶ Mobiliseer bezoekers om met de patiënt te gaan lopen.
 - ▶ Geef de patiënt keuzes.
 - ▶ Bied de patiënt antislipsokken aan.

Lees de volledige tekst op de website: Jansen, R. 8 tips om je patiënt meer te laten bewegen. Nursing. 2017.

<https://www.nursing.nl/overig/8-tips-om-je-patient-meer-te-laten-bewegen>

- Beweging voor laten schrijven door artsen of met de arts een gesprek voeren over een actieve leefstijl. Lees meer op de website: Leutscher, H., Wouters, S. Bewegen als medicijn in de ziekenhuiszorg. 2021.

<https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-als-medicijn-in-de-ziekenhuiszorg/>

Meer voorbeelden in de ouderenzorg vind je in de onderstaande bronnen

- de Zeeuw, J en Preller, S. Dagbesteding en activiteiten in de ouderenzorg. Allesoversport. 2020.
<https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/dagbesteding-en-activiteiten-in-de-ouderenzorg/>
- Starremans S. Hoe krijg je ouderen in beweging? Bijzijn XL. 2015;8(10):10-12.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12632-015-0115-4>
- van Haaren E. Bewegen stimuleren in verpleeg- en verzorgingshuis. Bijzijn XL. 2014;7(8):8-14.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s12632-014-0098-6>

Meer voorbeelden in de dementiezorg vind je in de onderstaande bronnen

- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegids-voor-ouderen-met-dementie/>
- <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/hoofdstuk/handleidingen/>

Meer voorbeelden?

Meer voorbeelden in de gehandicaptenzorg vind je in de onderstaande bronnen

Verstandelijke beperking

- <https://www.silverfit.com/nl/onze-klanten/gehandicaptenzorg>
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/thema-s/leefstijl/meer-bewegen/>
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/activiteitenboek-verstandelijke-beperking-en-autisme>

Lichamelijke beperking

- <https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/sport-en-beweegactiviteiten-voor-mensen-met-een-handicap/>
- <https://www.gehandicaptensport.nl/onze-sporten>

Ernstig meervoudige beperking

- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/spelcomputer-kinemoto>

Meer voorbeelden voor in het ziekenhuis vind je in de onderstaande bronnen

- <https://zorginnovatielab.mumc.nl/onze-innovaties/beweegbord>
- <https://www.radboudumc.nl/patientenzorg/uw-opname/tijdens-uw-opname/beter-uit-bed>
- <https://www.umcutrecht.nl/nl/beweging>
- <https://www.umcutrecht.nl/nl/umc-utrecht-in-beweging>
- <https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bewegen-tijdens-een-ziekenhuisopname>

Patiëntenfolders

- <https://patientenfolders.erasmusmc.nl/folders/bewegen---voor-tijdens-en-na-een-ziekenhuisopname.html>
- <https://www.isala.nl/patientenfolders/7427-bewegen-tijdens-ziekenhuisopname>