

# Meander medewerkers stimuleren hun cliënten: “Bewegen zit in dagelijks

Uit onderzoek blijkt dat naarmate we ouder worden, we steeds minder gaan bewegen. Daarnaast bewegen mensen die niet zelfstandig wonen weer minder dan mensen die in hun eigen huis oud worden. Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid van iedereen, waar je ook woont en hoe oud je ook bent. Lichaamsbeweging vermindert het risico op vallen, versterkt de zelfredzaamheid en verbetert de hele gezondheid. Meander-medewerkers proberen daarom op allerlei manieren om hun cliënten in beweging te krijgen. Vier van hen vertellen hoe ze dat doen.



Kirsten  
Pieters

## Kirsten Pieters,

**ergotherapeute Meander Paramedische Dienst:**

“Het is enorm belangrijk dat we erachter komen wat iemand leuk vindt. Want in plaats van een therapie waaraan ze met tegenzin deelnemen, bied je zo een activiteit waarbij mensen wel met plezier bewegen. Het vraagt de nodige creativiteit om voor iedereen iets geschikts te vinden. Dat betekent dat we niet uitgaan van ons aanbod of iets invullen voor een ander, maar echt het gesprek aangaan. Zo ontdek je dat iemand vroeger heel graag danste of een dochter op loopafstand heeft waar hij graag op bezoek gaat. Dat biedt aanknopingspunten om met plezier te bewegen.”



Natascha  
de Groot

## Natascha de Groot,

**verpleegkundige Verpleeghuis Lückerreide:**

“We hebben heel lang bewoners veel te veel uit handen genomen. Dat gebeurde natuurlijk met de beste bedoelingen, maar zorgde er wel voor dat zij steeds minder zelf actief waren. Nu zijn we veel meer alert hoe we verpleeghuisbewoners het beste kunnen stimuleren om te bewegen. Geen kant-en-klaar gesmeerde boterhammen en koffie waar de melk al in zit, maar samen tafel dekken, zelf naar de tafel lopen en zelf boterhammen smeren, aardappels schillen, was opruimen of jezelf wassen. Zo kom je tot haalbare en zinvolle bewegingsactiviteiten. Het is heel verrassend om te zien wat voor positieve effecten dit op mensen heeft.”

# e activiteiten”

Mensen  
met  
aandacht



## **Lisette Zimmermann,** **verzorgende-plus Meander Thuiszorg:**

“Verzorgen met de handen op de rug, dat is tegenwoordig mijn credo. Ik vraag mijn cliënten naar hun beperkingen en laat hen dingen eerst zelf proberen. Ik kan dan ook tips geven, bijvoorbeeld over hulpmiddelen. Pas als het voor hen ophoudt, spring ik in. Dan zijn mijn handen hun handen. Ook als familie teveel overneemt, bespreek ik dat. Bewegen, hoe minimaal ook, is goed voor je gevoel van eigenwaarde maar het werkt ook preventief. Hoe minder je loopt, hoe eerder je valt.”



## **Mandy Boosten,** **thuishulp bij Meander Hulp Thuis:**

“Vroeger kwam ik bij iemand thuis om te poetsen en nam de regie helemaal over. Nu heb ik een andere werkhouding. Ik pak mijn takenlijst en ga in gesprek. ‘Waar heeft u hulp bij nodig’ en ‘hoe gaan we dat aanpakken’. Het is aan de ene kant noodzakelijk, want ik ben gemiddeld maar 2 uur bij een klant en kan dan niet een heel huis schoonmaken. Maar het is ook positief als iemand zoveel mogelijk zelf actief blijft. Dat te stimuleren, vind ik het leukste om te doen. Ik vind altijd wel iets. Is iemand bedlegerig, dan is was vouwen een mogelijkheid en je hoeft echt niet goed ter been te zijn om samen een kast schoon te maken. Ieder huishouden is anders, achter iedere voordeur is een ander verhaal.”