

‘ALLES IS BEWEGEN’

Beleid Vitaliteit Cliënten Intramurale Zorg

Zorggroep Almere

<i>Document</i>	<i>Documenthouder</i>	<i>Status, versie en datum</i>	<i>Pagina</i>
<i>Beleid Vitaliteit Cliënten Intramurale Zorg</i>	<i>Portefeuillehouder Intramurale Zorg</i>	<i>31-1-2014</i>	<i>Pagina 1 van 7</i>

1. INLEIDING

1.1 Aanleiding

Nederland vergrijsst in hoog tempo. Gezond ouder worden is hierdoor niet langer alleen de individuele wens van veel mensen, maar ook een noodzaak. Budgetten voor zorg en ondersteuning zijn in toenemende mate alleen nog beschikbaar voor diegenen die volledig afhankelijk zijn van zorg. Er wordt een steeds groter appèl gedaan op ouderen en hun naasten om zo lang mogelijk, zo zelfstandig mogelijk te blijven functioneren. De tijd dat iemand de mogelijkheid had om zich op 65 jarige leeftijd op eigen verzoek in te laten schrijven bij een bejaardenhuis ligt inmiddels ver achter ons.

De noodzaak van gezond ouder worden maakt dat er ook een groeiend belang ligt bij preventie. Preventieve maatregelen als gezond eten, niet roken en voldoende bewegen zouden vanuit gezondheidsoogpunt door iedere oudere moeten worden genomen. Ook wanneer mensen in een zorgcentrum gaan wonen, is het van groot belang dat iemand preventieve maatregelen blijft treffen om verdere achteruitgang te voorkomen. Onderzoek heeft echter uitgewezen dat ouderen die wonen in zorginstellingen lichamelijk zeer inactief zijn. Negen van de tien bewoners in verpleeghuizen bewegen niet of nauwelijks. Dit is een onwenselijke situatie, want hiermee wordt de kans op botontkalking, incontinentie, doorligwonden en valincidenten vergroot. Daarnaast heeft inactiviteit invloed op het cognitieve functioneren van mensen.

Lichamelijke activiteit draagt bij aan de zelfredzaamheid van ouderen en kan achteruitgang van de kwaliteit van leven vertragen. Dit geldt ook voor ouderen met dementie. Elke extra lichaamsbeweging helpt, ongeacht intensiteit, duur, frequentie of type. Hoewel gedegen onderzoek ontbreekt, blijkt dat het loont om bewegen te stimuleren. Hierbij hoeft niet per sé gedacht te worden sportieve activiteiten. Juist het laten uitvoeren van algemene dagelijkse activiteiten zorgt er voor dat bewegen op zich, maar ook de zelfredzaamheid wordt bevorderd.

Deze recente inzichten hebben er toe geleid dat de portefeuillehouder intramurale ouderenzorg van Zorggroep Almere een vraag voor herziening van het 'Beleid op vitaliteit cliënten in de Care' heeft neergelegd bij het Geriatisch Expertisecentrum. Om preventief bewegen breed geïmplementeerd te krijgen is een multidisciplinaire aanpak noodzakelijk. Het Geriatisch Expertisecentrum is hierdoor de aangewezen partij om dit beleid vorm te geven voor Zorggroep Almere. De vraag van de portefeuillehouder wordt ondersteund door de opdracht van de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) dat zorginstellingen een verantwoordelijkheid nemen ombewegen te stimuleren als een vanzelfsprekend onderdeel van verantwoorde zorg. Vanaf 2015 zal dit onderwerp ook onderdeel uitmaken van inspecties door de IGZ.

<i>Document</i>	<i>Documenthouder</i>	<i>Status, versie en datum</i>	<i>Pagina</i>
<i>Beleid VitaliteitCliënten Intramurale Zorg</i>	<i>Portefeuillehouder Intramurale Zorg</i>	<i>31-1-2014</i>	<i>Pagina 2 van 7</i>

1.2 Visie

Het beleid vitaliteit cliënten in de Care wordt vormgegeven op basis van de visie van Zorggroep Almere zoals beschreven in *Zorggroep Almere: goede maat en juiste toon, Onze strategische visie op onze toekomst*.

De visie van Zorggroep Almere is het waarborgen van de gezondheid van klanten, waarbij gezondheid een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn is en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken (WHO, 1948). Dit wil Zorggroep Almere bereiken door het bieden van uitstekende zorg in een helende omgeving en vanuit een gezonde organisatie. Dit vraagt onder andere dat mensen zelfredzaam kunnen zijn, zo lang mogelijk thuis hun leven kunnen leiden en zelf richting kunnen geven aan hun leven en de zorg en ondersteuning die zij daarbij nodig hebben van familie, vrienden en professionele hulpverleners.

Uitstekende zorg betekent voor Zorggroep Almere primair dat de eigen kracht en verantwoordelijkheid van onze klanten wordt ondersteund zodat zij zelf richting kunnen geven aan hun leven en de zorg en ondersteuning die zij daarbij nodig hebben van familie, vrienden en professionele hulpverleners. Hierbij is de verbinding tussen klant en medewerker essentieel. Vanuit hartelijkheid en respect verdiepen we ons bij ieder contact met een klant in wat hij nodig heeft.

Een helende omgeving betekent voor Zorggroep Almere dat we een omgeving willen realiseren die klanten in staat stelt hun leven in welbevinden te leiden. We geven aandacht aan preventie en willen de gezondheid van de gemeenschap in het algemeen bevorderen.

Vitaliteit betekent letterlijk 'levenskracht'. Vitaal zijn is genoeg energie hebben om te ondernemen, maar ook beschikken over de bijbehorende fysieke, mentale en emotionele vrijheid om dit te verwezenlijken. Dat vereist dat je niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk goed in balans bent.

1.3 Ondersteunend beleid

Naast de algemene visie en de visie op vitaliteit heeft Zorggroep Almere enkele inhoudelijk rakende protocollen en uitgangspunten.

Voor het ondersteunen van cliënten is een visie geformuleerd op het gebied van gezond eten en drinken. Deze heeft een nauwe samenhang met de hier gepresenteerde visie op vitaliteit. Gezondheid wordt immers bevorderd door een combinatie van gezonde voeding en voldoende beweging.

In alle intramurale huizen is het valpreventieprotocol geïmplementeerd. Valpreventie betekent voor Zorggroep Almere zorgen voor een effectieve, efficiënte en een transparante procesvoering voor de uitvoering het valpreventiebeleid (intra- en extramuraal), rekening houdend met het non-fixatiebeleid en de samenwerking met ketenpartner(s) van Zorggroep Almere.

Zorggroep Almere hanteert een non-fixatiebeleid, dit betekent dat cliënten niet mogen worden vastgebonden of worden belemmerd. De BOPZ-arts van de Zorggroep Almere ziet toe op de naleving

Document	Documenthouder	Status, versie en datum	Pagina
Beleid VitaliteitCliënten Intramurale Zorg	Portefeuillehouder Intramurale Zorg	31-1-2014	Pagina 3 van 7

van het non-fixatiebeleid. Het gevoerde valpreventiebeleid en beleid vitaliteit cliënten intramurale zorg is hierop aangepast en ondersteunt dit.

1.4 Werkwijze

Voor de uitwerking van de opdracht van de portefeuillehouder intramurale zorg, heeft de manager Geriatriesch Expertisecentrum een multidisciplinaire projectgroep samengesteld. Deze bestaat uit een projectleider, een projectmedewerker, fysiotherapeuten, een coördinator welzijn en een ergotherapeut. De projectgroep heeft het eerder vastgestelde beleid herzien op basis van nieuwe inzichten en de opdracht van de Inspectie. Hierbij is een implementatieplan van dit beleid geschreven voor alle zorgcentra van Zorggroep Almere en een handleiding voor de werkgroepen die de implementatie lokaal vorm moeten geven.

‘Alles is Bewegen; beleid vitaliteit cliënten intramurale zorg’ is op ... december 2013 aangeboden aan de opdrachtgever en vastgesteld door het managementteam van Zorggroep Almere op ...-2014.

2. BELEID (PREVENTIEF) BEWEGEN

Voor het vormgeven van het beleid omtrent (preventief) bewegen in de ouderenzorg, heeft de Inspectie voor de Gezondheidszorg in ‘Staat van de Gezondheidszorg 2012’ bouwstenen geformuleerd waaruit dit beleid moet bestaan. Zorggroep Almere maakt de keuze om gebruik te maken van deze bouwstenen bij de implementatie van dit beweegbeleid. De bouwstenen zijn door de IGZ als volgt verwoord:

Bouwstenen voor bewegestimulering van ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen

1. Beleid	De instelling heeft beleid vastgesteld over bewegestimulering
2. Cliënten betrekken	De instelling betreft cliënten bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van het beleid over bewegestimulering
3. Structuur	De instelling beschikt over een structuur voor bewegestimulering
4. Scholing en voorlichting	De instelling zorgt voor deskundigheidsbevordering voor medewerkers en voorlichting voor medewerkers, vrijwilligers, cliënten en hun familie over belang, voordelen en mogelijkheden van bewegestimulering
5. Zorgleefplan	De instelling legt afspraken over bewegestimulering vast in het individuele zorgleefplan van cliënten
6. Mogelijkheden bewegestimulering	De instelling beschikt over voldoende mogelijkheden voor medewerkers, vrijwilligers, familie en cliënten om invulling te geven aan bewegestimulering
7. Buurt betrekken	De instelling biedt haar cliënten mogelijkheden om gebruik te maken van faciliteiten in de buurt en stelt haar voorzieningen voor bewegestimulering beschikbaar voor ouderen in de buurt

<i>Document</i>	<i>Documenthouder</i>	<i>Status, versie en datum</i>	<i>Pagina</i>
<i>Beleid VitaliteitCliënten Intramurale Zorg</i>	<i>Portefeuillehouder Intramurale Zorg</i>	<i>31-1-2014</i>	<i>Pagina 4 van 7</i>

Het beleid op preventief bewegen is opgebouwd uit verschillende factoren: de praktijk, het borgen van kennis en voorlichting en de borging van beweegstimulering. Zij vinden gezamenlijk hun oorsprong in de bouwstenen die de IGZ hiervoor heeft opgesteld.

Bij de bouwstenen is onderling sprake van een grote samenhang en overlap en worden daarom ook in onderlinge samenhang hieronder vormgegeven.

Naast de bouwstenen van de IGZ hanteert Zorggroep Almere het uitgangspunt dat beweging zoveel mogelijk een geïntegreerd onderdeel van het dagelijks leven moet zijn. Dit wordt ook benadrukt in de nieuwe naamgeving van dit herziene beleid: 'Alles is Bewegen'. Hierbij is ook een koppeling zichtbaar met 'Alles is Revalidatie', de werkwijze die binnen de revalidatie van Zorggroep Almere wordt gehanteerd.

2.1 Bewegingsstimulering in de praktijk (IGZ-bouwstenen 2, 6 en 7)

De zeven woonzorgcentra van Zorggroep Almere bieden vanuit de gezamenlijke visie bewegingsgerichte zorg aan alle cliënten. Ieder woonzorgcentrum is uniek. In de praktijk betekent dit dat elk centrum zijn eigen mogelijkheden en kansen benut. Hierbij valt te denken aan de mogelijkheden van de locatie en omgeving, maar ook aan de creativiteit van de eigen medewerkers.

Vanuit de verzorging wordt bewegen gestimuleerd in individuele bewegingsgerichte zorg. De zorgverlening is erop gericht om de beweegmogelijkheden van de cliënt tijdens de dagbesteding en de zorgverlening te benutten. Dit betekent dat cliënten op eigen, unieke wijze actief deelnemen aan de activiteiten van het dagelijks leven. Ook wanneer deze mogelijkheden nog minimaal zijn. Om hierin succesvol te zijn, is het nodig om aan te sluiten bij wat een cliënt beweegt, wat hem daadwerkelijk in beweging brengt, waar hij warm voor loopt en wat binnen zijn mogelijkheden ligt.

Iedereen die zich regelmatig in de omgeving van een cliënt bevindt, wordt gevraagd mede invulling te geven aan de beweegstimulering. Naast de betrokken medewerkers maken ook familie, mantelzorgers en vrijwilligers onderdeel uit van het team rondom een cliënt. Zij bieden ondersteuning en begeleiding bij de grotere groepsactiviteiten, maar kunnen ook een belangrijke bijdrage leveren door een cliënt soms juist geen hulp aan te bieden. Door de cliënten zoveel mogelijk oude gewoontes en routines te laten behouden, zullen zij zo lang mogelijk hun beweegmogelijkheden behouden.

Zichtbare beweging krijgen de cliënten tijdens de individuele fysio- en ergotherapiemomenten (therapeutisch bewegen). Daarnaast worden zij gestimuleerd om deel te nemen aan groepsactiviteiten zoals bewegegroepen, schilderclubs, aaiprojecten, muziekmiddagen etc. (recreatief bewegen). Deze activiteiten kunnen zowel binnen als buiten het woonzorgcentrum plaatsvinden. Hierbij is ook een wisselwerking met de buurt mogelijk. Cliënten maken gebruik van faciliteiten in de buurt zoals een toneelclub of bingomiddag in het buurthuis. Mensen van buitenaf worden op hun beurt betrokken bij activiteiten die in het woonzorgcentrum plaatsvinden. Waar mogelijk wordt gebruik gemaakt van technologische ontwikkelingen.

<i>Document</i>	<i>Documenthouder</i>	<i>Status, versie en datum</i>	<i>Pagina</i>
<i>Beleid VitaliteitCliënten Intramurale Zorg</i>	<i>Portefeuillehouder Intramurale Zorg</i>	<i>31-1-2014</i>	<i>Pagina 5 van 7</i>

De invulling van het beleid wordt zoveel mogelijk afgestemd op de mogelijkheden en wensen van de cliënten. Cliënten of hun zorgvertegenwoordigers worden gevraagd zitting te nemen in de Cliëntenraad. Het aanbod van beweegactiviteiten wordt in overleg met de Cliëntenraad opgesteld, vastgesteld en geëvalueerd.

2.2 Borging van kennis en voorlichting (IGZ-bouwsteen 4)

Zorggroep Almere hecht grote waarde aan goed geschoolde en vakkundige medewerkers, ook op het gebied van beweegstimulering. Hiervoor wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van de expertise van het eigen Geriatrie Expertisecentrum (GEC). Vanuit de diverse disciplines zoals (geriatrie) fysiotherapie, ergotherapie, diëtetiek, psychologie, logopedie en maatschappelijk werk worden trainingen verzorgd voor het zorgpersoneel. Tevens worden mantelzorgers, vrijwilligers en gastvrouwen voorgelicht over het belang van bewegen en het uitdagen van de cliënt om zoveel mogelijk zelf te doen en blijven doen.

Op het gebied van bewegen vindt een nauwe samenwerking plaats tussen de fysiotherapie, activiteitenbegeleiding en ergotherapie. Met enige regelmatig vindt terugkoppeling plaats ten aanzien van de mogelijkheden van specifieke cliënten binnen de (beweeg)activiteiten.

2.3 Borging van beweegstimulering (IGZ-bouwstenen 1, 3 en 5)

Zorggroep Almere zorgt ervoor dat bewegen en beweegstimulering een levend thema is en blijft. In ieder zorgleefplan wordt actief bewegen meegenomen en verwoord in individuele op de cliënt gerichte doelen. Actief bewegen wordt hiermee een vast bespreekpunt en is onderdeel van de dagelijkse rapportage. Vanuit de levensdomeinen wordt het bewegen toegepast en afgestemd op wat de individuele cliënt aanspreekt, of wat bij de cliënt past. Wanneer cliënten niet (meer) in staat zijn om hier zelf informatie over te geven, worden doelen vormgegeven samen met de zorgvertegenwoordiger. Er wordt ook actief gekeken of de cliënt buiten de instelling aan activiteiten kan deelnemen. Hierbij zijn de mogelijkheden van de cliënt het uitgangspunt. De cliënt zal zo vanuit diverse hoeken gestimuleerd worden om te participeren in het dagelijks leven.

De rapportage is niet de enige wijze waarop bewegen wordt geborgd. Ieder woonzorgcentrum heeft een werkgroep die de implementatie en verdere ontwikkeling van bewegingsgerichte zorg aanstuurt. Deze werkgroepen zijn samengesteld uit o.a. de diverse professionals van de verschillende afdelingen. Een coördinator (beweegfunctionaris) heeft als taak de structuur binnen de afdelingen te bewaken en te stimuleren. De werkgroepen doen voorstellen om onderwerpen gericht op bewegen op te laten nemen in de jaarlijkse werkplannen. Het management van iedere locatie is hierdoor actief betrokken bij alle factoren die actief bewegen bevorderen.

De coördinatoren van de verschillende woonzorgcentra hebben daarnaast structureel overleg met elkaar om ideeën, plannen, mogelijkheden en onmogelijkheden met elkaar uit te wisselen. Laagdrempelig contact en een open opbouwende sfeer zijn hierbij het uitgangspunt.

<i>Document</i>	<i>Documenthouder</i>	<i>Status, versie en datum</i>	<i>Pagina</i>
<i>Beleid VitaliteitCliënten Intramurale Zorg</i>	<i>Portefeuillehouder Intramurale Zorg</i>	<i>31-1-2014</i>	<i>Pagina 6 van 7</i>

3. IMPLEMENTATIE

Zoals beschreven bieden de woonzorgcentra van Zorggroep Almere vanuit een gezamenlijke visie bewegingsgerichte zorg aan al haar cliënten. Ieder centrum is echter uniek en benut hierbij zijn eigen mogelijkheden en kansen. De implementatie van dit beleid wordt om die reden vormgegeven per locatie. Om te bevorderen dat het gevoerde beleid voldoet aan de eisen die de IGZ hiervoor heeft gesteld, heeft iedere locatie de beschikking over het implementatieplan 'Alles is Bewegen'. In dit implementatieplan zijn uitgangspunten en adviezen verwoord, welke een leidraad bieden voor de locatiegebonden uitwerking. Op iedere locatie wordt een beweegcoördinator aangesteld en een werkgroep gevormd. De beweegcoördinatoren hebben onderling contact en koppelen terug naar de portefeuillehouder intramurale ouderenzorg. De concrete uitwerking vindt plaats in nauw overleg met het (team)management van de verschillende woonzorgcentra. Ter voorbereiding op toetsing door de IGZ zal o.a. ook een interne audit onderdeel uitmaken van de implementatie. Vervolgens zal jaarlijks het gevoerde beleid worden geëvalueerd en zo nodig bijgesteld.

4. BRONVERMELDING

Literatuur

- *Staat van de Gezondheidszorg 2012*; Inspectie voor de Gezondheidszorg, november 2012
- *Preventief bewegen in instellingen in de ouderenzorg*; TNO, maart 2011
- *Bewegingsgerichte zorg in praktijk brengen met het zorgleefplan*; Actiz/KNGF/LOC Zeggenschap in zorg/NVFG/V&VN, oktober 2013
- *Onbewogen om bewegen: Lichamelijke (in)activiteit in zorginstellingen*; Vrije Universiteit, juni 2012
- *Naar autonomie, verbondenheid en een gezond leven, een nieuwe ambitie voor langdurige zorg*; Actiz, maart 2010
- *Comorbiditeit in de praktijkprojecten, Diseasemanagement Chronische Ziekten*; Vilans, ...
- *Strategienotitie Preventie VVT, Zorg en preventie, een onlosmakelijke verbinding!*; Actiz, augustus 2009
- *Vitaliteitsbeleid*; KAGZorg, juli 2012
- *Bouwstenen 'Preventief Bewegen': korte beschrijving en toelichting*; Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen, 2013

Zorggroep Almere

- *Beleid op Vitaliteit cliënten in de Care, Zorggroep Almere, 2011-2013*; Zorggroep Almere, juli 2012
- *Zorggroep Almere: goede maat en juiste toon, Onze strategische visie op onze toekomst, Zorggroep Almere in 2010-2105*; Zorggroep Almere, september 2010
- *Valpreventie procedure Care*; Zorggroep Almere, april 2012
- *Beleidsnotitie Vocht en Voeding*; Zorggroep Almere, februari 2012

Document	Documenthouder	Status, versie en datum	Pagina
Beleid VitaliteitCliënten Intramurale Zorg	Portefeuillehouder Intramurale Zorg	31-1-2014	Pagina 7 van 7