



ZORGPAD BEWEGING



Keuzesessie Zorgpad Beweging



ANS



TOM



ELS



- 1. Inleiding**
- 2. Waarom is beweging belangrijk?**
Voor iedereen / in GGZ
- 3. Wat houdt het zorgpad in?**
- 4. Van zorgpad naar beweegcultuur**
- 5. In de praktijk**
- 6. Uitwisseling**



1. Inleiding

Beweegt u?



Beweegnorm



Beweegnorm

 The American Heart Association
Recommendations for Physical Activity in Adults

For Overall Cardiovascular Health:

At least 30 minutes of moderate-intensity aerobic activity **At least 5 days** per week for a total of **150 minutes**

OR

At least 25 minutes of vigorous aerobic activity **At least 3 days** per week for a total of **75 minutes**

or a combination of the two

AND

HIGH INTENSITY muscle-strengthening activity **2 days** per week for additional health benefits

For Lowering Blood Pressure and Cholesterol:

An average of 40 minutes of moderate- to vigorous-intensity aerobic activity **3-4 days** per week

© 2016 Learn more at heart.org/ActivityRecommendations.

 The American Heart Association
Recommendations for Physical Activity in Kids

At least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity aerobic activity **Every day**



© 2016 Learn more at heart.org/KidsActivityRecommendations.



1. Inleiding

Wisselwerken

UITNODIGING:

Probeer tijdens deze sessie
2 keer het zitten te
onderbreken.



2. Waarom is bewegen belangrijk?

Levensstijlaspecten die gezondheid bevorderen:

Minder stress

Voldoende beweging

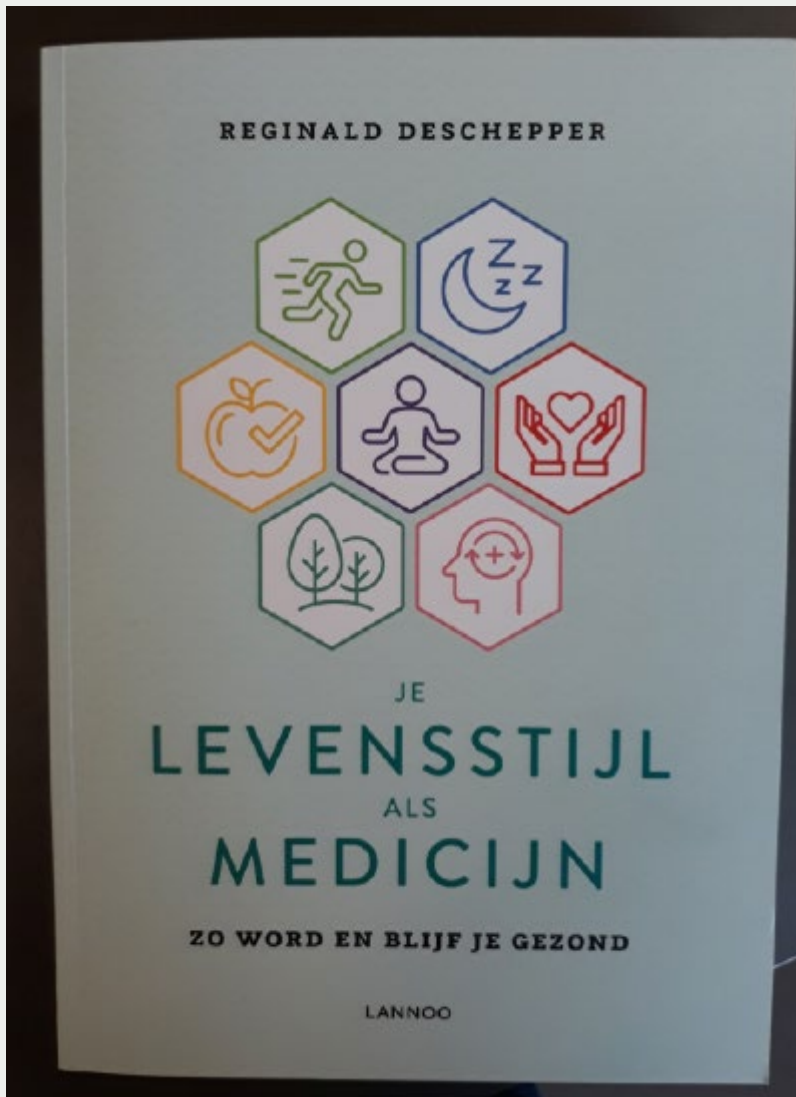
Gezonde voeding

Voldoende sociaal contact

Goede slaap

Een gezonde omgeving

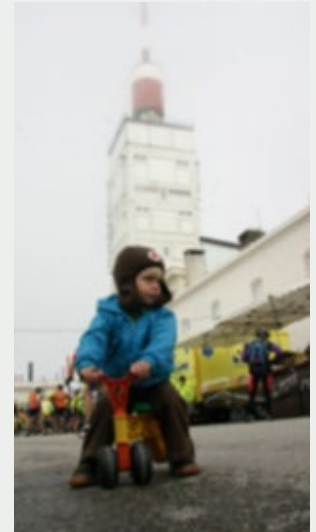
Een positieve mindset



2. Waarom is bewegen belangrijk?

BEWEGEN = GEZOND: PREVENTIEF

- Hypertensie ↓
- Coronaire hartaandoeningen ↓
- CVA ↓
- Gewicht – cholesterol ↓
- Diabetes type 2 ↓
- Osteoporose ↓
- Kanker (darm – borst – prostaat) ↓
- Geheugen, zelfredzaamheid, valpreventie ↑



2. Waarom is bewegen belangrijk?

BEWEGEN = GEZOND: CURATIEF

- Revalidatie na hartinfarct
- Diabetes
- Chronisch gewrichtslijden
- Chronisch longlijden
- Mentaal



2. Waarom is bewegen belangrijk?

Wat denk jij?

- Niet bewegen is ongezonder dan roken
- Roken is ongezonder dan niet bewegen
- Ze zijn beide even (on)gezond



2. Waarom is bewegen belangrijk?

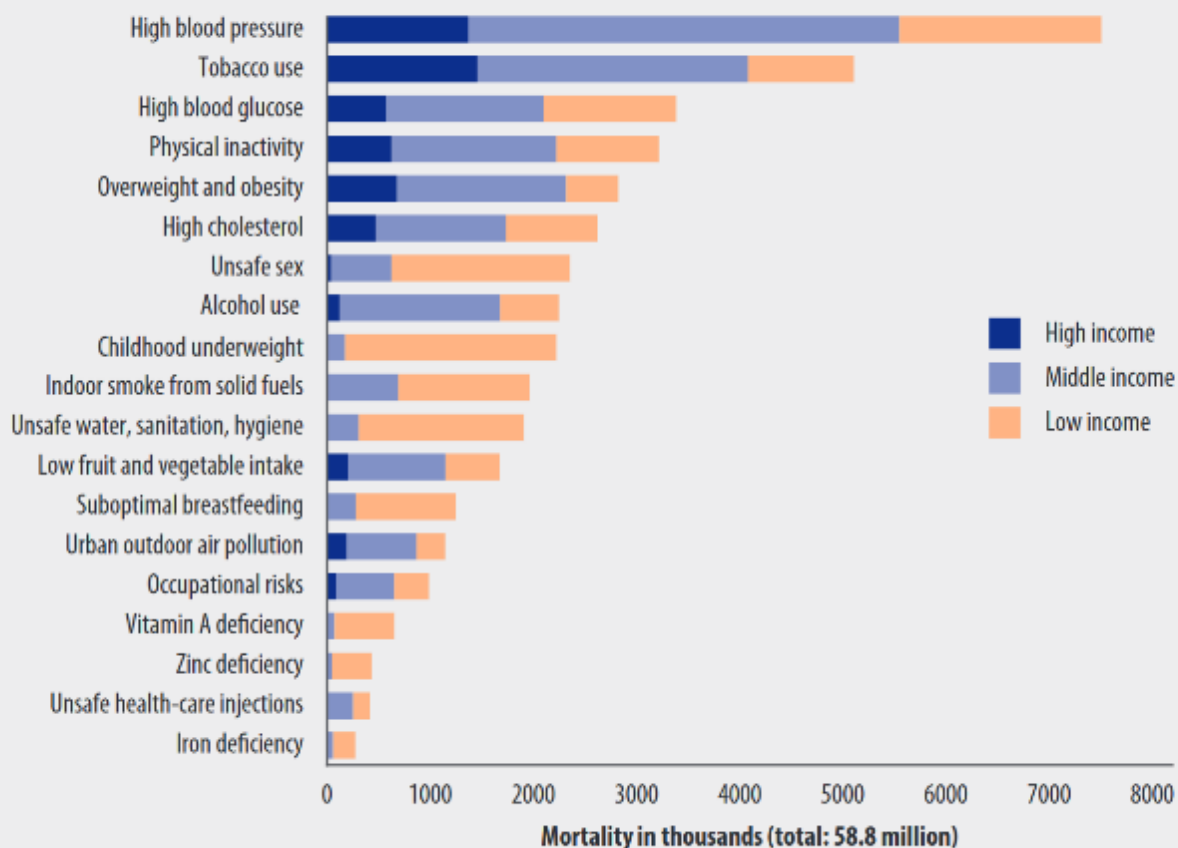
Wat denk jij?

- Een te hoge BMI houdt een hoger risico in op vroegtijdig overlijden dan te weinig beweging.
- Te weinig beweging houdt een hoger risico in op vroegtijdig overlijden dan een te hoge BMI.



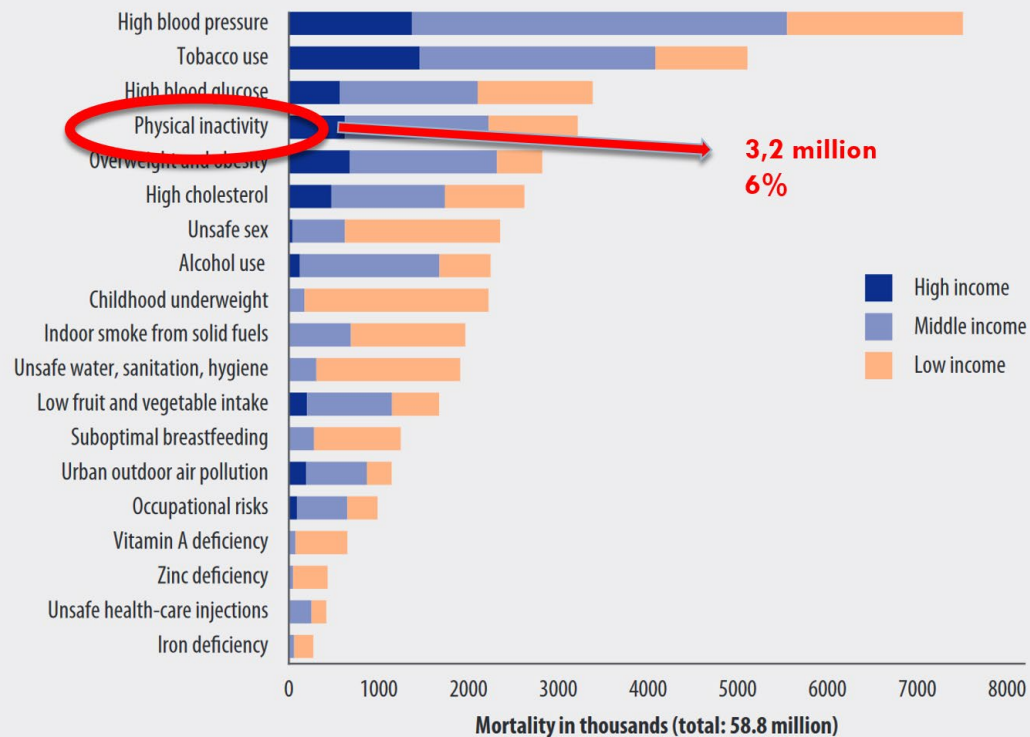
2. Waarom is bewegen belangrijk?

Figure 6: Deaths attributed to 19 leading risk factors, by country income level, 2004.



2. Waarom is bewegen belangrijk?

Figure 6: Deaths attributed to 19 leading risk factors, by country income level, 2004.



2. Waarom is bewegen belangrijk?

■ Cijfers Vlaanderen

>30'/dag bewegen: 39%

45% van de 60+ : sedentair

1/3 overgewicht 1/9 obees

■ Onderzoek KU Leuven

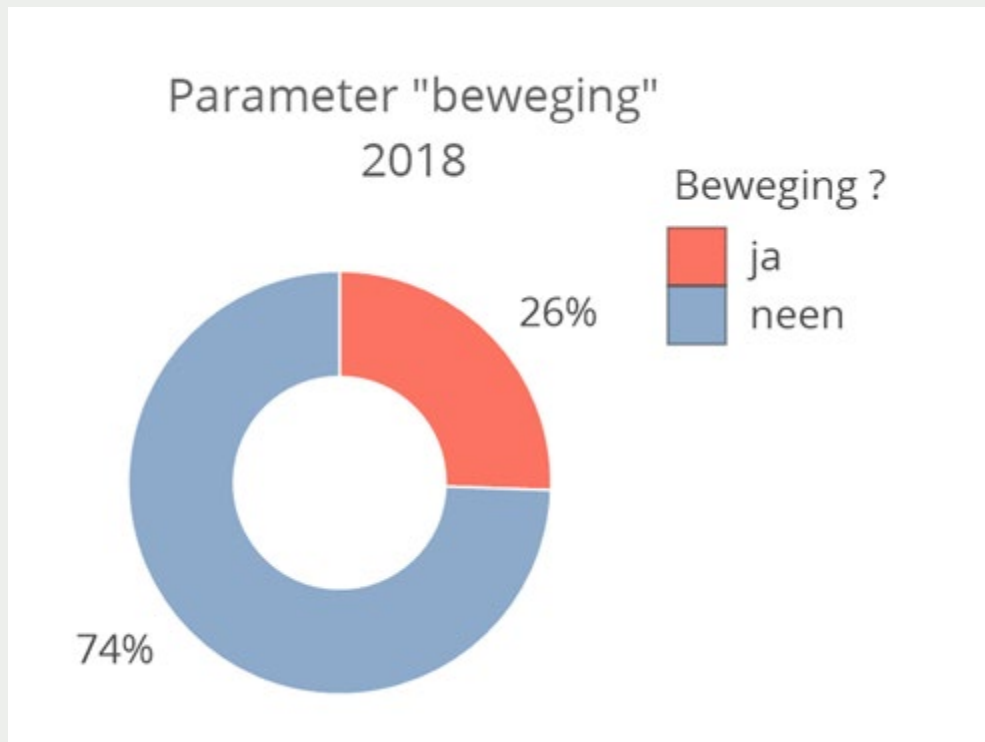
54% beweegt onvoldoende voor gezondheidswinst

33% geen sport

“Niet bewegen” ongezonder dan “wel roken”



2. Waarom een zorgpad beweging in een psychiatrisch ziekenhuis?



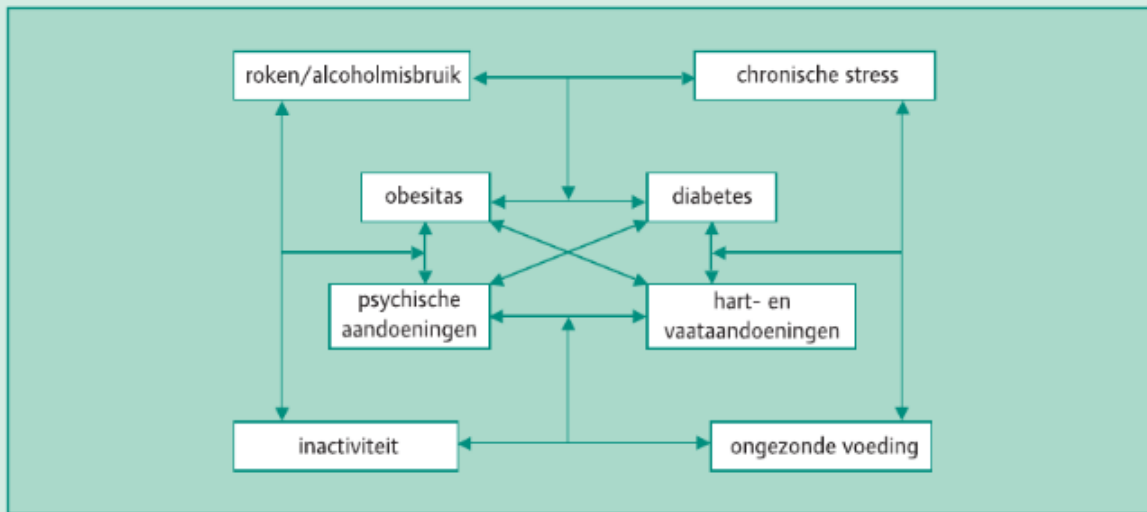
Zelfde cijfers als bij meting in 2015



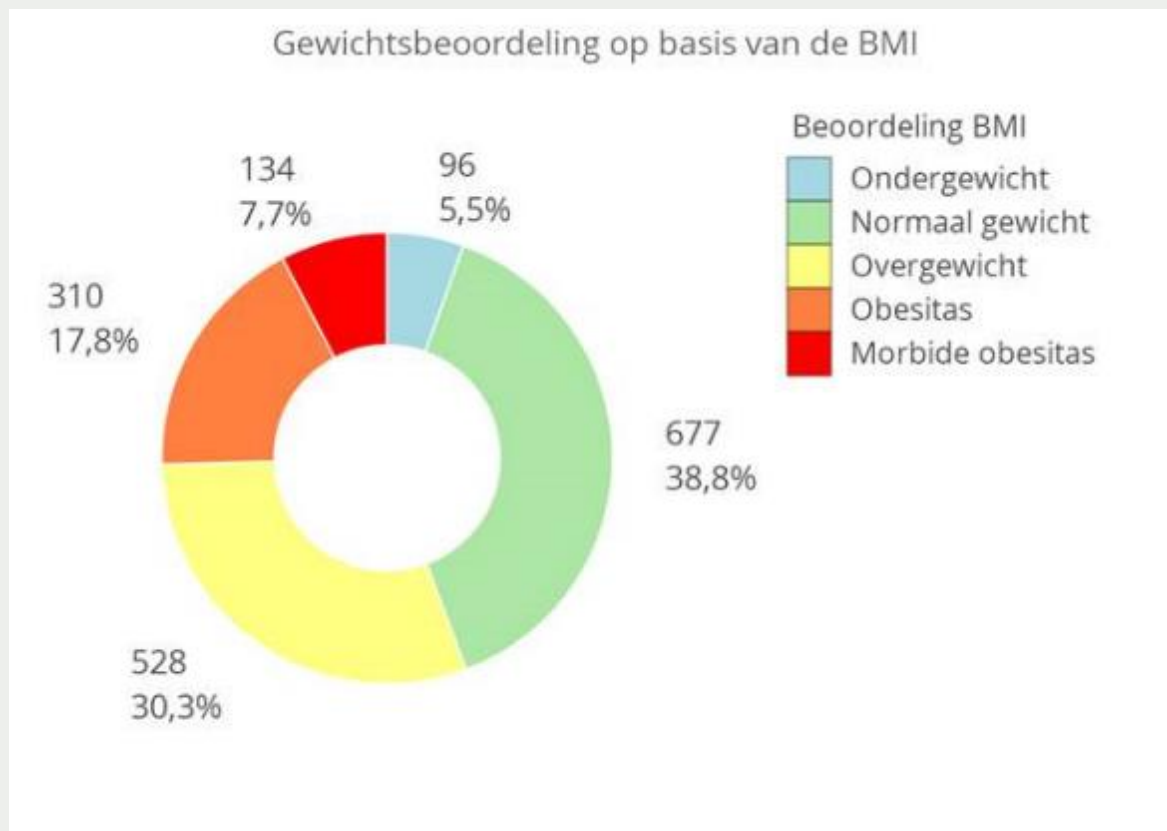
2. Waarom een zorgpad beweging in een psychiatrisch ziekenhuis?

Vaak combinatie van risicofactoren

Figuur 1: Interacties tussen risicofactoren en psychische en somatische aandoeningen



Screening metabool syndroom



Zelfde selectie als eerdere gegevens (1/1/2014 – 20/5/2019)

Beoordeling BMI volgens deze cut-offs:

BMI < 18.5 = ondergewicht

BMI ≥ 18.5 en BMI ≤ 25 = normaal gewicht

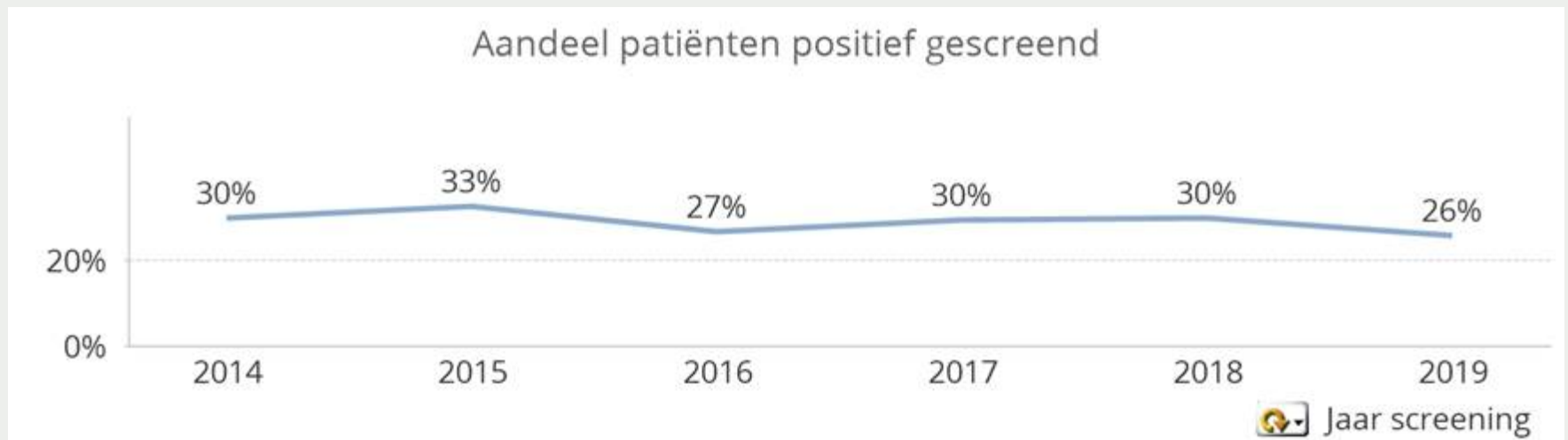
BMI > 25 en BMI ≤ 30 = overgewicht

BMI > 30 en BMI ≤ 35 = obesitas

BMI > 35 = Morbide obesitas



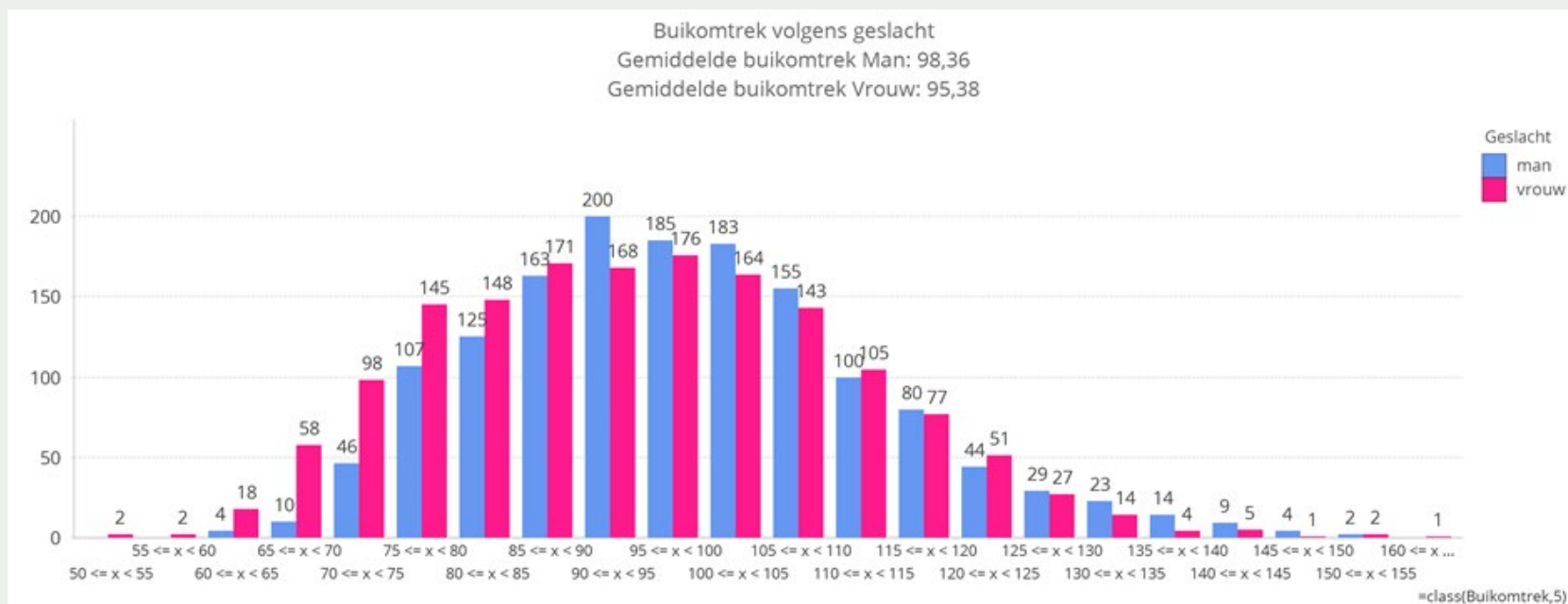
Screening metabool syndroom



Globaal cijfer aandeel positief gescreend = 31%

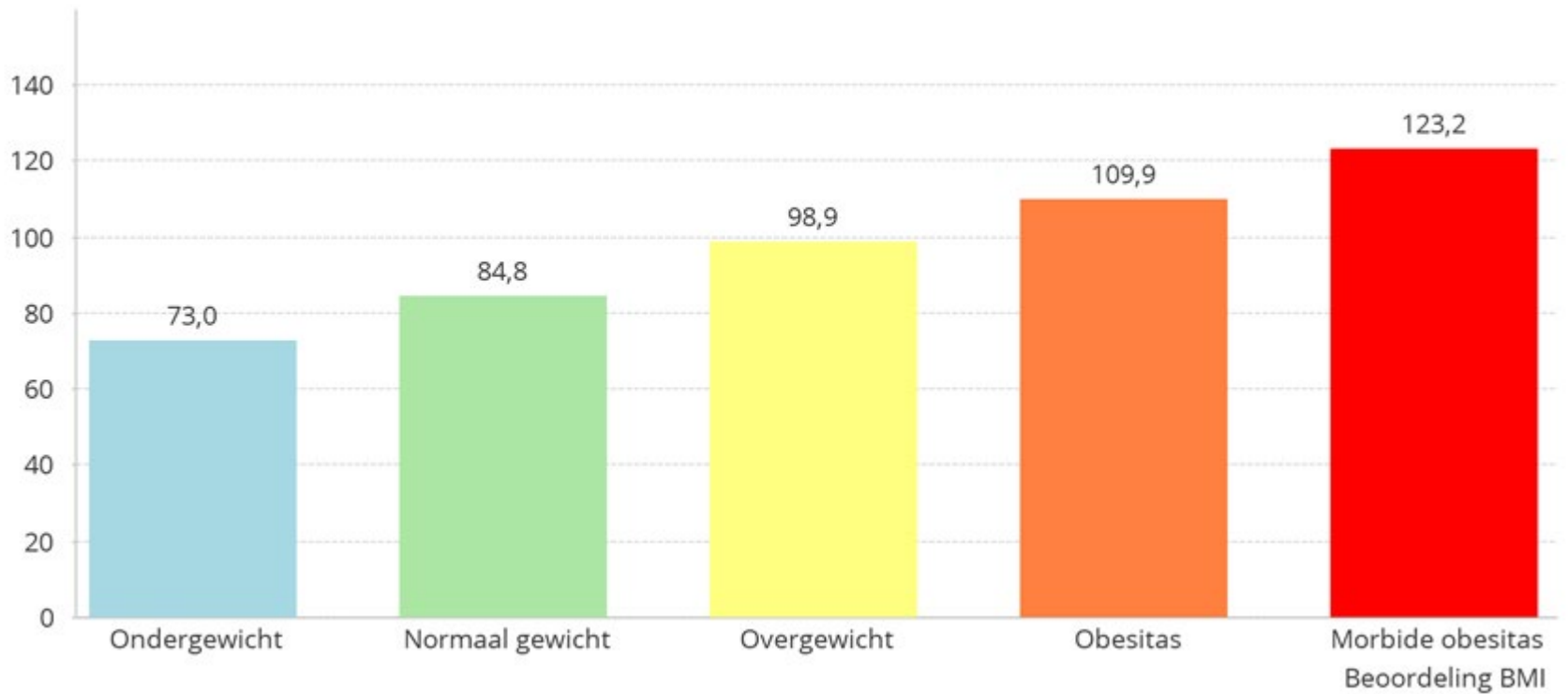


Screening metabool syndroom



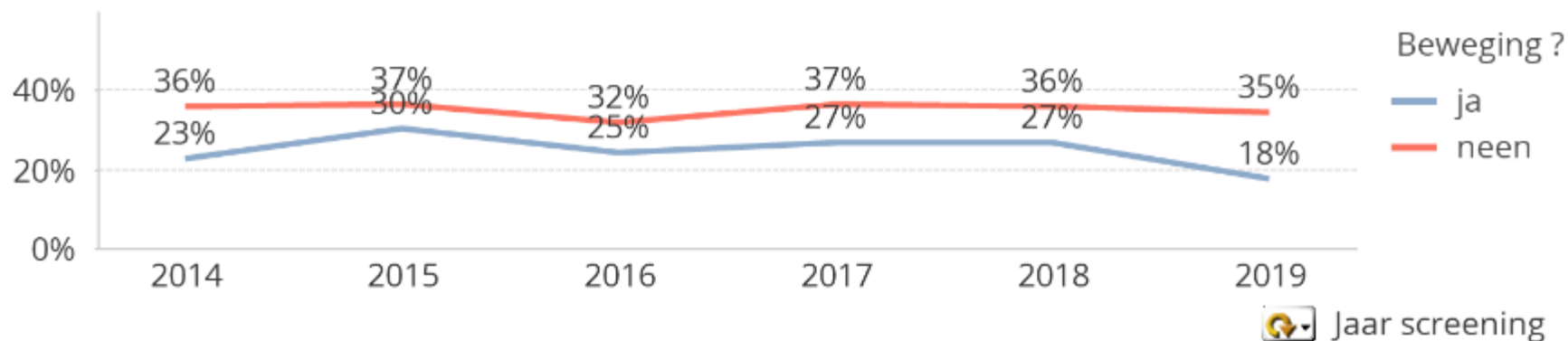
Screening metabool syndroom

Gemiddelde buikomtrek t.o.v. gewichtsbeoordeling BMI



Data screening metabool syndroom - Aandeel positief volgens gezondheidsparameter "beweging"

Aandeel patiënten positief gescreend



Het aandeel patiënten positief op metabool syndroom is lager in de groep van patiënten waarbij aangegeven wordt dat er sprake is van enige vorm van sport / beweging.



Gemiddelde (en SD) verzamelde metrische gegevens in functie van bewegingsprofiel

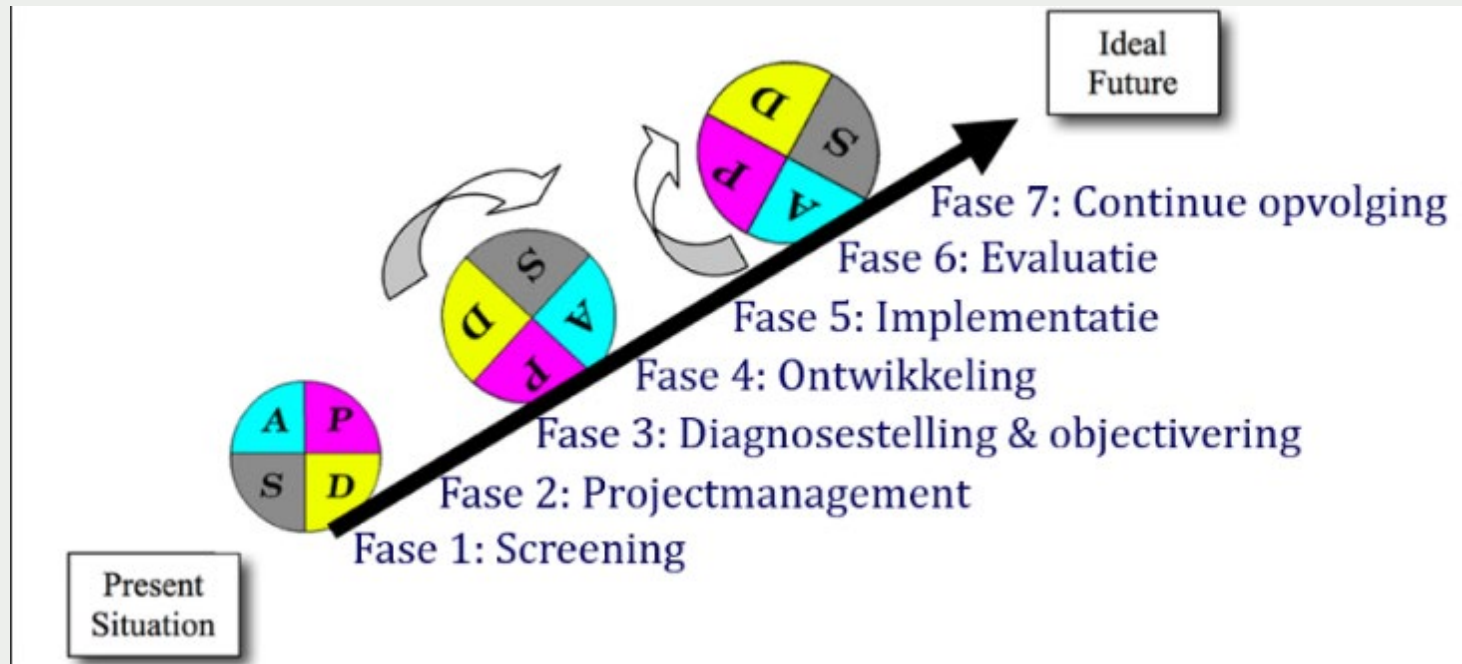
Sport / beweging ?	ja	neen	p-waarde	
Buikomtrek (cm)	93,8 (14,4)	98,0 (16,1)	0,000	**
Cholesterol (mg/dl)	181,9 (49,0)	183,7 (51,1)	0,327	
HDL (mg/dl)	51,9 (18,3)	50,1 (20,7)	0,017	*
LDL (mg/dl)	110,2 (32,8)	111,5 (37,1)	0,334	
Glucose (mg/dl)	93,2 (20,0)	95,8 (26,2)	0,004	**
Triglyceriden (mg/dl)	126,1 (85,8)	138,0 (92,3)	0,000	**
Systolische BD (mm Hg)	126,7 (15,6)	127,5 (17,3)	0,165	
Diastolische BD (mm Hg)	77,3 (11,5)	79,1 (12,4)	0,000	**
Gewicht (kg)	75,5 (16,2)	77,7 (19,4)	0,018	*
BMI (kg/m ²)	26,1 (5,9)	26,8 (6,0)	0,009	**
Polsritme (bpm)	81,6 (15,0)	85,4 (26,1)	0,000	**

Gegevens verzameld in periode 1/1/2014 – 20/5/2019; steekproef bevat minstens 3372 volledige screeningen. De ruime steekproefomvang is ook de reden dat er voor relatief kleine verschillen toch statistische significantie wordt gevonden. Ongepaarde t-test, aanname van gelijke variantie tussen groepen



3. Wat houdt het zorgpad in?

Zorgpadmethodiek



Doel

patiënten aanzetten tot gezond en veilig **bewegen**, afgestemd op hun individuele noden en interesses



Sleutelinterventies

1. Informeren over belang van beweging en motiveren
2. Screening: risico's ivm beweging en basisconditiemeting
3. Advies
4. Aanbod en opvolging
5. Advies bij ontslag



Stap 1: Informeren

Op maat

- Folder
- Filmpje
- Korte info



Stap 2: Screening

Vragenlijst 6-minuten Wandeltest



Stap 3: Advies

Aanbevelingen

- Conditie voldoet niet, beweegpatroon bestaat vooral uit liggen en zitten

→ **Motiveren tot meer staan en wandelen + stabiliteit / kracht**

“Aanbod” zal dan vooral in kleine, dagdagelijkse dingen moeten gebeuren. (leefgroepniveau)

- Conditie voldoet niet, beweegpatroon bestaat uit wandelen

→ **Motiveren tot meer beweging**

- Conditie is goed; bewegingspatroon volstaat

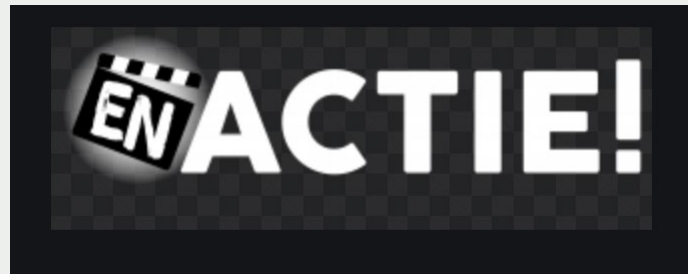
→ **geen extra begeleiding nodig**

Extra bvb sportieve uitdaging

Te vermijden bvb bovenarmse sporten bij schouderletsel



Stap 4: Aanbod en opvolging



- Op maat van doelgroep en de persoon (bvb leeftijd, prikkelgevoeligheid, open of gesloten afdeling)
- Afhankelijk van het beschikbare materiaal
- Afhankelijk van de motivatie en creativiteit van het team



3. Stap 4: Aanbod en opvolging

Belonen werkt het beste...

<https://www.youtube.com/watch?v=LKiZx3N8BoI>



Stap 5: Advies bij ontslag

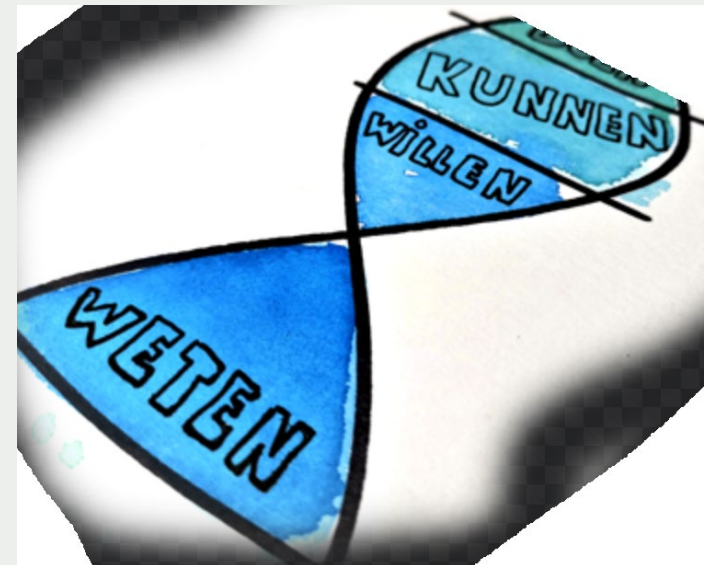
- **Persoonlijke infomap**
- **Piste BOV?**
- **Aanbod sporttrajectbegeleiding**
- **Outreachtend aanbod PMT**



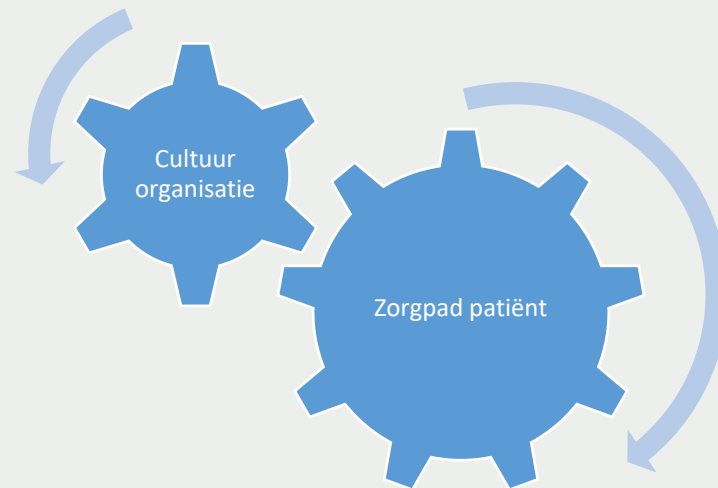
3. Van zorgpad naar beweegcultuur

Geloof u dat inzetten op beweging een meerwaarde is voor patiënten?

Wat is nodig om na het informeren, screenen en adviseren, mensen effectief tot actie te bewegen?



3. Van zorgpad naar bewegescultuur



Stimuleren van een bewegingscultuur in heel de organisatie als kritieke succesfactor om het zorgpad op patiëntniveau te ondersteunen.



3. Van zorgpad naar beweegcultuur

Wilt u werk maken van gezondheidsbevordering van uw medewerkers? Dan is een nagelnieuwe fitnessruimte misschien niet de beste investering. Zeker, het effect van sporten is een grote meerwaarde, maar de kans is groot dat u maar een klein deel van uw medewerkers bereikt: de overtuigde sporters.

Toch kunt u meer doen, met minder. Het is aangetoond dat inzetten op gedragswijziging rond voeding en voldoende beweging het meeste effect heeft per geïnvesteerde euro.

www.mensura.be

Studies tonen aan dat elke euro die een bedrijf investeert in de gezondheid van haar medewerkers, een besparing van gemiddeld 2,38 euro oplevert

www.energylab.be



3. Van zorgpad naar beweegcultuur

Ongeveer de helft van de werknemers beweegt te weinig. Nochtans is het bewezen dat voldoende fysieke activiteit je **werkmotivatie en productiviteit** gunstig beïnvloedt. Je ervaart minder stress en je voelt je meer ontspannen. Werknemers die voldoende bewegen, zijn minder vaak en minder lang door ziekte afwezig in vergelijking met hun collega's die onvoldoende bewegen.



5. In de praktijk



5. In de praktijk

Stappencompetitie

Jongeren - Tieners

STREEFDOEL GROEP = 150.000 STAPPEN

	G	Y	S	S	K	L	H	K
MA 1/7	8343	10618	6434	8284	13880	8133	8768	
D 2/7	12761	15933	8748	11331	14841	9626	7041	
Woe 3/7	3299	12711	8535	6791	7163	9758	1802	
Do 4/7	12227	17333	1434	19024	19512	7002	12754	
Vrij 5/7	9072	12416	9947	3102	12243	7119	641	
zat 6/7	11526	10125	6004	/	11192	8559	/	
zon 7/7	7750	13407	4407	/	8061	10201	/	
MA 8/7	8571	15798	6726	/	13571	7264	/	
D 9/7	8552	14496	11446	/	13674	8169	/	
Woe 10/7	6492	12819	11775	/	211	/	/	
Do 11/7	74151	12018	6643	371	1614	/	/	
Vrij 12/7						/		
TOTAAL	112115	147711	80499	48903	115908	75837	31006	ALGEMEEN TOTAAL 611.979



5. In de praktijk



5. Begeleiding op maat

Fitnessschema: _____



Doel: maximum 30 minuten per dag op de fitness toestellen op de afdeling

Waarom? Te veel bewegen is niet gezond voor jou want zorgt voor een hypo

Datum	Hoeveel minuten bewegen op afdeling?	Tevreden? (Omcirkel)
Dinsdag 5/11	30 min	😊 😐 😞
Woensdag 6/11	in WEEKEND	😊 😐 😞
Donderdag 7/11	"	😊 😐 😞
Vrijdag 8/11	30 min	😊 😐 😞
Zaterdag 9/11		😊 😐 😞
Zondag 10/11		😊 😐 😞
Maandag 11/11	30 min	😊 😐 😞
Dinsdag 12/11	30 min	😊 😐 😞

Woensdag 13/11	ca. 10 min	😊 😐 😞
Donderdag 14/11	30 min	😊 😐 😞
Vrijdag 15/11	30 min	😊 😐 😞
Zaterdag 16/11	ca. 10 min	😊 😐 😞
Zondag 17/11	30 min	😊 😐 😞
Maandag 18/11	30 min	😊 😐 😞
Dinsdag 19/11	30 min + korte wandeling (10 min)	😊 😐 😞
Woensdag 20/11	Overstapen naar 20 min +	😊 😐 😞
Donderdag 21/11	gewandeld naar Alde	😊 😐 😞
Vrijdag 22/11	30 min	😊 😐 😞

Vrijdag, 22/11, 14u evaluatie bij Marthe (Individueel moment)

Je kan het toppeer!
— SUCCES —



5. Aandacht voor voeding



5. Kleine aanpassingen...



OPZ Geel
Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum



5. Belonen werkt: Penalty Cup Psychosezorg

**Bewegings-challenge :
'Rode Duivels uitdaging'
tot 19/11/2019**

We willen psychosezorg in beweging zetten en daarom gaan we met onze leefbaarheid de uitdaging aan om voor 19/11/2019 (dan spelen de rode duivels tegen Cyprus) met zijn allen tot in Cyprus te geraken (= 2883 km).

Hoe gaan we dat doen : we gaan kilometers verzamelen. Dat kan op verschillende manieren.

- Je kan kilometers verzamelen door op de lumenrainer, crosstrainer of loopband te staan in het ontspanningsknaal
- Je kan bij de verpleging een stappen teller gaan halen die je dan aandoet bij een individuele wandeling of een wandeling in groep.
- De kilometers die je doet op de fitness tellen ook mee

Kilometers kun je samen met VIP's repetitief registreren in de voortlooptijd op het blad tegen de naam naast de deur.

Mieke heeft een kaart gemaakt zodat het duidelijk is waar we ergens zitten tussen Geel en Cyprus en wanneer jullie het doel behalen.

Indien jullie erin slagen een dit doel te behalen voor 19/11/2019 gaan wij (team psychosezorg) als tegenpartij de penalty's trappen tussen verpleging en patiënten. Daarna nog te trappen. Je kan jezelf opgeven om mee te spelen of te komen supporteren voor 1 kamp.

Veel succes!!!!

**Bewegen?
Gewoon doen!**



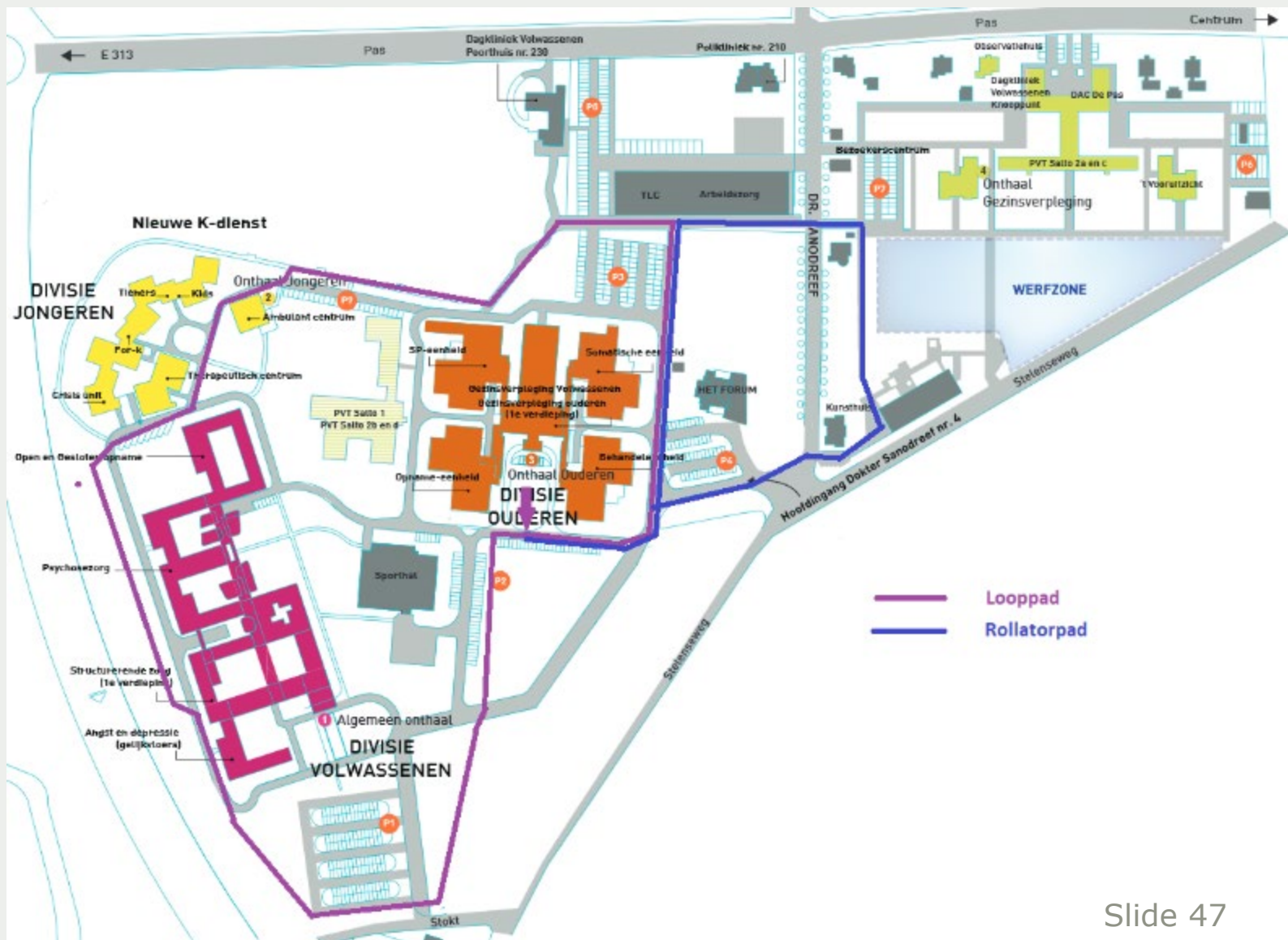
5. Belonen werkt: Penalty Cup Psychosezorg



5. Belonen werkt: reis rond de wereld Jongeren



5. In de praktijk



Vragen / bedenkingen



Contactgegevens

Ans.david@opzgeel.be

Tom.Teulingkx@opzgeel.be

Els.gullentops@opzgeel.be

