

# Uit eigen beweging

Een bewegprogramma voor mensen met zeer ernstige verstandelijke en meervoudige beperkingen



Leentje van Alphen  
Aly Waning  
Annette van der Putten

Dit programma is geschreven vanuit de Academische Werkplaats EMB, een samenwerkingsverband tussen de Rijksuniversiteit Groningen (basiseenheid orthopedagogiek) en de Hanze (lectoraat participatie en gezondheid van mensen met een verstandelijke en visuele beperking).

Dit programma is mede mogelijk gemaakt door de Programmaraad Visuele sector en is ontwikkeld in nauwe samenwerking met zorgorganisaties Koninklijke Visio en Bartiméus.

Tekst: Rijksuniversiteit Groningen

Foto voorblad: toestemming verkregen via BOSK (beeld: Joost Ooijman), Koninklijke Visio, locatie De Brink, Fotolia, Vrolijk zorgenkind (beeld uit 'Zorg om Daan')

Academische Werkplaats EMB  
p/a Rijksuniversiteit Groningen  
Grote Rozenstraat 38  
9712 TJ Groningen  
[info@aw-emb.nl](mailto:info@aw-emb.nl)

# Inleiding

Met het beweegprogramma 'uit eigen beweging' kun je op systematische wijze een individueel afgestemd beweegprogramma opstellen, gebaseerd op verzamelde informatie over bewegen en de mogelijkheden op dit gebied voor een persoon met zeer ernstige verstandelijke en meervoudige beperkingen. Het gaat om informatie over de behoeften en wensen van een persoon, maar ook over wat een organisatie kan bieden. De informatie op het gebied van bewegen wordt door jou als coördinerend cliënt begeleider verzameld uit het dossier en bij andere deskundigen, zoals de fysiotherapeut of bewegingsagoog en begeleiders van wonen en dagbesteding.

Deze informatie is onderdeel van de totale beeldvorming van een persoon en kan worden geïntegreerd in het huidige dossier. Vanuit de beeldvorming bepaal je in samenwerking met de gedragsdeskundige, de fysiotherapeut (of bewegingsagoog) en een verantwoordelijke van wonen en dagbesteding op welke wijze bewegen onderdeel wordt van het dagprogramma van de persoon en stel je rapportagepunten op om de ingezette activiteiten te evalueren. Het beweegprogramma wordt door dagelijkse begeleiders uitgevoerd, ondersteund door de fysiotherapeut en bewegingsagoog.

Door het beweegprogramma 'uit eigen beweging' wordt de kennis over bewegen voor een persoon inzichtelijk. Daarnaast worden beweegactiviteiten gestuurd vanuit de behoeften en wensen van een persoon, waardoor ze betekenis krijgen voor de persoon. Dit is van groot belang, want alleen dan kunnen mensen met zeer ernstige verstandelijke en meervoudige beperkingen optimaal profiteren van de positieve effecten van bewegen.

De formulieren die bij deze handleiding horen, vind je in de bijlage van deze pdf. Wil je de formulieren liever op de computer invullen? Download dan de vragenlijsten (Word) op de site van de Academische Werkplaats EMB. [[www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl)]

# Het beweegprogramma

We geven je allereerst een overzicht van de verschillende stappen binnen dit beweegprogramma en vervolgens gaan we per stap in op wat dit betekent in de praktijk.

'Uit eigen beweging' bestaat uit vier stappen:

De eerste stap is de motorische beeldvorming. Om ondersteuning te kunnen bieden afgestemd op de mogelijkheden en wensen van een persoon heb je veel informatie nodig over de persoon. Dit geldt ook voor de ondersteuning op het gebied van bewegen en motoriek. Je hebt informatie nodig om te weten op welke manier bewegen voor iemand belangrijk kan zijn. Vanuit de motorische beeldvorming heb je de informatie om een beweegplan voor een persoon te kunnen samenstellen.

De tweede stap van het programma is het integreren van de beweegmogelijkheden binnen dagelijkse situaties. In dit programma is bewegen onderdeel van de basiszorg, waarbij voldoende bewegen begint bij het benutten van bewegen binnen de dagelijkse situaties.

De derde stap is het aanvullen van het basisaanbod met drie tot vijf specifieke beweegactiviteiten per week binnen het dagprogramma ingezet vanuit een aandachtsgebied.

In de vierde stap ga je na wat de beweegactiviteiten opleveren voor een persoon door het evalueren van de ingezette ondersteuning op dit gebied.



## Stap 1

Motorische beeldvorming



## Stap 2

Dagelijks zoveel mogelijk bewegen



## Stap 3

Drie tot vijf keer per week bewegingsactiviteiten



## Stap 4

Wat levert het op?



## Stap 1. Motorische beeldvorming

### *Welke informatie is nodig?*

Om betekenis te kunnen geven aan bewegen voor een persoon heb je o.a. informatie nodig over wat iemand zelfstandig kan, welke ondersteuning nodig is, wat iemand leuk vindt en waar je rekening mee moet houden.

### *Wie is verantwoordelijk?*

Als coördinerend cliënt begeleider ben je er verantwoordelijk voor dat de informatie wordt verzameld en wordt beschreven. De inhoud van de informatie is de verantwoordelijkheid van alle direct betrokkenen, zoals de fysiotherapeut, bewegingsagoog, begeleiders van wonen en dagbesteding en de gedragswetenschapper. De gedragswetenschapper is bij voorkeur eindverantwoordelijk voor de inhoud en voegt alle informatie samen tot een concreet en werkbaar document.

### *Hoe ga je dit aanpakken?*

Met formulier 1 kun je zien welke informatie belangrijk is. Een deel van deze informatie is achtergrondinformatie en kun je veelal uit het dossier halen. Ook kun je informatie verzamelen bij andere deskundigen zoals, dagelijks begeleiders of ouders die betrokken zijn bij de persoon. Daarnaast is er informatie die je mogelijk met instrumenten moet verzamelen. Het is belangrijk dat je ervoor zorgt dat formulier 1 zo volledig mogelijk wordt ingevuld, want de motorische beeldvorming vormt de basis van het beweegprogramma.

Formulier 1 vind je in de bijlage van deze pdf. Wil je de formulieren liever op de computer invullen? Download dan de vragenlijsten (Word) op de site van de Academische Werkplaats EMB. [[www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl)]

Als formulier 1 is ingevuld, kun je verder met stap 2.



## Stap 2. Dagelijks zoveel mogelijk bewegen

### *Welke informatie is nodig?*

Elke dag zijn er verschillende terugkerende situaties waarbij je iemand de mogelijkheid kunt bieden meer actief te zijn. Vanuit de beeldvorming uit stap 1 weet je wat iemand kan. Nu heb je informatie nodig over de dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld eten en drinken) van de persoon en op welke manier de motoriek van de persoon binnen deze situaties kan worden aangesproken.

### *Wie is verantwoordelijk?*

Als coördinerend cliënt begeleider ben je vanuit de beeldvorming en in overleg met een betrokkene op het gebied van bewegen (bijv. de fysiotherapeut of bewegingsagoog), een betrokkene van wonen en van dagbesteding en de gedragsdeskundige verantwoordelijk voor het vaststellen en beschrijven van de informatie op welke wijze de persoon binnen dagelijkse situaties kan worden gestimuleerd. Voor de uitvoering zijn dagelijks begeleiders van wonen en dagbesteding verantwoordelijk onder begeleiding van de fysiotherapeut en bewegingsagoog, omdat bewegen tijdens dagelijkse situaties vraagt om een specifieke manier van begeleiden.

### *Hoe ga je dit aanpakken?*

Formulier 2 is bedoeld om beweegtips per situatie te beschrijven, waarbij je informatie geeft over de aanpak en waar je rekening mee moet houden.

Formulier 2 vind je in de bijlage van deze pdf. Wil je de formulieren liever op de computer invullen? Download dan de vragenlijsten (Word) op de site van de Academische Werkplaats EMB. [[www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl)]

Als formulier 2 is ingevuld, kun je verder met stap 3.



## Stap 3. Drie tot vijf keer per week bewegingsactiviteiten

### *Welke informatie is nodig?*

Verschillende beweegactiviteiten zijn belangrijk voor specifieke (gezondheid)gebieden en vaardigheden. Nu heb je informatie nodig over het aandachtsgebied wat belangrijk is voor de persoon en welke beweegactiviteiten je hiervoor het beste kunt inzetten. De beweegactiviteiten moeten ook aansluiten bij wat de persoon kan, wat hij of zij leuk vindt én wat er op de locatie beschikbaar is. Een groot deel van deze informatie kun je halen uit de beeldvorming.

### *Wie is verantwoordelijk?*

Als coördinerend cliënt begeleider ben je verantwoordelijk voor de informatie die verzameld en beschreven wordt. De keuze van het aandachtsgebied is de verantwoordelijkheid van alle direct betrokkenen met bij voorkeur de gedragsdeskundige als eindverantwoordelijke. De inhoud en uitvoering van de beweegactiviteiten is de verantwoordelijkheid van de dagelijks begeleiders van wonen en dagbesteding en de fysiotherapeut en bewegingsagoog.

### *Hoe ga je dit aanpakken?*

Formulier 3 is bedoeld om een aandachtsgebied te kiezen voor een periode van zes weken met drie tot vijf beweegactiviteiten per week. Om te bepalen welke bewegingsactiviteiten je gaat inzetten ga je uit van de kernelementen beschreven per aandachtsgebied. Om inspiratie op te doen kun je de voorbeelden voor materialen en activiteiten gebruiken formulier 3. Formulier 4 is bedoeld om de uitvoering van de beweegactiviteiten te beschrijven.

Formulier 3 en formulier 4 vind je in de bijlage van deze pdf. Wil je de formulieren liever op de computer invullen? Download dan de vragenlijsten (Word) op de site van de Academische Werkplaats EMB. [www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl)

Als je formulier 3 en 4 hebt ingevuld, kun je verder met de vierde en laatste stap.



## Stap 4. Wat levert het op?

### *Welke informatie is nodig?*

Om de beweegactiviteiten te evalueren en zo nodig aan te passen heb je informatie nodig over hoe de uitvoering is verlopen en wat de beweegactiviteiten hebben opgeleverd.

### *Wie is verantwoordelijk?*

Als coördinerend cliënt begeleider ben je er verantwoordelijk voor dat de informatie wordt verzameld en dat er na zes weken wordt geëvalueerd. De gedragsdeskundige in samenspraak met de fysiotherapeut is verantwoordelijk voor het opstellen en beschrijven van rapportagepunten en het beschrijven van een beginsituatie en einddoel voor het gekozen aandachtsgebied. Het per activiteit rapporteren over de uitvoering is de verantwoordelijkheid van de dagelijks begeleiders van wonen en dagbesteding en de fysiotherapeut en bewegingsagoog.

### *Hoe ga je dit aanpakken?*

Formulier 5 is bedoeld om rapportagepunten op te stellen en een beginsituatie en einddoel te beschrijven. Dit gebeurt door middel van de doelbereikbaarheidsschaal, waardoor je concreet vastlegt wanneer het einddoel binnen het gekozen aandachtsgebied (gedeeltelijk) is behaald of wanneer achteruitgang heeft plaatsgevonden. Gebruik formulier 6 waar je voor elke uitgevoerde activiteit in rapporteert. De laatste pagina van formulier 6 is bedoeld voor de evaluatie na zes weken.

Formulier 5 en formulier 6 vind je in de bijlage van deze pdf. Wil je de formulieren liever op de computer invullen? Download dan de vragenlijsten (Word) op de site van de Academische Werkplaats EMB. [[www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl)]

Als formulier 5 en 6 zijn ingevuld, kun je voor een periode van zes weken met de beweegactiviteiten aan de slag. Je stelt een datum vast voor de evaluatie met alle betrokkenen en na de evaluatie doorloop je opnieuw het stappenplan.



# Motorische beeldvorming

Naam:

Geboortedatum:

Datum voor akkoord:

Evaluatiedatum:

### Welke motorische beperkingen zijn er aanwezig?

Informatie over vergroeiingen en/of bewegingsbeperkingen, spasticiteit, etc.

### Waarmee moet rekening worden gehouden m.b.t. bewegen?

Informatie over hetgeen waar rekening mee moet worden gehouden, zoals bijv. het dichtbij en van rechts aanbieden van een voorwerp vanwege de visuele beperking of met welke gezondheidsproblemen rekening moet worden gehouden. Daarnaast informatie over persoonlijke voorkeuren, zoals bijv. houdt van harde geluiden en zachte materialen. (Kan evt. door middel van de lijst voor het afstemmen van activiteiten en situaties op de mogelijkheden en voorkeuren van de persoon (LAS)).

### Welke motorische / functionele vaardigheden heeft de persoon?

Informatie over grof motorische vaardigheden (GMFCS) en fijn motorische vaardigheden (MACS) zoals: kan het hoofd ophouden in zit en in lig, kan zelfstandig omrollen en schuiven op de buik, kan steun nemen op de voeten en een voorwerp zoals een beker vastpakken. Tevens informatie over op welke manier dit functioneel kan zijn binnen dagelijkse situaties (aan- en uitkleden, wassen en verzorgen, eten en drinken, verandering van houding, voortbewegen/verplaatsen). Bijv. arm strekken bij jas aantrekken, stukjes brood zelfstandig naar de mond brengen, etc.

**Welke hulpmiddelen en ondersteuning zijn nodig?**

Informatie over hulpmiddelen en ondersteuning nodig bij verschillende houdingen en beweegactiviteiten. Zowel materiele hulpmiddelen als fysieke en verbale ondersteuning bij het bewegen. Zoals bijv. kan zelfstandig drinken met behulp van een tuitbeker, kan zitten met een heupriem, kan zelfstandig verplaatsen met de rolstoel na verbale instructie.

**Waar kan bewegen voor de persoon een bijdrage aan leveren?**

Informatie over de betekenis die bewegen kan hebben voor de persoon. Bijv. vaardigheden die mogelijk verder ontwikkeld kunnen worden (of met minder ondersteuning kunnen worden uitgevoerd) en een doel wat momenteel aandacht nodig heeft voor de persoon en waar bewegen mogelijk aan kan bijdragen, zoals bijv. alertheid, verminderen van obstipatie, plezier, etc.

**Welke beweegactiviteiten worden ingezet en welke ervaringen zijn hiermee?**

Informatie over de huidige beweegactiviteiten en ervaring die er zijn met uitgevoerde beweegactiviteiten. Hoe gaan de activiteiten en welke resultaten zijn er. Denk ook aan kleinere activiteiten zoals bijv. actie-reactie of spel activiteiten.

# Afspraken over activeren binnen dagelijkse situaties

### Aan- en uitkleden



### Wassen en verzorgen



### Eten en drinken



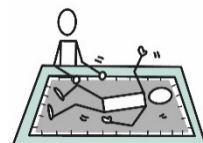
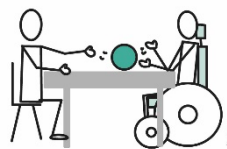
### Veranderen van houding(en)

### Voortbewegen / verplaatsen

# Kiezen van een aandachtsgebied (incl. materialen en voorbeelden)

### Aandachtsgebied voor beweegactiviteiten binnen het weekprogramma

Aandachtsgebied	Kernmerken van bewegen die hiervoor belangrijk zijn
<input type="checkbox"/> <b>Doorbloeding</b>	Actief gebruik van spieren / houdingsveranderingen
<input type="checkbox"/> <b>Obstipatie</b>	Bewegingen van het hele lichaam / schuddende bewegingen
<input type="checkbox"/> <b>Alertheid</b>	Vestibulaire bewegingen / activiteiten waarbij iemand zelf actief is / tactiele prikkels
<input type="checkbox"/> <b>Slaap</b>	Actieve inspanning / energieverbruik
<input type="checkbox"/> <b>Gedragsproblemen</b>	tegengaan van 'lege' momenten
<input type="checkbox"/> <b>Plezier</b>	Aansluiten bij voorkeuren / uitdagende activiteiten / spelactiviteiten
<input type="checkbox"/> <b>Ontspanning</b>	Schommel bewegingen / activiteiten in warm water
<input type="checkbox"/> <b>Bewegingservaringen</b>	Grove motorische activiteiten / aansluiten bij voorkeuren / ervaren van de zintuigen
<input type="checkbox"/> <b>Zelfsturing</b>	Actieve deelname / (ADL) activiteiten waarbij iemand zoveel mogelijk zelf actief is
<input type="checkbox"/> <b>Interactie</b>	Actie-reactie activiteiten / vrij bewegen in de ruimte / bewegen met anderen
<input type="checkbox"/> <b>Balans</b>	Actief gebruik van spieren / corrigeren van balansverstoringen
<input type="checkbox"/> <b>Spierkracht</b>	Kracht en weerstand activiteiten
<input type="checkbox"/> <b>Behoud of verbeteren van functioneren</b>	Aansluiten bij motorische vaardigheden / verminderen van ondersteuning
<input type="checkbox"/> .....	.....



## Voorbeelden materialen en activiteiten

Er zijn verschillende materialen en activiteiten die je kunt gebruiken. De laatste jaren zijn er veel mooie initiatieven gestart in de praktijk die je misschien inspireren zoals de activiteiten in [Bewegen en bewogen worden](#), Moving on, [De klas beweegt / de Kracht van eenvoud](#), [Bewogen bewegen](#). Daarnaast geven we je een aantal activiteiten die je mogelijk zou kunnen inzetten op een specifiek aandachtsgebied. Er zijn nog tal van voorbeelden per aandachtsgebied te geven. Dit kan worden opgevraagd bij de onderzoeker.

Aandachtsgebied	Inspiratie
Doorbloeding	Lopen in de Meywalk Bewegen op beweegbanken
Obstipatie	Bewegen op de trampoline Huifbedrijven
Alertheid	Ratelslang (de Kracht van eenvoud) Actief zwemmen Bewegen op het luchtkussen en glijbaan (bewegingsbeleving)
Slaap	Bewegen op de bewegingstrainer Actief in een beweegbox (houdings- en bewegingsprogramma)
Gedragsproblemen	Bewegen op de Motomed Bewegen in een crossrunner
Plezier	Slingerbal (de Kracht van eenvoud) Bewegen op de glijbaan (Bewegingsbeleving)
Ontspanning	Schommelen in een schommelstoel Bewegen in het water
Bewegingservaringen	Rollen in een deken (Bewegen en bewogen worden) Boomstamrollen (Bewogen bewegen)
Zelfsturing	Bewegen in een trippelstoel De bal rolt (de Kracht van eenvoud)
Interactie	Vrij bewegen op een mattenvloer (Uit de stoel methode) Spiegelen (de Kracht van eenvoud / Sherborne)
Balans	Bewegen op Vita-paard Bouncing in buiklig op de bal (Bewogen bewegen)
Spierkracht	Bewegen op bewegingstrainer Judo (Bewegen en bewogen worden)
Behoud of verbeteren van functioneren	Stappen in het hydrobad Uitdagen tot pakken van een voorwerp (Moving on)

# Afspraken over 3-5 beweegactiviteiten binnen het weekprogramma

Aandachtsgebied:

Afspraken over beweegactiviteiten binnen het weekprogramma					
	1	2	3	4	5
Beschrijving activiteit					
Uitvoering	<input type="checkbox"/> Individueel <input type="checkbox"/> In groep <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Individueel <input type="checkbox"/> In groep <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Individueel <input type="checkbox"/> In groep <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Individueel <input type="checkbox"/> In groep <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Individueel <input type="checkbox"/> In groep <input type="checkbox"/> ...
Dag en tijdstip					
Duur					
Materialen					
Rekening houden met					

# Rapportagepunten en doelen stellen

<b>Rapportagepunten</b>	
1	Is de activiteit uitgevoerd zoals afgesproken? Ja/ nee, reden:
2	
3	
4	
<b>Doelbereikbaarheidsschaal</b>	
0	Beschrijf de beginsituatie voor het gekozen aandachtsgebied:
+2	Beschrijf een einddoel voor het gekozen aandachtsgebied:

# Rapportageschema

Datum	Activiteit	Uitgevoerd zoals afgesproken	Rapportagepunt 2	Rapportagepunt 3	Rapportagepunt 4	Bijzonderheden
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee, reden				



<b>Evalueren</b>	
Zijn de activiteiten uitgevoerd zoals afgesproken?	
Wat kun je opmaken uit de rapportagegegevens?	
Behaalde score op de doelbereikbaarheidsschaal +2 Het doel is bereikt +1 Het doel is gedeeltelijk bereikt 0 De beginsituatie -1 Achteruitgang t.o.v. de beginsituatie	
Conclusie	