Bevordering van de Lichaamsbeweging
Clinical Assessment Protocol (CAP) = 1

De informatie over deze CAP-code wordt opgesplitst in drie delen:

(I) *Betekenis*: De betekenis van code 1 bij de Bevordering van de lichaamsbeweging-CAP.

(II) *Probleemstelling:* Omschrijving, situering en probleemstelling.

(III) *Richtlijnen:* De stappen die achtereenvolgens dienen ondernomen te worden (overzichtsschema en uitwerking per stap).

Deze informatie print u best in zijn geheel uit. De mogelijkheid bestaat om bijkomende literatuur te raadplegen.

I Betekenis

De **Bevordering van de lichaamsbeweging-CAP wordt geactiveerd met code 1 .** Dit betekent dat deze cliënt aan de volgende voorwaarden voldoet:

- Nam tijdens de laatste drie dagen aan minder dan twee uur lichamelijke activiteit deel
- Bezit **één of meerdere** van de volgende positieve eigenschappen:
  - Beweegt zich zonder hulp of aanwijzing voort in de residentie
  - Loopt zonder hulp de trappen op en neer
  - Denkt zelfstandiger te kunnen zijn
  - De zorgverlener denkt dat de cliënt zelfstandiger kan zijn
  - De cliënt maakt een goede kans op herstel van recente ziekten of gezondheidsproblemen

Gezien de cliënt over functionele reserves beschikt, maakt hij kans op een toenemende lichaamsactiviteit. Toch blijkt slechts een minderheid van deze groep cliënten (ongeveer 11%) in de volgende negentig dagen vooruitgang te boeken. Daarom is het belangrijk dat percentage via een goede zorg te doen stijgen. In de VS omvat deze groep ongeveer 30% van de cliënten in de thuiszorg, 25% van de bewoners in RVT's en 15% van de zelfstandig wonende ouderen.

II Probleemstelling

Deze CAP identificeert cliënten die heel weinig aan lichaamsbeweging doen: minder dan twee uur lichamelijke activiteit in een periode van drie dagen (wandelen, lichaamsoefeningen, schoonmaken). Met een dergelijk laag niveau aan lichaamsbeweging lopen de meeste cliënten gevaar op gezondheidscomplicaties en lichamelijke achteruitgang.

De voordelen van een intensievere lichaamsbeweging omvatten een verbeterd cardiovasculair uithoudingsvermogen, een betere gemoedsstemming, minder risico op vallen, een vertraging van de functionele achteruitgang en een betere gezondheidscontrole. Cliënten die vaker op een regelmatige basis aan lichaamsbeweging doen, zoals wandelen, blijken een beter lichaamsevenwicht en een betere mobiliteit en onderbeenkracht te hebben.

Zwakkere cliënten die in een RVT verblijven kunnen ook baat hebben bij een doelgericht lichaamsbewegingsprogramma, waarbij hun vermogen om alledaagse activiteiten (wandelen, aankleden) uit te voeren minder snel achteruitgaat. Zelfs cliënten met cognitieve stoornissen kunnen baat hebben bij een toename van de fysieke activiteit en zoals geldt voor iedereen, zullen ook zij eerder aan activiteiten deelnemen die zij vóór het optreden van de stoornis reeds uitvoerden of waarvan zij op dit ogenblik genieten. Bijvoorbeeld kunnen mensen die vroeger gegolfd hebben genieten van activiteiten die hieraan kunnen gelinkt worden. Onderzoek toont aan dat het invoeren van wandelprogramma’s in RVT’s en lichaamsbewegingsprogramma’s, en het maken van avondwandelingen positieve effecten opleveren.

Het kan een echte uitdaging zijn om een vast patroon van minstens één uur lichaamsbeweging per dag te bereiken. Cliënten waarbij deze CAP geactiveerd wordt, dienen een vierstappenplan te doorlopen: 1) licht de cliënt in over de voordelen van een intensievere lichaamsbeweging, 2) Ga na waarom de cliënt niet actiever geweest is, 3) Stel een voor de cliënt aanvaardbaar activiteitenprogramma op en 4) Moedig de cliënt aan het programma gedurende een lange periode vol te houden.

Effectieve voorlichting over lichaamsbeweging helpt de cliënt een concreet plan op te stellen dat verenigbaar is met zijn of haar doelen, terwijl het eveneens een aanvaardbare strategie aanreikt om bepaalde belemmeringen te overwinnen Deze belemmeringen kunnen zijn: gebrek aan interesse, bezwaar van dierbaren, geen tijd om aan de activiteiten deel te nemen, slecht weer, wisselende gezondheid, onverwachte gezondheidsproblemen met perioden van gedwongen bedrust of inactiviteit, beperkingen wegens bijvoorbeeld een beroerte of cognitieve beperkingen die het consequent volgen van een overeengekomen plan in de weg staan. Maar ondanks deze belemmeringen is het het doel van deze CAP het samen met de cliënt opstellen van een geschikt lichaamsbewegingsprogramma, passend bij de leefstijl van de cliënt.

ALGEMENE ZORGDOELEN

- Bevorder het aantal uren lichaamsbeweging en lichamelijke activiteit.
- Voorkom verlies van onafhankelijkheid bij het uitvoeren van IADL- en ADL-activiteiten en de achteruitgang van de mobiliteit.
- Ontwikkel concrete doelen en methodes om eventuele belemmeringen te overwinnen.
- Een specifieke aanpak kan zijn: de cliënt betrekken bij het huishouden en het doen van boodschappen, zowel binnenshuis als buitenshuis mobiel zijn, de afstand die de cliënt gewoonlijk aflegt (eventueel met de rolstoel) vergroten en de wandelsnelheid verhogen.
- Betrek de familie, zorgmedewerkers of zorgverleners bij de voorlichtingsactiviteiten en bij het bedenken van een methode om belemmeringen te overwinnen.