



# Bewegen voor een gezond brein

Bewegen is gezond, dat weten we. Ook binnen de Posten. Maar bewegen is veel meer dan alleen maar een fysieke handeling. Bewegen prikkelt de zintuigen en activeert de hersenen, waardoor andere lichaamsfuncties en systemen beter functioneren, zoals slapen, of de spijsvertering. En natuurlijk brengt bewegen ook ontspanning, plezier en sociale ontmoetingen. Kortom, het bevordert ons welzijn op meerdere niveaus. Vandaar dat bewegen een belangrijke pijler is van de vakgroep Welzijn van de Posten.



Samen op de digifiets



Voetballen in de gang

## Rode draad

Sandra Stockentree is coördinator Bewegen binnen de Posten. “Bewegen loopt als een rode draad door ons welzijnsprogramma. En dan heb ik het over bewegen in brede zin. Het is niet alleen maar sporten, of fysiotherapie. Het zit ook in kleine dagelijkse dingen zoals plantjes water geven, of aardappels schillen. Het gaat erom dat wij stimuleren dat mensen in beweging zijn, passend bij wat zij nog kunnen. Zorgmedewerkers en mantelzorgers hebben daarin een belangrijke rol. In de ouderenzorg zijn we gewend om te zorgen en verzorgen waardoor je al gauw uit het oog verliest wat mensen nog wel kunnen. Bij de Posten zijn we bewust met een omslag daarin bezig, het is een andere mindset.”

## Programmatische aanpak

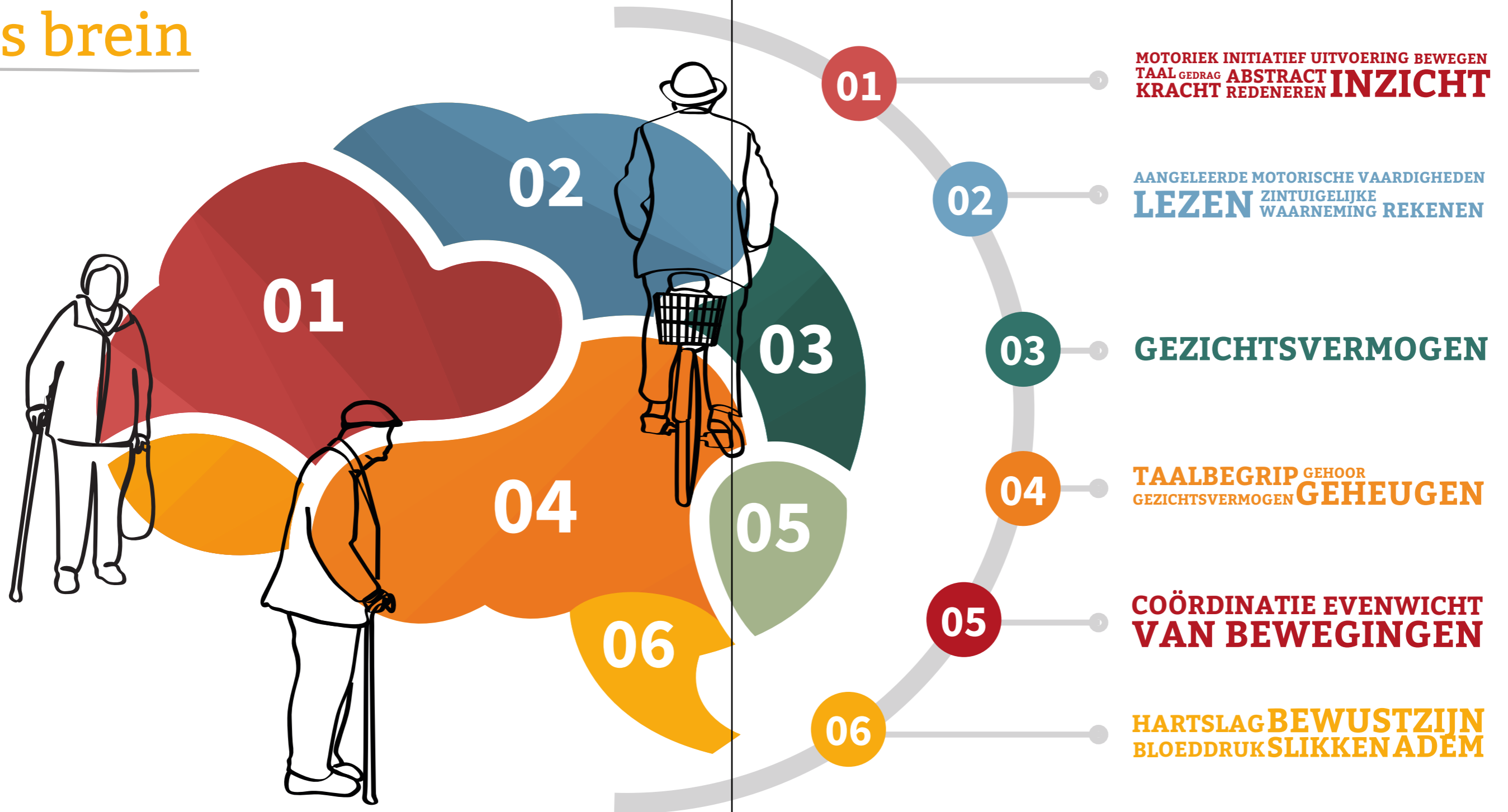
De vakgroep Welzijn richt zich naast bewegen op drie andere thema's, namelijk muziek, groen en eten&drinken. De vier thema's worden samen als een programma in de organisatie 'gevlochten'. Programmaregisseur Henk Abels is blij met deze integrale aanpak. “De verschillende welzijnsthema's versterken elkaar, ze zijn goed te combineren en op alle plekken in de organisatie in te zetten. Binnen de

vakgroep Welzijn heeft ieder thema een eigen coördinator. Zij zorgen voor de verbinding met elkaar. Samen met de 65 ambassadeurs, activiteitenbegeleiders en zorgteams dragen we bij aan de kwaliteit van het welzijn van onze bewoners. Wij als vakgroep Welzijn zorgen voor de juiste begeleiding en ondersteuning daarbij.”

Sandra heeft als fysiotherapeut het bewegen altijd als behandelvorm toegepast, maar houdt zich als coördinator Bewegen vooral bezig met het inzetten en verankeren van bewegen in de hele organisatie, als instrument voor een beter welzijn. “Ik wil alle professionals binnen de Posten bewust maken van de cyclus: meer bewegen > beter slapen > beter dag- en nachtritme > betere stoelgang > betere opname van voedingsstoffen > meer energie. Bewegen is ook een mooie trigger om bijvoorbeeld meer naar buiten te gaan. Het resultaat is dat mensen zich prettiger voelen en dat heeft onherroepelijk een positief effect op hun omgeving, inclusief onze medewerkers. Het maakt het werken in de zorg dus ook nog eens leuker!”

Sandra heeft al veel voor elkaar gekregen. “Ik ben nu vijf jaar bezig met beweegplannen binnen de Posten, maar het is voor het eerst dat er vanuit de basis wordt gekeken naar de invloed van bewegen. Dus niet alleen vanuit behandelingspunt en niet versnipperd over de organisatie, maar integraal, vanuit een gedeelde visie. We hebben bewegingsagogen aangenomen. Waar de fysiotherapeut gericht is op behandeling en het fysieke functioneren, is de bewegingsagoog ervoor om een passend beweegaanbod te ontwikkelen. Ondersteunend aan de behandeling, maar ook gericht op het activeren van bewegen. Veel breder dus, we dragen bij aan positieve gezondheid.”

*Meer bewegen → beter slapen  
→ beter dag- en nachtritme  
→ betere stoelgang → betere  
opname van voedingsstoffen →  
meer levenslust → ontspanning,  
plezier en sociale contacten!*



## Win-win

Niet alleen binnen de organisatie wordt de samenwerking gezocht, ook daarbuiten. “We werken veel samen met partners in de wijk, participeren ook in andere projecten waar bewegen een rol in kan hebben. Een mooi voorbeeld is het Groene Spoor, een belevingsgerichte wandelroute door de wijk, die loopt van de Posten naar Erve Leppink. We willen met die route niet alleen mensen verleiden om te bewegen, maar ook om naar buiten te komen. Ook de samenwerking met de wijk, het onderwijs zoals het ROC van Twente en Saxion, leveren mooie win-win situaties op. Dan komen de studenten bij ons praktijkervaring opdoen en wij leren van hen wat de nieuwste trends en ontwikkelingen zijn.”

## Smart solutions

Die samenwerking met het onderwijs gaat trouwens veel verder. Iets waarin de Posten echt vooroploopt volgens Henk. “We zijn onlangs een samenwerking gestart, onder de naam ‘Smart Solutions’, met drie verschillende onderwijsinstellingen, namelijk de Universiteit Twente, Saxion Hogeschool, en het ROC van Twente. Zij werken binnen de Posten aan dezelfde doelstelling en opdracht, maar vanuit een andere invalshoek en een ander niveau. De studenten van het ROC stimuleren het bewegen op onze zorgafdelingen. De studenten van Saxion onderzoeken welke meerwaarde dat heeft voor onze klanten. En de studenten van de Universiteit Twente gaan onderzoeken wat zorgtechnologie daarin kan betekenen. Dit is echt een unieke samenwerking.”

## Technologie en innovatie

Zorgtechnologie klinkt abstract, maar biedt veel praktische mogelijkheden om het bewegen te stimuleren. “Wat je je daarbij kunt voorstellen is het gebruik van bijvoorbeeld bewegingsapps, waarin je oefeningen en opdrachten uitvoert. We hebben ook een digifiets, waar al fietsend op de hometrainer een route virtueel wordt afgelegd. Dit kunnen herkenbare routes zijn door Enschede met beelden van vroeger, maar ook routes door de natuur. Er is een Wii, een belevingstafel, een bewegingsboog in de tuin, van alles eigenlijk. Het succes van al die technologische toepassingen hangt van veel meer af dan alleen het functionele gebruiksgemak. Het zit ook in gedrag. Alles staat en valt met de hoeveelheid tijd en energie die je er als organisatie in wilt en kunt steken. Onze

ruim 300 vrijwilligers zijn hierbij van onschatbare waarde.”

Hoewel hij nog vol plannen zit, is Henk trots op wat er al bereikt is en op de ontwikkeling die de Posten momenteel doormaakt. “Je kan niet alles tegelijk aanpakken, dus je moet elkaar versterken. Bij de een start je iets op, bij de ander zit je in de sneltrein. Dat is de dynamiek van de organisatie!”