

Bewegen & Gedrag



Lesdag 12

Lesdag 12 vbg

- Praktijkopdracht
- Theorie:
 - » Speciale doelgroepen
 - » Het netwerk van de Holistisch Leefstijlcoach
 - » Stimulering door de overheid
 - » Theorie-examen vragenspel
- Bewegen 55+
- Coachen:
 - Bewegen met speciale doelgroepen
 - Beweegplan voor je proefcliënt(en)
- Afronding



Draai maar mee

ijsbreker

Praktijkopdracht

Voeding, bewegen & gedrag verslag 2 proefcliënten

inclusief Bewegingplan - Beweegschema

Proces in beeld

- de opzet van je beweegplan voor je proefcliënt(en) alleen naar Corrine
- Verslagen van coachgesprekken naar studiebegeleider

Wat lever je in?

Na afronding van een aantal sessies stel je van 2 proefcliënten een uitgebreid verslag op met daarin:

- intake, uitgebreide analyse waaronder ook de weeg- en meetresultaten,
- plan, resultaten tot nu toe
- reflectie op eigen handelen

Nadere eisen vanuit bewegen (checklist/ schema):

- Fase waarin cliënt zit, basisfundament, preventie
- Beweegschema met daarin FITT
- 2 personen - twee verschillende fasen
- Doorlooptijd circa 3 maanden

Wanneer en hoe lever je de studie-opdracht in?

uiterlijk 2 weken voorafgaand aan het eindgesprek *(ik zou het alleen eerder doen)*

via studiebegeleider@holistischcoachen.nl

coaching proefcliënten

analyseren

Groepjes van 2

Vertel aan de ander wat je allemaal weet van je cliënt; de ander stelt open-vragen als er onduidelijkheden zijn!

Maak op basis van de informatie die je al hebt samen een eerste analyse of analyseer samen wat je al bedacht hebt! Klopt het, wat weet je nog niet? Of wat is nog onduidelijk?

Belangrijk:

- Wat is het probleem van de cliënt
- Wat kan/ doet cliënt als hij/zij doel gehaald heeft?

RISICOGROEPEN

**Bewegen?
Ja, natuurlijk!**



Wie lopen er een verhoogd risico als ze niet of weinig bewegen

- kinderen
- senioren
- mensen met chronische-/ werkstress
 - mensen met diabetes

Kinderen en bewegen

⇒ Zorgen dat zij 'gezond gedrag' kunnen ontwikkelen (voorbeeld)

⇒ Ontwikkelen positief zelfbeeld / zelfvertrouwen

- positieve lichaamsbeleving & zelfbeleving
- Lichaam leren kennen door bewegen

=> Motorische ontwikkeling

- » grove motoriek (0 – 3 jaar geen complexe bewegingen)
- » basaal motorische competenties (3 – 6 jaar basaal)
- » fijne motoriek (na 6 jaar)

=> Sociale vaardigheden ontwikkelen

Tips bewegen kinderen

- rekening houden met ontwikkeling van kind
- in spelvorm
- voorbeeld
- plezier
- Buiten
- afhankelijk van leeftijd: wedstrijdelement

Senioren (leeftijd?)

Voordelen van bewegen fysiek

Langer zelfredzaam

Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden

Verhoogt stabiliteit, waardoor je minder snel valt

Verbeterd bloeddruk

Minder kans op chronische aandoeningen als hoog cholesterol, diabetes 2, darmkanker, overgewicht, botontkalking

Voordelen bewegen mentaal

Geeft een positief gevoel en verkleint de kans op een depressie

Vermindert de kans op dementie

Geeft zelfvertrouwen en meer gevoel van zelfregie en onafhankelijkheid

Stimuleert cognitieve vermogens

Tips beweegadvies

- activiteiten op maat
- specifieke wensen van de groep (achtergrond/sportverleden)
- verschillende niveaus
- plezier
- sociaal aspect/ samen (isolement)
- locatie en tijdstip

Speciale programma's

- Sportclubs
- Buurthuizen
- GALM
- Beweegplein
- Nederland in Beweging

Bewegen voor senioren

Eindeloos variëren en bedenken

Een paar spelen

Waar zit de pijn?

Je lijf in spreekwoorden

Uitbeeld estafette

Doel: bevorderen van het lichaamsbesef op een speelse manier

Chronische-/ werkstress

Kenmerken	Gevolgen
Moe	Afbraak van spieren
Opgejaagd gevoel	Verhoogde bloeddruk/ hart- en vaatziekten
Hartkloppingen/ pijn op de borst	Ademhalingsproblemen/ Hyperventilatie
Emotionele wisselingen/ Prikkelbaar	Depressiviteit
Gespannen spieren (spanningshoofdpijn/ nek/ RSI)	Veroudering (minder aanmaak groeihormoon)
Maag- en darmklachten / obstipatie	Overgewicht / Diabetes II

Voorbeeld beweegadvies

- Beweeg elke dag minimaal 30 minuten (Of 3 x 10 minuten) matig tot intensief
- Neem regelmatig korte pauze en doe wat oefeningen of wandel
- Plan tijd in om te sporten
- Let op je houding (corestability)
- Haal bewuste adem (focus op uitademen) of doe ademhalingsoefening

Diabetes II

Kenmerken

vermoeidheid

vaak plassen

droge mond en dorst

jeuk

wazig zien,

sufheid en gevoel van zwakte

verstoorde suikerhuishouding

Gevolgen op langere termijn

hart- en vaatziekten

uitval van de nieren

slechtziendheid

aantasting van zenuwen

Belangrijk: bewegen



Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar extra voor als je diabetes hebt:

- Je insuline wordt beter opgenomen
- Je wordt minder snel dik
- Je spieren werken beter
- Je bloedsuikers blijven beter
- Je blijft gezond en houdt een goede conditie



Tips beweegadvies

- beweegtijd langzaam opbouwen, zeker bij overgewicht
- let op belasting gewrichten
- intensiteit eerder lager dan hoger
- alle vormen van bewegen (mits....)

Coaching speciale doelgroepen

- Naar buiten in groepjes van 2
- Verschillende rollen – speel de rol van cliënt en als coach ben je jezelf
 - doordraaien van rollen
- Luister en kijk naar de cliënt; wat ‘zegt’ de cliënt eigenlijk
 - verbaal
 - lichaamstaal
- Krijg de cliënt in beweging

OVERHEID GELD NETWERK

**Alles is
gezondheid...**

Gezondheid
dichtbij, vitale
mensen in een
gezonde
omgeving

Preventie
een prominente
plek in de zorg

Gezondheids-
bescherming
op peil houden

Nationaal Programma Preventie

‘Alles is Gezondheid’

- Sport en bewegen in de buurt = zorgen dat de gezonde keuze ook een gemakkelijke keuze is
<http://www.effectiefactief.nl/menukaart/menukaart-sportimpuls.html?hide-popup=1>
- Samen met **gemeenten** – bedrijven – zorgpartijen – maatschappelijke organisaties
- Sportsector = NOC NSF/ sportbonden/ sportraden
- Kenniscentrum Sport (informatie & beleid)

Maatregelen en geld!!!!

- Buurtsportcoaches
- Sportimpuls
- Jeugdsportfonds voor gezinnen met lage inkomens
- Sport en onderwijs
- Gezond gewicht kinderen en jongeren
- Kinderen sportief op gewicht
- GALM
- Nederland in Beweging

Netwerk

Waar maak jij onderdeel van uit

Oefening driehoekloop!

Jouw netwerk!

- Op welke doelgroep richt ik mij?
- Van welke netwerken maken mijn potentiële cliënten gebruik?
- Op welke plaatsen kan ik mijn eigen praktijk promoten?
- Bij of met welke organisaties zou ik willen werken of mee willen samenwerken?
- Wat zit er allemaal in mijn gemeente/ regio – wie vullen mijn praktijk aan?
- Welke organisaties maken deel uit van welk netwerk?
- Hoe kom ik binnen bij de verschillende organisaties?

QUIZ

2 groepen

Vraag

Overleg

samen antwoord bespreken

1persoon naar het midden op de bal

goed antwoord = 1 punt

half antwoord = 0,5 punt

fout antwoord = andere groep

Welke groep weet de meeste antwoorden

HEY JULLIE DAAR



**ZIJN ER NOG
VRAGEN?**

WAT BLIJFT JE BIJ?

Als je de bal hebt vertel je wat jouw bijgebleven is

De vanger geeft antwoord of niet!

- weet het niet – gooi de bal door
- weet je het – licht je antwoord toe

Volgende vraag – gooi de bal door