

Fitheid van de geriatrische revalidant verbeteren



Gebruik deze praatplaat, plus bijbehorende zelfscan (zie QR-code voor instructie), om verbeterpunten binnen jouw multidisciplinaire GR-team te bespreken.

Uit onderzoek blijkt:

- Richtlijnen voor trainen van fitheid worden niet goed gevolgd
- Veel ouderen bewegen voor, tijdens en na acute opname te weinig
- Mensen gaan niet fit naar huis na ontslag GR

Voor verbeteren van uithoudingsvermogen geldt:

- | Matig intensief | of | Hoog intensief |
|-------------------|----|-------------------|
| • 5 keer per week | | • 3 keer per week |
| • 30-60 minuten | | • 20-30 minuten |
| • Borg 5-6 (0-10) | | • Borg 7-8 (0-10) |



Hoe gaat het in jullie team met:

1 Persoonlijke en betekenisvolle doelen

- 1.1 Samen met revalidant?
- 1.2 Doelen opdelen?
- 1.3 Afstemmen op thuissituatie?



2 Trainen op maat

- 2.1 Functioneel trainen?
- 2.2 Multidisciplinair afstemmen?
- 2.3 Oefenmateriaal op afdeling?
- 2.4 Activitytracker?
- 2.5 Afstemmen op individu?



3 Activerend klimaat

- 3.1 Zelf oefenen?
- 3.2 Handen op de rug?
- 3.3 Coachvaardigheden?
- 3.4 Zien oefenen doet oefenen?



4 Naasten betrekken bij trainen

- 4.1 Communiceren met naasten?
- 4.2 Hoe vaak en hoe zwaar trainen?
- 4.3 Naasten mee naar therapie?

