



Associatie van Academische Werkplaatsen VB

Onderstaande kennisvraag is beantwoord door de Academische Werkplaatsen aangesloten bij de Associatie van Academische Werkplaatsen Verstandelijke Beperkingen. Een overzicht van alle kennisvragen is te vinden op [de website van de Associatie](#).

Kennisvraag

De programma's van de meeste cliënten zijn niet zoals gebruikelijk. Dit kan onrust bij cliënten geven maar mogelijk ook onderprikkeling. Welke opties zien jullie om een afwisselend dagprogramma te realiseren? (aanvullend om wat onze eigen mensen bedenken).

Antwoord

Door alle Corona maatregelen is het een hele rare tijd voor iedereen en zeker ook voor mensen met een beperking, hun naasten en de professionals in zowel hun professionele als persoonlijke omgeving. In deze omstandigheden is het geen eenvoudige opgave voor begeleiders om een mooi gevuld en afwisselend programma aan hun cliënten te bieden. Zeker omdat mensen met een beperking veelal niet naar dagbesteding gaan, er geen ouders, vrijwilligers en anderen op bezoek mogen komen of mogen ondersteunen en therapeuten slechts het hoogstnoodzakelijke mogen doen.

Een mogelijke kans kan zijn: hier en daar worden bewegingsagogen en medewerkers dagbesteding op de woongroepen ingezet, dat biedt ook een kans op alternatieve invullingen en uitwisseling.

Eenvoudige groeps-, beweeg- en spelactiviteiten zouden mooie aanvullingen kunnen zijn en kunnen zorgen voor afwisseling in het dagprogramma. Veel (fysio)therapeuten verbonden aan zorgorganisaties geven nu op afstand adviezen in plaats van directe behandeling. Juist de dagelijkse bewegingsactiviteiten zijn van cruciaal belang om in deze periode bewegingsbeperkingen en achteruitgang in vaardigheden van mensen met een beperking te voorkomen. Daarbij kan bewegen meehelpen om alerter te worden, gedragsproblemen te voorkomen en een gevoel van welbevinden te creëren.

Hét ultieme antwoord is er niet, maar mogelijk dat onderstaande input kan helpen. Deze input is tot stand gekomen met hulp van tal van andere professionals en onderzoekers.



Associatie van Academische Werkplaatsen VB

Groepsgewijze activiteiten

- Net als veel mensen thuis momenteel doen: terug grijpen op ouderwetse spelletjes als sjoelen, kegelen, puzzelen, bordspelletjes;
- Om de beurt een liedje noemen en die dan (mee)zingen;
- Dansen op de muziek van cd speler, of via de Ipad liedjes (op verzoek) op You Tube zoeken, een soort disco?;
- Spelletjes met de Wi of met bv een toverlamp/-tovertafel.
- Samen opruimen en schoonmaken, allerlei huishoudelijke klusjes en iedereen op zijn/haar niveau een (onderdeel van) een taak geven.
- Zo mogelijk zoveel mogelijk naar buiten, in de tuin klusjes doen en iedereen op zijn/haar niveau een (onderdeel van) een taak geven, wandelen, fietsen, naar de speeltuin (als het daar niet te druk is).

Eenvoudige beweeg- en spelactiviteiten

- Tips van 's Heeren Loo gedeeld op Kennisplein: https://www.sheerenloo.nl/corona/corona-101-tips-voor-een-leuke-en-leerzame-dag-met-structuur?utm_source=flexmail&utm_medium=email&utm_campaign=nieuwsflitsknpgs19maart2020&utm_content=tips+voor+een+leuke+en+leerzame+dag+met+structuur#beweegboek
- Tips van de Zijen: <https://www.vrijtijdsbureau.nl/actief-tijdens-corona/>
- Tips van Fit bij Talant: <https://m.facebook.com/profile.php?id=100036527356505>
- Ik ga EMB (via Facebook): <https://www.facebook.com/ikgaemb/>
- Siza Sports - <https://www.sizabaf.nl/SizaSports/> en <https://youtu.be/Xs8ZLm64Cv4>
- Fysiotherapie Abrona: iedere dag wordt een video met oefeningen speciaal gericht op mensen met een beperking op Youtube geplaatst.
<https://www.youtube.com/channel/UCQ69pwkZeHKCZDYGwrr0ng>
- Bewegewaaiër: <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/docs/KNP/KNP%20GS/Instrumenten/Beweegwaaiër%20Zo%20kan%20het%20ook!.pdf>
- Bewegeprogramma GOUD:
https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/docs/KNP/Verbeterprogramma/Beweeg_en_educatieprogramma/Beweegprogramma_totaal.pdf



Associatie van Academische Werkplaatsen VB

- Bewegcirkel <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegcirkel/>
- NL in beweging elke dag NPO1 om 10.10 of filmpjes op YouTube
- Fysiotherapie Visio De Brink stuurt per cliënt een filmpje van de behandeling naar de woongroep, zodat zij (delen van) de oefeningen kunnen doen met cliënten. Huisgenoten van de betrokken fysio's fungeren zonodig als proefpersoon.

Spelactiviteiten

- Active Learning: Voorlichtings-film; werk- en theorieboek; observatielijst; training en trainingsbox www.visio.org/activelearning

Andere activiteiten:

- Hallo Thuis van Philadelphia <https://www.philadelphia.nl/hallothuis>
- Online theaterlessen theateratelier <http://dramastrada.nl/toitoitoi/>
- Pictogenda (3 weken gratis uitproberen) voor dagprogramma visualiseren. <https://www.pictogenda.nl/over-pictogenda>

Materialen

- Nu cliënten veelal de dagbestedingsgroepen niet bezoeken en therapieruimtes ook minder gebruikt worden, zou een mooie optie zijn om materialen uit te lenen aan de groepen, zoals allerlei spelmaterialen, ballen, beweegmaterialen als kegels, maar ook bv. Hometrainers en motomeds.
- Ook onderling ruilen en daar een handig systeem voor opzetten is een mooi idee.

Een interessante bundeling is eveneens te vinden op de site van het Kennisplein Gehandicaptensector:
<https://cdn.flxml.eu/r-4818daec5ff7449dbd1d7297ee8c9e8f289d35150f4e4f00>

Aanvullende tips of ideeën of leuke filmpjes als goed voorbeeld? Mail ze naar a.waninge@pl.hanze.nl, dan worden ze opgenomen in dit overzicht.



**Associatie van
Academische
Werkplaatsen VB**

Aly Waninge, i.s.m. collega professionals en onderzoekers