

Departement Gezondheidszorg en chemie
Gegradueerde in Ergotherapie



De heilzame werking van water
De activiteit zwemmen als therapeutisch middel
in een woon- en zorgcentrum

CAMPUS
Geel



Ellen Sterckx

Academiejaar 2004-2005

De houder van dit diploma is gerechtigd tot het voeren van de titel van Bachelor

VOORWOORD

Vooreerst wil ik enkele mensen even in de bloemetjes zetten.

Eerst en vooral dank ik Mevr. Paula Torfs, ex-directrice en Dhr. Gil Peeters, directeur, die me de mogelijkheid hebben gegeven stage te lopen in het W.Z.C. De Winde.

Speciale dank ook aan mijn twee stagebegeleidsters Hermien en Vicky. Zij waren voor mij een enorme steun en grote hulp en hebben mij optimaal begeleid.

Een dankwoord verdient ook Greet Jansen, mijn mentor, voor de vele goede tips bij het uitschrijven van mijn eindwerk.

Verder dank ik ook het hele team en de bewoners van W.Z.C De Winde want zonder hun inzet en hulp tijdens de verschillende zwemsessies zou mijn eindwerkstage nooit zo goed gelukt zijn.

Tenslotte wil ik ook mijn ouders, zus en mijn vriend Stef bedanken voor het urenlang luisteren naar mijn verhalen en voor de hulp en steun die ik van hen kreeg bij de verwezenlijking van dit eindwerk.

Zij hebben mij geleerd om aandacht te hebben voor de kleine dingen van het leven.

Dank u wel,

Ellen Sterckx

SAMENVATTING

Het Woon- en zorgcentrum De Winde deed mij het voorstel om zwemsessies te organiseren voor hun bejaarde bewoners. Een hele uitdaging die ik tijdens mijn eindwerkstage als laatstejaarsstudente ergotherapie met volle overgave heb aangepakt. Het hele proces van voorbereiden, uitvoeren en evalueren heeft mij een beter beeld gegeven over het zwemmen als therapeutisch middel in een woon- en zorgcentrum. Naast deze ervaringsgerichte kennis wou ik mij ook binnen de vakliteratuur verdiepen in de materie. Het werd echter een moeilijke zoektocht naar geschikte informatie. Begrippen als normalisatieprincipe, reminiscentie en belevingsgericht omgaan met dementerende bejaarden haalde ik uit de cursussen van mijn opleiding.

De literatuur leerde mij overigens dat bewegen in water een erg positieve invloed heeft op de lichaamsfuncties van de bejaarden. Bloedsomloop, ademhaling, spieren, coördinatie... worden tijdens het zwemmen volop gestimuleerd. Tijdens de drie zwemsessies die ik organiseerde vielen mij echter vooral de voordelen op geestelijk en sociaal vlak op. De 'oefeningen' in het water waren zorgvuldig en op maat van iedere afzonderlijke deelnemer gekozen waardoor er heel wat succeservaringen te beleven waren. De zwemmers genoten er echt intens van, met een beter zelfbeeld en stijgend eigenwaardegevoel tot gevolg. De intense contacten tussen de bewoners onderling en tussen de bewoners en hun begeleider resulteerden in een fantastische sfeer met een uitgesproken sociaal karakter.

Belangrijk in dit alles was uiteraard een degelijke en weloverwogen voorbereiding. Organisatorisch moest alles piekfijn geregeld zijn: het reserveren van een geschikt zwembad, het organiseren van vervoer, het betrekken van familieleden, het zorgen voor voldoende begeleiding, het plannen van reminiscentiegesprekken, het verzamelen van badpakken... Aan één voorwaarde heb ik niet kunnen voldoen: het afsluiten van een gemeenschappelijke autoverzekering wegens te duur voor drie zwemsessies. Het inzetten van vrijwilligers was trouwens nodig om de kostprijs van de zwemsessies te drukken. Telkens een beroep doen op een team professionele begeleiders van het woon- en zorgcentrum zelf, zou de kosten te hoog laten oplopen.

De vaststelling dat het woon- en zorgcentrum na afloop van mijn stage de zwemsessies met minstens één jaar verlengd heeft, wijst erop dat zwemmen wel degelijk een zinvolle en geschikte activiteit is in dergelijk centrum. Daar ben ik van overtuigd!

SOMMAIRE

La maison de repos et de soins DE WINDE m'avait proposé d'organiser des sessions de natation pour leurs pensionnaires. Un challenge qu'en ma qualité d'étudiante de dernière année d'ergothérapie, j'ai pris à bras le corps. La préparation, la mise en pratique et l'évaluation m'ont donné un meilleur aperçu de l'effet thérapeutique de la natation sur les personnes âgées. A côté de cette expérience pratique, j'ai aussi voulu approfondir théoriquement cette matière. Cela fut une recherche ardue pour trouver l'information nécessaire. Dans les cours de ma formation j'ai trouvé les notions du principe de normalisation, de réminiscence et l'accompagnement des personnes du 3^e et 4^e age qui exigent une fonction principale dans mon travail de fin d'études.

En outre cette littérature m'a appris que se mouvoir dans l'eau a une influence très positive sur les fonctions corporelles des personnes âgées. Pendant la natation la circulation sanguine, la respiration, les muscles et la coordination sont stimulés pleinement. Le profit sur le plan psychique et social m'a particulièrement frappé durant les trois sessions de natation organisées. Les "exercices" dans l'eau furent choisis minutieusement et sur mesure pour chaque participant, ce qui fut une cause de beaucoup de succès. Les nageurs en profitèrent intensément, avec une meilleure image d'eux-mêmes et une augmentation du sentiment de leur valeur personnelle comme résultat. Sur le plan social, des contacts intenses se sont noués entre les résidents d'une part et entre eux et leurs accompagnateurs d'autre part.

Il va de soi qu'une préparation soignée et bien pensée était importante. L'organisation devait être réglée minutieusement: la réservation d'un bassin de natation adéquat, le transport, la participation de membres de la famille. Il importait aussi de prévoir un nombre suffisant d'accompagnateurs, de planifier des conversations au sujet de la réminiscence, de prévoir des maillots de bain...

Malheureusement je n'ai pas pu satisfaire à une condition: trouver une police d'assurance automobile collective à cause du prix trop élevé pour trois sessions de natation. Employer des volontaires était nécessaire pour diminuer le prix des sessions de natation. Faire appel aux membres du personnel de la maison serait bien trop onéreux.

La constatation, qu'à la fin de mon stage, la direction a décidé de prolonger les sessions de natation pour un minimum d'un an, démontre que nager est une activité pleine de bon sens pour ce genre d'établissement. Ce dont je suis convaincue.

INHOUDSTAFEL

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Sommaire	4
Inhoudstafel	5
Inleiding	9
HOOFDSTUK 1: ALGEMENE SITUATIESCHETS VAN DE INSTELLING	10
1.1 Inleiding	10
1.2 Opbouw en historiek	10
1.3 De doelgroep	10
1.3.1 Personen met een lichte of sterke fysieke beperking.....	10
1.3.2 Personen met dementie.....	11
1.4 De doelstellingen van het rusthuis	12
1.4.1 De hoofddoelstelling.....	12
1.4.2 De doelstellingen van het multidisciplinair team.....	12
HOOFDSTUK 2: DE ACTIVITEIT ZWEMMEN GEKADERD IN DE VISIE VAN HET WOON- EN ZORGCENTRUM	14
2.1 Inleiding	14
2.1.1 Visie en taakverdeling binnen het woon- en zorgcentrum.....	14
2.1.2 De ergotherapeutische visie.....	14
2.2 Concretisering van algemene visie	15
2.2.1 Het normalisatieprincipe.....	15
2.2.2 Belevingsgericht omgaan met ouderen.....	15
2.3 Zwemmen gekaderd in de visie van het woon- en zorgcentrum	16
2.3.1 Zwemmen gekaderd in het normalisatieprincipe.....	16
2.3.1.1 Inleiding.....	16
2.3.1.2 Uitgangspunten.....	16
2.3.2 Belevingsgericht omgaan met ouderen tijdens de activiteit zwemmen.....	17

2.3.2.1	Inleiding.....	17
2.3.2.2	Uitgangspunten.....	17
HOOFDSTUK 3: DE MEERWAARDE VAN ZWEMMEN IN HET ACTIVITEITENAANBOD VAN HET WOON- EN ZORGCENTRUM		19
3.1	Inleiding.....	19
3.2	Lichamelijk aspect.....	19
3.2.1	Bewegingsapparaat.....	19
3.2.1.1	Botten.....	19
3.2.1.2	Gewrichten.....	19
3.2.1.3	Spieren.....	20
3.2.1.4	Lichaamssamenstelling.....	21
3.2.2	Service-systemen.....	21
3.2.2.1	Hart.....	21
3.2.2.2	Bloeddruk.....	22
3.2.2.3	Ademhaling.....	22
3.3	Geestelijk aspect.....	22
3.4	Sociaal aspect.....	23
HOOFDSTUK 4: HET GROEPSGESPREK ALS VOORBEREIDING OP DE ACTIVITEIT ZWEMMEN		24
4.1	Inleiding.....	24
4.2	Vorbereiding op het reminisceren over zwemmen.....	24
4.3	De sessie.....	24
4.3.1	Inleiding.....	24
4.3.2	Vragen.....	25
4.4	Vergelijking tussen vroeger en nu.....	25
4.4.1	Het zwemmen van vroeger.....	25
4.4.2	Het zwemmen van nu.....	27
4.5	Evaluatie.....	29
4.5.1	Retrospectief.....	29
4.5.2	Prospectief.....	30

4.5.2.1	Feedback (cliënt).....	30
4.5.2.2	Follow-up (ergotherapeut).....	30
HOOFDSTUK 5: ORGANISATIE VAN HET ZWEMMEN IN HET WOON- EN ZORGCENTRUM DE WINDE		31
5.1	Inleiding	31
5.2	Het zwembad en het zwemmateriaal	31
5.2.1	Het zwembad.....	31
5.2.2	Het zwemmateriaal.....	32
5.3	De begeleiding	32
5.4	Zwemkledij	32
5.4.1	Badpakken en zwembroeken.....	32
5.4.2	Handdoeken en badjassen.....	32
5.5	De deelnemende bewoners	33
5.6	Vervoer	33
5.7	De zwemsessie	33
HOOFDSTUK 6: EVALUATIE VAN HET ZWEMMEN IN HET WOON- EN ZORGCENTRUM DE WINDE		34
6.1	Zwemsessie 1	34
6.1.1	Oefeningen.....	34
6.1.2	Evaluatie.....	34
6.2	Zwemsessie 2	35
6.2.1	Oefeningen.....	35
6.2.2	Evaluatie.....	36
6.3	Zwemsessie 3	36
6.3.1	Oefeningen.....	36
6.3.2	Evaluatie.....	37
6.4	Evaluatie door de bewoners	38
6.5	Evaluatie door de familieleden	40
6.6	Evaluatie door de directie	42

HOOFDSTUK 7: BESPREKING VAN CASUS	44
7.1 Inleiding	44
7.2 Beschrijving van Maria	44
7.2.1 Anamnese	44
7.3 Evaluatie zwemsessie 1 van Maria	45
7.3.1 Vervoer	45
7.3.2 Incontinentie- en verzorgingsmateriaal	45
7.3.3 Rolstoel	45
7.3.4 Aan- en uitkleden	46
7.3.5 Bewegen in het water	46
7.4 Evaluatie zwemsessie 2 van Maria	46
7.4.1 Vervoer	46
7.4.2 Incontinentie- en verzorgingsmateriaal	47
7.4.3 Rolstoel	47
7.4.4 Aan- en uitkleden	47
7.4.5 Bewegen in het water	47
7.5 Evaluatie zwemsessie 3 van Maria	48
7.5.1 Vervoer	48
7.5.2 Incontinentie- en verzorgingsmateriaal	48
7.5.3 Rolstoel	48
7.5.4 Aan- en uitkleden	48
7.5.5 Bewegen in het water	48
ALGEMEEN BESLUIT	50
BIJLAGEN	52
LITERATUURLIJST	62

INLEIDING

Zwemmen loopt als een rode draad door mijn leven. Zelf heb ik het van jongs af aan geleerd. Bovendien bleek dat ik voldoende talent had om op competitieniveau aardige resultaten neer te zetten. Tot vorige jaar slorpten de zwemtrainingen dan ook een groot deel van mijn dagen op. Topsport en studies zijn echter moeilijk te combineren. Vooral de stages vergen veel energie van me in combinatie met de vele uren training.

Stage lopen bij bejaarden is trouwens het liefste wat ik doe. Een babbeltje slaan, een voetmassage geven, een ADL-training geven, snoezelen, zorgen voor animatie... Daar fleur ik ook zelf helemaal van op.

In mijn tweede jaar ergotherapie kwam ik in contact met de ergotherapeuten van het W.Z.C. De Winde. Ik kreeg van hen de kans om in mijn derde jaar, tijdens mijn eindwerkstage, het zwemmen op te starten. Graag ben ik op hun verzoek ingegaan. Het leek me een hele uitdaging om mijn schouders onder dit project te zetten en er met veel enthousiasme aan te beginnen.

Het ganse invoeringsproces – voorbereiding, concretisering en evaluatie – wil ik in dit eindwerk stapsgewijs optekenen. Ik wil onderzoeken of zwemmen een geschikt therapeutisch middel is in een woon- en zorgcentrum.

Vanuit de opgedane ervaringen wil ik mijn theoretische kennis toepassen in de praktijk. Voor geïnteresseerde ergotherapeuten of instellingen zet ik de voor- en nadelen van het organiseren van zwemsessies voor bejaarden op een rijtje.

Starten doe ik in een eerste hoofdstuk vanuit de algemene situatieschets van het W.Z.C. De Winde. De beschouwingen van Rien Verdult over dementie worden hierbij aansluitend in een volgende hoofdstuk in verschillende fasen uitgediept.

Vervolgens beschrijf ik uitgebreid de visie van het woon- en zorgcentrum en de algemene ergotherapeutische visie. De activiteit zwemmen wil ik kaderen binnen het normalisatieprincipe en het belevingsgericht omgaan met bejaarden. In een volgend hoofdstuk wil ik onderzoeken waarin precies de meerwaarde van het zwemmen zit.

Na deze theoretische beschouwingen ga ik verder met het praktische gedeelte van mijn eindwerk. De uitvoerige voorbereidingen op de zwemsessies worden beschreven. Met als eerste aspect, de reminiscentiesessie. De praktische organisatie van de zwembeurten komt in een volgend deel aan bod. Daarna worden de verschillende zwemsessies naar verloop en inhoud geëvalueerd. Ook de deelnemende bewoners en hun familieleden verwoorden hun kritische kijk op het gebeuren. Tenslotte bespreekt de directie de - organisatorische en financiële - haalbaarheid van zwemsessies binnen de organisatie van een woon- en zorgcentrum. In een volgend hoofdstuk zorgen een bondige anamnese en een evaluatie van de verschillende zwemsessies ervoor dat u een objectief beeld krijgt van mijn volgbewoner.

In het algemeen besluit bekijk ik, vanuit mijn opgedane kennis en ervaringen, alle voor- en nadelen van het organiseren van zwemsessies. Dit moet resulteren in een antwoord op de vraag of zwemmen een geschikt therapeutisch middel is in een woon- en zorgcentrum.

Het bewegen in water loopt als een rode draad door dit werk, net als door mijn leven...

Veel leesplezier!

1 ALGEMENE SITUATIESCHETS VAN DE INSTELLING

1.1 Inleiding

In de periode van 22 november 2004 tot 11 februari 2005 heb ik stage gelopen in het Woon- en zorgcentrum De Winde in Veerle-Laakdal. In dit hoofdstuk zal ik kort de omgeving schetsen waarin ik juist gewerkt heb.

1.2 Opbouw en historiek

De Winde is als woon- en zorgcentrum gelegen in Veerle-Laakdal.

In 1993 is men gestart met de bouwwerken. Op 23/10/95 werden de eerste bewoners opgenomen in het rusthuis.

In januari '97 werd de eerste serviceflat in gebruik genomen.

Het woon- en zorgcentrum bestaat uit:

- het rust- en verzorgingstehuis
- serviceflats

Het rust- en verzorgingstehuis bestaat uit 3 bewonersafdelingen:

- de heggerank
- de bosrank
- de wijnrank

In de heggerank zitten de fysisch beperkte bejaarden en de rolstoelgebonden bejaarden. Dit is een open afdeling.

In de bosrank zitten de licht tot matig dementerenden en in de wijnrank verblijven de matig tot zwaar/diep dementerenden. Beide zijn gesloten afdelingen.

Als een bewoner de fase van dementie bereikt zal men hem of haar zelden verhuizen naar een andere afdeling. Het is niet mogelijk om steeds te verhuizen, de meeste kamers zijn altijd volzet.

Het rusthuis biedt plaats aan 85 bewoners, zowel aan mannen als aan vrouwen.

De serviceflats bestaan uit 25 woongelegenheden.

Elke afdeling heeft zijn eigen personeelsequipe die instaat voor de verzorging van de bewoners.

Ze beschikt ook over een eigen leef- en eetruimte.

Er worden eveneens verschillende diensten aan de bewoners aangeboden: de algemene directie, ergotherapeuten, animatrices, kinesisten, verpleegkundigen, verzorgers, keukenpersoneel, kapster, voet- en handverzorgster, administratie, sociaal werkers, technisch personeel en schoonmaaksters.

1.3 De doelgroep¹

1.3.1 Personen met een lichte of sterke fysieke beperking

Onder deze groep behoren:

- bewoners die moeilijkheden hebben bij het lopen.
- bewoners met een gedeeltelijke verlamming.
- bewoners met een gehele verlamming, meestal t.g.v. een CVA.

1.3.2 Personen met dementie

We onderscheiden hier mensen met een lichte, een matige en een ernstige vorm van dementie. In het woon- en zorgcentrum hanteert men de onderverdeling van Rien Verdult en de zorgvisie van het woon- en zorgcentrum.

De bejaarde met dementie doorloopt drie fasen:

Fase 1: het bedreigde ik

Centraal staat hier het rouwproces. De bejaarde wordt voortdurend geconfronteerd met verlieservaringen.

Kenmerken zijn: - achteruitgang van het geheugen, de motoriek
 - gespannenheid/prikkelbaarheid...

Als hulpverlener is het belangrijk dat men deze bejaarden vooral steun biedt:

- zelfzekerheid vergroten
- zelfwaardering verhogen
- de bejaarde zoveel mogelijk terug naar de realiteit brengen

Fase 2: het verdwaalde ik

Er volgt een steeds groter angstgevoel. Angst om zich niets meer te herinneren. Deze angst heeft twee oorzaken:

- controleverlies: de dementerende bejaarde heeft de realiteit niet meer onder controle. Hij/zij kan niet meer volgen wat er rondom hem/haar gebeurt.
- identiteitsverlies: de dementerende bejaarde kan niet meer antwoorden op belangrijke vragen. Hierdoor ontstaat er een angstgevoel.

Kenmerken zijn: - vervreemding van het gebeuren
 - confabuleren
 - verzamelzucht
 - verdwalen in gebouwen...

¹ Directie en personeelsleden W.Z.C., 1998. Interne documentatie. Veerle-Laakdal, p. 4 - 6

Als hulpverlener is het belangrijk dat men deze bejaarden vooral een houvast biedt:

- structuur bieden
- zelf keuzes laten maken
- vertrouwenspersonen zijn belangrijk

Fase 3: het verzonken ik

De angst maakt plaats voor isolement: sociaal isolement en inwendig isolement.

- Kenmerken zijn:
- in zichzelf gekeerd zijn
 - herhalende bewegingen
 - brabbelwoorden
 - terugval naar primitieve behoeften...

Als hulpverlener is het belangrijk dat men deze bejaarden vooral bescherming biedt:

- veiligheid en warmte bieden
- relaxerende activiteiten organiseren
- communiceren via lichaamstaal
- sensomotorische activiteiten aanbieden

1.4 De doelstellingen van het rusthuis²

1.4.1 De hoofddoelstelling

Vanuit een christelijk perspectief proberen de directie en personeelsleden een zorgende functie uit te bouwen naar de bejaarden toe. Ook wordt er een thuisvervangend klimaat gecreëerd voor de bejaarden.

1.4.2 De doelstellingen van het multidisciplinair team

Doelstelling 1: Het onderhouden van de zelfstandigheid bij de bejaarde.

Om de zelfstandigheid te stimuleren gaat de ergotherapeut een deel van elke activiteit - wassen, eten, toilet ... - door de bejaarde zelf laten uitvoeren. Dit gebeurt dikwijls met een zeker aandringen zodat de bejaarde niet in passiviteit zou vervallen.

Het verplegend personeel maakt elke week een evaluatie op van de ontwikkelingen op dit gebied.

Bij eventuele regressie wordt een extra stimulans ingebracht en de ontwikkelingen hiervan worden tijdens de teamvergaderingen besproken.

² Directie en personeelsleden W.Z.C., 1998. Interne documentatie. Veerle-Laakdal, p. 1 & 9

Opmerking: de ADL wordt stopgezet wanneer de ergotherapeut merkt dat het niet meer lukt. Men wacht niet tot de bewoner met zijn 'niet meer kunnen' wordt geconfronteerd. Als men al een tijd met de bejaarde werkt, voelt men dat moment zeker aankomen. Men bouwt een ADL-training meestal op. Bijvoorbeeld: eerst het gezicht wassen, als dit goed gaat, de armen ook erbij. En zo gaat men verder. Als men ziet dat de bewoner moeilijkheden heeft om een bepaald lichaamsdeel zelf te wassen dan neemt de ergotherapeut dit over.

Doelstelling 2: De bejaarden een thuisvervangend milieu bieden in het rusthuis.

Er wordt een huiselijke sfeer gecreëerd op verschillende manieren. Zowel structureel door inrichting van de kamers als in de omgang met de bejaarden. De kamers van de bejaarden mogen ingericht worden naar eigen keuze. Verjaardagen en feestdagen worden steeds gevierd. De bejaarden worden ook steeds betrokken in de kookactiviteiten door de week

Doelstelling 3: Regressie zo goed mogelijk tegengaan en de middelen hiervoor ter beschikking stellen.

Dit gebeurt door een vaste structuur aan te bieden waar de bejaarden een houvast aan hebben. In het dagdagelijkse leven moet men een patroon inbrengen waardoor de bejaarde weet wat hij/zij kan verwachten. Dit gebeurt door ADL (Activiteiten van het Dagdagelijkse Leven). Het zijn de gewone dingen die elke mens iedere dag doet zoals wassen, toilet, persoonlijke hygiëne (scheren, lande poetsen, ...) enz. Hier horen natuurlijk ook ergotherapie en kinesithérapie bij om eventuele verbetering te bevorderen.

Doelstelling 4: Intensieve contacten en onderlinge interacties onderhouden.

Dit gebeurt door de sociale dienst en het verplegend personeel die de banden tussen bejaarde, familie en rusthuis in de mate van het mogelijke zullen onderhouden.

Ook de ergotherapeut heeft contacten met familieleden.

De sociale dienst is steeds paraat om welke vragen dan ook te beantwoorden. Bij verjaardagen en feestdagen worden familieleden en kennissen steeds betrokken. Tijd en plaats worden steeds uitgehangen in het rusthuis. De familieraad en bewonersraad dragen ook bij tot het in stand houden van contact.

Opmerking: De familie wordt bij vele activiteiten betrokken, soms ook om te helpen. Zo zijn er familieleden die helpen bij de maaltijden, bij het wassen, bij wandelingen, bij uitstappen,... Bij kleinere activiteiten die gegeven worden door ergotherapeuten of animatrices is er minder betrokkenheid. Als een familielid toch graag meedoet, zal men dit zeker niet weigeren.

2 DE ACTIVITEIT ZWEMMEN GEKADERD IN DE VISIE VAN HET WOON- EN ZORGCENTRUM

2.1 Inleiding

2.1.1 Visie en taakverdeling binnen het woon- en zorgcentrum

In het woon- en zorgcentrum De Winde vindt men het belangrijk dat de bejaarde een zinvolle dagbesteding heeft en dat hij/zij hier ook plezier aan beleeft. Van belang hierbij is het normalisatieprincipe. Toch worden de bewoners soms ook geconfronteerd met nieuwe dingen. Interessant is dan hoe ze hierop reageren en of ze nog kunnen bijleren.

De bejaarden worden op de drie afdelingen verzorgd door het verplegend en het verzorgend personeel. De bewoner wordt beschouwd als iemand met een eigen zorgvisie.

De animatrice zorgt ervoor dat de bewoners een zinvolle dagbesteding hebben en dat ze toch nog plezier beleven in het rusthuis.

De kinesisten hebben de taak om zoveel mogelijk de functionele mogelijkheden (zowel de actieve als de passieve) van de bewoner te behouden.

Men streeft er naar om zoveel mogelijk belevingsgericht te werken. Er zijn ruime bezoeken voor familie en vrienden voorzien.

Men probeert de familie ook steeds te betrekken bij dingen die in het rusthuis plaatsvinden.

Bijvoorbeeld: maaltijdbegeleiding, grote activiteiten: modeshows, optredens,...

Belangrijk is dat de bewoner zich in iedere situatie thuis voelt.

2.1.2 De ergotherapeutische visie

Iedere bewoner wordt als een unieke persoon gezien. De ergotherapeuten zorgen ervoor dat de bewoners een zinvolle dagbesteding hebben en dat ze toch nog plezier beleven hier in het woon- en zorgcentrum. Ze willen dat de bewoner gelukkig is. Er worden zowel individuele als groepsactiviteiten gegeven.

Ze bieden activiteiten aan, aangepast aan het individu. Achter elke activiteit zit wel een doel. De houding van de ergotherapeuten is afwisselend begeleidend, ondersteunend, stimulerend en begripvol, afhankelijk van de sessie.

Ze benaderen elke bewoner als een individu met zijn specifieke mogelijkheden en beperkingen.

Ze proberen de activiteiten steeds zo aangenaam en ontspannend mogelijk te maken voor de bewoners. Ze trachten iedereen te betrekken bij de activiteiten die ze geven. De bewoners zijn steeds vrij om aan het activiteiten aanbod deel te nemen.

De ergotherapeuten volgen regelmatig bijscholingen of gaan hobbytentoonstellingen bezichtigen om ideeën op te doen. Zo blijven ze steeds op de hoogte van het geriatrisch aanbod.

2.2 Concretisering van beide visies

Vooral het normalisatieprincipe en het belevingsgericht omgaan met bewoners zijn van groot belang hier in het woon- en zorgcentrum.

De personeelsleden proberen zoveel mogelijk rekening te houden met deze twee punten ook al is dit niet altijd even gemakkelijk.

2.2.1 Het normalisatieprincipe

Het normalisatieprincipe houdt in dat een dag, een week of jaar op een normale manier wordt ingedeeld. Ook het levensritme en de levenscyclus moet voor de bejaarde als normaal ervaren worden. Hun dagindeling zou zoveel mogelijk moeten lijken op dat van vroeger.

Voordeel van het normalisatieprincipe is dat ze ons en de maatschappij zicht geeft op het feit dat bejaarden ook maar gewone mensen zijn zoals wij. Ook geeft het ons een directe en concrete toepasbaarheid. Dus voor zorgverleners is het makkelijker om het toe te passen in de praktijk.

Nadelen van het normalisatieprincipe zijn dat er gevaar bestaat voor het overschatten van de mogelijkheden van de bewoner. Het kan ook zijn dat men 'aanpassen aan het normale' te veel gaat benadrukken. Wat is normaal? Normaal is datgene wat voor hen heel herkenbaar is van vroeger.

2.2.2 Belevingsgericht omgaan met ouderen

Voor de omgang met dementerende ouderen zijn de laatste jaren verschillende benaderingswijzen ontstaan. Zo is er de reminiscentie, de warme zorg, comfortzorg en het snoezelen. Centraal in deze benaderingswijzen staat steeds het respect voor en de erkenning van de belevingswereld van de dementerende oudere. Die belevingsgerichtheid is een belangrijk kenmerk.

2.3 Zwemmen gekaderd in de visie van het woon- en zorgcentrum

2.3.1 Zwemmen gekaderd in het normalisatieprincipe

2.3.1.1 Inleiding

Belangrijk is dat de benadering van de dementerende bejaarde en de structuur van haar/zijn omgeving zo weinig mogelijk verschilt met de situatie van de bejaarde vroeger. De benadering moet vertrouwd overkomen.

Het is zo dat heel wat bejaarden nooit leren zwemmen hebben, nog nooit een bezoekje hebben gebracht aan een zwembad of bang zijn voor water. Daarom is het moeilijk om aan al de eisen, vooropgesteld door het normalisatieprincipe, te voldoen.

Hieronder bespreek ik enkele uitgangspunten van het normalisatieprincipe zoals ik ze toegepast heb bij de organisatie van de zwemsessies.

2.3.1.2 Uitgangspunten³

Groep

We werken met een gemengde groep.

Zowel 'gezonde' bejaarden, fysische beperkte bejaarden als dementerenden (licht, matig, zwaar) mogen meedoen. De grootte van de groep hangt af van het aantal begeleiders - familie, vrienden, vrijwilligers, therapeuten, verpleging - die meegaan.

We zorgen ervoor dat iedere bewoner minstens één begeleider heeft.

Inrichting

Een aan de situatie aangepaste sfeer scheppen is steeds heel belangrijk.

We proberen een ontspannen sfeer te creëren waarin de bejaarden zich veilig en ondersteund voelt. Een zwembad laat zich echter niet in een handomdraai omtoveren tot een knusse en gezellige ruimte. Een rustige muziekje op de achtergrond kan, maar de aanwezigheid van andere zwemgroepen maakt dit een beetje zinloos.

Zelfstandigheid

De meeste bejaarden worden begeleidt omdat ze zich niet meer zelfstandig kunnen behelpen. Bij de bejaarden die nog wel zelfstandig genoeg zijn, plaatsen we een begeleider voor de veiligheid. De begeleiders zijn er om de bejaarden te helpen. Wat de bejaarden zelf nog kan, laten we hen zelfstandig doen.

³ De algemene uitgangspunten komen uit: JANSSEN, G. en GEENEN, K., 2002. Geriatrie. Niet-gepubliceerde cursus, Geel, Katholieke Hogeschool Kempen, p. 61

Vrije keuze

De bejaarden worden uitgenodigd, niet gedwongen mee te gaan zwemmen.

Net als voor alle andere activiteiten in het woon- en zorgcentrum hebben ze voor het zwemmen de vrije keuze al dan niet deel te nemen. Sommige bejaarden moeten we wel stimuleren om mee te gaan.

Voorts hangen we een poster op die de bewoners al enig idee geeft van wat er gaat gebeuren.

Ook de familie kan zo al zien wat we van plan zijn.

Een paar weken van tevoren gaan we bij de bejaarden langs om te vertellen over onze plannen en om te vragen of ze ook zin hebben om mee te gaan. Ook de familie wordt hierover aangesproken.

Het woord “zwemmen” gebruiken we niet omdat dit misschien te bedreigend kan overkomen.

We spreken over “bewegen in water” of “eens lekker gaan genieten in ’t water”.

Tot het laatste moment trachten we de twijfelaars te overhalen alsnog mee te gaan.

2.3.2 Belevingsgericht omgaan met ouderen tijdens de activiteit zwemmen

2.3.2.1 Inleiding

In het woon- en zorgcentrum proberen we op een belevingsgerichte manier om te gaan met de bewoners. Dit is één van de streefpunten in de algemene visie.

Belevingsgericht omgaan is voor een deel inspelen op de manier van denken van de bejaarde. Heel wat bejaarden hebben vroeger nooit gezwommen of misschien nooit de kans gekregen om te leren zwemmen.

Wij, als ergotherapeuten, vinden het misschien normaal om ‘zwemmen’ ook in het programma op te nemen, maar zo vanzelfsprekend is dat niet.

Ook moeten we rekening houden met het feit dat iedere bejaarde anders is en daarom het zwemmen ook anders zal beleven.

De ene bejaarde zal het zwemmen gewoon zien als een opvulling van de dag, de andere als een moment van ontspanning en genieten. Belangrijk is hierop in te spelen.

Wanneer we een goede relatie hebben met de bewoner, is dit ook veel gemakkelijker.

Indien een bejaarde zich goed kan ontspannen in het water, zal deze de wereld ook veel rustiger op zich laten inwerken.

Hieronder bespreek ik enkele uitgangspunten van het belevingsgericht omgaan met ouderen gekaderd in de activiteit zwemmen.

2.3.2.2 Uitgangspunten⁴

Behouden van positieve aspecten

Vooraf de dingen die de bejaarde nog in staat is zelf te doen moeten gestimuleerd en verbeterd worden.

Als de bejaarde ziet dat hij/zij nog veel meer dingen kan in het water dan op de kant, zal dit zeker het zelfbeeld verhogen. Hierdoor is de kans groter dat hij/zij minder aan zichzelf zal gaan twijfelen. Het is zeker ook een goede zaak om familie erbij te betrekken. Belangrijk is ook de waardigheid van de bejaarde te bewaren door met hem of haar mee te leven, te denken of te voelen.

Psychosociale begeleiding

Vooraf een vertrouwensrelatie bejaarde – begeleider is heel belangrijk. De bejaarde moet weten dat hij zijn begeleider kan vertrouwen, moet zich veilig voelen bij zijn begeleider. De eerste keer in een zwembad komen kan soms heel bedreigend overkomen voor hen. Ook tijdens de zwemsessie is het goed om aandachtig te luisteren naar wat de bejaarde te zeggen heeft. Dit kunnen zelfs heel diepgaande gesprekken zijn. We kunnen ook op een andere manier contact maken met hen, non-verbaal: door zintuigprikkeling. Bijvoorbeeld: hand-, voet-, gezichtsmassage,....

Tekortkomingen ondersteunen

Er zullen zeker ook oefeningen zijn die zullen mislukken of die minder goed zullen verlopen. Op voorhand hierover nadenken is belangrijk. Het is beter met een makkelijke oefening te beginnen waarvan men zeker weet dat de bejaarde het kan, dan met iets dat veel te moeilijk is. Als er toch iets misloopt is het belangrijk de bewoner hierin te begeleiden, te ondersteunen zodat er geen te grote teleurstelling ontstaat. Angst kan een bepalende factor zijn waarom bejaarden niet mee willen gaan zwemmen. Hen stimuleren om toch eens een keer te proberen is dan belangrijk. Er is kans dat ze van hun angsten verlost geraken.

Communicatie

Communicatie is zeker één van de belangrijkste punten. We kunnen best praten met de bejaarden, hen vragen wat ze graag willen doen en kijken van welke prikkels ze het meest genieten. Bij bejaarden die zich niet verbaal kunnen uitdrukken zullen we dit moeten proberen te weten komen via gelaatsuitdrukkingen of via reactie van het lichaam.

We proberen altijd op een rustige, trage en duidelijke manier te praten met de bejaarde. Steeds uitleggen wat men gaat doen, hoeft niet. Sommige bejaarden hebben hier misschien wel nood aan of vinden het gewoon heel leuk dat men hen vertelt wat gaat komen.

⁴ De algemene uitgangspunten komen uit: JANSSEN, G. en GEENEN, K., 2002. Geriatrie. Niet-gepubliceerde cursus, Geel, Katholieke Hogeschool Kempen, p. 81

3 DE MEERWAARDE VAN ZWEMMEN IN HET ACTIVITEITENAANBOD VAN HET WOON- EN ZORGCENTRUM

3.1 Inleiding

Tijdens het ouder worden treden er heel wat veranderingen op, zowel op mentaal als fysiek vlak.

De meerwaarde van het zwemmen wordt besproken op verschillende aspecten:

- lichamelijk aspect: bewegingsapparaat, service-systemen;
- geestelijk aspect;
- sociaal aspect.

Opmerking: deze effecten zijn er alleen wanneer er op langere termijn en regelmatige tijdstippen geoefend wordt.

3.2 Lichamelijk aspect ^{5/6}

3.2.1 Bewegingsapparaat

3.2.1.1 Botten

Kenmerken op latere leeftijd

De botten worden continu aangemaakt en afgebroken. Na de leeftijd van 50 jaar zal er meer bot worden afgebroken dan worden aangemaakt.

Dit resulteert in een onevenwicht in het beenderstelsel op moleculair gebied waardoor de kans op osteoporose toeneemt.

Hierdoor is de kans op botbreuken een stuk groter dan voor het optreden van dit onevenwicht.

Meerwaarde van zwemmen

Voor bejaarden die al last hebben van osteoporose is het bewegen in water gunstig vanwege de minimale kans op botbreuken en omdat de wervelkolom niet belast wordt.

Zo kan er veiliger gewerkt worden aan de algemene fitheid met een verminderde kans op blessures.

Door het stimulerende effect van zwemmen op de algemene gezondheid vermindert ook de snelheid van degradatie van porositeit van de botten.

⁵ DE MARTELAER, K. en POSTMA T., 1999. Levenslang Zwemmen. School Club Vrije Tijd. Gent, PVLO, p. 293 – 305

⁶ SWINNEN, T., 2003. Bewegen een topgeneesmiddel. Basis van Gezondheid. Gent, Globe, 192 p.

3.2.1.2 Gewrichten

Kenmerken op latere leeftijd

Vooraf ter hoogte van de knie, heup en ruggenwervels is de kans groot op slijtage omwille van de grote druk die hierop plaatsvindt. Dit zijn namelijk drukpunten die al een heel leven lang zwaar tot zeer zwaar belast zijn geweest en het op bejaarde leeftijd extra zwaar krijgen om nog mee te kunnen.

Bij bejaarden ziet men meestal dat de gewrichtsfuncties (mobiliteit en stabiliteit) afnemen door een verminderde elasticiteit van pezen, banden en kapsels. De kans op pijnlijke valpartijen is hierdoor veel groter.

Meerwaarde van zwemmen

Door oefeningen in het water te doen is het mogelijk om vrijwel onbelast te bewegen en om bewegingen met een groot amplitudo uit te voeren.

Dit laatste komt doordat er een automatische spierontspanning is in het water.

Automatische spierontspanning verkrijgt men doordat men veel lichter is in het water dan op het droge.

Als men op het droge rondloopt, is men dus veel zwaarder en moet men meer spierarbeid verrichten. In het water moet men minder arbeid verrichten en is men ook meer ontspannen.

Dit is wel niet geldig bij bruuske en snelle bewegingen.

De krachten op het gewricht zijn ook lager wanneer men oefeningen doet in water.

Om ook de kans op vallen te verminderen zijn evenwichtsoefeningen in het water zeer doeltreffend. Ook hierbij is de kans op kwetsuren en overbelastingen minimaal door de constante steun en opwaartse druk die het water voorziet.

3.2.1.3 Spieren

Kenmerken op latere leeftijd

Men heeft snelle en langzame spiervezels.

- Snelle vezels kunnen veel kracht genereren, maar zijn sneller vermoeid en verbruiken veel meer energie.
- Langzame vezels leveren veel minder kracht, maar houden het wel langer vol.

De verhouding van deze spiervezels is verschillend van mens tot mens. Dit heeft natuurlijk ook zijn invloed op latere leeftijd wanneer het totaal aantal spiervezels sterk afneemt.

Naast deze beduidende krachtvermindering treedt er ook een verminderde bezenuwing van de spieren op. De overblijvende spieren gaan hierdoor minder goed reageren op bepaalde signalen.

Meerwaarde van zwemmen

Bewegingsactiviteiten in water kunnen de afname van spiermassa vertragen, enkel wanneer dit regelmatig gebeurt. Voordeel in water is dat men veel en grotere spiergroepen op een dynamische manier kan aanspreken.

Op deze manier worden er veel meer spieren geoefend dan bij eender welke andere activiteit en zeker meer dan bij een klassieke sedentaire levensstijl.

Door de automatische spierontspanning worden spieren langer. Ze kunnen in een enorme variëteit van posities geoefend worden en op deze manier kunnen verkortingen optimaal tegengegaan worden. Dit gebeurt enkel en alleen wanneer er op regelmatige tijdstippen gezwommen wordt.

3.2.1.4 Lichaamssamenstelling

Kenmerken op latere leeftijd

Bij bejaarden ziet men dat vooral de spiermassa afneemt en het lichaamsvet toeneemt. Het gewicht neemt meestal ook toe door de inactiviteit.

Meerwaarde van zwemmen

Vooral in diep water is het voor bejaarden met overgewicht goed om te bewegen. Door de opwaartse kracht wordt het lichaam nauwelijks belast en ‘verdwijnt’ het hoge gewicht. Hierdoor stijgt de mobiliteit en de doeltreffendheid van de oefeningenreeks maar zeker ook het zelfvertrouwen van de patiënt. Voorwaarde bij gebruik van diep water is wel dat er voldoende aandacht dient gespendeerd te worden aan de veiligheid en vooral aan het veilig gevoel van de bejaarde.

Opmerking: we moeten er ons wel bewust van blijven dat we met de bejaarden niet in al te diep water gaan oefenen.

3.2.2 Service-systemen

3.2.2.1 Hart

Kenmerken op latere leeftijd

Bij bejaarden dalen de maximale hartfrequentie, het maximale slagvolume en het maximale hartritme. De maximale zuurstofopname neemt ook af met de leeftijd. Dit zijn kenmerken die typisch zijn voor deze mensen en waar op zich weinig aan te doen is. Toch kan de snelheid van vermindering van deze functies teruggedrongen worden door een aangepast oefenprogramma.

Meerwaarde van zwemmen

Hartfrequentie is zeer moeilijk trainbaar bij bejaarden omdat de nodige, zeer intensieve, arbeid uit den boze is op deze leeftijd. De daling van het slagvolume is wel beïnvloedbaar. Door een voldoende lang uithoudingsprogramma is vergroting van de hartspier mogelijk. De belangrijkste voorwaarden zijn wel om zeker nooit te intensief te werken en vooral regelmatig te oefenen. De periode die nodig is voor deze aanpassing kan gaan van één tot enkele jaren. Dus is dit zeker geen korte-termijn-werk.

Opmerking: er zal nooit te intensief gewerkt worden met de bejaarden. Maar regelmatig oefenen op langere termijn is, om praktische en organisatorische redenen, helaas niet altijd mogelijk.

3.2.2.2 Bloeddruk

Kenmerken op latere leeftijd

Bloeddruk stijgt naarmate men ouder wordt.

Bejaarden hebben een grotere huiddoorbloeding tijdens inspanning waardoor er minder zuurstof de spieren zal bereiken.

Belangrijk is om bij bejaarden met een hoge bloeddruk statische inspanning af te raden.

Meerwaarde van zwemmen

In het algemeen wordt aanvaard dat men een relatieve tijdelijke bloeddrukdaling kan bekomen door een fysieke inspanning.

Door de inspanning zal het lichaam meer bloed sneller laten circuleren.

Op oudere leeftijd is dit al zo bij de minste inspanning. Hierdoor treedt er een verwijding op van de bloedvaten.

Tijdens de inspanning zelf is de druk op de bloedvatwanden dus groter dan normaal maar achteraf zal de bloeddruk verminderen doordat er terug minder bloed langzamer rond gepompt wordt maar de bloedvaten nog wel betrekkelijk wijd zijn.

Bij extreme inspanningen zou de verlaging van de bloeddruk wel eens zo groot kunnen zijn dat de patiënt het bewustzijn verliest. Dus moeten we er zeker op letten dat we geen grote inspanningen gaan verrichten.

3.2.2.3 Ademhaling

Kenmerken op latere leeftijd

Een aantal elementen veroorzaken een vermindering van de longfunctie bij bejaarden.

Met het verouderen verslapt het longweefsel en zet het minder gemakkelijk uit.

Het verliest aan elasticiteit. Daarnaast treedt er bij de borstkast artrose op. Hierdoor wordt die stijver.

De uitzetting van de borstkast hangt ook af van de kracht van de spieren. Spieren nemen, na de leeftijd van 50 jaar, vlug in kracht af.

Meerwaarde van zwemmen

Het uithoudingsvermogen bij bejaarden is zeer goed trainbaar, ook als er op latere leeftijd met training gestart wordt.

De ontspannende werking van het water heeft een gunstig effect op de ademhaling, die dieper en gecontroleerder wordt.

3.3 Geestelijk aspect

Door lichamelijke veranderingen en het verlies van vaardigheden als gevolg van verouderingsprocessen, gaat er bij een aantal bejaarden een negatief zelfbeeld ontstaan.

Ze voelen zich niet goed in hun vel, zijn onzeker.

Sommige nieuwe situaties kunnen zo, in plaats van uitnodigend, bedreigend overkomen.

Belangrijk is de bejaarde zo goed mogelijk te motiveren voor alles wat nieuw is en hem of haar inbreng te geven in het kiezen van de activiteiten.

Het geven van ontspanningsoefeningen, leren van nieuwe dingen en het bereiken van goede resultaten zorgen voor het handhaven van het zelfvertrouwen van de bejaarde.

Voor bejaarden die nog nooit gezwommen hebben, kan het ook een enorme uitdaging zijn eens een keertje mee te gaan. Ze leren zo ook genieten van andere, kleine dingen.

3.4 Sociaal aspect

Met het ouder worden verminderen bij een groot aantal bejaarden de zin en de mogelijkheid om contacten te leggen, de mobiliteit om de deur uit te gaan, de kennissenkring en de bezoeken van familie misschien. Hierdoor dreigen zij sociaal geïsoleerd te raken tussen de vier muren van hun woonkamer.

Een woon- en zorgcentrum kan de oplossing bieden voor dit probleem.

De bejaarde wordt er omringd door de beste medische en menselijke zorgen en komt er in het leven van alledag in contact met andere mensen. Ook de georganiseerde groepsactiviteiten dragen bij tot het leggen van sociale contacten waardoor de bejaarden actief blijven.

Vooraf de gesprekken die men kan voeren met de bejaarde tijdens het zwemmen kunnen voor de bejaarde heel motiverend zijn.

De bejaarde is meestal ook heel ontspannen in het water, hierdoor kan het zijn dat de gesprekken soms ook veel dieper kunnen gaan.

Het spreekt voor zich dat ook een zwemsessie kan uitgroeien tot een groepsgebeuren bij uitstek.

Opmerking: het sociale aspect komt ook tot uiting tijdens het groepsgebeuren over zwemmen.

4 HET GROEPSGESPREK ALS VOORBEREIDING OP DE ACTIVITEIT ZWEMMEN

4.1 Inleiding

Het voorbereidende groepsgesprek ging over het ‘zwemmen’ van vroeger en nu. Met behulp van beeldmateriaal kwamen de verschillen en gelijkenissen ter sprake. De bejaarden mochten honderduit hun zegje doen over vroeger. De gestelde vragen dienden als leidraad voor het gesprek.

4.2 Voorbereiding op het reminisceren over zwemmen ⁷

- De levensomstandigheden vroeger waren helemaal anders dan nu. De kans is heel groot dat de bewoners die deelnemen aan dit gesprek nooit gezwommen hebben. De levensstandaard van de grote gezinnen lag ook veel lager. Naar het zwembad gaan kost geld en dit geld gaf men liever aan andere belangrijkere dingen.
- Vroeger moesten de mensen al vroeg gaan werken om geld te verdienen, soms al van kleins af aan, om voor het gezin te zorgen. Ze hadden dus niet veel vrije tijd.
- Zwembaden had je vroeger ook nog niet zo veel. Meestal ging men in de ‘vaart’ zwemmen of spelen.

4.3 De sessie

Na een korte inleiding op het thema pakte ik uit met een heel bekende triggers: badpakken en zwembroeken van vroeger en nu.

Andere triggers waren: zwemvliezen, foto’s van zwembaden, plankje, paddles, pull buoy, handdoeken, zwemdiploma’s. Het was de bedoeling dat de triggers bij de bewoners herinneringen losmaakten.

4.3.1 Inleiding

Zo zou een inleidend woordje er kunnen uitzien:

“Ik zou het vandaag graag eens met jullie willen hebben over het thema zwemmen of bewegen in water. We gaan eens kijken hoe of wat het zwemmen vroeger was en eens een keer vergelijken met het zwemmen nu.

Ik weet natuurlijk niet of jullie vroeger wel allemaal gezwommen hebben. Misschien waren de meeste van jullie bang van water? Of misschien hebben jullie nooit de kans gekregen om eens te gaan zwemmen? Op deze vragen zou ik graag een antwoord krijgen.”

⁷ JANSEN, G. en VANUYTSEL, A., 2004. Geriatrie. Hoofdstuk Reminiscentie. Niet-gepubliceerde cursus, Geel, Katholieke Hogeschool Kempen, p. 1 - 22

4.3.2 Vragen

Naast het tonen van de triggers, kunnen ook gerichte vragen het gesprek in een bepaalde richting sturen:

- Heb je vroeger gezwommen?
- Waar zwom je dan? In een zwembad of in de 'vaart'?
- Droeg je speciale zwemkledij?
- Ging je zwemmen met vrienden of alleen?
- Was er misschien iemand die competitie zwom?
- Zwom je voor het plezier?
- Had je vrienden die zwommen?
- Vind je het belangrijk dat ze de kinderen nu van jongs af aan leren zwemmen?
- Kostte het vroeger veel om te gaan zwemmen in een zwembad?
- Was het vroeger ook zo dat er kleedkamers waren voor zowel meisjes als jongens?
- Kregen jullie vroeger zwemmen op 't school?
- Hebben jullie ooit al gehoord over het zwem-steun apparaat?
- Hebben jullie ooit een zwemdiploma behaald?
- Is er iemand van je kinderen die ooit gezwommen heeft?
- Is er iemand van je kleinkinderen die nu zwemt?
- Ben je al eens gaan kijken naar het zwemmen?
- Welke zwemmateriaal gebruikten ze vroeger?
- Is er een groot verschil tussen het zwemmen van vroeger en nu?
- Hebben jullie al eens een wedstrijd 'zwemmen' gezien?
- Wisten jullie dat ook gehandicapte mensen de mogelijkheid hebben om te leren zwemmen en dat er ook wedstrijden gehouden worden voor hen?
- Is er iemand bang van het water? Hoe komt dit?
- Welke slag zwom je zo al? Op je rug, schoolslag, ...?
- Wat zag je vroeger zoal in zwembaden? Glijbanen, springplanken, ...?

4.4 Vergelijking tussen vroeger en nu

4.4.1 Het zwemmen van vroeger ⁸

Verende zwembok



In 1925 werd dit apparaat ontworpen door J.M.C. van der Griendt. Hij ontwierp dit om het zwemmen te propageren bij de jeugd en om hen zo te leren zwemmen.

Het was een soort zwemmachine die verend en verstelbaar was. Op die manier kon de jeugd er de zwembewegingen in leren, voordat men aan een lijn in het water werd gelaten.

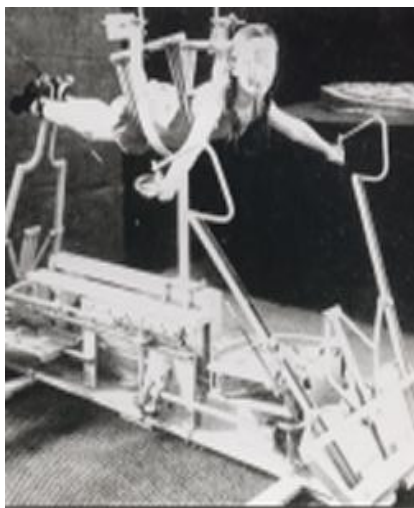
⁸ VAN DER SLUIS, A. en MANGE, E., 2001. Zwem Informatie- en Documentatiecentrum. http://zid.nrz.nl/HTML/uit_vervlogen_tijden.htm (05 dec. 2004).

Historie van het bad- / zwemkostuum

Tegen 1800 gingen de mensen speciaal badkledij dragen. Dit is de periode dat de badhuizen en zwembaden in aanzien kwamen. Na 1865 kon je verschillende vormen van bad- en zwempakken verkrijgen. In de loop van de tijd werden de wollen en tricot badpakken steeds korter, totdat iemand het aandurfde een scheiding te maken tussen boven- en onderstuk.



Zwem-Steun Apparaat



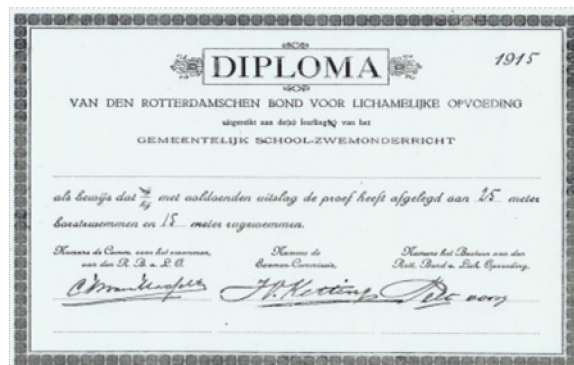
Dit apparaat diende om schoolslag te leren. Liggend op singels werd de schoolslagcombinatie in horizontale zwemuitgangshouding geoefend. De enkels waren bevestigd aan stangen met riempjes. Als in de armslag de handen binnenwaarts gebracht werden, gingen automatisch / mechanisch via een stangensysteem de hielen richting zitvlak (intrekken). Zo werd op het droge de 4-takt combinatie eerst ingeslepen.

Dit apparaat werd vermoedelijk als overgang naar de zwemhengel of een drijflichaam gebruikt. Dus van droogzwemlessen naar lessen in het water.

Vaste Hengel



Oude zwemdiploma's



4.4.2 Het zwemmen van nu

Zwembad



Er zijn verschillende zwembaden: 25 m bad, 50 m bad, binnen- en buitenzwembaden, peuterbad, subtropisch zwembad, recreatiebad, waterpolobad en een zwembad voor duikers.

Zwembaden worden gebruikt voor competitie (wedstrijden), om vrij te zwemmen en te spelen.

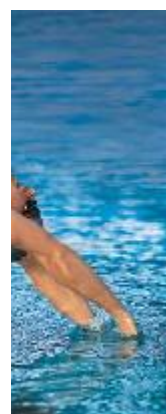
Aqyagym



Aquatraining is een methode die zich niet op één enkel lichaamsdeel richt, maar het gehele lichaam ervaart gelijktijdig versterking, stretching en wordt losgemaakt in het water.

Het grote voordeel van deze training is zowel de intensiteit van de bewegingen, als de ontlasting van de gewrichten, gewrichtsbanden en zeker niet te vergeten de ruggengraat.

Zwemkledij



Er zijn verschillende soorten badkledij:

- voor de mannen zwembroeken en zwemshorts.
- voor de vrouwen bikini's en badpakken.

Er zijn ook verschillende vormen van zwemkledij:

- badpakken en zwembroeken met korte pijpen (tot aan de knie) en met lange pijpen (tot aan de voeten).
- badpakken met armen en zonder armen.
- de gewone bikini's en de bikini's met shortjes.
- badpakken met open rug, met gesloten rug en met gekruiste rug.

Zwemmateriaal

Planken



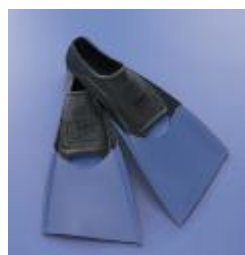
paddles



pull buoy



zwemvliezen



handdoek



waterbestendige handdoekjes



Zwembad: competitiezwemmen



Er wordt ook aan competitiezwemmen gedaan. Hierbij krijgt men de kans om zichzelf te bewijzen hoe goed men is in zwemmen. Er zijn kleine wedstrijden waar enkele zwemclubs aan meedoen. Aan grote wedstrijden nemen meestal alle Belgische clubs deel. Er kunnen ook clubs vanuit het buitenland komen. Op de meeste wedstrijden zwemt men tegen zwemmers van eigen leeftijd, op de hele grote wedstrijden zwemt men tegen mensen van alle leeftijden.

4.5 Evaluatie

4.5.1 Retrospectief

Het is beter gegaan dan ik verwacht had. Ik wist niet dat de bewoners nog zoveel zouden weten over vroeger en dan zeker over het zwemmen.

Het is goed dat ik op voorhand nog eens aan de bewoners ben gaan vragen of ze mee deden. Zo was ik er zeker van dat er toch iemand kwam. Ik ben heel wat te weten gekomen. Het was echt plezant om te horen wat ze allemaal hadden meegemaakt, waar ze gingen zwemmen, wat ze aantrokken,...

Ze vonden het heel tof dat ik materiaal had meegebracht. Vooral de foto's, het zwemmateriaal, de badpakken en de zwembroeken spraken hen enorm aan.

De groep bestond uit zeven bewoners. Dit was zeker voldoende. Oorspronkelijk was ik van plan er maar een vijftal te nemen, maar er daagden dus meer bewoners op.

Ik heb ze natuurlijk niet geweigerd. Voordeel van een kleine groep is dat men iedereen aan het woord kunt laten.

De bewoners die minder goed horen heb ik het dichtst bij mij laten zitten.

Er was één bewoonster die bijna niets zei. Ze kwam liever luisteren dan zelf te moeten vertellen. Het gesprek verliep heel vlot. Er is nooit een stilte gevallen.

Ik heb gevoeld dat het belangrijk is dat ik me goed voorbereid.

Het gesprek kan stilvallen en dan moet ik als ergotherapeut het gesprek terug op gang kunnen brengen.

4.5.2 Prospectief

4.5.2.1 Feedback (cliënt)

Volgende keer kunnen ook andere bewoners aangemoedigd worden deel te nemen aan zo'n sessie. Die zou dan over een ander onderwerp kunnen gaan. Misschien kunnen zij zelf ook eens een onderwerp kiezen. Zo eens lekker praten over vroeger en herinneringen ophalen kan echt goed doen voor die mensen. Dit was zeker voor herhaling vatbaar.

4.5.2.2 Follow-up (ergotherapeut)

Volgende keer zou ik me zeker zo goed als nu voorbereiden. Belangrijk is dat ik de vragen op papier zet. Foto's en materiaal geven het gesprek een extra dimensie. Enkel en alleen maar praten gaat na een tijd vervelen. Wat ik in de toekomst zeker zou gebruiken is, indien mogelijk, een videocamera.

Het is voor de bewoners heel plezant als ze het gesprek achteraf eens een keer 'op tv' kunnen zien. Afhankelijk van de groep zal ik volgende keer zeker meer of minder moeten begeleiden. Belangrijk is dat ik goed weet waarover het onderwerp gaat zodat ik kan antwoorden op de vragen die de mensen zelf stellen. Opzoekwerk is dus zeker een aanrader.

5 ORGANISATIE VAN HET ZWEMMEN IN HET WOON- EN ZORGCENTRUM DE WINDE

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wil ik het hebben over het voorbereidend werk dat ik gedaan heb om 'het zwemmen' in het woon- en zorgcentrum De Winde op te starten. Uiteraard heb ik eerst de toestemming moeten vragen aan de directie van het rusthuis De Winde. Nadat ik op die vraag een positief antwoord had gekregen, kon ik met de organisatie beginnen.

5.2 Het zwembad en het zwemmateriaal

5.2.1 Het zwembad

Eerst werd er gezocht naar een nabijgelegen en aangepast zwembad. Samen met mijn stagebegeleidster zijn we naar het zwembad het Netepark in Herentals gaan kijken. Dit voldeed volledig aan onze eisen en verwachtingen. (zie bijlage 6)

Het zwembad het Netepark omvat zowel binnen- als buitenbaden. Men heeft er een recreatiebad, een wedstrijdbad en een doelgroepenbad. Van dit laatste hebben wij gebruik gemaakt.

Voor we gingen zwemmen, moest er eerst contact worden opgenomen met de verantwoordelijke van het zwembad. Tijdens ons bezoek heb ik de man in kwestie aangesproken over mijn bedoelingen. De dagen en uren dat we gebruik konden maken van het doelgroepenbad en andere praktische afspraken werden ons meegedeeld.

Na de bespreking met de directie hebben we onze eerste dag kunnen vastleggen. Er moest een bewijs opgesteld worden, dat wij gebruik zouden maken van de helft van het doelgroepenbad. (zie bijlage 4, 8 en 9)

Onze zwemsessies vonden plaats op donderdag 23 december 2004, donderdag 13 januari en donderdag 3 februari 2005 telkens van 14 u. 30 tot 15u.15.

De zwemsessies duurden niet te lang omdat dit voor de bewoners anders te vermoeiend zou worden. Wij kregen ook de mogelijkheid om, buiten het doelgroepenbad, gebruik te maken van de bubbelbaden.



Het doelgroepenbad is volledig aangepast: de bodem is in hoogte verstelbaar, de temperatuur van het water bedroeg 32°, er is een tillift, een trap en er zijn ijzeren baren langs de zijkanten voorzien.

Er zijn aangepaste kleedkamers voorzien voor rolstoelgebruikers, individuele kleedhokjes en een kleedkamer voor een grotere groep. Natuurlijk kan men er na een zwembeurt ook douchen: men heeft gewone douches maar ook een douche speciaal ontworpen voor rolstoelgebonden bejaarden. Hiervoor zijn er speciale doucheroelstoelen beschikbaar. Het zwembad kan betreden worden langs de kant en de trapjes. De kostprijs bedraagt € 2,- per bewoner per zwembeurt.

5.2.2 Het zwemmateriaal

Omdat het zwemmen nog in zijn opstartfase zit, wilden we geen materiaal aankopen. We hadden de mogelijkheid om het materiaal dat in het zwembad aanwezig is te gebruiken: plankjes, buizen, ballen en matten.

Ook MARA-creations bood ons aan hun materiaal voor drie weken te lenen. (zie bijlage 7) Bij BLOSO konden we enkel zwemmateriaal kopen. De sportdienst in Laakdal leent ook materiaal uit, maar zij hebben spijtig genoeg geen zwemmateriaal ter beschikking.

5.3 De begeleiding

We hadden voldoende begeleiders nodig, dus was het belangrijk mensen te motiveren om mee te gaan. Ik lichtte hen in over mijn plannen en gaf ze ook inspraak in het hele gebeuren. Zij hadden ook heel goede ideeën en gaven bruikbare tips. We moesten er zeker voor zorgen dat er per bewoner één begeleider aanwezig was. Ook op de kant van het zwembad moesten er nog minstens twee begeleiders staan omwille van de veiligheid. Deze begeleiders konden de bewoners ook helpen bij het in en uit het zwembad komen en bij het omkleden.

Ook wou ik heel graag de familie erbij betrekken. Ze konden kiezen tussen ofwel de bewoners te begeleiden ofwel gewoon toe te zien van op de kant. Contacten leggen met dementerende bewoners kan soms heel moeilijk zijn. Daarom wou ik via hun familieleden bereiken. Ik heb een brief geschreven aan de familie om hen op de hoogte te brengen van wat ging gebeuren.

Ook werd in die brief toestemming gevraagd om de bewoner mee te laten deelnemen aan de zwemsessie en om te vragen of ze zelf zin hadden om mee te gaan. (zie bijlage 2)

Belangrijk was ook dat er een redder aanwezig was in het bezit van een redders-, een EHBO- of een paramedisch diploma. Deze persoon moest toezicht houden van op de kant en kon ook helpen bij het plaatsen en gebruiken van de tillift.

5.4 Zwemkledij

5.4.1 Badpakken en zwembroeken

Omdat het zwemmen nog maar in een opstartfase zit, kochten we geen zwemkledij aan. Daarom ging ik bij familie te rade. Misschien hadden zij nog zwemkledij die we mochten gebruiken. Ook aan het personeel zelf werd dit gevraagd. Een rondvraag bij mijn eigen familieleden en vrienden leverde ook positieve resultaten op.

Belangrijk was op voorhand de bewoner het badpak of de zwembroek al een keer te laten passen zodat we wisten of de maat goed was.

5.4.2 Handdoeken en badjassen

Handdoeken werden meegenomen vanuit het rusthuis. Aan familieleden vroegen we of ze geen grote badhanddoeken of badjassen konden meebrengen voor de bewoners. Dit moest natuurlijk geen nieuwe badkledij zijn.

5.5 De deelnemende bewoners

Ik had vooraf een poster gemaakt die ik aan de muur ophing. Hieronder lagen de documenten die de bewoners of familieleden konden nemen. (zie bijlage 1)

Iedereen mocht mee. Er werd op voorhand niemand uitgesloten van deelname.

Wel wou ik niet te veel bewoners meenemen omdat we maar de helft van het doelgroepenbad konden gebruiken. Maximum acht bewoners leek me een mooi getal.

5.6 Vervoer

In het begin wilden we gebruik maken van een busje dat we konden lenen van het dagcentrum in Laakdal. Maar omdat dat busje niet vrij was op de data dat we gingen zwemmen, reden we met auto's.

Mijn stagebegeleidsters en enkele personeelsleden reden met de auto's omdat we in orde moesten zijn met de verzekering. Enkel zij waren verzekerd voor de rit.

De familieleden die mee gingen, waren niet verzekerd. Ze deden dit dus op eigen risico.

Al het nodige werd vooraf klaargezet zodat we niet op het laatste moment nog vanalles moesten gaan halen. Rolstoelen werden in de koffer van de auto's geladen.

Belangrijk was om te zien of de bejaarden nog mobiel genoeg waren om in en uit een auto te geraken en om te kunnen doorschuiven in een auto.

De andere begeleiders werden verdeeld over de auto's zodat zij de bejaarden konden helpen met eventuele ongemakken. Zo moest de bestuurder zich hier geen zorgen over maken.

Het was ongeveer een half uur rijden van het rusthuis tot aan het zwembad. Tijdens de reis werd er gezellig gepraat over vroeger en over wat er ging gebeuren.

5.7 De zwemsessie

Nadat ik wist welke bewoners er allemaal mee zouden gaan, stelde ik een lijst op met oefeningen, aangepast aan de mogelijkheden en beperkingen van elke individuele bewoner. Het is niet zo dat ik me strikt aan dit blad heb gehouden, maar het eerder als leidraad heb gebruikt. De zwemsessies duurden maximum 45 min.

6 EVALUATIE VAN HET ZWEMMEN IN HET WOON- EN ZORGCENTURM DE WINDE

6.1 Zwemsessie 1

6.1.1 Oefeningen

Een overzicht van de oefeningen die we gedaan hebben:

- De bewoners nemen de handvaten aan de badrand vast met beide handen
 - * stappen ter plaatse
 - * lopen ter plaatse
 - * even pauze
 - * stappen
 - * lopen
 - * springen met 2 voeten samen
- Individuele oefeningen met begeleider
 - * springen
 - * beide benen beurtelings op en neer bewegen
- Drijven met behulp van aangepast materiaal
- Wandelen in het water
- Kennismaking met dynamische opwaartse druk: in ruglig en ondersteund door een begeleider over het water drijven. Op en neer bewegen van de benen.

6.1.2 Evaluatie

Alle bewoners waren heel enthousiast. Ze wilden de volgende keer allemaal terug mee. Dit was natuurlijk heel plezant om te horen.

We konden gebruik maken van een grote kleedkamer. Er waren drie bewoners bij die in een rolstoel zaten, dus hadden we wel een grote ruimte nodig. Het omkleden verliep heel vlot. Zowel de personeelsleden als de familieleden hielpen mee. Op korte tijd was iedereen omgekleed en konden we ons naar het zwembad begeven.

We moesten echter nog een kwartier wachten. Ondertussen keken de bewoners naar de kinderen die in het water aan het spelen waren. De bewoners waren allemaal wel een beetje nerveus.

In het begin was het voor mij ook een beetje zien welke oefeningen ik zou geven aan de bewoners. Iedere bewoner heeft zijn eigen mogelijkheden en beperkingen. Hiermee rekening houden was de boodschap. Ik denk wel dat dit vrij goed gelukt is.

De bewoners waren zeer enthousiast. Zij deden echt hun best en stonden open om nieuwe dingen te proberen. Vooral het drijven vonden de meesten heel leuk. Ze konden zich zo volledig ontspannen. Zo was er één bewoonster die nog wat op haar rug kon zwemmen. We wilden eens graag zien of ze dit nog alleen kon. Ik had haar vooraf wel gezegd dat haar haar helemaal nat zou worden en dat ze waarschijnlijk wat water in haar gezicht zou krijgen. Dit weerhield haar niet om het eens te proberen. Ze was zo blij achteraf dat het haar gelukt was.

De zwemsessie verliep heel goed. De bewoners waren er heel positief over. Er was één bewoonster die er na een half uurtje al uitging. Ze was wat moe. Iemand van de personeelsleden ging mee om haar te gaan omkleden. De rest van de bewoners en personeelsleden volgden een kwartier later. We lieten de bewoners eerst nog douchen.

We hadden een haardroger meegenomen. Met nat haar naar buiten gaan is niet zo verstandig bij koud of vochtig weer. Ik was spijtig genoeg een borstel vergeten. Om 15 u. 45 zijn we terug naar het rusthuis vertrokken. Ik heb iedereen bedankt die meegegaan was.

6.2 Zwemsessie 2

6.2.1 Oefeningen

- Bewoners nemen de handvaten aan de badrand vast met beide handen
 - * stappen ter plaatse
 - * lopen ter plaatse
 - * springen met twee voeten samen
 - * herhalen
- Bewoner neemt de handvaten vast met één hand en probeert zelfstandig te wandelen naar het einde van de handvaten. Als dit goed gaat nog eens omdraaien.
- Kennismaking met dynamische opwaartse druk: drijven op de rug
- Wandelen in het water
- Drijven op de buik met ondersteuning van een plank en enkele begeleiders
- Drijven op de rug en met de benen kloppen
- In een ronde, zwarte band gaan zitten en ronddobberen.
- Op de rug zwemmen (bompaslag): twee armen naar achter gooien en met de benen schoolslag zwemmen.

Opmerking: bij de oefeningen van het drijven werd er gebruik gemaakt van buizen die onder de armen van de bewoner werden geschoven.

6.2.2 Evaluatie

De heilzame werking van het warme water miste ook deze keer zijn effect niet. Het was weer genieten geblazen.

Er waren nieuwe oefeningen bij, bijvoorbeeld drijven op de buik. Hierbij werd een zwemplankje onder de armen van de bewoner gelegd.

Met drie begeleiders werd de bewoner geholpen. In het begin was die heel gespannen. Dat was te voelen aan de armen die trillend op het plankje lagen. Na een tijdje merkten we dat de bewoner zich helemaal ging ontspannen. De hulp werd haast overbodig. We moesten er enkel voor zorgen dat de bewoner niet omkantelde.

Er waren deze keer ook twee nieuwe bewoners mee naar het zwembad getrokken. Eén van hen is uiteindelijk niet mee in het water gegaan. Ze zei dat ze vroeger had gezwommen, maar dat ze dit nu niet meer zou doen. We hebben haar dan gewoon op de kant laten toekijken.

We merkten duidelijk het verschil tussen de bewoners die vorige keer al eens meegegaan waren en zij die voor het eerst meegingen. Voor hen was het allemaal nieuw. Ze waren minder op hun gemak. Ze wisten nog niet zo goed wat te verwachten.

De begeleiders hielpen mij weer goed. Ze zochten zelf ook naar oefeningen voor de bewoners. Dat was tof omdat ik niet bij iedereen tegelijk kon zijn.

Soms probeerden ze al eens een nieuwe moeilijker oefening. Soms kwamen ze tot het besluit dat ze dit volgende keer beter niet meer deden omdat de bewoner er te angstig van werd.

We merkten ook wel dat sommige oefeningen niet door iedereen even goed uitgevoerd kon worden, afhankelijk van de mogelijkheden van de bewoner.

Het was een fijne tweede zwemsessie. De bewoners en de begeleiders hadden er echt van genoten.

6.3 Zwemsessie 3

6.3.1 Oefeningen

- Met één hand aan de handvaten door het water wandelen
- Kennismaken met dynamische opwaartse druk: drijven op de rug
- Zonder vast te houden aan de handvaten wandelen in het water
- Drijven op de buik met ondersteuning van een plank en enkele begeleiders
- Drijven op de rug en met de benen kloppen
- In een ronde, zwarte band gaan zitten en ronddobberen
- Benen schoolslag zwemmen met vasthouden aan de zwembadrand.
- Gebruik maken van zwemhulpmaterialen (zie bijlage)

6.3.2 Evaluatie

Ook de laatste zwemsessie van mijn eindwerkstage verliep goed.

Er waren enkele bewoners die niet konden meegaan wegens ziekte. Dat vonden ze jammer maar volgende keer zouden ze zeker terug paraat staan. De zwemsessie heeft ditmaal een uur geduurd omdat we al sneller het water in konden.

De groep voor ons kwam immers niet zwemmen. Niemand van de bewoners vond dat het te lang duurde. De tijd vloog voorbij!

Ook voor deze sessie was er voldoende begeleiding aanwezig. De personeelsleden kwamen zich vrijwillig aanbieden om mee te gaan. Ik heb zelfs iemand van het personeel moeten afzeggen omdat we anders te veel begeleiding hadden.

We hebben heel wat oefeningen herhaald van de vorige sessies. Het drijven op de rug ervaren de bejaarden nog altijd als de plezierigste en meest ontspannende oefening van allemaal.

Ik had van MARA-creations⁹ zwemhulpmiddelen geleend. Een paar dagen voor de laatste zwemsessie hadden ze die bij mij thuis gratis afgeleverd. In het zwembad hebben we het materiaal kunnen testen.

Van een paar zwemhulpmiddelen zagen we direct dat ze niet geschikt waren. Ze waren ofwel te klein ofwel helemaal niet van toepassing voor bejaarden.

Vorige keer was er één bewoner niet mee in het water gegaan. Daarom hadden we haar zoon aangesproken om eens mee naar het zwembad te trekken.

Zo kon hij haar begeleiden tijdens de zwemsessie. Hij had duidelijk een grote invloed op haar want zonder enige problemen is zij mee in het water gegaan.

Bij onze aankomst in het rusthuis vonden de bewoners het spijtig dat de zwemsessie er weeral opzat. Zij gingen aan de andere bewoners hun belevenissen vertellen.

⁹ Mara-creations is een firma in Nederland die verschillende hulpmaterialen uitleent en verkoopt. Dit kan gaan van snoezelmateriaal tot zwemhulpmiddelen.

Via telefoon, internetsite of mail kan je hen contacteren. Zij komen gratis de verschillende hulpmaterialen leveren en ophalen aan huis.

Je kan het hulpmateriaal ongeveer een maand lenen. Belangrijk is hen tijdig te contacteren om materialen te reserveren.

Telefoonnummer: 003177 397 08 51

Emailadres: info@mara-creations.com

Internetsite: <http://www.mara-creations.com>

6.4 Evaluatie door de bewoners

Tijdens en na afloop van de zwemsessies kon ik telkens duidelijk merken aan de bewoners dat ze er met volle teugen van genoten hadden.

Toch vond ik het noodzakelijk een grondige(re) evaluatie van de bewoners op te tekenen. Het rekening houden met hun kritische opmerkingen of bedenkingen zouden de zwemsessies in de toekomst alleen maar kunnen verbeteren.

Daarom stelde ik een vragenlijst op die we in een losse babbel overliepen.

De bejaarden vertelden honderduit over hun ervaringen, ik maakte zelf de aantekeningen.

Jammer dat dit niet mogelijk was voor alle bewoners vermits sommige onder hen kampen met ernstige spraakmoeilijkheden.

In onderstaand overzicht som ik de vragen op die de rode draad vormden voor het evaluatief gesprek. De antwoorden van de bejaarden heb ik bondig samengevat.

VRAGENLIJST BEWONERS

Vond je het een tof idee dat het zwemmen in dit W.Z.C. werd opgestart?

Alle bewoners vonden het een heel leuk idee.

Vond je de manier waarop het voorgesteld is goed? (de uitnodiging)

Alle bewoners vonden het goed.

De uitnodiging vonden ze heel leuk.

Wat vond je van het vervoer waarmee we naar het zwembad reden? Had je liever ander vervoer gehad? Had je voldoende plaats in de auto?

Alle bewoners reden graag mee met de auto, liever dan met de bus.

De bus zou duurder uitgevallen zijn en dat wilden ze niet.

Ze vonden ook dat er voldoende plaats was in de auto.

Was je zenuwachtig de eerste keer dat je mee ging zwemmen?

De meesten waren helemaal niet zenuwachtig. Wel nieuwsgierig naar wat er hen te wachten stond. Eén bewoonster had wel wat zenuwen, “positieve zenuwen”

Vond je het erg om met anderen een kleedkamer te delen? Had je liever een individueel kleedhokje?

Niemand had hier problemen mee. Ze vonden het niet erg omdat ze de andere bewoners toch al goed kennen en omdat het alleen maar vrouwen zijn. Ze vonden ook dat de begeleiders hen zo beter konden helpen. Eén van hen zei ook dat ze het al gewoon was. Iedere morgen komen er verpleegsters haar wassen.

Had je hulp nodig bij het omkleden? Zo ja, kreeg je goede hulp?

De meeste bewoners werden bij het aan- en uitkleden geholpen door een begeleider of een familielid. Ze waren tevreden over de hulp die ze gekregen hadden. Eén bewoonster had geen helpende handen nodig bij het omkleden.

Wat vond je van de zwemkledij die we voor de bewoners voorzien hadden?

“Mooi en heel goed.”

De bewoners vonden dat het goed was dat we de badpakken op voorhand gepast hadden. Ze vonden ook dat de badpakken bij iedereen goed pasten. Er was niemand die hier klachten over had.

Wat was je eerste indruk van het zwembad?

“Groot, mooi, nog nooit gezien, proper!”

Eén bewoonster vond het water woelig door de kinderen die erin zaten. Ze vond het wel tof om naar dat jonge geweld te kijken.

Wat vond je van de temperatuur van het water?

De temperatuur van het water vonden ze allen heel aangenaam. “Niet te warm, niet te koud!”

Wat vond je van het zwemmateriaal dat we gebruikt hebben?

Ze vonden het heel bruikbaar materiaal.

Eén van de bewoners kon geen gebruik maken van het zwemmateriaal omwille van de beperkte beweging in haar schouders. Dit vond ze wel spijtig.

Wat vond je van de tillift? Is het een goede manier om zo fysisch beperkte bejaarden in het water te laten?

Ze vonden de tillift heel handig. Zij die ermee in het water gelaten waren, hadden geen schrik gehad.

De meeste bejaarden vonden dit wel een speciaal toestel. Ze hadden dit nog nooit gezien.

Was er voldoende begeleiding aanwezig volgens jou?

Ze vonden dat er zeker genoeg begeleiding was.

Vond je de begeleiding tijdens de zwemsessies goed?

De begeleiding vonden ze allemaal heel goed. “Het kon gewoon niet beter!”

Eén van de bewoners vond het goed dat haar dochter haar begeleidde. Bij haar voelde ze zich het veiligst.

Hoe vond je mijn begeleiding? Moet er iets aan veranderen?

“Het kon niet beter! Prima! Heel goed!”

Heb je je ooit onveilig gevoeld of angst gehad tijdens een zwemsessie?

Geen enkele bewoner gaf aan zich onveilig gevoeld te hebben tijdens het zwemmen.

Vond je het goed dat we ook familieleden meegevraagd hebben?

Ze vonden het goed dat we ook de familie hadden uitgenodigd. Sommige familieleden vonden een heel fijne ervaring!

Vond je de duur van de zwemsessies oké?

Drie kwartier vond men lang genoeg. “Niet te lang, niet te kort!”

Wat vond je van de oefeningen die gegeven werden? Vond je ze leuk of saai?

Al de bewoners vonden de oefeningen aangepast aan hun kunnen. “Het was plezant!”
Eén van de bewoners zei dat ze het spijtig vond dat ze zo weinig manoeuvres kon uitvoeren.
Ze had graag wat meer oefeningen mee gedaan.

Zijn er dingen die je zou veranderen? Ander zwemmateriaal? Andere oefeningen?

De bewoners vonden dat er niets hoefde te veranderen. “Het kon gewoon niet beter!”

Wil je dat het zwemmen na mijn eindwerkstage verder gezet wordt?

De bewoners willen het allemaal heel graag.
Als ze niet ziek zijn dan zouden ze iedere keer terug willen meegaan.

6.5 Evaluatie door de familieleden

Aan de familieleden heb ik de vragenlijst meegegeven. Dit gaf hen de mogelijkheid om er eens goed over nadenken. Ik heb hen duidelijk laten weten dat ze heel eerlijk moesten antwoorden op de vragen.

VRAGENLIJST FAMILIELEDEN

Vond je het een tof idee om het zwemmen op te starten in dit W.Z.C.?

Ze vonden het een leuk en goed idee. Ze waren blij dat er nog eens iets helemaal nieuws ondernomen werd in het woon- en zorgcentrum.

Vond je de manier waarop het voorgesteld is goed? (de uitnodiging)***Vond je het goed dat we toestemming van de familie moesten vragen?***

De uitnodiging vonden ze prima. Toestemming vragen aan de familie vonden ze goed en zeker wel nodig.

Vond je het goed dat we ook familieleden meegevraagd hebben?

Ze vonden het fijn dat ze de kans hadden gekregen mee te gaan.
Hun moeder of zus zo zien genieten, was tof! “Een intense ervaring.”

Was je zenuwachtig de eerste keer dat je meeging?

De meeste familieleden geven toe dat ze toch wel wat nerveus waren.
Eentje was vooral voor de derde zwemsessie ongerust. Haar zus was tijdens de tweede sessie immers niet volledig op haar plooi. Ze vond het tof dat de begeleiders haar gerust hebben gesteld.

Wat vond je van het vervoer waarmee we naar het zwembad reden? Had je liever ander vervoer gehad? Had je voldoende plaats in de auto?

“Het vervoer was in orde. De auto’s waren ruim genoeg voor de bewoners, begeleiders en hun familie.”

Vond je het erg dat je zus / moeder een kleedkamer met de andere bewoners moest delen? Had je liever een individueel kleedhokje voor haar gehad?

Ze vonden dit helemaal niet erg. Gezamenlijk omkleden is voor de begeleiders ook veel gemakkelijker volgens hen.

Kreeg je zus / moeder voldoende hulp bij het omkleden?

“Ze kregen voldoende hulp.”

Eén familielid vermeldde speciaal de hulp van de kinesiste. Ook over de hulp van de andere begeleiders was ze zeer blij.

Wat vond je van de zwemkledij die we voor de bewoners voorzien hebben?

Ze vonden de badpakken mooi. En ze vonden het positief dat de badpakken vooraf ingezameld waren.

Wat was je eerste indruk van het zwembad?

“Proper, warm, een heel mooie omgeving, gezellig en comfortabel. Een zwembad met heel veel mogelijkheden.”

Wat vond je van de temperatuur van de omgeving?

De temperatuur van de omgeving vonden ze aangenaam.

Wat vond je van het zwemmateriaal dat we gebruikt hebben?

Over het zwemmateriaal waren ze heel tevreden. De zwarte band werd speciaal vermeld!

Wat vond je van de tillift? Is het een goede manier om zo fysisch beperkte bejaarden in het water te laten?

Ze vonden dit een heel goede manier om bejaarden in het water te laten.

Vond je de begeleiding tijdens de zwemsessies goed?

De begeleiding tijdens de zwemsessies vonden ze heel goed. Het kon volgens hen niet beter. Hoe wij met de bewoners omgingen vonden ze “geniaal”.

Was er voldoende begeleiding aanwezig volgens jou?

Volgens hen was er zeker voldoende begeleiding aanwezig. Ze vonden het tof dat deze mensen zich zo wilden inspannen voor hun mama of zus.

Hoe vond je mijn begeleiding? Moet ik volgende keer een andere begeleidingshouding aannemen?

Ze vonden mijn begeleiding heel goed. “Het kon niet beter!”

Vond je de duur van de zwemsessies oké?

De duur van de zwemsessies was goed volgens hen. Langer zou voor de bewoners ook te vermoeiend geworden zijn.

Als er nu bewoners zouden meegaan die heel goed konden zwemmen dan zou de zwemsessie wel wat langer mogen duren, vinden ze.

Heb je ooit het gevoel gehad dat je zus / moeder heel angstig was tijdens de zwemsessie?

“Ik heb nooit het gevoel gehad dat mijn moeder bang was. Ze zag er heel gelukkig uit in het water.”

Eén familielid vond het moeilijk antwoorden op deze vraag. Zij dacht van niet. Zij was slechts eenmaal meegegaan.

Wat vond je van de oefeningen die gegeven werden? Vond je ze leuk of saai?

De oefeningen vonden ze leuk en heel afwisselend. “Het stappen en het drijven in het water zagen er leuke oefeningen uit.”

Zijn er dingen die je zou veranderen? Ander zwemmateriaal? Andere oefeningen?

Ze zouden niet willen veranderen. “Alles was perfect in orde.”

Wil je dat het zwemmen na mijn eindwerkstage zal worden verder gezet?

De familieleden vinden dat het zwemmen zeker moet verder gezet worden. Vooral omdat ze hun mama of zus zo zagen genieten tijdens het zwemmen en omdat ze het een meerwaarde vinden voor “heel wat dingen”.

Zijn er nog andere dingen waarover je iets wil zeggen?

Ze willen het zwemmen zeker zal verder gezet worden.

De familieleden bedanken alle begeleiders. “Jullie hebben allemaal een pluim verdiend!”

6.6 Evaluatie door de directie

Na het optekenen van de ervaringen en de meningen van de deelnemende bewoners en familieleden wou ik ook het standpunt kennen van de directie van het woon- en zorgcentrum. Gill Peeters, de directeur, informeerde mij vooral over de financiële haalbaarheid van zwemsessies op langere termijn.

VRAGENLIJST DIRECTIE

Is het binnen de organisatie van een woon- en zorgcentrum praktisch en financieel haalbaar om met de bejaarden op regelmatige basis te gaan zwemmen?

Het zwemmen is een zeer waardevolle activiteit voor bejaarden. Deze activiteit kan gepland worden vanuit paramedische hoek of vanuit animatief standpunt. Opname in het maandprocedure is zeker mogelijk.

De kosten kunnen ook gedragen worden door de deelnemers. Inzet van vrijwilligers is van cruciaal belang met betrekking tot de praktische haalbaarheid.

Ligt de bouw van een eigen zwembad binnen de financiële mogelijkheden van een woon- en zorgcentrum?

Ik betwijfel de wenselijkheid van een eigen zwembad. Ik denk dat het gebruik steeds te laag ligt om de kost te motiveren. Vooral de exploitatie van een zwembad is duur.

Het zwembad van de gemeenschap zou voor 'bijzondere doelgroepen' moeten aangepast zijn. In een rusthuis is alles betaalbaar. Een project zoals een zwembad zou de dagprijs voor de bewoners enorm verhogen. Dit is niet verdedigbaar.

7 **BESPREKING VAN CASUS**

7.1 **Inleiding**

Bij de uitwerking van het praktisch gedeelte van mijn eindwerk heb ik één bewoner van dichtbij gevolgd. Ik koos die bewoner omwille van haar aparte ziektebeeld. Na elke zwemsessie werden de ‘prestaties’ van de bewoner uitvoerig besproken. De naam van de bewoner is fictief.

7.2 **Beschrijving van Maria**

7.2.1 **Anamnese**

- Leeftijd: 47 jaar
- Kinderen: één zoon
- Familie: moeder en zus
- Sociale toestand: krijgt twee keer per week bezoek van haar zus
- Diagnose:
 - ziekte van Huntington
 - ziekte van Kahler
- Behandeling verpleging:
 - medicatie
 - wassen
 - aankleden
 - eten geven
 - incontinentiemateriaal aanbrengen
- Behandeling ergotherapeut:
 - relaxatiebad
 - gangrevalidatie
- Behandeling kinesist:
 - gangrevalidatie

- Mobiliteit:

- fixatie nodig in bed en in de zetel omdat ze onderuit schuift
- heeft hulp nodig van 1 à 2 personen

- Voeding: sondevoeding

- Mentale toestand: niet te testen

- Medische gegevens: medicatie en PEG-sonde

- Karakter / persoonlijkheid: zit niet stil, bijt alles kapot, zit altijd met haar blouse in haar mond.

- Dagbesteding en interesses: vroeger puzzelde ze graag, dit is nu niet meer mogelijk. Naar haar interesses kunnen we niet peilen omdat zij hierover niets meer kan zeggen.

- Verwachtingen: een progressieve achteruitgang.

7.3 Evaluatie zwemsessie 1 van Maria

7.3.1 Vervoer

We hebben haar achteraan in een auto geplaatst tussen twee begeleiders. Dit hebben we gedaan voor de veiligheid. We wisten niet goed hoe ze zou reageren onderweg. Alles liep evenwel goed tijdens de rit.

7.3.2 Incontinentie- en verzorgingsmateriaal

Maria is incontinent. Zij krijgt laxafid (medicatie) voor de stoelgang. In plaats van haar dit 's morgens te geven, heeft men haar dit nu de dag ervoor 's avonds gegeven. Anders kon het zijn dat zij stoelgangverlies zou hebben in het water.

Ook voor na het zwemmen hadden we pampers voorzien.

Maria krijgt sondevoeding. Voor zij in het water kon, moest de opening afgeplakt worden om te verhinderen dat er voeding zou uitlopen. Hiervoor werd speciale plakband voorzien.

7.3.3 Rolstoel

We namen een rolstoel mee om haar van de auto tot in het zwembad te brengen. Nadat ze omgekleed was heeft, één iemand van de begeleiders haar te voet meegenomen. Dit verliep heel goed.

7.3.4 Aan- en uitkleden

Maria is iemand die steeds een beetje meehelpt tijdens het aan- en uitkleden. Eén begeleider heeft haar geholpen hiermee. Men had haar wel nog in een rolstoel laten zitten omdat rechtstaand omkleden heel moeilijk is. Zij kan niet blijven rechtstaan omdat zij fel naar achteren leunt. Het badpak paste haar heel goed. Het is goed dat we op voorhand dit al eens gepast hadden.

7.3.5 Bewegen in het water

We hebben haar langs de kant in het water laten gaan. Eén begeleidster stond in het water en met twee hebben we haar van op de kant in het water begeleid.

We lieten haar eerst gaan zitten op de kant, om haar dan zo in het water te laten gaan. Ze sprong zelf een beetje in het water. In het water werd zij bijgestaan door twee verpleegkundigen die ook constant bij haar bleven.

In het begin liet men haar eens door het water wandelen. Eén begeleidster liep voor haar en had haar handen vast, de andere liep achter haar. Aan haar gezicht zag ik dat ze nog een beetje schrik had.

Omdat ik haar tijdens een relaxatiebad ook al eens mee begeleid had, wist ik dat ze enorm kan genieten van drijven. Met de zwemhulpmiddelen, geleend van het rusthuis Sint-Anna, kon ik Maria laten drijven. Het was niet zo gemakkelijk om haar hier goed op te leggen.

Tijdens het drijven zagen we dat ze altijd naar links ging hangen. Ze probeerde haar hoofd in het water te leggen. Ook trok ze haar benen telkens in. Hierdoor ging ze doorhangen. Goede ondersteuning was nodig! Ze voelde zich duidelijk het veiligst in foetushouding.

Omdat we zagen dat ze deze houding niet makkelijk kon aannemen, hebben we een band genomen. Hierin kon ze goed gaan zitten en kon ze haar benen intrekken. Ik zag aan haar gezicht dat ze zich zo veel beter voelde.

Op deze manier liet men haar drijven over het water. Het enige nadeel hiervan was dat het misschien wat kouder was voor haar, zo boven het water. Maar ze genoot er toch zichtbaar van.

Na 45 minuten hebben we haar uit het water laten gaan langs de trap. We zorgden ervoor dat er een begeleider voor haar ging en een begeleider achter haar. Ze hield de leuning van de trappen heel goed vast. Het ging heel vlot om uit het water te gaan.

7.4 Evaluatie zwemsessie 2 van Maria

7.4.1 Vervoer

Ook deze keer hebben we haar achteraan in de auto geplaatst tussen twee begeleiders. Haar zus was er deze keer ook bij. Maria trekt haar benen steeds op. Ze zet haar voeten op de achterbank. In deze positie voelt zij zich het beste (foetushouding).

Tijdens de rit was alles goed verlopen

7.4.2 Incontinentie- en verzorgingsmateriaal

In het woon- en zorgcentrum zelf had men alles al verzorgd. Het buisje voor haar sondevoeding had men al dichtgeplakt aan haar buik zodat er geen sondevoeding meer kon uitlopen. Ook hadden we nog wat plakkers mee om dit na het zwemmen weer te verzorgen. Vorige keer had ze wat uitslag aan haar buik, maar toen had men dit pas verzorgd toen we terug in het woon- en zorgcentrum zelf waren.

Ook hadden we een pamber voorzien voor na de zwembeurt.

7.4.3 Rolstoel

Ook deze keer hebben we haar met een rolstoel naar het zwembad gebracht. Ik denk wel dat ze dit te voet zou kunnen maar we willen haar zeker niet te moe maken voordat we in het water gaan. Haar zus begeleidde haar naar binnen. Men heeft haar wel te voet meegenomen van de kleedkamers tot in het zwembad.

7.4.4 Aan- en uitkleden

De zus van Maria heeft geholpen. Het is makkelijker om dit met twee te doen dan alleen. Zo kon iemand Maria ondersteunen.

We hebben hetzelfde badpak genomen als vorige keer omdat we wisten dat dit haar heel goed paste.

7.4.5 Bewegen in het water

We hebben haar langs de kant in het water laten gaan. Eén iemand stond in het water en twee begeleiders hielpen haar van op de kant het water in. Ze moesten haar hier goed bij helpen. Eens in het water ging het prima.

We hadden op voorhand nog een beetje getwijfeld of we haar wel zouden meenemen omdat ze zich precies niet zo goed voelde die dag. De kinesist was al eens gaan wandelen met haar en ze helde heel sterk naar één kant. Toch wilden we het wagen en achteraf gezien was dat een goede keuze.

Ook deze keer had ik twee begeleiders voorzien. Na een wandeling door het water haalde ik een band waarin ze kon gaan zitten. Ze hadden mij eentje gegeven die onderaan dicht was. Deze hebben we niet gebruikt omdat ze dan boven het water zou zitten en dit voor haar wat te koud zou zijn. Ik heb een andere gehaald, zonder bodem, en dat was perfect voor haar. Ze zette haar voeten tegen de band en op die manier voelde ze zich wel veilig.

Ook probeerden we haar eens over de band te leggen met haar armen om haar te laten drijven op haar buik. Dit ging wel, maar het was niet zo gemakkelijk.

We merkten echt dat ze het veiligste zat in haar band, met haar benen ingetrokken.

Haar zus zei achteraf dat ze zag dat Maria in het begin wel een beetje angstig was, maar dat dit snel verdween. Vooral aan haar gelaatsuitdrukkingen vielen nu en dan enige emoties af te lezen. Welke precies is moeilijk uit te maken. Na 35 minuten hebben we haar langs de trap vlot uit het water geholpen. Ze kan dit nog wel alleen, maar voor alle veiligheid begeleidden we haar.

7.5 Evaluatie zwemsessie 3 van Maria

7.5.1 Vervoer

Eén van mijn stagebegeleidsters was ziek. Maria reed altijd met haar mee naar het zwembad omdat deze wagen voldoende plaats bood.

Ik heb daarom aan iemand anders moeten vragen of het mogelijk was om te rijden.

Deze wagen was ook voldoende ruim. Ook deze keer heb ik ervoor gezorgd dat Maria achteraan kon zitten tussen twee begeleiders. De rit van en naar het zwembad was heel goed verlopen.

7.5.2 Incontinentie- en verzorgingsmateriaal

Ook nu had de verpleging ervoor gezorgd dat Maria haar sondevoeding vooraf werd afgeplakt. Ook hadden we voldoende verzorgingsmateriaal meegenomen om dit in het zwembad te kunnen verzorgen. Ik had eveneens incontinentiemateriaal voor haar voorzien. Na de zwemsessie is het voor haar veel aangenamer om een propere pamber aan te doen.

7.5.3 Rolstoel

Deze keer hebben geen gebruik gemaakt van een rolstoel. Het was geen probleem om haar te voet naar het zwembad te brengen. De kinesiste begeleidde haar van en naar het zwembad. Zij is het gewoon om met Maria te wandelen. Achteraf was ze er helemaal niet moe van.

7.5.4 Aan- en uitkleden

De verpleging heeft haar geholpen met uitkleden. Ze heeft hiervoor zeker 2 begeleiders nodig. We hebben hetzelfde badpak genomen. Het aan- en uitkleden verliep heel vlot.

7.5.5 Bewegen in het water

We konden direct gebruik maken van de helft van het doelgroepenbad. We hebben Maria direct vanop de kant in het water laten gaan. Ook deze keer stond er één iemand in het water en twee begeleiders op de kant.

Eens ze in het water was verliep alles heel vlot. In het begin heeft men met haar gewandeld door het water. Dit om Maria gewoon te laten worden aan het water.

Hierna hebben we haar een zwemhulpmiddel aangedaan. We kozen voor een hulpmiddel dat men in de nek kan leggen. Hiermee kon ze drijven zonder kopje onder te gaan.

De verpleging die haar begeleidde liet mij weten dat Maria nog nooit zo ontspannen in het water had gelegen dan deze keer. In haar handen had men een buis gelegd omdat ze heel graag iets vasthoudt.



Ook lieten we haar nog eens in een band zitten. Zo kon ze in foetushouding gaan zitten. Op deze manier geeft zij ons de indruk het leuk te vinden.

Er was één hulpstuk bij dat we enkel met haar eens geprobeerd hebben. Als de opening in het midden iets groter was dan zou dit een goed zwemhulpmiddel geweest zijn. Het spande iets te hard.

Daarom konden we haar enkel laten drijven. Als we haar vooruit duwden dan ging zij rechtstaan en wandelde ze mee. Enkel als we haar achteruit duwden liet ze haar benen hangen.



Na 1 uur in het water vertoefd te hebben, zijn we uit het water gegaan. Haar begeleiders hebben haar eerst even laten douchen. Eén iemand hield haar vast en de andere waste haar.

ALGEMEEN BESLUIT

Met veel plezier blik ik terug op de tien weken die ik stage gelopen heb in het Woon- en Zorgcentrum De Winde. De tijd die ik er doorbracht was heel aangenaam en om nooit meer te vergeten. Ik kreeg er de kans om zoveel nieuwe dingen te leren, nieuwe mensen te ontmoeten, nieuwe ervaringen op te doen. Mijn stagebegeleidsters, het overige personeel en de bewoners lieten mij voelen dat ik heel welkom was en dat ze mij graag hadden. Met vele bejaarden heb ik een fijne vertrouwensrelatie kunnen opbouwen. Het werd dan ook een heel ontroerend moment toen ik de laatste dag afscheid van hen moest nemen.

De praktische uitwerking van zwemsessies voor bejaarden heeft mij een duidelijker beeld gegeven over de therapeutische meerwaarde van bewegen in water. Voor een op het eerste zicht eenvoudig initiatief bleken al gauw heel wat voorbereidingen noodzakelijk. Heel wat organisatorische vragen vroegen om een antwoord. Welke bewoners komen in aanmerking? Welk zwembad is voldoende aangepast aan fysisch beperkte bejaarden? Hoe vervoeren we de bejaarden naar het zwembad? Wie zorgt mee voor de begeleiding in het water? Via welke weg betrek ik de familieleden bij het gebeuren? Welke oefeningen zijn geschikt voor welke deelnemers? Ik was heel opgelucht toen de voorbereidingen afgerond waren en we eindelijk konden gaan zwemmen!

De lichtgespannen verwachtingen voor, de ontspannen sfeer tijdens en het hartverwarmende enthousiasme na de drie zwemsessies bij de deelnemende bejaarden en de begeleiders zullen me altijd bij blijven. Alle zwemmers genoten enorm van het warme water. Hun zelfbeeld en eigenwaardegevoel groeiden zienderogen. Oefeningen waarvan ze eerst dachten 'dat kan ik nooit!', lukten toch. De opstoot van positieve energie door het beleven van deze succeservaringen vind ik dé grote troef van het initiatief. Op lichamelijk vlak heb ik spijtig genoeg geen duidelijke therapeutische effecten gezien omdat de tijd hiervoor te kort is geweest. De contacten tussen de bewoners en hun begeleiders en tussen de bewoners onderling waren zeer intens. Het 'wauw-gevoel' bij iedereen die betrokken was bij het zwembegeuren en de nieuwsgierige reacties van de thuisblijvers plaatsden de vele voorbereidingen en praktische beslommeringen in de schaduw.

Aan één voorwaarde heb ik binnen mijn zwemproject niet kunnen voldoen: het afsluiten van een gemeenschappelijke autoverzekering. Die zou te duur zijn uitgevallen voor drie zwemsessies. Binnen het woon- en zorgcentrum heerst er over dit aspect trouwens nog heel wat onduidelijkheid. Ook de contacten met verschillende verzekeringsmaatschappijen waren tot nu toe allesbehalve verhelderend.

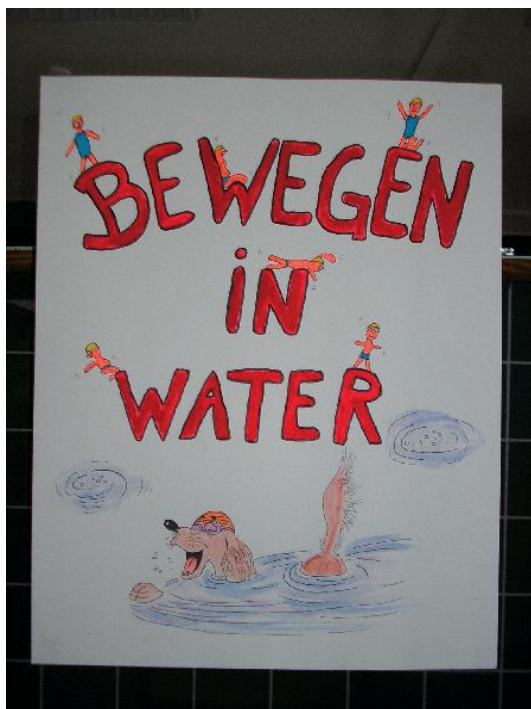
Het enige kleine minpunt aan het organiseren van de zwemsessies zit in het financiële. De kosten voor het vervoer, de huur van het doelgroepenbad en de begeleiding van het - talrijke - personeel lopen al snel hoog op. Het betrekken van vrijwilligers en een kleine bijdrage van de deelnemende bejaarden kunnen de kostprijs drukken.

Besluitend wil ik stellen dat de voordelen van de heilzame werking van het warme water en het stralende enthousiasme van de deelnemers veel sterker doorwogen dan de nadelen van praktische en organisatorische aard.

Na mijn theoretische gedeelte afgewerkt te hebben, na de reminiscentiesessie en na de drie gelukke zwemsessies kan ik besluiten dat het zwemmen een heel goed therapeutisch middel was en is binnen de organisatie en de werking van het woon- en zorgcentrum De Winde.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Affiche



Bijlage 2: Toestemming familieleden

Beste familieleden,

Ik, Ellen Sterckx, ben studente aan de Katholieke Hogeschool Kempen en zit in mijn laatste jaar ergotherapie.

Er wordt van mij verwacht dat ik een eindwerk maak omtrent een onderwerp dat me heel erg interesseert: **'bewegen in water met bejaarden'**.

Hiervoor zou ik eens graag een keer met de bewoners naar een zwembad trekken.

Niet om ze te leren zwemmen, maar om ze te laten genieten. Genieten van het lekker ontspannen bewegen in het warme water.

Dit is een hele uitdaging, maar vast het proberen waard.

Ik ben samen met mijn stagebegeleidsters Hermien en Vicky al een keer gaan kijken naar een aangepast zwembad in Herentals.

Ik kan u verzekeren dat we, naar comfort en veiligheid toe, echt tevreden waren over de mogelijkheden daar:

- Een verwarmd zwembad
- Een bodem die we in hoogte kunnen aanpassen
- Tilliften om rolstoelgebruikers in en uit het water te tillen
- Een redder
- Aangepaste kleedkamers
- Aangepaste douches...

Graag zou ik jullie, familieleden, erbij willen betrekken.

Vooreerst wil ik jullie toestemming vragen om jullie partner, ouder of grootouder mee te mogen laten gaan. Onderstaand strookje kan u daarvoor invullen en terugbezorgen aan het bureau van de ergotherapeuten en animatrices van het zorgcentrum. Ik zou het ook heel leuk vinden als jullie eens een keer mee naar het zwembad trekken.

Dit om "de zwemmers" mee te begeleiden of om gewoon om een kijkje te komen nemen.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

De juiste tijdstippen en praktische afspraken zullen u tijdig meegedeeld worden.

Vriendelijke groeten,

Ellen Sterckx

dit strookje mag u terugbezorgen aan het zorgcentrum

Ik, geef de toestemming aan

om deel te nemen aan een begeleide zwemsessie.

O Graag ga ik mee naar het zwembad om te begeleiden of te kijken.

Bijlage 3: Toestemming beeldmateriaal

Geel, 9 januari 2005

Beste bewoners & beste familieleden,

Op donderdag 23 december ben ik samen met enkele bewoners en begeleiders naar het zwembad van Herentals getrokken. Het werd een unieke ervaring. De bejaarden genoten met volle teugen van het bewegen in het warme water. Vooral het drijven vonden ze supertof.

Op 13 januari en 3 februari 2005 zijn de volgende zwembeurten gepland.

Omdat **'bewegen in water met bejaarden'** het onderwerp van mijn eindwerk is, zou ik tijdens de komende zwemsessies graag een video-opname maken en ook wat foto's nemen. Dat materiaal kan ik immers gebruiken bij de presentatie van het praktische gedeelte van mijn eindwerk. Het zal enkel en alleen voor mijn presentatie gebruikt worden.

Graag zou ik jullie toestemming willen vragen om dit te mogen doen. U kan daarvoor het onderstaand strookje ingevuld terug aan de ergotherapeuten bezorgen.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Vriendelijke groeten,

Ellen Sterckx
 Studente ergotherapie

dit strookje mag u terugbezorgen aan de ergotherapeuten

Ik, geef de toestemming om videobeelden te maken en foto's te nemen van de volgende zwemsessies waaraan ik deelneem.

Handtekening,

.....

Bijlage 4: Bevestiging zwembad 'Het Netepark'

Aan:
Zwembad Netepark
Vorselaarsebaan 56
Herentals

Geel , 25 oktober 2004

Beste,

Graag bevestig ik U dat ik op donderdag 23 december 2004 samen met (maximum) 4 bejaarden van het rusthuis De Winde uit Laakdal, gebruik wil maken van de helft van het doelgroepenbad.

De zwemsessie is gepland van 14u.30 tot 15u.15.

Indien nodig kan U mij steeds contacteren voor meer informatie op het nummer 0497/346247.

Met vriendelijke groeten,

Ellen
Studente ergotherapie
KHIK Geel

Ellen Sterckx
Katersberg 52
2440 Geel

Bijlage 5: Extra oefeningen

Deze lijst bezorgde ik aan mijn stagebegeleidsters als hulp voor de toekomstige zwemsessies.

Oefeningen

- Bewegingen met de armen:
 - * arm naar de oppervlakte toe bewegen, dit zowel vooraan als langs de zijkant
 - * cirkelbewegingen maken vanuit de schouder (roeren in de pot)
 - * cirkelbewegingen maken vanuit de pols
 - * pimpelbewegingen maken met de vingers (aan het wateroppervlak)

Deze oefeningen doe je eerst met de ene arm, daarna met de andere.

Met de andere arm neemt de bewoner de bar vast.

Opmerking: Bekende bewegingen van gekende dansen kunnen heel tof zijn.

Voorbeeld: de vogeltjesdans

- Bewegingen met de benen:
 - * linker been naar boven brengen
 - * rechter been naar boven brengen
 - * stappen ter plaatse
 - * lopen ter plaatse
 - * springen ter plaatse

De bewoner houdt de bar met beide handen vast.

- Wedstrijdje:
 - * drijven op de rug (begeleider achter bewoner)
 - * wandelen naar de overkant

- Oefeningen in een kring:
 - * eerst gaan de bewoners naar het midden (en terug naar buiten)
 - * daarna de begeleider een keer

Opmerking: de bewoners en begeleiders houden steeds elkanders handen vast.

- * bal doorgeven
- * bal gooien

- Oefeningen voor bewustwording van de statische kracht
 - * plankje onder water duwen
 - * bal of ballon onder water duwen

Materiaal

- | | |
|--|---|
| - badpakken | - shampoo |
| - haardroger | - borstel |
| - handdoeken | - verzorgend materiaal |
| - incontinentiemateriaal | - grote zwemzak (voor al het materiaal) |
| - WC-papier | - geld (betalen van de zwemsessies) |
| - plastic zakjes (nat zwemmateriaal en incontinentiemateriaal) | |

Opmerking: per bewoner heb je zeker één begeleider nodig. Op de kant zou er zeker ook één begeleider moeten staan.

Bijlage 6: Foldertje zwembad 'Het Netepark'

Herentals
NetePark
IN HARTJE KEMPEN

INFO
Vorelaarsebaan 56 ☎ 014-85 97 46

Bijlage 10: Foto's zwemhulpmateriaal

LITERATUURLIJST

DE MARTELAER, K. en POSTMA T., 1999. Levenslang Zwemmen. School Club Vrije Tijd. Gent, PVLO, 320 p.

Directie en personeelsleden W.Z.C., 1998. Interne documentatie. Veerle-Laakdal, 10 p.

JANSEN, G. en GEENEN, K., 2002. Geriatrie. Niet-gepubliceerde cursus, Geel, Katholieke Hogeschool Kempen, 105 p.

JANSEN, G. en VANUYTSEL, A., 2004. Geriatrie. Hoofdstuk Reminiscentie. Niet-gepubliceerde cursus, Geel, Katholieke Hogeschool Kempen, 22 p.

SWINNEN, T., 2003. Bewegen een topgeneesmiddel. Basis van Gezondheid. Gent, Globe, 192 p.

VAN DER SLUIS, A. en MANGE, E., 2001. Zwem Informatie- en Documentatiecentrum. http://zid.nrz.nl/HTML/uit_vervlogen_tijden.htm (05 dec. 2004).