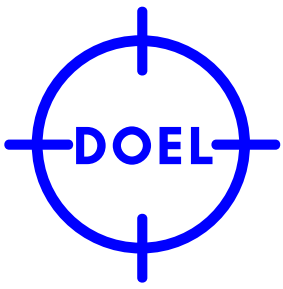




BLIJF IN JE KRACHT



BEVORDEREN ZELFREDZAAMHEID VAN SENIOREN (65+)

Senioren kunnen langer thuis wonen door meer samenwerking tussen zorg en welzijn. Sinds 2017 zijn 104 inwoners van Renkum en Heesum ondersteund vanuit de activiteiten uit 'Blijf in je Kracht'.

SARCOPENIE?

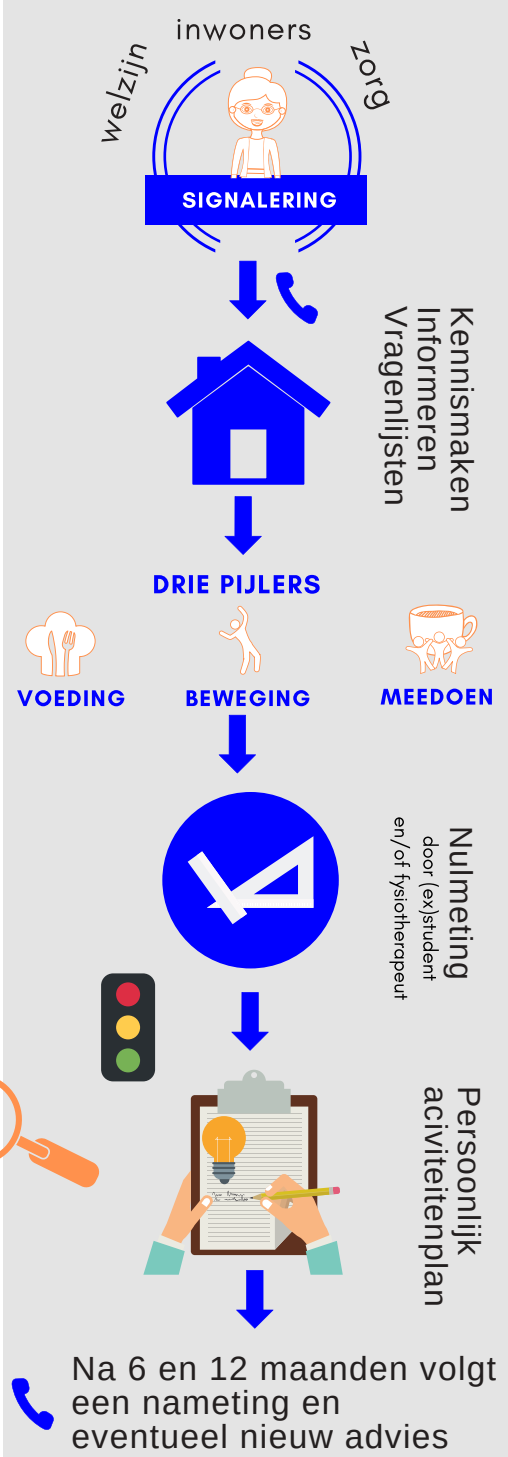
Onderzoek toont aan dat sarcopenie de grootste bijdrage levert aan de afname van zelfredzaamheid bij ouderen. Sarcopenie is de leeftijds-gerelateerde afname in kracht, massa en prestatie van skeletspieren. Met wat kleine aanpassingen in de leefstijl is dit proces relatief eenvoudig te remmen.

DE KRACHT VAN BLIJF IN JE KRACHT

- 6 UNIEKE VERBETERING IN SAMENWERKING TUSSEN WELZIJN & ZORG: MEER DAN TWINTIG LOKALE ORGANISATIES BETROKKEN
- 6 PREVENTIEF KARAKTER
- 6 ONTWIKKELD SAMEN MET SENIOREN
- 6 ACTIEF BURGERSCHAP, WEDERKERIGHEID EN EIGEN REGIE CENTRAAL
- 6 DICHTBIJ EN DORPSGERICHT
- 6 BIJDAGEN AAN KENNIS VAN PROFESSIONALS, VRIJWILLIGERS EN SENIOREN
- 6 BEZIG MET VERBREDING RICHTING DE TWEDE LIJN
- 6 METINGEN IN SAMENWERKING MET WAGENINGEN UNIVERSITEIT
- 6 GEBRUIK VAN WEDERKERIGHEID EN COLLECTIEF AANBOD (I.P.V. WMO AANBOD OF DUURDERE ZORG)

Spiermassa, spierkracht, handknijpkracht worden gemeten en er worden vragenlijsten op het gebied van voeding, beweging en sociale participatie afgenomen. Deelnemers worden telefonisch benaderd door Renkum voor Elkaar om behoeften in beeld te brengen en passende activiteiten van het Huis van Renkum te bespreken. Zij ontvangen vouchers om gratis deel te nemen aan passende activiteiten en worden gestimuleerd om zelf actief bij te dragen.

WAT DOEN WE?



WAAROM: HET WERKT!



- DEELNEMERS ZIJN ERG POSITIEF EN BEWUSTER VAN HET BELANG VAN VOLDOENDE BEWEGING, MEER EIWTINNAME EN ACTIEF BLIJVEN T.B.V. ZELFREDZAAMHEID



- PROFESSIONALS EN VRIJWILLIGERS HERKENNEN EERDER SIGNALLEN VAN VERMINDERDE ZELFREDZAAMHEID EN ERVAREN EEN BETERE SAMENWERKING



- 80 - 90% IS MEER EIWTEN GAAN ETEN EN 30% IS MEER GAAN BEWEGEN
- 20% DOET WEKELIJKS MEE AAN GEORGANISEERDE BEWEEGACTIVITEITEN
- 5% ZET ZICH IN ALS MAATJE VOOR ANDERE SENIOREN
- DEELNEMERS DIE DE ADVIEZEN OVER VOEDING EN BEWEGING OPVOLGEN LATEN EEN TOENAME AAN SPIERMASSA ZIEN
- BIJ 73% IS DE EENZAAMHEIDSSCORE GEDAALD
- 44% SCOORT HOGER OP DE COMMUNITY INTEGRATION SCORE



- WE VERWACHTEN DAT DEELNEMERS LANGER THUIS KUNNEN BLIJVEN WONEN, MINDER BEROEP HOEVEN DOEN OP DE 2E LIJN, MINDER MEDICATIE NODIG HEBBEN EN MINDER (OF LATER) BEROEP DOEN OP WMO-VOORZIENINGEN

Er is jaarlijks financiering nodig voor

- de organisatie van het zorgpad op lokaal niveau in de verschillende dorpen en
- aanhakende lokale buurthuisinitiatieven om sociale activering en beweegactiviteiten te organiseren. Hierbij gaan we uit van een inclusie van 30 deelnemers per jaar.

SAMEN DOEN! WAT IS ER NODIG?

Behouden van Blijf in je Kracht in de dorpen Renkum en Heesum

€

Uitrollen van Blijf in je Kracht in de andere dorpen van gemeente Renkum

€