

Als bewegen pijnlijk wordt:

Soepel en sterker met reuma



Fijn dat jullie kiezen voor het format **'Als bewegen pijnlijk wordt: Soepel en sterker met reuma'**.

We geven je als organisator van dit format enkele handvaten mee om er een leerrijke en boeiende activiteit van te maken.

Wat?

Reuma kan zorgen voor vermoeidheid en pijn bij het bewegen. Toch blijft het belangrijk om dat te blijven doen. Zo maak je je gewrichten en spieren soepeler en sterker, pijn en stijfheid verminderen en je bent minder snel vermoeid.

Deze info- en doe-sessie bestaat uit 3 delen:

Deel 1: Interactieve powerpoint-presentatie ‘Wat is reuma?’

Een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis staat stil bij wat reuma is. Ze zal jullie stellingen voorleggen en toelichten wat reuma is, welke klachten je kan ervaren, hoe de diagnose gesteld wordt, welke behandelingen er zijn ...

Aanpak:

Tijdens de presentatie komen een aantal stellingen aan bod waarop de deelnemers juist of fout moeten antwoorden. Hiervoor kan je gebruik maken van rode of groene antwoordkaarten (zelf te voorzien), indeling van de zaal naar gelang antwoord (vb. links gaan staan = juist, rechts gaan staan = fout), hand laten opsteken bij juist ... Er dient iemand aanwezig te zijn om de presentatie te begeleiden (doorklikken naar volgende slide, groep laten antwoorden, starten filmpje per stelling ...).

Tips:

Gebruik de pijltjestoetsen links (terug) en rechts (verder) om de presentatie te bedienen. Zo starten de filmpjes vanzelf op als je doorgaat naar de volgende dia van de presentatie.

Wij bezorgen de PowerPointpresentatie. Die sla je best op op de laptop waarop je de presentatie zal tonen zodat die vlot loopt.

Deel 2: Interactief filmpje ‘Reuma in het dagelijks leven’

Een ergotherapeut staat stil bij de impact van reuma op je leven en hoe je hiermee om kan gaan. Ze geeft ook tips naar energiemangement en hulpmiddelen toe.

Aanpak:

Dit filmpje kan je gewoon afspelen, de deelnemers dienen hier enkel te luisteren en te kijken. Om het filmpje af te spelen heb je wifi nodig. Wij bezorgen de link naar het afgesloten YouTube kanaal.

Deel 3: Beweegsessie ‘Reuma en bewegen’

Een kinesitherapeut of Bewegen Op Verwijzen-coach vertelt over de positieve invloed van dagelijks bewegen bij reuma en leert jullie een aantal basisoefeningen aan waar je thuis ook mee aan de slag kan.

De intensiteit van de oefenreeks wordt aangepast naar de mogelijkheden van de deelnemers.

Aanpak:

Dit beweegdeel start met een kort theoretisch luikje. Je kan stoelen voorzien voor de deelnemers, maar dit is niet echt nodig vermits het beperkt is in tijd (je voelt dit best zelf aan naargelang de deelnemers). Voor de beweeg-oefeningen moet er voldoende ruimte zijn zodat de deelnemers zelf aan de slag kunnen (zie benodigdheden).

Het beweegdeel plan je best als laatste onderdeel van de sessie in.

WAT HEB JE NODIG?

Je voorziet een voldoende grote zaal (met stoelen) waarin de deelnemers de filmpjes kunnen bekijken, maar waar er ook voldoende ruimte is voor het beweegdeel.

Er zijn een laptop, beamer, projectiescherm, wifi en eventueel een geluidsinstallatie (afhankelijk van de grootte van de groep) aanwezig.

Voor het beweegdeel hebben de deelnemers een matje nodig om op de grond te leggen en ze voorzien best ook een handdoek en water.

Informeer de deelnemers op voorhand dat zij makkelijke/sportieve kledij moeten aandoen en dat ze zelf een matje, handdoek en water dienen mee te brengen.

Maximum aantal: 15 deelnemers.

DUUR

In totaal duurt deze sessie 3 uur.

- Deel 1: 30 minuten
- PAUZE
- Deel 2: 30 minuten
- PAUZE
- Deel 3: 90 minuten

Met deze info ben je helemaal klaar voor het organiseren van de sessie 'Als bewegen pijnlijk wordt: Soepel en sterker met reuma'.

Veel kijk- en beweegplezier!