

Leren door beleven tijdens de Sherpa-kennisdeeldag

Donderdag 6 oktober 2011 organiseerde de projectgroep 'Gezonde levensstijl' van Sherpa een fantastische, leerzame en actieve GIDS-dag voor de cliënten en medewerkers van Sherpa. De GIDS-dagen (een paar per jaar) zijn bedoeld om kennis en goede voorbeelden te delen, bedoeld voor medewerkers, maar steeds vaker ook voor cliënten en hun vertegenwoordigers. GIDS staat voor groeien, inspireren, delen en support.



Centraal stond leren door beleven. Want wat is dat nou eigenlijk, gezond leven? En hoe doe je dat. Bewust worden van wat je er zelf aan kunt doen, was een van de doelstellingen. Het werd een dag met enerzijds inhoudelijke informatie, maar verder was het vooral veel ervaren en mee maken.

Hans Wolfert, directeur primair proces, benadrukte het belang van deze kennisdag over gezond leven: "Bewegen, gezond eten en goed voor jezelf zorgen op allerlei gebied is ontzettend belangrijk. Voor cliënten en medewerkers, en ook voor directeuren. En juist als directeur of medewerker kun je het goede voorbeeld geven."

Het project richt zich binnen Sherpa op bewegen, gezond eten en hygiëne en op beleidsontwikkeling en borging daarvan. Ferdy Oudebeek, projectleider Gezonde levensstijl, zei aan het begin van de dag: "We hopen dat iedereen zich na deze dag nog bewuster is van wat een gezonde levensstijl inhoudt, maar vooral wat je er zelf aan kunt doen. Vandaag kun je heel veel beleven en doen. Veel plezier! Maar... de lunch bestaat dus niet uit een broodje kroket." Wat de reactie van een cliënt uitlokte: "Jammer". Maar de gezonde lunch 's middags maakte alles goed.

Leren door beleven

Samen met een team van vijf deskundigen is er een mooi en veelzijdig programma in elkaar gezet. Verschillende afdelingen van Sherpa werkten mee aan de dag en maakten er samen met alle bezoekers een bijzondere dag van: afdeling Beweging, Fysiotherapie, de voedingsdeskundige en de diëtiste, orthopedagogen (over seksualiteit), de hpto- en de muziektherapeut en SherpaCursus.

Centraal stond leren door beleven. Want wat is dat nou eigenlijk, gezond leven? En hoe doe je dat. Mensen kwamen bij de kramen langs en vroegen naar informatie over gezonde levensstijl. 'Hoe kan ik dit toepassen op de groepen? Waar moet ik op letten, wat is belangrijk?' Dit soort vragen werden veel gesteld. In de quiz 'petje op petje af' werden cliënten en medewerkers getest op hun kennis over gezonde levensstijl.



Zwemmen of paardrijden vanuit je rolstoel?!

Veel enthousiaste reacties waren er bij de **Therapeutic Motion Simulation™** (TMS). Vita Care TMS is een hulpmiddel om cliënten op een ontspannen manier goed te laten bewegen en zo hun levenskwaliteit te verbeteren. Aan het beeld en geluid van films is een zogenaamd beweegspoor toegevoegd. Daardoor kunnen cliënten, die bijvoorbeeld in een rolstoel zitten, synchroon en ontspannen met de filmbeelden meebewegen. Het is ook mogelijk vanaf een matras of een soort paardrijstoel. Iedereen kan dus paardrijden, motorrijden, zumbadansen of zwemmen, zonder er echt voor de deur uit te hoeven. Sander Gijselhart, die deze dag coördineerde, vertelt lachend: "Ze vonden het super, je zag ze helemaal stralen. Dit apparaat is echt heel geschikt voor EMB-cliënten." Ook veel begeleiders waren geïnteresseerd in het TMS-apparaat en wilde hier meer over weten, én uitproberen. Enkele cliënten vielen bijna in slaap tijdens een ritje 'op het paard'. "Het is een hele mooie manier van bewegen", vervolgt Sander. "Het apparaat blijft de hele week nog bij Sherpa, zodat alle EMB-groepen er op een rustig moment nog gebruik van kunnen maken."

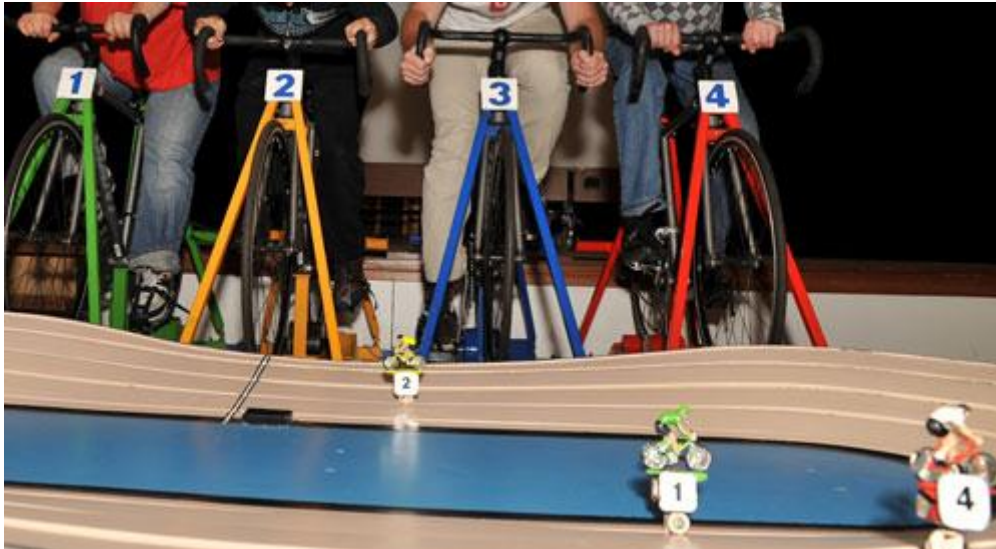
Workshops waar je stickers kan verdienen

Er waren diverse dingen te doen en te beleven, ook voor de EMB-cliënten (mensen met een ernstige meervoudige beperking). Met een stempelkaart kon je bij elke workshop een sticker verdienen. "Ook om aan te geven dat het belangrijk is om gezond gedrag te belonen", legt Ferdy Oudebeek uit. Naast tafeltennissen en sjoelen kon er ook met de Wii spelcomputer gespeeld worden; bijvoorbeeld samen bowlen en gaan voor de 'strike'. Maar ook fijne workshops als haptonomie en shantalamassage waren populair. En dan weer wakker worden bij de muziektherapeut!

Bij de kookworkshop door SherpaCursus was het druk, want je kon er heerlijke en vooral gezonde hapjes voor bij de borrel maken. En iedereen die langskwam mocht er lekker van proeven. Mooi om te zien was ook dat begeleiders geïnteresseerd waren in het thema seksualiteit, vooral in relatie met gezonde levensstijl. Een GIDS-dag over het thema seksualiteit vond eind 2010 plaats.

En natuurlijk ook zweten!

Veel activiteiten waren afgestemd op de cliënten van Sherpa en daarbij was het niet direct zo heel erg zweten. Al kon je van alles laten testen deze dag; je hartslag, je BMI-index, je longinhoud en je conditie. Maar echt in het zweet werkten zowel cliënten als medewerkers zich bij het HollandSport fietsspel dat voor deze dag geregeld was. Een grensverleggende strijd, want het was enorm zwaar en zweten... en Jiri (cliënt) werd de grote winnaar!



De dag werd afgesloten met een gezellige en uiteraard gezonde BBQ, bedoeld voor alle bezoekers van de GIDS-dag. "We konden mensen laten ervaren hoe lekker een gezonde barbecue kan zijn", besluit de enthousiaste voedingsdeskundige Sylvia Klompenhouwer.

Sander Gijselhart vertelt de dag erna: "We kregen veel te horen dat het een erg leuke dag was. En het werd erg gewaardeerd dat er ook activiteiten en workshops waren voor EMB-clieñten. Bezoekers vonden het fijn dat ze niet veel hoefden te zitten en luisteren naar inhoudelijke presentaties. Het mooie van deze dag was dat er van alles in zat; een klein stukje inhoudelijk en verder vooral veel ervaren en mee maken. Wij kijken zelf ook terug op een zeer geslaagde dag!"