POWERFUL AGEING

Jeroen Laarhuis
Roos Pijpers



HRC
HEALTH RESEARCH CONSULTANCY

Inhoud

- Ontstaan van HRC Powerful Ageing
- Wat houdt Krachtig Ouder Worden in?
- Verschil Krachtig Ouder Worden en fysiotherapie + beweegprogramma's
- Het proces bij de inzet van Krachtig Ouder Worden
- Quotes en ervaringen van deelnemers

Wrobleski (2011)

Ontstaan van HRC Powerful Ageing

- Wetenschappelijke interventie ontwikkeld vanuit de fysiotherapie
- Inzet bij gemeenten

Wat houdt Krachtig Ouder Worden in?



Spieren

Biologische verouderingsprocessen

Zelf ervaren kracht en snelheid

Explosief spiervermogen

Verschil KOW en fysiotherapie + beweegprogramma’s

“ WE STOPPEN NIET OMDAT WE OUDER WORDEN,
WE WORDEN OUDER OMDAT WE STOPPEN”



Proces bij inzet Krachtig Ouder Worden





Intake

- Uitgebreid onderzoek om fysieke zelfredzaamheid in kaart te brengen

(Interventie)

- Powertraining 14 weken om fysieke zelfredzaamheid te vergroten

(Borging)

- Powertraining om fysieke zelfredzaamheid te behouden en te vergroten indien mogelijk

Quotes & ervaringen deelnemers

“Ik was gestopt met zwemmen maar dit ga ik weer oppakken”

“Mijn vrouw was gevallen en ik kan haar weer optillen”

“Ik kan langer aan het aanrecht staan zonder rugpijn”

''Het vuilnis buiten zetten lukt weer!“

''Traplopen gaat makkelijker, zelfs met spullen in mijn handen''

''Ik kan de hele dag aan zonder een middagslaapje te doen“

Ervaringen deelnemers

Meer video’s zijn te vinden op:
https://www.krachtigouderworden.nl/over-ons/ervaringen-deelnemers/

- https://youtu.be/n1P5t4GUJ3g
- https://youtu.be/UkIkgIzCHE8
- https://youtu.be/FFYvuVgPzvU

Voordelen

Voor de inwoners

- Langer thuis kunnen blijven wonen
- Verbeteren kwaliteit van leven

Voordeel voor gemeente

- Voldoen aan de Wmo
- Minder uitgave op het Wmo budget

Voordeel Wmo medewerker

- Rapportage over het fysiek functioneren om mee te nemen op huisbezoek
- Minder werkdruk
- Onderbouwing bij lastige gesprekken

Vragen?


HRC
HEALTH RESEARCH CONSULTANCY
www.powerful-ageing.nl
POWERFUL AGEING