

# Bewoners Blijven Bewegen

Wat is de relatie tussen bewegen en zelfstandigheid van Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) en Kwaliteit van Leven (KvL)?

85 bewoners

66% dementie

34% somatiek



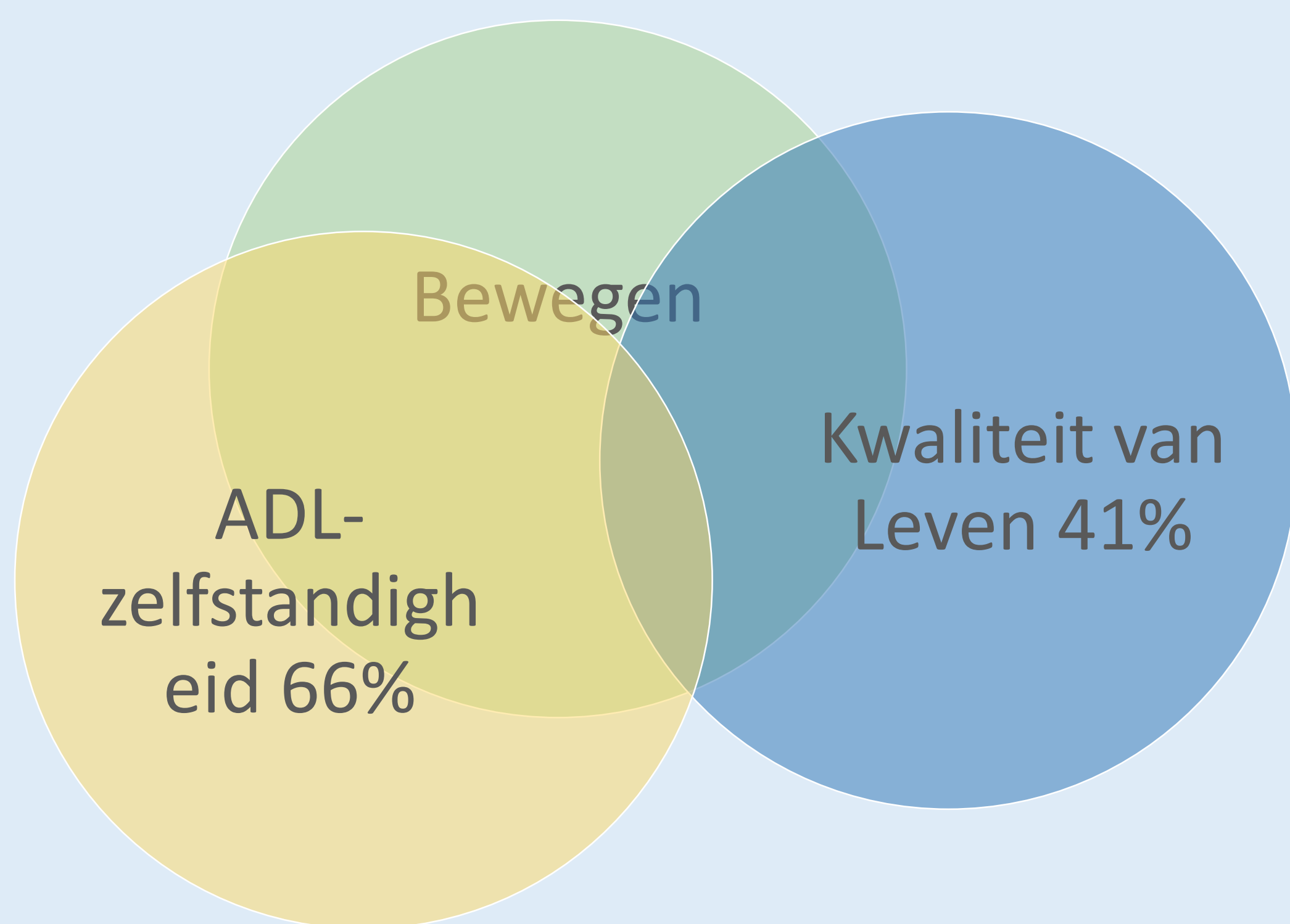
Droegen een week lang een bewegemeter aan broekband.



Beantwoordden vragen over ADL-zelfstandigheid en Kwaliteit van leven.



## Relatie



Er is een sterke relatie tussen **bewegen** en ADL-zelfstandigheid.

Er is een matige relatie tussen **bewegen** en kwaliteit van leven.

Leidt het aanbieden van meer bewegen tot..

- ..meer bewegen;
- ..een hogere ADL-zelfstandigheid;
- ..een betere kwaliteit van leven.

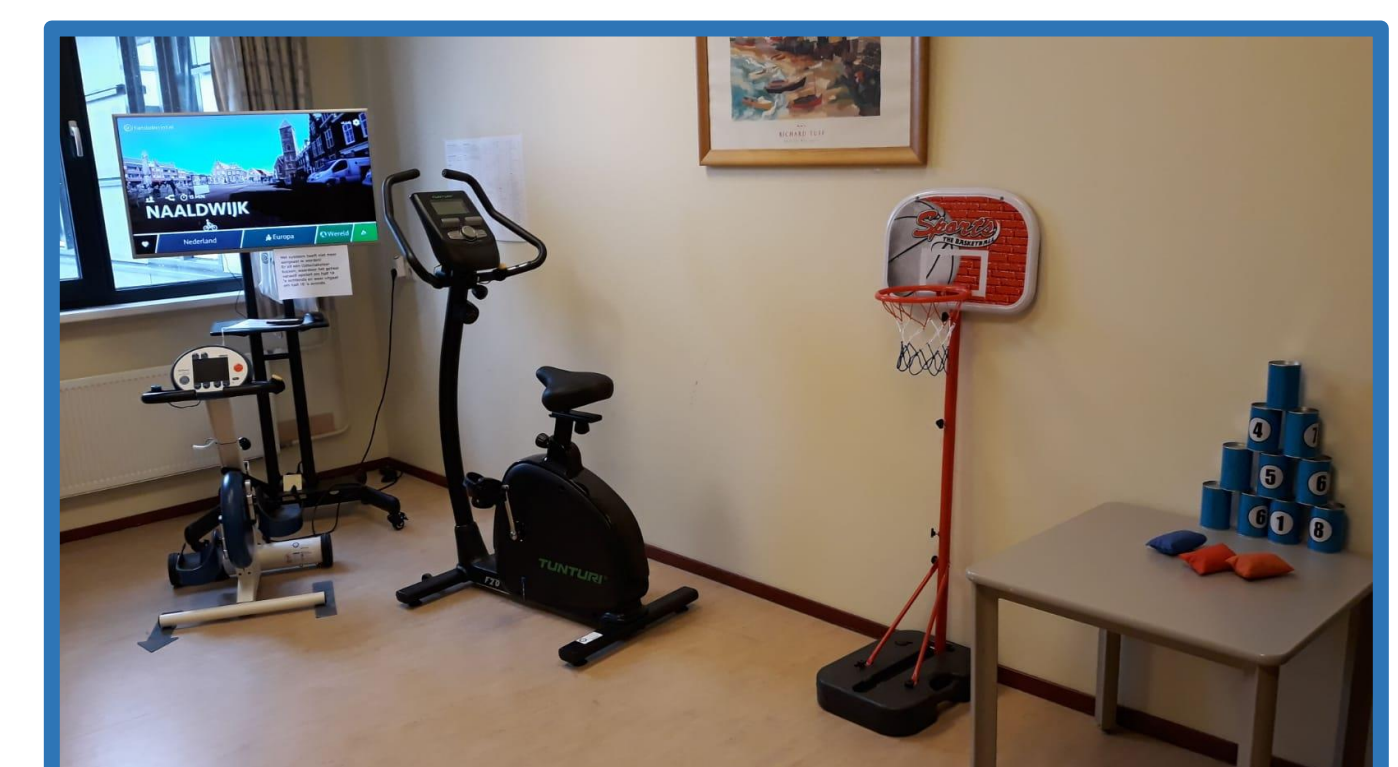
62 bewoners

OVR

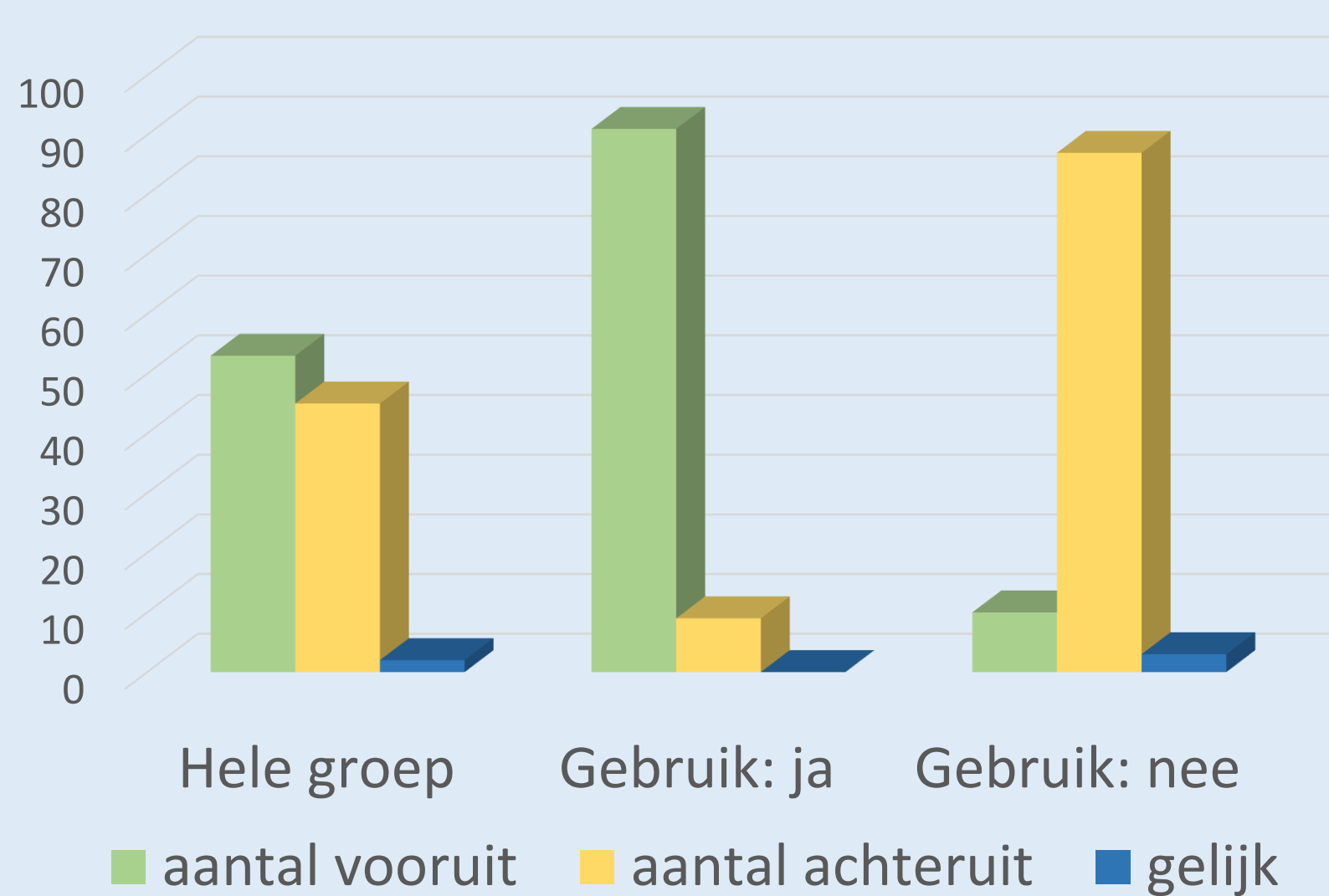
ZW



6 weken bewegen met vrijwilliger of mantelzorgers in ingerichte ruimte

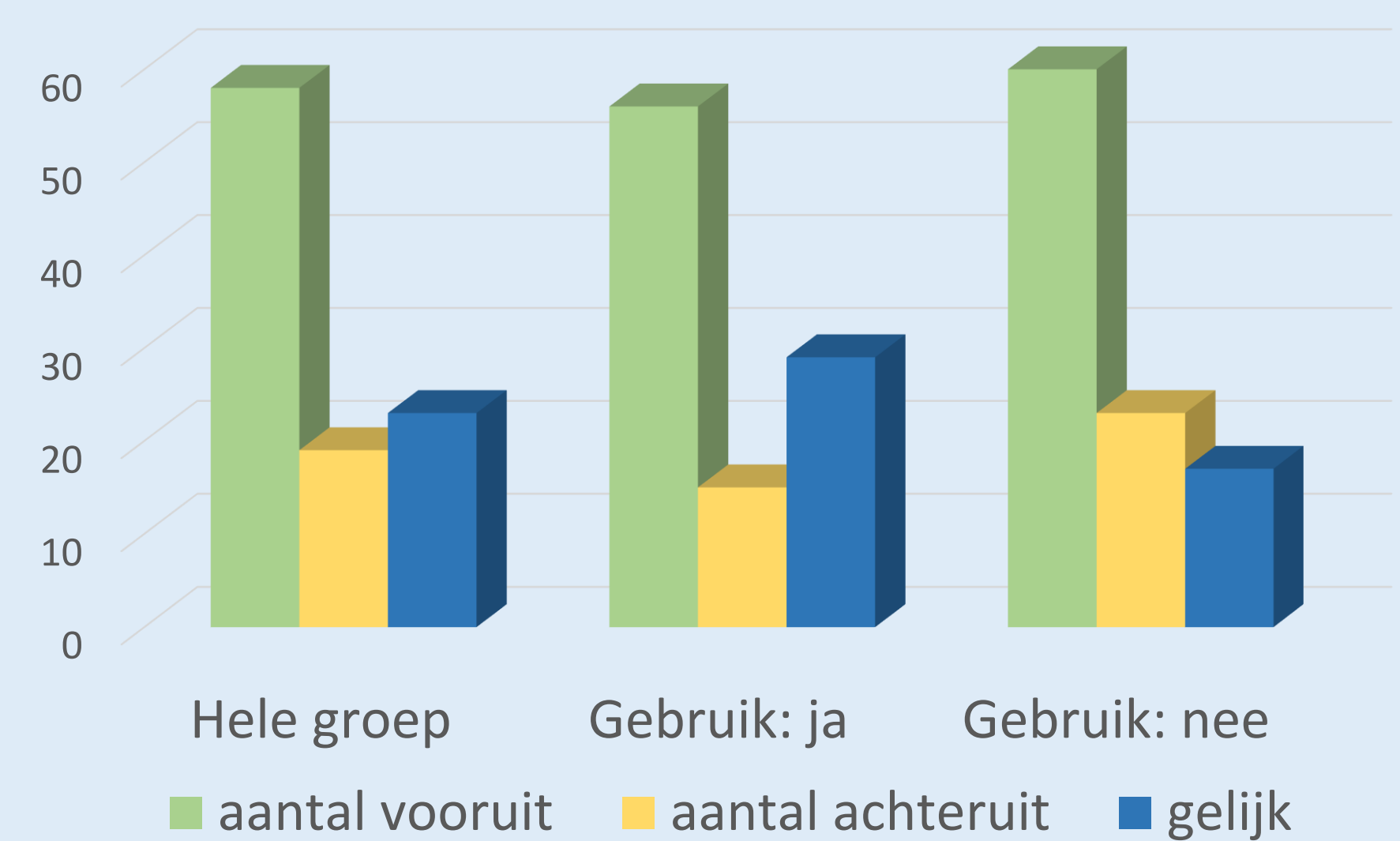


Vershil gemiddelde beweegdagscore



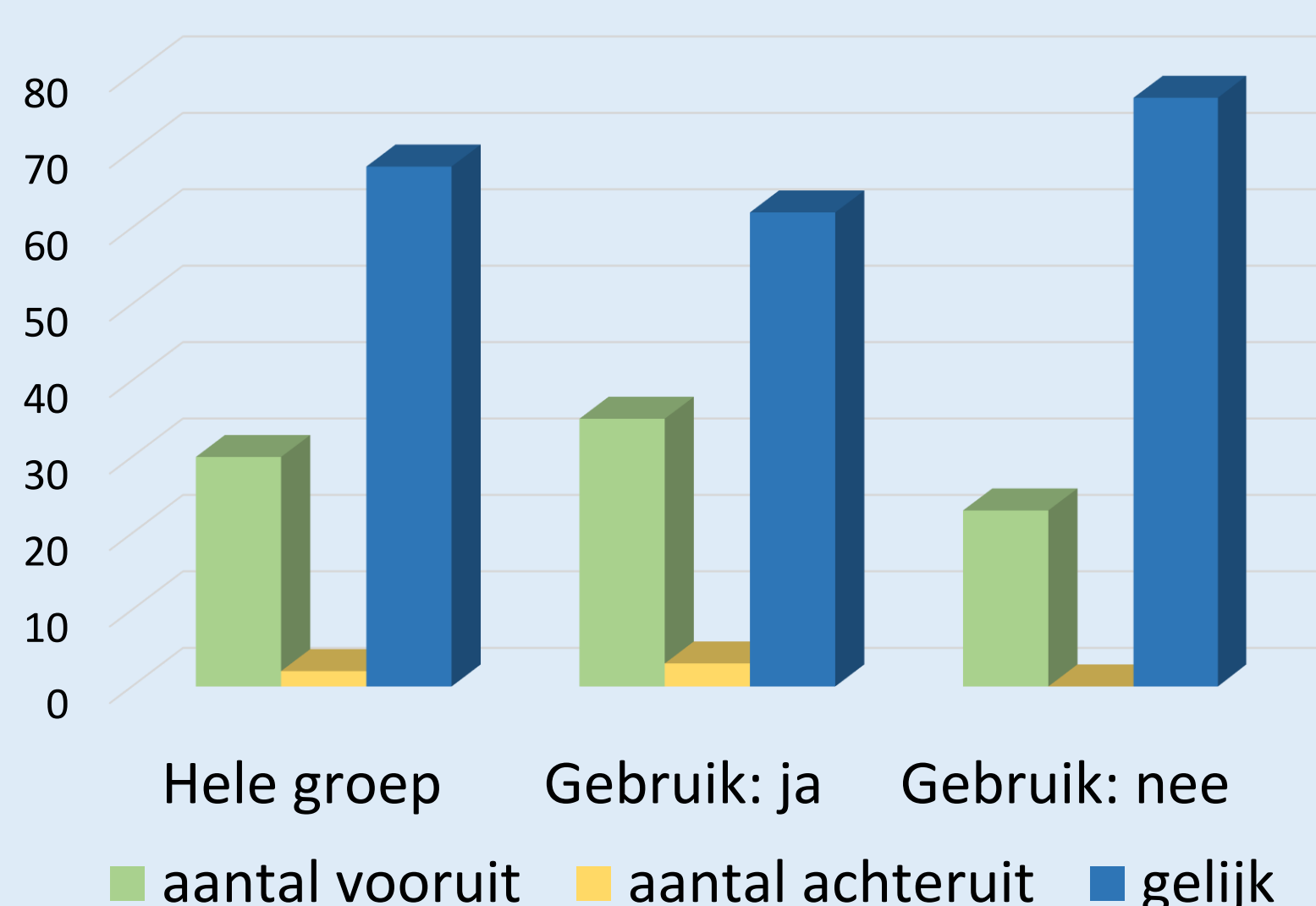
- Gefaciliteerde bewoners voor bewegen bewogen gemiddeld 50% meer.
- Niet gefaciliteerd: lichte achteruitgang.

Vershil Kwaliteit van Leven objectief



- Alle bewoners van het onderzoek gingen licht vooruit in kwaliteit van leven.

Vershil ADL-zelfstandigheid



- Bewoners die gebruik maakten van aanbod gingen meer vooruit dan bewoners die geen gebruik maakten van aanbod.