

# HANDEN UIT DE MOUWEN OP DE ZORGBOERDERIJ

## POSITIEVE EFFECTEN OP BEWEGINGSACTIVITEIT

Op een zorgboerderij wordt gewerkt; in de buitenlucht worden de handen uit de mouwen gestoken (zorgboeren.nl). Klussen kunnen van verschillende aard zijn, maar een gemeenschappelijk kenmerk van veel verschillende klussen en werkzaamheden is dat deze vaak niet vanzelf gaan. Fysieke arbeid zal nogal eens nodig zijn, of het nou bij schoffelen, plukken of het sjouwen van dierenvoer is, in al deze gevallen wordt er op één of andere manier lichamelijk bewogen door cliënten.

De zorgboerderij is de laatste jaren sterk in opkomst, het aantal zorgboerderijen in Nederland neemt duidelijk toe. Kan deze verdere opkomst van de zorgboerderij een bijdrage leveren aan een meer beweging en een betere gezondheid voor cliënten?

Meer dan tachtig procent van de verstandelijk beperkten beweegt te weinig. Dit is gebleken uit universitair onderzoek van bewegingswetenschapper Ruud van Wijck van het Universitair Medisch Centrum Groningen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat in vergelijking met mensen zonder een verstandelijk beperking, een veel groter aantal verstandelijk beperkten lijden aan obesitas.

Meer beweging heeft positieve gezondheidseffecten en ook gunstige effecten op bestrijding van overgewicht. Maar wordt er nu daadwerkelijk significant meer bewogen op een zorgboerderij? Om deze vraag te beantwoorden, is dit onderzocht in een praktijkonderzoek. Er zijn diverse metingen en vraaggesprekken verricht bij een drietal cliënten van een zorgboerderij. Uit de metingen blijkt dat ze een aanmerkelijk hogere hartslag en daarmee ook een duidelijk



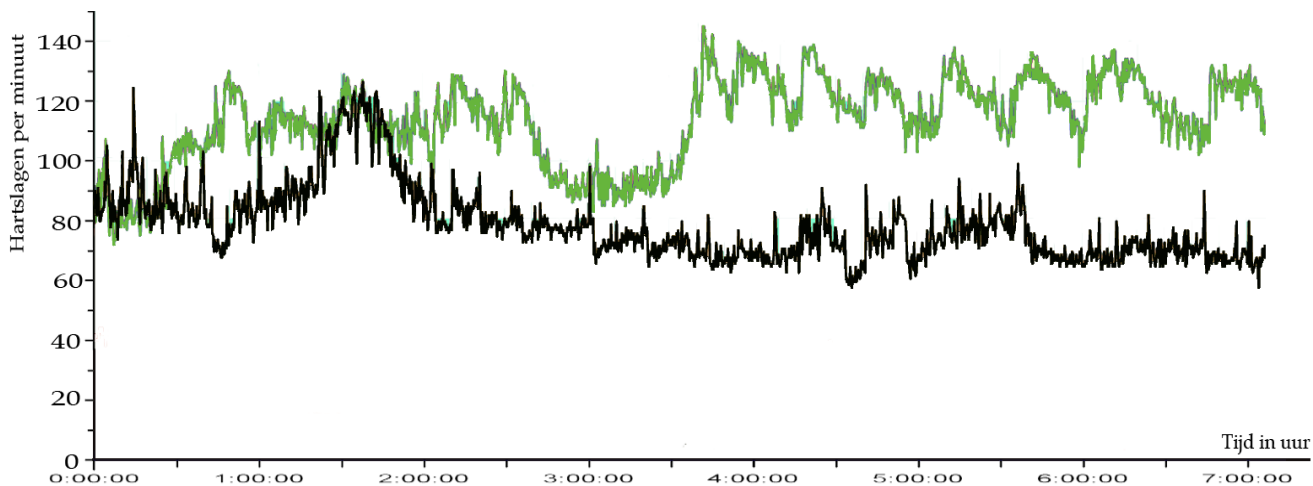
Cliënt is bezig met snoeiwerk op de zorgboerderij

hoger calorieverbruik hebben op een dag dat ze participeren op de zorgboerderij. Dit hogere calorieverbruik laat zich zien in vergelijking met een 'vrije' dag, maar ook in vergelijking met een werkdag op de dagbesteding van de zorginstelling.

Dit zijn gunstige resultaten. Echter is het niet mogelijk om uitsluitend aan de hand van deze resultaten conclusies te trekken, daarvoor zijn meerdere metingen nodig. Maar deze metingen passen wel in het beeld dat Ellings, Van Erp en Van Hoof, (2004) schetsen. Zij geven aan dat cliënten van een zorgboerderij aangeven veel te bewegen op een zorgboerderij. Cliënten gaven tijdens

de interviews aan dat ze meer bewegen op een dag dat ze werken op de zorgboerderij, zowel in vergelijking met een weekenddag als op een werkdag op een andere werklocatie (dagbesteding). De volgende twee citaten illustreren dit op een mooie manier. 'Als ik thuis zit dan zijn er wel wat dingen te doen.

Maar meestal zit ik meer bij de televisie of loop ik rondjes door het huis omdat ik dan niks te doen heb.' 'Op de dagbesteding moet je spijkers tellen. Je zit de hele dag aan een tafeltje. Op de zorgboerderij zijn we actief in de buitenlucht bezig'.



Hartslagmetingen van een cliënt waarvan er een meting op de zorgboerderij gedurende 7 uur is afgenomen (groene lijn) en een meting op de zorginstelling gedurende 7 uur in het weekend is afgenomen (zwarte lijn).