

# Nieuwsbrief

## Van de redactie

Welkom bij de 6e en laatste nieuwsbrief van het exergaming project. Inmiddels is zijn alle interviews afgerond en zijn we drukdoende met het analyseren van de laatste resultaten. In deze nieuwsbrief zullen wij in het kort uitleggen hoe het onderzoek precies in elkaar steekt, en een samenvatting van de voorlopige resultaten met u delen. Ook doen wij een oproep voor deelname aan een van onze andere onderzoeken: FindMyApps. Wij wensen u veel leesplezier!



## Wat is het exergaming onderzoek?

Bewegen is belangrijk voor een goede gezondheid en welzijn. Exergaming (exercise en gaming) is een innovatieve manier om op een veilige en plezierige wijze binnenshuis te bewegen, met behulp van interactieve spellen. Dit onderzoek is gericht op één vorm van exergaming, namelijk



‘interactief fietsen’. Hierbij wordt een beeldscherm aangesloten op een hometrainer, en kunnen de deelnemers op het beeldscherm een route zien terwijl ze fietsen. Er zijn veel verschillende routes mogelijk, zoals Amsterdam, dierentuin Blijdorp en Parijs.

Amsterdam UMC (locatie VUmc) heeft de afgelopen tijd wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effecten van interactief fietsen op het functioneren en welzijn van mensen met dementie. Er werd ook gekeken naar de (indirecte) effecten op mantelzorgers en naar de kosten die gemoeid zijn met exergaming. Verder is er onderzocht hoe exergaming het beste kan worden geïmplementeerd voor deze doelgroep.

Wilt u meer details over hoe het onderzoek is opgezet? Neemt u dan gerust contact met ons op.



---

## Resultaten deelnemers met dementie & mantelzorgers

### Wie deden er mee?

Uiteindelijk hebben 20 dagcentra meegedaan aan ons onderzoek:



Hieronder vindt u meer informatie over de deelnemers:

	112 personen met dementie	112 mantelzorgers
Variatie in leeftijd	60 - 93 jaar	31 - 88 jaar
Gemiddelde leeftijd	79 jaar	66 jaar
Geslacht	48% vrouw	71% vrouw
Burgerlijke staat	74% gehuwd/ samenlevend	89% gehuwd/ samenlevend
Woonsituatie	Meerderheid samenwonend (74%)	Meerderheid samenwonend met persoon met dementie (65%)

### Resultaten: effecten van exergaming

Wat betreft de effecten van exergaming, waren er positieve effecten te zien van exergaming op het gebied van cognitief functioneren (geheugen) en sociaal gedrag van de persoon met dementie. Bovendien waren deelnemers in de dagcentra met exergaming gemiddeld meer minuten fysiek actief in vergelijking met deelnemers in de dagcentra zonder exergaming. Voor de mantelzorgers vonden we een positief effect van exergaming op gevoelens van competentie. Op de andere uitkomstmaten zoals mobiliteit of kwaliteit van leven, vonden we geen verschillen tussen deelnemers in dagcentra mét en zonder exergaming. We willen nog verdere analyses uitvoeren waarbij we kijken naar de eventuele effecten wanneer we rekening houden met verschillen in uitvoering van de interventie of verschillen in de doelgroep (bijvoorbeeld ernst van dementie).

## Kosteneffectiviteit

Uit de kosteneffectiviteitsanalyse bleek dat exergaming gemiddeld effectiever maar ook duurder was dan de gebruikelijke zorg in dagcentra.

---

## Implementatie

Wij hebben ook onderzocht welke bevorderende en belemmerende factoren een rol spelen bij de implementatie van exergaming voor mensen met dementie. We hebben voor dit deel van ons project nauw samengewerkt met onderzoeksinstituut TNO.

### Wat is dat, implementatie?

Implementatie betekent: acties gericht op het in de praktijk brengen van activiteiten die bewezen effectief zijn ([www.implementation.eu](http://www.implementation.eu)). Eigenlijk gaat het erom dat je wilt dat iets wat werkt, ook zo goed mogelijk en zo veel mogelijk in de praktijk gebruikt wordt. Je kijkt dan welke acties je daarvoor moet ondernemen, en aan welke voorwaarden moet worden voldaan.

### Hoe hebben we dat onderzocht?

Er is gezocht naar informatie over implementatie van exergaming voor mensen met dementie op internet en in bestaande literatuur. We hebben bij deelnemende dagcentra met exergaming twee keer een vragenlijst afgenomen, en hebben hen en andere betrokken partijen ook geïnterviewd. Tevens hebben we focusgroepen georganiseerd, waarin mensen met dementie, mantelzorgers, bedrijven die exergaming ontwikkelen, en medewerkers van dagcentra samen discussieerden over dit onderwerp.

### En wat kwam daaruit?

Het bleek dat veel verschillende factoren een rol spelen bij de succesvolle implementatie van exergaming. Met name het beschikbare budget en steun van het management en collega's waren belangrijk binnen zorgorganisaties. Verder is het erg belangrijk dat de exergaming apparatuur op een plek staat waar iedereen makkelijk bij kan, het liefst op ieder gewenst tijdstip van de dag/week. Het allerleukste is dat exergaming door alle betrokken partijen positief werd gewaardeerd.

## Factsheet lezen?

Een meer gedetailleerde omschrijving van onze bevindingen over de implementatie kunt u lezen in onze factsheet “Exergaming voor mensen met dementie: beweeg je mee? Adviezen ter bevordering van succesvolle implementatie”. Wilt u de factsheet digitaal of gedrukt ontvangen? Neem dan contact met ons op. U kunt de factsheet ook downloaden via [ontmoetingscentradementie.nl](http://ontmoetingscentradementie.nl) (Sectie Nieuws, bericht van 7 mei 2019).



Bovengenoemde resultaten van het onderzoek hebben wij aan (deelnemende) dagcentra en andere betrokken gepresenteerd tijdens de Landelijke werkgroep Ontmoetingscentra (16 april 2019).

We danken alle betrokkenen nogmaals hartelijk voor de prettige samenwerking in dit project!

---

## Verder op de hoogte blijven?

Wilt u op de hoogte blijven van verdere onderzoeksresultaten? In 2020 zal Joeke van der Molen-van Santen haar proefschrift verdedigen, gebaseerd op dit exergaming onderzoek. De verdediging is openbaar en de exacte datum zal nog bekend worden gemaakt. Wilt u hierbij aanwezig zijn en/of wilt u haar proefschrift ontvangen? Neem dan contact op met: [j.vandermolen@amsterdamumc.nl](mailto:j.vandermolen@amsterdamumc.nl) of 06-40883215.

## Congressen

In het najaar zullen we op twee (Engelstalige) congressen presenteren over het exergaming onderzoek:

- 8th Exercise is Medicine congres, 20-21 september 2019 te Amsterdam (posterpresentatie)
- 29th Alzheimer Europe congres, 23-25 oktober 2019 te Den Haag (mondelinge presentatie)

## Wetenschappelijke publicaties

Er zijn al 2 Engelstalige artikelen verschenen over het exergaming onderzoek, en de komende tijd zullen er meer verschijnen. Wilt u deze ontvangen? Neem dan contact met ons op.

## Doe mee aan ander onderzoek

Voor het FindMyApps onderzoek zijn wij op zoek naar nieuwe deelnemers. Het gaat hierbij om mensen met beginnende dementie of milde cognitieve stoornis én hun mantelzorgers. Het FindMyApps programma helpt mensen om apps te vinden die zelfredzaamheid bevorderen en hen stimuleren om deel te nemen aan sociale activiteiten.



Bent u geïnteresseerd in het werken met een tablet (bijv. iPad/Android) en/of werkt u met mensen met dementie en wilt u graag helpen het leven van thuiswonende mensen met beginnende dementie te verbeteren? Stuur dan een mailtje naar Kim Beentjes (k.beentjes@vumc.nl) of bel naar 020-788 4613. Voor vragen, opmerkingen of suggesties kunt u ook mailen of bellen!

Kijk voor meer informatie op onze website: <https://findmyapps.onderzoek.io>

## Projectpartners

Het exergaming onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met projectpartners:



### Contact

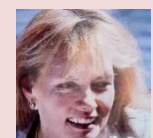
Joeke van der Molen-van Santen  
Promovenda  
j.vandermolen@amsterdamumc.nl  
06-4088 3215  
Twitter @joekevansanten



Dr. Franka Meiland  
Projectleider  
fj.meiland@amsterdamumc.nl  
020 788 5623  
Twitter @FrankaMeiland



Prof. Dr. Rose-Marie Dröes  
Supervisor  
rm.droes@amsterdamumc.nl  
020 788 5454



Deze nieuwsbrief is mogelijk gemaakt door financiële bijdragen vanuit het INDUCT Marie Curie Innovative Training Network (ITN) project (H2020-MSCA-ITN-2015, grant agreement nummer 676265), ZonMw/ Alzheimer Nederland, projectnr. 70-73305-98-629, en Stichting Dioraphte, projectnr. 16 02 04 03.