



Het Exergaming team wenst u prettige feestdagen en een sportief 2018!

Nieuwsbrief



Van de redactie

Dit is de alweer 2e nieuwsbrief van het exergaming project. In deze nieuwsbrief informeren wij u over het onderzoek. Ook vindt u een verslag van het interview met Ronald Valk (lid van de projectgroep exergaming en werkzaam als geriatriefysiotherapeut bij HilverZorg en geven we weer enkele tips. Wij wensen u veel leesplezier!

Bevorderen van plezierige fysieke activiteiten en kwaliteit van leven bij dementie

Periode data-collectie = verlengd!

Goed nieuws! De periode voor data-collectie van het Exergaming onderzoek is verlengd tot en met februari 2019. Omdat wij deelnemers 6 maanden lang volgen, houdt dit in dat we nog nieuwe deelnemers kunnen laten instromen tot en met augustus 2018. Hierdoor hebben deelnemende dagcentra langer de tijd voor de werving van deelnemers. Bovendien kunnen nieuwe dagcentra nog steeds instromen in het onderzoek. We hopen met jullie hulp het benodigde aantal te kunnen halen!

Het exergaming onderzoek

Er is steeds meer aandacht voor het belang van bewegen 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 beweegspellen in een virtuele omgeving. Het VUmc voert wetenschappelijk onderzoek uit naar de effecten van exergaming op het functioneren en welzijn van mensen met dementie. Er wordt ook gekeken naar de (indirecte) effecten op mantelzorgers en naar de kosten die gemoeid zijn met exergaming. Dit onderzoek is gericht op één vorm van exergaming, namelijk 'interactief fietsen'. Hierbij wordt er een beeldscherm aangesloten op een hometrainer, en kunnen de deelnemers op het beeldscherm een route zien terwijl ze fietsen. Als zij sneller fietsen, komen de beelden ook sneller voorbij. Er zijn veel verschillende routes mogelijk, zoals Amsterdam, dierentuin Blijdorp en Parijs.



Aan het woord: Ronald Valk

Lid van de projectgroep exergaming en werkzaam als geriatriefysiotherapeut bij HilverZorg.

Naast projectlid coördineert Ronald het exergaming onderzoek op dagcentrum Zonnehoeve. Hierdoor heeft hij zowel ervaring met exergaming in de praktijk als in het onderzoek, en dat maakt hem een waardevolle projectpartner. Hoog tijd om hem eens te bevragen over zijn beweegredenen...

Waarom wilde jij projectpartner zijn in het onderzoek?

Ik werk al heel lang met exergaming producten en wilde heel graag weten hoe wij als dagcentrum exergaming het beste kunnen toepassen. Het is het heel belangrijk om ouderen met dementie te stimuleren om meer te bewegen.

Wat zijn tips die jij hebt als projectpartner?

Een tip om meer mantelzorgers te werven is: organiseer bijeenkomsten voor hen waarin je informatie en goede uitleg geeft. Mantelzorgers kunnen zo zien waar het om gaat. Anders moet je de mantelzorgers apart benaderen en dit kost veel tijd. Bij uitzondering zijn er weleens gedrag en/of stemmingsproblemen, waardoor mensen niet mee kunnen doen. Voor de toekomst lijkt mij het een goed idee om het onderzoek zodanig aan te pakken, dat deze deelnemers wel mee kunnen doen.

Waarom wilde jij als dagcentrum meedoen?

Het onderzoek ondersteunt het belang van dagcentra voor mensen met dementie. Wij maakten al veel gebruik van de Difiets (red.: een van de exergaming toepassingen in ons onderzoek) en ik was nieuwsgierig wat de bijdrage hiervan was aan het programma van het dagcentrum voor mensen met dementie. Voor ons was het mooi dat we in de interventiegroep werden geloot. Het valt mij ook op dat medewerkers enthousiaster zijn over het onderzoek. Het aanleveren van meer deelnemers geeft hen een goed gevoel. In het begin zagen ze het vooral als extra werk maar nu vragen ze zelfs of er nog meer onderzoeken zijn waar we aan mee kunnen doen.

Welke tips heb jij voor dagcentra in de controlegroep?

Voor ons is het misschien iets makkelijker om deelnemers (en mantelzorgers) te werven voor het onderzoek, omdat we in de exergaming groep zitten. Bij de werving van deelnemers in dagcentra in de groep die geen exergaming krijgt (controlegroep), is het denk ik heel

belangrijk om duidelijk uit te leggen waarom een controlegroep zo ontzettend belangrijk is. De mensen die betrokken zijn bij het onderzoek vanuit VUmc kunnen medewerkers van de dagcentra goed helpen bij deze uitleg.

Hebben jullie exergaming geïntegreerd in het activiteitenprogramma?

Ja, tijdens fysiogym gaan we een halfuur exergamen en een halfuur gymnastieken. Dit werkt goed bij mensen die stimulering nodig hebben om meer te gaan bewegen. Mensen doen dit ook omdat ze het leuk vinden. Ik zie dat ze vaak al voor de gymdeur staan om te wachten, zo enthousiast zijn ze. Dit had ik voor de komst van de Difiets nooit meegemaakt. Wat heel leuk is om te zien, is dat deelnemers graag samen of zelfs met familie fietsen op de Difiets. Dit bevordert de sociale interactie. Zo ontstaan gesprekken over het verleden en dit is weer een stimulans om te gaan fietsen. Soms denken deelnemers dat ze op de Difiets echt buiten fietsen. Dit kan een positief resultaat hebben. Een deelnemer zegt dan: 'Kijk hoe goed ik kan fietsen!'

Top 3 dagcentra Exergaming project

De dagcentra met de meeste onderzoeksdeelnemers tot nu toe* zijn:

1. Hilverzorg - locatie de Zonnehoeve: 9 deelnemers
2. Cordaan – In het Zomerpark en Zorgcentra Betuwe – Beatrix: beide 8 deelnemers
3. Inovum – locatie de Emtinckhof te Loosdrecht: 5 deelnemers

*stand van zaken per 20 december 2017.



Wilt u als dagcentrum ook uw deelnemersaantal verhogen? Wij denken graag met u mee. Neem a.u.b. contact op met: Joeke van der Molen-van Santen, j.vandermolen@vumc.nl, 020-788 4612 of 06-4088 3215.



Even voorstellen

U zult haar misschien wel herkennen: Alicia Molengraaff (hiernaast op de foto met haar opa) is een van onze interviewers! Ze doet de Master Klinische Neuropsychologie op de Universiteit van Leiden. Zij heeft ruime ervaring met het interviewen van en samen werken met mensen met dementie. Door deze ervaringen heeft zij veel mooie verhalen gehoord. Verder heeft ze een aantal jaar geleden nog bij zelfstandig wonende ouderen schoongemaakt wat heel erg beviel. Binnenkort gaat ze ook voorlezen aan ouderen met een lichte vorm van dementie. Alicia doet dit werk omdat ze interviewen in het algemeen leuk vindt en in het kader van haar opleiding vindt ze het leerzaam om te horen wat het effect van de beweegactiviteiten op het dagcentrum op de bezoekers zal zijn.

Tips

TV *Het geheime dagboek van Hendrik Groen*. TV-serie naar het gelijknamige boek uit 2016. De 83-jarige Hendrik Groen woont in een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord. Samen met een aantal andere bewoners richt hij een rebelse club op: Omanido (“Oud maar niet dood”). Deze ouderen zien het niet zitten om alleen maar koffie te drinken, terwijl ze achter de geraniums wachten op de dood.... Sinds 23 oktober 2017 iedere maandag te zien rond 22.20u op NPO 1. Gemiste afleveringen kunt u terugkijken via npo.nl.

BOEK *Mijn opa is een boom*, Kim Crabeels. Ontroerend voorleesboek geschreven vanuit het perspectief van een klein jongetje. Hij kijkt enorm op naar zijn sterke, stoere opa. Maar opa trekt zich steeds meer terug. Een boek geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar oud om te helpen omgaan met dementie bij een dierbare. Beschikbaar vanaf 1 januari 2018.

VAKCONGRES *Geriatricdagen*, 8-9 februari 2018 in 's Hertogenbosch. Organisatoren: Nederlandse Vereniging voor Gerontologie, Nederlandse Vereniging voor Klinische Geriatrie Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland (afdeling Geriatrie), Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Geriatrie. De Geriatricdagen zijn bedoeld voor iedereen met interesse in geriatrie, zowel professionals als particulieren.

Nieuwsbrief ontvangen of opzeggen

Wilt u deze nieuwsbrief voortaan per email of per post ontvangen? Of ontvangt u deze nieuwsbrief, maar wilt u deze niet meer ontvangen?

Geef dit dan door aan: Joeke van der Molen-van Santen, j.vandermolen@vumc.nl, 020-788 4612 of 06-4088 3215.

Projectpartners

Dit wetenschappelijk onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met projectpartners:



Contact

Heeft u een vraag of opmerking? Heeft u een idee voor een bijdrage voor de volgende nieuwsbrief? Of zou u meer informatie willen ontvangen over het project?

Dan kunt u contact opnemen met

Joeke van der Molen-van Santen
Uitvoerend onderzoeker
j.vandermolen@vumc.nl
020 788 4612 / 06-4088 3215



Dr. Franka Meiland
Projectleider
fj.meiland@vumc.nl
020 788 5623



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



Met dank aan Ronald Valk.

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.