



Nieuwsbrief



Van de redactie

Dit is de alweer 3e nieuwsbrief van het exergaming project. In deze nieuwsbrief informeren wij u over het onderzoek. U kunt lezen over de ervaringen van deelnemers in het dubbel-interview in de rubriek "Aan het woord". Ook geven we weer enkele tips. Wij wensen u veel leesplezier!

Bevorderen van plezierige fysieke activiteiten en kwaliteit van leven bij dementie

Top 3 dagcentra Exergaming project

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

1. Hilverzorg - locatie de Zonnehoeve: 12 deelnemers
2. Zorgcentra Betuwe – Beatrix: 9 deelnemers
3. Cordaan – In het Zomerpark: 8 deelnemers

*stand van zaken per 28 maart 2018.

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



Wedstrijd voor deelnemende dagcentra

Het dagcentrum dat in de periode van 1 maart t/m 25 mei 2018 de meeste nieuwe onderzoeksdeelnemers aanmeldt, ontvangt 2 gratis toegangskarten voor het BestCare4Dem congres op 7-8 juni in Amsterdam. Dit wordt bekeken per groep, dus 1 winnend dagcentrum in de Exergaming groep en 1 winnend dagcentrum in de controlegroep*.

*Volledige voorwaarden zijn per e-mail aan de deelnemende dagcentra toegestuurd.

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 interactieve beweegspellen. 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 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.

Aan het woord: Mevrouw Kempkes & dochter Mirjam*



Mevrouw Kempkes (78) en haar dochter Mirjam (47) doen samen mee aan het Exergaming onderzoek. Mevrouw Kempkes komt sinds 1,5 jaar twee dagen per week op het dagcentrum Zonnehoeve (Hilversum). In dit dubbelinterview delen zij hun ervaringen.

Hoe vindt u het bij het dagcentrum?

Mevr. Kempkes: “Ik kom hier altijd graag. Ik heb jarenlang in onze familiezaak gestaan in Hilversum en daarvoor in de zorg gewerkt, en het contact met mensen miste ik wel. Mijn man

is wat ouder en lichamelijk niet fit genoeg om samen veel uit te gaan. Daardoor zit ik thuis vaak in een stoel te lezen. Dat is best lekker, maar het contact met mensen hier vind ik ook heerlijk! We doen veel leuke dingen, hebben een gezellige groep en de mensen die hier werken zijn ontzettend aardig.”

Mirjam: “Mijn moeder komt altijd helemaal blij weer terug van het dagcentrum.”

Hoe hoorde u voor het eerst over exergaming?

Mirjam: “De fysiotherapeut vertelde er meteen over op de 1e dag dat we bij het dagcentrum kwamen.”

Mevr. Kempkes: “Ik fiets zelf niet meer, en dat vind ik toch wel heel erg jammer. Ik ben bang dat ik val of een ongeluk veroorzaak, dus het fietsen met een video is een perfecte oplossing voor mij. Het is heel leuk dat er films zijn van routes door de omgeving die ik goed ken.”

Mirjam: “Je kunt niet links of rechtsaf slaan, en als je harder gaat trappen, gaat de film ook niet harder lopen, toch?”

Mevr. Kempkes: “Nee, maar dat hoeft van mij ook niet, hoor. Ik vind het juist fijn als het allemaal niet te ingewikkeld is en je rustig de tijd hebt om te kijken naar en te praten over de beelden die voorbij komen.”

Waarom besloten jullie mee te doen aan het onderzoek?

Mirjam: “Wetenschappelijk onderzoek is ontzettend belangrijk. Misschien dat de resultaten voor ons wel een beetje laat zijn, maar het zal zeker nuttig zijn voor de mensen die na ons komen. Het is toch een kleine moeite om een paar gesprekken te doen en wat vragenlijsten in te vullen. En hierdoor lever je wel een belangrijke bijdrage aan de hoop op meer duidelijkheid rondom dementie. Als we nooit iets doen, komen we ook niet verder. Bovendien vind ik de inzet en flexibiliteit van de onderzoekers ook prettig, ik kon zelfs 's avonds geïnterviewd worden, omdat dat voor mij qua agenda beter uitkwam.”

Mevrouw Kempkes: “Ik vind het bewegen in de gymzaal altijd ontzettend leuk, terwijl ik eigenlijk niet van sporten houd! De interviews voor het onderzoek vind ik wel gezellig.”

Mirjam: “Ik vond het voor mijn vader wel te veel om mee te doen aan het onderzoek. Daarom doe ik als mantelzorger mee, en dat gaat prima. Ik heb regelmatig contact met hem over hoe het gaat. Bijkomend voordeel is dat het meedoen aan het onderzoek voor mij inzichtelijk heeft gemaakt wat ze allemaal doet aan beweging. En daar kan ik dan weer op inspelen door de auto wat verder weg te parkeren als we samen ergens heen gaan. Dan moet ze toch weer een stukje lopen!”

*Tekst & foto zijn met toestemming van mevr. Kempkes en haar dochter Mirjam geplaatst.

Vragen over het Exergaming onderzoek

Het onderzoeksteam krijgt regelmatig vragen over het onderzoek. Deze vragen spelen vast bij meerdere mensen. Daarom bespreken we hieronder twee belangrijke vragen én antwoorden:



Onderzoeker Joeko presenteert over het Exergaming onderzoek bij de Landelijk Werkgroep Ontmoetingscentra, 20 maart 2018

Wat zijn de effecten van Exergaming voor mensen met dementie?

Er is al best veel bekend over Exergaming voor mensen met dementie. We horen bijvoorbeeld regelmatig dat mensen met dementie het leuk vinden, dat ze opleven en dat ze actiever worden. Deze ervaringen zijn echter nog geen “hard bewijs” voor de effectiviteit van

exergaming. Naar deze effectiviteit zijn slechts een paar redelijk goede onderzoeken gedaan, maar daarbij was het aantal deelnemers klein. We weten ook dat exergaming op sommige locaties veel en op andere heel weinig wordt gebruikt en zijn benieuwd waar dit mee samenhangt. Daarom doen wij nu dit gedegen onderzoek. We hopen daarmee beter zicht te krijgen op de (kosten-) effectiviteit van exergaming, de tevredenheid en motivatie van deelnemers, en in factoren die de verdere invoering van exergaming beïnvloeden. Uiteindelijk hopen we daarmee dat Exergaming vaker en op meer plekken wordt aangeboden, zodat zoveel mogelijk mensen met dementie hiervan kunnen genieten met positieve gevolgen voor hun welzijn.

Waarvoor is een controlegroep nodig?

In het onderzoek wordt in een deel van de dagcentra exergaming aangeboden en een ander deel het gebruikelijke aanbod. Dit noemen we een controlegroep. Het lijkt tegenstrijdig als je in deze groep zit: je doet mee aan een onderzoek, maar tegelijkertijd verandert er helemaal niets! Heeft het dan eigenlijk wel zin om mee te doen?

Deze groep is echt minstens zo belangrijk als de Exergaming groep! Door loting is bepaald in welke groep de dagcentra kwamen en daarmee is de kans het grootst dat er bij aanvang van het onderzoek geen verschillen zitten tussen deze twee groepen en dat is belangrijk! Het enige verschil tussen de twee groepen is dan het interactief fietsen (Exergaming). Hierdoor kun je ervanuit gaan dat eventuele verschillen die we gaan vinden na afloop van het onderzoek het gevolg (of het effect) zijn van Exergaming. Zonder een controlegroep kunnen we dit niet meten, en kunnen we de effecten van Exergaming voor mensen met dementie ook niet voldoende bewijzen.

Ik heb nog een andere vraag!

Heeft u ook een vraag? Mail of bel ons: j.vandermolen@vumc.nl, 020 – 788 4612.

Tips

BOEK [*Ik leef in een wereld die ik niet ken*](#), Marjolijn Markus. De 78-jarige vader van de auteur werkt nog met veel plezier als accountant. Dan verandert zijn gedrag en krijgt hij uiteindelijk de diagnose dementie. Marjolijn neemt de volledige zorg van haar vader op zich en wil zoveel mogelijk tijd met hem doorbrengen. Het laat de lezer de hoogte- en dieptepunten op een zeer persoonlijke wijze zien van de emotionele achtbaan waarin ze zich bevindt en laat de wrede realiteit zien van de gevolgen van dementie. Dit boek helpt om dementie te begrijpen en kan houvast geven aan iedereen die in een soortgelijke situatie zit.

CONGRES [*BestCare4Dem*](#) – Sharing effective community-based support in dementia, 7-8



MEETINGDEM

juni 2018 in Amsterdam. Organisatoren: afdeling Psychiatrie VU medisch centrum/Amsterdam Public Health Institute, het MEETINGDEM netwerk en Ontmoetingscentra3.0. Dit congres vindt mede plaats in het kader van het 25-jarig bestaan van de Ontmoetingscentra voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Het biedt een overzicht van de laatste inzichten op het gebied van effectieve zorg en ondersteuning voor

thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorger(s) en is bedoeld voor zorgverleners, wetenschappers en beleidsmakers en voor mensen met dementie zelf en hun mantelzorgers. Voor meer informatie zie: www.meetingdem.eu

Nieuwsbrief ontvangen/opzeggen?

Geef dit dan door aan Joeke van der Molen-van Santen.

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



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.