

Het Exergaming team wenst u prettige feestdagen en een sportief 2019!



Nieuwsbrief



Bevorderen van plezierige fysieke activiteiten en kwaliteit van leven bij dementie

Van de redactie

Welkom bij alweer de 5e nieuwsbrief van het exergaming project waarin wij u informeren over het onderzoek. Voor de rubriek “Aan het woord” spraken we deze keer met Marjolein Scholten van ZonMw, een van de organisaties die subsidie verstrekt aan het exergaming project. Ook geven we weer enkele tips. Wij wensen u veel leesplezier!

Top 3 dagcentra Exergaming project: de eindstand

De inclusie van deelnemers voor het onderzoek is beëindigd. Dit betekent dat er geen nieuwe deelnemers meer kunnen instromen. Met de huidige deelnemers worden wel nog alle interviews afgerond. De dagcentra met de meeste deelnemers in het onderzoek zijn:

1. Hilverzorg - locatie de Zonnehoeve: 16 deelnemers
2. In de Reizende Man: 14 deelnemers
3. Cordaan – In het Zomerpark & WZH Transvaal: beide 12 deelnemers



Gefeliciteerd! Hierbij willen wij álle dagcentra, deelnemers en mantelzorgers die meedoen aan het exergaming project nogmaals hartelijk bedankt voor alle inzet en het enthousiasme!

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. Amsterdam UMC (locatie 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: Marjolein Scholten

Programmasecretaris bij ZonMw, een van de organisaties die het exergaming project financieren*.

*Het project wordt gefinancierd door 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.

Wat doet ZonMw en wat is uw rol hierin?

ZonMw is de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie. Op de homepage van ZonMw staat onder het kopje “Over ZonMw” een [filmpje](#) waarin dit heel duidelijk wordt uitgelegd. In het kort komt het erop neer dat ZonMw middelen uitgeeft voor onderzoek op het gehele gebied van gezondheidszorg. Dit doen we in opdracht van verschillende ministeries, met name het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. ZonMw heeft in 2012 het Deltaplan Dementie opgezet samen met enkele andere organisaties. Memorabel is een van de drie pijlers van het Deltaplan Dementie en daarvan ben ik de trekker. Het is de onderzoeks- en innovatiepijler.

Wat is het Deltaplan Dementie?

Het Deltaplan Dementie heeft als doel: Nederland moet klaar zijn voor de enorme toename van mensen met dementie, en moet hiervoor meedoen aan wereldwijd onderzoek door het programma Memorabel. Uiteraard is het ultieme doel dementie te genezen of zelfs helemaal te voorkomen. Hiervoor wordt fundamenteel onderzoek gedaan, bijvoorbeeld in laboratoria. Maar met onderzoek alleen doen we geen recht aan de uitdaging waar we voor staan. Daarom zoekt het Deltaplan Dementie, naast onderzoek ook naar oplossingen voor problemen die zich voordoen in de dementiezorg. Bovendien wil het Deltaplan Dementie onze samenleving handvatten geven om goed om te gaan met dementie. Misschien kent u bijvoorbeeld de reclamespotjes op de landelijke televisie wel? Die zijn van de pijler: Samen Dementie vriendelijk, uitgevoerd door Alzheimer Nederland. In het Deltaplan werken alle partijen die iets doen tegen dementie samen.

Memorabel focust op onderzoek en innovatie. Zo wordt er ook veel onderzoek gedaan naar diagnostiek en behandeling. Een diagnose laat soms lang op zich wachten en dit kan erg vervelend zijn voor zowel de persoon met dementie als de mensen in zijn/haar omgeving. Omdat 70% van de diagnoses door de huisarts wordt gesteld, wordt er bijvoorbeeld onderzoek gedaan naar hulpmiddelen voor de huisarts om dit te verbeteren. Bij behandeling kun je denken aan medicatie, maar ook aan alternatieven voor of aanvullingen op medicatie, zoals bijvoorbeeld het effect van een zorgboerderij, Ontmoetingscentra, en verschillende activiteiten zoals muziektherapie, en dus ook exergaming. Verder is er ook onderzoek naar hoe mantelzorgers beter kunnen worden ondersteund.

Hoe kiest ZonMw welke projecten financiering krijgen?

Er zijn veel mensen betrokken bij de keuze welke projecten in aanmerking komen voor financiering. Er zijn altijd meer projectvoorstellen dan dat er subsidie beschikbaar is. Experts uit onderzoek en de zorg, maar vooral ook mensen met dementie en hun mantelzorgers wordt naar hun mening gevraagd in een panel. Daar heeft ZonMw een uitgekende procedure voor. Op de website van ZonMw staat een [filmpje](#) over dit proces (onder “Subsidies”, en het kopje “Hoe werkt subsidie aanvragen?”)

Waarom heeft ZonMw ervoor gekozen het exergaming project te financieren?

Het exergaming project scoorde hoog op de criteria van relevantie en kwaliteit. Het past goed bij de doelstellingen van Memorabel. We weten uit onderzoek al lang dat bewegen belangrijk is. Maar wat levert deze vorm van bewegen mensen met dementie precies op en hoe kan het aanbod nog beter aansluiten op de wensen en mogelijkheden van deze doelgroep? Dat hopen we straks te weten. Bovendien is exergaming voor mensen met dementie een innovatief en origineel idee. De onderzoeksopzet was helder verwoord.



Wat is het nut van het exergaming project?

Naar bewegen wordt op twee manieren door onderzoekers gekeken. Als een van de factoren die invloed heeft op het ontstaan van dementie. En als interventie om mensen met dementie zich goed te laten voelen. Daar is het project exergaming een voorbeeld van. In een ideale wereld krijgt iedere persoon met dementie een zorgaanbod op maat waar hij/zij op dat moment het meest van profiteert. Dit is heel persoonlijk en bovendien ook afhankelijk van de fase van de dementie. Het is geen “one size fits all”. Bewegen is heel belangrijk voor iedereen en exergaming biedt een veiligere en meer gecontroleerde manier om te bewegen voor deze doelgroep. Als uit dit onderzoek blijkt dat exergaming werkt voor mensen met dementie, dan is de kans groter dat dit voor meer mensen beschikbaar komt. Een andere belangrijke opbrengst van dit onderzoek is dat exergaming, met input van de mensen die meedoen, verder kan worden verbeterd zodat het nog beter aansluit op wat zij nodig hebben en prettig vinden.

Website: www.zonmw.nl

Tips

BIJEENKOMSTEN [Alzheimer Cafés, Trefpunten en Theehuizen](#), Alzheimer Nederland.

Maandelijks, informele bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden. De bijeenkomst begint met een lezing of interview met betrokkenen. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën met elkaar delen. Alzheimer Theehuizen zijn een ontmoetingsplek voor Turken en Marokkanen die te maken hebben met dementie. De voertaal is Turks of Marokkaans-Arabisch.

BOEK [Dementie, hoe ga je ermee om?](#), Ezra van Zadelhoff & Tosca Janssens. Dit boek neemt u mee in de wereld van dementie aan de hand van de honderd meestgestelde vragen door mantelzorgers. Hierdoor leert u hoe u op een prettige manier kunt zorgen voor iemand met dementie. En hoe u ervoor zorgt dat u uzelf niet vergeet. Een positief en praktisch boek dat focust op wat nog kan. Met 100 adviezen om meteen in de praktijk te brengen.

VAKCONGRES [Landelijk Congres Dementie achter de voordeur](#), 1 april 2019 in Lunteren.

Organisator: StudieArena. Een programma over de veranderingen voor mensen met dementie en hun naasten in de thuissituatie. De omgeving vindt het vaak lastig om met mensen met dementie om te gaan en ziet hen niet altijd meer voor vol aan. Een grote uitdaging voor de mensen met dementie en hun omgeving. De Sociale Benadering Dementie, ontwikkeld door Prof. mr. dr. Anne-Mei The, laat een ander perspectief zien op het leven van mensen met dementie.

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.