

**Goed idee:** 'Virtuele' fitness

# Vos laat bewoners met plezier bewegen



**Idee van:** Verpleeghuis Cornelia Allévo in Zierikzee

**Activiteit:** SilverFit

**Doelgroep:** Ouderen

**Aantal deelnemers:** Een of twee

Door Christel Bos





► De bewoners van verpleeghuis Cornelia in Zierikzee moesten in het begin niets hebben van de 3D-camera die hun bewegingen registreerde. Maar nadat ze hun schroom hadden overwonnen, is SilverFit niet meer weg te denken uit de huiskamer en kan de fysiotherapie niet zonder. SilverFit is het best te omschrijven als ‘virtuele’ oudenfitness. Het is gebruikersvriendelijk omdat er geen controller en andere attributen voor nodig zijn. Een jaar geleden is het geïntroduceerd in het verpleeghuis. ‘Het was even wennen voor de bewoners’, vertelt Henrietta Joosse, coördinator welzijn. ‘Nieuw is altijd eng, maar nu ze het plezier ervan ontdekken, zijn er steeds meer die een poging wagen. Eenmaal over de streep weten ze vaak niet van ophouden. Ze gaan er makkelijk mee om.’

### De vos

‘Als SilverFit in de huiskamer staat, doet iedereen mee’, zegt Henrietta. Ook de mensen die normaal passief aan tafel zitten, worden geprikkeld door het spelletje en moedigen de deelnemer voor het scherm aan. Favoriet is het spel met de vos. Door naar links en rechts te lopen laat de speler de vos op het scherm bewegen. Het is de sport om de vos in een zo kort mogelijke tijd zo veel mogelijk trossen druiven te laten vangen, want daarmee scoort hij

punten. Omlaag vallende takken moet hij juist ontwijken. De meeste deelnemers zitten op negen à tien trossen in anderhalve minuut. Een ander spel dat ook veel wordt gedaan, is de mol. Met één been moet de speler op het beestje gaan staan om het te verjagen. De mol duikt steeds ergens anders op, zodat de speler voortdurend opnieuw zijn evenwicht moet vinden. ‘Het apparaat brengt veel gezelligheid in de huiskamer. De competitie maakt het leuk. Het moedigt mensen aan om het spel ook te doen’, zegt Henrietta.

### Uitgedaagd

Fysiotherapeut Sanne Beuger is blij met het apparaat. ‘Door het spel zijn mensen zich niet bewust dat ze aan het oefenen zijn. Als ik ze vraag om tien keer hun been te strekken, kijken ze me aan alsof ik gek ben. Als ze met het spelletje bezig zijn, strekken ze hun been vaker zonder dat ze het in de gaten hebben. Daardoor merken ze dat ze meer kunnen dan ze denken. Ze worden uitgedaagd om grenzen op te zoeken’, legt Sanne uit. “En je wordt er nog moe van ook”, krijg ik regelmatig te horen. Dat is nu juist ook de bedoeling!’

Veel van de oefeningen trainen de benen, het evenwicht, het strekken van de armen of het opstaan. De oefeningen kunnen ook worden uitgevoerd met een loopbrug, een

rollator, looprek of met ondersteuning van de therapeut. De fysiotherapeut kan de computer zo instellen dat het niveau ongemarkt wordt aangepast aan de prestaties van de speler. Daarnaast oefent een aantal van de spellen ook de cognitieve vaardigheden.

### Wii

Het apparaat is geschikt voor mensen met een somatische aandoening, maar niet voor dementerenden. ‘Zij kunnen de link niet leggen tussen de eigen beweging en die op het scherm. Licht dementerenden kunnen dat overigens nog wel’, verklaart Sanne.

Het verpleeghuis heeft ook Wii in huis, maar onder ouderen is dat vanwege de controller en de knoppen geen succes. ‘Bij de jongere generatie in het verpleeghuis werkt het wel’, zegt Henrietta. Toch wil ze kijken of Wii op een andere manier kan worden ingezet. ‘Kunnen mensen bijvoorbeeld op de *balance board* zitten in plaats van staan? Ik ben benieuwd of andere verpleeghuizen daarmee ervaring hebben. Suggesties zijn welkom.’ SilverFit is niet goedkoop. De kosten bedragen om en nabij de 10.000 euro. ‘Wij hebben het gekregen van de Vrienden van verpleeghuis Cornelia Zierikzee. Maar het is het geld dubbel en dwars waard’, benadrukt Henrietta. ◀