

Een interactieve geluidsboog voor gezamenlijke en individuele beweging



Samenvatting

Bewegen heeft voor senioren veel toegevoegde waarde. Dit geldt zowel voor senioren met, als zonder zorgvraag. Uit diverse onderzoeken blijkt dat senioren te weinig bewegen. Dit geldt nog eens extra voor senioren die in zorginstellingen wonen.

Plezier is een belangrijke aanjager voor bewegen, net als muziek. Daarom is het idee geboren om een project te starten door de Sona-geluidsboog in te zetten om senioren met plezier te laten bewegen. Onder elkaar, maar ook samen met andere generaties.

De Sona-geluidsboog is een grote boog met een diameter van 5 meter en een hoogte van bijna 4 meter. Bovenin de boog zitten beweegsensoren. De vloer kent vele vlakken van verschillende kleuren en met verschillende cijfers erop. In de geluidsboog is een computer ingebouwd, waardoor met behulp van een eenvoudige bedieningsknop diverse spelletjes en beweegoefeningen kunnen worden gedaan. In Nederland staan er diverse geluidsbogen voor kinderen in speeltuinen. Dankzij de vlakke vloer is de Sona-geluidsboog ook geschikt voor mensen met rollator of rolstoel. Op het bio-vakantiepark in Arnhem en bij een school bij het Roessingh Revalidatiecentrum staan al Sona-geluidsbogen, die gebruikt worden door kinderen met een (lichamelijke) handicap. In Finland staat sinds enkele maanden een eerste geluidsboog naast een zorginstelling, die vanaf het begin meteen veel gebruikt wordt door senioren met en zonder zorgvraag. De Finse stichting Miina Sillanpää in Taavetinpuisto heeft veel onderzoek gedaan naar balansoefeningen, beweging, memory spellen en muziek bij de begeleiding van dementerende ouderen. Ze zijn overtuigd van het succes.

In Nederland willen wij bij een elftal zorginstellingen een Sona-geluidsboog plaatsen, om zo na te gaan of de verwachtingen waargemaakt worden, dat deze geluidsboog senioren kan prikkelen om meer te gaan bewegen.

Op iedere locatie worden bewoners van de zorginstellingen geprikkeld om met het toestel te gaan bewegen. De meeste geluidsbogen komen buiten te staan, maar wellicht komen er ook één of twee in een atrium binnen te staan. De verwachting is dat dit toestel zoveel aantrekkingskracht heeft, dat meer bewegen het resultaat is.

De Sona-geluidsboog bevat technologie die inmiddels jarenlang werkt. Wel moeten waarschijnlijk diverse nieuwe spellen ontwikkeld worden, die ouderen meer aanspreken dan de huidige spellen voor jongeren. Deze zullen, in samenspraak met de senioren die oefeningen doen met de boog, in het kader van dit project ontwikkeld worden.

Het project wordt mede mogelijk gemaakt dankzij subsidies van Fonds Nuts Ohra en Fonds Sluyterman Van Loo.

Aanleiding

Senioren die in zorginstellingen wonen bewegen weinig. Dat blijkt uit diverse onderzoeken, waaronder een onderzoek dat TNO in 2011 verrichte in opdracht van het ministerie van VWS, onder de titel “Preventief bewegen in instellingen in de ouderenzorg”.

Uiteraard hebben veel bewoners door hun leeftijd, alsmede door lichamelijke en psychische gebreken een begrenzing in hun beweegmogelijkheden. Toch is er nog veel winst te halen door het meer opzoeken van hun mogelijkheden. Verhoudingsgewijs brengen de meeste bewoners te veel tijd zittend door, zonder uitgedaagd te worden meer te bewegen. Helaas is voor veel bewoners hierbij verveling regelmatig aan de orde. Dat is jammer, want bewegen heeft vele voordelen, zoals:

- ✓ Het maakt betrokkenen lichamelijk sterker.
- ✓ Het zorgt voor een betere cognitie en een beter functioneren van de hersenen.
- ✓ Het zorgt voor plezier, contact en ontmoetingen.

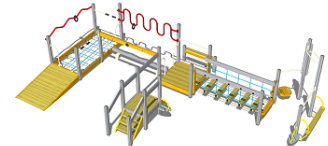
Binnen de intramurale ouderenzorg zijn drie bewonersgroepen te onderscheiden:

- Somatiek
- Revalidatie
- Psychogeriatric (dementie)

Alle drie deze groepen hebben hun eigen kansen en beperkingen als het gaat om bewegen. De grote overeenkomst is dat plezier voor alle drie deze groepen een prima aanjager kan zijn voor bewegen.

Ook voor thuiswonende senioren heeft bewegen vergelijkbare voordelen. Ook voor hen geldt dat de spieren versterkt worden en dat (groepsgewijs) bewegen een bron is voor sociale contacten.

Vanaf het voorjaar van 2009 is op projectmatige wijze geëxperimenteerd met het inzetten van speciaal ontwikkelde Design For All (DFA) speel- en beweegtoestellen bij zorginstellingen. In het kader van dat project zijn destijds op 8 locaties dergelijke toestellen neergezet.



Dit project is in 2012 positief geëvalueerd. Zowel bewoners van betrokken zorginstellingen, als senioren uit de buurt bleken meer te zijn gaan bewegen. Samen plezier maken bleek de sleutel tot succes. De voordelen van dit project zijn binnen de sector goed gecommuniceerd, waardoor er inmiddels tientallen van dergelijke toestellen bij zorginstellingen staan en worden gebruikt. Ook verlaagt de aanwezigheid van het toestel de drempel voor kinderen om bij oma en/of opa op bezoek te gaan.

Een nieuw project met de Sona-geluidsboog

Geïnspireerd door de positieve ervaringen is het idee ontstaan voor een nieuw beweegproject. Dit keer met de Sona-geluidsboog.

De Sona geluidsboog

Deze geluidsboog is enkele jaren geleden ontwikkeld door het Nederlandse bedrijf Yalp. De geluidsboog is een interactief speel- en beweegtoestel. Het werkt als volgt:

- Onder een grote boog met een diameter van 5 meter, zit een vloer met allemaal gekleurde vlakken, alsmede vlakken voorzien van cijfers.
- Bovenin de boog zit een geavanceerde camera die bewegingen waarneemt.
- Door te drukken op een knop wordt een spel gestart en volgt een korte speluitleg.
- De geluidsboog bevat meerdere spellen. Wordt er nogmaals op dezelfde knop gedrukt, dan start een ander spel. Op dit moment bevat de Sona geluidsboog 9 spellen. Doordat alle Sona's online zijn en er steeds nieuwe spellen ontwikkeld worden, blijft de Sona steeds vernieuwend.
- Bij ieder spel worden opdrachten uitgesproken. Bijvoorbeeld: de boog geeft een rekensommetje: $2 + 3$ is..... Degene die het spel speelt moet nu naar het juiste vak springen. Indien goed, volgt een complimentje en een volgende som.
- Ook zijn er spellen die met muziek werken. Bij het spel 'Freeze' bijvoorbeeld moet er groepsgewijs gedanst worden op muziek. Stopt de muziek, dan moet je meteen stil staan. Degene die het laatste stil staat is af en krijgt dat van de boog te horen, door het noemen van het nummer van het vak waar diegene op staat. Dit is vergelijkbaar met het traditionele spel 'stoelendans'.
- Ook kan worden ingesteld dat bij het onder-doorlopen van de boog automatisch een spel gestart wordt.



De Sona-geluidsboog is van origine ontwikkeld voor gebruik door kinderen. Daar is hij zeer succesvol. De Sona-geluidsboog staat inmiddels alleen al in Nederland in 60 speeltuinen en is daar vaak het meest gebruikte toestel. Met behulp van de ingebouwde ICT-apparatuur kan worden uitgelezen hoe vaak de boog actief gebruikt wordt en welke spellen het meest populair zijn.

De eigenschappen van dit interactieve toestel maken het naar verwachting ook heel geschikt voor gebruik door senioren en mensen met een zorgvraag. Hierbij gaat het om eigenschappen als:

- Muziek/geluid is verleider tot bewegen.
- Het interactieve karakter.
- De vlakke vloer, waardoor de geluidsboog ook zeer geschikt is voor mensen die slecht ter been zijn.

Bovenstaande foto's zijn genomen, toen een groep senioren een bezoek bracht aan het showterrein van Yalp. Deze senioren, die al groepsgewijs oefenden op het DFA-toestel, vonden de geluidsboog leuk en inspirerend. Ook heeft op de 50-plusbeurs van 2010 een exemplaar van de geluidsboog gestaan in de stand van ouderenbond Unie KBO. Honderden

senioren hebben toen bewegen met behulp van de geluidsboog en vonden dat in de regel leuk.

Vanwege het succes van de Sona-geluidsboog in Nederland wordt die inmiddels ook naar vele andere landen geëxporteerd, nog steeds vooral voor kinderen. In juli 2012 is in Finland een Sona-geluidsboog naast een zorginstelling geplaatst. Binnen een paar weken was die zeer populair onder de bewoners om samen plezier te maken en beweeg oefeningen te doen.



Tot slot is op deze plek vermeldenswaardig, dat één van de Sona-geluidsbogen in Nederland geplaatst is bij de bio-vakantieparken in Arnhem. Hier maken ook kinderen in rolstoelen gebruik van de geluidsboog. Dit kan mede door de vlakke vloer.

Verwachtingen

In navolging van de ervaringen met de DFA toestellen, willen wij nu gaan uittesten in welke mate dit toestel ook op het buitenterrein van zorginstellingen geplaatst en gebruikt kan worden. De verwachting is dat de volgende hoofdeffecten gaan optreden:

- Zowel bewoners van de zorginstellingen als senioren uit de wijk gaan collectief beweeg oefeningen doen. Dit versterkt hen, zowel fysiek als mentaal/sociaal.
- Intramuraal wonende senioren komen in de regel relatief weinig buiten. De toestellen dagen hen uit om vaker naar buiten te gaan, met alle positieve effecten van dien.

Doordat de toestellen bij zorginstellingen staan, worden ook nog een aantal indirecte extra neveneffecten verwacht:

- Kleinkinderen zullen makkelijker bij opa en oma op visite komen, omdat zij gebruik kunnen maken van de speeltoestellen die er staan;
- Woonzorgcomplexen zullen meer een integraal onderdeel van de wijk worden;
- Doordat de senioren uit de wijk hun bijbehorende kopje koffie in de zorginstelling komen drinken, is de kans dat zij als vrijwilliger ook allerlei hand- en spandiensten in de zorginstelling gaan verrichten groot.

Kortom de verwachtingen van de inzet van de Sona-geluidsboog bij zorginstellingen zijn hoog gespannen.

Dementie

Voor één specifieke groep liggen de verwachtingen nog hoger, namelijk mensen met dementie. Passiviteit hoort bij dit ziektebeeld. Terwijl bewegen voor hen nog beter is, omdat bewegen remmend werkt op het dementeringsproces. Uit onderzoeken en ervaringen is bekend, dat muziek op mensen met dementie een bijzondere uitwerking heeft. Gevoeligheid voor muziek blijft tot ver in het dementeringsproces aanwezig. De verwachting is dan ook dat de muziek kan helpen om de passiviteit te doorbreken en hen op die manier te verleiden tot samen bewegen. Ook het buiten bewegen is voor hen extra positief. Mensen met dementie lopen een verhoogd risico op depressiviteit. Bewegen en buitenlucht werken hierbij zowel preventief als genezend.

Aanpassingen aan het toestel

Bij de start van het project zal de Sona-geluidsboog worden neergezet met de huidige spellen en muziek. Samen met betrokken senioren en relevante medewerkers van de zorginstellingen willen wij tijdens dit project nagaan welke aanpassingen in programmatuur wenselijk zijn, om de geluidsboog nog aantrekkelijker te maken voor senioren. Hierbij gaat het enerzijds om nieuwe spellen voor specifieke doelgroepen, bijvoorbeeld mensen met dementie of mensen met fysieke beperkingen, maar anderzijds waarschijnlijk ook andere

soorten muziek. De wensen van gebruikers staan hierbij centraal. Deze aanpassingen betreffen vooral de programmatuur van de Sona-geluidsboog. De 'hardware' heeft zich voldoende bewezen. Het is de bedoeling dat tijdens de looptijd van het project vijf nieuwe spellen worden ontwikkeld, waarbij de gebruikers ook optreden als 'testgroep'. De Sona-geluidsboog kent een remote-support systeem waardoor beheerders van de afzonderlijke geluidsbogen zelf tal van zaken via het internet kunnen instellen, met ondersteuning vanuit Yalp.

Experimenteren

De grote vraag is of de werkelijkheid er net zo uit ziet als de verwachtingen. Want het kan ook tegenvallen:

- Het is toch te hoog gegrepen om intramuraal wonende senioren te verleiden meer te gaan bewegen op deze toestellen.
- Bewoners ergeren zich aan de toestellen omdat de toestellen en de gebruikers ervan teveel lawaai veroorzaken.
- Senioren uit de wijk willen niet oefenen bij zorginstellingen omdat zij dat als een negatief 'voorland' zien

Ook al verwachten we het niet, het kan allemaal.

We komen er alleen maar achter door het uit te gaan proberen.

11 Sona-geluidsbogen bij zorginstellingen

In het kader van dit project worden bij een elftal woon-zorgcomplexen (verpleeg- en verzorgingshuizen) deze toestellen neergezet. Op verschillende plekken in het land, bij huizen van verschillende stichtingen, omdat de instellingscultuur per instelling verschilt. Bewust op een aantal plekken bij verpleeghuisbewoners en op een aantal plekken bij verzorgingshuisbewoners. Wellicht komt ook één geluidsboog binnen in een atrium van een zorginstelling te staan.

Des te meer kan worden geleerd uit de experimenten.

Het gebruik van de toestellen zal per locatie verschillen. Bij de ene instelling komt het toestel in een afgeschermd binnentuin en bij een andere in openbaar buitengebied. Weer een andere instelling zet het toestel vlak voor een serre, zodat de beweegactiviteiten die in de winter binnen plaats vinden, op vrijwel dezelfde plek plaats vinden als de buitenbeweegactiviteiten. Bij de ene instelling zal het toestel vooral ingezet worden voor mensen met dagbehandeling en bij een andere vooral voor dementerenden. Dit maatwerk is nodig, omdat de cultuur per huis verschilt en dat direct betrokkenen het gebruik van de toestellen en de omgang daarmee zich eigen moeten maken. Nogmaals, voor de leereffecten is dat alleen maar prima. Wat kan wel en wat kan niet? Wat zijn succes- en faalfactoren?

Projectmatige aanpak

Uit ervaring met andere vernieuwende projecten, weten we inmiddels dat het gewoon maar neerzetten van een toestel niet vanzelf tot het gewenste resultaat leidt. De groepsprocessen rond het gebruik moeten gestimuleerd worden. Mensen moeten op leuke wijze geprikkeld worden tot deelname. Vooroordelen en angsten moeten overwonnen worden. Geaccepteerd moet worden dat de ene persoon bewegen op deze toestellen leuk en uitdagend gaat vinden en andere personen helemaal niet.

Per locatie waar het toestel komt te staan, zal een lokaal plan van aanpak worden opgesteld. Vaste elementen hierin zijn:

- Hoe dagen wij bewoners van de zorginstelling uit om van de toestellen gebruik te maken? Met wie wordt daarvoor samengewerkt?
- Hoe zorgen wij dat het gebruik van het toestel zo veilig mogelijk gebeurt?
- Een communicatieplan, ook met de buurt.

Veiligheid is een niet te onderschatten aandachtsgebied. We willen weg van de cultuur waar voorzichtigheid troef is, met inactiviteit tot gevolg. Tegelijkertijd is er niets meer demotiverend voor die cultuuromslag, dan een senior die een ernstige val maakt bij het toestel. De

verwachting is dan ook dat alle mensen die het toestel willen gebruiken, hierin gecoacht worden door een fysiotherapeut of andere bewegingsdeskundige.

Gezamenlijke startbijeenkomst

Met alle begeleiders van beweegoefeningen op deze elf toestellen, zal een startdag plaats vinden. Tijdens deze dag is ondermeer aandacht voor de diverse mogelijkheden die het toestel biedt, de relatie die mogelijk te leggen is met andere beweegprogramma's, het stimuleren van de onderlinge sociale contacten door deelnemers aan beweegoefeningen. Omdat we er vanuit gaan dat het veelal om begeleiders gaat die al ervaring hebben met bewegen door senioren en daar al de nodige opleidingen voor hebben gevolgd, is de verwachting dat één dag volstaat. De training is ook goed voor de onderlinge uitwisseling van ervaringen en de cultuuromslag bij de begeleiders zelf.

De startdag wordt verzorgd door zorginnovatiebureau DAZ en Yalp.

Een training per locatie wordt vanwege het gebruiksvriendelijke karakter van de Sonageluidsboog niet nodig geacht. Wel zal op iedere locatie een feestelijke ingebruiknemingsbijeenkomst zijn.

Uitwisseling

Omdat het toestel op elf verschillende locaties bij woon-zorgcomplexen komt te staan, worden er veel ervaringen tegelijk opgedaan. Deze ervaringen moeten vooral gedeeld worden. Daarom zullen er gedurende de loop van dit project na de startbijeenkomst nog tweemaal bijeenkomsten georganiseerd worden, waarin ervaringen gedeeld worden. Ook zal er eens per kwartaal een digitale nieuwsbrief komen voor de begeleiders en andere direct betrokkenen, met daarin ervaringen en reportages van activiteiten rond de toestellen. Indien daaraan behoefte is zal er ook een papieren nieuwsbrief voor alle bewoners van alle betrokken huizen komen, zodat men merkt dat ook op andere plekken dezelfde toestellen staan en ziet wat daar gebeurt. Vooralsnog is deze papieren nieuwsbrief nog geen onderdeel van dit projectplan; die komt er alleen bij gebleken behoefte. De uitwisselingsbijeenkomsten en de nieuwsbrief zullen verzorgd worden door zorginnovatiebureau DAZ. Ook het verzorgen van publiciteit in de (vak)media over het gebruik van deze beweegtoestellen bij zorginstellingen zal door DAZ verzorgd worden.

Ook zal op internet een platform gecreëerd worden, waar ervaringen uitgewisseld kunnen worden.

Evaluatie

Dit project krijgt vooralsnog een doorlooptijd van twee jaar. In die periode moet duidelijk zijn in welke mate de toestellen door verschillende groepen gebruikt worden en wat hierbij de succes- en faalfactoren zijn.

Eerder in dit projectplan stond al aangegeven, dat er een groot aantal verschillende effecten te verwachten zijn. Er wonen binnen de woon-zorgcomplexen mensen met verschillende ziektebeelden, ook dagbehandeling en senioren zonder een ernstige zorgvraag zijn potentiële doelgroepen. Per locatie zal een lokale trekker/projectleider een kort eindrapport opstellen, met de resultaten. Dit rapport is uiteraard gekoppeld aan het plan vooraf.

De overkoepelende evaluatie van dit project zal worden verricht door DAZ.

Zorginnovatiebureau DAZ heeft doordat zij de uitwisselingactiviteiten al begeleidt een redelijk inzicht in hoe het op de diverse locaties en in zijn algemeenheid loopt. Ten behoeve van de eindrapportage van dit project zal DAZ per locatie een groepsgesprek organiseren, zowel met gebruikers van de toestellen, als met mensen die dat juist niet hebben gedaan. In de eindrapportage zal aandacht zijn voor de diverse te onderscheiden doelgroepen en reflectie op de verwachte effecten.

Uitvoerende partijen

De betrokken zorginstellingen zijn de dragende partijen van dit project. Management, fysiotherapeuten, activiteitenbegeleiders, verzorgenden en andere medewerkers geven

samen met betrokken bewoners het project vorm, al dan niet in samenwerking met gemeenten, lokale welzijns- of ouderenorganisaties.

Daarnaast zijn enkele andere partijen betrokken bij de uitvoering:

1. De toestellen zullen geleverd worden door Yalp. Yalp is een Nederlands bedrijf dat de Sona geluidsboog zelf heeft ontwikkeld. Zij hebben veel ervaring met interactieve speel- en beweegtoestellen. Ook zijn zij betrokken bij meerdere beweegprojecten voor senioren, waarvoor zij ondermeer een intensieve samenwerking hebben met Olga Commandeur.
2. De overkoepelende projectactiviteiten zullen worden uitgevoerd door zorginnovatiebureau DAZ. Dit bureau heeft veel ervaring met het invoeren van innovaties in de zorg en de communicatie daarover. Ook is DAZ bij diverse innovatieve beweegprojecten in de ouderenzorg betrokken.

De LOC, als vertegenwoordiger van de cliënten in zorginstellingen ondersteunt dit project en deze subsidieaanvraag. LOC zal haar achterban op de hoogte houden van het bestaan, de ontwikkelingen en de resultaten van dit project.