

‘Hendrik, kom je ook b

In enkele andere landen is het al wat langer in opkomst; ouderen die al spelenderwijs regelmatig bewegen op speeltoestellen. In eerste reactie reageren de meeste mensen hier in Nederland daar wat lacherig op. Dat is jammer, want de voordelen zijn groot. In dit artikel meer informatie over de mogelijkheden en achtergronden.

Door Ruud Dirkse

Inmiddels zijn ook in Nederland de eerste projecten opgestart. Niet voor niets, want het mes snijdt aan vele kanten. Het is goed voor de gezondheid, er ontstaan nieuwe sociale contacten en het voorkomt een aantal typische ouderdomskwalen. Maar bovenal: ouderen vinden het leuk om te doen.

Veel ouderen worden steeds minder actief. Ze zitten relatief veel stil. Bepaalde spiergroepen worden minder of zelfs helemaal niet gebruikt. Dit geldt zowel voor ouderen die nog thuis wonen, als ouderen die binnen zorginstellingen wonen. Doordat bepaalde spiergroepen minder gebruikt worden, worden ouderen onzekerder. Zij bewegen dan nog minder. Kortom, een negatieve spiraal. Het is deze spiraal die eraan bijdraagt dat veel ouderen steeds minder buiten komen. Ook valincidenten en rollatorgebruik komen uiteindelijk voort uit deze negatieve spiraal. Het zou dus mooi zijn als deze spiraal te doorbreken is. Als we er in slagen ouderen meer te laten bewegen en zich daardoor zekerder te laten voelen, is dat pure winst.



In een aantal andere landen lukt dat met behulp van de inzet van speeltoestellen, die speciaal ook geschikt zijn gemaakt voor ouderen. Hierbij zijn er twee varianten:

Bij de eerste variant worden ouderen verleid om naar een grote binnenspeeltuin te gaan, zoals we er ook in Nederland inmiddels velen kennen. De ouderen klimmen, glijden en kruipen dan door de diverse toestellen, samen met andere ouderen en/of hun kleinkinderen. Deze variant zien we onder meer in Finland met succes in de praktijk toegepast.

De tweede variant speelt zich buiten af. Ouderen doen regelmatig groepsgewijs oefeningen op speciaal daarvoor aangepaste buitenspeeltoestellen. Samen klimmen, schommelen, glijden, lopen. Alleen al in de stad Barcelona zijn er zo'n honderd van dergelijke speeltuinen, met speciaal aangepaste speeltoestellen. Voor beide varianten geldt dat de toestellen soms door ouderen gebruikt worden, maar ook nog gewoon door kinderen.

Ook in Nederland

Inmiddels zijn ook in Nederland de eerste projecten gestart om ouderen over te halen aan de gang te gaan met buitenspeeltoestellen. Zo is in Rotterdam Hillesluis een speeltuin, met Lappset-speeltoestellen die ook voor ouderen geschikt zijn. Onder begeleiding van een sportinstructeur en een fysiotherapeut zijn diverse ouderen twee keer per week gedurende een uur actief op de speeltoestellen. TNO heeft de eerste groep daar gevolgd. De groep bestond uit 13 zelfstandig wonende deelnemers van tussen de 65 jaar en 85 jaar oud. Enkele gegevens uit het onderzoeksrapport van TNO:

- De ouderen waardeerden het gebruik van de speeltoestellen zeer.
- De motivatie om mee te doen groeide in de loop van het project, illustratief hiervoor is dat de deelnemers niet accepteerden dat hun project na enige tijd stopte en zij het initiatief zelf gingen voortzetten.
- Steeds vaker kwamen de ouderen niet met de auto, maar lopend of fietsend naar de oefeningen.
- De gemiddelde waardering van de deelnemers voor het oefenprogramma was een 9,4.
- Met name het plezier in het bewegen op speeltoestellen was heel groot en bleek een goede motivator.

uiten spelen..?'



Een bewoner van verpleeghuis Eugeria in Almelo speelt op de reuma-afdeling met de Nintendo Wii.

- De balans en conditie van betrokkenen verbeterden fors.
- Steeds vaker kwam interactie met in de speeltuin spelende kinderen tot stand.
- De vooraf aanwezige valangst verminderde fors. De enige deelnemer die bij aanvang van het project een rollator gebruikte, deed dat na 10 weken spelen niet meer.
- Het sociale aspect was heel belangrijk; bijna iedereen kwam veel eerder om samen koffie te drinken, ook buiten het spelen om zien groepsleden elkaar inmiddels regelmatig.

Kortom, resultaten die er niet om liegen. Ook resultaten die aangeven dat er niet alleen op het fysieke aspect winst wordt geboekt, maar ook op aspecten als motivatie en sociaal contact.

Bewegingsoefeningen binnen de instelling

Dat bewegen goed is voor ouderen, is al langer bekend. Daarom worden in verpleeg- en verzorgingshuizen soms bewegingsoefeningen gedaan, zoals het spelen met een opblaasbal in een kring tijdens de activiteitenbegeleiding. Hieraan nemen vaak maar een beperkt aantal bewoners deel. Bovendien wordt bij dat soort oefeningen maar een beperkt beroep op de (been)spieren gedaan. In sommige verpleeg- of verzorgingshuizen staan enkele hometrainers of vergelijkbare toestellen, die bewoners kunnen

gebruiken. Ook hier wordt vaak maar in zeer beperkte mate gebruik van gemaakt.

In diverse verpleeg- en verzorgingshuizen heeft de spelcomputer inmiddels ook haar intrede gedaan. De Nintendo Wii waarmee ouderen al spelenderwijs allerlei bewegingsoefeningen doen, wordt bijvoorbeeld al toegepast in revalidatieprogramma's of op speciale reuma-afdelingen. Ook hier vergelijkbare successen als bij het Rotterdamse project. Ouderen vinden het spelelement





leuk en uitdagend, en gaan de spelcomputer steeds vaker gebruiken om te spelen.

Bijna iedere instelling voor gehandicaptenzorg, GGZ-instelling, verpleeghuis of verzorgingshuis heeft een buitengebied. Nu hebben die vaak het karakter van mooie tuinen. Slechts bij hoge uitzondering zijn daar buitenspeeltoestellen te vinden. Soms een enkele wipkip voor bezoekende kinderen. Als we kijken naar de positieve ervaringen in andere landen en bij het Rotterdamse project, is dat op zijn minst vreemd te noemen. Wordt het geen tijd dat ook daar speciaal voor deze doelgroepen ontwikkelde speeltoestellen komen te staan? De trainingen voor het voorkomen van valincidenten kunnen dan bijvoorbeeld waarschijnlijk geheel geschrapt worden. Het wordt voor kleinkinderen leuker om bij opa en oma op bezoek te komen.

Veel bewoners van verpleeg- of verzorgingshuizen gebruiken bepaalde spiergroepen helemaal niet meer. Een mooi voorbeeld van de onverwachte aspecten van het weer gebruiken van spiergroepen, is het weer zelf koken door dementerenden. Uit onderzoek van de universiteit in Wageningen is gebleken dat dementerende ouderen die zelf hun aardappels weer schillen, bonen doppen en boterhammen smeren, veel beter gaan eten. Maar een onverwacht neveneffect bleek ook dat vele dementerenden die helemaal niet meer konden schrijven, na het weer zelf koken ook weer zelf gingen schrijven. De verklaring hiervoor is dat er bij het koken weer een beroep werd gedaan op hun fijne motoriek. Zal bij het gebruik van speeltoestellen de fijne en grove motoriek ook toenemen? En ook hier menigeen de rollator of wandelstok kunnen laten staan?

Positieve werking buitenspeeltoestellen

Het is algemeen bekend, dat alleen al het regelmatig buiten zijn positieve effecten heeft op de ontwikkeling van dementie. Alleen al de aanwezigheid van daglicht heeft een helende werking. Net als daglicht ook belangrijk is bij de behandeling van depressies. Ook voor dementerenden is de inzet van buitenspeeltoestellen om oefeningen

Alleen al in Barcelona zijn er zo'n honderd speeltuinen voor ouderen, vaak voorzien van een bord met uitleg van de toestellen.

op te doen, waarschijnlijk zeer positief. Door het bewegen, maar ook door het vaker in daglicht komen.

In de ontwikkeling van speeltoestellen voor kinderen zien wij steeds meer interactieve speeltoestellen verschijnen. Speeltoestellen die geluid maken, of waar beeldschermen in zitten, zijn waarneembaar in de Nederlandse speeltuinen. Dit om kinderen er toe te krijgen vaker buiten te spelen en te bewegen, in plaats van binnen achter de computer spelletjes te doen. Deze interactieve speeltoestellen bieden ook in de zorg tal van nieuwe mogelijkheden. Voor dementerenden zijn er bij speciale versies van deze interactieve speeltoestellen mogelijkheden om bewegen en geheugenoefening te combineren. Of mogelijkheden om vooral beeldmateriaal te gebruiken dat aansluit bij het lange termijn geheugen. Inzet van geluid en muziek uit deze speeltoestellen kan bij deze interactieve buitenspeeltoestellen ook positief uitwerken.

Instellingen en gemeenten moeten durven

De voordelen van spelen voor ouderen en mensen met een handicap zijn zo groot, dat zorginstellingen en gemeenten het initiatief dienen te gaan nemen om dit meer te stimuleren. Want zo ingewikkeld is het allemaal niet. Essentieel is de aanwezigheid van de juiste toestellen en een goede begeleiding. Zowel zorginstellingen als gemeenten moeten in staat geacht worden dat te kunnen regelen. Meer experimenten en toepassingen zijn nodig voor misschien wel het lastigste proces: spelende ouderen uit de lacherige en taboesfeer krijgen. Het vraagt om durf van bestuurders van zorginstellingen en wethouders. In plaats van zo voorzichtig mogelijk om te gaan met ouderen en gehandicapten, hen bewust overzienbare risico's laten lopen, is voor veel mensen even wennen. De kwaliteit van leven van betrokkenen gaat er echter dusdanig op vooruit en de vermindering van valincidenten is dusdanig groot, dat er hopelijk snel veel nieuwe initiatieven ontstaan. Zowel in de tuinen van zorginstellingen, als op gemeentelijke speelterreinen. Het elkaar tegenkomen van verschillende generaties en het participeren in de samenleving zijn kerndoelstellingen van de WMO. Doordat ouderen zelfstandiger worden en zich zekerder voelen kan spelen een belangrijke bijdrage leveren aan een grotere participatie aan de samenleving. ♦

Ruud Dirkse is directeur van DAZ (Dirkse Anders Zorgen), een adviesbureau gespecialiseerd in zorginnovaties.

