

Spelenderwijs

bewegen voor iedereen

Voldoende lichaamsbeweging is voor iedereen gezond. Uit onderzoeken van het Alzheimercentrum van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt zelfs dat voor dementerende ouderen, bewegen tal van extra voordelen heeft. Bewegen remt dementie en helpt ook tegen depressie. Buiten zijn brengt ook veel voordelen met zich mee. Buiten bewegen is ideaal. Speciale speeltoestellen kunnen hiertoe uitdagen.

In Nederland heerst een cultuur rond ouderen en bewegen waarbij voorzichtigheid troef is. “Pas op, want wie weet valt u wel”, is een veel gehoorde uitspraak in menige zorginstelling. Die houding is aan het wijzigen. We zien in steeds meer verpleeg- en verzorgingshuizen, maar ook in andere zorginstellingen, fitnessruimtes verschijnen, waar bewoners oefeningen kunnen doen. De spelcomputer Wii rukt ook in de Nederlandse zorginstellingen op.

Buitenland

Ook in het buitenland zien we deze ontwikkeling. Laten we eens kijken hoe het in enkele andere landen geregeld is rond bewegen door senioren. In Finland staat naast menig verpleeghuis of revalidatie-instelling een grote binnenspeeltuin met glijbanen, klimrekken, tunnels, ballenbaden en andere beweegmogelijkheden. Als de kinderen op school zijn worden deze ruimtes gebruikt door zorgbehoefigen. In China staan in heel veel straten een heleboel verschillende beweegtoestellen. Deze worden niet gebruikt door kinderen, maar vooral door volwassenen en ouderen om fit te blijven. In Portugal en Spanje staan in honderden speeltuinen speciale multi-

functionele beweegtoestellen voor senioren.

Met deze toestellen, die u op de foto bij dit artikel ziet, is ook in Nederland uitvoerig geëxperimenteerd. Op tien plekken in het land staan deze speciaal voor ouderen (65 tot 90-jarigen) ontwikkelde speel- en beweegtoestellen. De ervaringen zijn positief. Mensen voelen zich zekerder, worden daardoor actiever. Samen bewegen vinden zij leuk en gezellig. Volgens onderzoeksinstituut TNO, die de eerste pilot uitvoerig heeft gevolgd, is het risico op valgevaar aanzienlijk verminderd. Betrokkenen worden fysiek sterker. In bijna alle onderzochte groepen zat iemand die met een rollator aan de oefeningen begon en deze na afloop niet meer nodig had. De benodigde cultuurverandering in Nederland wordt ingezet.

Ook bij zorginstelling

Als volgende stap zijn een achttal verpleeg- en verzorgingshuizen nu van plan om een vergelijkbaar toestel in het groen om hun huis te zetten. Voor gezamenlijke beweegoefeningen van oudere buurtbewoners, voor bezoekende kleinkinderen, maar zeker ook voor de eigen bewoners. De eigen fysiotherapeuten zullen een belangrijke rol krijgen in de begeleiding van betrokkenen.





Na regelmatig oefenen
geen rollator meer nodig.

Sommige mensen die horen dat speeltoestellen worden ingezet om ouderen beweegoefeningen op te laten doen, worden boos. “Ouderen zijn toch niet kinds!” horen we dan. Dat klopt. Maar dat is ook niet de reden waarom juist speeltoestellen worden ingezet. Zowel in het buitenland als in Nederland worden de speeltoestellen gebruikt omdat mensen dit leuk vinden. De speeltoestellen hebben een heel ander imago dan fysiotherapie. Ze worden geassocieerd met samen lachen, ontspanning en gezelligheid. Dat is een belangrijke peiler van de aanpak: zorgen dat bewoners samen lachen en plezier maken.

Preventie

Voor één specifieke groep zijn de verwachtingen bijzonder interessant, de dementerende bewoners. Er is de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar het remmen van het dementeringsproces. Wat blijkt? Bewegen is naast medicatie zo ongeveer het enige dat remt! Daarnaast is voor deze groep een tweede element van belang. Dementerenden krijgen nogal wat voor hun kiezen door hun ziekte. Bij veel dementerenden ligt depressiviteit dan ook op de loer. Het beste middel ter preventie en behandeling van depressiviteit is (buiten)

licht. Als dementerenden buiten beweegoefeningen doen, snijdt het mes aan twee kanten. Zij bewegen en komen meer buiten. En laat het samen bewegen nu ook nog leuk en gezellig zijn. Wat willen we nog meer? Het is te hopen dat steeds meer instellingen aan de slag gaan met de cultuuromslag om ook hun bewoners meer uit te dagen om buiten te bewegen.

Andere voordelen

Betrokken huizen verwachten ook een aantal andere neveneffecten van de plaatsing van de beweegoestellen. Zo zullen kleinkinderen makkelijker op bezoek komen bij opa en oma, omdat ook zij van de toestellen gebruik kunnen maken. Omdat ook oudere buurtbewoners worden uitgedaagd om gezamenlijk beweegoefeningen op de toestellen te doen, komen zij voorafgaand of aansluitend ‘een bakje koffie doen’ in het verpleeg- of verzorgingshuis. Zij komen daardoor regelmatig binnen, wat waarschijnlijk helpt om hen als vrijwilliger aan de zorginstelling te binden.

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