

FACTSHEET

Exergaming voor mensen met dementie: beweeg je mee?



Adviezen ter bevordering van succesvolle implementatie

Er is steeds meer erkenning van het belang van beweegactiviteiten, ook voor mensen met dementie!

Exergaming (*exercise* en *gaming*) is een innovatieve manier waarop mensen met dementie binnenshuis veilig en plezierig kunnen bewegen, met behulp van beweegspellen in een virtuele omgeving. Met deze factsheet willen we een succesvolle invoering en toepassing bevorderen van exergaming voor mensen met dementie in dagcentra. Denk hierbij aan dagbehandelingen, dagopvang en ontmoetingscentra.

We gaan in deze factsheet in op de voorbereiding, aanschaf & installatie, uitvoering & motiveren van deelnemers, mantelzorgers en medewerkers, alsmede op aandachtspunten in de omgang met wilsonbekwame deelnemers.



Vorbereiding

Een goede voorbereiding op de inzet van exergaming apparatuur in een dagcentrum is van belang. Onderstaande overwegingen kunnen daarbij helpen. Tevens kunnen zij helpen bij het beoordelen van de geschiktheid van al aangeschafte exergaming apparatuur.

1 Welk doel wil je bereiken met exergaming? Wat is het beoogde resultaat?

Het kan helpen om samen met het personeel te bepalen welk(e) doel(en) jullie willen bereiken. Verdere beslissingen kunnen dan altijd genomen worden met dit doel/deze doelen in het achterhoofd. Zorg dat de doelen concreet zijn en dat ze gaandeweg kunnen worden bijgesteld indien dit nodig blijkt. Een voorbeeld van een doel kan zijn: iedere bewoner/deelnemer gaat minimaal een keer per week exergamen.

2 Voor wie wil je exergaming inzetten? Wat zijn hun wensen en behoeften? Wat zijn hun mogelijkheden/vaardigheden?

De uiteindelijk gekozen apparatuur moet aansluiten bij de wensen, behoeften, mogelijkheden, en vaardigheden van de mensen voor wie je exergaming wilt inzetten. Probeer te kijken welke apparatuur het meeste aansluit bij de meerderheid van de bezoekers en houd hierbij rekening met cognitieve en fysieke mogelijkheden en beperkingen. Voor mensen met dementie kunnen dingen leuk zijn, die mensen zonder dementie misschien helemaal niet interessant vinden, zoals bijvoorbeeld het aaien van een poesje op een beeldscherm. Maar let op dat spellen niet stigmatiserend zijn of als kinderachtig worden ervaren door deelnemers, en houd hierbij rekening met de individuele verschillen in beleving.

3 Waar gaat exergaming plaatsvinden? In welke groepsgrootte en wat voor soort begeleiding kan je bieden?

Ten eerste is het belangrijk dat er voldoende ruimte beschikbaar is om exergaming goed uit te kunnen voeren. Als het een stukje lopen is naar deze ruimte, kan dit een drempel vormen voor het gebruik, zeker als sommige deelnemers hiervoor begeleiding nodig hebben. Als de activiteit plaatsvindt in de ruimte waar de bezoekers zich al bevinden, is een voordeel dat zij ook zelfstandig kunnen beginnen aan de activiteit.



© SilverFit, Robert van den Berge

Exergaming apparatuur die niet zichtbaar is, blijkt ook minder (goed) te worden gebruikt. Daarom is het belangrijk te zorgen dat de apparatuur op een plek komt te staan waar mensen het kunnen zien en er (relatief) makkelijk bij kunnen komen. Bijvoorbeeld door de apparatuur in een openbare ruimte te plaatsen. Dit bevordert ook de sociale interactie bij het exergamen. Mocht exergaming in groepen aangeboden worden, zorg er dan voor dat toeschouwers naast de apparatuur kunnen zitten. Het is bekend dat dit zowel door speler(s) als door de toeschouwers als heel gezellig wordt ervaren.

Sommige mensen willen liever individuele begeleiding. Naast het aanbieden in groepen (en als vaste activiteit), kan het daarom wenselijk zijn exergaming individueel aan te bieden en doorlopend beschikbaar te maken. Dan



© SilverFit, Robert van den Berge

hebben mensen de mogelijkheid om op elk moment van de dag te exergamen.

Om te zorgen dat iedereen de mogelijkheid krijgt om het apparaat te gebruiken, is een roulatiesysteem te overwegen. Het regelmatig moeten verstellen van het apparaat zodat het aansluit bij de wensen, behoeften en vaardigheden van de gebruiker kan echter wel enige tijd kosten. Om dit zo efficiënt mogelijk te kunnen doen, kan een roulatiesysteem worden opgesteld gebaseerd op bepaalde capaciteiten van deelnemers. Bijvoorbeeld bij interactief fietsen: eerst voor een groep deelnemers die wat minder kracht in de benen heeft en/of meer cognitieve problemen heeft, waarbij de fiets licht ingesteld wordt en/of rekening gehouden wordt met de samenstelling van de groep.

4 Hoe creëer je draagvlak binnen de organisatie voor exergaming?

Mensen voor een voldoende feit stellen met de aanschaf van de apparatuur, kan averechts werken. Als personeelsleden en het liefst ook deelnemers vanaf het begin bij de aanschaf worden betrokken, kan dit helpen bij het creëren van draagvlak voor exergaming. Bepaal samen vooraf de behoeften en de doelen en bespreek verschillende meningen over bijvoorbeeld het soort exergaming apparatuur, waar het komt te staan (en in een latere fase: wat een goed 'rooster' van aanbieden en begeleiden is). Probeer ook te achterhalen waar eventuele weerstand vandaan komt en samen te zoeken naar oplossingen.

Voor een goede implementatie van exergaming is steun

van 'bovenaf' erg belangrijk. Het kan echter zijn dat een medewerker zich er erg alleen voor voelt staan omdat er weinig steun is. Het is daarom noodzakelijk dat leidinggevende en management ook werkelijk achter het gebruik van de exergames staan. Soms kan het helpen om regelmatig iets opvallends en/of positieve ervaringen met exergames met leidinggevend en management te delen om zo hun betrokkenheid te versterken en om de medewerkers te laten ervaren dat deze steun er is. Bovendien kan positieve berichtgeving personeelsleden ook enthousiasmeren.

Het is aan te raden exergaming ook goed uit te leggen aan medewerkers die zich niet direct bezig zullen houden met deze activiteit. Op die manier kunnen zij ook vragen over exergaming aan potentiële deelnemers en familieleden beantwoorden en hoeven geïnteresseerden niet steeds doorverwezen te worden. Het nut van alle beweegactiviteiten, waaronder exergaming, kan vanuit verschillende disciplines worden benadrukt. Dit kan bij-

voorbeeld ook door een stukje met een foto van exergamende mensen in een (digitale) nieuwsbrief of flyer of op de website te zetten. Maar er kunnen natuurlijk ook voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd worden waarbij exergaming in beeld gebracht wordt. Dit zal ook een meer positieve houding teweegbrengen ten opzichte van 'bewegen' in het algemeen.

Dit kan er vervolgens weer toe leiden dat het thema 'bewegen' meer gaat leven en ingebed raakt in de organisatie. En dat er meer uren vrij gemaakt worden voor personeel dat zich extra gaat bezighouden met beweegactiviteiten en/of dat gastheren en -vrouwen een belangrijkere rol hierin krijgen.

5 Hoe organiseer je de coördinatie en begeleiding?

Ga er niet vanuit dat het personeel 'het er wel even bij doet'. Het is handig als van tevoren duidelijk is wie exergaming gaan aanbieden en begeleiden. Het maken van



© SilverFit, Robert van den Berge

een overzicht van de personele bezetting voor exergaming kan hierbij helpen. Probeer exergaming op te nemen in het activiteitschema. Dit kan direct als dagelijkse activiteit of door het op te bouwen door bijvoorbeeld te beginnen met twee keer per week en van daaruit verder uit te breiden.

Wat betreft de coördinatie is het raadzaam twee personen te benoemen tot 'coördinatoren exergaming' die direct bij het exergamen betrokken zijn en verantwoordelijk zijn voor een goed verloop. Deze personen kunnen een vast aanspreekpunt vormen voor de leverancier, medewerkers en bezoekers/bewoners. Bij ziektes of vakantie is er dan altijd een aanspreekpunt. Bovendien helpt het hebben van twee coördinatoren bij het gevoel er niet alleen voor te staan. Het is makkelijker om iets met z'n tweeën op te pakken dan alleen. In de praktijk is gebleken dat het extra bevorderend kan zijn voor de implementatie, als iemand een achtergrond in sport

en/of bewegen heeft. Vooral als deze persoon enthousiast is over exergaming en dit weet over te dragen op anderen.

Het is van belang dat deze taak en functie worden ingebed in de organisatie, zodat de exergaming activiteiten worden erkend. Gebrek aan personeel kan ervoor zorgen dat beweegactiviteiten niet goed aangeboden (kunnen) worden. Zorg er zo nodig voor dat er vrijwilligers (buurtbewoners, familie, etc.) zijn die kunnen meehelpen.

Verder is het van belang dat er voldoende toezicht is in de ruimte van de exergaming apparatuur. De begeleiding kan mensen helpen de apparatuur op een goede manier te gebruiken (bijvoorbeeld niet te lang achter elkaar om uitputting te voorkomen). Naast deze fysieke ondersteuning, is begeleiding ook van belang om de sociale interactie bij het exergamen te stimuleren en gebruikers enthousiast te houden.



Aanschaf & installatie

Bij de aanschaf en installatie van exergaming apparatuur kan het helpen onderstaande punten te overwegen.

1 Hoe ga je de exergaming apparatuur betalen?

Voor de aanschaf is het uiteraard nodig te weten welk budget er beschikbaar is en of er nog budget aangevraagd moet worden. Er zijn verschillende subsidiemogelijkheden voor de aanschaf van exergaming apparatuur. Een lijst met een aantal subsidiemogelijkheden is op aanvraag beschikbaar via: j.vandermolen@vumc.nl of ontmoetingscentra@ggzingeest.nl

2 Welke exergaming apparatuur ga je bestellen?

In het voorgaande is al aangegeven dat het goed is om rekening te houden met de doelen en wensen, vaardigheden en mogelijkheden van de beoogde gebruiker. Maar dan nog zijn er veel verschillende exergames beschikbaar. Om tot een goede beslissing te komen, kan het helpen om opties te bekijken bij organisaties met ervaring met exergaming en vervolgens minimaal twee aanbieders van exergaming apparatuur te benaderen. Kijk hierbij ook naar de aangeboden service en/of kosten daarvan (bijv. transport, installatie, reparaties en updates, trainingen voor personeel). Controleer ook of er, naast de aanschafprijs, jaarlijks terugkerende kosten zijn, bijvoorbeeld voor een servicecontract en houd hier rekening mee in het budget.

Soms kan apparatuur 'op proef' worden getest op locatie of een leverancier kan een demonstratie komen geven voor personeel en/of bezoekers van het dagcentrum/bewoners. Het is raadzaam te kijken naar het bedieningsgemak en de veiligheid van de apparatuur, vooral als deelnemers worden geacht (gedeeltelijk) zelfstandig met exergaming aan de slag te gaan. Voor bedieningsgemak en veiligheid moet rekening gehouden worden met alle betrokkenen: medewerkers, fysiotherapeuten, mantelzorgers, familieleden en anderen, afhankelijk van hoe en door/voor wie exergaming ingezet zal worden.

Let ook op dat iemand misschien niet of te weinig geprikkeld kan worden door een bepaalde exergame, maar wees ook alert op overprikkeling zoals bijvoorbeeld muziek en omgevingsgeluiden. Binnen exergames kan dit vaak worden gedoseerd en kan er ook gekozen worden voor bepaalde prikkels. Bijvoorbeeld bij interactief fietsen (het fietsen op een hometrainer met video's): men-



sen kunnen routes kiezen met veel indrukken zoals Amsterdam, maar kan er ook door een rustigere omgeving gefietst worden zoals door de Bollenstreek.

Voor een goede besluitvorming kan het helpen een lijstje te maken met voor- en nadelen van diverse soorten apparatuur voor specifieke doel(en) en doelgroep(en).

3 Waar wordt de exergaming apparatuur geïnstalleerd?

In de praktijk blijkt een lichte, rustige, ruime en makkelijk bereikbare locatie geschikt voor exergaming. Voorafgaand aan de installatie, is het handig een aantal dingen te controleren. De leverancier kan hierbij ook adviseren. Meet of er voldoende vierkante meters beschikbaar zijn voor de gekozen exergaming apparatuur en eventuele zitplaatsen daarnaast. Let ook op de lichtinval en een rustige en veilige omgeving. Bekijk van tevoren of de plek al beschikbaar is, of dat er eerst nog objecten verplaatst moeten worden. De aanwezigheid van stroom is uiteraard noodzakelijk en zorg dat er geen losliggende verlengsnoeren zijn. Regel dit soort zaken tijdig met de technische dienst. Zorg dat één van de coördinatoren exergaming aanwezig is tijdens de installatie zodat eventuele vragen en knelpunten direct kunnen worden besproken.

Veel mensen hebben een voorkeur om buiten te bewegen, terwijl exergaming meestal binnen plaats vindt. Men kan ervoor kiezen om de apparatuur naar buiten te verplaatsen bij mooi weer. Het is dan handig de apparatuur uit de zon (bijvoorbeeld onder een afdakje) en in een

rustige en veilige omgeving te plaatsen, zodat de beelden op het scherm goed zichtbaar blijven. De exergame moet niet gezien worden als 'concurrent' van buitenactiviteiten, maar als laagdrempelige aanvulling die geschikt is voor alle weersomstandigheden of als er niet genoeg begeleiding is om naar buiten te gaan.

4 Hoe werkt het servicecontract?

Als je exergaming apparatuur bestelt, raden we aan meteen te controleren wat er allemaal in het servicecon-

tract staat. Wacht hier niet mee tot er iets fout of kapot gaat, en neem direct contact op met de leverancier bij onduidelijkheden in het contract. Bespreek vragen zoals: 'Welke reparaties moeten wij zelf betalen?' en 'Hoe lang is de tijd vanaf de melding van een storing tot een reparatie?'. Het is handig als bij de leverancier een of twee mensen het vaste contactpunt vormen. Tevens kan goed contact met de leverancier ervoor zorgen dat je op de hoogte blijft van verbeteringen en ontwikkelingen met betrekking tot de exergaming apparatuur (bijvoorbeeld updates).



© SilverFit, Robert van den Berge

Uitvoering & motiveren van deelnemers en medewerkers

Als de exergaming apparatuur is besteld en geïnstalleerd, moeten een aantal dingen geregeld worden om de uitvoering van exergaming zo optimaal mogelijk te laten verlopen en te zorgen dat deelnemers en medewerkers gemotiveerd raken én blijven.

1 Wanneer krijgt het personeel instructies voor het gebruik van de exergaming apparatuur?

Als personeelsleden goede instructies krijgen voor het gebruik van exergaming apparatuur, kan dit bijdragen aan succesvolle implementatie. Dit kan al in een vroeg stadium van bestellen met de leverancier worden afgestemd. Het is belangrijk dat alle personeelsleden die met de exergaming apparatuur gaan werken, bij de instructies van de leverancier aanwezig zijn. Om de zoveel tijd kan het zinvol zijn een herhaalde training te organiseren, bijvoorbeeld wanneer er nieuwe personeelsleden zijn aange-

nomen en/of als er een ingrijpende update van het systeem is geïnstalleerd.

Naast het *krijgen* van instructies, is personeel mede verantwoordelijk voor het *geven* van instructies aan bijvoorbeeld vrijwilligers of naasten van de bezoekers/bewoners. Tevens is het handig om bij het apparaat zelf een beknopte handleiding te plaatsen of vast te maken aan de apparatuur. Om de drempel tot vragen stellen over de apparatuur te verlagen, is het belangrijk om regelmatig te checken of betrokkenen nog ondersteuning nodig hebben.

2 Hoe motiveer je bezoekers van het dagcentrum/ bewoners om mee te gaan doen aan exergaming?

Bezoekers van het dagcentrum en/of bewoners gaan meestal niet op eigen initiatief enthousiast aan de slag met exergaming. Stimuleer personeel om exergaming



© SilverFit, Robert van den Berge

actief aan te bieden. Hiervoor is het belangrijk dat het personeel de voordelen van exergaming kent, begrijpt en goed uit kan leggen. Dit is niet de verantwoordelijkheid van slechts één persoon. Het beste is als meerdere personeelsleden enthousiast over exergaming kunnen vertellen.

3 Hoe geef je instructies over exergaming aan deelnemers? Hoe motiveert u hen om aan exergaming mee te blijven doen?

Sommige deelnemers moeten wat extra gemotiveerd (of overgehaald) worden om mee te doen aan een beweegactiviteit. Motiveer op een manier die de persoon aanspreekt, en kijk hierbij naar de individuele variatie in behoeften, wensen, en veranderingen hierin in de loop der tijd. Verleid bezoekers om het een keer uit te proberen. Mensen vinden het prettig om te worden ondersteund in

hun geloof in hun eigen kunnen. Dit kan worden versterkt door bijvoorbeeld positief gedrag te benoemen en complimenten te geven. Ook helpt het als mensen zelf kunnen kiezen welke game zij gaan doen. Hierbij kan het ook helpen als het begeleidend personeel en mede dagcentrumbezoekers een positieve houding uitstralen en enthousiast zijn ten opzichte van de beweegactiviteiten.

Zorg dat de persoon in een goede uitgangspositie zit, doe de handelingen uitgebreid voor en neem de tijd. Soms helpt het om met exergaming te beginnen bij iemand die altijd wel 'in' is voor iets nieuws. Dit kan andere bezoekers net een duwtje in de rug geven om het ook te gaan proberen. Om exergaming (voor langere tijd) leuk te maken, kun je zelf creatieve oplossingen verzinnen. Bijvoorbeeld door een wedstrijd of toernooi te organiseren, mantelzorgers erbij te betrekken of sociale interactie met andere deelnemers te bevorderen.



© SilverFit, Robert van den Berge

Aandachtspunten in de omgang met wilsonbekwame deelnemers

Het is belangrijk te voorkomen dat mensen met dementie tegen hun zin meedoen aan exergaming. Enkele aandachtspunten in de begeleiding van deelnemers met dementie zijn:

- Werk volgens het benaderingsplan voor individuele cliënten dat is opgesteld door het multidisciplinaire zorgteam (indien beschikbaar).
- Controleer iedere keer of er fysieke of cognitieve oorzaken zijn die het deelnemen aan de activiteit kunnen belemmeren en/of pijn/ongemak kunnen veroorzaken tijdens deelname. Indien hier sprake van is, bied dan geen activiteit aan. Raadpleeg in geval van twijfel een arts, fysiotherapeut of psycholoog.
- Controleer of de deelnemer nog weet en begrijpt wat hij/zij gaat doen en waarom. Voorkom hierbij dat de deelnemer het gevoel krijgt te worden 'getest' of ze wel goed hebben opgelet. Leg het opnieuw uit, indien nodig, aansluitend op de behoefte en cognitieve mogelijkheden van de deelnemer.



© SilverFit, Robert van den Berge

■ Let op de lichaamstaal/gezichtsuitdrukkingen van de deelnemer, vooral indien verbale communicatie belemmerd is, en wees alert op weerstand tegen de activiteit.

– Voorbeelden zijn: Wendt de persoon zich af van de activiteit? Loopt hij/zij weg? Kijkt hij/zij angstig? Raakt de deelnemer geagiteerd als je over de activiteit begint?

– Houd hierbij rekening met wat je over de persoon weet: wellicht zijn er bepaalde manieren waarop hij/zij normaliter dingen kenbaar maakt. Raadpleeg bij twijfel iemand die de persoon beter/langer kent.

– Probeer te achterhalen wat de redenen voor dit gedrag zijn, toon begrip hiervoor, stel de persoon gerust en probeer aan te bieden wat de persoon op dat moment nodig heeft. Probeer vervolgens een en ander rustig uit te leggen.

■ Indien de weerstand door bovenstaande acties niet is weggenomen, dring dan niet aan op deelname aan exergaming.

■ Als je inschat dat de deelnemer een van de daaropvolgende dagen misschien toch geïnteresseerd zal zijn in deelname, kun je het nogmaals proberen.

■ Soms kan het helpen als een deelnemer iemand anders de activiteit ziet doen.

■ Mensen met dementie reageren op prikkels. Houd goed in de gaten of iemand niet te veel prikkels krijgt.

→ **Oefen in geen enkel geval enige vorm van dwang uit als je vermoedt dat de deelnemer niet (meer) mee wil doen aan de exergaming activiteit.**

Heb je vragen?

Neem dan gerust contact met ons op:

Joeke van der Molen - van Santen
Onderzoeker in opleiding
Amsterdam UMC, locatie VUmc, Afdeling Psychiatrie
Tel: 020 - 788 46 12
Mobiel: 06 40 88 32 15
E-mail: j.vandermolen@vumc.nl

Dr. Franka Meiland
Projectleider
Amsterdam UMC, locatie VUmc, Afdeling Psychiatrie
Tel: 020 - 788 56 23
E-mail: fj.meiland@vumc.nl

Prof. Dr. Rose-Marie Dröes
Supervisor
Amsterdam UMC, locatie VUmc, Afdeling Psychiatrie
Tel: 020 - 788 54 54
E-mail: rm.droes@vumc.nl



© SilverFit, Robert van den Berge

Dit onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met projectpartners:



Met dank aan:



Referenties & input

Bij het schrijven van deze factsheet is gebruik gemaakt van de 'checklist implementatiestappen' uit de publicatie *Let's play; Ouderen stimuleren tot bewegen met applied games*, geschreven door TNO in samenwerking met VitaValley in 2014. Tevens hebben wij enkele experts geraadpleegd en resultaten van onze procesanalyse uit het onderzoek naar de (kosten)effectiviteit van exergaming voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Graag als volgt verwijzen naar deze factsheet: Joeke van Santen, Rose-Marie Dröes, Marian Schoone, Olivier A. Blanson Henkemans, Judith E. Bosmans, Sjef van Bommel, Esther Hakvoort, Ronald Valk, Carla Scholten, Joris Wiersinga, Marjolein Smit, Franka Meiland (2019). FACTSHEET Exergaming voor mensen met dementie: beweeg je mee? Adviezen ter bevordering van succesvolle implementatie.

Vormgeving

Coen de Kort, Tilburg

Drukwerk

Drukkerij Groels, Tilburg

Financiering

Deze factsheet is gebaseerd op onderzoek dat is gefinancierd door de EU, Marie Skłodowska Curie Innovative Training Network (ITN) action, H2020-MSCA-ITN-2015, nr. 676265 (INDUCT project); ZonMw/Alzheimer Nederland, nr. 70-73305-98-629; Stichting Dioraphte, nr. 16 02 04 03; en Stichting tot Steun VCVGZ.