

Projectplan 'bewoners met dementie in beweging'



Samenvatting

Door samen beweegoefeningen te doen op een speciaal daarvoor ontwikkeld toestel, worden voor bewoners de volgende effecten bereikt:

- Meer sociale contacten en gezelligheid voor betrokkenen
- Minder valgevaar en meer zelfredzaamheid dankzij betere fysieke gesteldheid
- Vertragen van het dementeringsproces

Om bewoners tot beweging te prikkelen wordt gebruik gemaakt van de Silverfit. Toestellen van Silverfit worden nu in fysiotherapieruimten gebruikt. De bedoeling is dat in het kader van dit project ook Silverfits in huiskamers van mensen met dementie worden ingezet. Bewegen is dan geen therapie meer, maar een activiteit die laagdrempelig in een vertrouwde omgeving gedaan kan worden, zo nodig begeleid door verzorgenden en/of familie. Silverfit is een prijswinnend concept, waarbij beweegactiviteiten gekoppeld zijn aan beelden op een beeldscherm.

Daartoe worden verschillende soorten Silverfit-toestellen neergezet in huiskamers. In totaal 30 toestellen, verspreid over diverse zorggroepen en locaties. De ervaringen worden gemonitord. Onderdeel van dit projectplan is ook communicatie naar andere zorginstellingen, om de ervaringen te delen.

De monitoring en begeleiding van het project wordt gedaan door zorginnovatiebureau DAZ.

Aanleiding

Veel ouderen worden steeds strammer en daarmee steeds onzekerder over wat hun lichaam nog wel en niet kan. Inactiviteit is vaak het gevolg.

Uit vele nationale en internationale onderzoeken, blijkt dat bewegen voor mensen met dementie wellicht nog belangrijker is dan voor andere groepen. In Nederland zit ondermeer bij de VU een heel team van onderzoekers dat dagelijks bezig is met onderzoek naar de effecten van bewegen op mensen met dementie en zij staan in verbinding met tal van vergelijkbare teams in andere landen. De voordelen van bewegen zijn groot, zo is de rode draad in al dit onderzoek:

- bewegen heeft positieve invloed op de cognitie van mensen met dementie, met name in de voorkwabben van de hersenen;
- bewegen heeft een remmende werking op het dementeringsproces;
- bewegen wordt ervaren als een leuke activiteit;
- bewegen vermindert 'probleemgedrag';
- bewegen zorgt dat betrokkenen fysiek sterker worden/blijven.

Desalniettemin wordt hier in de dagelijkse praktijk in de meeste verpleeg- en verzorgingshuizen nog onvoldoende op ingespeeld. Bewoners van PG-afdelingen – zowel grootschalig als kleinschalig – bewegen relatief weinig. Verveling is helaas bij veel ouderen aan de orde van de dag.

Een nieuw initiatief

De meeste bewoners van PG-afdelingen verblijven verreweg het grootste deel van hun tijd in de woonkamer van hun afdeling/groep. Daarom is het logisch om bij het stimuleren van bewegen juist voor die locatie te kiezen.

In het kader van dit project wordt hierbij gebruik gemaakt van een reeks toestellen, die in fysiotherapie-ruimtes van zorginstellingen hun toegevoegde waarde en nut al hebben bewezen: Silverfit.

De toestellen van Silverfit

De SilverFit is een Nederlands product, dat in de afgelopen jaren speciaal ontwikkeld is om fysiotherapie in de verpleeghuizen te verbeteren. De gebruikers doen de fysiotherapeutische oefeningen met behulp van computerspellen. Dit werkt zeer motiverend en maakt dat mensen veel langer oefenen en veel meer hun grenzen verleggen tijdens het oefenen. Het systeem werkt met 3d camera technologie, waarmee de bewegingen van de speler uitgelezen kunnen worden. De spellen zijn zo ontworpen dat ze de bewegingen trainen die volgens de richtlijnen goed zijn voor ouderen. Daarnaast biedt het systeem veel mogelijkheden om het niveau exact op de speler in te stellen en zodoende rekening te houden met zijn of haar beperkingen. Je kunt de niveaus ook heel erg laag instellen, en hiermee is het systeem ook uitermate geschikt voor mensen met nog zeer weinig functionaliteit en de rolstoelgebonden patiënten.

Silverfit is een Nederlands product, dat de afgelopen jaren speciaal is ontwikkeld om fysiotherapie voor ouderen te verbeteren. De kern wordt hierbij gevormd door de koppeling van bewegen met beeld. Bewegingen worden vertaald in activiteiten op een beeldscherm. De persoon die beweegt, zit hiermee als het ware zelf in een computerspel. Dit blijkt zeer stimulerend voor betrokkenen om de fysiotherapie-oefeningen te doen. Dankzij de bijzondere technologie waar gebruik van wordt gemaakt, is het mogelijk om rekening te houden met individuele mogelijkheden. Zo is er van tevoren geen 'beweegtempo' ingesteld, maar bepaalt de gebruiker dat zelf. Doordat de gebruiker de beelden ziet, wordt hij wel meer uitgedaagd. Ook houdt het systeem rekening met iemands fysieke beperkingen. Door het interactieve karakter en de maatvoering blijkt er veel meer therapietrouw te zijn.



Senioren in beweging met de Silverfit in therapieruimtes

De SilverFit is ontwikkeld in samenwerking met fysiotherapeuten en verpleeghuisbewoners en heeft diverse prijzen gewonnen.

Als iemand met dementie fysiotherapie heeft, bijvoorbeeld bij revalidatie na een val, dan maken zij nu ook al gebruik van de Silverfit. Hieruit is gebleken dat ook mensen met dementie in de regel goed uit de voeten kunnen met de Silverfit. Ook blijkt dat zij het vaak leuk vinden om 'tegen elkaar te spelen'.



Er bestaan verschillende soorten Silverfit toestellen. In het kader van dit project zal vooral gebruik gemaakt worden van twee soorten:

- Op een televisie die aan die muur bevestigd is. De camera wordt er dan boven gemonteerd en de computer wordt in een kast eronder ingebouwd. Deze versie is niet verplaatsbaar en 'staat altijd klaar'.
- Op een televisie die op een verrijdbare standaard gemonteerd is. Op de standaard zijn eveneens de camera en computer ingebouwd. Deze versie is verplaatsbaar binnen de instelling, bijvoorbeeld van huiskamer naar huiskamer.

De instellingen van de spellen zullen voor dit project aangepast worden ten opzichte van de toestellen zoals die nu in fysiotherapieruimten gebruikt worden. De therapeutische instellingen en menu's zullen uit het systeem verwijderd worden. In de loop van het project zal aangepaste software worden toegevoegd (zie verderop in dit projectplan).



Begeleiding in de huiskamer

De toestellen komen te staan in huiskamers van mensen met dementie. In tegenstelling tot de toestellen in de fysiotherapieruimten, is het hier de bedoeling dat niet de fysiotherapeut maar verzorgenden en familieleden zorgen voor begeleiding en ondersteuning. Uiteraard moeten zij hiervoor wel worden opgeleid. De laagdrempeligheid moet ervoor zorgen dat vrijwel dagelijks gebruik wordt gemaakt van de toestellen. Ook zullen er waarschijnlijk enkele toestellen worden gebruikt in locaties voor dagopvang van thuiswonende mensen met dementie.

Wat anders dan de Wii

In diverse verpleeg- en verzorgingshuizen wordt al gebruik gemaakt van de Wii-spelcomputer. Hier blijkt een deel van de bewoners mee uit de voeten te kunnen, maar een deel ook niet. Dit komt met name omdat toch diverse specifieke handelingen de bewoners moeten worden aangeleerd. Het voordeel van de Silverfit is dat de techniek voor de gebruiker veel eenvoudiger is. Bovendien kan bij de Silverfit veel beter worden ingespeeld op het fysieke en geestelijke niveau van betrokkenen, door inzet van specifieke films/spellen. De ervaringen in de fysiotherapieruimten komen ook hier van pas.

Doorontwikkeling

Hoewel er al veel software voor de Silverfit is, is die allemaal vooral gericht op revalidatie. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat op de toestellen zoals die in het kader van dit project geplaatst worden, ook doorontwikkeling van software, specifiek gericht op mensen met dementie gaat plaats vinden. Hierbij wordt ondermeer gedacht aan geheugen oefeningen. Maar ook aan het vertonen van oude herkenbare beelden, zodat bewegen en reminiscentie aan elkaar verbonden worden. Tijdens het project worden nieuwe spellen en oefeningen ontwikkeld, speciaal voor dementerenden. Deze nieuwe toepassingen worden bij de deelnemende instellingen uitgebreid getest en de feedback die daaruit voortkomt zal gebruikt worden om de spellen te verbeteren en uit te ontwikkelen. Het uiteindelijke resultaat wordt uiteraard op alle systemen binnen het project geïnstalleerd.

Het sociale element; zorgen dat het doen van de oefeningen zorgt voor meer 'leven in de brouwerij' en meer sociale contacten, is hierbij een belangrijk aandachtspunt.

Projectmatige aanpak op locatie

Uit andere projecten weten we dat het gewoon neerzetten van de toestellen onvoldoende zal zijn om er daadwerkelijk gebruik van te maken. De groepsprocessen rond het gebruik moeten gestimuleerd worden. Mensen moeten op leuke wijze geprikkeld en verleid worden tot deelname. Vooroordelen en angsten moeten overwonnen worden. Geaccepteerd moet worden dat de ene persoon bewegen met 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 uit om van de toestellen gebruik te maken?
- Hoe zorgen we dat zorgverleners en familie het gebruik stimuleren en begeleiden?
- Hoe zorgen wij dat het gebruik van het toestel zo vaak mogelijk gebeurt?
- Een communicatieplan, zowel intern, als extern.

Deelnemende zorgorganisaties en aantal toestellen

De volgende zorginstellingen doen mee aan dit project:

- Stichting Groenhuysen, met twee toestellen
- CarintReggeland, met twee toestellen
- BrabantZorg, met twee toestellen
- Laurens, met twee toestellen
- Sevagram, met drie toestellen
- De Wever, met één toestel
- Liduina Boxtel met één toestel
- Hilverzorg met één toestel
- Woonzorgcentra Haaglanden met één toestel
- Pleyade, met één toestel

In totaal dus 16 toestellen. Deze omvang is wenselijk, omdat:

- geëxperimenteerd kan worden met verschillende manieren van implementatie, en uitwisseling daarover plaats kan vinden;
- op verschillende soorten afdelingen (bijvoorbeeld grootschalige en kleinschalige, dagopvang) geëxperimenteerd kan worden;
- er verschillende soorten toestellen (mobiel en vast), gerealiseerd en uitgetest kunnen worden;
- meerdere zorggroepen zelf ervaring op doen bij meerdere locaties, hetgeen belang is voor een eventuele grotere uitrol na dit project;
- hiermee een spreiding over het land realiseerbaar is, zodat daar ook bij de software-ontwikkeling rekening mee gehouden kan worden.

Landelijke activiteiten

Hoewel de nadruk in dit project ligt op het feitelijk gebruik in de zorginstellingen, behoren ook enkele landelijke activiteiten tot dit project. Hierbij gaat het om:

1. Uitwisseling van ideeën en ervaringen op de verschillende locaties, door middel van:
 - a. Periodieke bijeenkomsten
 - b. Nieuwsbrieven
2. Communicatie via (vak)media bij de start, leuke tussentijdse resultaten en de afronding van het project.
3. Monitoring van de effecten.

Doorlooptijd

Het project start na besluit toekenning subsidie, oftewel per 1 april 2012 en duurt tot 31 december 2013.

Monitoring en communicatie

Het is de bedoeling dat tussentijds en na afloop van dit project nagegaan wordt wat de resultaten zijn en welke succesfactoren die bepalen. Hierbij spelen vragen als:

- Word er daadwerkelijk meer bewogen?
- Wat helpt hierbij? Wat zijn de succesfactoren?
- Is het gebruik veilig? En wat helpt daarbij?
- Zit hierbij verschil tussen de diverse apparaten (bijvoorbeeld vast/mobiel)?
- Wat is de invloed van de mensen in de omgeving: verzorgenden, familie, andere bewoners? En wat is er nodig om die invloed zo positief mogelijk te laten zijn?
- Is er dankzij het gebruik van de Silverfit in de huiskamers, ook meer aandacht voor andere vormen van bewegen (zoals bijvoorbeeld bij de ADL, buiten wandelen, zwemmen en dansen)? Oftewel draagt de inzet van de Silverfit bij tot een betere 'beweegcultuur'?
- Komen familieleden en met name kinderen nu makkelijker en vaker op visite?
- Helpen de activiteiten met de Silverfit om meer sociale contacten te krijgen en 'probleemgedrag' te verminderen?

Om dergelijke vragen goed beantwoord te krijgen, zal regelmatig worden gesproken met deelnemers, familie, verzorgenden en fysiotherapeuten. Ook zullen regelmatig uitwisselingsbijeenkomsten plaats vinden tussen de directe begeleiders van het gebruik van de toestellen.

Het eindrapport met de ervaringen, faal- en succesfactoren, zal na afloop van het project voor alle zorginstellingen beschikbaar komen. Zij zullen hierop via (vak)media en een mailbrief geattendeerd worden.

De monitoring en landelijke communicatieactiviteiten zullen verzorgd worden door zorginnovatiebureau DAZ, dat al meer ervaringen met dergelijke projecten heeft.

Uitvoerende partijen

1. De betrokken zorginstellingen zijn de dragende partijen van dit project. Het management, fysiotherapeuten, activiteitenbegeleiders, verzorgenden, communicatiemedewerkers en andere medewerkers geven samen met betrokken bewoners het project vorm.

Daarnaast zijn enkele andere partijen betrokken bij de uitvoering:

2. De toestellen zullen geleverd worden door Silverfit. Zij brengen hun kennis en ervaring in en zorgen voor de technische ondersteuning. Ook trekken zij de inhoudelijke doorontwikkeling van de software in de toestellen, zodat die nog meer gericht wordt op gebruik door mensen met dementie in hun eigen huiskamer in de zorginstelling.
3. De overkoepelende projectactiviteiten zullen worden uitgevoerd door zorginnovatiebureau DAZ. Dit bureau heeft ervaring met het invoeren van innovaties in de zorg en de communicatie daarover.