

Leuven, 18 februari 2016

GEZAMENLIJK PERSBERICHT

Fit blijven in een woonzorgcentrum? Game on!

Onderzoek hogeschool UC Leuven-Limburg stimuleert bewoners woonzorgcentrum tot meer beweging via Exergaming

Rust roest, maar niet in woonzorgcentrum Edouard Remy. Voldoende bewegen is op elke leeftijd belangrijk, maar op oudere leeftijd des te meer. In woonzorgcentra wordt beweging doorgaans te weinig gestimuleerd. Bewoners die meer zorgbehoevend zijn, hebben recht op een terugbetaling van kinesitheriesessies. Maar minder zorgbehoevende bewoners, die preventief aan hun gezondheid willen werken door te bewegen, vallen vaak uit de boot. Hogeschool UC Leuven-Limburg en WZC Edouard Remy sloegen de handen in elkaar om deze ouderen in beweging te krijgen en houden. Zij werkten een volwaardig laagdrempelig alternatief uit dat kan vermijden dat meer ouderen intensievere kinesitherie nodig hebben.

Exergaming als alternatieve kinesitherie

“Naast het feit dat voldoende bewegen positieve neveneffecten heeft, is het vooral erg plezierig en leuk om te doen”, zegt Leuven's OCMW-voorzitter Herwig Beckers. “Belangrijk hierbij is dat de activiteiten én materialen aansluiten op de mogelijkheden van de doelgroep.”



De afgelopen maanden heeft een onderzoeksteam van hogeschool UC Leuven-Limburg samen met enkele bewoners van woonzorgcentrum Edouard Remy twee bewegingprogramma's uitgetest. Het eerste programma van dit project 'Woonzorgcentrum in beweging', een 'klassiek' beweegprogramma, bood gevarieerde oefeningen op maat van de bewoners aan en maakte hierbij gebruik van kaartjes (Kaartjesprogramma). Dit programma werd ontwikkeld in samenwerking met PortaAL (KULeuven).



Het tweede programma, een 'alternatiever' beweegprogramma, liet bewoners bewegen d.m.v. technologie. Bewoners speelden exergames op de Xbox Kinect (Microsoft); dit zijn videogames die gespeeld worden door het lichaam te bewegen, bv. voetbal, golf, bowling (Kinectprogramma). De oefeningen van beide beweegprogramma's werden geselecteerd om in te spelen op de parameters voor valpreventie (evenwicht, flexibiliteit, kracht, uithouding) en werden in kleine groepjes uitgevoerd. Onder begeleiding oefenden de bewoners gedurende 8 weken, 2 keer per week, gedurende een uur.

Haalbaar

Uit het onderzoek blijkt dat beide beweegprogramma's haalbaar zijn binnen de context van een woonzorgcentrum. Katrien Verhoeven, onderzoeker UCLL: "De therapietrouw aan beide beweegprogramma's was zeer hoog. Bewoners die deze programma's uitprobeerden, vonden de oefeningen heel leuk, matig inspannend, haalbaar qua moeilijkheid, en gevarieerd. Ze waren erg tevreden over beide beweegprogramma's en wilden de oefeningen ook na het onderzoek verderzetten." Ook de begeleiders van de oefeningen waren enthousiast over beide beweegprogramma's, maar hadden toch een lichte voorkeur voor het Kinectprogramma.

Meer zelfvertrouwen

Wat de effectiviteit van de beweegprogramma's betreft, zijn de resultaten hoopgevend. In beide beweeggroepen verbeterde de lenigheid van de bewoners. In de Kinectgroep verbeterde ook het werkgeheugen. Op individueel vlak ging de helft van de deelnemers van de Kinectgroep erop vooruit, in de Kaartjesgroep ging een derde van de deelnemers erop vooruit. Deelnemers gaven o.a. aan dat ze beter konden stappen, dat hun zelfvertrouwen erop vooruitging en dat ze zich beter in hun vel voelden.

Investeren in een betere gezondheid van bewoners

Meer bewegen loont dus. OCMW Leuven roept de Vlaamse regering op om meer in beweegprogramma's voor minder zorgbehoevende bewoners te investeren. "De resultaten van het onderzoek tonen aan dat een kleine investering in een beweegprogramma met een spelconsole zich op lange termijn terugbetaalt in een betere gezondheid van onze bewoners", besluit Herwig Beckers.

Vanaf september 2016 zullen deze beweegprogramma's beschikbaar zijn voor het grotere publiek en worden er opleidingen georganiseerd om met deze programma's aan de slag te gaan.

Maatschappelijke context

De levenskwaliteit en zelfredzaamheid van ouderen worden sterk beïnvloed door het valrisico. Vallen verhoogt immers de kans op blijvende verminderde mobiliteit, valangst en fysieke inactiviteit. Beweegprogramma's kunnen de kans op vallen met maar liefst 40% verlagen.¹ Ouderen die voldoende bewegen, hebben immers een beter evenwicht, uithouding en geheugen, ze kunnen zich makkelijker verplaatsen en voelen zich beter in hun vel. Fysieke activiteit kan dus het verschil betekenen tussen zelfredzaamheid en hulpbehoefendheid op hogere leeftijd.

Woonzorgcentra proberen beweging zoveel mogelijk te stimuleren, maar om een gezondheidsvoordeel te bekomen, dient de frequentie van deze beweegmomenten voldoende hoog te zijn. Daarnaast kennen deze beweegmomenten doorgaans ook een lage opkomst, meestal omdat bewoners de oefeningen te hoogdrempelig of saai vinden of omdat ze het niet fijn vinden om in een grote groep te bewegen. Bewoners van woonzorgcentra die meer zorgbehoevend zijn, hebben recht op terugbetaling van kinesitherapie sessies (curatieve zorg). Maar minder zorgbehoevende bewoners, die preventief aan hun gezondheid willen werken door te bewegen, vallen vaak uit de boot.

2

Woonzorgcentrum in beweging is een samenwerking tussen hogeschool UC Leuven-Limburg en WZC Edouard Remy. Het project startte in september 2014 en loopt nog tot september 2016.

¹ Bron: Opdenacker J., Delecluse C., Boen F. (2011) A 2-year follow-up of a lifestyle physical activity versus a structured exercise intervention in older adults. *The American Geriatrics Society*, 59: 1602-1611.

Expertisecel Healthy Living

De expertisecel Healthy Living van hogeschool UC Leuven-Limburg is gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl door de ontwikkeling van methodieken en ondersteunende (IT)-tools en de monitoring van gegevens. Integrale zorg, kwaliteitsvol leven en toegankelijke communicatie zijn centrale uitgangspunten in de onderzoeksprojecten. De expertisecel heeft vier programmalijnen: voeding, persoonsgerichte zorg, moeder & kind en ETHOS (ethiek en zorg).

Meer info: het onderzoeksrapport van deze studie is terug te vinden op www.ucll.be/healthyliving.

Contact

Perscontacten:

- Herwig Beckers, voorzitter OCMW Leuven, ☎ 0475/70 01 28, ☎ 016/24 82 00, ✉ herwig.beckers@ocmw-leuven.be
- Eef Peeters, coördinator communicatie OCMW Leuven, ☎ 0498/88 47 80, ☎ 016/24 83 03, ✉ eef.peeters@ocmw-leuven.be
- Kristien Van Hoegaerden, perscommunicatie UC Leuven-Limburg, ☎ 0476/230 931, ☎ 016 375 779, ✉ Kristien.vanhoegaerden@ucll.be

Onderzoekers:

- Katrien Verhoeven, hoofdonderzoeker Expertisecel Healthy Living, hogeschool UC Leuven-Limburg
☎ 0497 12 12 22 ✉ katrien.verhoeven@ucll.be