

Het belang van bewegen

voor patiënten op de afdeling geriatrie



Bewegen is een belangrijk onderdeel van ons leefpatroon. Beweging stimuleert de vitaliteit en kan het verouderingsproces vertragen. Bewegen heeft bij ouderen een positief effect op cognitie, bewegingsvaardigheden, lichamelijke conditie en sociale interactie. Ook tijdens een opname in het ziekenhuis is het van belang dat mensen in beweging blijven. Fysieke inactiviteit tijdens ziekenhuisopname resulteert in afname van spierkracht en spiermassa (Kortebein et al., 2008). Carlson et al. (2015) geven aan dat meer bewegen de overgang van het ziekenhuis naar thuis kan vergemakkelijken, wat resulteert in een verkorte opnameduur en wezenlijk lagere ziektekosten.

ONTSLAG UIT HET ZIEKENHUIS BESPOEDIGEN

Een groot deel van de ouderen ervaart na een ziekenhuisopname nieuwe beperkingen in het dagelijks functioneren in vergelijking met vóór de ziekenhuisopname. Dit heeft tot gevolg dat ouderen dagelijkse activiteiten niet meer zelfstandig uit kunnen voeren en dat ze vervolgens afhankelijk worden van de thuiszorg of

terechtkomen in een verpleeghuis (Buurman & De Rooij, 2015). Ook heeft dit tot gevolg dat ouderen vaker heropgenomen worden in het ziekenhuis (Buurman & De Rooij, 2015).

Uit de studie van Fisher et al. (2010) blijkt dat ouderen die op de tweede opnamedag minimaal 600 stappen meer zetten dan op de eerste opnamedag gemiddeld twee dagen eerder uit het ziekenhuis ontslagen worden.

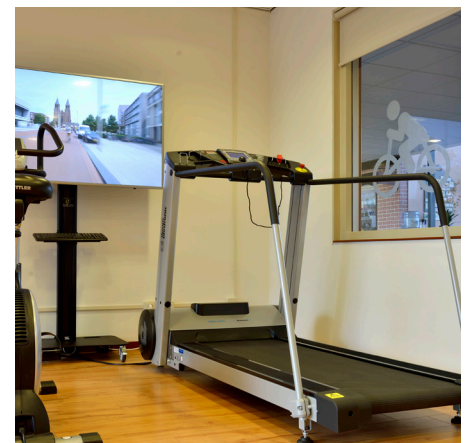
SIGNIFICANTE VERBETERING LICHAAMELIJKE ZELFSTANDIGHEID DOOR MOTIVATIE EN PLEZIER

Chan et al. (2012) heeft onderzoek gedaan naar het gebruik van virtuele therapie op de afdeling geriatrie in een ziekenhuis. De resultaten laten zien dat ouderen een significant grotere verbetering lieten zien in lichamelijke zelfstandigheid wanneer zij zowel virtuele therapie als conventionele therapie aangeboden kregen tijdens de revalidatie, dan wanneer zij enkel conventionele therapie aangeboden kregen. Motivatie en plezier in de therapie worden als mogelijke verklaringen gegeven voor de grotere verbetering in lichamelijke zelfstandigheid.

SILVERFIT: BEWEGEN MET PLEZIER

SilverFit startte in 2008 met het maken van (virtuele) beweegoefeningen in spelvorm voor de geriatrische revalidatie.

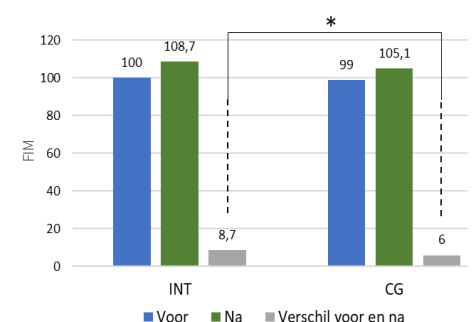
Onze specialiteit is om oefeningen op zo'n manier aan te bieden dat ze toegankelijk zijn voor mensen die fysiek of cognitief, tijdelijk of chronisch, minder kunnen. Onze software maakt het mogelijk om iedere cliënt een oefening aan te bieden die zowel toegankelijk en leuk, als therapeutisch zinvol is. Inmiddels worden onze systemen gebruikt in ruim 3900 zorginstellingen wereldwijd: in de Verstandelijke Gehandicaptenzorg, woon-zorgcentra, (geriatrische) revalidatiecentra, ziekenhuizen en dagbesteding.



De SilverFit Mile: routefilms voor looptraining

LICHAAMELIJKE ZELFSTANDIGHEID

Functional Independence Measure (FIM)



Populatie: 30 ouderen (gemiddeld 80.1 jaar). Interventiegroep (INT): 2 sessies virtuele therapie per week, gedurende 4 weken, naast conventionele therapie. Controlegroep (CG): alleen conventionele therapie.

Bron: Chan et al. (2012)

Praktijkvoorbeeld

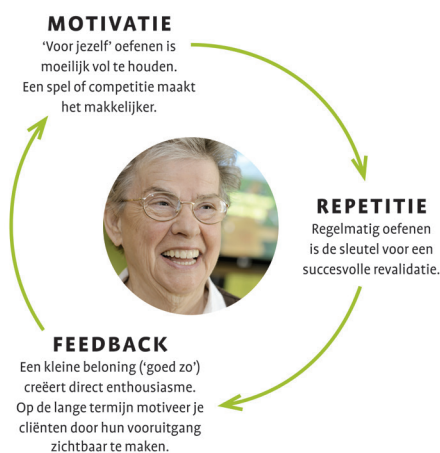
SilverFit 3D

De SilverFit 3D is een systeem met beweegoefeningen in spelvorm om de grove motoriek, ADL- en cognitieve vaardigheden te oefenen in de vrije ruimte. Een oudere vrouw die aan het revalideren was van een heuprevalidatie was bang om zonder hulpmiddel te lopen. Na het gebruik van de SilverFit 3D gaf ze aan dat ze er niet bewust van was dat ze aan het lopen was zonder hulpmiddel omdat ze te druk bezig was met het “plukken van bloemen” (Nap & Diaz-Orueta, 2013).

Dit voorbeeld laat zien dat patiënten door middel van de SilverFit 3D oefeningen uitvoeren waarvan zij voorheen dachten dat ze deze niet meer uit konden voeren.

STRUCTUUR IN BEWEGEN

Bewegen met SilverFit oefeningen in spelvorm zorgt voor een positieve spiraal.



De review van Holden (2005) bevestigt dit gegeven en laat zien dat spellen de motivatie van de cliënt versterken. Hierdoor kan de cliënt vaker en langer oefenen, zonder dat dit als een last ervaren wordt. Volgens Timmermans et al. (2007) wordt zo betrokkenheid en motivatie gestimuleerd, waardoor therapietrouw wordt vergroot. Lohse et al. (2013) concluderen dat spellen leiden tot vrijwillige deelname, verlenging van de oefentijd en een hoge kans op het herhalen van de oefening en een hogere therapietrouw.

INTERESSE IN EEN DEMONSTRATIE?

Neem contact met ons op:
E-mail: info@silverfit.nl
Telefoon: 0348 769 110

LITERATUUR

- Buurman, B.M., & de Rooij, S.E. (2015). Functieverlies ouderen bij acute opname in ziekenhuis. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 159, A8185.
- Carlson, S.A., Fulton, J.E., Pratt, M., Yang, Z., & Adams, E.K. (2015). Inadequate physical activity and health care expenditures in the United States. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 315-323.
- Chan, T.C., Chan, F., Shea, Y.F., Lin, O.Y., Luk, J.K.H., & Chan, F.H.W. (2012). Interactive virtual reality Wii in geriatric day hospital: a study to assess its feasibility, acceptability and efficacy. *Geriatrics & Gerontology International*, 12(4), 714-721.
- Fisher, S.R., Kuo, Y.F., Graham, J.E., Ottenbacher, K.J., & Ostir, G.V. (2010). Early ambulation and length of stay in older adults hospitalized for acute illness. *Archives of Internal Medicine*, 170(21), 1942-1943.
- Holden, M.K. (2005). Virtual environments for motor rehabilitation: review. *Cyberpsychology & Behavior: The impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 8(3), 187-211; discussion 212-219.
- Kortebein, P., Symons, T.B., Ferrando, A., Paddon-Jones, D., Ronsen, O., Protas, E., ... Evans, W.J. (2008). Functional impact of 10 days of bed rest in healthy older adults. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 63(10), 1076-81.
- Lohse, K., Shirzad, N., Verster, A., Hodges, N., & Van der Loos, M. (2013). Videogames and rehabilitation: Using design principles to enhance engagement in physical therapy. *Journal of Neurological Physical Therapy*, 37, 166-175.
- Nap, H. H., & Diaz-Orueta, U. (2013). Rehabilitation gaming. In S. Arnab, I. Dunwell, & K. Debattista (Eds.), *Serious games for healthcare: applications and implications* (pp. 50-75). IGI Global.
- Timmermans, A., Seelen, A.M., Willmann, R., & Kingma, H. (2007). Motor (re)learning concepts used in technology assisted training of arm hand function in stroke: a review article. Geraadpleegd van <https://repository.tudelft.nl/view/philips/uuid:ec86438e-7a79-4c16-bf82-c699cef5196f>

DE VOORDELEN VAN SILVERFIT OEFENINGEN

- De SilverFit systemen stimuleren spelenderwijs beweging op verschillend fysiek en cognitief niveau.
- Cliënten worden gemotiveerd om te bewegen, omdat de spellen leuk zijn.
- De oefeningen zijn in te stellen op het persoonlijk niveau van de cliënt, waardoor de kans op een faalervaring zo klein mogelijk gemaakt wordt. Voorbeelden zijn: intensiteit, de grootte van de bewegingen om het spel aan te sturen, snelheid, reactietijd, dubbeltaken en eenvoudige visuele prikkels.
- De SilverFit systemen bieden voorafgaand en tijdens de spellen zowel auditieve als visuele ondersteuning, waardoor de uitleg van de spellen eenvoudig te begrijpen is.
- De SilverFit oefeningen geven continue positieve feedback, waardoor stress wordt vermeden.
- Verschillende systemen bieden de mogelijkheid om samen of in een groep deel te nemen en stimuleren sociale interactie.
- De vormgeving van de SilverFit spellen sluit aan bij de doelgroep en helpt de aandacht vast te houden bij een korte concentratieduur.
- Het uitgebreide aanbod van oefeningen en spelvormen maakt het mogelijk om aan te sluiten bij wat de cliënt leuk vindt.
- Door de instelbare moeilijkheidsgraad kan de cliënt zichzelf continu blijven uitdagen. Grenzen kunnen worden verlegd of juist ongemerkt worden verlaagd. Hierdoor is er ruimte voor ontwikkeling van vaardigheden.
- De begeleider/therapeut heeft een hulpmiddel in handen dat kan zorgen voor motivatie van de cliënt door variatie in de beweegoefeningen.
- Verschillende oefeningen kunnen vanuit meerdere uitgangsposities gespeeld worden: vanuit zit, vanuit stand en zelfs vanuit bed.