



## PROFESSOR DR. JOKE SPILDOOREN

### Beweging is goed voor het geheugen

- Professor dr. Joke Spildooren (37) uit Kortesse
- Geriatrische Revalidatie REVAL UHasselt
- 275.000 euro voor AMUSED-onderzoek naar bewegingstherapie voor mensen met dementie in woonzorgcentra (deels gefinancierd door de Koning Boudewijnstichting)

Hoe krijg je mensen met (vergevoerde) dementie gemotiveerd om te bewegen? Het is de onderzoeksmisje van UHasselt-professor dr. Joke Spildooren. Samen met haar collega's ontwikkelde ze een nieuwe oefentherapie voor mensen met dementie die in een woonzorgcentrum verblijven. "Uit ons vooronderzoek blijkt dat ze met onze bewegingstherapie meer meedoen dan in andere studies rond bepaalde oefenvormen. Daarom gaan we de komende vier maanden deze therapievorm in meer dan 10 Limburgse woonzorgcentra testen."

#### Wat is er zo bijzonder aan deze bewegingstherapie?

"Het is een groepstraining op basis van muziek en videobeelden. In beeld zal een oudere persoon de bewegingen voordoen. Dit moet de drempel verlagen om mee te doen. Vaak ontbreekt het aan zelfzekerheid: kan ik dat wel? Doordat ze iemand van dezelfde leeftijd de oefening zien voordoen, valt die onzekerheid weg. Dit combineren we met muziek, omdat dit aanzet tot bewegen. Met het ritme kunnen we het juiste tempo van beweging aangeven. We werken ook met muziek die voor hen heel herkenbaar is, van de jaren '40 tot '60. De groep mag die muziek ook zelf kiezen, net als de achter-

grond die in beeld komt: van het bos tot het strand. Die inspraak zorgt voor meer motivatie."

#### Hoe verloopt dit praktisch?

"Ongeveer 75 bewoners met matige dementie zullen in groepen van vijf personen vier maanden training volgen. Daarnaast is er ook een controlegroep die deze therapie niet krijgt. Uiteraard krijgen alle bewoners ook nog de algemene kinesitherapie die vanuit het woonzorgcentrum wordt aangeboden. De groep die in de studie zit krijgt twee keer per week 45 minuten bewegingstherapie met muziek, waar we rond kracht, balans en uithouding werken. In een andere studie werken we met de hometrainer, waar de bewoners zelf de muziek en de omgeving mogen kiezen die ze zien op het scherm. Via de muziek en de natuurbeelden geven we de deelnemers continu feedback, wanneer ze onder de gevraagde trainingsintensiteit fietsen. Het doel is dat ze meer kunnen bewegen in het woonzorgcentrum, zonder dat dit een extra belasting is voor de kinesitherapeuten of het zorgpersoneel. Voor mij is het uitermate belangrijk dat deze oefentherapie ook na de studie haalbaar is om te implementeren in een woonzorgcentrum."

#### Minister van Welzijn Wouter Beke en koepelorganisatie Zorgnet Icuuro zullen het graag lezen.

"De interesse bij de woonzorgcentra is alvast erg groot. Daarom maken we tijdens dit onderzoek een kosten-baten analyse. Eerder onderzoek heeft al aangetoond dat matig intensief bewegen een positief effect heeft op het geestelijk vermogen en de spierkracht van mensen met dementie. Op die manier hopen we de zelfredzaamheid en levenskwaliteit van deze bewoners te verbeteren."

#### Hoe kan je die vooruitgang meten?

"We gaan cognitieve testen doen en we meten de kracht en de uithouding. Daarnaast gebruiken we een activity tracker die de bewoners zowel overdag als 's nachts bij zich hebben. Zo kunnen we het slaappatroon controleren: slapen ze beter? Het is aangetoond dat als we overdag meer bewegen de kans groter is dat we 's nachts beter slapen. Overdag gaan we na of ze effectief ook meer bewegen en meer uit hun zetel komen dankzij deze oefensessies. We volgen ook het voedingspatroon op: is er meer eetlust? Tot slot bevragen we de bewoners die deelnemen ook over hun levenskwaliteit en de zorgverleners laten we gedragsproblemen opvolgen. Mensen met dementie hebben soms gedragsproblemen, denk aan roepen of ronddolen, we gaan dus meten of dit gedrag door de oefentherapie vermindert."

#### Wat heeft u persoonlijk aangezet om dit soort onderzoek te doen?

"Na mijn doctoraat heb ik met acute geriatrische patiënten gewerkt in het UZ Leuven. Als je dan op zoek gaat naar wetenschappelijke studies om deze mensen te behandelen, stel je vast dat fragiele ouderen, ouderen in een woonzorgcentrum of ouderen met dementie vaak uit de boot vallen. Dat komt omdat ze andere onderliggende aandoeningen hebben dan de doorsnee oudere, waardoor gewone therapieën niet altijd kunnen aanslaan. Maar ik wil ook voor die ouderen iets kunnen betekenen. De mensen met dementie of met meerdere aandoeningen helpen, daar ligt mijn hart."

"Onderzoek heeft al aangetoond dat matig intensief bewegen een positief effect heeft op het geestelijk vermogen en de spierkracht van mensen met dementie"

Professor dr. Joke Spildooren



#### DE CIJFERS

- Dementie treft wereldwijd 57 miljoen mensen
- België telt 190.477 personen met dementie
- De ziekte van Alzheimer is met 70% de meest voorkomende vorm van dementie
- Tegen 2050 zal het aantal personen met dementie wereldwijd stijgen met 300%
- In 2050 zouden in ons land 330.572 personen met dementie kampen
- De Stichting Alzheimer Onderzoek zamelt geld in voor wetenschappelijke onderzoek

(Bron: The Lancet)