



FITNESS VOOR MENSEN MET DEMENTIE IN DE ALLEREERSTE PLAATS EEN LEUK MOMENT

bekroond

Fitness doet thuiswonende personen met een dementie goed

Ouderen met een lichte tot matige dementie en personen met “mild cognitive impairments” die geregeld aan fitness doen, varen daar zowel lichamelijk als geestelijk wel bij. Woon- en zorghuis Ten Kerselaere in Hallaar biedt ouderen met een dementie die nog thuis wonen een aangepast fitnessprogramma aan. De Koning Boudewijnstichting wist dit initiatief te appreciëren en bekroonde dit unieke project.

Woon- en zorghuis Ten Kerselaere in Hallaar, deelgemeente van Heist-op-den-Berg, maakt deel uit van de vzw Emmaüs, een christelijk geïnspireerde organisatie voor gezondheids- en welzijnszorg. Ten Kerselaere is opgericht in 1979 en is met het aanbieden van nieuwe woon- en zorgvormen voor ouderen altijd al een voorloper geweest. In november 2002 kende Vlaamse minister van Welzijn en Gezondheid Mieke Vogels het huis als ‘demonstratieproject’ al een subsidie toe.

Voor het project ‘Fitness voor thuisblijvende personen met dementie’ kreeg Ten Kerselaere in 2006 van de Vlaamse Gemeenschap een projectsubsidie en dit jaar van de Koning Boudewijnstichting een bijzondere financiële steun van de niet onaardige som van 10.000 euro. We spreken dan ook met een trotse Dirk Doucet, directeur ouderenzorg van Ten Kerselaere zelf en van Hof Arenberg in Duffel, twee voorzieningen van de Emmaüsgroep.

U beschikt hier in Ten Kerselaere over een meer dan voortreffelijk uitgebouwde fitnessruimte. Hoe weten nog thuiswonende dementerenden die te vinden?

Dirk Doucet: Belangrijke schakel hiervoor zijn de medewerkers van Familiehulp. Zij hebben rechtstreeks contact met de mensen thuis, met de cliënten zelf en met hun familieleden en mantelzorgers. Familiehulp wijst hen op de mogelijkheid hier te komen fitnessen. Daarnaast zijn er ook mensen met een dementie van wie de verzorgers of mantelzorgers langs een andere weg over ons aanbod hoorden. Zij nemen spontaan contact met ons op. Dat we de nog thuisverblijvende mensen met een dementie bereiken, is ontzettend belangrijk, want van alle ouderen met een dementie woont tweederde nog altijd thuis.

Personen met een dementie worden niet altijd omwille van hun dementie

opgenomen, maar vaak omdat ze bewegingsproblemen hebben. Fitness lijkt daarvoor een adequate oplossing.

Thuis wordt meestal vooral aandacht besteed aan de dementie. Wij moeten het signaal geven: pas op, ook de beweging is belangrijk. Bewegen kan trouwens ook leuk zijn! Op die manier kan ook eens op een andere en wat ruimere manier naar de dementerende gekeken worden. Het zou natuurlijk wat simplistisch zijn te denken dat deze mensen door te gaan fitnessen langer thuis zullen kunnen blijven. Maar het is wel een manier om aan te tonen dat iemand met dementie meer kan dan velen veronderstellen.

Is fitness ook een middel om het isolement te doorbreken?

Het is inderdaad een van de middelen om dat te bereiken. Opnieuw is het vooral Familiehulp dat hierbij een belangrijke signaalfunctie heeft. Zij zien als eersten

signalen van isolement en kunnen de weg naar buiten, bijvoorbeeld door middel van ons fitnessprogramma, uittekenen.

Komt de dementerende hier alleen of komt ook de verzorgende mee?

De verzorgende komt inderdaad mee. Ik zie hier geregeld hoe de verzorgende naast de cliënt zelf op een hometrainer zit. Zoiets bevordert natuurlijk de spontane relatie tussen beiden.

Dementie en depressie hangen vaak samen. Heeft fitness ook wat dit betreft gunstige gevolgen?

Depressie bij deze doelgroep wordt heel vaak onderschat. Doordat wij deze mensen in een ander kader brengen, kunnen in nogal wat gevallen depressieve gevoelens worden getemperd. Niet dat we hier meteen psychologen of psychotherapeuten bij betrekken, neen, gewoon een fijne dag, leuke momenten beleven, een keer andere mensen zien, dat doet al zoveel.

Van fitnesssen wordt hier een heel gebeuren gemaakt?

We doen véél meer dan iemand zomaar op een fitnessstoestel plaatsen. We streven er altijd naar van de fitnessdag – één of twee keer per week – een bijzondere dag

te maken. De cliënt wordt thuis opgehaald. Voor velen is dat al bijzonder: ze kleden er zich bijvoorbeeld speciaal voor. Hier aangekomen krijgen de cliënt en de verzorgende van Familiehulp een drankje, daarna ook een lunch. Pas daarna gaat hij fitnesssen, niet om te presteren, maar gewoon voor het plezier. We verplichten absoluut niemand om hier te komen; wie komt, doet dat omdat hij graag komt. En na het fitnesssen volgen een douche, een bezoek aan de jacuzzi, een kopje koffie of een frisdrank. Dan pas gaat de cliënt, met een goed gevoel, weer naar huis.

Fitnesssen zou mensen met een dementie ook een betere nachtrust bezorgen.

Nachtrust kan inderdaad een probleem zijn. Door gebrek aan prikkels vallen deze mensen vaker overdag in slaap. 's Nachts slapen ze dan weer niet. Door hier te bewegen en in een andere omgeving te vertoeven, wordt het dag-nachtritme op een natuurlijke manier hersteld. Ook voor de partner of andere gezinsleden is dit echt belangrijk. Ook zij kunnen dan van een deugddoende nachtrust genieten.

Uw fitnesscentrum is vrij uitgebreid?

We kunnen ons centrum natuurlijk niet vergelijken met de grote commerciële centra, maar dankzij de projectsubsidie van 75.000 euro van de Vlaamse Gemeenschap, konden we toch echt professionele apparaten te kopen. Fitnessapparaten ook die specifiek aan de fysieke mogelijkheden van de ouderen zijn aangepast. Bijvoorbeeld doordat de loopband extra traag kan bewegen, of doordat de apparaten de oudere meer steun bieden. Daarnaast staan vier zeer ervaren fysiotherapeuten garant voor een verantwoord gebruik van alle toestellen.

De samenwerking met Familiehulp kwam al ter sprake. Maar er wordt ook samengewerkt met het Expertisecentrum voor Dementie Orion?

Uiteraard zijn we nieuwsgierig naar de effecten, de resultaten van ons project. Orion kan ons daarbij helpen. Niet met zomaar wat nattevingerwerk, maar met gedegen onderzoek. Voor dat onderzoek heeft ook de KU Leuven al belangstelling laten blijken; we hopen er nog andere universitaire centra bij te betrekken. Het zou mooi zijn mochten op basis van dit onderzoek ook elders gelijkaardige initiatieven worden genomen. En nog mooier als de overheid er de nodige middelen voor ter beschikking zou stellen!

FvB

“Ge komt nog eens buiten”

De gebruikers van de fitness in Ten Kerselaere zijn enthousiast over het programma. Dat blijkt ook uit de reacties van twee oudere dames. (Omwille van privacy zijn beide namen fictief, nvdr.):

Mevrouw Verhaege: *“Ik kom graag naar hier omdat ik hier nog eens onder de mensen kom. Hier zie ik ook nog eens oude schoolkameraden van vroeger. Ge komt nog eens buiten en omdat Familiehulp erbij is was ik niet bang om de eerste keer iets nieuws te doen.”*

Mevrouw Vandenbroucke: *“Ik kom heel graag naar hier. Mijn dag is dan een keer gebroken. Ik kom onder de mensen. En bewegen is gezond. Dat is dus ook goed.”*



Dirk Doucet: “Na het fitnesssen volgen een douche, een bezoek aan de jacuzzi, een kopje koffie of een frisdrank. Dan pas gaat de cliënt, met een goed gevoel, weer naar huis.”

Bewegen leidt tot beter brein

In onze hersenen treden met het ouder worden belangrijke veranderingen op. Van ons dertigste tot ons negentigste levensjaar wordt het volume van de cerebrale cortex tot 15 procent kleiner, het volume cerebrale witte stof neemt tot 25 procent af. De ventrikels of hersenholten worden daarentegen groter.

Vooraf de hersengebieden die instaan voor hogere functies degenereren. Taken als informatie organiseren en structureren, plannen maken, doelgericht handelen, gedrag sturen, controleren en corrigeren worden daardoor een stuk lastiger. Ook het geheugen heeft onder dit verlies te lijden. Door aan fitness te doen kan deze schade worden beperkt of zelfs worden hersteld. Met scans van de hersenen (fMRI-scans) is aangetoond dat de hersenactiviteiten van lichamelijk fitte ouderen beter zijn dan die van leeftijdgenoten met een minder goede lichamelijke conditie.