

# In de etalage

Veelbelovende initiatieven in de zorg

## Fitness voor mensen met dementie en hun verzorger

# Samen uit, samen *fit* thuis

In deze rubriek vestigt DENKBEELD de aandacht op interessante projecten die de kwaliteit van de zorg kunnen verbeteren en navolging verdienen.

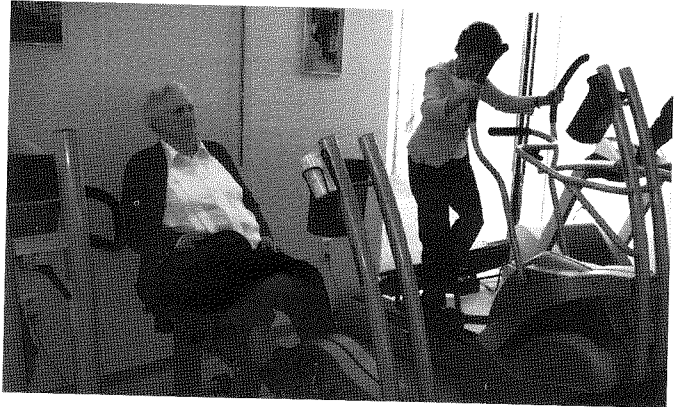
door **Patrick Verhaest**

In woonzorgcentrum Ten Kerselaere te Heist-op-den-berg (Vlaanderen) komen thuiswonende personen met lichte cognitieve beperkingen of beginnende tot matige dementie fitnessen met hun mantelzorgverlener of professionele verzorger. En dit letterlijk samen: de verzorger fitnest zelf ook. Het fitnessen zit ingebouwd in een ruimer programma. Cliënt en verzorger worden, indien gewenst, om elf uur 's ochtends thuis afgehaald. Zij nuttigen dan samen een maaltijd in het restaurant van het woonzorgcentrum en in de namiddag wordt een uurtje gefitnest; dit gebeurt aan de hand van een door de kinesist individueel aangepast en begeleid oefenschema, waarbij het koppel ook oefeningen meekrijgt om thuis te doen. Nadien kan men douchen en afsluiten met een drankje. Dit programma kan tot twee keer per week worden gevolgd. Het gaat hier om een proefproject dat is opgezet in samenwerking met de thuiszorgorganisatie Familiehulp en het expertisecentrum dementie Orion en financiële steun kreeg van de Koning Boudewijnstichting.

### Waarom doen?

Voldoende bewegen bevordert de fysieke mogelijkheden en daarmee ook de mate van zelfzorg. Het vermindert depressie, bevordert de nachtrust (waardoor ook de mantelzorgverlener meer rust krijgt) en beperkt mogelijk tevens de cognitieve achteruitgang. Per saldo zou dit ertoe moeten leiden dat mensen langer thuis kunnen wonen. Hiertoe wil het fitnessprogramma in Ten Kerselaere bijdragen.

Maar de belangrijkste doelstelling die men in Ten Kerselaere met het project beoogt, is om de kwaliteit van de relatie tussen cliënt en verzorger te verbeteren. De keuze beiden uit te nodigen voor een gelijkaardig programma is dus heel bewust. De cliënt neemt deel als gelijke en wordt zo uit zijn afhankelijke positie gehaald, de interactie draait niet meer om zorg. En samen iets leuk doen draagt sowieso al bij aan meer verbondenheid in de relatie. Daarmee samenhangend wil het project ook het stereotiepe beeld over dementie corrigeren. Zowel in zorgvoorzieningen als thuis ligt de focus te veel op de ziekte en spreekt men de mogelijkheden van mensen met dementie onvoldoende aan. Laat staan dat men ziet dat het om mensen gaat die ook nog gewoon in het leven staan. Soms is men dan ook verrast wat de persoon met dementie op de fitness nog blijkt te kunnen. En omdat fitness niet meteen aan ouderen doet denken, doorprijkt het project meteen ook het stereotiepe beeld over ouderdom en woonzorgcentra. Natuurlijk moeten sommige gebruikers nog wat wennen aan de moderne toestellen, maar het bewegen op toestellen is niet nieuw. Denk aan turntoestellen of het fietsen op rollen.



### Waarvoor opletten?

Het is van belang om nauwgezet te bewaken dat de verzorger niet in zijn helpende rol duikt. Die neiging was aanvankelijk vrij groot. Mantelzorgers of professionele begeleiders konden het niet goed hebben anderen aan het werk te zien en zichzelf te laten bedienen, bijvoorbeeld tijdens de maaltijd. Die ervaring had men in Ten Kerselaere overigens ook bij het kleinschalig wonen: door telkens op te springen en hulp te bieden waar het vaak niet nodig is, mist men veel mooie contactmomenten. Er zijn ook wel ander-soortige activiteiten denkbaar met gelijkwaardigheid van cliënt en verzorger als doel, maar dan is eveneens een derde begeleider zoals de kinesist noodzakelijk om ervoor te zorgen dat beiden de activiteit echt samen, als gelijkwaardigen ondernemen.

Verder is het zo dat het appel op de verzorger dat in het project wordt gedaan, ertoe leidt dat niet iedereen toehapt: sommige mantelzorgers kiezen ervoor om niet mee te fitnessen, maar grijpen het moment aan om even alleen te zijn. Van de professionele verzorgers van Familiehulp wordt wel verwacht dat zij echt meedoen. Sommigen van hen zijn na een aarzelende start volop bezig met conditietraining, maar wie het fitnessen zelf niet zo ziet zitten, zal zijn cliënt er wellicht ook niet toe aanmoedigen. Ook in dit opzicht speelt de relatie dus volop mee!

Toch overstijgt de vraag het aanbod ruimschoots. Het beperkte aantal plaatsen is een gevolg van het ontbreken van structurele financiering. Ten Kerselaere heeft de voor ouderen aangepaste toestellen echter ter beschikking vanwege zijn revalidatiefunctie, waardoor het voorlopig zonder veel investeringen kan.

### Meer info?

Meer informatie is te verkrijgen bij *Dirk Doucet*, directeur bewonerszorg van Ten Kerselaere op (+32) 15 22 88 52 of via [dirk.doucet@emmaus.be](mailto:dirk.doucet@emmaus.be).

*Patrick Verhaest* is redacteur van DENKBEELD; hij is werkzaam bij het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen te Antwerpen en bij de opleiding tot begeleider-animator aan de VSPW te Mol.