


In Moerdijk wandelen ze om het proces van dementie te vertragen

# PLEZIERBELEVING ÉN HERSENPRIKKEL

De zomerzon tovert een glimlach op de gezichten van de bewoners van het Mauritshof in Klundert. Ze staan of zitten klaar voor een wandeling. De jongste is 70 jaar en de oudste 101. “Dit is héél belangrijk voor mensen met dementie: in beweging blijven, het liefst in de buitenlucht”, zegt Anja Buijtenhuis, die als buurtsportcoach Aangepast Sporten van MoerdijkFit de activiteiten organiseert. “Het verbetert de kwaliteit van leven en kan het proces van dementeren wellicht laten stagneren. Er komen steeds meer mensen met Alzheimer bij in ons land. Daarom moeten we beweging stimuleren en niet bezuinigen op de gezondheidszorg”, vult Anja Kooke-Verhoeven, namens Surplus Zorg begeleider in het wooncomplex, aan.  EDDY VEERMAN

Anja Buijtenhuis is ervaringsdeskundige, in die zin dat haar man geconfronteerd werd met multiple sclerose. “We waren altijd heel sportief en ook na die diagnose bleef ik dat en deed ik mijn best mijn man daar in mee te nemen. Ik heb een tijdje zijn rolstoel wandelend voortgeduwd, daarna bond ik skates onder om hem voort te duwen. Zo hebben we enkele jaren nog heel wat meer gezien dan Klundert alleen. In 2007 overleed mijn man.

**“HET IS ALTIJD WEER MOOI OM TE ZIEN HOE EEN BEWONER REAGEERT ALS EEN BALLETJE OVER DE TAFEL ROLT”**

Kort daarvoor had ik mijn baan opgezegd, dus ik dacht: Wat nu? Toen mijn man nog leefde waren we tegen allerlei beperkende situaties aangelopen en die ervaring bracht me ertoe te gaan studeren voor bewegingsagoog, voor mensen met een beperking.” Na haar opleiding en een stage in een revalidatiecentrum werd Buijtenhuis in 2011 sportcoach voor mensen met een beperking.

“Omdat je zelf jaren met het bijltje hebt gehakt, weet je dat er voor hen vaak veel meer mogelijk is. Het is niet zo heel moeilijk om mensen die een beroerte hebben gehad of die met reumatische klachten kampen aan het sporten te krijgen. Dat ligt anders voor mensen die dementeren, terwijl het juist voor hen heel belangrijk is om te gaan of te blijven bewegen. Iets voor deze mensen betekenen, die uitdaging wilde ik aangaan.”

Inmiddels voert MoerdijkFit activiteiten uit in alle drie de verzorgingshuizen van de gemeente Moerdijk. “Als ik heel eerlijk ben, dan is het soms wel moeilijk om mensen die je al langer kent achteruit te zien gaan. Je blijft tenslotte mens. Maar het is ook altijd weer mooi om te zien hoe een bewoner die bij mijn binnenkomst nog met gebogen hoofd rond schuifelt opveert en reageert als een balletje over de tafel rolt.”

## *Tovertafel*

Wat Buijtenhuis en haar collega Laszlo van MoerdijkFit doen is een enorme aanvulling op het werk van Surplus Zorg, prijst Anja Kooke-Verhoeven. “Mensen die dementeren ondernemen doorgaans nog maar heel weinig. Daarom proberen we hen hier in het

wooncomplex zo veel mogelijk zelf te laten doen. Als vrijwilliger kun je wel dat appeltje voor hen schillen, maar het is juist heel belangrijk – als ze dat nog kunnen – hen dat zo lang mogelijk zelf te laten doen. Dan blijven de grove en fijne motoriek intact en worden de hersenen geprikkeld. Wat ik zelf vaak doe is na het eten even een ballon over en weer tikken. Dat is een simpele handbeweging die ze met hun ogen moeten volgen. Daardoor zakken ze niet meteen weg in de apathie van het stilzitten en het wachten tot er weer wat gebeurt.”



Anja Buijtenhuis

Als de sportcoaches aanwezig zijn voor activiteiten zijn er ook vrijwilligers en wordt het mogelijk iets te ondernemen met een grotere groep. Kooke: “Dat vinden ze zelf ook het leukst. Om de bewoners meer in beweging te krijgen hebben we een crowdfundingactie opgezet om een tovertafel aan te schaffen. Dat is iets geweldigs. Een beamer die allerlei spellen op tafels projecteert en mensen – ook degenen die meestal met hun handen passief zijn – prikkelt te reageren en dús te bewegen. Dat kan de familie ook met hen doen. Vaak weten familieleden niet precies wat ze met vader of moeder kunnen ondernemen. Maar laatst deed een mevrouw met haar dochter een spel met een strandbal op de tovertafel en op een gegeven moment zei de moeder, terwijl ze even van tafel opstond, tegen haar dochter: ‘Nu moet

**“IK VERBAAS ME WELEENS DAT BEWONERS HET MOMENT DAT ANJA EN LASZLO KOMEN WEL OPSLAAN”**

je wel opletten, hoor, straks valt-ie ervan af’. De dochter moest lachen en zo hadden ze samen een heel leuk uur.”

#### *Muziek*

Kooke: “Door te bewegen worden mensen minder snel stram en kunnen ze beter ophoesten. Als ze alleen maar in hun stoel blijven zitten, krijgen ze geen enkele prikkel meer. Daarom zijn we ook zo bezig met muziek, om hen te stimuleren en te activeren. Ik ben geen wetenschapper, maar ben ervan overtuigd dat door actief bezig te zijn het proces van dementeren minder snel verloopt.”

Buijtenhuis: “Soms ben je bezig met de ballon of een balletje, maar dutten sommigen toch wat in. Als je dan een muziekje opzet, zie je hen weer opleven en hebben ze zowel oor voor de muziek als oog voor het balletje.”

Kooke: “We hebben een vrijwilliger die een keer per maand met zijn gitaar langskomt. Als hij speelt fleuren de mensen op en als je dan hun hand pakt dansen ze zachtjes mee. Dat is zo leuk.”

#### *Hersenen activeren*

Buijtenhuis: “Er bestaat niet één vorm van dementie, het is zo breed. Je moet dus kijken wat bij iemand past. Iemand die hier pas is, zit vaak nog in het stadium dat hij bij het wandelen jas of tas pakt en zegt: ‘Ik ga naar huis, hoor’. Waarop iemand die er al langer is reageert met: ‘Je zit opgesloten, hoor, je komt hier niet meer weg’. Dat is weleens moeilijk. Hun stemming kan zo wisselend zijn. De ene keer staan ze je met open armen op te wachten en zeggen: ‘Je hebt toch wel de ballonnen mee?’ De volgende



keer zit diezelfde persoon met de armen over elkaar en zegt: 'Ik doe niet mee, met dat stomme spel met die ballonnen'. Maar vaak moeten ze onderling ook lachen, als ze de ballon niet goed raken of hij op hun neus komt."

Kooke: "Als Anja en Laszlo op de afdeling komen, wéten de mensen dat er iets goeds gaat gebeuren. Ze rekenen er ook op en dan verbaas ik me weleens dat ze dat moment van de week wél opslaan."

Buithuis: "Ik ben een programma aan het ontwikkelen voor dagbesteding aan mensen die nog geen indicatie voor dementie hebben, maar al wel geheugenproblemen. Zo kun je problemen eerder in kaart brengen en eerder iets voor hen betekenen. Niet pas als ze hier wonen."

Ze is het eens met professor Erik Scherder, die aangaf dat onderzoek heeft uitgewezen dat iets als kauwen al heel belangrijk is, want dat activeert de hersenen. "Juist daarom mag je niet bezui-

## **"IK BEN ERVAN OVERTUIGD DAT DOOR ACTIEF BEZIG TE ZIJN HET PROCES VAN DEMENTEREN MINDER SNEL VERLOOPT"**

nigen op de gezondheidszorg", vult Kooke aan. "Dan creëer je namelijk situaties waarin er geen personeel voorhanden is om de maaltijden te begeleiden. Nu zijn er instellingen of tehuizen waar mensen soms pap krijgen, omdat er geen tijd is om brood voor hen te smeren. Dat is toch te erg? Dat ik soms geen tijd heb om een wandeling te maken na het eten vind ik al triest. We moeten nu al alles in het werk stellen om aan dat halfuur per dag bewegen te komen, waar professor Scherder steeds over spreekt. Terwijl het vanzelfsprekend zou moeten zijn." ■



### **Veelbelovend initiatief: SilverFit Alois** **Eigenaar: SilverFit**

De SilverFit Alois laat mensen met dementie bewegen en herinneringen ophalen. De Alois stimuleert lichaamsbeweging, cognitieve uitdaging en sociaal contact met zowel volwassenen als (achter-) kleinkinderen. Ook zorgprofessionals en vrijwilligers kunnen er aan meedoen.

### **Veelbelovend initiatief: Virtueel fietsen** **Eigenaar: diverse partijen bieden het aan, o.a. Fietslabyrint, DiFiets en Buiten komt voorbij**

Virtueel fietsen is een interactieve fietstocht, bedoeld voor mensen voor wie buiten fietsen niet meer zo vanzelfsprekend is. Voor jonge mensen met dementie is het vooral een instrument om in beweging te kunnen zijn. Voor ouderen is het naast een beweeginstrument ook en vooral een instrument dat gepaste prikkels en ongedwongen aanknopingspunten voor herinneringen en/of associaties biedt.

### **Veelbelovend initiatief: Zwementie** **Eigenaar: Stichting Zwementie**

Een maatschappelijk initiatief/participatieproject waarin MBO- en HBO-studenten in een wellness sfeer zwemmen met ouderen met dementie. Drijven en sfeervol genieten van het bewegen in water vormt de kern van het programma. Deelnemers ontvangen ondersteuning bij het aan- en uitkleden en worden een op een begeleid in het zwembad.