

Bewegen met betekenis

UNO Stimulansprijs voor verpleegkundigen en verzorgenden

Praktijkonderzoek binnen ZorgSpectrum
(verpleeghuis), afdeling ABC, psychogeriatric

Brian Stuivenberg (Verpleegkundig specialist)
Ellen Plooi (Welzijnsmedewerker)
Kitty Clerx (Verpleegkundige)

Begeleiding vanuit UNO;
Patricia Jepma
Wim Groen



Disclosure



(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk ...	• • • •

Aanleiding

- Bewoners in het verpleeghuis bewegen te weinig, afname na opname vanuit huis (Den Ouden et al., 2015)
- Visie op persoonsgerichte zorg
- Onderzoeksvraag: **Heeft een beweegprogramma van 30 minuten per dag invloed op kwaliteit van leven en MATE van agitatie bij mensen met dementie in het verpleeghuis?**



Interventie & uitvoering



ZorgSpectrum Hof van Batenstein Vianen

- Woning ABC
- Psychogeriatric afdeling
- 3 woningen met eigen huiskamer, toegang tot tuin
- 24 bewoners, 10 mannen & 14 vrouwen. Uiteindelijk 7 geïnccludeerd
- Alzheimer dementie, Parkinson, vasculaire dementie



Interventie

**30 min matig/intensief
beweegprogramma aanbieden
(bijv. ochtendgym, fietsen,
oefenzaal)**

Bewegen tijdens dagelijkse activiteiten

- Doel: meer dagelijkse beweging bij (I)ADL-handelingen
- Bewegen in breedste zin
- Collega's gestimuleerd, workshop aangeboden en nieuwe materialen
- Verwachtingen (verhoging kwaliteit van leven en vermindering van agitatie)





Geïnspireerd door Joël
Kruisselbrink

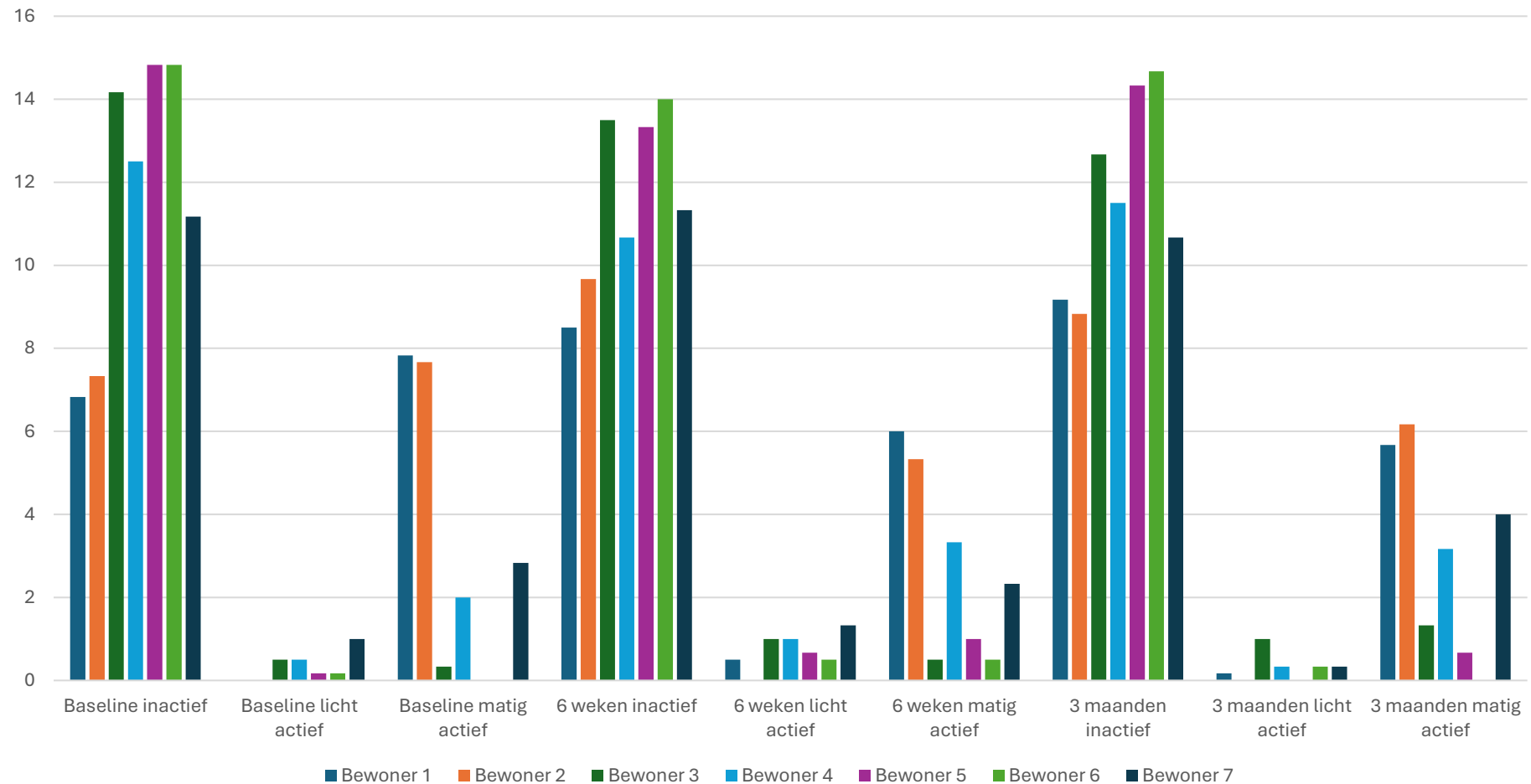


Onderzoeksopzet

- 3 soorten meetinstrumenten
 - Beweegdagboek (uitleg)
 - Meten van de kwaliteit van leven (Qualidem)
 - Meten van de mate van agitatie (CMAI)
- Baseline-6 weken-12 weken

Beweegdagboek

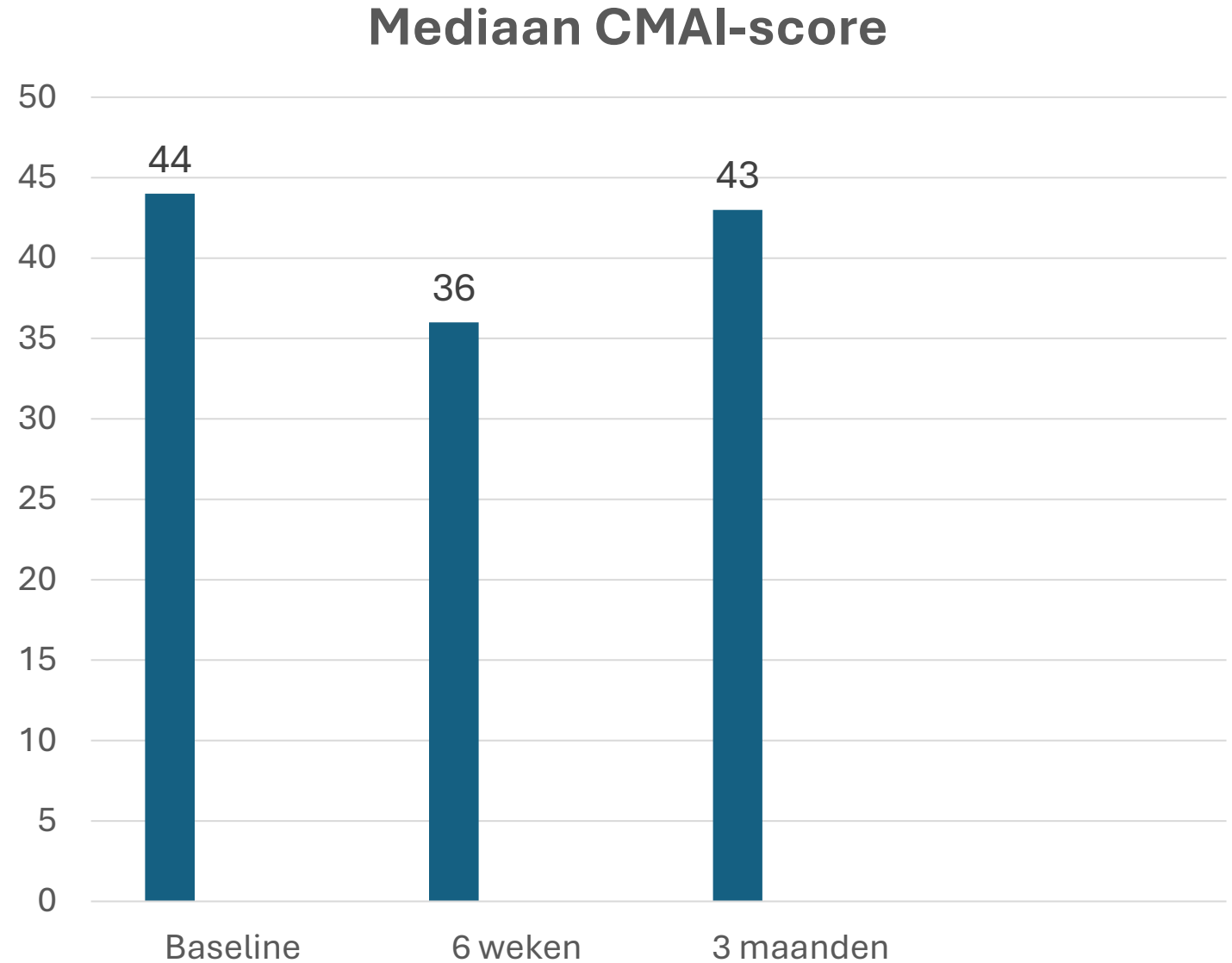
Gemiddeld aantal uren inactief, licht actief en matig actief per dag



Resultaten

CMAI

- Baseline vs. 6 weken:
 $p=0,02$
- Baseline vs 3 maanden:
niet significant

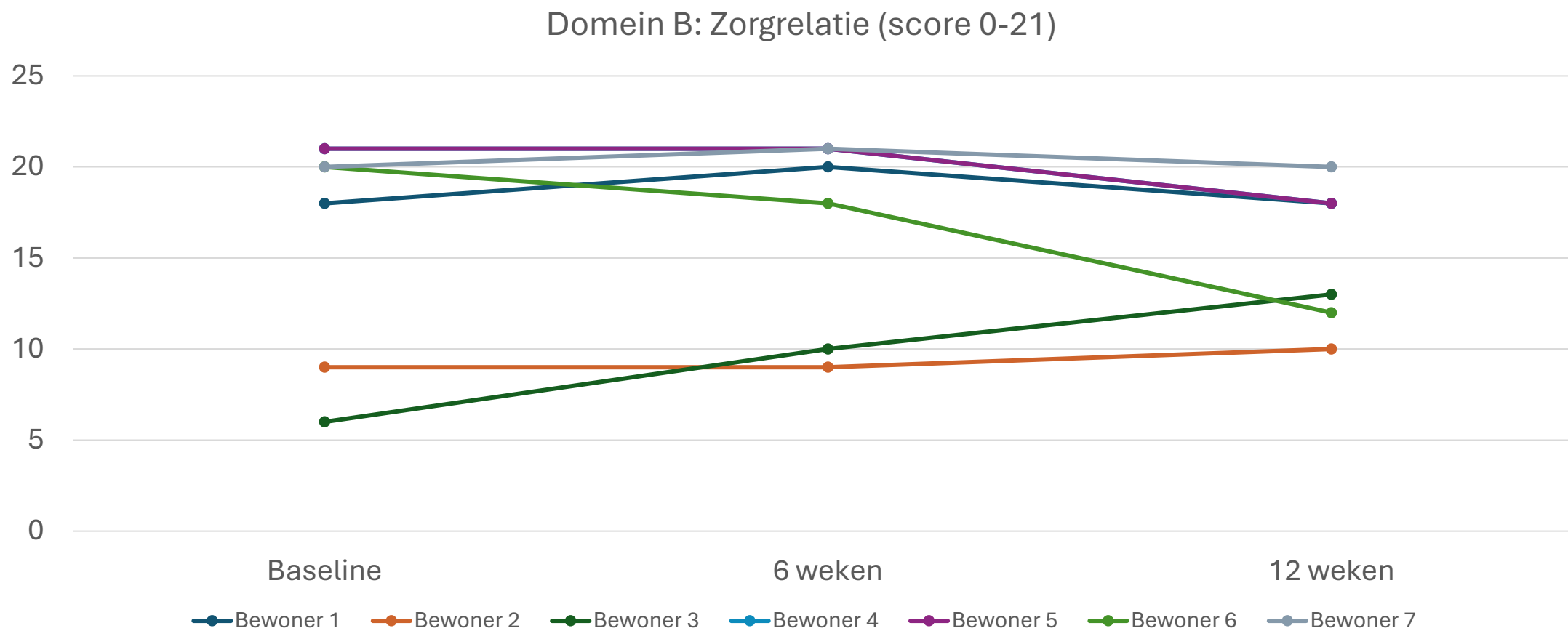


Qualidem

Domeinen:

1. Zorgrelatie
2. Positief Affect
3. Negatief Affect
4. Rusteloos Gespannen Gedrag
5. Positief Zelfbeeld
6. Sociale Relaties
7. Sociaal isolement
8. Zich thuis voelen
9. Iets om handen hebben
10. Vragen bedoeld voor verder onderzoek

Qualidem



Ervaringen van collega's

- *"Je merkte bij één cliënt dat ze minder slaapt overdag, het dag/nachtritme was beter." (Helpende +)*
- *"Als je met een paar mensen begint, dan willen meer mensen meedoen. Toch competitie krijg je, wat erg leuk is." (Verzorgende IG)*
- *"Mijn moeder heeft het bewegen als leuk ervaren. Op het moment dat ze bezig zijn, zie je dat ze geniet. En dat is voor mij belangrijk." (mantelzorger)*
- *"Pas na de workshop wist ik pas goed wat ik zelf kon doen met hele simpele materialen" (Huiskamermedewerker)*
- Obstakels
 - Te weinig tijd
 - Werkdruk (we hebben al zoveel taken)
 - Bewoners hebben niet altijd zin
 - Juiste spullen hebben

Conclusie en aanbeveling

Conclusie:

Significant lagere scores voor agitatie op korte termijn, echter niet op de langere termijn en geen verandering in kwaliteit van leven. Groter onderzoek nodig met controlegroep om dit te bevestigen



Aanbeveling:

Ga bewegen!

Bereid het goed voor met het hele team.
Houd het klein en denk niet te moeilijk.

Bewegen is leuk, op welke leeftijd dan ook!



Bedankt voor jullie
aandacht!