|  |  |
| --- | --- |
| beweegpilot dementie sport  Dementie & sport | *Abstract*  ***Op welke wijze kan Meppel Actief bijdrage aan een project waarin zowel dementerende ouderen en basisschool jeugd samen kunnen bewegen?***  *Ryan de Waal*  *Sportkunde, CALO Windesheim* |

# Voorwoord

Mijn naam is Ryan de Waal en ben een 3e jaars Sportkunde student op hogeschool Windesheim te Zwolle. Mijn 3e jaars verdiepenede stage loop ik bij de organisatie Meppel Actief. Meppel Actief is een organisatie die fungeert in de stad Meppel. Meppel Actief is onderdeel van de gemeente Meppel, de organisatie bestaat dus door subsidies uit de gemeente Meppel.

De organisatie biedt tussen en buitenschoolse activiteiten aan voor kinderen op het basis en voortgezet onderwijs. De organisatie werkt nauw samen met JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) en richt zich dus vooral op de jongere doelgroep.

Meppel Actief is op dit moment vooral betrokken bij de basisschooljeugd. Voor deze doelgroep bestaat er een beweegprogramma dat wordt aangeboden in de pauzes. Daarnaast organiseert Meppel Actief ook verschillende buitenschoolse activiteiten. Afhankelijk van de activiteit kost dit wel of geen geld. De organisatie zou zijn doelgroep graag willen verbreden en niet alleen de jongere doelgroep aan het bewegen krijgen maar ook de oudere/bejaarde doelgroep. Het is namelijk zo dat de oudere doelgroep steeds groter wordt door de babyboom na de tweede wereldoorlog en door de betere kwaliteit van het leven. Mensen leven nu gemiddeld langer dan dat ze 50 jaar geleden deden. Het onderzoek/project waar ik mee bezig ga past hier perfect bij.

Dit onderzoek zal in samenwerking gaan met dagbesteding Noorderboog in de Argusvlinder en basisschool de Akker. Met behulp van deze twee organisaties zal ik antwoord gaan geven op de volgende hoofdvraag:

***Op welke wijze kan Meppel Actief bijdrage aan een project waarin zowel dementerende ouderen en basisschool jeugd samen kunnen bewegen?***

Om antwoord te krijgen op deze vraag zal ik verschillende deelvragen gaan beantwoorden om uiteindelijk tot een eindconclusie te komen. Ik zal de ouderen uit het tehuis gaan interviewen en enquêteren om hen beter te leren kennen en erachter te komen waartoe ze fysiek nog in staat zijn. Ook zal ik gaan praten met de school om te kijken welke klas/groep het beste bij dit project betrokken kan worden.

Ik zal mijn antwoorden verzamelen uit de praktijk. Mijn eigen onderzoek zal dus een grote rol spelen. Ook zal ik antwoord gaan geven op de deelvragen doormiddel van onderbouwde literatuur.

De doelstelling die ik vanuit Meppel Actief heb gekregen is:

**Zet een project op waarbij ouderen en kinderen samen in beweging komen.**

# Methodologie

Gedurende dit project ben ik grotendeels te werk gegaan volgens de werkwijze van Meppel Actief. De werkwijze van Meppel Actief is best simpel. Aan het begin van de stageperiode kreeg ik veel tijd om onderzoek te doen naar dementie. Ik heb toen veel colleges bekeken, sites & boeken gelezen omtrent dementie. In deze research periode heb ik mijzelf heel erg verdiept in het onderwerp zodat ik alle ins and outs die ik belangrijk/relevant vond wist.

Na het verdiepen in de literatuur ben ik bezig geweest met het opzetten van de beweegpilot. Meppel Actief heeft hier een hele directe manier van handelen in. Omdat de organisatie vrijwel door heel Meppel bekend en geliefd is gaat de organisatie vaak direct contact aan. Dit betekend met een voorstel komen en deze dan via de mail of telefonisch rondsturen naar eventuele belangstellenden. Liane had vooraf al contact gehad met de dagbesteding. De dagbesteding zou het heel leuk vinden als ze een project konden aangaan met Meppel Actief en een basisschool. Na een gesprek met de dagbesteding heeft Meppel Actief geïnventariseerd wat der al gedaan word aan bewegen en wat de wensen zijn van de dagbesteding omtrent het project. Deze wensen waren vooral randvoorwaarden, ze lieten mij behoorlijk vrij over de invulling van het project.

De dagbesteding was dus al gekoppeld aan het project voordat ik eraan kon beginnen. De wensen/randvoorwaarden moesten enkel nog tussen de partijen worden uitgesproken. Om dit project te laten slagen moest er nog wel een basisschool gekoppeld worden aan deze pilot. Basisschool de Akker en basisschool de Tolte waren onze eerste keus. Dit in verband met de korte afstand tussen de dagbesteding en de school. Basisschool de Akker reageerde als eerste op het voorstel en zag het wel zitten. Na een gesprek met Gert Egberts werden ook vanuit de school de wensen en randvoorwaarden besproken.

Nadat alle partijen rond waren en er data waren uitgekozen voor de pilot was het aan mij om de pilot vorm te gaan geven. Dit heb ik gedaan volgens de vier stappen die zijn beschreven volgens het kenniscentrum van sport en bewegen. Mijn methode is terug te lezen in Hoofdstuk 6.1 t/m 6.4.

Verder was ik van plan om de evaluatiepunten te gebruiken die Vilans had beschreven (hoofdstuk 6). Meppel Actief vond deze vragen echter niet allemaal relevant en zo zijn we tot onze eigen vragen gekomen die werden gebruikt in de evaluatie.

Al mijn keuzes en methoden zijn goedgekeurd in overleg met Meppel Actief.

Inhoud

[Voorwoord 1](#_Toc31284626)

[Methodologie 2](#_Toc31284627)

[1. Wat is dementie? 5](#_Toc31284628)

[2. Hoe ontstaat dementie? 6](#_Toc31284629)

[2.1 Samenklontering van amyloid. 6](#_Toc31284630)

[2.2 Vorming van tau eiwitkluwen 8](#_Toc31284631)

[3. Kunnen we dementie tegengaan? 9](#_Toc31284632)

[4. welke voordelen heeft bewegen voor ons lichaam en ons brein? 10](#_Toc31284633)

[5. Welke invloed heeft muziek tijdens het bewegen? 11](#_Toc31284634)

[6. Hoe kunnen we ouderen in beweging laten komen? 12](#_Toc31284635)

[6.1 Stap 1. Draagvlak en urgentie 12](#_Toc31284636)

[6.2 Stap 2. Het in beeld brengen 12](#_Toc31284637)

[6.3 Stap 3. Brainstormen 13](#_Toc31284638)

[6.4 Stap 4. Plan van aanpak 14](#_Toc31284639)

[7. Hoe ga je om met mensen met dementie ? 15](#_Toc31284640)

[8. Welke voordelen heeft het project voor de kinderen? 18](#_Toc31284641)

[9. Hebben de kinderen een positieve invloed op het bewegen van de ouderen? 19](#_Toc31284642)

[10. Contactpersonen dementie project 20](#_Toc31284643)

[11. Beweegpilot het programma 21](#_Toc31284644)

[11.1 Contactmoment 1 21](#_Toc31284645)

[11.2 Contactmoment 2 23](#_Toc31284646)

[11.3 Contact moment 3 24](#_Toc31284647)

[11.3.1 plan B 25](#_Toc31284648)

[11.4 Contact moment 4 26](#_Toc31284649)

[11.5 Contactmoment 5 28](#_Toc31284650)

[11.6 contactmoment 6 30](#_Toc31284651)

[12. Observatieschema 31](#_Toc31284652)

[12.1 Uitwerkingen observatieschema 33](#_Toc31284653)

[12.1.1 Uitwerkingen jeugd: 33](#_Toc31284654)

[12.1.2 Conclusie jeugd: 33](#_Toc31284655)

[12.2.1 Uitwerkingen ouderen 34](#_Toc31284656)

[12.2.2 Conclusie ouderen: 34](#_Toc31284657)

[13. Contactmoment evaluatie 35](#_Toc31284658)

[13.1 Contactmoment 1, 27 november 2019 35](#_Toc31284659)

[13.2 Contactmoment 2, 4 december 2019 35](#_Toc31284660)

[13.3 Contactmoment 3, 11 december 2019 36](#_Toc31284661)

[13.4 Contactmoment 4, 18 december 2019 36](#_Toc31284662)

[13.5 Contact moment 5, 22 januari 2020 37](#_Toc31284663)

[13.6 Contact moment 6, 29 januari 2020 37](#_Toc31284664)

[14. Resultaten begeleiders vragenlijst 38](#_Toc31284665)

[15. Evaluatie gehele project 40](#_Toc31284666)

[15.1 Dagbesteding Noorderboog 40](#_Toc31284667)

[16. Conclusie 42](#_Toc31284668)

[17. Advies vervolgproject 43](#_Toc31284669)

[18. Bronvermelding 44](#_Toc31284670)

# Wat is dementie?

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen. Door deze symptomen kunnen de hersenen niet meer goed fungeren. De hersenen kunnen niet meer alle informatie goed verwerken. Hierdoor gaan lichaam én geest achteruit (F.Hoogeveen, 2008). Er zijn ruim 50 verschillende soorten dementie.

De dementie veroorzaakt schade aan de hersenen. Doordat er schade is zal het dagelijks leven van een dement persoon drastisch gaan veranderen. Simpele dagelijkse bezigheden zullen steeds moeilijker en zwaarder worden. In het begin zal het invloed hebben op de kleine dingen zoals medicijnen innemen of veterstrikken. Later zal het belangrijkere/grotere bezigheden gaan beïnvloeden zoals koken en aankleden. Veel voorkomende symptomen met dementie zijn:

* Geheugenstoornissen
* Taalproblemen
* Problemen met het uitvoeren van handelingen
* Herkennen van voorwerpen/mensen/omgeving
* Problemen met logisch nadenken
* Concentratieproblemen
* Stoornissen in het denken in beelden

Dementie is de snelst groeiende doodsoorzaak onder de Nederlandse bevolking. Gemiddeld krijgt 1 op 5 mensen last van enige vorm van dementie. Hoe ouder je word, des te groter de kans word dat je dementie krijgt. Onderzoek wijst uit dat de kans op dementie tussen het 65e en het 90e levensjaar met elke 5 jaar twee keer zo groot wordt. Nederland telt op dit moment ruim 280.000 mensen met dementie. In 2040 zullen dit er ruim 500.000 zijn. Dit aantal zal naar verwachting nog flink blijven stijgen omdat er tot op heden geen medicijn is gevonden tegen deze vervelende ziekte. Aldus Alzheimer Nederland.

|  |  |
| --- | --- |
| Leeftijd in jaren | kans op dementie |
| 65 – 69 | **1,5%** |
| 70 – 74 | **3%** |
| 75 – 79 | **6%** |
| 80 – 84 | **12%** |
| 85 – 90 | **25%** |

*Cijfers volgens professor neuroloog Erik Scherder.*

# Hoe ontstaat dementie?

We worden steeds ouder. In de afgelopen anderhalve eeuw verdubbelde onze levensverwachting tot boven de 80 jaar. Hoe ouder we worden, hoe meer ons lichaam slijt. Ook onze hersenen worden ouder. Hierdoor kan het brein steeds slechter functioneren waardoor onze cognitieve vermogen, concentratie, het geheugen en onze beweegfuncties zullen afnemen. Dit hoort nou eenmaal bij ouder worden. Iedereen die ouder word krijgt er in meerdere of mindere maten uiteindelijk mee te maken (Erik Scherder, 2013).

Bij dementie gaat het er in de hersenen toch net even wat anders aan toe. Een concrete duidelijke oorzaak voor het ontstaan is er nog niet. Wetenschappers hebben al wel vier veranderingen gevonden in de hersenen die hoogstwaarschijnlijk iets te maken zouden moeten hebben met dementie. Er zijn echter twee hoofdredenen waarin de wetenschappers geloven dat deze aan de basis staan van het ontstaan van dementie (Erik Scherder, 2013).

### Samenklontering van amyloid.

Amyloid is een eiwit dat zich bevind in ons lichaam. Doordat de amyloid zich opstapelt tussen de zenuwcellen vormt het plaques. Plaques is de benaming voor de ophoping van al het amyloid. De meeste wetenschappers denken dat amyloid de oorzaak is van de ziekte van alzheimer. Het amyloid eiwit is onderdeel van een groter eiwit, APP genaamd. Ons lichaam maakt continue eiwitten aan en breekt ze ook weer af. De APP word afgebroken in twee verschillende soorten eiwitten, amyloid 40 en amyloid 42. Amyloid 42 is extra giftig voor ons lichaam. Wetenschappers denken dat dit komt doordat het eiwit twee extra bouwstenen bevat (alzheimer.nl).

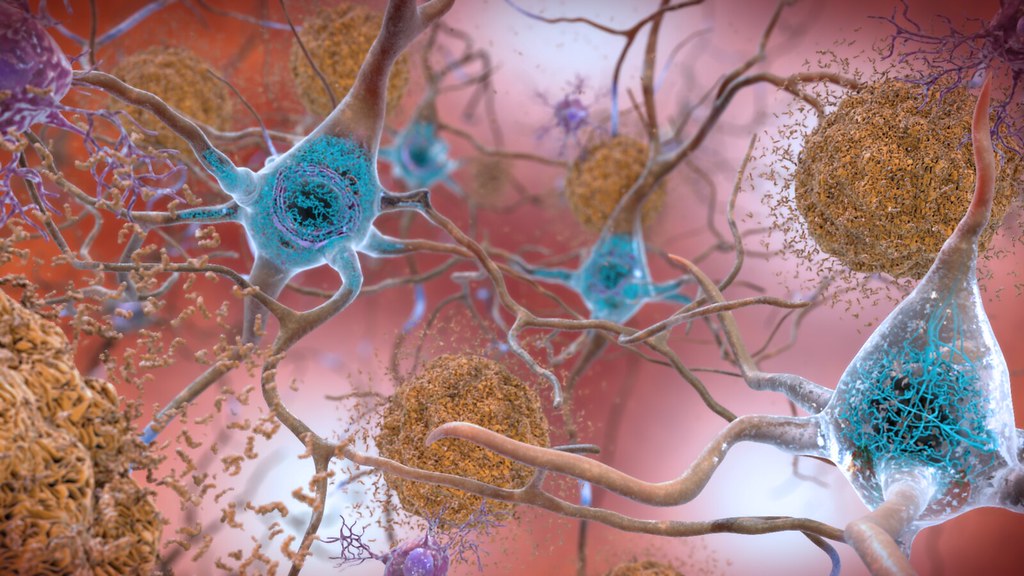
De amyloid plaques bevinden zich eerst aan de buitenste kant van de hersenen, in de hersenschors. Naarmate de tijd vordert zullen deze plaques zich steeds meer naar dieper gelegen gebieden in de hersenen uitzaaien. Ze tasten dan eerst de hypocampus aan voordat ze zich naar de andere delen van de hersenen verplaatsen (Erik Scherder, 2013).

Zowel gezonde mensen als mensen met dementie maken het eiwit aan. Toch worden er bij mensen met dementie veel meer plaques gevonden dan bij mensen zonder dementie (alzheimer.nl).

Wanneer je geboren bent met de erfelijke afwijking voor bijvoorbeeld alzheimer word er op jonge leeftijd al teveel eiwit aangemaakt. De presilines die de eiwitten ‘’knippen’’ zijn niet goed ontwikkeld. Ze hebben van nature dan de voorkeur om het APP eiwit om te vormen in amyloid 42. Mensen met een erfelijke variant van alzheimer krijgen de ziekte vaak al op veel jongere leeftijd. Namelijk rond het 40e of 50e levensjaar (Lisa Genova, 2017).

Veel wetenschappers geloven dat amyloid niet goed word afgevoerd bij oudere mensen met dementie. Uit een bevolkingsonderzoek blijk dat de volgende factoren het risico op dementie vergroten: diabets, roken, hoge bloeddruk, weinig beweging en hart- en vaatziekten. Je kan hieruit concluderen dat een ongezonde levensstijl de kans op dementie vergroot. Al deze factoren hebben echter geen direct verband met de vervelende ziekte. Wel zorgen deze factoren voor een negatieve invloed op de bloedvaten. Dit zorgt dan wel weer voor een slechtere afvoer van het amyloid waardoor de kans van het ontstaan van plaques weer groter word (dementie.nl).

Een gezonde levensstijl is van natuurlijk belang om ziektes tegen te gaan. Een gezond leven is geen garantie voor het tegengaan van dementie. Garantie krijg je op geen enkele manier, want ongezond leven en dementie is namelijk geen oorzaak-gevolgrelatie. Ook iemand die een zeer gezonde levensstijl heeft gehad sinds zijn/haar jeugd kan dementie krijgen. Een gezonde levensstijl vergroot echter wel de kans op gezond ouder worden(Erik Scherder & Art Schenk 2014).

Tot nu toe hebben wetenschappers nog geen medicijn voor dementie. Wel geloven ze dat door het aanpakken van de risicofactoren je de dementie niet kunt stoppen maar wel kunt vertragen. Door het tegengaan van de risicofactoren zullen er minder snel amyloid plaques worden gevormd in de hersenen. De risicofactoren die je kunt vermijden zijn dezelfde risicofactoren die gelden voor hart en vaatziekten (Erik Scherder, 2013).

*De grote bruine bollen zijn de amyloid plaques. Het eiwit kleeft zich vast rondom een cel waardoor het functioneren van de cel onmogelijk word.*

### Vorming van tau eiwitkluwen

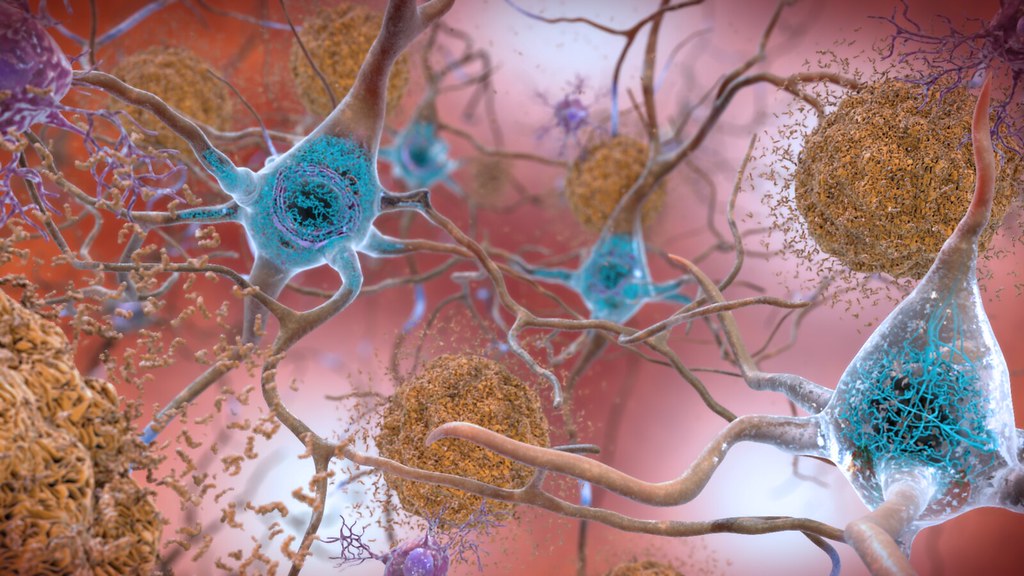
Veel onderzoekers geloven dat de amyloid plaques de hoofdrede is voor het ontstaan van alzheimer. Toch zijn er andere factoren die ook een belangrijke rol spelen in het ontstaan van deze vervelende ziekte. Het eiwit tau vorm namelijk schadelijke eiwitkluwen in de hersencellen van mensen met dementie. Bij gezonde mensen zijn soms ook samenklonteringen van amyloid aanwezig, maar dan zonder tau kluwen. Onderzoekers denken daarom dat de eiwitkluwen van tau het gevolg zijn van ziekteprocessen (alzheimer-nederland.nl).

Het tau eiwit speelt een belangrijke rol binnen de hersencellen. Het zorgt ervoor dat de voedingsstoffen van cel naar cel worden vervoerd. Het eiwit is dus cruciaal voor de gezondheid van de hersencellen. Dit is omdat ons brein bestaat uit een ongelofelijk netwerk van cellen. Al deze cellen moeten worden voldaan met voedingsstoffen. Hier zorgt het eiwit tau dus voor (Lisa Genova, 2017).

Het vervoer van de voedingsstoffen verloopt in de synaps. Deze worden binnen de synaps over een soort ‘’spoorbaan’’ vervoerd. Deze spoorbaan word voor iedere verzending van voedingsstoffen opnieuw aangelegd en afgebroken. Het eiwit tau zorgt ervoor dat dit spoornetwerk stabiel is en blijft (Erik Scherder 2013).

Er zijn twee verschillende soorten tau eiwitten, het normale tau eiwit en het pTau eiwit. Het normale tau eiwit zorgt ervoor dat de spoorbaan stabiel is voor het vervoeren van de voedingsstoffen. Het pTau eiwit zorgt ervoor dat de spoorbaan weer word afgebroken. Het lichaam is gemaakt om de p (fosfaat) weer van het tau af te halen waardoor er weer een tau eiwit ontstaat. Dit ‘’nieuwe’’ eiwit zorgt er dan weer voor dat de spoorbaan goed de voedingsstoffen kan vervoeren (alzheimer-nederland.nl).

Het is van cruciaal belang dat er een balans is tussen de hoeveelheid tau en pTau. Bij een ziekte als Alzheimer (vorm van dementie) is deze balans verstoord. Er ontstaat een overvloed aan pTau in het lichaam, hoe dit komt is nog niet bekend. Door de overvloed aan pTau gaat deze samenklonteren in de synaps. Uiteindelijk zal de cel sterven doordat er geen voedingstoffen meer naar de cel kunnen (Alzheimer Nederland, 2017).



*In het blauw zijn de cellen aangegeven die kampen met een overvloed aan het tau eiwit. Vanbinnen de cel worden de synapsen overvloed door het tau eiwit. Dit zal uiteindelijk lijden tot het sterven van de cel.*

# Kunnen we dementie tegengaan?

Dementie is een van de meest voorkomende ziektes onder de bevolking. Gemiddeld krijgt 1 op de 5 mensen last van deze ziekte. Ondanks dat het dus zo een veel voorkomende ziekte is, is er tot op heden geen geneesmiddel. Tot op heden zijn onderzoekers druk bezig met het ontwikkelen en testen van medicatie tegen dementie. Wel hebben de onderzoekers kunnen achterhalen dat het hoogstwaarschijnlijk komt door de zogenoemde *plaques* (amyloid eiwit) & *tangles* (tau eiwit). Door deze twee oorzaken sterven de cellen in rap tempo af in de hersenen. Het gevolg van het afsterven van de cellen is dat er bepaalde functies van het brein zullen afnemen. Welke functies dit zijn is afhankelijk van de plek in de hersenen waar de plaques en tangles zich als eerst begeven (Lisa Genova, 2017).

Onderzoekers zijn dus druk bezig met het onderzoek doen naar een medicijn tegen de ziekte. Dit onderzoek loopt na wetenschappelijk zeggen nog niet heel lang, een kleine 20 jaar. Onderzoekers denken dus dat het komt door de plaques en tangles. Nu is het zo dat rond het 40e levensjaar al de eerste vormen van het amyloid eiwit worden gevonden. Het proces voor een later stadium in het leven word dus jaren van te voren al ingezet. Nu is het ook zo dat niet iedereen die het amyloid eiwit al op zijn 40e heeft daadwerkelijk ook dementie zal krijgen. Mocht er dus ooit een medicijn ontstaan tegen dementie dan zal dit een preventief middel moeten zijn. Er zijn momenteel onderzoeken gaande of het medicijn dan jaren voordat de dementie er is ingenomen moet worden (F.Hoogeveen, 2008).

Voor nu kunnen we dementie dus niet tegengaan. Wel zijn er verschillende adviezen die dementie zouden moeten kunnen vertragen. Deze adviezen wijzen allemaal op een gezonde levenswijze. Als je ongezond leeft neemt de kans op dementie namelijk toe. Er zijn zeven risicofactoren die de kans op dementie vergrootten (dementie.nl):

1. **Lage mentale activiteit**
2. **Roken**
3. **Weinig bewegen**
4. **Depressie**
5. **Sterk overgewicht**
6. **Hoge bloeddruk**
7. **Suikerziekte**

Een gezonde levensstijl is dus belangrijk om dementie zo lang mogelijk uit te stellen. Tevens geld dit ook voor andere hart en vaatziekten. Bij het tegengaan van ziektes door gezond te leven draait het vooral om de biologische leeftijd. Dit is niet de leeftijd die op het paspoort staat maar de leeftijd waarin je lichaam verkeerd. Zo is de biologische leeftijd van iemand met enorm veel overgewicht hoger dan iemand die netjes op het gemiddelde zit en geregeld beweegt (Andrea Maier, 2019).

Nu is het ook zo dat dementie erfelijk kan zijn. Velen denken dat dit de grootste oorzaak is voor het ontstaan van de ziekte. Dit klopt echter niet. Uit studies is bewezen dat je genen/DNA maar voor 20% bijdraagt aan de kans of je wel of geen dementie krijgt. De overige 80% is volledig te danken aan de levensstijl van een persoon (Andrea Maier, 2019).

Ook is er bewezen dat mensen ons langer in leven houden. Personen die zijn omringd door vrienden en familie blijven gemiddeld langer leven (Robert Waldinger, 2016)

‘’*good relationships keep us happier and healthier’’*

# welke voordelen heeft bewegen voor ons lichaam en ons brein?

Bewegen en sporten heeft ongelofelijk veel voordelen voor ons lichaam. Naast dat we onszelf fitter voelen en fijner in ons vel zitten draagt het ook bij aan de kwaliteitsduur van het leven. Veel ouderen leven tegenwoordig veel langer omdat ze op latere leeftijd nog actief zijn. Het oude beeld van een opa of oma die achter de geraniums zit is niet meer van deze tijd. Het actief blijven zorgt voor extra prikkels in de hersenen. Dit stimuleert de bloedsomloop waardoor de hersenen beter kunnen blijven functioneren (Erik Scherder, 2013).

Een mens heeft 640 spieren. Al deze spieren zijn heel belangrijk voor ons bestaan. Vanaf gemiddeld 30 jaar begint de mens met het verliezen van spieren. Je verliest dan 1% spier per jaar. Dat betekend dat na 50 jaar er bijna de helft van alle spieren verloren is gegaan. Het is daarom van belang om te sporten en te bewegen. Dit is zo omdat spierkracht gelijk staat aan een langere levensverwachting (Andrea Maier, 2019).

Ouder worden we allemaal, dit proces kunnen we deels remmen maar tegengaan zal niet lukken. Ons lichaam maakt dan ook ouderdomscellen aan. Deze cellen komen in de plaats van de goed functionerende cellen in de plaats.

|  |  |
| --- | --- |
| ouderdomscellen | (mogelijk) Gevolg |
| 1. Hersenen | Dementie |
| 1. Alvleesklier | Suikerziekte |
| 1. longen |  |

Willem Bossers heeft bij het UMCG een onderzoek gedaan naar wat het effect is van bewegen op het denkvermogen en de fysieke gesteldheid van ouderen met dementie. Hij heeft hier iedereen vooraf getest op de fysieke gesteldheid, denkvermogen en het geheugen. Hij heeft de blootgesteld aan een aantal programma’s voor negen weken lang. Tijdens deze negen weken heeft hij de deelnemers ook een dagboek laten bijhouden voor optimaal onderzoeksresultaat. Na de eerste negen weken heeft hij de deelnemers getest. Daarna heeft hij de deelnemers negen weken met rust gelaten om ze vervolg voor een laatste keer te testen. Hij heeft de groepen ook zo verdeeld dat niet iedereen dezelfde of evenveel programma’s volgt.

Aan het einde van de eerste negen weken bleek de groep die alle programma’s had gevold de beste progressie te boeken. Zowel op fysiek vlak als op de denkprocessen hadden ze een enorme boost gekregen. De groep die alleen het wandelprogramma volgde had zo zeer niet een betere fysieke gesteldheid maar wel een vooruitgang in het denkvermogen. De groep die alleen een beetje extra aandacht kreeg (tehuis gerelateerd) ging juist achteruit op elk vlak wat getest werd tijdens dit onderzoek. Na de tussentijdse evaluatie kregen de deelnemers weer negen weken rust voordat ze weer werden getest. Aan het einde van de 2e negen weken waren alle positieve effecten verdwenen bij de ouderen.

Het is dus belangrijk om op oudere leeftijd fysiek te zijn, máár ook te blijven. We moeten ons dus gaan inzetten op beweegmodulen om de ouderen actief te houden.

***Onsje preventie is dus beter dan een kilo behandeling (Bossers, 2015)***

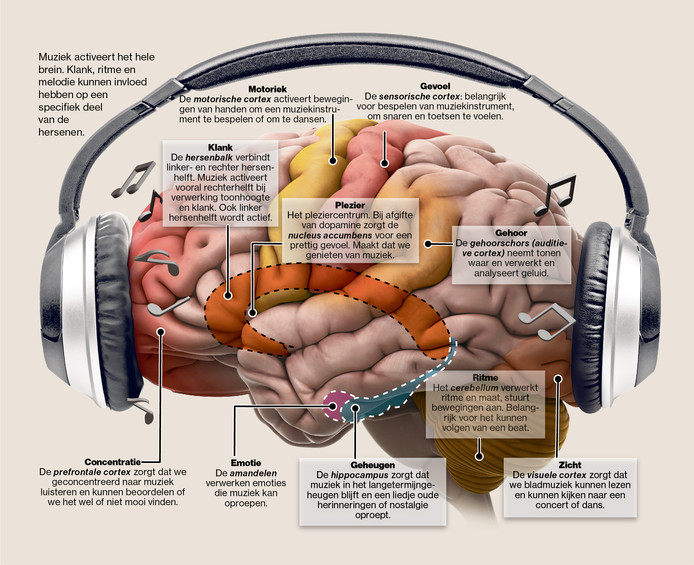
# Welke invloed heeft muziek tijdens het bewegen?

Muziek activeert het hele brein. Als we naar muziek luisteren, worden tegelijkertijd allerlei verschillende hersengebieden actief. Muziek prikkelt bijvoorbeeld de motorische gebieden, die zorgen voor die neiging om te dansen (Erik Scherder, 2019).

Muziek heeft ook tot op zekere hoogte invloed op wat wij doen. Verschillende marketingbureaus proberen er achter te komen hoe muziek het koopgedrag van consumenten kan beïnvloeden. Als een winkel dus muziek draait die past bij het imago van de zaak, hebben klanten eerder de neiging om iets te gaan kopen.

Dit geld ook voor het bewegen op muziek. Wanneer muziek word afgespeeld met een heel laag tempo dan zal het niet verleidelijk zijn om hierop te dansen. Wordt er echter een nummer gespeeld met een hoger tempo dan zal de verleiding om te dansen veel hoger zijn. Dit geld echter wel voor muziek die zich tussen een bepaald aantal BPM (Beats Per Minute) houdt.

Het type muziek dat gebruikt wordt tijdens het bewegen is van belang als je er positieve effecten van wilt krijgen. Een snel tempo en een hoog motiverende muzieksoort blijken de meeste invloed te hebben op prestatie en motivatie. Door het gebruik van muziek kan een taak langer volgehouden worden en wordt er een groetere fysieke arbeid geleverd. Deze effecten zullen zich voordoen wanneer de muziek zich voldoet aan de volgende eisen (Femke Driehuis, 2009):

* Snel tempo
* 115 – 200 BPM
* Muziek word hoog motiverend ervaren
* 

1. Hoe kunnen we ouderen in beweging laten komen?

Dat het van essentieel belang is voor ouderen om te blijven bewegen is bewezen uit verschillende wetenschappelijke studies. Om ouderen in beweging te laten komen heeft het kenniscentrum van sport een stappenplan gemaakt. Dit stappenplan kan gebruikt worden voor zowel ouderen als andere doelgroepen.

### 6.1 Stap 1. Draagvlak en urgentie

Bewegen is essentieel voor behoud van zelfredzaamheid en de kwaliteit van het leven (Erik Scherder, 2013). Ouderen moeten goed worden ingelicht over de urgentie van bewegen. Dit kan bijvoorbeeld worden gedaan door een professional de groep ouderen te informeren aan de hand van een presentatie. Het kan ook heel laagdrempelig door met zijn alle filmpjes op youtube te kijken. Door de filmpjes van Erik Scherder te kijken krijgt men heel veel nodige informatie wat betreft de relatie tussen bewegen en het gezond blijven van het lichaam.

Naast dat de urgentie van het bewegen moet worden overgebracht op de ouderen moet er een draagvlak zijn dat het bewegen steunt. Hoe meer mensen achter het project staan hoe beter. Hoe meer er word geademd dat bewegen belangrijk is hoe makkelijker het zal zijn voor de ouderen om zich hieraan te binden. Hoe groter het draagvlak, hoe beter. Ga vooral langs bij het bestuur van de organisatie en zorg dat zij achter je plannen staan om de ouderen te laten bewegen.

***Hoe heb ik dit gedaan?***

*Dagbesteding de Noorderboog weet het belang van bewegen. Zij hebben zelf eerder projecten gedraaid waarin bewegen centraal stond. Zo hadden ze eerder een project lopen waarin een fysiotherapeut een keer per week langs kwam om oefeningen te doen met de ouderen. Het feit dat de dagbesteding het belang van bewegen al kent is goed te zien. Zo hebben ze buiten een beweegtuin waar de ouderen activiteiten/oefeningen kunnen doen. Ook staat er binnen een hometrainer met daarbij een virtual reality van verschillende steden. Zo kunnen de bewoners vanuit huis toch de stad ‘’verkennen’’.*

*Urgentie creëren bij de dagbesteding was dus niet echt meer nodig. Ze wisten wel het bewegen een beetje links is gaan liggen op hun eigen programma. Het initiatief van Meppel Actief vonden ze dan ook een mooi gegeven. Samen zorgen beide organisaties voor een draagvlak voor dit project.*

### 6.2 Stap 2. Het in beeld brengen

tijdens deze stap moet er het volgende worden verzameld:

1. een nulmeting (wat is ons beweegaanbod?)
2. wensen en behoeften van de client

Het is belangrijk om vooraf een nulmeting te doen bij de organisatie. Er moet worden gekeken welke activiteiten er worden gedaan/gegeven omtrent bewegen. Ook is het belangrijk om te achterhalen wat het doel is van de beweegactiviteiten. Is dit het doel bewegen op zich? Of toch het verbeteren van de levenskwaliteit, valpreventie of zelfredzaamheid?

Om hier goed antwoord op te kunnen geven is het van belang om te weten welke vormen er van bewegen bestaan. Dit zijn er vier:

1. *recreatief bewegen*

Dit is bewegen voor het plezier. Er zit hier geen druk achter. Denk hierbij aan wandelen in de natuur of fietsen voor het plezier.

1. *Functioneel bewegen*

Functioneel bewegen is bewegen zodat de algemene dagelijkse levensverrichtingen kunnen worden uitgevoerd. Denk hierbij aan uit en aankleden of koken.

1. *Therapeutisch bewegen*

Dit is bewegen in het kader van een behandelings- of revalidatieproject. Dit word vaak samen gedaan met een fysio therapeut.

1. *Preventief bewegen*

Dit is bewegen ter voorkoming of verbetering van iets. Denk hierbij aan een valpreventie of bewegen voor het verbeteren van het cholesterol gehalte.

Om de wensen en behoeften van de ouderen in kaart te brengen kan er gebruik gemaakt worden van een aantal instrumenten. Zo kan men gaan interviewen of enquêteren.

***Hoe heb ik dit gedaan?***

*Tijdens een gesprek met een van de begeleiders heeft Meppel Actief een nulmeting gedaan. In dit gesprek zijn we erachter gekomen wat de dagbesteding allemaal doet aan bewegen:*

* *Beweegtuin*
* *Hometrainer*
* *Soms wandelen*
* *Kaartenspel met beweegopdrachten*

*Wij van Meppel Actief willen de ouderen weer aan het bewegen krijgen. In ons project willen wij de ouderen aanzetten tot zowel recreatief bewegen als functioneel bewegen. Recreatief bewegen omdat wij er geen druk achter willen zetten en functioneel bewegen omdat we de ouderen wel een beetje fit willen houden.*

*Wij hebben vooraf geen contact gehad met de ouderen in de dagbesteding. Wij hebben gehandeld naar de willen en wensen van de begeleiders. Makkelijke en simpele oefeningen waren belangrijk. De mensen op de dagbesteding waren immers geen echte beweegfanaten meer.*

### 6.3 Stap 3. Brainstormen

In deze fase worden de ideeën uitgewerkt. Je gaat kijken naar de wensen en behoeften van de ouderen. Met het team waarin je werkt ga je nu plannen hoe je dit werkelijkheid kan maken. Een goede tip is om met alle teamleden/collega’s een gezamenlijke top 5 te maken met de beste ideeën.

Wanneer alle ideeën zijn besproken en de top 5 is gemaakt is het handig om doelen te gaan bepalen. Wat voor soort beweegactiviteit willen wij aanbieden? En wat is ons doel voor het bewegen?

Wanneer de doelen zijn gesteld is het van belang om een strategie te ontwikkelen. Er moet dus antwoord komen op de vraag, hoe gaan we onze doelen halen?

***Hoe heb ik dit gedaan?***

*Dit project is mijn stageopdracht. Ik heb dus een aantal ideeën voorgelegd aan mijn stagebegeleidster om zo samen tot een mooi programma te komen. Om deze ideeën te realiseren moest er veel gepland worden. Meppel Actief had het idee om een beweegpilot te starten in samenwerking met een basisschool. De school die betrokken is geraakt bij ons project is basisschool de Akker.*

*De agenda’s van de dagbesteding, de desbetreffende school en het Meppel Actief team moesten overeen komen. Om dit project te laten slagen hebben we rond de tafel moeten zitten met beide partijen en goed moeten blijven communiceren.*

### 6.4 Stap 4. Plan van aanpak

in deze stap komen alle voorgaande acties samen in een geschreven plan. Waarin onder andere doelen, activiteiten, communicatie en borging aan de orde komen.

Nu je de beginsituatie weet is het van belang om te weten hoe je nu dus vanuit daar begint om je doelen te behalen. De organisatie Vilans heeft een handleiding gemaakt waarin goed en duidelijk word omschreven hoe je een project kan opstarten. Deze is te vinden in onderstaande link:

<https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/verbeteren%20doe%20je%20zo/In_tien_stappen_van_project_naar_effect.pdf>

communicatie word na deze fase van cruciaal belang. Zowel de medewerkers als de ouderen moeten op de hoogte blijven van het project. De medewerkers moeten geïnformeerd blijven over de activiteiten. Wanneer worden ze aangeboden? Wie bied ze aan? De ouderen moeten geïnformeerd blijven wat betreft tijd en plaats.

In het plan van aanpak moet er ook ruimte vrij komen voor de evaluatie van het proces. Vilans heeft een checklist gemaakt met punten die van belang zijn voor een evaluatie. Wanneer deze punten besproken zijn kan er gepraat worden van een volledige evaluatie.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/verbeteren%20doe%20je%20zo/Checklist_voor_borging.pdf>

***hoe heb ik dit gedaan?***

*Aan de hand van de voorgaande stappen kan er worden gesteld dat wij de volgende stappen uit de handleiding van Vilans hebben gebruikt: stap nummers 1, 2, 5, 6, 7, 8. Aan het einde van het project zullen stap nummers 9 + 10 worden gebruikt samen met de borging checklist van Vilans.*

1. Hoe ga je om met mensen met dementie ?

Het omgaan met iemand met dementie is heel anders dan de omgang met iemand zonder dementie. Het is belangrijk om hier rekening mee te houden. De persoon in kwestie moet zich veilig en serieus genomen voelen. Op deze manier verloopt de communicatie een stuk beter (Alzheimer-Nederland.nl).

Dat mensen met dementie een andere gebruiksaanwijzing hebben is dus duidelijk. Hieronder vind je vier basistips die dementie.nl heeft opgesteld over de omgang met iemand met dementie :

1. Let op dat je de aandacht hebt van degene tegen wie je praat. Zorg dat je oogcontact maakt zodat ze weten dat je het echt tegen hen hebt.
2. Gebruik niet te lange zinnen. De concentratieboog van mensen met dementie is niet heel groot. Zorg er dus voor dat je korte zinnen gebruikt met telkens 1 boodschap.
3. Corrigeer of spreek iemand niet tegen. Dit kan de persoon in kwestie confronteren met hun ziekte.
4. Test de persoon in kwestie niet. Blijf dus niet steeds vragen naar de namen van de kleinkinderen bijvoorbeeld.

Mensen met dementie hebben schade aan het brein. Deze schade kan leiden tot vervelende symptomen. Deze symptomen die zijn beschreven zijn volgens de woorden van Alzheimer Nederland. De voorbeelden die eronder staan zijn voorbeelden die ik zelf heb meegemaakt uit de praktijk.

**Geheugenstoornissen**

Dit is een van de meest bekende symptomen van dementie. Mensen vergeten vaak dingen. Dit geldt vooral voor de korte termijn. Indrukwekkende gebeurtenissen uit het verleden weten ze vaak nog goed te vertellen. Het korte termijn geheugen van mensen met dementie werkt vaak slecht.

*Voorbeeld:*

Tijdens een van de contactmomenten had ik een gesprek met een man. Deze man vertelde trots en vier hoe goed hij vroeger wel niet was in schaatsen. Dat hij de Elfstedentocht meerdere malen heeft uitgereden. Ik ging mee in het gesprek en bewonderde de man. Nadat het gesprek even verstoord werd door het spel wat wij speelden kon ik zien dat hij de draad weer kwijt was. Hij was volkomen vergeten waar we het over hadden. Nietsvermoedend begon hij zijn verhaal dan ook weer van voor af aan.

**Taalproblemen**

Taal of spraakstoornissen kunnen bij alle vormen van dementie voorkomen. De verschijnselen verschillen wel per persoon per ziekte. Bij een taalstoornis kan iemand zijn gedachten/ideeën niet meer omzetten in woorden of een goed lopend verhaal.

*Voorbeeld:*

Wanneer ik de zaal binnenkom op de woensdag zijn ze nog druk bezig met het bespreken van de krant. De begeleiders lezen de krant voor en zo bespreekt de groep de onderwerpen van die dag. Wanneer de begeleiders een bewoner vragen naar het onderwerp merk ik dat dat de bewoners heel moeilijk uit hun woorden komen als ze iets willen zeggen. De begeleiders stellen dan vervolgens een vraag waarop de bewoners makkelijk antwoord op kunnen geven.

**Problemen met het uitvoeren van handelingen**

Het uitvoeren van alledaagse handelingen kan een probleem worden voor mensen met dementie. Denk hierbij aan aankleden, koffie zetten, knoopjes dichtmaken etc. Ondanks dat mensen dus niet gehandicapt zijn of nog goede spieren hebben kunnen ze deze handelingen niet meer uitvoeren

*Voorbeeld:*

In de dagbesteding zijn er altijd een aantal begeleiders aanwezig. Zij kunnen helpen bij handelingen waar de ouderen extra hulp bij nodig hebben. Een voorbeeld van een alledaagse handelingen waar hulp bij nodig is, is het helpen bij het toiletteren.

**Herkennen van voorwerpen/mensen/omgeving**

Het geheugen is de opslagplaats van gebeurtenissen en ervaringen. Door deze herinneringen herkent de persoon in kwestie wie die voor zich heeft. Omdat mensen met dementie hun geheugen verliezen, verliezen ze dus ook hun herinneringen. Hierdoor kunnen ze ook personen niet meer herinneren.

*Voorbeeld:*

Na een aantal keer met de ouderen in contact te zijn geweest vroeg ik mij af of ze mij eigenlijk herkennen. Dit vroeg ik aan een van de begeleiders van de Argusvlinder. Zij vertelde mij dat de bewoners dat niet doen. Ze vertelde mij dat er maar een paar bewoners de begeleiders ook bij naam kunnen noemen. Iemand herinneren waar ze geen echte band mee hebben vinden ze moeilijk. Daarom ga ik mijzelf en de kinderen elke week opnieuw introduceren. Wel vertel ik dat ik al meerdere malen ben geweest.

**Problemen met logisch nadenken**

Het logisch nadenken word steeds moeilijker voor iemand met dementie. Simpele problemen kunnen niet meer worden opgelost. Is de wasmand bijna vol? Dan moet deze geleegd worden. Een simpel abc-tje zoals dat wordt steeds moeilijker om te doen.

*Voorbeeld:*

Tijdens een van de contactmomenten speelde ik het spel voel memory. Ik vertelde de man dat hij twee dezelfde voorwerpen moest vinden die hetzelfde voelden. Hij snapte dan niet waar hij moest voelen. Dit was tevens heel duidelijk aangegeven doormiddel van felle kleuren op de houten blokjes. Meneer voelde dan bijvoorbeeld op de achterkant van het blokje terwijl deze allemaal hetzelfde zijn bij elk blokje.

**Concentratie problemen**

Mensen met dementie raken snel afgeleid. Ze kunnen hierdoor hun aandacht niet goed vasthouden aan datgene waarmee ze bezig waren. Aandachts- en concentratieproblemen nemen toe naarmate de ziekte vordert.

*Voorbeeld:*

Tijdens het eerste contactmoment ging ik een spel doen met hoepels. Totaal had ik hoepels in vier verschillende kleuren. Elke kleur had zo zijn eigen opdracht wat betreft het bewegen. Omdat de ouderen in totaal 4 verschillende dingen moesten onthouden zag ik dat een heleboel niet meer snapte waar we mee bezig waren. Ik had dus eigenlijk om en om de opdrachten moeten doen met de ouderen zodat ze hun focus bij de oefening konden houden.

**Stoornissen in het denken in beelden**

Het denken in beelden word steeds moeilijker. Zo zal het tekenen van een klok of een 3D kubus niet meer lukken.

*Voorbeeld:*

*Uit de praktijk heb ik geen voorbeeld over dit onderwerp.*

1. Welke voordelen heeft het project voor de kinderen?

In het project worden ouderen met dementie en groep 8 jeugd samen gebracht in deze beweegpilot. Elke week komt er een nieuw groepje kinderen mee naar de dagbesteding om daar mee te doen aan het programma. Meppel Actief heeft de kinderen bij het project betrokken omdat wij denken dat de kinderen kunnen leren van dit project. Dementie is de meest voorkomende ziekte onder de Nederlandse bevolking boven de 55 jaar. De verwachting is dat er in 2040 bijna 500.000 mensen aan enige vorm van dementie lijden (dementie.nl). De kans is dus vrij groot dat een van de familieleden van de kinderen last zal krijgen van dementie.

Doormiddel van dit project leren de kinderen kennismaken met dementie. Ze hebben in de klas een gastles gekregen van een professional in dementie. In deze les kregen de kinderen antwoord op al hun vooraf gestelde vragen en werd er aan hen geïnstrueerd hoe ze met deze mensen moeten omgaan.

Naast dat de kinderen leren over dementie leren ze ook over ouderen. De kinderen maken tijdens de contactmomenten vaak een praatje met de ouderen. Ze leren dan wat ze wel of niet kunnen zeggen. Dat het belangrijk is om met respectvol met elkaar om te gaan.

Daarnaast is het ook een mix van bovengenoemde twee. Ouderen met dementie. Gelukkig heeft niet elk gezin een familielid met dementie. De kinderen leren in deze omgeving kennismaken met de ziekte. Zo kunnen ze in de praktijk zien en leren over wat er in de gastles allemaal is verteld.

Naast dat de kinderen leren komen ze ook in beweging. Tijdens drie van de zes contactmomenten worden er sportieve activiteiten gedaan. De kinderen zullen de ouderen motiveren om mee te doen. Zo halen beide partijen er volgens Meppel Actief er het beste resultaat uit.

Tijdens de andere contactmomenten zullen zowel de ouderen als de kinderen cognitief worden getest. Dit word gedaan doormiddel van spelletjes of andere vaardigheden zoals muziek en/of presenteren.

1. Hebben de kinderen een positieve invloed op het bewegen van de ouderen?

Het antwoord op deze vraag kan ik niet volledig beantwoorden. Dit komt omdat ik de ouderen alleen aan het bewegen heb gezien terwijl de kinderen aanwezig waren. Ik heb niet aanwezig kunnen zijn bij beweegactiviteiten zonder de kinderen omdat:

* Drukke stageplanning -> praktijk onderdelen
* Weinig beweegactiviteiten op dagbesteding zelf

Het gezegde ‘’vreemde ogen dwingen’’ heb ik vaak genoeg voorbij horen komen vanuit de begeleidsters. Ze hebben aangegeven soms zelf ook beweegactiviteiten te doen. Tijdens deze activiteiten gaven ze aan dat de ouderen op deze momenten toch wat laks of nonchalant zijn. Omdat de ouderen de begeleidsters al kennen hoeven ze naar hun gevoel minder hun best te doen. Wanneer ik samen met de kinderen kom om beweegactiviteiten uit te voeren doen de ouderen beter hun best tijdens de oefeningen zeggen de begeleidsters. Dit komt doordat de kinderen de ouderen stimuleren om door te gaan of om niet op te geven. De aanwezigheid van de kinderen is dus een stimulans voor de ouderen om beter/meer te bewegen.

Het gedrag van de ouderen veranderd wanneer de kinderen komen. Tijdens elk contactmoment ben ik altijd 10 á 5 minuten eerder op locatie om de ouderen in te lichten over wat er zo komen gaat. Veel van hen hebben dan nog niet echt de aandacht erbij of zijn soms wat humeurig.

Wanneer de kinderen de dagbesteding binnen komen fleuren de ouderen helemaal op. Ze doen net iets beter hun best of zijn net iets scherper dan normaal. Ook de begeleiders geven dit aan. In het evaluatiegesprek met een van de begeleiders werd er aangegeven dat het humeur door de dag heen ook anders is dan op dagen wanneer de kinderen niet komen. De begeleidster gaf aan dat aan het einde van de dag de ouderen wat positiever gestemd zijn wanneer de kinderen zijn langsgekomen.

In 2008 is er een onderzoek geweest of kleuters invloed hebben op het reactievermogen van ouderen. Tijdens dit onderzoek werd er ook gekeken naar de mate van bewegen van de ouderen. Uit het onderzoek van Haesendockx bleek dat er geen negatief effect zit aan het bewegen. De armen & benen van de geteste personen zijn er soms zelf op vooruit gegaan. Heasendocks geeft aan dat dit wellicht kan komen door de energie van de kinderen en doordat de ouderen de kinderen gaan spiegelen. De kinderen deden de beweegoefeningen namelijk wat sneller/wilder/vlotter uit dan de ouderen. Wanneer de ouderen dit zien kunnen ze i.p.v. een andere oudere na te doen de kleuters gaan spiegelen. Op deze manier maken de ouderen grotere en snellere bewegingen wat dus een positief effect is.

Het verschil tussen bewegen zonder en met kinderen heb ik dus zelf niet kunnen meemaken. Ik moet uitgaan van de woorden van de begeleidsters. Ik concludeer wel dat de ouderen energieker en positiever zijn wanneer de kinderen langskomen op de dagbesteding. Uit het onderzoek van Haesendockx bleek dat de kleuters geen negatieve invloed hadden op de beweegprestaties. Ik zou dus willen concluderen dat de kinderen een positieve invloed hebben op het bewegen omdat ze ervoor zorgen dat ze energieker en positiever zijn tijdens de contactmomenten. Dit kan dus resulteren in beter of meer hun best doen tijdens de beweegactiviteiten.

# Contactpersonen dementie project

Bij de beweegpilot zijn er een aantal mensen betrokken. Allereerst het Meppel Actief team. Die bestaan bij dit project uit Liane en mijzelf. Het initiatief voor dit project is gestart vanuit Meppel Actief en zijn daarom de belangrijkste sleutelpersonen. Alle informatie over dit project is bij hen te vinden.

Tijdens dit project werken wij samen met basisschool de Akker. Het project word gedraaid met een groep 8 klas van Gert Egberts. Hij is heel enthousiast over het project en vind het heel leerzaam voor zijn leerlingen. Gert Egberts is onze enige contactpersoon van de Akker voor dit project.

Naast de basisschool de Akker werken wij samen met dagbesteding de Noorderboog op de Argusvlinder. In deze dagbesteding zijn demente ouderen te vinden. De dagbesteding is een soort van tussenfase voordat de ouderen echt niet meer anders kunnen dan voltijd te worden opgenomen in een tehuis. Het contact tussen met de Noorderboog is voornamelijk gegaan via Alice Weide. Zij is een verzorgster die twee dagen per week op de dagbesteding is.

**Meppel Actief**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: | e-mail: |
| Liane Van Elp | [Liane.meppel@sportdrenthe.nl](mailto:Liane.meppel@sportdrenthe.nl) |
| Ryan de Waal | [Ryan.meppelactief@gmail.com](mailto:Ryan.meppelactief@gmail.com) |

**Basisschool de Akker**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: | e-mail: |
| Gert Egberts | [g.egberts@kindpunt.nl](mailto:g.egberts@kindpunt.nl) / [g.egberts@pcbomeppel.nl](mailto:g.egberts@pcbomeppel.nl) |

**Dagbesteding Noorderboog**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: | e-mail: |
| Alice Weide | [a.weide@noorderboog.nl](mailto:a.weide@noorderboog.nl) |

**Externe contacten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam: | Functie: | e-mail: |
| John Duivesteijn | Gastles dementie | [j.duivesteijn@noorderboog.nl](mailto:j.duivesteijn@noorderboog.nl) |

# Beweegpilot het programma

## 11.1 Contactmoment 1

**27 November 2019**

Wat word er gedaan deze les en wat is belangrijk?

* Korte kleine oefeningen
* Belang van bewegen vertellen
* Kinderen kennis laten maken met de ouderen
* Beide doelgroepen moeten plezier hebben
* Iedereen op zijn eigen niveau bezig laten zijn -> oefeningen zittend of staand uitvoeren

Tijdens deze les voeren we activiteiten uit waarin de ouderen en de jeugd in veel samenkomen tijdens de spellen. Het sociale aspect is net zo belangrijk als het bewegen voor de ouderen. Hebben de ouderen er namelijk meer plezier in? Dan zullen ze waarschijnlijk beter hun best doen tijdens het vervolg in de beweegpilot.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Activiteit | Duur | Opmerkingen |
| Warming up (rekken/strekken)   * Nek losmaken (links rechts + draaien) * Schouders losmaken (cirkelvormige beweging voor/achter) * Benen losmaken (knieën opheffen) * Armen losmaken (armen kruislings voorlangs, eindige met spelletje) | 5 minuten | De ouderen goed begeleiden in de activiteiten. Voordoen van de activiteiten is heel belangrijk. Kinderen doen alles staand, de ouderen mogen het zittend doen als dit fijner is voor hen.  Kinderen staan tussen de ouderen zodat er een gemengde groep ontstaat.  Kinderen zichzelf laten introduceren. Ouderen uitleggen hoe de pilot werkt. |
| Oefening 1  Hoepelspel   * Rood = om je heen * Geel = boven je hoofd * Blauw = sturen * Groen = van L naar R | 10 minuten | Iedere persoon krijgt een eigen hoepel. Als de muziek speelt mag iedereen door de zaal lopen. Als je iemand tegenkomt met een andere kleur hoepel mag je ruilen met elkaar. Wanneer de muziek stopt ga je staan bij een maatje met dezelfde kleur hoepel. De muziek zal vervolgens weer spelen en je voert de oefeningen uit die hoort bij de kleur van je hoepel. Dit doen we 4/5 rondes lang. |
| Oefening 2  Kringspellen   * Ballen schoppen * Ballonnen slaan * Ballen gooien met stuit * Parachute doek (bal rondgaan, 2 onder het doek) | 10 minuten | We maken een kring doormiddel van stoelen. Vervolgens gaan we allemaal leuke spelletjes spelen waarin er word gespeeld met verschillende ballen.   * Ballen schoppen * Ballen overspelen d.m.v. stuiteren * Ballonnen slaan (met armen) * Bal laten rollen (rond de parachute) * Parachute laten zweven (kinderen onderlangs van plek wisselen)   Tijdens de balspellen moet er rekening gehouden worden met de ander -> hoe hard kan ik de bal gooien? Let de ander wel goed op? |
| Cooling down   * Stappen * Van L naar R (tenen tikken grond aan) * Armen mee van L naar R * Handen in de zij * Handen in de zij -> schuin voor tikken * Handen in de zij -> voor tikken   Jezelf lang maken  Van L naar R  Einde les | 5 minuten | Dit is het laatste onderdeel van de les. Tijdens dit gedeelte zorgen we ervoor dat de ouderen weer op adem/tot rust komen.  Let goed op de ademhaling. |

Materiaallijst:

* Stoel voor iedereen
* Hoepels (rood, geel, blauw, groen)
* Papier met aanwijzingen voor de hoepels
* Zachte ballen (zoveel mogelijk)
* 2 ballen die stuiteren
* 4 ballonnen
* Parachute doek

## 11.2 Contactmoment 2

**4 december 2019**

Wat word er gedaan deze les en wat is belangrijk?

* Spelletjes ochtend
* Plezier is belangrijk
* Zorgen voor veel interactie tussen jong en oud

Totaal zijn er 40 minuten waarin de ouderen spelletjes kunnen doen. Het is de bedoeling dat in elk groepje ouderen minimaal 1 kind zit. De tijd zal worden bijgehouden. Om de 10 minuten zal ik een seintje geven zodat er gewisseld kan worden qua spel.

|  |  |
| --- | --- |
| Spel/activiteit | Uitleg |
| Pittenzakjes jeu de boule | Spel word gespeeld in twee teams. De bedoeling van het spel is om de pittenzakjes zo dicht mogelijk bij het speciale pittenzakje te gooien. Het team dat het dichts bij is nadat alle pittenzakjes geworpen zijn heeft gewonnen. |
| Voelspel | Dit spel word gespeeld in 2 teams. De bedoeling van het spel is om geblinddoekt de twee dezelfde schijfjes bij elkaar te vinden. Het team dat alle/de meeste schijfjes bij elkaar heeft gevonden binnen de tijd heeft gewonnen. |
| Spijkerpoepen | Het oer Hollandse spijkerpoepen. Het team dat als eerst de spijker in de fles heeft, heeft gewonnen. De ouderen helpen de jongeren doormiddelen van coaching en instructies om de spijker in de fles te krijgen. |
| Memory | Speel in twee teams.  Zoek zo snel mogelijk de twee dezelfde afbeeldingen bij elkaar. |
| Ringwerpen | Probeer in jouw aantal beurten zo vaak mogelijk de ringen om de pionnen te gooien. Elk ring die om een pion zit is een punt. Het team met de meeste punten heeft gewonnen. |

Materiaallijst:

* Pittenzakjes jeu de boule
* Voelspel
* Spijkerpoep set ( 2 flessen, 2 spijkers, 2 touwtjes)
* Memory spel
* 6 pionnen
* 6 ringen

## 11.3 Contact moment 3

**11 december 2019**

Wat word er gedaan deze les en wat is belangrijk?

* Buiten wandelen
* Om het wat leuker te maken zal Meppel Actief er een speurtocht van maken
* Kleed je goed aan
* Sociaal contact is belangrijk -> Meppel Actief zal zorgen voor vragenkaartjes

|  |  |
| --- | --- |
| Activiteit | Uitleg |
| Speurtocht/wandeltocht door de gemeente Meppel | De speurtocht zal ongeveer 30 minuten duren. Als we terug zijn op de Argusvlinder is er nog even tijd voor een snelle kop thee/chocomel. |
| Voorbeeld vragen voor de wandeltocht:   * Heeft/had u huisdieren? * Heeft u nog goede voornemens voor het nieuwe jaar? * Heeft u vroeger op een sport gezeten? * Welke sport vind u leuk? * Kunt u muziek spelen? * Van wat voor soort muziek houdt u? * Wat doet u graag in uw vrije tijd? | Meppel Actief zorgt voor gesprekkaarten tijdens de wandeltocht.  Meppel Actief zal een speurtocht voorbereidden. De groep zal de pijlen op de grond en andere aanwijzingen moeten volgen.  (de route zal de ochtend van te voren worden uit gestippeld) |

Afbeelding met elektronica, circuit

Automatisch gegenereerde beschrijvingbij elke kruising zal er een teken staan waarop te zien is welke kant de groep op moet. De aanwijzingen zullen zijn aangeven doormiddel van (stoep)krijt en/of afzetlint. Bij sommige punten zal er een vraag worden gesteld waar het antwoord links of rechts zal zijn. Deze kant zal de groep dan op moeten gaan.

### 

### 11.3.1 plan B

**11 december 2019**

Op de planning voor vandaag staat een wandeltocht in de natuur. Mocht het op deze datum niet lukken om naar buiten te gaan wegens omstandigheden moeten we binnen verder kunnen met het programma.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Activiteit | Duur | uitleg |
| Hoepelspel   * Rood = om je heen * Geel = boven je hoofd * Blauw = sturen * Groen = van L naar R | 10 minuten | Deze keer gaan we het hoepelspel anders doen dan de vorige keer.  We beginnen met zijn alle om elke oefening minimaal 30 seconden te doen.  Vervolgens gaan we de groep verdelen in twee doormiddel van kleur.  Telkens worden er maar twee verschillende oefeningen gedaan, ik zal aangeven welke dat zijn. Ik heb gemerkt dat het vorige keer te moeilijk was voor de ouderen. |
| Spelletjes | 25 minuten | We gaan zowel actieve als niet actieve spelletjes spelen. |
| Jeu de boule |  | Probeer zo dicht mogelijk bij het witte pittenzakje te gooien |
| Ringwerpen |  | Probeer zoveel mogelijk ringen om de pionnen te gooien. |
| Kegelen |  | Gooi in 2 beurten zoveel mogelijk pionnen om. Het aantal overgebleven pionnen mag blijven staan (bowlingprincipe) |
| Kaarten |  | Vrij om kaartspel te kiezen |

Materiaallijst:

* Hoepels
* Jeu de boule (pittenzak versie)
* 5 rubberen ringen
* 5 pionnen
* 10 kleine pionnetjes
* 2 ballen

## 11.4 Contact moment 4

**18 december 2019**

Wat word er gedaan deze les en wat is belangrijk?

* Vandaag is muziek het thema van vandaag
* Er word muziek gespeeld
* Gezongen met elkaar
* Kleine muziek quiz

Puntentelling muziekquiz:

Foto vragen -> goed antwoord = 1 punt

Fragment vragen -> artiest/nummer = 1 punt artiest + nummer = 2 punten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Activiteit | duur | Uitleg |
| Basisschool kinderen zullen klein stukje muziek laten horen | 10 minuten | Vanuit de Akker komen er een aantal kinderen die een stukje komen spelen op hun eigen muziekinstrument. |
| Liedjes zingen met elkaar | 10 minuten | Worden liedjes gezongen die de ouderen kennen. Dit doen we zodat de ouderen beter kunnen participeren. |
| Muziek quiz | 10 minuten  Antwoorden muziekquiz:   1. Elvis Presley 2. Guus Meeuwis 3. Dolly Parton 4. Ali b 5. Lil Kleine 6. The Beatles 7. Tante Leen 8. Andre Hazes 9. Frans Bauer – heb je even voor mij? 10. Vader Abraham – kleine cafe in de haven 11. Ronnie Flex & Maan – Blijf bij mij 12. Harrie Jekkers – Oh oh Den Haag 13. Mariah Carey – All i want for christmas is you | Jong en oud zitten samen in een team.  Vragen zullen geluidsfragmenten zijn en ook kennisvragen.  Winnaar krijgt een groot applaus. |



## 11.5 Contactmoment 5

**22 Januari 2020**

Wat gaan we doen deze les en wat is belangrijk?

* Bewegen op muziek
* Veel interactie tussen jong en oud
* Muziek van vroeger en van nu

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Activiteit | Duur | Opmerkingen |
| Warming up (rekken/strekken)   * Nek losmaken (links rechts + draaien) * Schouders losmaken (circkelvorminge beweging voor/achter) * Benen losmaken (knieën opheffen) * Armen losmaken (armen kruislings voorlangs, eindige met spelletje) | 5 minuten | Met zijn alle in een kring zodat er goed overzicht is van de oefeningen. |
| Activiteit 1  Zie youtube link | 10 minuten | Iedereen zit op de stoel en doet mee met de oefeningen.  Kinderen gebruiken gewichtjes  Ouderen als ze dat aankunnen (indien aanwezigheid gewichtjes)  Doen dezelfde oefeningen als in het filmpje. 10 minuten lang |
| Activiteit 2 | 10 minuten | Aangegeven na het einde van de tabel.  Liedje: pattycake polka  ***Downloaden vooraf!*** |
| Cooling down   * Stappen * Van L naar R (tenen tikken grond aan) * Armen mee van L naar R * Handen in de zij * Handen in de zij -> schuin voor tikken * Handen in de zij -> voor tikken   Jezelf lang maken  Van L naar R  Einde les | 5 minuten | Dit is het laatste onderdeel van de les. Tijdens dit gedeelte zorgen we ervoor dat de ouderen weer op adem/tot rust komen.  Let goed op de ademhaling. |

<https://www.youtube.com/watch?v=apYmnCCJKsE&list=TLPQMTgxMTIwMTlZH1xhSa-MTQ&index=2>

Materiaallijst:

* Stoel voor iedereen

**Pattycake Polka**

Beginopstelling:

* - Maak een binnenste ring en een buitenste ring
* - De binnenring staat met de rug naar het midden en de buitenste ring met de rug naar buiten
* - Tweetallen tegenover elkaar; handen vast
* - Binnenste ring begint met links
* - Buitenste ring begint met rechts
* 1e x8:    1-4: hak-teen-hak-teen
* 5-8: 4x zijw galop (buitenring rechts, binnenring links) (5en 6en 7en 8)
* 2e x8:    1-8: idem andere voet en de andere kant op
* 3e x8:    1-4: driemaal klappen tegen elkaars rechterhand (1en2) driemaal klappen tegen elkaars linkerhand (3en4)
* 5-8: driemaal klappen tegen beide handen (5en6) driemaal klappen op de knieën (7en8)
* 4e x8:    1-8: rechterarm inhaken en 1x rond huppelen. Eventueel aan het einde 1 partner opschuiven naar links. (alleen binnenste ring kan ook)

## 11.6 contactmoment 6

**29 Januari 2020**

Wat gaan we doen deze les en wat is belangrijk?

* De kinderen zullen spreekbeurten geven aan de ouderen
* Gezelligheid is belangrijk
* Deze les is echt om af te ronden, op het einde wat tijd voor gezelligheid is daarom van belang

Voor deze les zou het fijn zijn als er 1 of 2 kinderen meegaan die al eerder zijn geweest. De ouderen zien dan een ‘’bekend’’ gezicht en snappen dan misschien dat het project ten einde loopt.

|  |  |
| --- | --- |
| Activiteit | Opmerking |
| Spreekbeurten van kinderen | De kinderen van de Akker zullen elk een spreekbeurt geven van ongeveer 10 minuten over een onderwerp naar keuze. Dit doen ze zodat ze kunnen oefenen voor het VO. De ouderen mogen vragen stellen en kritisch zijn over feedback en tips & tops. |
| Tijd voor gezelligheid | Einde van de les zal er tijd zijn om gezellig te zitten met elkaar. Om het project te bespreken en te praten over een vervolg misschien? |

Materiaallijst:

* Stoel voor iedereen
* Vragenkaartjes
* Lekkers voor bij de thee/koffie

# Observatieschema

|  |  |
| --- | --- |
| **Beweegpilot observatie** | |
| Reden v/d observatie | De ouderen gaan voor het eerst (beweeg)activiteiten doen met groep 8 kinderen. Dit doen ze 6 contactmomenten lang. |
| Observatiedoel | Observeren welk effect bewegen heeft voor de ouderen. |
| Observatievraag | Op welke wijze kan Meppel Actief bijdrage aan een project waarbij dementerende ouderen en basisschool jeugd samen komen om te bewegen? |
| Deelvragen | 1. Kunnen de ouderen goed participeren in de activiteiten? 2. Voegen de kinderen iets toe voor de ouderen? 3. Voegen de ouderen iets toe voor de kinderen? |
| Observatiemethode | Niet participerende observatie  Gestructureerde observatie |
| Plan van aanpak | Plaats: activiteitenruimte in dagbesteding de Argusvlinder Situatie: tijdens de activiteiten waarbij de jeugd en ouderen samen zijn.  Data en tijdstip:  X december van 10:00 – 11:00 |
| Evaluatiepunten | Wat zijn de effecten van beide doelgroepen op elkaar? Waaraan is dat te zien?  Welke effecten hebben het bewegen op de ouderen?  Waaraan is dat te zien? |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Observatieformulier beweegpilot** | | | | |
| Observatie | Gedrag van de ouderen en kinderen | | | |
| Dag | Woensdag 18 december 2019 | | | |
| Tijdstip | 10:30 – 11:30 | | | |
| Groepsleiding in dienst | Meppel Actief | | | |
| Locatie | Dagbesteding de Argusvlinder | | | |
| Observator | Liane van Elp | | | |
| **Soort contact** | **Jeugd A** | **Jeugd B** | **Senior A** | **Senior B** |
| Glimlachen | *1* |  | *4* | *1* |
| Hardop lachen |  |  | *2* |  |
| Oefening vol overtuiging meedoen | *3* | *6* | *6* | *4* |
| Oefening half meedoen | *2* |  |  | *1* |
| Oefening niet mee doen | *1* |  |  |  |
| Oefening niet begrijpen/snappen |  |  |  |  |
| Slapen |  |  |  |  |
| Om zich heen kijken | *4* | *1* | *2* | *4* |
| Naar beneden kijken |  |  |  | *1* |
| Weglopen |  |  |  |  |
| Iets zeggen in de groep | *5* | *4* | *13* | *2* |
| Contact zoeken met kind |  |  | *2* | *6* |
| Contact zoeken met ouderen | *3* | *6* | *2* | *2* |

## 12.1 Uitwerkingen observatieschema

Ik heb ervoor gekozen om een niet-participerende observatie te gebruiken. De observatie is gedaan door Liane van Elp tijdens contactmoment 4 (18 december 2019). Liane zat tijdens het observeren een beetje afgesloten van de kring. Ze was aanwezig maar niet betrokken bij de activiteiten. Omdat Liane observeerde door niet te participeren werd de situatie niet door haar beïnvloed. Hierdoor zijn de resultaten betrouwbaar.

Ik heb ervoor gekozen om een contactmoment te observeren omdat ik het gedrag van de ouderen en van de leerlingen wil bestuderen tijdens het samenzijn. Tijdens het observeren heeft Liane twee ouderen en twee leerlingen gevolgd.

### 12.1.1 Uitwerkingen jeugd:

Uit het observatieschema valt op dat de kinderen niet of nauwelijks lachen. Dit is geen goed teken in verband met fijne sfeer die wij willen creëren. Het niet lachen kan het gevolg zijn van spanning of zenuwen. De kinderen die vandaag mee waren hadden aangegeven bij mij dat ze het heel spannend vonden.

Ook valt er op dat de kinderen de oefeningen wel willen meedoen. Een van de kinderen doet dit vol overtuiging terwijl een ander kind de oefeningen niet altijd even goed uitvoert. Wel valt er op dat het kind dat vol overtuiging meedoet niet lacht.

Beide kinderen durven wel iets hardop in de groep te zeggen. De spanning die ze daarvoor dus eerder hadden lijkt te zijn weggezakt. Dit valt ook te zien door dat beide kinderen contact zoeken met ouderen. Ze durven dus wel een praatje te maken met de ouderen. Ze hebben geen contact gezocht tijdens de oefeningen met een leeftijdsgenootje. Dit komt echter waarschijnlijk wel omdat ik de leerlingen had opgesplitst om elk voor een groepje ouderen te zorgen.

### 12.1.2 Conclusie jeugd:

De hele groep die vandaag langs kwam vond het heel spannend om naar de dagbesteding te komen. Na de optredens werden de kinderen iets losser. Dit kwam met name door de open ontvangst en door de reactie die ze kregen na het spelen van hun eigen muziek stukje. (glim)Lachen ging voor sommige nog moeilijk af. Ze kinderen keken zogezegd eerst de kat uit de boom. Naarmate de tijd vorderde kwamen ze steeds losser en deden ze leuk mee met de oefeningen. De geobserveerde kinderen durven iets hardop te zeggen in de groep en zochten dan ook contact met ouderen. In dit geval kan je zeggen dat de muziek de twee doelgroepen heeft verbonden.

### 12.2.1 Uitwerkingen ouderen

Uit het observatieschema valt op dat de ouderen duidelijk veel meer lachen dan de leerlingen. Dit komt hoogstwaarschijnlijk omdat de ouderen zich al op hun gemak voelen in de dagbesteding. Tussen de ouderen is hierin ook een duidelijk verschil te zien tussen man en vrouw. De vrouw lacht namelijk veel meer dan de man. Wel moet er hierbij gezegd worden dat de vrouw heel sociaal is en makkelijk met iedereen een praatje kan houden.

Ook is er uit het schema goed te zien dat de ouderen de oefeningen goed meedoen. Ze zijn aandachtig betrokken bij de oefeningen. Ik merkte vandaag dat het muziekonderdeel goed aanslaat bij de ouderen. Dit kan dus een gevolg zijn van hun hoge participatie van vandaag.

De oudere vrouw zegt het meeste van iedereen iets hardop in de groep. De geobserveerde oudere man doet dit beduidend minder vaak. Wel zoekt de man veel vaker contact met een kind en kijkt hij veel vaker om zich heen. Dat de man uit zichzelf veel contact maakt met een kind is een mooi gegeven. We laten beide doelgroepen hier best vrij in, wel geef ik van te voren aan de kinderen aan dat ze een praatje moeten maken met de ouderen. Het is immers de bedoeling dat beide doelgroepen iets aan elkaar hebben en zo kunnen leren of plezier maken.

### 12.2.2 Conclusie ouderen:

Aan het gedrag van de ouderen is duidelijk te zien dat ze zich meer op hun plek voelen. Dat is te zien doordat de duidelijk meer durven te lachen dan de leerlingen. De ouderen vinden het namelijk ook leuk wanneer de kinderen langs komen. Ze kinderen worden namelijk altijd heel open en gastvrij ontvangen door de ouderen. Je ziet duidelijk een lach op de gezichten verschijnen wanneer de kinderen de zaal binnen komen lopen.

Dat de ouderen zich veiliger en fijner voelen in de groep is ook terug te zien op het sociale aspect. De ouderen zeggen namelijk veel vaker iets tegen kind. Ook zoeken ze sociaal contact met een leeftijdsgenoot.

# Contactmoment evaluatie

### 13.1 Contactmoment 1, 27 november 2019

Vandaag was de eerste dag van de beweegpilot. Ik ken niemand met dementie dus voor mijzelf was het spannend hoe ik met deze doelgroep te werk moest gaan. Het was ook de eerste keer dat de ouderen en kinderen samen kwamen. Ik kon zien aan de kinderen dat ze het best spannend vonden aan het begin. Gelukkig waren de ouderen gastvrij naar hen toe.

Op het programma van vandaag stonden verschillende activiteiten die de doelgroep liet bewegen. We begonnen met een korte warming up waarna we gelijk verder gingen met de hoepel activiteiten. In het begin waren de ouderen heel terughoudend met de activiteit. Ook merkte ik dat hele simpele opdrachten moeilijk werden uitgevoerd. Dit komt naar mijn gevoel doordat ze heel snel aandacht verliezen tijdens de uitleg.

Na de hoepelactiviteit gingen we verder met z’n alle in de kring. In de kring gingen we spelletjes spelen met ballen. Naar elkaar gooien en schoppen. Ook deden we spelletjes met ballonnen. Je kon goed zien aan de ouderen dat ze het veel leuker vonden om met zijn alle in de kring activiteiten te doen. Het parachutespel viel ook bij veel in de smaak. Er werd alleen niet altijd gedaan wat er gedaan moest worden maar dat liet ik voor wat het was. Als ze maar in beweging blijven vond ik het goed.

Het was een leuke les om mee te beginnen. De kinderen vonden het leuk om samen met de ouderen te bewegen.

### 13.2 Contactmoment 2, 4 december 2019

Vandaag was de tweede keer van de zes contactmomenten. De les van vandaag stond in het teken van spelletjes. Vandaag zou de les veel luchtiger en vrijer zijn dan de week ervoor. Omdat er 4 kinderen mee kwamen met Liane had ik besloten om deze kinderen van elkaar op te splitsen. Op deze manier kon iedere oudere in contact komen met een kind.

Ikzelf zat in een groepje met een oudere en een kind. Vandaag was de eerste keer dat ik echt in aanraking ben gekomen met dementie. Tijdens de spelletjes ben ik het gesprek aangegaan met meneer de Vries. Hij vertelde heel trots over zijn schaatsprestaties van vroeger. Nadat het gesprek even stopte vervolgde hij zijn verhaal weer van voor af aan.

Om de 10 minuten wisselde elk groepje naar een ander spelletje. Dit verliep goed. Vanwege het lage tempo had bijna niemand genoeg van het spelletje wat ze speelden (vanuit mijn optiek).

De les van vandaag was een goed leermoment voor mij. Ik heb de ziekte van Alzheimer/dementie beter leren kennen. Ook is het heel leerzaam geweest voor de kinderen. Omdat ze tijdens de beweegactiviteiten niet echt kunnen socializen met elkaar. Gelukkig was daar vandaag wel alle tijd voor.

### 13.3 Contactmoment 3, 11 december 2019

Vandaag was het 3e moment waarop Meppel Actief een activiteit organiseerde voor de ouderen en de kinderen van de Akker. Op het programma van vandaag stond een wandeltocht in de natuur. Voordat ik naar de Argusvlinder ging moest ik de route uitstippelen. Doormiddel van pijlen van stoepkrijt kon de groep de route volgen. Bij sommige punten stond een vraagteken. Doormiddel van een vraag goed te beantwoorden kregen ze de instructie welke kant ze op moesten gaan. Een voorbeeld van een van de vragen was: *Topscorer van het Nederlands elftal is Robin van Persie, wat is zijn sterke been waarmee hij de meeste doelpunten heeft gemaakt?* Het antwoord op de vraag is links. De groep ging vervolgens op de kruising linksaf.

De wandeltocht verliep goed. Wel kon je een duidelijk verschil zien in de fitheid van de mensen. Voorop liepen de fittere mensen die ook wat makkelijker praten. Achterop liep Willem, een man die al wat slomer is in zijn gedrag en ook in zijn fysiek.

De kinderen die vandaag mee waren kregen van mij de opdracht om zich te mengen tussen de ouderen om met hen een praatje te maken. Hessel duwde een man in een rolstoel. Hij vertelde me dat het moeilijk praten was met deze meneer. De andere kinderen waren ook een beetje terughoudend in het begin. Uiteindelijk hadden ze naar een paar minuten niet meer zoveel schrik en durfde ze ook in gesprek te gaan met de ouderen.

Terug op de dagbesteding hadden we nog even tijd voor een warme chocomel. Tijdens dit moment had een van de verzorgers een spel op tafel gehaald waarin vragen werden gesteld. Het onderdeel waarin spreekwoorden moesten worden afgemaakt was gemaakt voor Hessel. Hij wist bijna alle spreekwoorden af te maken, de ouderen vonden dit heel leuk om te zien.

### 13.4 Contactmoment 4, 18 december 2019

Vandaag was alweer de 4e ontmoetingen tussen de leerlingen en de ouderen in de dagbesteding. Voor vandaag stond muziek centraal. Muziek staat bekend dat het verbind en dat het mensen samen brengt. Ook is muziek erg positief voor de hersenen. Het zorgt ervoor dat verschillende delen in de hersenen weer actief worden. Daarom heb ik ervoor gekozen om muziek als dag thema te gebruiken.

Op het programma van vandaag stonden drie onderdelen. Het eerste onderdeel was het luisteren naar de leerlingen. De groep 8 kinderen hadden elk een muziek stukje voorbereid op hun eigen instrument. Ik kon zien hoe fijn de ouderen het vonden om te luisteren naar de muziek die de kinderen maakten. Vooral de liedjes die ze zelf kenden vonden ze leuk om te luisteren.

Het tweede onderdeel was het zingen van liedjes. Ik had liedjes uitgekozen die de ouderen al kenden. De uitgekozen liedjes hadden ze in ieder geval al vaker gezongen in de dagbesteding. Zodat iedereen goed kon meezingen had ik de tekst van de liedjes uitgeprint. Ook had ik de liedjes zelf aangezet zodat de mensen wisten in welke toon ze moesten zingen. Niet iedereen deed even goed mee tijdens het zingen. Sommige bleven stil maar lazen wel het blaadje met de tekst.

Het derde onderdeel was de muziekquiz. De quiz was verdeeld in twee rondes. De eerste ronde was de fotoronde. Hierin waren foto’s te zien van artiesten van vroeger en nu. Op deze manier moesten beide doelgroepen samenwerken om het goede antwoord te krijgen. Vele kenden de foto’s van vroeger nog wel. Sommige hadden wel even een hint nodig om tot het goede antwoord te komen. Het was ook leuk om te zien dat sommige kinderen de oudere artiesten ook kenden. De tweede ronde was het herkennen van een liedje met de daarbij behorende artiest. Ook dit onderdeel was gemixed dat zowel jong als oud een paar goede antwoorden moest hebben. De ouderen vonden het heel leuk dat we iets hadden gedaan met muziek vandaag.

### 13.5 Contact moment 5, 22 januari 2020

Vandaag was alweer het 5e contactmoment. Tussen moment 4 & 5 zat een lange periode i.v.m. kerstvakantie en andere stage verplichtingen. Op het programma van vandaag stond bewegen op muziek. Het contactmoment van vandaag bestond uit 2 onderdelen.

Het eerste onderdeel was dans. Ik heb ervoor gekozen om de dans niet op muziek te doen omdat de muziek te snel zou gaan waardoor men snel de tel kwijt zou zijn. Elke pas telde ik hardop zodat iedereen wist waar we waren in het dansje. Het dansje was vrij simpel, elke beweging kreeg 8 tellen waardoor iedereen de tijd en ruimte had om zich te herstellen mocht die de tel kwijt zijn. Sommige mensen deden niet mee en zaten op een stoel. Sommige mensen deden wel mee vanuit hun stoel. De overige mensen die stonden in de kring deden netjes mee en hadden plezier in de beweegactiviteit.

Het tweede onderdeel was bewegen op muziek. Ik had een lijst met oefeningen met rust momenten daar tussen. De oefeningen die ik gebruikte had ik van het youtube kanaal van ‘’cordaan in beweging’’. Ik liet iedereen in een grote kring zitten en terwijl er een muziekje afspeelde deed ik de oefeningen voor en deed de rest van de groep mij na. Om de drie oefeningen gaf ik de rust 10 á 15 seconden rust zodat ze weer op adem konden komen. Ik gaf vooraf aan dat het belangrijk is dat iedereen de oefeningen uitvoert maar wel op zijn eigen niveau. Mijn lijst van oefeningen herhaalde ik twee keer. Na deze nog een keer te herhalen zat de les er op.

### 13.6 Contact moment 6, 29 januari 2020

Vandaag was alweer de 6e en daarmee het laatste contactmoment van de beweegpilot. Op het programma van vandaag stonden de spreekbeurten van de kinderen. In totaal kwamen er 6 leerlingen aan de beurt met de onderwerpen: Californië, computers, draken, Atlantis, het menselijk lichaam & Lego. Naar mijn mening duurde de spreekbeurten niet erg lang.

Omdat er wat tijd over was gingen we bezig met spelkaarten van de dagbesteding. Ik had kaartjes gekregen met spreekwoorden die afgemaakt moesten worden. Veel spreekwoorden kenden de ouderen wel. Een aantal spreekwoorden ken niemand.

Alice had ondertussen ook kaartjes in haar handen. Deze kaartjes waren een soort quizvragen. Wie het antwoord wist mocht antwoord geven op de vraag.

Aan het einde van het contactmoment gaven de ouderen aan het jammer te vinden dat ik niet meer terug zou komen. Ze hopen in ieder geval op een vervolg van dit project.

# Resultaten begeleiders vragenlijst

Op 17 December hebben 4 begeleidsters van de Argusvlinder de vragenlijst ingevuld. Deze vragenlijst mag worden gezien als een soort tussenevaluatie. Deze antwoorden zal ik verwerken in onderstaand verslag.

1. Hoe vaak per week werkt u bij de dagbesteding?

* 1 werkdag
* 2/3 werkdagen -> 4
* 4/5 werkdagen

1. Benoem minstens 3 functies van u verdeeld over de dag

***1*** *geheugentraining geven, buiten wandelen, gezelschapsspellen doen*

***2*** *activiteiten begeleiden, begeleiding bieden bij toiletgang, rapporteren*

***3*** *begeleiding cliënten, medicatie geven, activiteiten organiseren*

***4*** *activiteiten aanbieden, bezoekers een zinvolle dag bezorgen, bezoekers begeleiden*

1. Hoe goed kent u de mensen in de dagbesteding?

* Heel goed -> 1
* Goed -> 3
* Neutraal
* Matig
* Slecht

1. Hoe vaak worden er beweegactiviteiten gedaan?

* 1 keer per maand
* 1 keer per 2 weken
* 1 maal per week -> 2
* Meerdere malen per week -> 3

1. Wat is uw mening van de gekozen activiteiten/spelletjes?

* Heel leuk -> 2
* Leuk -> 2
* Neutraal
* Stom
* Heel stom

1. Vind u dat de mensen goed mee doen?

* Ja -> 4
* Nee

1. Vind u dat de mensen er op vooruit gaan?

Ja, want

* *Er werd wat luider gepraat, zodat de mensen het beter kunnen verstaan.*
* *Gedurende een activiteit zie je de mensen ontwikkelen voor korte duur.*
* *Ze genieten op het moment enorm. Dit zorgt dat het positieve gevoel blijft.*
* *Het contact met de kinderen doet ze altijd goed en daar genieten ze op het moment van.*

Nee, want

* *Hun lichamelijke en geestelijke toestand verbetert niet meer.*

1. Wat vind u van de toevoeging van de basisschool jeugd?

* Heel leuk -> 4
* Leuk
* Neutraal
* Stom
* Heel stom

1. Welke invloed hebben de kinderen op de ouderen volgens u?

* *Het maakt ze vrolijk. Daar genieten ze van.*
* *De kinderen activeren, ouderen doen graag iets met kinderen en zetten zich beter in.*
* *Door het bezoek van de kinderen worden de ouderen positief gestimuleerd om deel te nemen aan verschillende activiteiten.*
* *Ouderen doen sneller mee wanneer de jeugd erbij is.*

1. Heeft u verder nog op/aanmerkingen?

* *Het is heel leuk om te zien hoe de jeugd en de ouderen op elkaar reageren terwijl ze elkaar helemaal niet kennen.*
* *Er is een leuke interactie tussen de ouderen en kinderen.*

**Samenvatting/conclusie**

De beweegpilot is een succes. De kinderen leren over dementie en kunnen dat doen in de praktijk. Het contact tussen ouderen en de leerlingen is heel waardevol. Je merkt dat de ouderen het heel leuk vinden wanneer de leerlingen naar de dagbesteding toe komen. De mix tussen bewegen en plezier word positief ervaren door de begeleidsters. De begeleidsters zijn veel betrokken bij de ouderen, zij kunnen echt zien hoe het met de mensen gaat. Het project is een leuke toevoeging in hun dagelijkse leven. De beweegpilot zal de ouderen hun fysieke of mentale gesteldheid verbeteren, ze zitten immers al in een stadium dat onomkeerbaar is. Wel draagt het project geluk en plezier met zich mee. Volgens de begeleidsters bloeien de ouderen tijdens dit uurtje helemaal op. De beleving van het moment telt namelijk heel zwaar. Ieder stukje geluk wat de ouderen nog mogen meemaken word als heel waardevol beschouwd.

Het project zorgt dus niet voor een betere fysieke gesteldheid van de ouderen. Wel zorgt het ervoor dat de ouderen actief zijn en in contact komen met groep 8 leerlingen. Dit contact word als heel waardevol beschouwd. De leerlingen leren in de praktijk over dementie wat erg leerzaam kan zijn. Ligt het aan mij, dan is het project geslaagd.

# Evaluatie gehele project

## 15.1 Dagbesteding Noorderboog

**Wat vond u van de pilot?**

De lengte van activiteiten is goed. De meeste Mensen zijn in het begin een beetje terughoudend. Het herhalingsstukje is erg belangrijk en goed tijdens de beweegactiviteiten. Door de herhaling snappen de ouderen het vaak beter en willen ze wel mee doen. De afwisseling tijdens elk contactmoment is erg goed. De verschillende thema’s die je hebt behandeld zijn leuk en dat zie je ook aan de mensen. Muziek, bewegen, quiz erg fijn.

**Welke meerwaarde ziet u in het project?**

Vreemde ogen dwingen. Mensen van buitenaf geven extra motivatie om mee te doen met de oefeningen. Als wij zelf beweegoefeningen willen doen word er soms nog wel laks over gedaan. Ze doen minder hun best omdat ze ons al kennen.

**Hoe vond u de communicatie tijdens het project?**

Prima. Alice had vooraf het draaiboek ontvangen zodat we wisten wat er welke week ging gebeuren. Goed dat er werd teruggekoppeld naar de volgende week aan het einde van een contactmoment.

**Vind u dat de kinderen van toegevoegde waarde zijn?**

Heel erg leuk. Ze reageren er erg goed op. De interactie tussen kind en volwassen is erg leuk.

**Vind u dat er een goed resultaat is geleverd?**

Prima, aanbod was leuk en gepast.

**Wat is de meerwaarde van dit project?**

Zouden niet erg vinden als het doorging. Ochtend actiever starten werkt verder in het humeur door de dag heen. Het verschil is dat mensen op een ‘’normale’’ dag wat minder positief zijn dan op een dag wanneer de kinderen langskomen en activiteiten komen doen.

**Zouden jullie dit project willen doorzetten? zo ja, in welke vorm?**

De vorm die we nu hanteren was hartstikke fijn. Dat komt ook omdat er eigenlijk een hele hoop vanuit jullie kant geregeld werd. Een externe voorbereiden zou dus het fijnste en het leukste zijn. Wij willen natuurlijk niet alleen maar profiteren en zouden dus best een samenwerking willen aangaan. Voorbeeld: wij organiseren twee lessen en daarna de externe partij weer. Zo blijft het project in evenwicht. Het aantal kinderen wat we nu hanteerden was ook goed (4). 6 kinderen zou echt de maximum zijn.

**Wat is er nodig om het de volgende keer beter te doen?**

* Duidelijker praten, harder vooral. Ouderen hebben nogal een slecht gehoor.
* Beter de oefeningen voordoen. Soms snappen de ouderen de oefeningen niet volledig. Het zou leuk zijn als een kind dan 1 op 1 contact zoekt met een oudere om de oefening te optimaliseren.

**Conclusie dagbesteding Noorderboog**

*Dagbesteding de Noorderboog is heel enthousiast over het project. De afwisseling van thema’s & activiteiten sprak hen heel erg aan. Gedurende het project wonden ze dat de communicatie tussen alle partijen prima verliep. Ook gaven ze aan dat het fijn was dat het een verzorgd programma was gedurende de pilot. In de toekomst zou de dagbesteding graag verder gaan met een project waarin de ouderen (beweeg)activiteiten doen met basisschooljeugd. Tijdens dit toekomstige project zou de dagbesteding een samenwerking willen aangaan waarin het programma door beide partijen word voorbereid.*

*Dagbesteding de Noorderboog zou een soortgelijk project graag doorzetten.*

# Conclusie

Mijn eindconclusie is gebaseerd op mijn hoofdvraag genaamd:

***Op welke wijze kan Meppel Actief bijdrage aan een project waarin zowel dementerende ouderen en basisschool jeugd samen kunnen bewegen?***

Meppel Actief heeft in de periode November tot eind januari een beweegpilot opgezet met dagbesteding de Noorderboog en basisschool de Akker. Binnen deze pilot was het de bedoeling om twee totaal verschillende doelgroepen samen aan het bewegen te krijgen. Uit de literatuur bleek dat bewegen van essentieel belang is voor het lichaam, helemaal op latere leeftijd. Erik Scherder geeft in zijn colleges aan dat bewegen zorgt voor remming. Remming is datgene binnen de hersenen dat bepaald wat wel of wat niet. Door te bewegen word deze remming gestimuleerd. Remming is echter niet het medicijn tegen dementie. Voorlopig zal het nog jaren duren voordat er een medicijn op de markt zal komen dat dementie geneest of kan voorkomen.

Andrea Maier verteld in haar colleges dat bewegen van cruciaal belang is voor het gezond ouder worden van het lichaam. Per jaar zou de spiermassa met 1% afnemen wanneer het zijn piek heeft bereikt.

We moeten kunnen concluderen dat (blijven)bewegen cruciaal is voor het gezonder ouder worden. Blijf je op oudere leeftijd bewegen dan betekend dit dat dementie niet kan worden genezen maar wel kan worden vertraagd. Ook zal het lichaam gezonder blijven in de laatste jaren dat het op de aarde rondloopt.

Echter is het zo dat Willem Bossers een zeer interessant onderzoek heeft gedaan bij dementerende ouderen. Na twee weken lang intensief te hebben getraind en extra aandacht te hebben gehad bleken de ouderen zeer positieve resultaten terug te krijgen. Echter was het wel zo dat na twee weken zonder training en aandacht alle gewonnen resultaten waren verdwenen. Hierom heb ik de keuze gemaakt om tijdens de pilot 3 keer te bewegen en om 3 keer andere activiteiten uit te voeren. We hebben bewogen om de mensen het belang van bewegen duidelijk te maken. En er zijn andere activiteiten gedaan om de ouderen cognitief te prikkelen en om het plezier tussen de twee doelgroepen naar boven te halen. De ouderen zouden namelijk weinig tot geen verbetering zien in hun fysieke gesteldheid door de middelen die wij hadden.

Meppel Actief heeft dus kunnen bijdragen aan een project binnen de gemeente Meppel waarin ouderen en basisschool jeugd samen konden bewegen. Tijdens deze contactmomenten heeft Meppel Actief kunnen bijdrage aan de dagelijkse beweegnorm van de ouderen. Ook heeft Meppel Actief het belang van bewegen kunnen vertellen aan zowel de ouderen als aan de leerlingen. Ook hebben de leerlingen een aantal weken lang kunnen leren over dementie doormiddel van de contactmomenten en door de gastles. Samen hebben de twee doelgroepen kunnen bewegen en ik hoop dat dit project in de toekomst zal worden voortgezet.

# Advies vervolgproject

Aan de beweegpilot is nu een klein halfjaar gewerkt. Na goede research en veel gesprekken zijn we tot een beweegpilot gekomen die bestaat uit zes contactmomenten. Deze contactenmomenten zijn heel waardevol omdat het er niet zo veel zijn en omdat het de eerste keer is dat de organisatie/mensen in contact komen met Meppel Actief.

Uit de gesprekken met de betrokkenen van dit project is gebleken dat iedereen zeer positief is. Uit de evaluatie met de dagbesteding kwam naar voren dat ze eigenlijk zo snel mogelijk weer verder zouden willen gaan met een soortgelijk project. De ouderen vonden het ook jammer dat ik niet meer terug kom omdat dan het project stil valt. De waardering van de ouderen is heel mooi om te zien. Ondanks dat ze veel vergeten blijven ze het enorm waarderen dat er een project als dit aan hen gekoppeld is. Wat belangrijk is om te weten is dat de fysieke toestand van de mensen weinig tot niet zal verbeteren doormiddel van de beweegpilot. 1 keer in de week intensief (op eigen niveau) bewegen is hier simpelweg niet voldoende voor. Hierom heb ik de keuze gemaakt om tijdens de contactmomenten drie maal te bewegen en drie maal leuke activiteiten te doen. Ik vind zelf dat tijdens dit project het sociale aspect waardevoller is dan het beweegaspect. Door de ouderen meer plezier te laten hebben gedurende de pilot zullen ze zich meer aan binden. Ze hebben het enorm naar hun zin wanneer ze (beweeg)activiteiten doen met de kinderen.

Om het project in de toekomst verder op te pakken heb ik een aantal tips:

**Doe je research.** De doelgroep waar je mee gaat werken heeft een andere aanpak dan dat je gewend kan zijn. Verdiep je op het onderwerp. Wat is dementie? En hoe ga ik om met mensen met dementie?

**Pas je aan.** Wanneer het project verder gaat kan het zo zijn dat je geplande activiteit op het moment te moeilijk/makkelijk is. Op het moment moet je soms kunnen improviseren om een beter resultaat te behalen.

**Bereid je goed voor.** Om het project door te zetten zullen er ongetwijfeld gesprekken gevoerd moeten worden. Bereid van te voren bijvoorbeeld vragen voor waar je in ieder geval antwoord op moet krijgen. Ook de contactmomenten moeten goed voorbereid zijn. Wil je bijvoorbeeld muziek afspelen? Download deze dan voordat je naar de bestemming gaat.

Verder heb ik nog een aantal andere tips omtrent het project:

* Verbind de hele school aan de dagbesteding -> onder tot bovenbouw die kunnen langskomen bij de dagbesteding. De planning zal worden aangepast aan de groepen die komen. Bovenbouw zal bijvoorbeeld bewegen terwijl de onderbouw misschien zal komen om te gaan knutselen.
* Nodig de dagbesteding uit voor de eindmusical. Ze zijn betrokken geweest bij een groep 8 klas. Het kan misschien mooi zijn als echte afsluiting als de ouderen worden uitgenodigd voor de eindmusical.
* Probeer een soortgelijk project op te zetten in een bejaardentehuis. Niet alleen de mensen met dementie verdienen extra aandacht.
* Maak het belang van bewegen bekend onder de ouderen in Meppel en omstreken.

# Bronvermelding

alzheimer-nederland. (z.d.). *Tips voor omgang met dementie*. Geraadpleegd van <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/omgaan-met-dementie/tips>

alzheimer-nederland. (z.d.-a). *Oorzaken alzheimer*. Geraadpleegd van <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/oorzaken-preventie/oorzaken>

alzheimer-nederland. (z.d.). *Activiteiten voor mensen met dementie | Dementie.nl*. Geraadpleegd van <https://dementie.nl/beweging/activiteiten-voor-mensen-met-dementie>

alzheimer-nederland. (z.d.). *Dementie voorkomen | Dementie.nl*. Geraadpleegd van <https://dementie.nl/over-dementie/dementie-voorkomen>

Driehuis, F. (2009, 24 april). *HBO Kennisbank*. Geraadpleegd van <https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_hu:oai:surfsharekit.nl:e803a8a2-2b45-440e-a2fd-f96f8a0c8c10>

NHG. (z.d.). *NHG-Standaard Dementie | NHG*. Geraadpleegd van <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-dementie#idp42820672>

heasendockx, S. (2008). *invloed van bewegingsactiviteiten met kleuters op het reactievermogen en bewegingsbereik van bejaarden*. Geraadpleegd van <https://modernedementiezorg.nl/uploads/Invloed%20van%20bewegingsactiviteiten%20met%20kleuters%20op%20ouderen.pdf>

happy motion. (2018). *muziek doet wonderen* [artikel]. Geraadpleegd van <https://miraclesofmusic.nl/wp-content/uploads/2018/06/miracles-of-music-magazinev2.pdf>

van der Mee, T. (2019, 20 januari). *Dit is wat muziek met ons brein doet*. Geraadpleegd van <https://www.ad.nl/wetenschap/dit-is-wat-muziek-met-ons-brein-doet~a80871d6/>

Mak, S., & Tamboer, T. (z.d.). *in tien stappen van project naar effect*. Geraadpleegd van <https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/verbeteren%20doe%20je%20zo/In_tien_stappen_van_project_naar_effect.pdf>

Vink, A., Erkelens, H., & Meinardi, L. (2016). *Muziek en bewegen bij dementie*. Geraadpleegd van <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=Tvs1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=ouderen+bewegen&ots=4DA8j6rvXl&sig=G3B43I7Z1sMetmO3jsOI5GC3X_E&redir_esc=y#v=onepage&q=ouderen%20bewegen&f=false>

de Greef, M. (2009). *belang van bewegen*. Geraadpleegd van <http://www.gybocare.be/docs/rapport-belang_van_bewegen.pdf>

Peeters, J., van Asch, I., de Lange, J., & Veerbeek, M. (2012). *landelijke evaluatie van casemanagement dementie*. Geraadpleegd van <https://www.researchgate.net/profile/Jose_Peeters/publication/254761100_Landelijke_evaluatie_van_casemanagement_dementie/links/545a342f0cf2cf5164843a41/Landelijke-evaluatie-van-casemanagement-dementie.pdf>

Hoogeveen, F. (2008). *Leven met dementie*. Geraadpleegd van <https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=yqiB8_mM9_4C&oi=fnd&pg=PA11&dq=dementie&ots=DUweFvcAf3&sig=P4dz_rLY3u5RzGWFv8tdbBDhal4&redir_esc=y#v=onepage&q=dementie&f=false>

Maier, A. (2019). *Gezond 130?* Geraadpleegd van <https://www.npostart.nl/max-masterclass/12-09-2019/POW_04322842>

Scherder, E. (2019, 6 september). *Waarom houden we van muziek? | Het Klokhuis*. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=DAytyUVGGVU>

Scherder, E. (2013, 10 oktober). *Waarom vernietigt vanillevla onze hersenen?* Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=lTUzUGB8GAg&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=2&t=33s>

Waldinger, R. (2016, 25 januari). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=2>

Scherder, E. (2017, 6 maart). *Prof Erik Scherder over Dementie en muziek*. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=SZoDs6ci5R0&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=3>

Scherder, E. (2013b, 13 oktober). *Hoe brengt muziek het verleden dichterbij?* Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=GBp3OFC-AIE&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=4>

Scherder, E. (2013a, 9 oktober). *Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?* Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=0L4Fl9AY9RU&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=6>

*Dans & Dementie*. (2018, 26 juni). Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=W4jFM2vkgOY&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=8>

*Onderzoek naar dementie en bewegen*. (2015, 29 mei). Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=zFU4xp-toXg&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=11>

Genova, L. (2017, 19 mei). *What you can do to prevent Alzheimer’s*. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=twG4mr6Jov0&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=14>

DWDD. (2014, 25 januari). *De Wereld Draait Door Alzheimer*. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=dYKvjR8Xqbw&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=16>

alzheimer nederland. (2017, 15 januari). *Ziekte van Alzheimer - de hersenen nader bekeken*. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=2eS5SmvhgIo&list=PLPyY007CpaP42GvkaDhHmQfZcf_UXI8nR&index=17>