

Oproep tot deelname aan onderzoek naar beweging bij 65-plussers met beginnende dementie

Wist je dat bewegen een belangrijke rol speelt in de behandeling van dementie? Beweging vertraagt het ziekteproces, vergroot de zelfredzaamheid, stimuleert het geheugen en verbetert je stemming en evenwicht en zorgt voor een betere slaap. Toch bewegen ouderen met dementie vandaag te weinig.

Hogeschool UCLL wil **2 beweegprogramma's** ontwikkelen en uittesten bij **65-plussers met beginnende dementie in hun thuisomgeving**. De kwaliteit en de haalbaarheid van de programma's wordt onderzocht, alsook de invloed van de programma's op de zelfredzaamheid van de deelnemers.

De deelnemers worden via lootje trek ingedeeld in een van de drie onderzoeksgroepen (je mag dus zelf niet kiezen tot welke groep je behoort):

- Groep 1 speelt exergames. Dit zijn spelletjes die je speelt op de tv door met je lichaam te bewegen.
- Groep 2 doet gewone beweegoefeningen, dus zonder gebruik te maken van de tv.
- Groep 3 doet zoals hij of zij gewoon is, dus geen beweegoefeningen of geen extra beweegoefeningen als je al dergelijke oefeningen doet. Zit je in deze groep, dan mag je na het onderzoek uiteraard wel de beweegoefeningen uitproberen.

De deelnemers in de 2 beweeggroepen (groep 1 en 2) **oefenen drie keer per week** in hun eigen huis. Het beweegprogramma duurt **acht weken** in totaal. Een beweegsessie duurt **ongeveer 30 minuten**, waarvan er 18 minuten effectief bewogen wordt. De oefeningen zijn laagdrempelig en vragen een **lichte tot matige fysieke inspanning**, die te vergelijken zijn met rustig wandelen.

Vóór het programma start is er een testperiode van twee weken waarin de onderzoekers de deelnemers leren werken met het beweegoefeningen.

Je mag bij het uitvoeren van de oefeningen ondersteund worden door één of meerdere mantelzorgers (partner, familieleden, burens, ...), die hiervoor een korte opleiding krijgen.

Vóór en na het onderzoek worden **enkele testen** afgenomen om na te gaan of de beweegprogramma's al dan niet een gunstig effect gehad hebben op je gezondheid. De testafnames vinden plaats bij jou thuis en op het departement Campus Proximus in Leuven.

Het oefenmateriaal wordt gratis ter beschikking gesteld door de hogeschool UCLL. **Deelname is gratis** en wordt beloond met een bongobon.

Het eigenlijk onderzoek start in september 2018, maar in de loop van de maanden april tot en met juni 2018 wordt het materiaal reeds getest bij een zestal 65-plussers met beginnende dementie. Deze testpersonen mogen ook deelnemen aan het eigenlijk onderzoek. Wil je hier graag aan deelnemen, bekijk dan onderstaande voorwaarden:

- Je bent 65 jaar of ouder en je hebt de diagnose 'dementie' gekregen. Er is een beperkte achteruitgang van het geheugen: je bent nog in staat om eenvoudige instructies te begrijpen en een gesprek te voeren.
- Je hebt een mantelzorger die bereid is om mee te werken aan het onderzoek (toezicht houden bij het uitvoeren van de oefeningen). Indien gewenst kan de mantelzorger de oefeningen ook mee uitvoeren.
- Je hebt geen lichamelijke problemen die het uitvoeren van lichte tot matige fysieke inspanningen onmogelijk maken: je bent in staat om zelfstandig recht te staan zonder hulpmiddel gedurende periodes van maximaal vijf minuten, je hebt geen ernstige psychische problemen, je hebt geen ernstige gehoorproblemen of gezichtsproblemen of epilepsie. Je bent op dit moment niet in behandeling voor een onstabiele medische aandoening, zoals kanker. Je hebt een stabiel medicatiegebruik.
- Je woont nog thuis in de **provincie Vlaams-Brabant of in de omgeving**. Er wordt geen opname in een woonzorgcentrum (rusthuis) verwacht op korte termijn.

Bij het voltooien van het onderzoek krijg je als dank voor deelname een bongobon 'Dagje uit'.

Interesse om deel te nemen aan de testfase? Neem contact op met Monia Vereecken van de hogeschool UCLL op het nummer 0497/93 85 79 of mail naar monia.vereecken@ucll.be. **Ben je eerder geïnteresseerd om deel te nemen aan het eigenlijk onderzoek dat start in september**, dan kan je deelnemen aan een van de infomomenten die doorgaan op de Campus Proximus (Geldenaaksebaan 335, 3000 Leuven) op:

- woensdag 23/05 van 13u00 tot 15u00;
- dinsdag 12/06 van 19u00 tot 21u00;
- woensdag 4/07 van 13u00 tot 15u00;
- maandag 20/08 van 19u00 tot 21u00.

Tijdens de infosessie krijg je meer uitleg over het onderzoek, je kunt je vragen stellen en je eventueel inschrijven voor deelname.

De locatie is gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer. Kom je met de wagen, dan kan je beschikken over een grote gratis parking.

Graag vooraf een seintje aan Katrien Verhoeven: 0497/12 12 22 of katrien.verhoeven@ucll.be.