

**Ken je iemand met dementie of heb je zelf dementie?  
Dan is het onderzoeksproject *Dementie? Beweeg!*  
misschien iets voor jou...**

**Wist je dat bewegen een belangrijke rol speelt in de  
behandeling van dementie?**

Beweging:

- Vertraagt het ziekteproces
- Vergroot de zelfredzaamheid
- Stimuleert het geheugen
- Verbetert de stemming, het gedrag, het slaappatroon en het evenwicht

**Waarom bewegen mensen met dementie dan zo weinig?**

- Omdat ze vaak niet weten hoe ze kunnen bewegen
- Omdat er meestal geen gepaste beweegactiviteiten voor hen zijn
- Omdat ze doorgaans weinig gesteund worden door de omgeving

**ONDERZOEKSPROJECT**

Hogeschool UCLL wil **2 beweegprogramma's ontwikkelen en uittesten** bij personen met dementie in hun thuisomgeving. De kwaliteit en haalbaarheid van de programma's worden onderzocht, alsook de invloed van de programma's op de **zelfredzaamheid** van de personen met dementie.

Deelnemers worden via lootje trek ingedeeld in een van de **3 onderzoeksgroepen** (ze mogen de groep dus niet zelf kiezen):

		
<p><u>Groep 1:</u> Speelt <b>exergames</b> (= spelletjes die je speelt op de TV door je lichaam te bewegen).</p>	<p><u>Groep 2:</u> Doet <b>klassieke beweegoefeningen</b> (zonder TV).</p>	<p><u>Groep 3:</u> Zet zijn leven voort zoals gewoonlijk, en volgt dus <b>geen beweegprogramma (controlegroep)*</b></p>

\*Deelnemers in de controlegroep kunnen na het onderzoek ook kennis maken met het beweegmateriaal indien gewenst

## Concreet?

Deelnemers in de 2 beweeggroepen oefenen **3 keer per week** in hun **eigen huis**. Het beweegprogramma duurt 8 weken in totaal. Een beweessessie duurt ongeveer 30 minuten (waarvan er 18 minuten effectief bewogen wordt). De **oefeningen** zijn **laagdrempelig** en vragen een lichte tot matige fysieke inspanning (vergelijkbaar met rustig wandelen).

Voor het programma start, is er een **familiarisatieperiode** van 2 weken waarin de onderzoekers de deelnemers vertrouwd maken met het beweegmateriaal.

Deelnemers worden bij het uitvoeren van de oefeningen ondersteund door de **mantelzorger** die hiervoor een korte opleiding krijgt.

Voor en na het onderzoek worden enkele **testen afgenomen** om na te gaan of de beweegprogramma's effectief zijn (bv. zelfredzaamheid, evenwicht, kracht, geheugen,...). De testafnames vinden plaats bij de deelnemers thuis en op het departement Campus Proximus.

Het oefenmateriaal wordt **gratis** ter beschikking gesteld door de UCLL.

Het onderzoeksproject **start** in september 2018.

## WIE ZOEKEN WE?

**65-plussers**, die:

- De diagnose **dementie** hebben:
  - Er is een **beperkte cognitieve achteruitgang**: Nog in staat zijn om (eenvoudige) instructies te begrijpen en een gesprek te voeren.
  - De Mini Mental State Examination (MMSE) wordt afgenomen door de onderzoekers, de score op deze test moet tussen 20 - 24 zijn om verder deel te kunnen nemen.
- Een **mantelzorger** hebben 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.

- Geen **lichamelijke problemen** hebben die het uitvoeren van lichte tot matige fysieke inspanning onmogelijk maakt:
  - In staat zijn om **zelfstandig recht te staan zonder hulpmiddel** gedurende periodes van maximaal 5 minuten.
  - Geen ernstige psychiatrische problemen (bv. psychose), ernstige gehoor of gezichtsproblemen (bv. doof, blind) of epilepsie hebben.
  - Op dit moment niet in behandeling zijn voor een onstabiele medische aandoening (bv. kanker).
  - Een stabiel medicatiegebruik hebben (indien ze medicatie nemen voor de dementie).
- Nog **thuis wonen** in een straal van 25 km rond Leuven:
  - Er wordt geen opname verwacht in een woonzorgcentrum op korte termijn.

## WAAROM ZOU JE MEEDOEN?

### Als persoon met dementie:

- Je kunt **GRATIS deelnemen** aan een beweegprogramma dat erop gericht is om je **zelfredzaamheid te verbeteren**.
- Je kunt het beweegprogramma mee helpen ontwikkelen. Je levert zo een waardevolle **bijdrage** aan **wetenschappelijk onderzoek** over de behandeling van dementie.

### Als mantelzorger:


- Je kunt de **relatie** tussen jou en de persoon met dementie **sterker maken** en zo je eigen **welzijn verbeteren**.
- Als je de oefeningen mee zou uitvoeren dan werk je ook aan je **eigen gezondheid**.
- Je levert een waardevolle **bijdrage** aan **wetenschappelijk onderzoek** over de behandeling van dementie.

Bij het voltooien van de studie krijgen jullie als dank voor deelname 1 bongobon (zelf kiezen uit een lijstje) die jullie samen kunnen besteden of een cashbedrag van 30 euro.


## MEER INFO OVER HET ONDERZOEK?

Heb je vragen over het onderzoek of wil je je interesse in het onderzoek kenbaar maken, dan kan je **contact** opnemen met de onderzoekers:

 [katrien.verhoeven@ucll.be](mailto:katrien.verhoeven@ucll.be) of [monia.vereecken@ucll.be](mailto:monia.vereecken@ucll.be)

 0497/12.12.22 of 0497/93.85.79 (op weekdays van 9 - 17 uur)

 <https://www.ucll.be/exergames>

 De onderzoekers organiseren eveneens een aantal **infomomenten** op Campus Proximus (Geldenaaksebaan 335, 3000 Leuven) (makkelijk bereikbaar met openbaar vervoer, grote gratis parking). In deze sessies geven de onderzoekers praktische informatie over het onderzoek. Je kan vragen stellen en je inschrijven. Hieronder staan de geplande data:

6/6: 13 - 15 uur	19/6: 19 - 21 uur	4/7: 13 - 15 uur	20/8: 19 - 21 uur
---------------------	----------------------	---------------------	----------------------