



DOOR ROBIN SMITH EN JUSTUS VAN DIJK

Gaming met ouderen in het verpleeghuis

Sinds februari 2015 zijn studenten actief in het Living Lab bij verpleeghuis Vonderhof van de Vitalis WoonZorgGroep te Eindhoven. In dit Living Lab, dat een samenwerkingsverband is tussen Vitalis, Fontys Hogescholen en diverse bedrijven, wordt gewerkt aan technologische en sociale innovatie. Onderstaande tekst beschrijft een van de projecten die in het najaar 2015 zijn uitgevoerd, en dat zich richtte op games en bewegen voor ouderen. Het betrof hier een samenwerking tussen een student Toegepaste Gerontologie en een student ICT.

In Nederland bestaan verschillende beweegprogramma's voor ouderen, op verschillende gebieden, zoals virtueel bewegen, buiten bewegen, individueel bewegen, bewegen in groepsverband, preventief bewegen, therapeutisch bewegen, recreatief bewegen en functioneel bewegen. De producenten van technologie spelen hierop in door verschillende innovaties op het gebied van stimuleren van bewegen van verpleeg-huisbewoners. Zij liften mee op de nieuw te ontwikkelen technieken in de ouderenzorg. Zo kan het ontwikkelen van een beweegprogramma met een spelcomputer of het ontwikkelen van een game leiden tot een vergroting van de zelfredzaamheid. Ouderen geven aan dat de betekenis die zij aan het spelen van games geven en hun motivatie om te spelen, afhangen van de mate waarin de games bijdragen aan sociaal contact, de eigen ontwikkeling en die van anderen en hun maatschappelijke participatie.

Doel en methode

Hiertoe is er een veldonderzoek gedaan naar het ontwikkelen van een beweegprogramma in samenspraak met de bewoners en medewerkers van een zorgcentrum door Robin Smith van de opleiding Toegepaste Gerontologie. Het betreft een kwalitatief onderzoek waarbij de ervaringen, de beleving en de motivatie van de respondenten van dit onderzoek, centraal stonden. De data zijn verzameld aan de hand van participerende observaties, het houden van Nintendo Wii-activiteiten en focusgroepsessies. Binnen het onderzoek komt naar voren wat de wensen, behoeften, vaardigheden en motivatie zijn van de bewoners wat betreft de hard- en software van de Nintendo Wii. Het ontwikkelen van een beweegprogramma met ouderen, gebruikmakend van de Nintendo Wii is vernieuwend op dit gebied. Er zijn geen specifieke beweegprogramma's voor de Nintendo Wii te vinden die ontwikkeld zijn voor bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen.

Veldonderzoek

Uit het onderzoek kwamen vier factoren naar voren komen wat betreft de beleving tijdens het gebruik van Nintendo Wii en de daarbij horende games. Het moet uitdagend zijn en het moet zo realistisch mogelijk; de deelnemers willen sociaal bezig zijn (contacten leggen, plezier hebben en gezelligheid beleven) en er moet een competitie gevoerd kunnen worden.

Deze behoeftes zijn verwerkt in het ontwikkelde beweegprogramma voor de Nintendo Wii, dat er voor zorgt dat de bewoners van Vitalis Vonderhof weer of meer

gaan bewegen. Ook is er binnen het onderzoek gekeken naar motiverende factoren om het beweegprogramma duurzaam in te kunnen zetten.

Drie factoren kwamen uit het onderzoek naar voren die invloed hebben op de motivatie om dat te kunnen doen. Het doel van bewegen met een bepaalde game op de Nintendo Wii moet elke keer dat er gespeeld wordt, uitgelegd worden, er moet competitieverband zijn onder de deelnemers en er moet variatie zijn binnen het beweegprogramma.

Vooral het sociale groepsgebeuren interessant

We weten door het vooronderzoek dat plezier, gezelligheid en het leggen van sociale contacten met andere bewoners een grote rol spelen. Het leggen en onderhouden van sociale contacten zijn belangrijk voor de deelnemers; zowel met de deelnemers uit de activiteit met de spelcomputer als met de bewoners die komen kijken. De Nintendo Wii-activiteiten hebben alleen effect op de contacten wanneer er sprake is van een zekere samenhang of bepaalde mate van identiteit binnen de Nintendo Wii- groep. Het beweegprogramma met de spelactiviteiten moeten zowel sociale contacten als samenhang stimuleren.

Om de kans van slagen wat betreft het sociale groepsgebeuren te vergroten, is uit het onderzoek naar voren gekomen dat de groepsgrootte tussen de acht en tien personen moet liggen. De voorkeur gaat uit naar acht personen. Hierdoor ontstaat meer interactie in de groep. Tevens weten we nu dat de Nintendo Wii-activiteiten mensen met de zelfde interesses verbinden met elkaar, waardoor het mogelijk is om de bewoners van hun kamer te laten komen, vereenzaming terug te dringen en het sociale groepsgebeuren te bevorderen. Hierdoor worden de gezondheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven bevorderd.

Motivatie om deel te nemen

Uit het onderzoek kwam naar voren dat er bij de bewoners van Vitalis Vonderhof motivatie bestaat om de Nintendo Wii te gebruiken en hiermee te gaan bewegen. Tevens zijn de bewoners zich ervan bewust dat bewegen belangrijk is voor hun kwaliteit van leven en zelfredzaamheid. Doordat ze ervaren dat na verloop van tijd de bewegingen en games steeds beter gaan, merken de bewoners vooruitgang.

De bewoners zien graag resultaat. Zowel in het spel als in hun gezondheid. Daarom vinden de bewoners het ook belangrijk om te

weten waarvoor ze het doen. Trainen ze met de game die ze spelen bijvoorbeeld spieren, conditie, mobiliteit, stabiliteit, enzovoorts? Deze bovengenoemde aspecten zorgen samen met de sociale cohesie dat de deelnemers gemotiveerd blijven om deel uit te maken van de groep die beweegt met de spelcomputer. De mate waarin bewegingen uitgevoerd worden tijdens het spelen is afhankelijk van het spel. De moeilijkheid zit vaak in het drukken van een bepaalde hoeveelheid knoppen. De spellen bowlen, tennis en Mario kart waren redelijk te doen door de meeste deelnemers. Tevens is tijdens het onderzoek naar voren gekomen, dat de games die gebruik maken van zo'n min mogelijk knoppen goed te doen zijn, zoals het bowlen. We weten nu ook dat bij het zien van andere (overbodige) knoppen, op de Nintendo Wii controller, de bewoners in de war raken. Deze knoppen drukken de deelnemers bewust of onbewust in.

Uit het onderzoek bleek ook dat het spel niet te snel moet gaan, zoals het tennissen. De ouderen verwerken over het algemeen informatie trager dan jongere mensen.

Ontwikkelde beweegprogramma

Tijdens het onderzoek ontwikkelden de studenten ook een beweegprogramma. Lees meer over dit programma in de blogs op de website van ICT&health.

Dit beweegprogramma met de Nintendo Wii betreft iedereen en er kan tegen elkaar gespeeld worden. Elke game van de Nintendo Wii is inpasbaar binnen het beweegprogramma van acht weken, mits de bewoners de vaardigheid hebben om het te kunnen spelen. Het beweegprogramma ziet er als volgt uit:

In totaal 8 weken met een introductieperiode van 2 weken, maken de deelnemers kennis met het spel dat gespeeld gaat worden. Ze krijgen van de begeleider te horen wat het doel is van het spel en het nut om te bewegen. Deze uitleg komt wekelijks terug. Tevens

Robin Smith is recent afgestudeerd bij de opleiding Toegepaste Gerontologie van Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid. Hij is eigenaar van SMITH Advies & Consultancy dat is gespecialiseerd in gerontologische vraagstukken op het gebied van Zorg, Welzijn, Wonen, Werk, Mobiliteit, Vrije tijd en Innovatie. Justus van Dijk is derdejaarsstudent bij Fontys Hogeschool ICT.

Het onderzoek kwam tot stand onder begeleiding van Joost van Hoof en Wilco Bosems.

wordt de competitie gestart die 8 weken gaat duren. In week 3 van het beweegprogramma worden persoonlijke doelen gesteld. Dan volgt er een activeringsperiode van 5 weken. Door de tussentijdse evaluatie van de begeleiders onderling, bestaat de mogelijkheid om de doelen die gesteld zijn, aan te passen. Tevens bestaat de mogelijkheid om de individuele beweegnorm beter vast te stellen.

Uitgangspunt is om het beweegprogramma duurzaam in te zetten.

Zelf spellen ontwikkelen

Aan de hand van de resultaten van het onderzoek heeft Justus van Dijk, student Fontys Hogeschool ICT, een gamecontroller ontworpen waarmee ouderen op een laagdrempelige manier computerspellen kunnen spelen. Om meer informatie te krijgen over de interesses van de doelgroep en een beter beeld te krijgen van de dagactiviteiten in een verzorgingshuis is Justus vier dagen per week mee gaan draaien bij Vitalis Vonderhof. Het onderzoek van Justus van Dijk richtte zich op vooral op de interesses van de deelnemers. Tijdens de activiteit keek hij voornamelijk naar de reacties van de mensen op de spellen, ook lette hij op de manier waarop de mensen reageerden op de besturing van de spellen en of zij nog fysiek in staat waren om deze spellen te spelen.

De ontwikkelde controller ziet eruit als een teddybeer, zodat deze mensen sneller zal uitnodigen om ermee te gaan spelen. De speler kan door middel van het indrukken van de voorpoten en buik van de beer en door de beer te bewegen en te draaien, spellen spelen op de computer. Ook zijn er na het onderzoek twee spellen ontwikkeld voor de controller aan de hand van de gesprekken en ervaringen tijdens de Wii activiteiten. Deze spellen zijn gebaseerd op enkele spellen die gespeeld zijn tijdens de activiteit, maar zijn laagdrempeliger gemaakt om de ouderen minder af te leiden tijdens het spelen. Het eerste spel is een bowlingspel waarbij de speler door in de beer te drukken de bal kan gooien. Het tweede spel is een racespel waarbij de speler door in de pootjes van de beer te knippen het karakter in het spel kan sturen. Dit karakter heeft tevens de vormgeving van een beer, staand op een skateboard, zodat er een relatie is tussen de controller en de inhoud van het spel.

De controller en spellen zijn getest met bewoners van Vitalis Vonderhof, dezen waren allen erg enthousiast en gaven aan dat ze hier graag meer van zouden zien, het was een leuk en laagdrempelig alternatief om met een groep spelletjes te spelen. ■