De impact van exergaming op slapen en welzijn bij mensen in een WZC Focus: geheugen van de bewoners van het WZC

Haio: DE MEYERE Isabelle , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: DE MUNCK Luc

Context: Een groot werkpunt in woonzorgcentra blijkt een zinvolle daginvulling en het onderhouden van interpersoonlijke emotionele relaties te zijn. Het aanbieden van exergames zou beide werkpunten kunnen invullen. Exergames zijn videospelletjes die gespeeld worden door met het lichaam te bewegen. In het verleden bleken ze al een bewezen positief effect te hebben op verschillende domeinen.

Onderzoeksvraag: Wij hebben gekeken of exergaming een positief effect kan hebben op het algemeen welzijn van bewoners in woonzorgcentra.

Methode: We voerden een gerandomiseerde single-blind gecontroleerde studie uit en selecteerden hiervoor 32 bewoners uit 3 Vlaamse woonzorgcentra voor deelname aan ons onderzoek. Ze werden onderverdeeld in een interventiegroep (n=15) en een controlegroep (n=17). De interventiegroep speelde de exergames tweemaal per week telkens 1 uur en dit gedurende 3 maanden. Aan de hand van vragenlijsten op tijdstip 0, na 3 maanden en na 6 maanden werd gekeken of er een positief effect werd gezien op de slaapkwaliteit, het mentaal welzijn, de pijnklachten en het cognitief functioneren.

Resultaten: In de interventiegroep was er een verbetering van de slaapkwaliteit, het mentaal welzijn en de pijnklachten ten opzichte van de controlegroep. Er kon geen verschil gevonden worden tussen de controle- en interventiegroep wat betreft het cognitief functioneren. Omwille van de strenge inclusiecriteria was de studiepopulatie beperkt en konden geen statistisch significante verschillen gevonden worden.

Conclusie: Op basis van dit onderzoek blijkt dat het implementeren van exergames in een wooncentrum een positief effect heeft op de slaapkwaliteit, het mentaal welzijn en de pijnklachten. Maar verder onderzoek bij een grote populatie is nodig om dit te bevestigen én om mogelijke positieve gevolgen op het cognitief functioneren aan te tonen.