Het effect van exergaming op het algemeen welzijn bij bewoners in een WZC Focus: mentale welzijn van de bewoners van het WZC

Haio: WILLEMS Hannah , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: Goossens Jan , Verhaegen Kristiaan

Context: Door de vergrijzing van de bevolking zal het aandeel 65-plussers in Vlaanderen enorm toenemen in de toekomst. 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: Is er een effect van het spelen van exergames op het algemeen welzijn bij ouderen verblijvend in een woonzorgcentrum. De primaire onderzoeksvraag onderzocht het effect op het mentaal welzijn. In de secundaire onderzoeksvraag werd nagegaan of de ouderen in kwestie het spelen van de exergames plezierig vonden, of hun sociale interactie verbeterde, of zij voor- of nadelen ondervonden en of zij in de toekomst nog verder zouden spelen. Ook gingen we na hoe haalbaar het is om deze spelletjes te integreren in de gebruikelijke animatie-activiteiten van het woonzorgcentrum.

Methode: We voerden een gerandomiseerde 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 2 maal 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, de pijnklachten en het mentaal welzijn 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. Ook bleek het cognitief en fysiek functioneren van de studiepopulatie beter dan de gemiddelde populatie in een Vlaams woonzorgcentrum.

Conclusie: Op basis van dit onderzoek blijkt dat het implementeren van exergames in een wooncentrum een positief effect heeft op de slaapkwaliteit, de pijnklachten en het mentaal welzijn. 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.