Actieve videogames kunnen mensen met dementie helpen (studie)

GeriatrieNeurologieActualiteit

**LEUVEN 09/04 - Videogames waarbij spelers ook moeten bewegen, kunnen mensen met dementie op fysiek en cognitief vlak vooruit helpen. Dat blijkt uit een internationale studie van KU Leuven en ETH Zürich, uitgevoerd in woonzorgcentrum De Wingerd in Leuven en het Universitair Psychiatrisch Centrum Z.org KU Leuven.**



Het is de eerste keer in België dat een dergelijke studie uitgevoerd is. Naar schatting kampen 194.100 mensen in België met dementie. Jaarlijks krijgen 52.100 personen te horen dat ze de ziekte hebben. Er bestaat momenteel geen medicatie om dementie te verhelpen. Veel mensen met dementie verliezen op termijn de mogelijkheid om te plannen en dingen te onthouden. Hun motorische vaardigheden gaan achteruit, ze vertonen gedragsproblemen en uiteindelijk hebben ze uitgebreide zorg nodig. De onderzoekers gebruikten een zogenaamde 'exergame' om na te gaan of de cognitieve en fysieke vaardigheden van dementerende personen konden verbeterd worden. Een exergame is een soort van videospel waar ook beweging aan te pas komt. 45 personen uit twee woonzorgcentra namen deel aan de studie. Iedereen had symptomen van ernstige dementie. De exergame bestond uit een scherm en een paneel op de grond met vier vakken.

Het toestel mat de stappen, gewichtsverplaatsing en balans van de speler. Stippen op het scherm gaven aan op welk vak de speler moet stappen. Zo konden ze tegelijkertijd hun fysieke en cognitieve vaardigheden trainen. Als de spelers snel en correct reageerden, werd het spel moeilijker. De deelnemers werden willekeurig over twee groepen verdeeld. De eerste groep trainde drie keer per week vijftien minuten lang, en dit voor een periode van acht weken. Een kinesist ontwierp een individueel programma voor elke deelnemer, aangepast aan hun fysieke en cognitieve mogelijkheden en gezondheidstoestand. Deelnemers in de controlegroep keken naar muziekvideo's van hun keuze. Na afloop vergeleken de onderzoekers de cognitieve, motorische en mentale vaardigheden van de deelnemers met dezelfde metingen aan het begin van de studie. Uit de resultaten blijkt dat de training de cognitieve vaardigheden van de deelnemers verbeterde, zoals hun aandacht, concentratie, geheugen en oriëntatie. De deelnemers ervaarden ook significant minder symptomen van depressie. De speelse training had daarnaast een positief effect op de fysieke vaardigheden, zoals de reactietijd, van de deelnemers. "Dit is bemoedigend, omdat de snelheid waarmee ouderen reageren op impulsen belangrijk is om een val te vermijden", zegt Nathalie Swinnen van de Onderzoeksgroep Aangepaste Bewegingsactiviteiten en Psychomotorische Revalidatie aan de KU Leuven.

"We hadden daarnaast verwacht dat de deelnemers die niet trainden meer kans zouden hebben om achteruit te gaan, en dat bleek ook het geval te zijn." Mensen met dementie zullen nog niet meteen kunnen oefenen met een eigen exergame. "Wij gebruiken op dit moment het enige toestel in België", zegt Swinnen. "En bovendien is het vrij duur. Een woonzorgcentrum zal al veel geld moeten investeren om er een aan te kopen." De resultaten van de studie zijn gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift 'Alzheimer's Research Therapy'.