

‘zwemmen met mensen met dementie’

... zwemmen begint meestal met de schoolslag



"Ergens in het vroege najaar van 2012 bespreek ik een reeds lang gekoesterd idee met een aantal van mijn studenten hbo-v: zij lopen op dat moment stage op 'mijn' leerwerkplaats: de thuiszorg Oud Rijswijk van Florence. 'Hoe zouden jullie het vinden om een project te beginnen, waarbij we gaan zwemmen met mensen met dementie? Een project wat klein moet beginnen en misschien wel uitgroeit tot een super project vanuit De Haagse Hogeschool?'... De vonk slaat over! We besluiten tot de oprichting van een 'initiatiefgroep'. En stippelen een aantal eerste strategieën uit voor dit spetterende idee." Peter Bakens

Onderliggende motieven

- (Wetenschappelijke) onderbouwing: het belang van bewegen
Steeds omvangrijker en met (wetenschappelijk) bewijsmateriaal onderbouwd¹, zijn de aanwijzingen dat bewegen een uitstekende activiteit is voor mensen met dementie. Bewegen heeft positieve effecten op zowel lichamelijk, mentaal als sociaal gebied. Zwemmen is een heel bijzondere vorm van bewegen. Een lopend project in Tilburg, waarover gepubliceerd in tijdschrift voor de psychogeriatric Denkbeld (2012), spreekt tot de verbeelding. Is het zo 'gemakkelijk' om bij mensen weer een glimlach op hun gezicht te toveren, ze het gevoel te geven 'op vakantie in Spanje'² te zijn³? Maar zwemmen is ook een arbeidsintensieve beweegactiviteit. De personeelsbezetting in de reguliere zorg laat een dergelijke 'luxe activiteit' helaas niet of nauwelijks toe. Toch zegt de IGZ: (meer) bewegen moet. Vanaf 2015 gaat het Staatstoezicht hierop toetsen.

- Gezondheidszorg anno 2013/2014

Zorgkosten stijgen. Van verzorgings- naar participatie-samenleving! Collectieve voorzieningen worden kritisch onder de loep genomen. Decentralisering vraagt van de gemeenten – en haar burgers – een bijdrage te leveren aan een 'Civil society'. Zelfredzaamheid en zelfmanagement worden in de vlaggenstok gehesen. Of je er ideologisch nu voor of tegen bent, het is de nieuwe realiteit anno 2013 en verder.

- Een vrijwillige bijdrage mét!

De Haagse Hogeschool beschikt over een enorm potentieel aan 'vrijwilligers'. Vrijwilligers tussen aanhalingstekens, want de studieprogramma's van de meeste opleidingen bevatten een zogeheten 'vrije ruimte'. Hierbinnen is het voor de student mogelijk, om maatschappelijk verantwoord werk te doen. In ruil voor een (beperkt) aantal studiepunten. Tevens zoekt de hogeschool uitdrukkelijk de verbinding met de buitenwereld. Om studenten relevante (onderzoeks) ervaring op te laten doen (zowel in hun major maar ook in hun minoropleidingsdeel), maar ook zeer nadrukkelijk om een bijdrage te leveren aan de eerder genoemde 'Civil Society'.

¹TNO Preventief bewegen in instellingen in de ouderenzorg22-09-2011 | PDF-document, 10176 kB

VU Onbewogen om bewegen: Lichamelijke (in)activiteit in zorginstellingen, juni 201228-11-2012 | PDF-document, 433 kB

<http://www.moderne-dementiezorg.nl/uploads/de%20activiteit%20zwemmen%20als%20therapeutisch%20middel.pdf>

² Enthousiaste uitspraak van een van de deelnemers

³ Soortgelijke effecten worden geconstateerd in Michigan, USA (Brierley, J 2007, *Splash party*, Nursing Homes: Long Term Care Management)

- Van idee naar Project

Met bovenstaande onderbouwing als basis, besluit het lectoraat Psychogeriatric van De Haagse Hogeschool, het project in haar activiteiten op te nemen. Samenwerking gezocht en gevonden met verpleeghuis Nebo van het Bronovo-Nebo concern. LEAS bureau voor zorgvernieuwing ondersteunt. Na een succesvolle pilotfase (april – juli 2013: 3 x gezwommen met 5 deelnemers in Overbosch; vrijwilligers van de Haagse reddingsbrigade met life-guarddiploma op de kant) vervolgen we vanaf 27 september met een maandelijkse 'duik'. Inmiddels heeft het project de nodige belangstelling gekregen. Publicaties in AD, Link, vakliteratuur: aug '13: Denkbeeld, oktober '13: Nursing, december '13: TVZ. Exposure op relevante congressen: Schakelring Tilburg 4 juni '13, in voorbereiding Congres Moderne dementiezorg: 25 november '13. Een eervolle vermelding (11 juni 2013) uit handen van de prinses zelf (Prinses Margrietprijs 2013). Nominaties voor o.a. de Jenneke van Veenprijs 2013. Gemeente Den Haag verstrekt een "start-innovatie subsidie" (2 x €5000,--). Afdeling Haaglanden van Alzheimer Nederland zorgt voor aanbevelingsbrief voor Rabo-fonds. CZ heeft gevraagd om subsidieaanvraag. Studenten bereiden subsidieaanvraag voor Steunfonds HHS. Vanuit collega hogeschool Windesheim is belangstelling voor samenwerking. Ambities in het komende jaar: verbinding leggen met het MBO (project Teamplayers Mondriaan). Een tweede (HWW-zorg Houtwijk) en mogelijk derde (nieuwe vestiging Martha Flora Den Haag) partner erbij. Onderzoek starten. Project stevig borgen in plaatselijk onderwijs en daarbuiten. Verder professionalisering automatische aanmelding (website).

SOMS HEB JE VAN DIE DROMEN DIE JE WAKKER HOUDEN

TOT JE ZE UITVOERT

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Toekomstdroom:

De Haagse Hogeschool? zijn ze daar niet begonnen met dat zwemmen met mensen met dementie?" ... Anno 2017 is er een 'uitzendbank' van een kleine 80 vrijwilligers, allen studierend aan opleidingen van De Haagse (Sportacademie, academie SP, opleiding bewegingstechnologie, maar ook a.s. economen en accountants zien in dit project een kans om iets 'maatschappelijk nuttigs' te doen). Diverse instellingen hebben zich verbonden aan het project, zowel intra- als extramuraal. Relevante organisaties, waaronder Alzheimer Nederland ondersteunen. In Den Haag wordt er op diverse plaatsen gezwommen met mensen met dementie!

