

Positieve effecten van  
bewegen bij mensen  
met dementie



Wetenschappelijk  
onderzoek  
SilverFit Alois

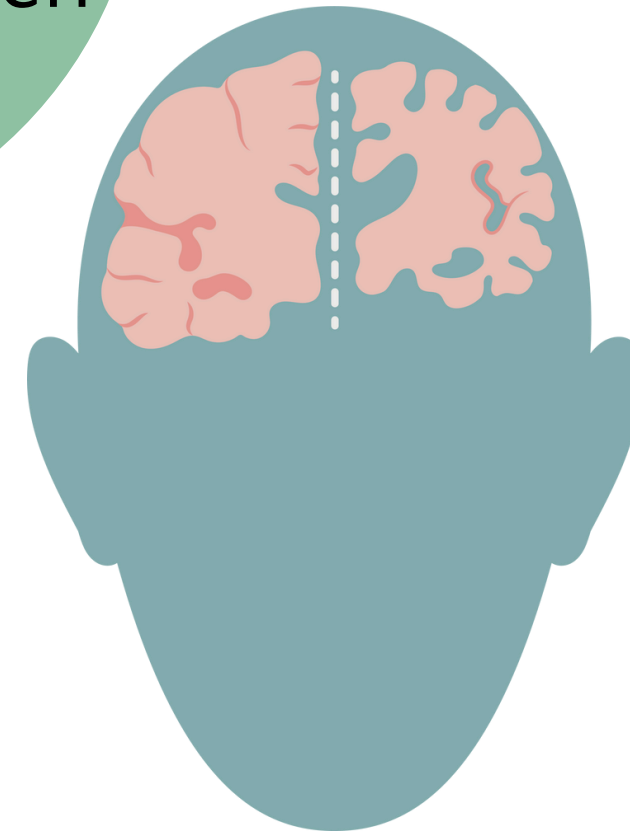
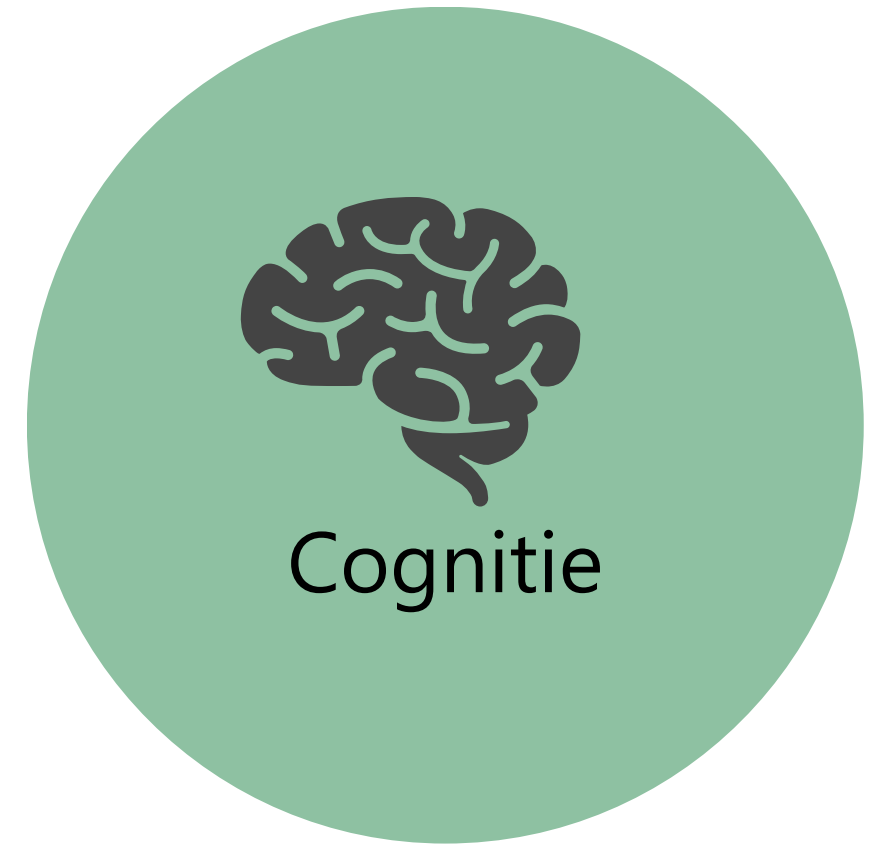


Positieve effecten van  
de SilverFit Alois bij  
mensen met dementie



Literatuurlijst

**Positieve effecten van  
bewegen bij mensen  
met dementie**



**Terug naar infographic**



# Positieve effecten van bewegen bij mensen met dementie

Lichaamsbeweging draagt bij aan het verminderen van symptomen van depressie en angst, en het verbeteren van cognitieve functies, leervermogen en algemeen welzijn. Iedereen kan voordeel halen uit meer bewegen en minder zittend gedrag, inclusief mensen met chronische ziekten of een beperking. (WHO, 2020)

## Klik op het onderzoek dat je wilt bekijken

1. [Beweeginterventies bij Alzheimer patiënten - López-Ortiz et al. \(2023\)](#)
2. [Effect fysieke activiteit op cognitie en zelfstandigheid - Zhou et al. \(2022\)](#)
3. [Leefstijl verandering bij mensen met dementie - Ornish et al. \(2024\)](#)
4. [Cognitief stimuleren bij mensen met dementie- Woods et al. \(2023\)](#)
5. [Effect fysieke activiteit bij mensen met dementie - Kaur et al. \(2024\)](#)
6. [Effect bewegen op fysieke gezondheid - Heyn et al. \(2004\)](#)
7. [Effect bewegen op mentale gezondheid - Scherder et al. \(2010\)](#)
8. [Effecten sociale interactie - Corven et al. \(2022\) & Schreiner et al. \(2005\)](#)

[Terug naar infographic](#)





# Positieve effecten van bewegen bij mensen met dementie

De review van López-Ortiz et al. (2023) bevat 21 verschillende artikelen die onderzoek hebben gedaan naar het effect van beweeginterventies bij patiënten met Alzheimer. De review concludeert dat fysieke activiteit positieve effecten heeft op de cognitieve functies, fysieke prestaties en de zelfstandigheid van mensen met dementie, de positieve effecten op de zelfstandigheid zorgen ervoor dat ook de eigenwaarde positief wordt beïnvloed.

Onderzoek gedaan naar invloed van bewegingsinterventies op:	Aantal artikelen en geschatte aantal deelnemers	Resultaten
<b>Cognitieve functies</b>	<b>247 artikelen met 5152 deelnemers met dementie</b>	<b>Er is sterk bewijs dat lichaamsbeweging een positief effect heeft op de globale cognitive functies van mensen met dementie.</b>
<b>Fysieke prestaties</b>	<b>53 artikelen met 2284 deelnemers met dementie</b>	<b>Fysieke activiteit heeft positieve effecten op fysieke prestaties, zoals de testen Berg Balance Scale &amp; Functional Reach Test</b>
<b>Zelfstandigheid</b>	<b>22 artikelen 346 deelnemers met dementie</b>	<b>Fysieke activiteit heeft positieve effecten op de zelfstandigheid, ADL taken kunnen langer uitgevoerd worden</b>

[Terug naar overzicht effecten van bewegen](#)

Bron: Lopez-Ortiz, S., Lista, S., Valenzuela, P. L., Pinto-Fraga, J., Carmona, R., Caraci, F., ... & Santos-Lozano, A. (2023). Effects of physical activity and exercise interventions on Alzheimer’s disease: an umbrella review of existing meta-analyses. Journal of neurology, 270(2), 711-725.



## Positieve effecten van bewegen op de globale cognitie en zelfstandigheid

De systematische review van Zhou et al. (2022) bevat 16 verschillende artikelen die onderzoek hebben gedaan naar het effect van fysieke activiteiten op de cognitie en handelingen in het dagelijks leven (ADL) bij mensen met Alzheimer. De review laat zien dat fysieke activiteit ADL-afhankelijkheid vermindert, de kwaliteit van leven verbetert en het zelfvertrouwen bij dementie vergroot. Daarnaast kunnen Alzheimerpatiënten hun cognitieve vaardigheden met aerobe en gecombineerde trainingen verbeteren.

Onderzoek gedaan naar invloed van fysieke activiteit op:	Aantal artikelen en aantal deelnemers	Resultaten
<b>Globale cognitie</b>	<b>16 artikelen met 945 deelnemers met dementie</b>	<b>Algemene cognitieve vaardigheden kunnen verbeteren door deel te nemen aan zowel aerobe als gecombineerde vormen van lichaamsbeweging (aerobe en anaerobe training).</b>
<b>Zelfstandigheid d.m.v ADL taken</b>	<b>Gemiddelde leeftijd 70-88 jaar</b>	<b>Fysieke activiteit speelt een essentiële rol bij het verminderen van ADL-afhankelijkheid en bevorderen van de kwaliteit van leven</b>

**Terug naar overzicht effecten van bewegen**

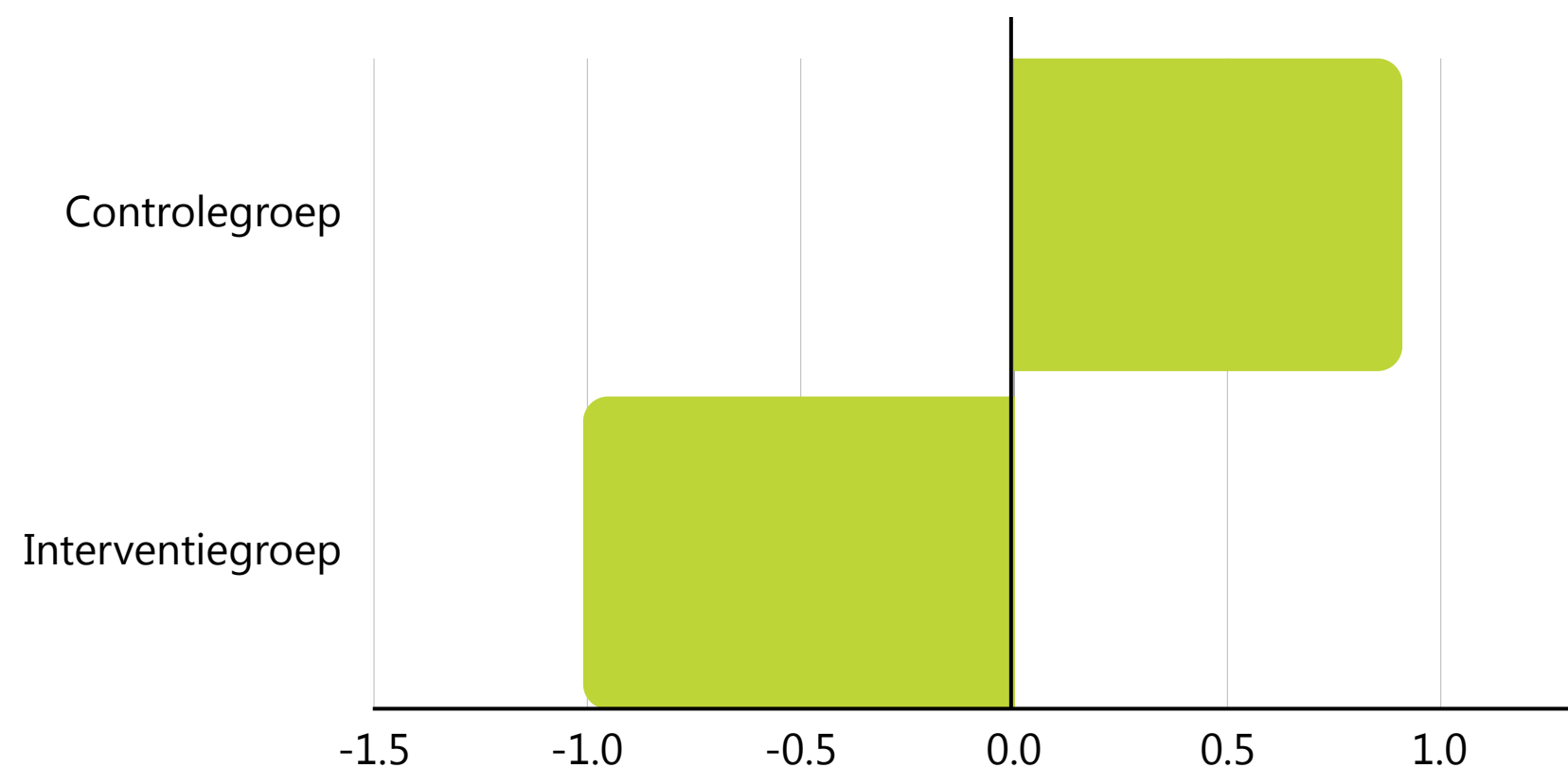
# Veranderingen in levensstijl verbeteren cognitie en functie bij Alzheimer patiënten

Het onderzoek van Ornish et al. (2024) onderzocht het effect van een gezondere leefstijl bij mensen met een milde cognitieve stoornis of vroege dementie als gevolg van Alzheimer. De interventiegroep werd gevraagd zich 20 weken aan een leefstijlprogramma te houden met een voedingsschema en een trainingsschema. Uit de voor- en nameting met verschillende cognitieve testen blijkt dat een gezondere leefstijl een positief effect heeft op de cognitie en functie van deze groep. Er is dus een afname van symptomen van dementie.

## Alzheimer symptomen

Vershil over 20 weken.

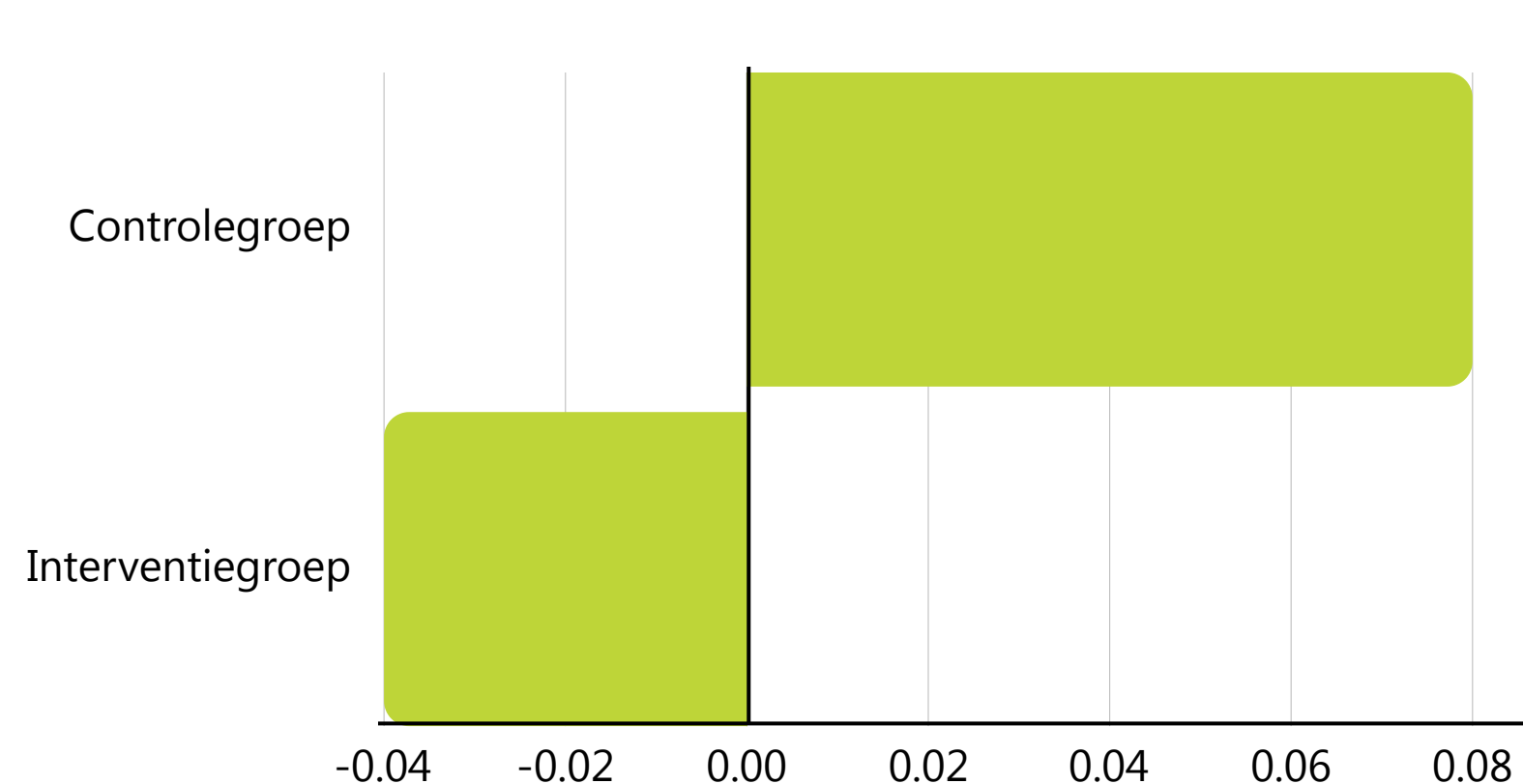
Gemeten met Alzheimer's Disease Assessment Scale (score)



## Dementie symptomen

Vershil over 20 weken

Gemeten met Clinical Dementia Rating-Global (score)



51 deelnemers (gemiddelde leeftijd 73.5 jaar) met vroege dementie of milde cognitieve stoornis als gevolg van Alzheimer deden mee aan dit onderzoek. De deelnemers werden gerandomiseerd in twee groepen, de interventiegroep kreeg een leefstijlprogramma met een voedingsschema en een trainingsschema dat 20 weken gevolgd werd. De controlegroep volgde hun normale leefstijl.

[Terug naar overzicht effecten van bewegen](#)

Bron: Ornish, D., Madison, C., Kivipelto, M., Kemp, C., McCulloch, C. E., Galasko, D., ... & Arnold, S. E. (2024). Effects of intensive lifestyle changes on the progression of mild cognitive impairment or early dementia due to Alzheimer's disease: a randomized, controlled clinical trial. *Alzheimer's Research & Therapy*, 16(1), 122.



# Positieve effecten cognitief stimuleren bij mensen met dementie

Cognitieve stimulatie is een interventie voor mensen met dementie, gericht op het algemeen stimuleren van denken, concentratie en geheugen. Dit gebeurt vaak in een sociale setting, maar kan ook individueel. De systematische review van Woods et al. (2023) bevat 37 artikelen met daarin 2766 deelnemers met milde tot matige dementie met een gemiddelde leeftijd van 79 jaar. In de artikelen werd onderzocht wat de invloed van cognitieve stimulering is op de cognitie bij mensen met dementie.

Onderzoek gedaan naar invloed van cognitief stimuleren op:	Aantal artikelen en aantal deelnemers	Resultaten
Cognitie	37 artikelen met 2766 deelnemers met dementie  Gemiddelde leeftijd 79 jaar	Cognitief stimuleren op korter termijn laat verbeteringen zien in cognitie, specifiek denken en herinneren voor mensen met milde tot matige dementie.
		Een kleiner aantal studies toonde ook verbeteringen in communicatie, welzijn en sociale interactie, evenals stemming en gedrag.

**Terug naar overzicht effecten van bewegen**

Bron: Woods B, Rai HK, Elliott E, Aguirre E, Orrell M, Spector A. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 1. Art. No.: CD005562. DOI: 10.1002/14651858.CD005562.pub3

## Positieve effecten van fysieke activiteit bij mensen met dementie

De systematische review van Kaur et al. (2024) omvatte 24 studies met in totaal 93.984 deelnemers met dementie. In deze studies werd onderzocht wat het effect van lichaamsbeweging is op de mentale gezondheid en het welzijn van mensen met dementie.

Onderzoek gedaan naar invloed van fysieke activiteit op:	Aantal artikelen en aantal deelnemers	Resultaten
Mentale gezondheid	24 artikelen met 93984 deelnemers met dementie	Fysieke activiteit heeft positieve effecten op de mentale gezondheid, met name depressie klachten verminderen
Cognitie		Fysieke activiteit heeft een positieve invloed op de cognitie van ouderen met dementie
Balans		Fysieke activiteit verbetert de balans en vermindert het valrisico bij ouderen met dementie.
Welzijn		Regelmatige beweging verminderde cognitieve achteruitgang, het aantal valincidenten en depressie, wat leidde tot een verbetering van het algehele welzijn.

[Terug naar overzicht effecten van bewegen](#)



# Positieve effecten van bewegen op de fysieke gezondheid van mensen met dementie

Het onderzoek van Heyn et al. (2004) is een meta-analyse en onderzocht het effect van fysieke activiteit bij ouderen met een cognitieve stoornis. Het onderzoek bevat 2020 deelnemers uit de geselecteerde artikelen.

Onderzoek gedaan naar invloed van fysieke activiteit op:	Aantal artikelen en aantal deelnemers	Resultaten
Kracht en flexibiliteit	30 artikelen met 2020 deelnemers met dementie 65 jaar of ouder	Fysieke activiteit heeft een positief effect op kracht en flexibiliteit bij mensen met dementie
Cardiovasculaire fitness		Fysieke activiteit speelt een essentiële rol bij de cardiovasculaire fitness
Gedrag		Fysieke activiteit zorgt voor een vermindering van gedragsproblematiek bij ouderen met dementie

**Terug naar overzicht effecten van bewegen**

Bron: Heyn, P., Abreu, B.C., & Ottenbacher, K.J. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 85(10), 1694-1704.

# Positieve effecten van bewegen op de mentale gezondheid van mensen met dementie

Scherder heeft onderzoek gedaan naar het belang van bewegen met betrekking tot de werking van de hersenen bij mensen met dementie. Het onderzoek beschrijft hoe vermindering van fysieke activiteit, vooral bij bewoners van verpleeghuizen, kan leiden tot verslechtering van cognitieve achteruitgang en gedragsproblemen zoals agitatie. De resultaten suggereren dat fysiek en sociaal actief zijn het welzijn van mensen met dementie verbetert en dat probleemgedrag afneemt

**Terug naar overzicht  
effecten van bewegen**



## Positieve effecten van sociale interactie bij mensen met dementie

Sociale interactie speelt een cruciale rol in het welzijn van mensen, ook bij personen met dementie. Zowel voor familieleden, verzorgers als voor de patiënten zelf kan het lastig zijn om te bepalen hoe ze het beste met elkaar kunnen omgaan.

Van Corven et al. (2022) benadrukken daarnaast dat familieleden en verzorgers het belangrijk vinden om een band op te bouwen met hun naasten of patiënten, maar dat het maken van die verbinding soms moeilijk is en dit kan ontmoedigen. Het onderzoek toont aan dat het ondernemen van activiteiten, zonder noodzakelijk een gesprek, kan helpen om het humeur van de patiënt te verbeteren, simpelweg door de aanwezigheid van hun dierbaren. Door een activiteit te ondernemen wordt ook de drempel op interactie verlaagd.

Schreiner et al. (2005) lieten zien dat bewoners met dementie tijdens activiteiten zeven keer vaker lachen of plezier hebben dan gedurende de rest van de dag. De overige tijd brengen ze vaak alleen door, al dan niet apathisch.

In het onderzoek van Corven et al. (2022) werden er 31 mantelzorgers geïnterviewd om hun perspectieven op de interactie en relatie met dementiepatiënten te onderzoeken. De interviews, gehouden na de heropening van verpleeghuizen na de eerste COVID-19 lockdown in Nederland, boden mantelzorgers een unieke kans om te reflecteren op hun relaties.

Het onderzoek van Schreiner et al. (2005) observeerde 35 dementerende bewoners in twee verpleeghuizen in Japan tijdens een activiteit en zonder. In totaal werken 3854 observaties van een minuut gecodeerd.

Bron: Van Corven, C. T., Bielderma, A., Lucassen, P. L., Verbeek, H., Lesman-Leegte, I., Depla, M. F., ... & Gerritsen, D. L. (2022). Family caregivers' perspectives on their interaction and relationship with people living with dementia in a nursing home: a qualitative study. *BMC geriatrics*, 22(1), 212.

Schreiner, A.S., Yamamoto, E., & Shiotani, H. (2005). Positive effect among nursing home residents with Alzheimer's dementia: the effect of recreational activity. *Aging and Mental Health*, 9(2), 129-134

**Terug naar overzicht  
effecten van bewegen**



# De SilverFit Alois bij mensen met dementie

De SilverFit Alois is gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke inzichten. Zowel bij het totaalontwerp als bij de ontwikkeling van de specifieke oefeningen zijn we uitgegaan van wetenschappelijk onderzoek, aangevuld met praktijkervaring. Alle ideeën worden eerst in de praktijk getest met mensen met dementie, mantelzorgers en zorgprofessionals en vervolgens doorontwikkeld. Zo zijn de beweegoefeningen op de Alois in de praktijk getest bij 16 verpleeghuizen, uitgevoerd in samenwerking met bureau DAZ (DAZ, 2014).

## Klik op het onderzoek wat je wilt bekijken

1. [Lerend vermogen en foutloos leren- AlzheimerNederland.nl, 2024 & Dementie.nl](#)
2. [Verbetering van stemming door SilverFit Alois - Pisica Donose et al. \(2018\)](#)

→ [De verschillende opties op de SilverFit Alois](#)

**[Terug naar infographic](#)**





## Het lerend vermogen en foutloos leren bij mensen met dementie

Voor mensen met dementie is actief blijven leren cruciaal om cognitieve vaardigheden te behouden en te versterken. Het helpt hen verloren vaardigheden terug te krijgen en nieuwe te ontwikkelen, wat het zelfvertrouwen en zelfstandigheid bevordert. Daarnaast hebben leeractiviteiten een positief effect op de mentale gezondheid, verminderen ze frustratie en angst, en verbeteren ze hun welzijn en kwaliteit van leven.

Foutloos leren is een effectieve methode om vaardigheden te behouden bij mensen met cognitieve beperkingen. Door duidelijke, stapsgewijze instructies worden fouten voorkomen, wat hun zelfvertrouwen versterkt en frustratie vermindert. Dit is vooral belangrijk voor mensen met dementie, zodat ze nieuwe vaardigheden sneller en zonder verwarring aanleren.

De SilverFit Alois past de techniek foutloos leren toe door de oefeningen van herhaling te voorzien en door de foute antwoorden te laten verdwijnen, daarnaast past de SilverFit Alois zich aan op het niveau van de gebruiker zodat er foutloos geleerd kan worden.



**Terug naar overzicht**  
**SilverFit Alois**

# Verbetering van stemming door de SilverFit Alois

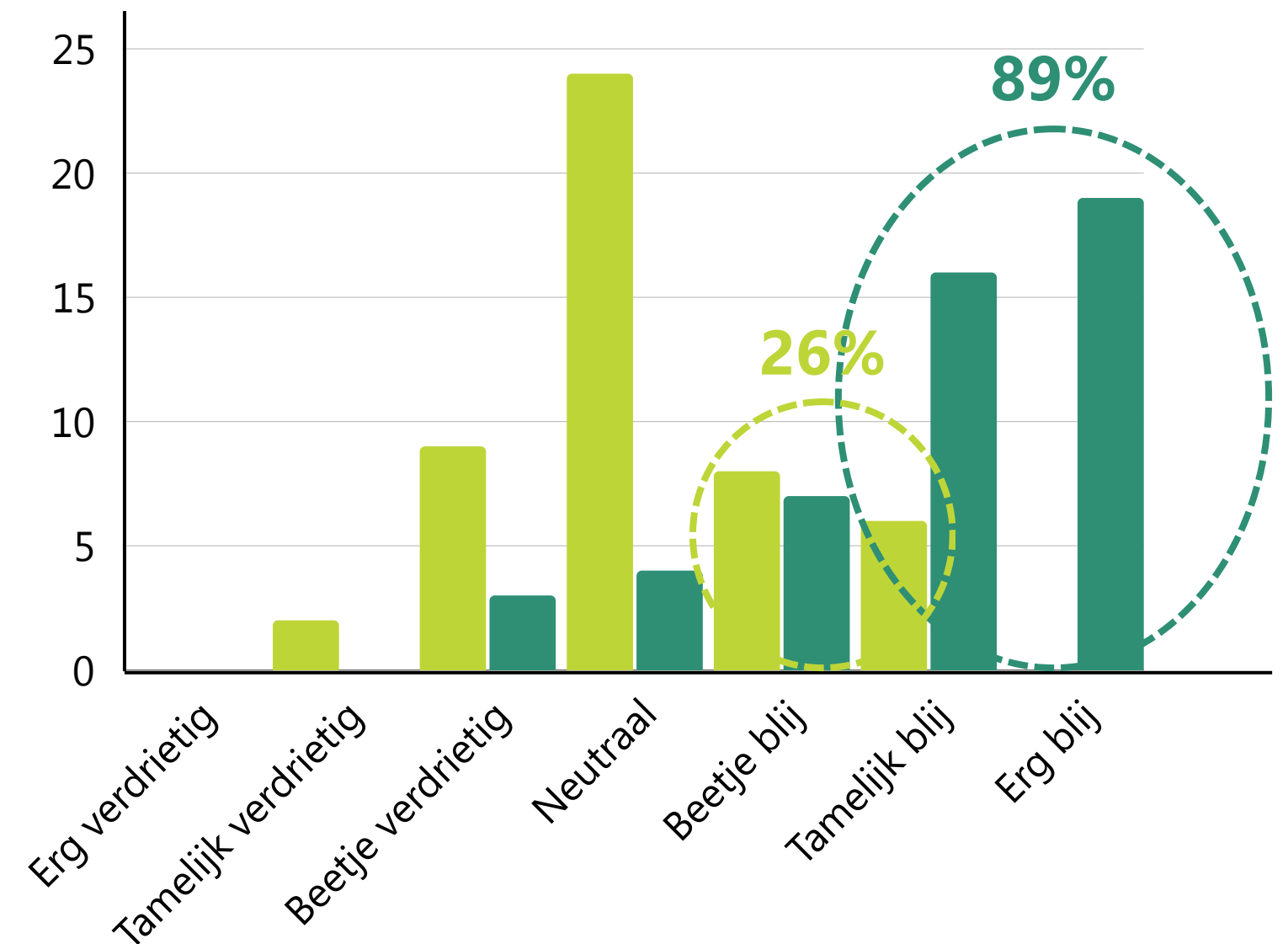
In een studie van Pisica Donose et al. (2018) zijn verschillende SilverFit systemen (waaronder de Alois) ingezet in een verzorgingstehuis dichtbij Parijs. De bewoners met dementie werden voor en na een therapieessie gevraagd om op een vragenlijst hun gevoel aan te duiden met behulp van smileys. Er was een grote verbetering te zien in stemming van de bewoners na deelname aan de therapieessies.

46 bewoners met dementie in een verzorgingstehuis dicht bij Parijs. Stemming voor en na therapieessie gemeten aan de hand van smiley-vragenlijst.

■ Voor de interventie  
■ Na de interventie

[Terug naar overzicht SilverFit Alois](#)

**Stemmingsverbetering van bewoners die deelname aan SilverFit activiteiten**  
 Stemmingen voor en na de therapie



Bron: Pisica Donose, G., Marinescu, M., Razzolini, O., Bardgett, M., & Wiersinga, J. (2018). Benefits and stress reduction for nursing home residents living with dementia through engaging in physical activities: participation and outcomes of "SilverFit" exergames. Poster presented at congress "Fragilité du Sujet Âgé; Le Vieillessement Santé; Prévention de la Perte d'Autonomie 2018, Paris, France.



# De SilverFit Alois spellen bij mensen met dementie

## Klik op onderzoek dat je wilt bekijken

- [Positieve effecten exergaming bij ouderen - Rytterström et al. \(2024\).](#)
- [Positieve effecten interventies op probleemgedrag en psychologische symptomen - Wang et al. \(2018\).](#)
- [Positieve effecten van een aquarium - Edwards et al. \(2014\).](#)
- [Positieve effecten dierenvideo's - Jessica Gall Myrick \(2015\).](#)
- [Onderzoeken virtueel fietsen](#)

[Terug naar overzicht  
SilverFit Alois](#)





## Positieve effecten exergaming bij ouderen

Het onderzoek van Rytterström et al. (2024) deed onderzoek naar de invloed van exergaming op de fysieke activiteit van ouderen. Het onderzoek laat zien dat exergaming positieve effecten heeft op de motivatie, duur en plezier.

Onderzoek gedaan naar invloed van:	Aantal artikelen en aantal deelnemers	Resultaten
Exergaming	26 artikelen met 398 deelnemers  65 jaar of ouder	Exergaming vergroot de motivatie en speelduur bij ouderen.
		Oefeningen in spelvorm en meer variatie in de spellen zorgt voor een vergroting van motivatie en een langere speelduur.

**Terug naar overzicht spellen SilverFit Alois**

# Positieve effecten interventies op probleemgedrag en psychologische symptomen

De systematische review van Wang et al. (2018) onderzocht de invloed van verschillende soorten interventies op het probleemgedrag en psychologische symptomen van dementie. Deze review analyseerde in totaal 35 artikelen.

De tabel laat de resultaten van de systematische review zien en daarnaast ook de spellen van de Alois die hierop aansluiten.

Bron: Wang, G., Albayrak, A., & van der Cammen, T. J. (2019). A systematic review of non-pharmacological interventions for BPSD in nursing home residents with dementia: from a perspective of ergonomics. *International psychogeriatrics*, 31(8), 1137-1149.

Onderzoek gedaan naar invloed van verschillende therapieën bij mensen met dementie	Aantal artikelen	Invloed op	Spellen op SilverFit Alois
Muziektherapie	21	Vermindering van probleemgedrag en psychologische dementie symptomen	Zitdansen, Dirigeren met muziek, Bewegen met Joël en Muziekspel
Snoezeltherapie	2	Vermindering van apathie, agressie en depressie	Aquarium, Zitdansen, Dierenfilms, Touractiviteiten en de Muziekactiviteiten
Reminiscentietherapie	5	De symptomen apathie, onrust en depressie verminderden significant, verbetering van humeur en eigenwaarde	Diavoorstelling, Foto schoonvegen, Raad het plaatje, Memory, Puzzel met foto's, Fotostudio, Toevoegen eigen foto's en video's, etc.
Beweegtherapie	5	Vermindering in apathie en aggregatie	Kermis, Bingo, De vos, Volleybal, Strandbal, Doe mij na, Overstekende mieren, Touractiviteiten, Zitdansen, Dirigeren met muziek, etc.
Cognitief stimuleren	2	Verbetering cognitieve vaardigheden, afname in apathie en depressie symptomen	Geluidsherkenning, Hoofdrekenen, Trail making, Sorteren, Schilderen, Memory, Foto's matchen, etc.

**Terug naar overzicht spellen SilverFit Alois**

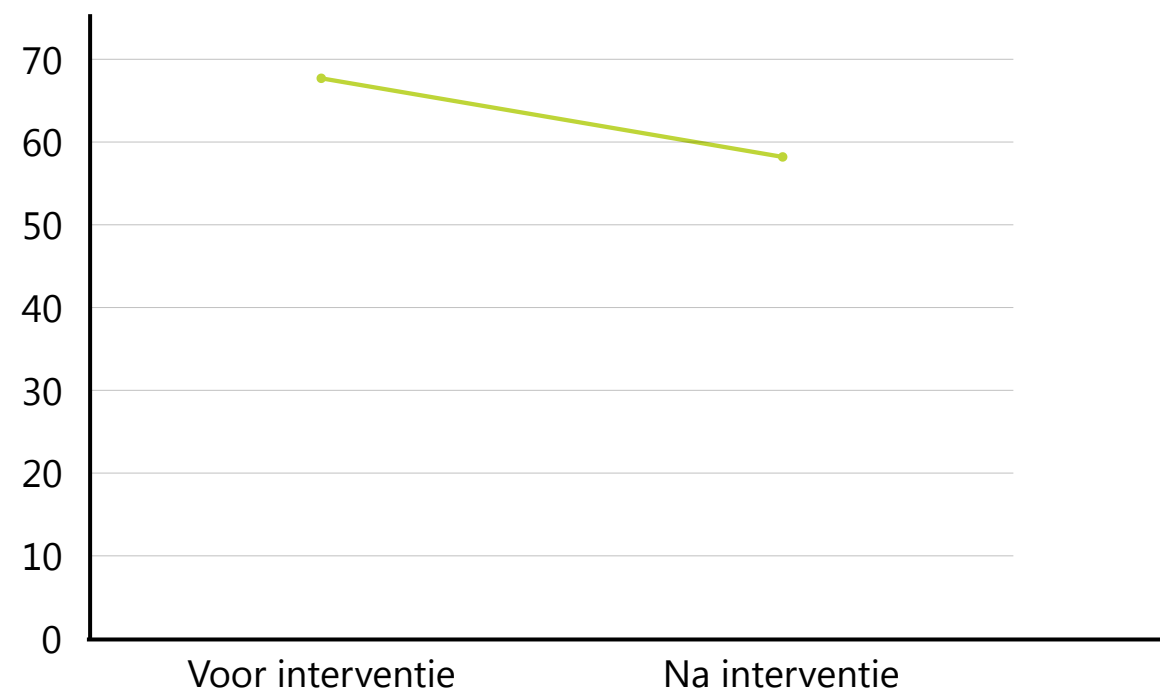


# Positieve effecten van een aquarium bij mensen met Alzheimer

Het onderzoek van Edwards et al. (2014) toont aan dat een aquarium voor positieve effecten kan zorgen bij mensen met Alzheimer maar ook bij de verzorgers. Het onderzoek toont aan dat het kijken naar een aquarium zorgt voor afname van verschillende gedragsproblemen en psychologische symptomen. Daarnaast laat het onderzoek ook zien dat de werktevredenheid van het personeel omhoog is gegaan. Tevens laat het onderzoek zien dat de mensen met Alzheimer 21% meer voedsel aten door het introduceren van een aquarium in de eetruimte. De SilverFit Alois biedt ook een virtueel aquarium aan, doordat de SilverFit Alois verplaatsbaar is kan die makkelijk geplaatst worden in een eetruimte.

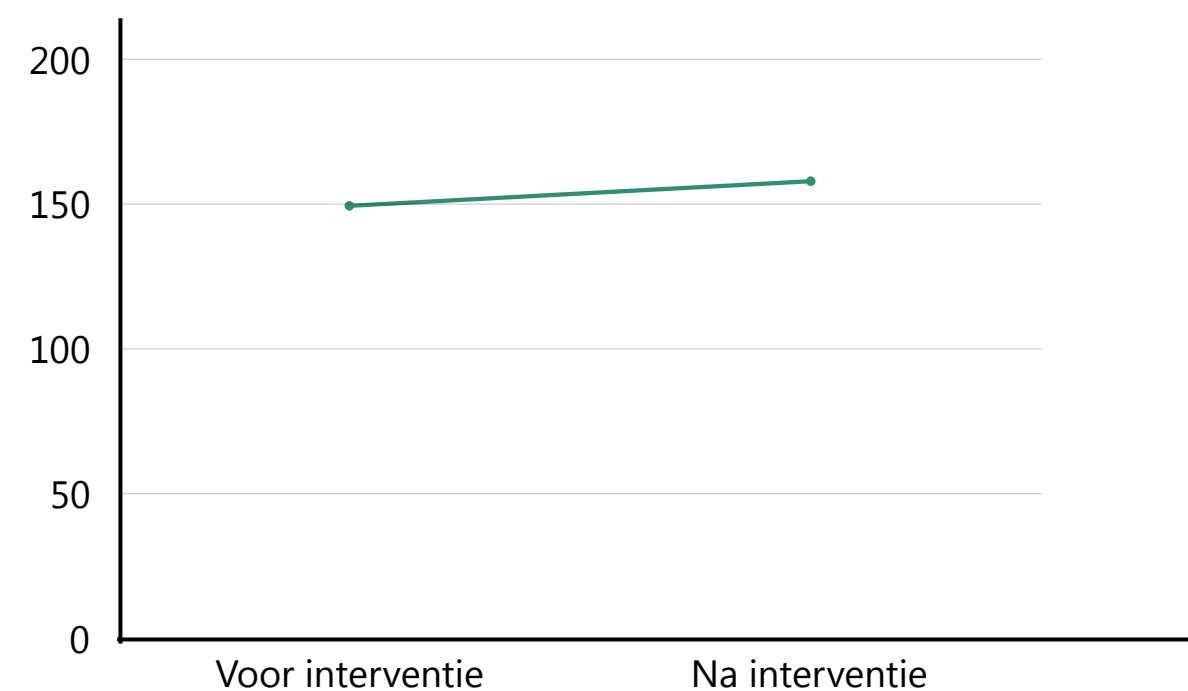
## Probleemgedrag en psychologische symptomen van dementie

Afname tussen voor en na de interventie (Nursing Home Disruptive Behavior Scale)



## Werktevredenheid personeel

Toename tussen voor en na de interventie (Assessment of Work Environment Schedule)



**Terug naar overzicht spellen SilverFit Alois**

Het onderzoek van Edwards et al. (2014) volgde 60 mensen met Alzheimer in een woonzorgcentrum en onderzocht het effect van een aquarium op het gedrag van deze mensen.

Bron: Edwards, N. E., Beck, A. M., & Lim, E. (2014). Influence of aquariums on resident behavior and staff satisfaction in dementia units. *Western Journal of Nursing Research*, 36(10), 1309-1322.

## Positieve effecten dierenvideo's bij mensen met dementie

Uit het onderzoek van Jessica Gall Myrick (2015) blijkt dat dierenvideo's, en met name kattenvideo's, enorm populair zijn. De resultaten tonen aan dat het bekijken van kattenfilmpjes een positief effect heeft op de stemming van mensen. Daarnaast laat een systematische review van Chen et al. (2022) zien dat dierentherapie een positieve invloed heeft op mensen met dementie. Uit de review blijkt dat gedragsproblemen en psychologische symptomen, met name depressie, afnemen. Bij dierentherapie worden vooral honden ingezet, omdat honden gedrag goed kunnen aanvoelen en daarop inspelen.

Aangezien het helaas niet altijd mogelijk is om dagelijks dierentherapie te bieden op woonzorglocaties, biedt SilverFit Alois een alternatief met verschillende dierenvideo's. Dankzij het touchscreen kunnen bewoners de dieren als het ware 'aaien'.

**[Terug naar overzicht spellen SilverFit Alois](#)**

Het onderzoek van Jessica Gall Myrick (2015) liet 6795 mensen een enquête invullen over katten video's en bekeek vervolgens het effect van deze video's op de gebruikers.

De systematische review van Chen et al. (2022) bekeek 11 artikelen met daarin 825 deelnemers met dementie, wat het effect was van dierentherapie op mensen met dementie.

Bron: Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect?. *Computers in human behavior*, 52, 168-176.

Chen, H., Wang, Y., Zhang, M., Wang, N., Li, Y., & Liu, Y. (2022). Effects of animal-assisted therapy on patients with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry research*, 314, 114619.



# Virtueel fietsen met de SilverFit Alois

Op de SilverFit Alois kan je fietsen met virtuele beelden. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat fietsen met virtuele beelden zorgt voor een vergroting van sociale interactie bij dementerende en zorgt voor een positief effect op de eigenwaarde van het zorgpersoneel. Daarnaast laat het onderzoek zien dat de eenzaamheid bij ouderen met dementie afneemt door het fietsen met virtuele beelden.

## Klik op het onderzoek wat je wilt bekijken

1. Positieve effecten eigenwaarde en sociaal functioneren - van Santen (2020)
2. Afname van eenzaamheid fietsen met virtuele beelden - Budak et al. (2024)

[Terug naar overzicht  
spellen SilverFit Alois](#)





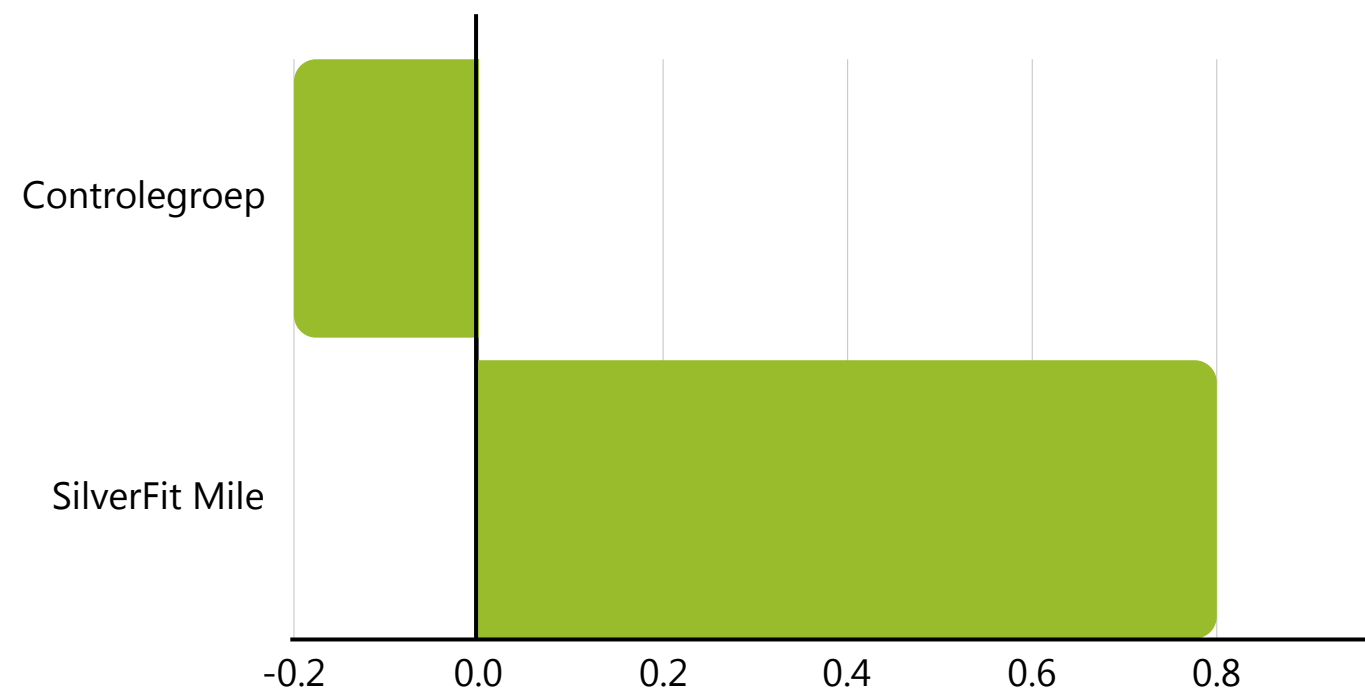
# Positieve effecten eigenwaarde en sociaal functioneren door fietsen met virtuele beelden

Het onderzoek van Van Santen (2020) laat zien dat fietsen met de virtuele beelden een positief effect heeft op het cognitief functioneren (geheugen) en op het sociaal gedrag. Ook vertoonden de deelnemers meer interesse en plezier tijdens het fietsen met virtuele beelden. Voor de mantelzorgers is er een positief effect gevonden op vermindering van stress als gevolg van het veranderde gedrag van hun naaste met dementie. Daarnaast ervoeren de mantelzorgers meer het gevoel de zorgtaak aan te kunnen, wat ook het gevoel van eigenwaarde bij de mantelzorgers verhoogde.

De SilverFit Alois biedt verschillende virtuele routes waarbij de gebruiker het gevoel van buiten fietsen binnen meemaakt.

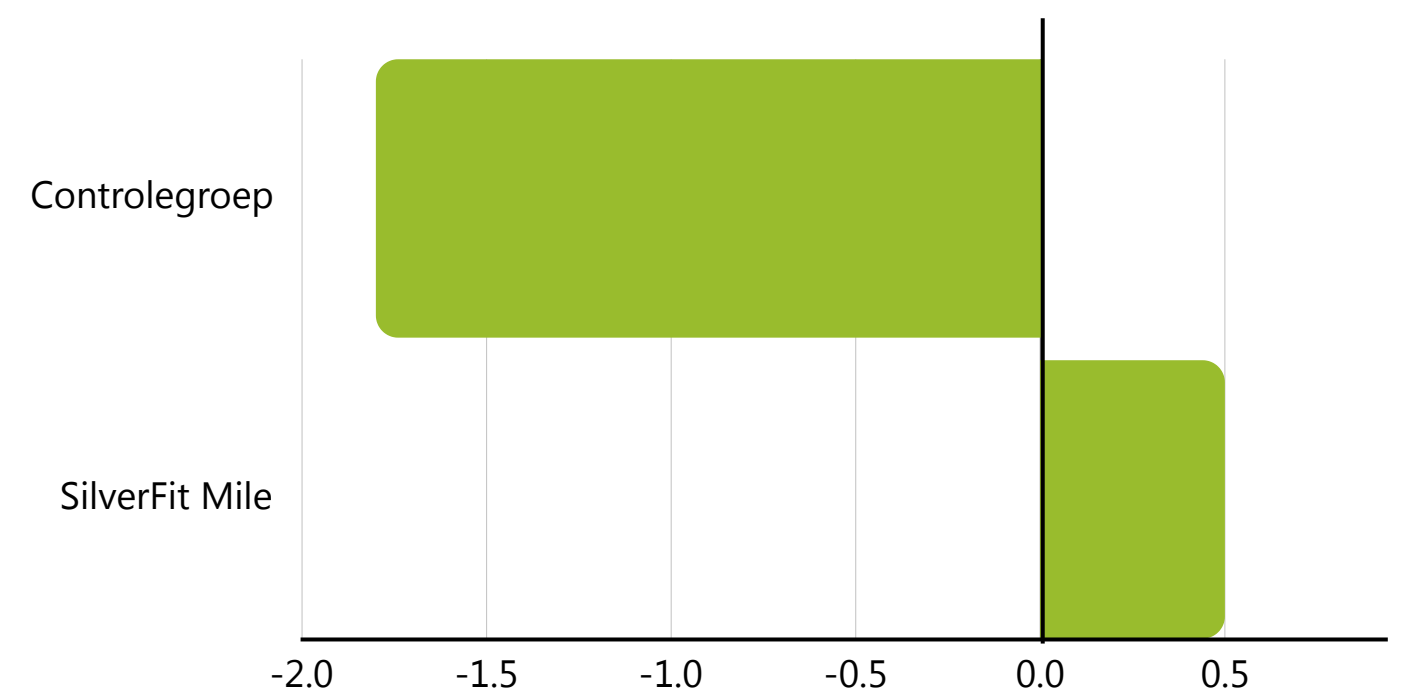
**Eigenwaarde Mantelzorgers (SSCQ)**

*Verbetering 3 maanden na interventie (test score)*



**Sociaal functioneren patiënten dementie (GIP)**

*Verbetering 6 maanden na interventie (test score)*



**Terug naar overzicht**  
**virtueel fietsen**

Een gerandomiseerde gecontroleerde trial onder 23 dagbesteding centra in heel Nederland. In totaal 112 (73 exergaming, 39 controle) thuiswonende dyades (patiënten met dementie en hun mantelzorgers). Deelnemers moesten tenminste twee keer per week een uur binnen fietsen gedurende 6 maanden. De controlegroep fietste met hometrainers zonder videobeelden.

Bron: van Santen, J., Dröes, R. M., Twisk, J. W., Henkemans, O. A. B., van Straten, A., & Meiland, F. J. (2020). Effects of exergaming on cognitive and social functioning of people with dementia: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(12), 1958-1967.

## Afname van eenzaamheid door fietsen met virtuele beelden bij mensen met dementie

Het onderzoek van Budak et al. (2024) onderzocht het effect van de SilverFit Mile op de eenzaamheid van ouderen met dementie in Nederland. Uit de resultaten blijkt dat de SilverFit Mile positief werd beoordeeld door zorgmedewerkers op basis van observaties met mensen met dementie. Volgens de zorgmedewerkers lijkt het de sociale interacties tussen bewoners en personeel te bevorderen via reminiscentie, al is meer onderzoek nodig. Daarnaast krijgen de bewoners een groter gevoel van controle, doordat ze zelf kunnen gaan fietsen. Deze combinatie kan eenzaamheid verminderen. Het onderzoek laat zien dat de SilverFit Mile ook geschikt is voor mensen in verdere stadia van dementie. De SilverFit Mile is het met name populair bij mensen die bekend zijn met fietsen. De SilverFit Mile kan in groepsverband ingezet worden maar werkt ook goed voor individueel gebruik bij mensen met dementie.

Op de SilverFit Alois zitten dezelfde features als op de SilverFit Mile, waardoor je met de SilverFit Alois kunt fietsen met virtuele beelden en daardoor ook deze effecten kunt krijgen.



Het onderzoek van Budak et al. (2024) heeft verschillende woonzorgcentra geïnterviewd over het gebruik van de SilverFit Mile bij mensen met dementie in Nederland. Er zijn in totaal 8 verschillende interviews zijn gedaan.

Bron: Budak, K. B., Heins, P., Uribe, F. L., Felding, S. A., & Roes, M. (2024). There is no one size fits all: Elements of implementing virtual bike rides to address loneliness in people living with dementia. *Digital health*, 10, 20552076241277886.

**Terug naar overzicht**  
**virtueel fietsen**



# Literatuurlijst

1. Alzheimer Nederland. (2024, August 29). Met dementie kun je nog steeds leren. Met Dementie Kun Je Nog Steeds Leren | Dementie. <https://www.dementie.nl/veranderend-gedrag/geheugenproblemen/met-dementie-kun-je-nog-steeds-leren>
2. Budak, K. B., Heins, P., Uribe, F. L., Felding, S. A., & Roes, M. (2024). There is no one size fits all: Elements of implementing virtual bike rides to address loneliness in people living with dementia. *Digital health*, 10, 20552076241277886.
3. Chen, H., Wang, Y., Zhang, M., Wang, N., Li, Y., & Liu, Y. (2022). Effects of animal-assisted therapy on patients with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry research*, 314, 114619.
4. Edwards, N. E., Beck, A. M., & Lim, E. (2014). Influence of aquariums on resident behavior and staff satisfaction in dementia units. *Western Journal of Nursing Research*, 36(10), 1309-1322.
5. Heyn, P., Abreu, B.C., & Ottenbacher, K.J. (2004). The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(10), 1694-1704.
6. Kaur, S., Cherukuri, S. H. S., Murshed, S. M., Purev-Ochir, A., Abdelmassih, E., & Hanna, F. (2024). The Impact of Regular Physical Activity on the Mental Health and Well-Being of Dementia Patients in High-Income Countries—A Systematic Scoping Review. *Geriatrics*, 9(4), 98.
7. Lopez-Ortiz, S., Lista, S., Valenzuela, P. L., Pinto-Fraga, J., Carmona, R., Caraci, F., ... & Santos-Lozano, A. (2023). Effects of physical activity and exercise interventions on Alzheimer's disease: an umbrella review of existing meta-analyses. *Journal of neurology*, 270(2), 711-725.
8. Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online: Who watches Internet cats, why, and to what effect?. *Computers in human behavior*, 52, 168-176.
9. Ornish, D., Madison, C., Kivipelto, M., Kemp, C., McCulloch, C. E., Galasko, D., ... & Arnold, S. E. (2024). Effects of intensive lifestyle changes on the progression of mild cognitive impairment or early dementia due to Alzheimer's disease: a randomized, controlled clinical trial. *Alzheimer's Research & Therapy*, 16(1), 122.
10. Pisica Donose, G., Marinescu, M., Razzolini, O., Bardgett, M., & Wiersinga, J. (2018). Benefits and stress reduction for nursing home residents living with dementia through engaging in physical activities: participation and outcomes of "SilverFit" exergames. Poster presented at congress "Fragilité du Sujet Âgé; Le Vieillessement Santé; Prévention de la Perte d'Autonomie 2018, Paris, France.
11. Rytterström, P., Strömberg, A., Jaarsma, T., & Klompstra, L. (2024). Exergaming to Increase Physical Activity in Older Adults: Feasibility and Practical Implications. *Current Heart Failure Reports*, 1-21.
12. Scherder, E.J.A., Bogen, T., Eggermont, L.H., Hamers, J.P., & Swaab, D.F. (2010). The more physical inactivity, the more agitation in dementia. *International Psychogeriatric*, 22(8), 1203-1208.
13. Schreiner, A.S., Yamamoto, E., & Shiotani, H. (2005). Positive effect among nursing home residents with Alzheimer's dementia: the effect of recreational activity. *Aging and Mental Health*, 9(2), 129-134
14. Van Corven, C. T., Bielderma, A., Lucassen, P. L., Verbeek, H., Lesman-Leegte, I., Depla, M. F., ... & Gerritsen, D. L. (2022). Family caregivers' perspectives on their interaction and relationship with people living with dementia in a nursing home: a qualitative study. *BMC geriatrics*, 22(1), 212.
15. van Santen, J., Dröes, R. M., Twisk, J. W., Henkemans, O. A. B., van Straten, A., & Meiland, F. J. (2020). Effects of exergaming on cognitive and social functioning of people with dementia: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(12), 1958-1967.
16. Wang, G., Albayrak, A., & van der Cammen, T. J. (2019). A systematic review of non-pharmacological interventions for BPSD in nursing home residents with dementia: from a perspective of ergonomics. *International psychogeriatrics*, 31(8), 1137-1149.
17. Woods B, Rai HK, Elliott E, Aguirre E, Orrell M, Spector A. Cognitive stimulation to improve cognitive functioning in people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2023, Issue 1. Art. No.: CD005562. DOI: 10.1002/14651858.CD005562.pub3
18. Zhou, S., Chen, S., Liu, X., Zhang, Y., Zhao, M., & Li, W. (2022). Physical activity improves cognition and activities of daily living in adults with alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1216.

**Terug naar infographic**