

Reportage Activiteit voor ouderen

Oma is even naar Parijs gefietst

Beweging houdt het brein fit, vinden ze in verpleeghuis Den Weeligenberg. De bewoners trappen op de hometrainer of maken zelf hun bed op. En geen puree meer, want kauwen is ook bewegen.

Van onze verslaggeefster
Marjon Bolwijn

HILLEGOM In Haarlem schijnt altijd de zon. Dat is mazzel voor Thea van Schie (73) want zij is een mooi-weer-fietser. Elke ochtend rond half 10 stapt de licht dementerende vrouw op de hometrainer in Den Weeligenberg, een verpleeghuis in Hillegom.

Sinds kort kan ze in de virtuele buitenwereld toeren. Op het beeldscherm pje kiest ze waar de tocht heenvoert: langs de Eiffeltoren in Parijs, door de tulpenvelden in de bollenstreek of naar steden als Rotterdam en Leiden. Ze drukt bijna altijd op 'Historisch centrum Haarlem', en dan verschijnen er op het scherm voor haar bewegende beelden op fietssnelheid van straten in een zonovergoten Haarlem, de stad waar ze 43 jaar heeft gewoond en waarvan ze elke straathoek kent.

Al trappend is het alsof ze zelf over het fietspad rijdt. Bij kruisingen kan ze kiezen of ze rechts- of linksaf slaat. 'Hé, ik word ingehaald', roept ze verbolgen. Een jongen met rugzak, pet en koptelefoon op raast voorbij. Thea van Schie zet meer kracht op de pedalen. 'Nu moet ik ook harder!', zegt ze fanatiek.

Sinds Thea van Schie meer beweegt gaat het beter met haar. 'Ik voel mij prettiger en meer ontspannen. Alleen als ik al denk aan een fietstocht door de stad of langs de gekleurde bollenvelden word ik vrolijk.'

De nieuwe hometrainers zijn een hit onder de bewoners. Het is een idee van hoogleraar en neuropsycholoog Erik Scherder. Zijn masterclass voor de personeelsleden van een jaar geleden heeft nogal wat teweeggebracht in het verpleeghuis. Overtuigd door zijn verhaal over het gunstige effect van bewegen op het geheugen – ook van dementerenden – hebben ze een grote cultuuromslag in gang gezet in Den Weeligenberg. Alles staat nu in het teken van bewegen.

Bewoners die dat kunnen, maken hun eigen bed op, helpen tafeldekken en smeren hun eigen boterham. Ze dansen op muziek in hun stoel, wie nog mobiel is gaat geregeld onder begeleiding uit wandelen. En puree is van de menukaart geschrapt. Want zelfs het bewegen van de kaken stimuleert de prefrontale cortex, dat deel van het brein dat cruciaal is voor het geheugen, het vermogen tot plannen, het uitvoeren van moeilijke taken en sociaal gedrag.

Neuropsycholoog Scherder verkondigt zijn kennis over het brein ook buiten de collegemuren van de Universi-



Thea van Schie geniet in het Hillegomse verpleeghuis Den Weeligenberg van de virtuele fietstochtes. Het historische centrum van Haarlem, haar oude woonplaats, is favoriet.
Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

90

procent van de bewoners van verpleeghuizen in Nederland beweegt niet vaker dan twee maal per jaar meer dan een half uur achter elkaar

teit van Amsterdam. Zeker in verzorgings- en verpleeghuizen, omdat de inactiviteit daar torenhoog is. 90 procent van de bewoners van verpleeghuizen in Nederland beweegt niet meer dan

twee maal per jaar een half uur achter elkaar, weet hij. Terwijl een half uur beweging per dag voor iedereen, van jong tot oud, noodzakelijk onderhoud is voor het brein. Dat geldt dus ook voor de 186 dementerenden en bewoners met een psychiatrische aandoening in Den Weeligenberg. Het was een eye-opener voor het personeel.

De verpleegkundigen en verzorgenden werken nu met de handen op de rug. Hoewel ze beroepsmatig geneigd zijn in de zorgreflex te schieten, is het nu juist de bedoeling de bewoners zo veel mogelijk zelf te laten doen. Beweging is dus niet alleen trappen op een hometrainer, maar ook het uitvoeren van dagelijkse handelingen.

Deze nieuwe benadering vergt wel meer geduld van het personeel omdat alles langer duurt. Een tafel hebben ze

zelf sneller gedekt en een bewoner wassen is ook zo gebeurd, maar ze zien het belang van het activeren van de bewoners.

Er is meer personeel beschikbaar voor het organiseren en begeleiden van bewegingsactiviteiten. Er zijn minder verzorgenden. Dat kan doordat bewoners meer zelf doen en de prioriteiten zijn verlegd. 'Het geestelijk welzijn van de bewoners is belangrijker dan elke dag te worden gedoucht', zegt senior teamleider Juul Sparla. 'Wie dat wenst, kan die zorg krijgen maar we hebben alle vaste patronen aan de kant geschoven en houden meer rekening met wat de bewoners willen en nog kunnen. We ruimen meer tijd in om hen in beweging te krijgen.'

Verpleegkundige Sien Esselman vindt de sfeer in huis er de laatste

maanden veel beter op geworden. 'In de ochtend staan bewoners al te popelen om te gaan fietsen. 'Ik ben in Parijs geweest', klinkt het blij als ze terugkomen. Bij het stoeldansen op muziek zit het restaurant vol en zie je ze genieten. We halen ze uit hun systeem van passiviteit en dat is ook goed voor hun stemming. Als je te veel voor de bewoners doet, willen ze op een gegeven moment helemaal niks meer.'

Er zijn ook bewoners die moeten wennen aan de bedrijvigheid die nu van hen wordt verwacht. Gepamperd worden kan ook lekker zijn. 'Geef mij maar puree', zegt de 61-jarige Johanna Zonneveld, door een neurologische afwijking gebonden aan een rolstoel en ook een fervent fietser. 'De aardappels zijn keihard en de messen zijn zo bot dat je maar blijft snijden in je boterham.'

Belastingmedewerker verdacht in Groningse DigiD-zaak

Van onze verslaggeefster
Ana van Es

GRONINGEN Een medewerker van de Belastingdienst is aangehouden op verdenking van betrokkenheid bij fraude met DigiD-wachtwoorden. Het betreft de achtste aanhouding in een strafzaak waarin al maanden onderzoek wordt gedaan.

De 54-jarige belastingmedewerker uit het Groningse dorp Westerlee is aange-

houden samen met een 53-jarige vrouw uit Westerlee en een 27-jarige man uit Winschoten. Het Openbaar Ministerie (OM) wil zolang het onderzoek loopt geen mededelingen doen.

Circa zeventig studenten in de stad Groningen deden vanaf november 2013 aangifte van fraude met hun DigiD-wachtwoorden. De verdachten zouden op hun naam toeslagen en uitkeringen hebben aangevraagd om het geld weg te sluizen naar het buitenland.

De overheid verstrekt DigiD-inlogcodes aan burgers zodat zij hun toesla-

gen en belastingaangiften kunnen behoren. Bij DigiD-fraude verschaffen criminelen zich toegang tot deze gegevens. De rechtmatige houders van die data worden vervolgens geconfronteerd met leeggeplunderde rekeningen en hoge naheffingen van de Belastingdienst. De Groningse zaak vertoont overeenkomsten met een fraudezaak in Amsterdam-Zuidoost, die eind 2013 aan het licht kwamen.

Het onderzoek in de Groningse DigiD-zaak verloopt moeizaam, bleek vorige week tijdens een pro-formazitting

Het OM vermoedt dat er een criminele organisatie achter de fraude zit

bij de rechtbank in Assen. Het OM vermoedt dat er een criminele organisatie achter de fraude zit. Het lukt echter niet om zicht te krijgen op de leiders

daarvan. De verdachten die tot dusver zijn aangehouden, hielden zich alleen bezig met het wegsluizen van gestolen geld. Ook is niet duidelijk hoe de DigiD-wachtwoorden zijn bemachtigd.

Vijf van de acht verdachten zijn alweer op vrije voeten. Een van hen, de Roemeense Stefan A., werd vorige week door de rechtbank vrijgelaten omdat hij volgens de officier van justitie een 'relatief ondergeschikte rol' speelt. Hij had slechts bankpasjes op zak die toegang gaven tot de rekeningen waarop gestolen geld stond.