

Gezondheidszorg en Chemie Geel
Bachelor in de ergotherapie



Invloed van bewegingsactiviteiten met
kleuters op het reactievermogen en
bewegingsbereik van bejaarden.

CAMPUS
Geel



Sanne Haesendonckx

Academiejaar 2007-2008

VOORWOORD

Het tot stand brengen van mijn eindwerk heeft veel inspanning gevraagd, niet alleen van mezelf, maar ook van mijn omgeving.

Daarom wil ik eerst een aantal mensen bedanken voor de steun die ze me gaven.

In de eerste plaats wil ik de directie van het woon- en zorgcentrum bedanken, om mij de kans te geven om mijn eindwerk daar te realiseren.

Speciale dank aan mijn stagebegeleidster. Zij heeft mij enorm gesteund tijdens dit hele project.

Ook dank aan het hele KEA-team en al het andere personeel van het woon- en zorgcentrum voor de aangename samenwerking.

Ook de directie en juffrouw van de betrokken kleuterschool wil ik bedanken voor hun enthousiaste medewerking en hun vertrouwen.

De residenten van het woon- en zorgcentrum en de kleuters van de 3^e kleuterklas wil ik bedanken, omdat zij van dit project een onvergetelijke ervaring maakte.

Een woord van dank gaat ook uit naar Gerd Geukens, docent en stagementor. Mede dankzij haar bleef ik het ganse jaar gemotiveerd om alles tot een goed einde te brengen.

Verder wil ik mijn ouders bedanken, voor alle kansen die ze me gaven en voor hun onvoorwaardelijke steun en vertrouwen.

Tenslotte wil ik ook mijn vriend bedanken, die me door de moeilijke momenten hielp en me altijd is blijven steunen.

Bedankt allemaal!

ARTIKEL

In steeds meer woon- en zorgcentra en rust- en verzorgingstehuizen worden activiteiten met kleuters aangeboden. In dit eindwerk wordt nagegaan of het aanbieden van bewegingsactiviteiten in samenwerking met kleuters, ook invloed heeft op het reactievermogen en het bewegingsbereik van de dementerende ouderen.

Na een grondig literatuuronderzoek hebben we een kleine groep licht dementerende bejaarden bewegingsessies in samenwerkingen met kleuters aangeboden.

Bejaarden en bewegen

Onderzoekers toonden aan dat mensen minder bewegen naarmate ze ouder worden. Deze afname is zelfs al zichtbaar van het 21^{ste} levensjaar. Vele bejaarden hebben het idee dat beweging slecht is voor hen, zeker de bejaarden met lichamelijke problemen en kwaaltjes. De risico's van te weinig bewegen worden vaak onderschat. Uit onderzoek in Nederland is gebleken dat maar liefst 30% van alle voortijdige sterfgevallen te wijten is aan een tekort aan beweging. Na roken is het zelfs de grootste risicofactor voor het ontstaan van ziekten en vroegtijdig overlijden.

Activiteit kan het verouderingsproces vertragen. Beweging heeft een positieve invloed op verscheidene aspecten die te wijten zijn aan het verouderingsproces. Verminderde mobiliteit, als gevolg van het ouder worden, is voor de helft te verklaren door een tekort aan fysieke beweging. Door regelmatige spierspanningen in te lassen die de uithouding bevorderen kan men, zelfs op late leeftijd, spierfuncties terugwinnen. Dit is belangrijk in het kader van functioneel handelen. Wanneer de mobiliteit stijgt, kan men ook langer voorzien in de zelfzorg.

Intergenerationeel samenwerken

Er is al veel geschreven en onderzocht omtrent intergenerationele projecten. Meestal staat het algemeen of psychisch welbevinden van de bejaarden centraal.

Uit andere onderzoeken naar samenwerking tussen kleuters en bejaarden trok men volgende conclusie:

Een intergenerationele samenwerking tussen kleuters en bejaarden in residentiële woonvormen draagt in hoge mate bij tot zinvolle tijdsbesteding en verhoogde zinbeleving. Door het ophalen van herinneringen (opnieuw beleven en terugkijken op de eigen jeugd) en het vertellen over het eigen verleden kunnen ouderen komen tot het beter verwerken van de eigen levensgeschiedenis.

Gezamenlijke activiteiten geven bejaarden een krachtige levensprikkel. Kinderen brengen als het ware (terug) leven in de brouwerij. Het maakt ouderen alerter. Hun ervaring en kennis wordt als het ware gemobiliseerd. Het (re)vitaliseert de cognitieve en fysieke restmogelijkheden van de ouderen en stimuleert een actieve, positieve levenshouding. Het beschreven project gaat over bejaarden zonder dementie.

Met mijn project wou ik observeren of kleuters een (re)vitaliserend effect hebben op de fysieke mogelijkheden van de licht dementerende bewoners als ook op hun reactievermogen.

Onderzoek

Bij het zoeken naar een geschikt meetinstrument stootte ik op het probleem dat de metingen tijdens de activiteit moesten gebeuren. Als ik wilde onderzoeken of de kleuters effect hadden op de bewegingsuitslag en het reactievermogen van de bejaarden, moest ik het reactievermogen en de bewegingsuitslag meten terwijl de kleuters er waren. Een test afnemen tijdens de sessie ging niet, omdat ik de sessie moest leiden. Dus moest ik op zoek naar een andere oplossing. Ik besloot een reeks oefeningen samen te stellen die steeds zou terugkeren.

Zo kon ik observeren of de bejaarden hun bewegingsamplitude groter was tijdens de sessies met de kleuters dan tijdens de sessies zonder de kleuters. Voor het reactievermogen ging ik opzoek naar oefeningen die zowel voor de kleuters als de bejaarden aangenaam konden zijn. Ik kwam uiteindelijk terecht bij het spelletje 'dirigentje'. Omdat het onmogelijk was om tijdens de sessies de kleuters en bejaarden te leiden, 4 deelnemers te observeren en notitie te nemen besloot ik met videomateriaal te werken. De sessies werden gefilmd en zo kon ik na afloop thuis alles rustig bekijken en metingen doen.

Bewegingsamplitude

De observatieoefeningen die ik gebruikte komen uit de oefenreeks 'tachtig maar krachtig'. Dit is een reeks van oefeningen samengesteld door kinesitherapeuten en ergotherapeuten. Door gebruik te maken van videomateriaal kan de bewegingsgrootte van de bejaarden nagegaan worden door het aantal graden van de bewegingsuitslag te meten. Tijdens deze oefeningen zaten de bejaarden op een stoel in een kring, de kleuters voerde de bewegingen rechtstaand uit, elk tegenover een bejaarden. Slechts één oefening voerde ze zittend uit. De camera stond steeds op dezelfde plaats opgesteld tijdens deze oefeningen.

Reactievermogen

Om het reactievermogen te observeren maak ik gebruik van zitdansen en het spelletje 'dirigentje'. De reactietijd van de bejaarden wordt gemeten met een chronometer. Wanneer de dirigent van beweging verandert wordt de chronometer gestart. De telling stopt op de moment dat de bejaarde de verandering opmerkt en zich aanpast. Het spel dirigentje kwam elke bewegingsessie terug. In totaal vond de meting dus 7 keer plaats. Twee maal zonder kleuters en vijf maal met kleuters.

Algemeen besluit

De 3 geobserveerde deelnemers reageerden positief op de kleuters. Er was geen negatieve invloed merkbaar op hun reactievermogen, bewegingsamplitude of motivatie. Ze waren alle 3 enthousiast over de sessies en steeds blij als ze uitgenodigd werden om deel te nemen.

Bewegingsamplitude

Bij 2 van de 3 geobserveerde deelnemers was er bij de meeste bewegingen een lichte stijging vast te stellen in hun bewegingsamplitude. Dit kan te verklaren zijn vanuit het spiegelen van de beweging van de kleuters. Tijdens de bewegingsoefeningen stond voor elke bejaarde een kleuter. Omdat de kleuter een grote beweging maakte kan het zijn dat de deelnemers, al dan niet bewust, deze bewegingsuitslag probeerden te evenaren.

Van de 3 geobserveerde deelnemers voert 1 de bewegingen tijdens de sessies met kleuters soms vaker uit dan gevraagd, terwijl ze tijdens de sessies zonder kleuters soms bewegingen overslaat. Als de kleuters er zijn is het geheel dynamischer. Er is meer beweging merkbaar, het geheel is levendiger. Dit kan de oorzaak zijn waarom sommige bejaarden de beweging sneller en vaker gaat uitvoeren.

Bij alle 3 de geobserveerde deelnemers zien we een daling van bewegingsamplitude tijdens de sessie met de grote groep kleuters. Tijdens deze sessie voerden 2 van de 3 deelnemers de oefeningen minder vaak uit dan tijdens andere sessies. Tijdens deze sessie waren de kleuters uitbundiger en luidruchtiger. Het kan zijn dat er voor onze deelnemers teveel lawaai was. Doordat de kleuters met zoveel waren hadden ze soms meer oog voor elkaar dan voor de bejaarden, ook dit kan de deelnemers negatief beïnvloed hebben.

Reactievermogen

Bij 2 van de 3 geobserveerde deelnemers waren er geen opmerkelijke verschillen tijdens de sessies met kleuters ten opzichte van de sessies zonder kleuters. Bij 1 van de 3 geobserveerde deelnemers was een opvallende stijging in het reactievermogen waarneembaar. Wanneer de kleuters er zijn richt ze haar aandacht op hen. Wanneer ze haar aandacht op één bepaalde kleuter moest richten lukte haar dit ook. Als de kleuters er niet zijn is ze afgeleid door de minste beweging in de zaal en ziet ze niet wat de andere deelnemers doen. Wanneer de kleuters er zijn is de grootste drukte en beweging gecentreerd in de kring waarin de activiteit plaats vindt. Tijdens de sessies zonder kleuters bestaat de kring maar uit 5 of 6 personen. Wanneer er dan rondom iets gebeurd is dat veel opvallender dan wanneer het in de kring drukker is.

Bij 2 van de 3 geobserveerde deelnemers een opmerkelijke daling vaststellen tijdens de sessie met de grote groep kleuters.

Article

In more and more WZC and RVT they offer activities with toddlers. In this paper I examine if the offer of physical activities in cooperation with toddlers also has an influence on the capability to react and the range of motion of seniors with dementia. After a deep literature inquiry have we offered a small group of seniors with dementia movement sessions in cooperation with toddlers?

Seniors and movement

Researchers examined that people move less when they grow older. You can determine this already on the age of 21. A lot of elderly think that it's a bad thing for them to exercise, especially seniors with physical problems. The risks of too little exercise are often undervalued. Researchers in the Netherlands concluded that 30% of all early mortalities are owing to a gap of exercise. After smoking it's even the largest risk factor for the origin of diseases and early mortality. Activity can delay the aging process. Exercise has a positive influence on several aspects of the aging process. Decrease of mobility, due to aging, can be explained, for the most part, by a lack of physical activity. By regular use of muscles that improve the condition, people are able to regain muscle functions, even at older age. This is important in functional actions. When mobility increases one is longer able to take care of himself.

Intergenerational cooperation

A lot is written and examined on intergenerational projects. Most of the time about the general or physical of the senior. From earlier examinations of cooperation between seniors and toddlers was following conclusion drawn:

An intergenerational cooperation between toddlers and seniors in nursing homes contributes to a significant spending of time and a higher experience of life. By recall memories (experience their childhood again) and talk about their own past, seniors come to a better assimilation of their own life. Such activities give the seniors a (form) bust. It makes them more alert, their experience and knowledge is mobilized. It stimulates the cognitive and physical possibilities of the seniors, and stimulates an active, positive attitude.

With my project I wanted to observe if toddlers have stimulating influence on the physical capabilities and the reactions of people with dementia.

Examination

For examination of the influence of toddlers on the range of motion and the reaction of aged people, it had to be measured while the toddlers were there. Taking a test during the sessions was not possible, as I was leading this session. So another solution was needed. I decided to compose a set of exercises that should return. Now I was able to observe if the seniors' range of motion was larger during sessions with toddlers.

For reaction I found an exercise that was pleasant for both seniors and toddlers. It was difficult to observe properly during the sessions, I decided to catch it on video. The sessions were taped and so could I watch it at home and observe properly.

Range of motion

The observation exercises come from the exercise series "tachtig maar krachtig". This is a series of exercises composed by physical therapists and occupational therapists. By use of video material it is possible to follow the motion of the seniors by measuring the number of degrees of their motion. During these exercises the seniors sat on a chair, the

toddlers were standing in front of them. The camera stayed on the same place during the sessions, so that each movement was seen from the same angle.

Reaction

To observe the reaction I used to game 'dirigentje' (choirmaster). The reaction time of the seniors is measured with a chronometer. When the choirmaster changes his movement the chronometer is started and stops when the senior notices the change and follows. This game came back every session. Seven times, two times without toddlers, five times with toddlers.

General conclusion

The 3 observed seniors reacted positively at the presence of toddlers. I noticed no negative influences on their reactions, range of motion or motivation. They were all 3 very enthusiastic about the sessions and very happy to be part of it.

Range of motion

By 2 of 3 observed participants was with most movements a slight increase of their range of motion. This can be explained by imitation of the toddlers. During these exercises was standing a toddler for each senior. It could be that the senior tried to equal the toddler as the toddler makes such great movements.

During the sessions with toddlers, 1 of 3 observed participants, made the movements more than asked, while during the sessions without the toddlers she did less of them. When the kids participated, the whole session is livelier. This could be the reason why some older people are going to make more and faster movements.

By all 3 of the observed participants I noticed a descent of the range of motion during the session with a larger group of toddlers. During this session 2 of 3 seniors carried out the movement less than during other sessions. During this session the toddlers were more exuberant and noisy, because of the large group. There probably was too much noise. They had more eye for each other than for the seniors, this had a negative influence on the senior participants.

Reaction

By 2 of 3 observed participants were no remarkable differences noticed between sessions with or without toddlers. By the third was a remarkable rise of reaction observable. The toddlers really drawled her attention. When there were no toddlers she was distracted immediately and didn't show attention to other participants. When there were toddlers, there was more excitement and activity in the circle where the exercise took place.

During the sessions without the toddlers, there were only 5 or 6 persons in the circle. So when something happened around, it was very clear.

By 2 of the 3 observed participants there was a remarkable descent of reaction during the session with the larger group of toddlers.

Inhoudsopgave

VOORWOORD	3
ARTIKEL	4
ARTICLE	7
INHOUDSOPGAVE	9
INLEIDING	11
1 LITERATUURSTUDIE	12
2 BEJAARDEN EN BEWEGING	15
2.1 Verminderde activiteit	15
2.2 Belang van bewegen	15
2.2.1 Fysiek	
2.2.1.1 Osteoporose	
2.2.1.2 Spieren	
2.2.1.3 Verbeteren van de mobiliteit	
2.2.1.4 Verbeteren van de longfunctie	
2.2.1.5 Verbeteren van het hart- en bloedvatenstelsel	
2.2.1.6 Behandelen van diabetes	
2.2.2 Psychisch	
2.2.2.1 Stress	
2.3 Geschikte bewegingsactiviteiten	17
2.3.1 Wandelen	
2.3.2 Aquagym	
2.3.3 Zitdans en zitgym	
2.3.3.1 Spierversterkende oefeningen	
2.3.3.2 Lenigheidsoefeningen	
2.3.3.3 Uithoudingsoefeningen	
2.4 Reactievermogen	18
3 Intergenerationeel samenwerken	19
3.1 Wat is intergenerationeel samenwerken	19
3.2 Eerder intergenerationele projecten	19
3.3 Waarom samenwerken met kleuters	19
3.4 Waarom kiezen voor kleuters van de laatste kleuterklas	19
4 Evaluatiemethoden	20
4.1 Evalueren reactievermogen	20
4.2 Evalueren bewegingswijdte	20
5 Plan van aanpak	21
5.1 Het opstarten van een project	21
5.1.1 Afspraken	
5.1.1.1 Vrijwillige deelname	
5.1.1.2 Vaste tijdstippen en voorbereiding	
5.1.1.3 Duur van het bezoek	
5.1.1.4 Activiteiten	
5.1.1.5 Leiding	
5.1.2 Samenstellen van de groep	
5.1.3 De grootte van de groep	
5.1.4 Werken met vaste of wisselende groepen	

5.1.5	De eigenlijke sessies	
5.1.5.1	Vooropgesteld doel	
5.1.5.2	Veiligheid en structuur	
5.1.5.3	Onrust	
5.1.5.4	Begeleiding	
5.1.2	Ergo en animatie	
5.2	Verloop	25
6	Observatiegegevens	26
6.1	Anteflexie in het schoudergewricht	26
6.2	Abductie in het heupgewricht	29
6.3	Extensie in het kniegewricht, anteflexie in het schoudergewricht en extensie in het ellebooggewricht	32
6.4	Flexie in de elleboog	36
6.5	Abductie in het heupgewricht	39
6.6	Dirigentje	42
6.7	Besluit bewegingsamplitude	45
6.8	Besluit reactievermogen	45
7	Algemeen besluit	46
	Literatuurlijst	47

Inleiding

Er is al veel geschreven over intergenerationele projecten. De meeste neergeschreven bevindingen gaan over het algemeen welzijn van de bejaarden of de interactie die tot stand komt tussen kleuters en bejaarden. In meer en meer rust- en verzorgingstehuizen komen regelmatig kleuters over de vloer. Ze doen samen met de bejaarden gezelschapsspelen, knutselen samen, bewegen samen... .

Ik stelde mij de vraag of het aanbieden van bewegingsactiviteiten samen met kleuters, de bejaarden gaat beïnvloeden op gebied van bewegingsamplitude en reactievermogen.

Ik heb een reeks observatieoefeningen samengesteld en een reactieoefening gezocht. Gedurende enkele weken bood ik in een woon- en zorgcentrum bewegingsactiviteiten aan met kleuters aan licht dementerende bejaarden. Tijdens deze bewegingsessies voerden we de observatie- en reactieoefeningen uit. Alles werd gefilmd en zo kon ik gaan observeren of de kleuters werkelijk effect hadden op de bewegingsuitslag en het reactievermogen van de licht dementerende bejaarden.

1 Literatuurstudie

Er bestaan verschillende intergenerationele projecten met kleuters en bejaarden. Deze hebben meestal als doel om het psychisch welbevinden van de ouderen te bevorderen. Ze gebruiken verschillende media: kunst, beweging, gezelschapsspelen... . Ik wil met dit eindwerk nagaan of het aanbieden van bewegingsactiviteiten in samenwerking met kleuters ook effect heeft op het reactievermogen en bewegingsamplitude van de bejaarden.

Ik stelde mezelf de volgende kritische vragen:

- bewegen en bejaarden: Hoe komt het dat men steeds minder gaat bewegen naarmate men ouder wordt? Waarom is het van belang dat bejaarden gemotiveerd worden om te bewegen? Welke vormen van beweging zijn geschikt voor bejaarden? Hoe zit het met het reactievermogen van bejaarden?
- Intergenerationele projecten: Wat is er al geschreven over intergenerationele projecten? Hoe start ik een dergelijk project op? Waarmee moet ik rekening houden?
- Evaluatie: Hoe evalueer ik het effect van de kleuters op de bewegingsamplitude van de bejaarden? Hoe evalueer ik het effect van de kleuters op het reactievermogen van de bejaarden?

Ik zocht vooral via Google en EBSCO, maar ook in de mediatheek en in enkele bibliotheken. Mijn zoektermen die ik gebruikt heb gaan in de richting van ouderen en bewegen, intergenerationele projecten, kleuters en bejaarden en groepsgym.

Bejaarden en bewegen

Het belang van bewegen

Nederlandse Norm Normaal Bewegen (2001)

Aging in the know (2005) *Physical activity*

Gevonden op 16 november 2007 op het internet:

http://www.healthinaging.org/agingintheknow/chapters_ch_trial.asp?ch=11

Overzicht van de gezondheidsvoordelen van bewegen voor bejaarden. Wat is het effect van lichaamsbeweging op de verschillende aspecten van het ouder worden.

Andris, J. (2006) *Bewegen op alle leeftijden*

Gevonden op het internet op 7 januari 2008 op:

http://www.healthandfood.be/html/nl/article/mei2006/bewegen_leeftijden.htm

Voordelen van fysieke activiteit voor bejaarden mits individuele aanpassingen.

Swinnen, T. (2003) *Bewegen een topgeneesmiddel: basis van gezondheid.*

Wetteren: Erasmus

De invloed van lichaamsbeweging op de ouder wordende mens.

Swinnen, T. (1994) *Rust roest.* Wetteren: Erasmus

Hoe belangrijk het is om in beweging te blijven. Een gebrek aan beweging verergert ouderdomskwalen en aandoeningen.

Kemp, G. & Segal, R. (2004) *Senior fitness and sports*
 Gevonden op het internet op 15 januari 2008 op:
http://www.helpguide.org/life/senior_fitness_sports.htm
 Voordelen van beweging voor senioren.

Welke vormen van beweging zijn geschikt

Aging in the know (2005) *Physical activity*
 Gevonden op 16 november 2007 op het internet:
http://www.healthinaging.org/agingintheknow/chapters_ch_trial.asp?ch=11

Geschikte bewegingsactiviteiten voor ouderen en hun voordelen.

De Ceuster, C. (2006) *Kleuters en bejaarden*
 Gevonden op het internet op 22 november 2007 op:
<http://www.animators.be/Interactief%20Spel.htm>

Geschikte bewegingsactiviteiten voor kleuters en bejaarden.

Socialistische Mutualiteiten (2004) *Tachtig maar krachtig*
 Gevonden op het internet op 16 november 2007 op:
<http://www.socmut.be/NR/rdonlyres/AB959795-C0E7-4AF3-B5C2-8135200E28CD/0/rugboekjeok.pdf>

Oefeningen voor zitgymnastiek samengesteld door kinesisten en ergotherapeuten.

Kemp, G. & Segal, R. (2004) *Senior fitness and sports*
 Gevonden op het internet op 15 januari 2008 op:
http://www.helpguide.org/life/senior_fitness_sports.htm

Geschikte vormen van beweging voor senioren.

Reactievermogen

Swinnen, T. (1994) *Rust roest*. Wetteren: Erasmus

Hoe belangrijk het is om in beweging te blijven. Een gebrek aan beweging verergert ouderdomskwalen en aandoeningen.

Intergenerationele projecten

Eerdere intergenerationele projecten

Sels, N. (2005) *Samen maar toch anders: integratie van kleuters bij mensen met een verstandelijke handicap*.
 Gevonden op het internet op 20 november 2007 op:
<http://doks2.khk.be/eindwerk/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SKHK413ebf1701d3db730101fc8af8f00150>

Stappenplan bij het opstarten van een project. Welke problemen kunnen optreden bij een intergenerationeel project. De rol van de begeleider bij een project met kleuters.

Openbare Centra voor Maatschappelijk Welzijn (1999) *Ontmoeting en dialoog tussen bejaarden en schoolkinderen. Samenwerking tussen residentiële ouderenvoorzieningen en scholen*.

Gevonden op het internet op 16 januari 2008 op:
<http://www.ocmw.antwerpen.be/rvtsm/kzskpro.htm>

Studiebundel over eerdere intergenerationele projecten.

Hoe start ik een intergenerationeel project op

Mercken, C. (1997) *Gedeelde werelden, peuters op bezoek in verzorgings- en verpleeghuizen*.

Gevonden op het internet op 8 januari 2008 op:

<http://www.movisie.nl/Publicaties//NIZW/532/Gedeelde%20werelden%20edruk%20zonder%20ill.pdf>

Projecthandleiding bij het opstarten van een intergenerationeel project. Adviezen en aandachtspunten.

Somers, S. (2007) *Een intergenerationeel kunstproject in een woon- en zorgcentrum*

Gevonden op het internet op 20 november 2007 op:

<http://doks2.khk.be/eindwerk/do/files/FiSeff808081107d882601109c6f97d70156/thesis2007059.pdf?recordId=SKHKff808081107d882601109c6f97d70155>

Tips en aandachtspunten bij het opstarten en de uitvoering van een intergenerationeel project.

Evalueren

Evaluatie van bewegingsamplitude

Hand Team Zeeland (2006) *Metingen Mobiliteit – Goniometrie*

Gevonden op het internet op 28 december 2008 op:

www.handenteam.nl/pdf-meet/goniometrie.pdf

Het meten van de bewegingsamplitude met behulp van goniometrie, tijdens de beweging zelf.

Evaluatie van reactievermogen

Uniserve Connections (1997 – 2006) *interactivities to test reaction time*

Gevonden op het internet op 8 januari 2008 op:

<http://science.uniserve.edu.au/school/curric/stage6/snrsci/pharm.html>

Overzicht van verschillende reactiesnelheidstesten. Allemaal on-line.

2 Bejaarden en bewegen

2.1 Verminderde activiteit

Eerder onderzoek (Nederlandse Norm Normaal Bewegen, 2001) wees uit dat mensen minder bewegen naarmate ze ouder worden. Deze afname is zelfs al zichtbaar van het 21^{ste} levensjaar. Vele bejaarden hebben het idee dat beweging slecht is voor hen, zeker de bejaarden met lichamelijke problemen en kwaaltjes. Niet alle fysieke activiteiten zijn goed voor bejaarden, maar indien ze individueel aangepast worden kunnen de meeste bejaarden nog actief blijven.

2.2 Belang van bewegen

De risico's van te weinig bewegen worden vaak onderschat. Uit onderzoek in Nederland is gebleken dat maar liefst 30% van alle voortijdige sterfgevallen te wijten is aan een tekort aan beweging. Na roken is het zelfs de grootste risicofactor voor het ontstaan van ziekten en vroegtijdig overlijden.

Activiteit kan het verouderingsproces vertragen. Beweging heeft een positieve invloed op verscheidene aspecten die te wijten zijn aan het verouderingsproces. Verminderde mobiliteit, als gevolg van het ouder worden, is voor de helft te verklaren door een tekort aan fysieke beweging. Door regelmatige spierspanningen in te lassen die de uithouding bevorderen kan men, zelfs op late leeftijd, spierfuncties terugwinnen. Dit is belangrijk in het kader van functioneel handelen. Wanneer de mobiliteit stijgt, kan men ook langer voorzien in de zelfzorg.

Het volgende onderdeel is gebaseerd op: (Swinnen, 1994 en 2003), (Kemp & Segal, 2004) en (Andris, 2006)

2.2.1 Fysiek

2.2.1.1 Osteoporose

Er zijn verschillende factoren die het osteoporoseproces beïnvloeden. Leeftijd is er één van. Het proces versnelt na de leeftijd van 50 jaar. Andere risicofactoren zijn:

- Roken, cafeïnerijke dranken en alcohol

Cafeïne en alcohol hebben een negatieve invloed op de bloeddorstrooming waardoor het bot onvoldoende bloed krijgt. Tabak versnelt dan weer de afbraak van oestrogenen en heeft een negatief effect op de vlotte opname van calcium.

- gewicht

Ondergewicht vergroot de kans op osteoporose.

- een tekort aan kalk en vitamine D

Door een onvolledige voeding, zoals een tekort aan zuivelproducten, wordt een tekort aan kalk vaak in een vroege levensfase aangelegd. Een onvolledige voeding kan ook aan de basis liggen van vitamine D tekort. Ook langdurig binnenzitten kan een vitamine D tekort veroorzaken, want via het zonlicht neemt ons lichaam vitamine D op. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium voor 60-plussers bedraagt 1200 milligram. Dit kan door een calciumrijke voeding of de inname van calciumtabletten. Ook vitamine D kan men innemen in de vorm van voedingssupplementen.

- hormonentekort

Na de menopauze daalt de oestrogeen productie bij vrouwen. Oestrogeen remt de botafbraak. Tijdens de menopauze of na het wegnemen van de eierstokken kan het zinvol zijn om extra vrouwelijk hormoon in te nemen.

- beperkte activiteit

Hierdoor krijgen de osteoblasten te weinig prikkels waardoor de botaanmaak geremd zal worden en de botafbraak gestimuleerd.

Door ook op oudere leeftijd te bewegen wordt verdere botafbraak geremd. Elke vorm van lichaamsbeweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, is zinvol.

Door de botten regelmatig te belasten blijven ze langer sterk. De botten passen zich aan, aan de eisen die door het lichaam gesteld worden. Hierdoor is er minder kans op vallen en minder kans op botbreuken.

2.2.1.2 Spieren

Tijdens het verouderingsproces neemt de spierkracht progressief af. Door regelmatig te bewegen kan men dit proces vertragen.

Het is belangrijk dat de oefeningen niet te zwaar zijn, maar wel voldoende belastend. De bejaarden mag zich dus niet forceren maar moet zich wel inspannen.

2.2.1.3 Verbeteren van de mobiliteit

Als de mens ouder wordt en minder deelneemt aan bewegingsactiviteiten gaan de gewrichten minder soepel worden waardoor stijfheid en stramheid zullen toenemen.

Hierdoor kan er artrose optreden. Door de beperkte beweging van het gewricht kunnen de pezen en de spieren verkorten. Hierdoor daalt de mobiliteit van het gewricht wat uiteindelijk kan leiden tot contracturen of bewegingsbeperking.

2.2.1.4 Verbeteren van de longfunctie

Door het verouderingsproces worden de longen minder soepel waardoor ze minder uitzettingsvermogen hebben. Ook in de borstkas treedt er verstijving op, hierdoor zal de longcapaciteit nog dalen.

Door te bewegen kan men spieren rond de borstkas versterken en verstijving van de borstkas tegengaan.

2.2.1.5 Verbeteren van het hart- en bloedvatenstelsel

Regelmatige inspanningen verminderen de kans op hartaandoeningen en een te hoge bloeddruk. Ook wanneer je al een hoge bloeddruk hebt, kan regelmatig bewegen deze positief beïnvloeden.

2.2.1.6 Behandelen van diabetes

Bewegingsoefeningen regelen ook de opname van suiker uit het bloed in het spierweefsel, waar hij goed verwerkt kan worden. Dit vermindert de kans op diabetes en hartkwalen.

2.2.2 Psychisch

2.2.2.1 Stress

Dit stuk is gebaseerd op: (Aging in the know, 2005)

Zowel bij beweging als bij stress wordt er adrenaline en glucocorticoiden geproduceerd en het verdedigingsmechanisme van het lichaam wordt aangetast. Om lichamelijke uitdagingen de baas te kunnen moeten deze stoffen door het lichaam ook verbruikt worden. Dit gebeurt niet bij psychische stress. Hierdoor blijft er een te grote hoeveelheid van deze stoffen achter in het lichaam zodat het lichaam hierdoor negatief beïnvloed kan worden. Men kan een psychische inspanning aanpakken met een lichamelijk afreageren, ontstressen.

2.3 Geschikte bewegingsactiviteiten bij senioren

In een woon- en zorgcentrum verblijven doorgaans minder mobiele en/of meer hulpbehoevende bejaarden. Aan sport doen is voor hen niet zo evident. Toch kunnen volgende sportactiviteiten mits een aantal aanpassingen geïntegreerd worden in de meeste woon- en zorgcentra.

Dit stuk is gebaseerd op: (Kemp & Segal, 2004) en (Aging in the know, 2005)

2.3.1 Wandelen

Wandelen is de meest voorkomende activiteit in bewegingsplannen voor ouderen. Het is ook de meest beoefende bij senioren. Wandelen verkleint de kans op sterfte, hartaandoeningen en vallen. Het nadeel is dat men erg afhankelijk is van het weer en dat men bij problemen onderweg ook moet teruggraken.

2.3.2 Aquagym en zwemmen

Minder kans op blessures en minder belastend.
De nadelen zijn dat het steeds op verplaatsing zal zijn en dat bewegen in het water een beter evenwichtsgevoel vereist.

2.3.3 Zitdans en zitgym

Dit onderdeel is gebaseerd op: (Andris, 2006)

2.3.3.1 Spierversterkende oefeningen

Naarmate men ouder wordt nemen spiersterkte en spiermassa af. Weerstandsoefeningen zullen helpen spierkracht en –sterkte op peil te houden.

2.3.3.2 Lenigheidoefeningen

Deze oefeningen zijn belangrijk om de spieren en de gewrichten soepel te houden. Stretching is ook belangrijk voor het beoefenen van fysieke activiteit om de spieren op te warmen. Het kan ook aanzien worden als een manier om het lichaam en de geest te ontspannen.

2.3.3.3 Uithoudingsoefeningen

Om aan de uithouding te werken moeten oefeningen voldoende herhaald worden en op regelmatige basis beoefend worden.

Het heeft ook geen zin om nu en dan eens een oefening te doen. Vroeger werd vaak gezegd dat het uithoudingsvermogen bevorderen bij bejaarden geen goede zaak is. Recent heeft men ontdekt dat uithoudingsoefeningen geschikt kunnen zijn om somatische veranderingen die optreden tijdens het verouderingsproces tegen te gaan.

S-Plus is een socialistische, progressieve seniorenvereniging. 'Tachtig maar krachtig' is een project dat ze hebben opgezet in het kader van valpreventie. Samen met professionele kinesisten en ergotherapeuten stelden ze een reeks op van 10 basisoefeningen stoelgym en 7 oefeningen voor gevorderden.

Voor deze doelgroep is het belangrijk om veiligheid te bieden. Zittende activiteiten zijn daarom het meest geschikt voor residenten van het woon- en zorgcentrum. Een combinatie van gymnastiekoefeningen die men zittend kan uitvoeren en zittendans zijn erg geschikt.

Aandachtspunten bij bewegen bij bejaarden zijn:

- Onmiddellijk stoppen bij pijn.
- Voldoende variatie.
- Een aangepaste en comfortabele omgeving.
- Spierpijn en overbelasting.
- Ademhalingsproblemen.
- Hartproblemen.

2.4 Reactievermogen

Bij het ouder worden neemt ook het reactievermogen af. Bejaarden hebben wat meer tijd nodig om te dingen in zich op te nemen, om informatie te verwerken en om te reageren.

Wat kan het reactievermogen beïnvloeden:

- vermoeidheid
- pijn
- medicatie
- stress
- depressie
- problemen met familie, partner, ...
- ziekte
- ...

3 Intergenerationeel samenwerken

3.1 Wat is intergenerationeel samenwerken

Dit stuk is gebaseerd op: (Walker, 1993)

Intergenerationele projecten zijn doelbewust georganiseerde activiteiten die contacten tussen niet-verwante ouderen en jongeren tot stand brengen. Het zijn projecten die gedurende langere tijd plaatsvinden en die voordelen met zich meebrengen voor beiden leeftijdsgroepen. Zij zijn gebaseerd op de gedachte dat vanwege de verschillen tussen de generaties een wederzijds belonende interactie kan ontstaan.

3.2 Eerdere intergenerationele projecten

Dit stuk is gebaseerd op: (Munnichs, Knipscheer, Stevens & Van Knippenberg, 1995) en (Bovijn & Van Den Broek, 1997)

Er is al veel geschreven en onderzocht omtrent intergenerationele projecten. Meestal staat het algemeen of psychisch welbevinden van de bejaarden centraal.

Uit andere onderzoeken naar samenwerking tussen kleuters en bejaarden trok men volgende conclusie:

Een intergenerationele samenwerking tussen kleuters en bejaarden in residentiële woonvormen draagt in hoge mate bij tot zinvolle tijdsbesteding en verhoogde zinbeleving. Door het ophalen van herinneringen (opnieuw beleven en terugkijken op de eigen jeugd) en het vertellen over het eigen verleden kunnen ouderen komen tot het beter verwerken van de eigen levensgeschiedenis. Het beschreven project gaat over bejaarden zonder dementie. Met mijn project wou ik observeren of kleuters een (re)vitaliserend effect hebben op de fysieke mogelijkheden van de licht dementerende bewoners als ook op hun reactievermogen.

3.3 Waarom samenwerken met kleuters

Uit een overzicht van voorgaande intergenerationele projecten (Openbare Centra voor Maatschappelijk Welzijn, 1999) kon ik de conclusie trekken dat kleuters een zeer positieve invloed hebben op bejaarden. Bejaarden die anders moeilijk interactie aangaan zoeken wel contact met kleuters, bejaarden die anders geen of weinig emotie tonen lachen of zwaaien naar de kleuters, ...

Gezamenlijke activiteiten geven bejaarden een krachtige levensprikkel. Kinderen brengen als het ware (terug) leven in de brouwerij. Het maakt ouderen alerter. Hun ervaring en kennis wordt als het ware gemobiliseerd. Het (re)vitaliseert de cognitieve en fysieke restmogelijkheden van de ouderen en stimuleert een actieve, positieve levenshouding.

3.4 Waarom kiezen voor kleuters van de laatste kleuterklas

Uit literatuur (Mercken, 1997) bleek dat kleuters meer geschikt zijn voor bewegingsactiviteiten met bejaarden dan lagere schoolkinderen. Ze zouden nog spontaner zijn en speelser. Ook praktisch gezien was dit de beste keuze. In de lagere school is men gebonden aan een leerschema. Kleuterscholen hebben meer ruimte voor vrije invullingen en projecten. Ook naar vervoer toe was het voor mijn project makkelijker. Omdat deze school in de buurt ligt konden de kleuters te voet het woon- en zorgcentrum bereiken. Voor een samenwerking met een lagere school zou een oplossing voor vervoer gezocht moeten worden. Kleuters van de laatste kleuterklas zijn naar mijn ondervinding makkelijker te sturen dan jongere kleuters. Ze zijn ook minder snel afgeleid en begrijpen al meer.

4 Evaluatiemethoden

Bij het zoeken naar een geschikt meetinstrument stootte ik op het probleem dat de metingen tijdens de activiteit moesten gebeuren. Als ik wilde onderzoeken of de kleuters effect hadden op de bewegingsuitslag en het reactievermogen van de bejaarden, moest ik het reactievermogen en de bewegingsuitslag meten terwijl de kleuters er waren. Een test afnemen tijdens de sessie ging niet, omdat ik de sessie moest leiden. Dus moest ik op zoek naar een andere oplossing. Ik besloot een reeks oefeningen samen te stellen die steeds zou terugkeren. Zo kon ik observeren of de bejaarden hun bewegingsamplitude groter was tijdens de sessies met de kleuters dan tijdens de sessies zonder de kleuters. Voor het reactievermogen ging ik opzoek naar oefeningen die zowel voor de kleuters als de bejaarden aangenaam konden zijn. Ik kwam uiteindelijk terecht bij het spelletje 'dirigentje'. Ook door middel van enkele ziddansen kon ik het reactievermogen nagaan. Omdat het onmogelijk was om tijdens de sessies de kleuters en bejaarden te leiden, 4 deelnemers te observeren en notitie te nemen besloot ik met videomateriaal te werken. De sessies werden gefilmd en zo kon ik na afloop thuis alles rustig bekijken en metingen doen.

4.1 Evalueren reactievermogen

Om het reactievermogen te observeren maak ik gebruik van het spelletje 'dirigentje'. De reactietijd van de bejaarden wordt gemeten met een chronometer. Wanneer de dirigent van beweging verandert wordt de chronometer gestart. De telling stopt op het moment dat de bejaarde de verandering opmerkt en zich aanpast. Het spel dirigentje kwam elke bewegingsessie terug. In totaal vond de meting dus 7 keer plaats. Twee maal zonder kleuters en vijf maal met kleuters. Tijdens deze oefening zaten zowel de kleuters als de bejaarden op een stoel in een kring.

4.2 Evalueren bewegingswijdte

De observatieoefeningen die ik gebruikte komen uit de oefenreeks 'tachtig maar krachtig'. Dit is een reeks van oefeningen samengesteld door kinesitherapeuten en ergotherapeuten. Door gebruik te maken van videomateriaal kan de bewegingsgrootte van de bejaarden nagegaan worden door het aantal graden van de bewegingsuitslag te meten. Tijdens deze oefeningen zaten zowel de bejaarden als de kinderen op een stoel in een kring. De kleuters voerden de bewegingen staand uit, tegenover de bejaarden. Slechts voor één oefening namen ze plaats op stoelen in de kring tussen de bejaarden. De camera stond steeds op dezelfde plaats opgesteld tijdens deze oefeningen.

5 Plan van aanpak

Dit stuk is gebaseerd op: (Merken, 1997)

5.1 Het opstarten van een project

5.1.1 Afspraken

Er zijn enkele praktische zaken die duidelijk gesteld moeten worden voor men het project start.

5.1.1.1 Vrijwillige deelname

Alle deelnemers doen vrijwillig mee aan het project. Er wordt niemand tegen zijn wil in betrokken. Deelnemers die verplicht deelnemen aan het project zullen minder gemotiveerd zijn en het project zo negatief beïnvloeden. Wanneer één van de kleuters of de bejaarden aangeeft het project als bedreigend of onaangenaam te ervaren, of wanneer dit blijkt uit zijn of haar gedrag, kan hij of zij uit het project stappen.

De bejaarden die deelnamen aan mijn project werden geselecteerd op basis van hun MMSE, maar werden na de selectie ook persoonlijk uitgenodigd om deel te nemen. Er werd hen gevraagd of ze zin hadden om gedurende enkele weken deel te nemen aan bewegingsactiviteiten in samenwerking met kleuters. Ook in het kleuterklasje ging ik uitleg geven over wat er te gebeuren stond. Indien een kleuter had aangegeven liever niet deel te nemen, of als de ouders van de kleuter liever niet hadden dat hij deelnam, zou de school ervoor gezorgd hebben dat de kleuter opgevangen werd tijdens de activiteit.

Tijdens mijn project is er één bewoner afgehaakt. De eerste sessies reageerde hij heel positief op de kleuters. Hij kon de bewegingen meestal niet correct uitvoeren en bewoog traag. Maar aan zijn lichaamstaal en gedrag kon je zien dat hij genoot van hun aanwezigheid. Hij lachte en zwaaide naar hen, boog voorover wanneer één van de kleuters voor hem stond en nam hun handjes vast. Tijdens de derde sessie werd er muziek gebruikt. Dit creëerde voor G.M. een te drukke sfeer. De combinatie van muziek, schelle kinderstemmetjes en veel beweging was teveel voor hem. Hij lachte nog wel naar de kleuters maar vroeg om naar zijn kamer gebracht te worden. Hij zei dat het heel leuk en mooi was, maar niets voor hem. Hij kreeg hoofdpijn en voelde zich draaiërig. Toen we hem de volgende sessie gingen uitnodigen zei hij dat het niets voor hem was. Hij herhaalde weer dat het heel mooi was, maar dat hij draaiërig werd en hoofdpijn kreeg. Hij werd als toeschouwer betrokken bij de sessies op de afdelingen, waar geen muziek aan te pas kwam.

Niet voor elke bejaarden is een actieve betrekking goed. Sommige bejaarden vinden het leuker om te kijken. Ze genieten daar veel meer van dan deel te nemen. Ze vinden het wel leuk wanneer de kleuters eens langskomen en ze een handje kunnen geven, maar echt actief meedoen middenin het hele drukke gebeuren schrikt hen wat af.

5.1.1.2 Vaste tijdstippen en voorbereiding

Vooraf wordt afgesproken welke dag en welk tijdstip de wekelijkse samenkomst zal plaatsvinden. Op deze manier zijn de kleuters en de bejaarden voorbereid en tijdig aanwezig. Zo kan ook al het nodige materiaal op voorhand klaargezet worden.

Ons bewegingsproject zou doorgaan elke maandagvoormiddag. Mijn sessie ging steeds door in de polyvalente zaal van het woon- en zorgcentrum. De twee animators gaven hun sessies in de leefruimte op twee van de afdelingen.

De plaats van de activiteit is zeer belangrijk. De polyvalente zaal waar mijn sessies doorgingen was erg groot en hoog. Hierdoor klonk elk geluid heel schel. Door lakens en doeken op te hangen en op de grond te leggen konden we een deel van de weerklank wegfilteren.

5.1.1.3 Duur van het bezoek

Er worden duidelijke afspraken gemaakt rond de duur van de activiteiten. Het bezoek zou 45 minuten duren, de bewegingsactiviteit 30 minuten.

Voor de bejaarden moeten dergelijke activiteiten niet te lang duren. Het is voor hen erg vermoeiend. Ze moeten zich concentreren, het is drukker dan anders en dan ook nog eens mee bewegen. Het is ook belangrijk om tijdens je sessies voor voldoende afwisseling te zorgen. Spanning en ontspanning moeten elkaar aflossen. Tijdens mijn sessies kwamen de observatieoefeningen steeds terug. Daarom probeerde ik elke sessie een ander spelelement in te lassen. Bewegingsoefeningen met de parachute, samen bewegen met sjaltjes, gooien met verschillende ballen... .

5.1.1.4 Activiteiten

Voor aanvang wordt er besproken welke activiteiten aan bod zullen komen tijdens het project. Zo kunnen beide partijen ingelicht worden en weten ze wat ze kunnen verwachten wanneer ze naar de samenkomst vertrekken. Samen met de ergotherapeut van het woon- en zorgcentrum besprak ik wat voor activiteiten ik voor ogen had. Daarna legde ik dit ook voor aan de directrice en de kleuterjuffrouw van de betrokken school en klas.

5.1.1.5 Leiding

Er worden duidelijke afspraken gemaakt rond wie de leiding zal nemen. De ideale situatie zou zijn dat zowel de kleuters als de bejaarden de begeleider enigszins kennen. Of men kan kiezen voor één begeleider uit beide groepen. Doordat de begeleiding een zekere band heeft met beide groepen creëert men meer veiligheid en vertrouwen. De kleuters werden in 3 groepen verdeeld. Ik had de leiding over één groep, de andere twee groepen werden begeleid door de twee animators van het woon- en zorgcentrum. De juffrouw van de kleuterschool pendelde tussen de twee groepen die door de animators begeleid werden. Mij kende de kleuters al een beetje omdat ik op voorhand al enkele voormiddagen had meegedraaid in het klasje.

5.1.2 Samenstellen van de groep

Voor het project selecteer ik licht dementerende bejaarden. Op een eerdere stage in een rusthuis had ik al gemerkt dat dementerende bejaarden makkelijk in communicatie over en weer treden met kleuters. Licht dementerende residenten zijn makkelijker om groepsgym aan te geven dan matig en zwaar dementerende bewoners omdat zij de opdrachten nog beter begrijpen. Op basis van eerder afgenomen MMSE, een score lager dan 26, selecteerden de ergotherapeut en ik enkele bejaarden. Daarna werd bevraagd of ze interesse hadden in bewegingsactiviteiten. Ook meer passieve bewoners kan men proberen te betrekken. De kleuters zouden een positief en activerend effect kunnen hebben op hen. Wanneer blijkt dat de bewoners weinig of niet reageren op de kleuters en er geen plezier aan beleven kan men hen beter niet verder betrekken. Het is moeilijk om te stellen welke bejaarden het meest geschikt zijn om deel te nemen. Wel kan ik na literatuurstudie (Mercken, 1997) enkele criteria stellen voor residenten die niet geschikt zijn voor deelname:

- het vertonen van agressief gedrag
- geen plezier beleven aan kinderen
- wegloop gedrag vertonen

zeer onrustig zijn
 vaak schreeuwen
 de neiging hebben om anderen vast te pakken
 overdreven bezorgd gedrag vertonen

Voor de kleuters geldt dat eigenlijk elke kleuter kan meedoen. Wanneer we bij één van de kleuters vaststellen dat hij/zij zich zeer afstandelijk of weigerachtig opstelt ten opzichte van de bejaarden kan deze kleuter beter niet bij het project betrokken worden. Ook met kleuters die driftbuien vertonen of agressief gedrag zonder duidelijke aanleiding moet men voorzichtig zijn.

5.1.3 De grootte van de groep

De grootte van de groep is afhankelijk van de grootte van het lokaal en het aantal begeleiders. Wij hadden een grote zaal ter beschikking. Om te begeleiden waren er 2 animators, een ergo en ik. Ik stelde een groep samen van 5 bejaarden, waarvan 4 licht dementerende bejaarden om te observeren. Zo was de groep niet te groot en konden we veiligheid garanderen. Eerst was ik van plan om evenveel kleuters als bejaarden deel te laten nemen aan mijn sessies. Uiteindelijk werden het 7 kleuters. Op deze manier was het veiligheidsgevoel van de kleuters groter. Wanneer er in één-één relaties gewerkt werd kon ik hierdoor ook nog 2 kleuters bij elkaar zetten. Dit was goed voor de kleuters die zich in het begin wat ongemakkelijk voelden.

Voor één van de bewegingssessies viel één van de animators ziek. Hierdoor konden we de groep kleuters slechts in twee opsplitsen in plaats van in drie. De bewegingssessies moesten dus doorgaan met een grotere groep kleuters. Hierdoor was deze sessie veel drukker dan de eerdere sessies. Dit had een negatief effect op het reactievermogen en de bewegingsamplitude van de geobserveerde deelnemers.

Wanneer de groep kleuters veel groter is dan de groep bejaarden gaan de kleuters meer met elkaar in interactie treden. Ze hebben hier dan ook de mogelijkheid toe. Wanneer de kleuters bij één van de bejaarden staan gaan ze samen bewegen met de bejaarden, ze richten hun aandacht op de bejaarden. Als er, naast de kleuters die bij de bewoners staan, nog eens 5 kleuters met elkaar moeten samenwerken, gaat het geheel veel drukker worden. Ze zijn meer met elkaar bezig en verstoren het geheel. Iets meer kleuters dan bejaarden kan veiligheid bieden, maar een te groot aantal zorgt ervoor de bejaarden op de achtergrond raken. Dit ziet men ook wanneer men de kleuters per twee bij een resident zet. Ze gaan meer naar elkaar kijken dan naar de bejaarden.

5.1.4 Werken met vaste of wisselende groepen

Bij een vaste groep hebben bejaarden en kleuters de kans om elkaar te leren kennen en zo een vertrouwensband op te bouwen. Dit is heel mooi maar kan ook nadelen hebben. Kleuters kunnen zich heel erg gaan hechte en erg overstuur raken als één van de bejaarden zou overlijden of opgenomen worden in het ziekenhuis. Ook de bejaarden kunnen zich erg aan één bepaald kind gaan hechten en jaloers gedrag vertonen wanneer een andere resident de aandacht van die kleuter opeist.

Voor mijn eindwerk was het echter niet nodig dat er een band ontstond tussen beide groepen. Door ervoor te kiezen om niet met een vaste groep kleuters te werken kon ik ook experimenteren met verschillende groepssamenstellingen. Zo kon ik nagaan of een groep van uitsluitend jongens of uitsluitend meisjes een ander effect had op de bejaarden dan een gemengde groep kleuters.

Ik wilde observeren of de bewegingsamplitude en het reactievermogen van de bejaarden verandering vertoonde gedurende de verschillende sessies. Het was dus logisch dat ik steeds met dezelfde groep bejaarden zou werken.

5.1.5 De eigenlijke sessies

Zoals al is aangegeven, zijn intergenerationele projecten doelbewust georganiseerde activiteiten. Dat betekent dat er sprake moet zijn van een duidelijk doel. Het contact tussen oud en jong is namelijk, in tegenstelling tot wat soms wordt gedacht, geen doel op zich. Het is een middel dat bijdraagt aan een of meerdere duidelijke, herkenbare en door alle betrokkenen als zinvol ervaren doelstellingen. Dat betekent, voor de residentiële ouderenvoorziening, dat niet enkel gekeken moet worden naar de behoeften en wensen van de ouderen, maar ook naar die van de jongeren. Om functionele, wederzijds waardevolle contacten tot stand te brengen is het vereist dat de doelstellingen betrekking hebben op de wensen en behoeften van beide leeftijdsgroepen.

5.1.5.1 Vooropgesteld doel

Bij de sessies die ik zal aanbieden is het doel bewegen. En niet zomaar bewegen, maar op zo'n manier dat de bejaarden hun restmogelijkheden zoveel mogelijk benutten. Voor de kleuters is het bewegen met als doel een ontspanning te hebben tijdens hun dag en hun energie kwijt te raken. Omdat het doel bewegen is, is het belangrijk dat iedere deelnemer de mogelijkheid heeft om te bewegen. Men dient de omgeving, het materiaal en de oefeningen aan te passen aan individuele mogelijkheden en beperkingen van de deelnemers.

5.1.5.2 Veiligheid en structuur

Ook het garanderen en bewaken van de veiligheid is belangrijk. Zo kan je de eerste sessie lichamelijk contact het best vermijden. Meteen vanaf de eerste samenwerking in één-één relaties gaan werken is ook niet aangeraden om de veiligheid te garanderen en kleuters en bejaarden op een rustige manier aan elkaar te laten wennen. Wat ook veiligheid en houvast kan bieden is het hanteren van een vaste structuur. Steeds met dezelfde oefeningen beginnen en eindigen helpt zowel kleuters als bewoners om het geheel beter te vatten. Ook is het belangrijk dat er een goed evenwicht is tussen spanning en ontspanning.

5.1.5.3 Onrust

Onrust bij bewoners of kleuters kan ook voorkomen. Het is belangrijk dit goed in de gaten te houden. Een bewoner of kleuter die onrustig gedrag vertoont kan je beter even apart nemen en de keuze laten of hij/zij verder deelneemt of liever even aan de kant gaat zitten. Onrust kan immers voortkomen uit lichamelijke pijn of een onveilig gevoel en zo eventueel agressief gedrag meebrengen. Het is belangrijk dat je de kleuter of bejaarde die verkiest om even aan de kant te gaan zitten niet het gevoel geeft dat hij/zij gestraft is of dat zijn/haar gedrag als hinderlijk ervaren wordt.

5.1.5.4 Begeleiding

Een goede begeleiding is heel belangrijk. De begeleider staat in voor het voorkomen van onrust, het oplossen en voorkomen van problemen en het geschikt aanbieden van de activiteiten.

Als begeleider moet je ook voorbereid zijn en kunnen omgaan met onvoorziene situaties. Op voorhand eens nagaan wat er eventueel kan misgaan en hoe je dit best kan opvangen kan erg nuttig zijn.

Ook het mede stimuleren tot bewegen is een belangrijke taak van de begeleider. Door enthousiast te zijn, humor te gebruiken.

5.1.2. Ergo en animatie

Het grote verschil tussen de sessies die ik aanbood en degene die de animators aanboden was het doel. Het doel van de bewegingssessies die ik gaf was bewegen. Bewegen in die zin zich zoveel mogelijk in te spannen. Ik moedigde hen aan om hun bewegingsuitslag zo groot mogelijk te maken en de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren.

De sessies van de animators had vooral een animatief karakter. Ze streven ernaar de bejaarden een leuke tijd te bezorgen samen met de kleuters. Hun nadruk ligt vooral op amusement en interactie.

Beide doelstellingen zijn heel verschillend en toch allebei heel zinvol. Eerder in dit eindwerk werd al uitgelegd hoe belangrijk beweging is in het verouderingsproces. Maar voor mensen in een woon- en zorgcentrum of rust- en verzorgingstehuis in een leuke, aangename dagbesteding zeker even belangrijk.

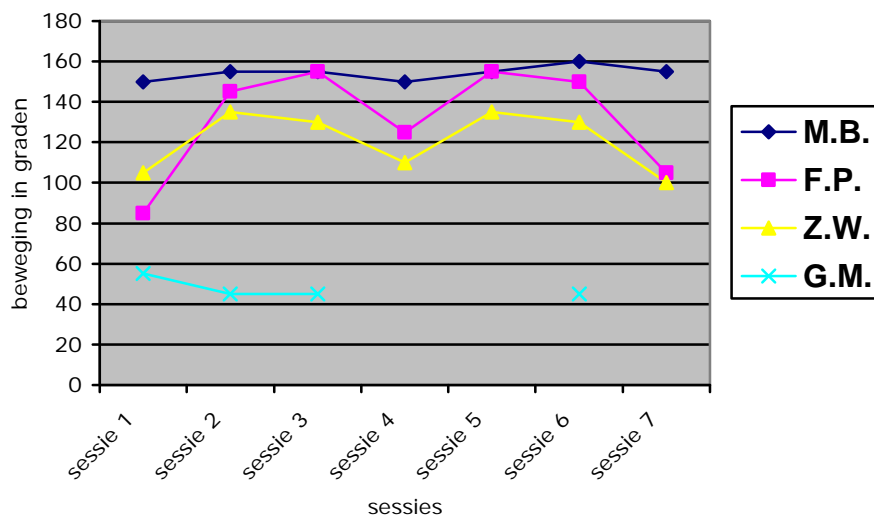
5.2. Het verloop

In het totaal gingen er 7 sessies door. De eerste was er één zonder kleuters, om te observeren hoe de bewegingsamplitude en het reactievermogen van de bejaarden zijn zonder kleuters. Er ging nog een tweede sessie door zonder kleuters, zo kregen we een breder beeld van het presteren van de deelnemers tijdens sessies zonder kleuters. Tijdens 4 andere sessies waren er steeds 7 kleuters aanwezig. Twee maal was de groep gemengd, één maal was het een groep van enkel meisjes en één maal met enkel jongens. Één sessie, namelijk sessie 4, ging door met een groep van 12 kleuters. Doordat één van de animators ziek was kon de groep kleuters slecht in twee in plaats van in drie gesplitst worden.

6. Observatiegegevens

6.1. Anteflexie in het schoudergewricht

anteflexie in de schouder: knijp het balletje tussen beide handen en breng de armen tot boven het hoofd. Doe dit 6 keer.



M.B.

Sessie 1: beginsituatie

M. bereikt 150° anteflexie in het schoudergewricht. Ze compenseert de overige 30° door een lichte flexie in de ellebogen waardoor haar handen toch recht boven haar hoofd komen.

Ze voert de oefening 6 keer uit. Ze houdt de beweging iets minder lang aan dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt 155° anteflexie in het schoudergewricht. Ze compenseert door flexie in de ellebogen om de handen tot boven het hoofd te brengen. Ze doet de oefening 6 keer mee. Ze houdt de beweging nu langer aan dan tijdens de eerste sessie.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

M. bereikt 155° anteflexie in het schoudergewricht. Ze compenseert weer door flexie in de ellebogen. Ze doet de oefening 6 keer mee. Ik kan aan haar gezicht zien dat ze zich erg inspant om de beweging even lang aan te houden als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

M. bereikt 150° anteflexie in het schoudergewricht. Door flexie in de ellebogen brengt ze haar handen tot boven haar hoofd. Ze doet alle oefeningen 6 keer mee, ze spant zich in om de beweging even lang aan te houden als de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

M. bereikt 155° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar handen tot boven haar hoofd door flexie in de ellebogen. Ze rekt zich echt uit. M. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M bereikt 160° anteflexie in het schoudergewricht. Ze heeft een lichte flexie in de ellebogen om de handen tot boven het hoofd te brengen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

M. bereikt 155° anteflexie in het schoudergewricht. Door flexie in de ellebogen brengt ze haar handen tot boven haar hoofd. Ze doet de oefeningen 6 keer mee. Ze houdt de beweging even lang aan als ik.

F.P.Sessie 1: beginsituatie

F. bereikt ongeveer 85° anteflexie in het schoudergewricht. Door flexie in de ellebogen brengt ze haar handen terhoogte van haar voorhoofd. Ze doet de oefening 6 keer mee. Ze houdt de beweging niet lang aan. Ze brengt haar handen tot haar voorhoofd en weer naar beneden.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt ongeveer 145° anteflexie in het schoudergewricht. Door flexie in de elleboog brengt ze haar handen tot boven het hoofd. Ze doet de oefening 6 keer mee. Ze houdt de beweging iets minder lang aan dan de kleuters maar langer dan de vorige sessie.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

F. bereikt 155° anteflexie in het schoudergewricht. Door elleboogflexie brengt ze haar handen tot boven haar hoofd. Ze doet de oefening 8 keer. Ze houdt de beweging niet lang aan. Ze brengt haar handen tot boven haar hoofd en laat ze meteen weer zakken. Hierdoor ligt haar tempo hoger dan dat van de anderen.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

F. bereikt 125° anteflexie in het schoudergewricht. Grote flexie in de ellebogen waardoor ze haar handen tot tegen haar voorhoofd brengt. Ze houdt de beweging lang aan waardoor haar tempo lager ligt. Ze voert de beweging 4 keer uit.

Sessie 5: groep met 7 kleuters, enkel jongens

F. bereikt 155° anteflexie in het schoudergewricht. Door flexie in de elleboog brengt ze haar handen tot boven haar hoofd. Ze doet de oefening 6 keer mee. Ze houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 150° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar ellebogen tot boven haar hoofd door elleboogflexie. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

F. bereikt 105° anteflexie in het schoudergewricht. Door elleboogflexie brengt ze haar handen tot tegen haar voorhoofd. Ze doet de oefening 4 keer mee. Ze houdt de beweging even lang aan als ik. Dus 2 keer voert ze de beweging niet mee uit. Wanneer ik haar aanspoor haar armen te heffen blaast ze.

Z.W.Sessie 1: beginsituatie

Z. bereikt 105° anteflexie in het schoudergewricht. Ze probeert haar ellebogen zo goed mogelijk te strekken. Ze brengt haar handen dus niet boven haar hoofd. Ze houdt de beweging langer aan dan ik. Hierdoor voert ze de oefening 4 keer uit.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 135° anteflexie in het schoudergewricht. Ze reikt haar handen zo hoog mogelijk maar met slechts een lichte flexie in de ellebogen waardoor ze haar handen wel hoger brengt dan haar hoofd, maar niet boven haar hoofd. Ze voert de oefening 6 keer uit. Ze houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

F. bereikt 130° anteflexie in het schoudergewricht. Ze reikt haar handen zo hoog mogelijk, ze heeft slechts een lichte flexie in de ellebogen. Ze voert de oefening 6 keer uit. Ze houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

F. bereikt 110° anteflexie in het schoudergewricht. Haar handen reiken tot op haar hoofd door grote flexie in de ellebogen. Ze houdt de oefening veel langer aan dan de kleuters, hierdoor doet ze de oefening maar 4 keer.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

F. bereikt 135° anteflexie in het schoudergewricht. Reikt haar handen hoger dan haar hoofd door flexie in de ellebogen. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 130° anteflexie in het schoudergewricht. Ze reikt haar handen hoger dan haar hoofd door elleboogflexie. Ze voert de oefening 6 keer uit. Ze houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

F. bereikt 100° anteflexie in het schoudergewricht. Ze reikt haar handen tot boven haar hoofd door elleboogflexie. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

G.M.Sessie 1: beginsituatie

G. bereikt 55° anteflexie in het schoudergewricht. Door grote flexie in de ellebogen reiken zijn handen terhoogte van zijn neus. Hij houdt de beweging niet aan maar voert deze heel traag uit. Hij doet de oefening 3 keer mee.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

G. bereikt 45° anteflexie in het schoudergewricht. Ook heeft hij grote flexie in de ellebogen en de polsen. Hij doet de oefening 3 keer mee.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

G. bereikt 45° anteflexie in het schoudergewricht. Hij voert ook flexie uit in de ellebogen en polsen. Hij doet de oefening 4 keer mee.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Geen deelname.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Geen deelname.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

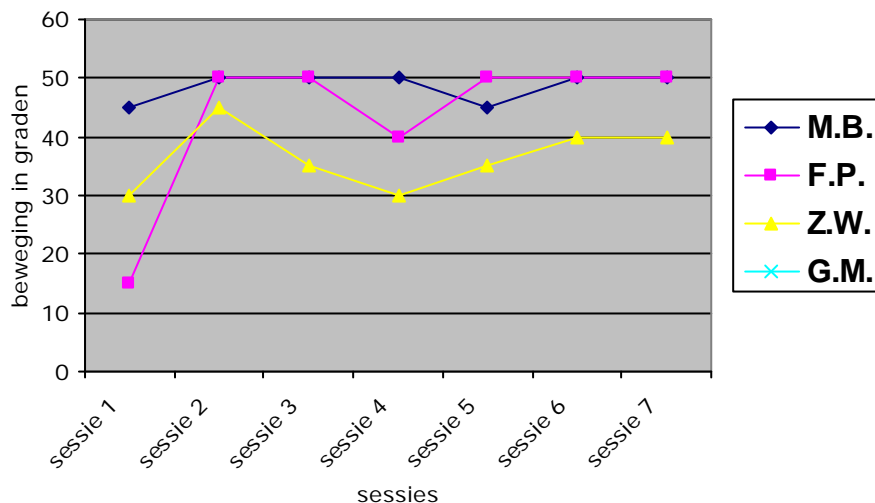
G. bereikt 45° anteflexie in het schoudergewricht. Hij voert ook flexie uit in de ellebogen en polsen. Hij doet de oefening 3 keer mee.

Sessie 7: nameting

Geen deelname.

6.2. Abductie in het heupgewricht

Oefening 2: abductie in het heupgewricht: zet je linkervoet vanuit zit zover mogelijk opzij. Doe dit 6 keer.



M.B.

Sessie 1: beginsituatie

M. bereikt 45° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze schuift haar been over de stoel en zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze heft haar been lichtjes op en raakt de grond met de tip van haar schoen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

M. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze schuift haar been over de stoel en zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de keuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

M. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze schuift haar been over de stoel, ze zet haar voet niet volledig op de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee maar ze houdt de beweging minder lang aan dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

M. bereikt 45° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze schuift haar been over de stoel en zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze schuift haar been over de stoel en zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

M. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze schuift haar been over de stoel en zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

F.P.Sessie 1: beginsituatie

F. voert de beweging vooral uit vanuit het kniegewricht, ze bereikt 15° abductie in het heupgewricht.. Ze raakt de grond enkel met haar grote teen. Ze zet haar voet 20 centimeter opzij. Ze doet de oefening 8 keer doordat ze de beweging veel minder lang aanhoudt dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze raakt de grond enkel met de binnenkant van haar voet. Ze endoroteert haar knie en zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze doet de oefening 8 keer doordat ze de beweging minder lang aanhoudt en een hoger tempo heeft dan de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

F. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij en volledig op de grond met een grote beweging. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

F. bereikt 40° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 30 centimeter opzij. Ze raakt de grond met haar tenen. Ze doet de oefening 4 keer doordat ze de beweging langer aanhoudt dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

F. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze raakt met haar volledige voet de grond. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de beweging 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

F. bereikt 50° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 40 centimeter opzij. Ze zet haar voet volledig op de grond. Ze doet de beweging 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

Z.W.Sessie 1: beginsituatie

Z. bereikt 30° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 20 centimeter opzij. Ze raakt de grond enkel met haar tenen. Ze doet de oefening 6 keer mee maar houdt de beweging minder lang aan dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Z. bereikt 45° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 30 centimeter opzij. Ze raakt de grond enkel met haar tenen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Z. bereikt 35° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 20 centimeter opzij. Ze raakt de grond enkel met haar tenen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Z. bereikt 30° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 15 centimeter opzij. Ze raakt de grond enkel met haar tenen. Ze doet de oefening 4 keer mee, ze houdt de beweging even lang aan als de kleuters maar voert de laatste 2 niet mee uit.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Z. bereikt 35° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 20 centimeter opzij. Ze raakt de grond enkel met haar tenen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Z. bereikt 40° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 20 centimeter opzij. Ze raakt de grond met haar tenen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

Z. bereikt 40° abductie in het heupgewricht. Ze zet haar voet 20 centimeter opzij. Ze raakt de grond met haar tenen. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

G.M.Sessie 1: beginsituatie

Schuift zijn voet een 10-tal centimeter voorwaarts. Hij endoroteert zijn knie. Hij voert de beweging 3 keer uit.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Heel lichte abductie in het heupgewricht en endorotatie in het kniegewricht. Hij schuift zijn voet 10 centimeter opzij en voert de beweging 3 keer uit.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Heel lichte abductie in het heupgewricht en endorotatie in het kniegewricht. Hij schuift zijn voet 10 centimeter opzij en voert de beweging 3 keer uit.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Geen deelname.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Geen deelname.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Endorotatie in het kniegewricht. Hij schuift zijn voet 10 centimeter opzij. Hij voert de oefening 2 keer uit.

Sessie 7: nameting

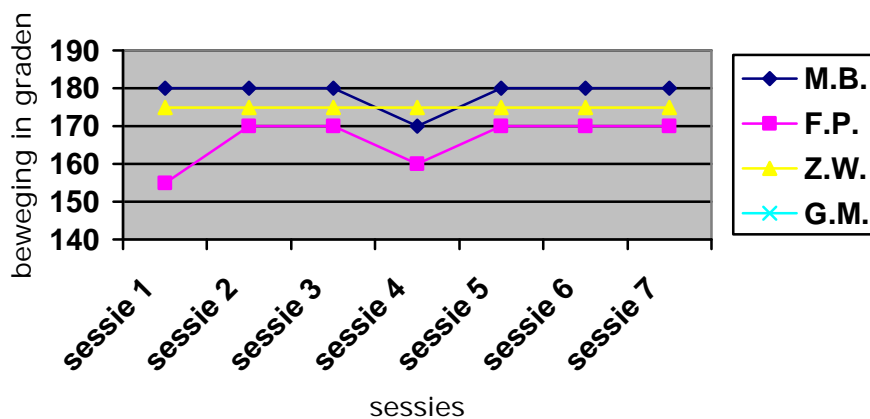
Geen deelname.

6.3. Extensie in het kniegewricht, anteflexie in het schoudergewricht en extensie in het ellebooggewricht

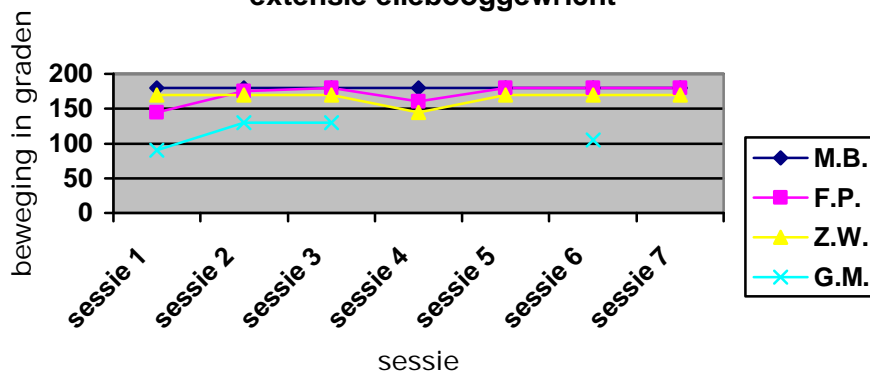
Oefening 3: extensie in het kniegewricht
anteflexie in het schoudergewricht
extensie in het ellebooggewricht

Strek linkerarm en linkerbeen naar voor. Doe dit 6 keer. Daarna hetzelfde met rechts.

extensie kniegewricht



extensie ellebooggewricht



M.B.

Sessie 1: beginsituatie

M. bereikt volledige extensie in het kniegewricht. Ze bereikt volledige extensie in de elleboog. In het schoudergewricht is er 95° anteflexie. M. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt volledige extensie in het kniegewricht en de elleboog. In het schoudergewricht bereikt M. 100° anteflexie. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

M. bereikt volledige extensie in het kniegewricht. Er is volledige extensie van de elleboog. In haar schoudergewricht bereikt M. 95° anteflexie. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

In het kniegewricht is er nog 10° flexie merkbaar. Er is een volledige extensie van het ellebooggewricht. M. bereikt 90° anteflexie in het schoudergewricht. M. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Volledige extensie in het kniegewricht. Er is volledige extensie in het ellebooggewricht. M. bereikt 105° anteflexie in het schoudergewricht. M. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Er is volledige extensie in het kniegewricht en in het ellebooggewricht. M. bereikt 100° in het schoudergewricht. M. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

Er is volledige extensie in het kniegewricht en in het ellebooggewricht. M. bereikt 95° anteflexie in het schoudergewricht. Ze doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

F.P.Sessie 1: beginsituatie

Er is nog 25° flexie in het kniegewricht. Ze voert ook een lichte anteflexie uit in de heup op haar been te heffen. Er is nog 35° flexie in het ellebooggewricht. Er is flexie in de ellebogen en supinatie van de onderarm merkbaar. F. bereikt 80° anteflexie in het schoudergewricht. Ze voert de oefening 5 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Er is nog 10° flexie in het kniegewricht. Er is ongeveer 25° anteflexie in het heupgewricht. Er is een lichte flexie in de elleboog en F. bereikt 115° anteflexie in de schouder. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Er is nog 10° flexie in het kniegewricht, er is ook een lichte anteflexie in het heupgewricht. In het ellebooggewricht is er volledige extensie en F. bereikt 110° anteflexie in het schoudergewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Er is nog 20° flexie in het kniegewricht. In het ellebooggewricht is 20° flexie merkbaar en F. bereikt 100° anteflexie in het schoudergewricht. Ze doet de oefening 4 keer mee en houdt de beweging minder lang aan dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Er is nog 10° flexie in het kniegewricht, er is een lichte anteflexie in het heupgewricht. Er is volledige extensie in het ellebooggewricht en F. bereikt 115° anteflexie in het schoudergewricht. F. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Er is nog 10° flexie in het kniegewricht, er is een lichte anteflexie in het heupgewricht. Er is volledige extensie in het ellebooggewricht en F. bereikt 110° anteflexie in het schoudergewricht. F. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

Er is nog 10° flexie in het kniegewricht. Er is volledige extensie in het ellebooggewricht en F. bereikt 110° anteflexie in het schoudergewricht. F. voert de beweging 5 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan ik.

Z.W.Sessie 1: beginsituatie

Bijna volledige extensie in het kniegewricht. Een 10° flexie in het ellebooggewricht en Z. bereikt 40° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Bijna volledige extensie in het kniegewricht. Er is een 10° flexie in het ellebooggewricht en Z. bereikt 70° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Bijna volledige extensie in kniegewricht. 10° flexie in de ellebogen en 65° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Bijna volledige extensie in het kniegewricht. 35° flexie in het ellebooggewricht en 45° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 4 keer mee en houdt de beweging langer aan dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Bijna volledige extensie in het kniegewricht. 10° flexie in het ellebooggewricht en 75° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Bijna volledige extensie in het kniegewricht. 10° flexie in de elleboog en 80° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

Bijna volledige extensie in het kniegewricht. 10° flexie in de elleboog en 80° anteflexie in het schoudergewricht. Z. doet de oefening 6 keer mee en houdt de beweging even lang aan als ik.

G.M.Sessie 1: beginsituatie

Schuift zijn voet een 20 centimeter naar voor. Er is 90° flexie in het ellebooggewricht, een lichte endorotatie van de schouder en 35° anteflexie in het schoudergewricht. G. voert de oefening 3 keer uit en houdt de beweging langer aan dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Er is geen bewegingsverandering merkbaar in het onderste lidmaat. G. bereikt 45° anteflexie in het schoudergewricht en er is 50° flexie in de elleboog merkbaar. G. voert de oefening 2 keer uit en houdt de beweging langer aan dan de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

G. schuift zijn voet een beetje naar voor. Hij bereikt 40° anteflexie in het schoudergewricht en er is 50° flexie in de elleboog. G. voert de oefening 3 keer uit en houdt de beweging langer aan dan de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Geen deelname.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Geen deelname.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

G. schuift zijn voet een beetje naar voor. Hij voert geen anteflexie uit in het schoudergewricht maar er is 105° flexie merkbaar in het elleboog gewricht. G. doet de oefening 3 keer en houdt de beweging langer aan dan de kleuters.

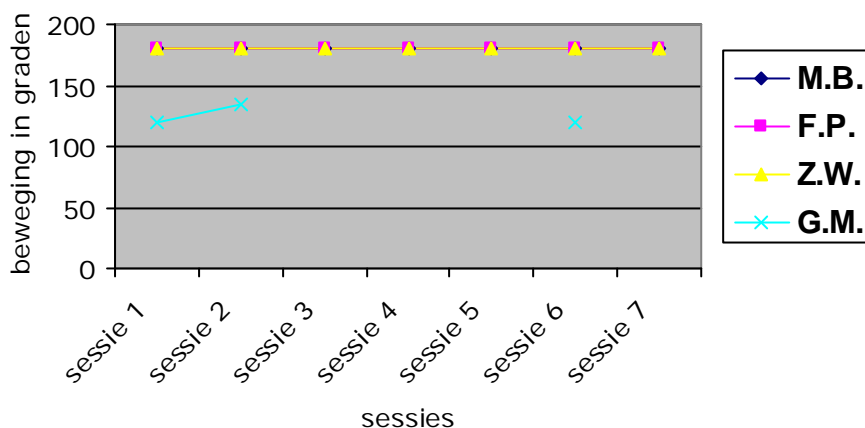
Sessie 7: nameting

Geen deelname.

6.4. Flexie in het ellebooggewricht

Oefening 4: flexie in de elleboog: knijp het balletje in je linkerhand en breng je linkerhand naar je linkerschouder. Doe dit 6 keer. Daarna met rechts.

flexie ellebooggewricht



M.B.

Sessie 1: beginsituatie

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en nog eens 55° anteflexie in het schoudergewricht. M. brengt de hand tot volledig op de schouder. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en nog eens 55° anteflexie in het schoudergewricht. M. brengt de hand tot volledig op de schouder. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters..

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en nog 40° anteflexie in het schoudergewricht. M. brengt de hand volledig tot tegen de schouder. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters..

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 35° anteflexie in het schoudergewricht. M. brengt de hand tot tegen de schouder. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 40° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot tegen haar schouder. M. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 45° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot tegen haar schouder. M. voert de oefening 6 keer uit, ze houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

M. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en ze voert in het schoudergewricht een anteflexie beweging uit van 40°. M. brengt haar hand tot tegen haar schouder. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

F.P.Sessie 1: beginsituatie

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en ze brengt haar hand tot tegen de schouder. F. voert de oefening 4 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 85° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot achter haar sleutelbeen. F. voert de oefening 8 keer uit en houdt de beweging minder lang aan als de kleuters, ze voert deze erg snel uit.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 80° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot achter haar sleutelbeen. Ze voert de oefening 8 keer uit doordat ze veel sneller beweegt dan de kleuters. Ze houdt de beweging minder lang aan.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols maar geen anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot borsthoogte. F. voert de oefening 2 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 55° anteflexie in het schoudergewricht. F. brengt haar hand tot achter haar sleutelbeen. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. In de pols is er plantairflexie en in het schoudergewricht is er 60° anteflexie. F. brengt haar hand tot achter haar sleutelbeen. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

F. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en een anteflexiebeweging in de schouder van 60°. Ze brengt haar hand tot tegen haar schouder. F. voert de oefening 4 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Z.W.Sessie 1: beginsituatie

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Geen anteflexie in de schouder en extensie in de pols. Ze brengt haar hand naar haar borstbeen. Z. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is licht plantairflexie in de pols maar geen anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot tegen haar sleutelbeen. Z. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is lichte plantairflexie in de pols. Ze brengt haar hand tot tegen haar sleutelbeen. Z. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 30° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot tegen haar sleutelbeen. Ze voert de oefening 3 keer uit en houdt de beweging langer aan dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is een lichte plantairflexie in de pols. Ze brengt haar hand tot tegen haar sleutelbeen. Z. voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols en 30° anteflexie in het schoudergewricht. Ze brengt haar hand tot tegen haar sleutelbeen. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

Z. bereikt volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is plantairflexie in de pols. Ze brengt haar hand tot tegen haar sleutelbeen en voert de oefening 6 keer uit. Ze houdt de beweging even lang aan als ik.

G.M.Sessie 1: beginsituatie

G. bereikt 120° volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is extensie in de pols en geen anteflexie in het schoudergewricht. Hij brengt zijn hand ter hoogte van zijn sleutelbeen op ongeveer 10 centimeter van zijn lichaam. Hij voert de oefening 3 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

G. bereikt 135° flexie in het ellebooggewricht. Er is extensie in de pols en 20° anteflexie in het schoudergewricht. Hij brengt zijn hand naar de tegenovergestelde schouder. Hij voert de oefening 2 keer uit en houdt de beweging langer aan dan de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

G. voert deze beweging niet uit.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Geen deelname.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Geen deelname.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

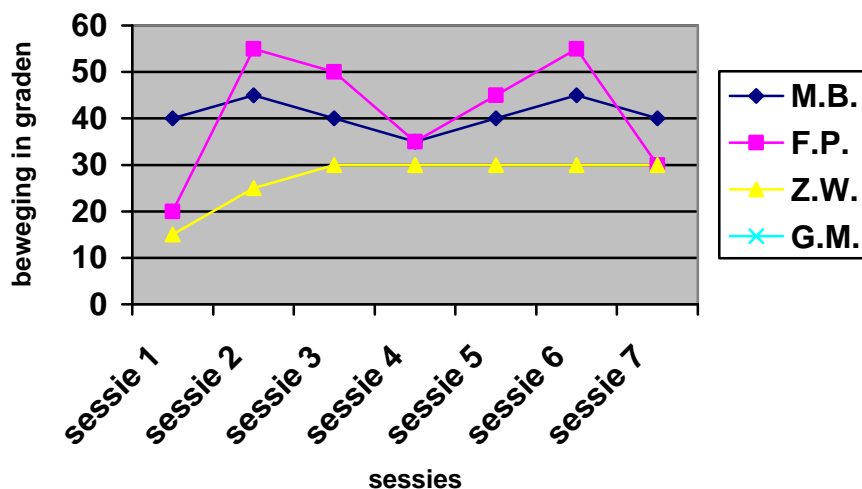
G. bereikt 120° volledige flexie in het ellebooggewricht. Er is extensie in de pols en geen anteflexie in het schoudergewricht. Hij brengt zijn hand tot aan zijn borstbeen. G. voert de oefening 3 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan de kleuters.

Sessie 7: nameting

Geen deelname.

6.5. Anteflexie in het heupgewricht

Oefening 5: anteflexie in het heupgewricht: hef afwisselend linker- en rechterknie omhoog. Doe dit 6 keer met elke knie.



M.B.

Sessie 1: beginsituatie

M. bereikt 40° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt 45° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

M. bereikt 40° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

M. bereikt 35° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

M. bereikt 40° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

M. bereikt 45° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

M. bereikt 40° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

F.P.

Sessie 1: beginsituatie

F. bereikt 20° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 5 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 55° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 9 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

F. bereikt 50° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

F. bereikt 35° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 4 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

F. bereikt 45° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

F. bereikt 55° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

F. bereikt 30° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

Z.W.Sessie 1: beginsituatie

Z. bereikt 15° anteflexie in het heupgewricht. Ze probeert haar kniegewricht zo ver mogelijk te strekken. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan ik.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Z. bereikt 25° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Z. bereikt 30° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Z. bereikt 30° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 4 keer uit en houdt de beweging minder lang aan dan de kleuters.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Z. bereikt 30° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Z. bereikt 30° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als de kleuters.

Sessie 7: nameting

Z. bereikt 30° anteflexie in het heupgewricht. Ze voert de oefening 6 keer uit en houdt de beweging even lang aan als ik.

G.M.Sessie 1: beginsituatie

Schuift zijn voet 10 centimeter naar voor. Voert de oefening 3 keer uit.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

Schuift zijn voet 10 centimeter naar voor. Voert de oefening 3 keer uit.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

Voert de oefening niet uit.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Geen deelname.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Geen deelname.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

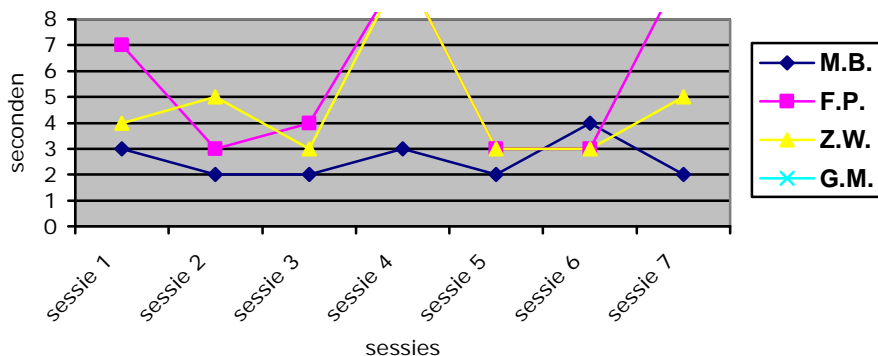
Schuift zijn voet 10 centimeter naar voor. Voert de oefening 3 keer uit.

Sessie 7: nameting

Geen deelname.

6.6. Dirigentje

Oefening 6: dirigentje: één persoon gaat even uit de zaal en er wordt een dirigent aangeduid. Deze zal bewegingen voordoen die de andere deelnemers vormen het orkest en moeten de dirigent dus nadoen. De persoon die even de kamer verliet moet achterhalen wie de dirigent is. Het is dus de bedoeling dat het orkest zo snel mogelijk de bewegingen van de dirigent imiteert zodat het niet opvalt wie er steeds als eerste van beweging verandert.



M.B.

Sessie 1: beginsituatie

De gemiddelde reactietijd van M. is: 3

M. weet steeds naar wie ze moet kijken en heeft meteen door wanneer ze van beweging moet veranderen. Zelf kan ze een drietal bewegingen aanbrenge als dirigent. Ze verandert regelmatig.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van M. is: 2

M. is erg snel. Ze houdt de dirigent steeds goed in de gaten en merkt dus snel op wanneer er van beweging veranderd wordt.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

De gemiddelde reactietijd van M. is: 2

Soms kijkt ze iets te opvallend naar het kindje.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

De gemiddelde reactietijd van M. is: 3

Ze weet naar wie ze moet kijken en houdt de dirigent in de gaten, maar lijkt trager te beseffen dat ze zich moet aanpassen.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

De gemiddelde reactietijd van M. is: 2

Ze kijkt aandachtig naar de dirigent. Wanneer degene die moet zoeken voor haar staat kijkt ze naar mij.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van M. is: 4

Sessie 7: nameting

De gemiddelde reactietijd van M. is: 2

F.P.

Sessie 1: beginsituatie

De gemiddelde reactietijd van F. is: 7

F. kijkt heel de tijd rond en geeft commentaar op wat de anderen doen. Ze ziet pas heel laat dat er van beweging veranderd is. Blijft als dirigent steeds heel lang dezelfde beweging aanhouden.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van F. is: 3

Ze kijkt naar de kinderen rondom haar of ze begint te praten tegen de kleuter naast haar, hierdoor ziet ze de verandering niet. Soms slaat ze zelfs één of twee bewegingen over omdat ze het niet ziet.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

De gemiddelde reactietijd van F. is: 4

Vandaag is ze veel aandachtiger. Ze kijkt naar de dirigent in plaats van in het rond. Soms staart ze wel iets te opvallend.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

De gemiddelde reactietijd van F. is: /

F. verandert bijna niet van beweging. Vaak stopt ze zelfs gewoon met meedoen en kijkt ze alleen maar. Af en toe geeft ze het kindje dat moet zoeken aanwijzingen over waar hij/zij moet zoeken.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

De gemiddelde reactietijd van F. is: 3

Vandaag is F. weer aandachtiger. Ze weet naar wie ze moet kijken en houdt deze persoon goed in het oog.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van F. is: 3

F. reageert snel vandaag. Ze kijkt misschien iets te opvallend naar de dirigent.

Sessie 7: nameting

De gemiddelde reactietijd van F. is: /

F. geeft commentaar op wat de anderen doen en blijft erg lang in dezelfde beweging hangen als er al veranderd is.

Z.W.

Sessie 1: beginsituatie

De gemiddelde reactietijd van Z. is: 4

Z. zoekt steeds steun bij A., één van de andere deelnemers. Wanneer ze ziet dat iemand een andere beweging uitvoert kijkt ze altijd naar A., pas als A. van beweging verandert doet Z. dit ook. Als dirigent kan ze twee oefeningen aanbrengen.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van Z. is: 5

Wanneer ze ziet dat de kindjes veranderen kijkt ze eerst nog naar A. voor ze zelf haar beweging verandert.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

De gemiddelde reactietijd van Z. is: 3

Ze kijkt naar de dirigent en zoekt geen constante bevestiging meer bij A., op één keer na.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

De gemiddelde reactietijd van Z. is: /

Blijft ofwel hangen in haar eerste beweging ofwel kijkt ze gewoon naar de kindjes en doet ze zelf niets. Ze moedigt het kindje dat moet zoeken aan.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

De gemiddelde reactietijd van Z. is: 3

Z. weet naar wie ze moet kijken en doet dit ook. Ze heeft de dirigent goed in de gaten.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van Z. is: 3

Z. kijkt steeds goed naar de dirigent.

Sessie 7: nameting

De gemiddelde reactietijd van Z. is: 5

Z. kijkt steeds naar A. in plaats van naar de dirigent.

G.M.Sessie 1: beginsituatie

De gemiddelde reactietijd van G. is: /

G. beweegt te traag om te volgen. Wanneer er van beweging veranderd wordt ziet hij dit niet, wanneer je hem erop wijst dat de anderen al iets anders doen doet hij niet meer.

Hij kan de rol van dirigent niet vervullen.

Sessie 2: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van G. is: /

Hij kijkt naar het kindje dat tegenover hem zit. Blijft zolang in dezelfde beweging hangen dat de anderen er vaak al 4 of 5 anderen gedaan hebben. Wanneer de zoeker voor hem staat stopt hij met bewegen.

Sessie 3: sessie met 7 kleuters, enkel meisjes

G. deed deze oefening niet mee.

Sessie 4: sessie met grote groep kleuters

Geen deelname.

Sessie 5: sessie met 7 kleuters, enkel jongens

Geen deelname.

Sessie 6: sessie met 7 kleuters, zowel jongens als meisjes

De gemiddelde reactietijd van G. is: /

G. ziet de verandering van beweging niet. Hij doet wel steeds erg zijn best om de eerste beweging uit te voeren.

Sessie 7: nameting

Geen deelname.

6.7. Besluit bewegingsamplitude**M.B.**

M. is heel constant. In haar grafieken zit erg weinig schommeling. Tijdens de sessie met de grote groep zie je dat ze iets minder presteert voor enkele bewegingen.

MOTIVATIE: Zowel tijdens de sessies met kleuters als tijdens de sessies zonder kleuters voert M. alle bewegingen 6 keer uit en houdt ze de bewegingen even lang aan als de kleuters en ik. De keren dat ze dit niet doet zijn niet frequent genoeg om de oorzaak ervan te koppelen aan het feit dat de kleuters al dan niet aanwezig waren.

F.P.

Bij F. zie je op elke grafiek een redelijke stijging ten opzichte van de eerste sessie zonder kleuters. Ook F. presteert tijdens de sessies met de grote groep minder dan tijdens de sessies met de kleinere groep kleuters. Maar zelfs tijdens de sessie met de grote groep presteert ze beter dan tijdens de eerste sessie zonder kleuters. Bij de laatste sessie, zonder kleuters, is er bij sommige bewegingen opnieuw een daling merkbaar. De meeste bewegingen blijven echter op (ongeveer) hetzelfde niveau als tijdens de sessies met de kleuters.

MOTIVATIE: Tijdens de eerste en laatste sessie, zonder kleuters, voert F. de beweging vaak minder dan 6 keer uit. Tijdens de sessies met kleuters zijn er oefeningen die ze opeens 8 keer in plaats van 6 keer uitvoert. Ze spoort dan ook de kleuters aan om de beweging sneller uit te voeren. Tijdens de sessie met de grote groep kleuters voert ze de meeste bewegingen ook maar 4 keer uit.

Z.W.

Bij Z. is er op bijna alle grafieken een stijging van bewegingsamplitude merkbaar tegenover de eerste sessie. Ook bij Z. is er bij bepaalde bewegingen een lichte daling van bewegingsuitslag merkbaar tijdens de sessie met de grote groep kleuters. Tijdens de laatste sessie, zonder kleuters, blijft haar bewegingsamplitude voor de verschillende bewegingen ongeveer even groot als tijdens de sessies met kleuters.

MOTIVATIE: meestal voert Z. de bewegingen 6 keer uit. Enkel bij de grote groep zien we ook bij haar een daling naar een gemiddelde van 4.

6.8. Besluit reactievermogen

M.B.

M. presteert erg goed op de reactieoefening. Er was een lichte verandering merkbaar na de eerste sessie, ze presteerde iets beter tijdens de eerste twee sessies met kleuters dan tijdens de sessie zonder. Bij de sessie met de grote groep reageerde ze even iets trager. Maar eigenlijk zijn de schommelingen op haar grafiek te klein om over een duidelijke invloed te spreken.

F.P.

Er is een groot verschil in reactietijd merkbaar tussen de twee bewegingssessies zonder kleuters en de andere sessies met kleuters. Er is een verschil van 3 of 4 seconden tussen de eerste sessie zonder kleuters en de sessies met de kleine groep kleuters. Tijdens de sessie met de grote groep en tijdens de laatste sessie zonder kleuters presteert F. opvallend minder. Ze is dan veel meer bezig met wat de anderen doen dan met wat ze zelf moet doen. Tijdens de sessie met de grote groep stopt ze zelfs een aantal keer en kijkt ze alleen maar in plaats van mee te doen.

Z.W.

Ook bij Z. zijn geen erg opvallende schommelingen merkbaar. Ze heeft steeds een reactietijd van 3 tot 5 seconden. Enkel tijdens de sessie met de grote groep zie je dat ze opvallend minder presteert. Ook zij stopte tijdens deze sessie soms met meebewegen en keek dan alleen maar.

7. Algemeen besluit

De 3 geobserveerde deelnemers reageerden positief op de kleuters. Er was geen negatieve invloed merkbaar op hun reactievermogen, bewegingsamplitude of motivatie. Ze waren alle 3 enthousiast over de sessies en steeds blij als ze uitgenodigd werden om deel te nemen.

Bewegingsamplitude

Bij 2 van de 3 geobserveerde deelnemers was er bij de meeste bewegingen een lichte stijging vast te stellen in hun bewegingsamplitude. Dit kan te verklaren zijn vanuit het spiegelen van de beweging van de kleuters. Tijdens de bewegingsoefeningen stond voor elke bejaarde een kleuter. Omdat de kleuter een grote beweging maakte kan het zijn dat de deelnemers, al dan niet bewust, deze bewegingsuitslag probeerden te evenaren.

Van de 3 geobserveerde deelnemers voert 1 de bewegingen tijdens de sessies met kleuters soms vaker uit dan gevraagd, terwijl ze tijdens de sessies zonder kleuters soms bewegingen overslaat. Als de kleuters er zijn is het geheel dynamischer. Er is meer beweging merkbaar, het geheel is levendiger. Dit kan de oorzaak zijn waarom sommige bejaarden de beweging sneller en vaker gaat uitvoeren.

Bij alle 3 de geobserveerde deelnemers zien we een daling van bewegingsamplitude tijdens de sessie met de grote groep kleuters. Tijdens deze sessie voerden 2 van de 3 deelnemers de oefeningen minder vaak uit dan tijdens andere sessies. Tijdens deze sessie waren de kleuters uitbundiger en luidruchtiger. Het kan zijn dat er voor onze deelnemers teveel lawaai was. Doordat de kleuters met zoveel waren hadden ze soms meer oog voor elkaar dan voor de bejaarden, ook dit kan de deelnemers negatief beïnvloed hebben.

Reactievermogen

Bij 2 van de 3 geobserveerde deelnemers waren er geen opmerkelijke verschillen tijdens de sessies met kleuters ten opzichte van de sessies zonder kleuters. Bij 1 van de 3 geobserveerde deelnemers was een opvallende stijging in het reactievermogen waarneembaar. Wanneer de kleuters er zijn richt ze haar aandacht op hen. Wanneer ze haar aandacht op één bepaalde kleuter moest richten lukte haar dit ook. Als de kleuters er niet zijn is ze afgeleid door de minste beweging in de zaal en ziet ze niet wat de andere deelnemers doen. Wanneer de kleuters er zijn is de grootste drukte en beweging gecentreerd in de kring waarin de activiteit plaats vindt. Tijdens de sessies zonder kleuters bestaat de kring maar uit 5 of 6 personen. Wanneer er dan rondom iets gebeurd is dat veel opvallender dan wanneer het in de kring drukker is.

Bij 2 van de 3 geobserveerde deelnemers een opmerkelijke daling vaststellen tijdens de sessie met de grote groep kleuters.

Literatuurlijst

Literatuurlijst

Boeken

Munnichs, J., Knipscheer, C., Stevens, N. & Van Knipperberg, T. (1995). *Ouderen en zingeving*. Baarn: Ambo.

Swinnen, T. (1994). *Rust roest*. Wetteren: Erasmus.

Swinnen, T. (2003). *Bewegen een topgeneesmiddel: Basis van Gezondheid*. Wetteren: Erasmus.

Walker, A. (1993). *Age and Attitudes. Main Results from a Eurobarometer Survey*. Brussel: Europese Commissie.

Zandbergen, J. & Penninx, K. (1996). *Voor alle leeftijden. Werken aan praktische solidariteit tussen oud en jong*. Utrecht: NIZW.

Elektronische publicaties

Aging in the know. (2005). *Physical activity*.

Gevonden op het internet op 16 november 2007 op:

http://www.healthinaging.org/agingintheknow/chapters_ch_trial.asp?ch=11

Andris, J. (2006) *Bewegen op alle leeftijden*

Gevonden op het internet op 7 januari 2008 op:

http://www.healthandfood.be/html/nl/article/mei2006/bewegen_leeftijden.htm

De Ceuster, C. (2006) *Kleuters en bejaarden*

Gevonden op het internet op 22 november 2007 op:

<http://www.animators.be/Interactief%20Spel.htm>

Hand Team Zeeland (2006) *Metingen Mobiliteit – Goniometrie*

Gevonden op het internet op 28 december 2008 op:

www.handenteam.nl/pdf-meet/goniometrie.pdf

Kemp, G. & Segal, R. (2004) *Senior fitness and sports*

Gevonden op het internet op 15 januari 2008 op:

http://www.helpguide.org/life/senior_fitness_sports.htm

Mercken, C. (1997) *Gedeelde werelden, peuters op bezoek in verzorgings- en verpleeghuizen*.

Gevonden op het internet op 8 januari 2008 op:

<http://www.movisie.nl/Publicaties//NIZW/532/Gedeelde%20werelden%20edruk%20zonder%20ill.pdf>

Openbare Centra voor Maatschappelijk Welzijn (1999) *Ontmoeting en dialoog tussen bejaarden en schoolkinderen. Samenwerking tussen residentiële ouderenvoorzieningen en scholen*.

Gevonden op het internet op 16 januari 2008 op:

<http://www.ocmw.antwerpen.be/rvtsm/kzskpro.htm>

Sels, N. (2005) *Samen maar toch anders: integratie van kleuters bij mensen met een verstandelijke handicap*.

Gevonden op het internet op 20 november 2007 op:

<http://doks2.khk.be/eindwerk/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SKHK413ebf1701d3db730101fc8af8f00150>

Socialistische Mutualiteiten (2004) *Tachtig maar krachtig*

Gevonden op het internet op 16 november 2007 op:

<http://www.socmut.be/NR/rdonlyres/AB959795-C0E7-4AF3-B5C2-8135200E28CD/0/rugboekjeok.pdf>

Somers, S. (2007) *Een intergenerationeel kunstproject in een woon- en zorgcentrum*

Gevonden op het internet op 20 november 2007 op:

<http://doks2.khk.be/eindwerk/do/files/FiSeff808081107d882601109c6f97d70156/thesis2007059.pdf?recordId=SKHKff808081107d882601109c6f97d70155>