

## **“Rakt”- concept en Halliwick .**

### **Inleiding.**

Het “Rakt”- concept is een paramedisch behandelconcept ontstaan in de jaren 90 van de vorige eeuw om met een dementieel beeld efficiënter te behandelen .

Er was in die tijd nog zo weinig bekend, wat het effect van bewegen was op deze dodelijke hersenaandoening, dat de reden om toch mee te gaan denken en vooral te gaan behandelen vooral kwam door de vraag vanuit de verzorging/ verpleging op de afdeling , hoe ze deze mensen optimaal konden laten bewegen.

Juist dat bewegen maakte het verzorgen veel lichter en ook aangenamer voor beide partijen.

In de periode voorafgaande nam het verpleeghuis voornamelijk patiënten op met ernstige somatische problemen, waardoor wonen thuis of in een bejaardenhuis ( zorgcentrum) niet meer mogelijk was.

Opvallend was dat juist de neurologische aandoeningen zoals een beroerte, Parkinson enz. het meest vertegenwoordigd waren. Voor deze patiënten hadden we op afdeling al een training geïmplementeerd om hun rest vermogen aan bewegen optimaal in te zetten bij alle activiteiten, die op de afdeling gemaakt moesten worden om optimaal te kunnen verzorgen en ook optimaal te kunnen functioneren op de afdeling en elders.

Denk dan aan ; bewegen in bed, komen zitten op de rand , opstaan uit bed, stoel/rolstoel, toilet enz.

En dat met inzet van zo weinig mogelijk hulpmiddelen, omdat die direct en indirect het restvermogen sneller aantasten.

Dus nu kwam de vraag ;

“Kan dat ook met dementerenden ?”

### **Capaciteit.**

Bij het onderzoeken en pogingen om te behandelen viel op, dat er zoveel meer aan de hand was dan bij de patiënten die niet aan dementie leden. Hun capaciteit om dingen te leren was veel minder ( geheugen) maar ze moesten ook veel meer moeite doen om te bewegen.

Het bewegen op zich was al gestoord en dan vooral het evenwicht, maar ze moesten zich nog eens extra inspannen om daar te komen waar ze heen “wilden”. Ze hadden naast de problemen met het geheugen ook heel veel moeite met oriëntatie.

Meest opvallend was, dat grote ruimten voor hun een ramp bleken te zijn en dat ze allerlei strategieën moesten ontwikkelen ( dus ze kunnen wel leren !!) om toch deze “grote “ruimte te passeren.

En als ze daarbij ook maar een strobreed in de weg gelegd werd , was het hommeles.

Ze bewogen dus op hun toppen van hun kunnen , de capaciteit van de hersenen, die nodig was om dat probleem op de lossen werd helemaal opgebruikt en er kon niets anders bij.

En wanneer het lopen /bewegen steeds moeilijker werd, dan ging de spanning van het lichaam in de spieren steeds verder omhoog en werd hun gedrag steeds moeilijker.

Door nu steeds weer de situatie aan te passen werd het bewegen gemakkelijker en ging de tonus ( spierspanning) iets omlaag en had het ook een positief effect op het gedrag.

Nu noemen we dat cognitie, want het blijkt, dat als je hen laat bewegen op hun niveau de cognitie ook veel beter blijft en daarmee zelfs de ziekte wat kunt remmen .

Deze constatering, dat ze de wereld anders zien , waarnemen en herkennen , deed mij denken aan de verhalen van mijn vader.

Op een van de prachtige reizen naar Limburg om daar bomen te gaan bekijken en te kappen langs het Juliana- kanaal, werden vergezeld met verhalen van pa.

Ook al was ik toen pas tien , ik heb ze altijd onthouden en die kwamen toen terug.

Hij vertelde over een vrouw en ik weet niet meer of het familie was, iemand uit het dorp of uit de achterhoek periode , die moeite had zich te oriënteren buiten de boerderij en steeds verdwaalde.

Als oplossing hebben ze toen een heg gepland zodanig dat ze steeds bij een deur moest uitkomen.

En dat bleek prima te functioneren, want ze liep, met een hand zelfs een beetje tegen de heg, via die heg naar de schuur en terug en verdwaalde niet meer.

Toen ze heg eens flink hadden gesnoeid , verdwaalde ze weer. Dus sindsdien is de heg mooi op hoogte gehouden.

Toen we in het verpleeghuis de tuin gingen aanpassen voor deze dementerenden, hebben we ook heggen gebruikt om zo aan te geven waar deze mensen naar toe moesten en ....het werkte .

Dus in het verpleeghuis werd nu bij een grote ruimte een gedeelte opgevuld met een dressoir en het probleem was opgelost voor een aantal patiënten.

Dementie blijft een aandoening, die doorgaat dus steeds moesten we nieuwe dingen bedenken om hun oriëntatie te verbeteren.

Toch het verhaal van pa over die heg is blijven hangen en is de reden dat dit concept zijn naam heeft gekregen.

### **Halliwick en het “Rakt”concept**

Bewegen is dus heel belangrijk en als we de wetenschap mogen geloven dan wordt bewegen steeds belangrijker voor deze groep patiënten.

En bewegen in water is gemakkelijker en tegelijkertijd ook moeilijker , denk aan het verhogen van de snelheid en de hoogte van het water.

Is het water niveau onder de navel dan zal het evenwicht nog vooral uit de informatie van de voeten moeten komen.

Is het niveau op hoogte van de navel dan zullen voeten en bovenste romp /hoofd samen moeten werken en boven de navel zal de regie vooral in handen liggen van de bovenste romp en hoofd.

Dat betekent, dat er nu continu getraind wordt op evenwicht, maar met een remmende factor, want het water vangt een gedeelte van de val op en geeft de persoon tijd om te reageren.

Dat betekent, dat er getraind wordt op vallen zonder dat de val zelfs plaats vind met alle gevolgen van dien. (Zorg wel, dat het hoofd boven water blijft.) In een groepsgebeuren is dit een zeer intensieve manier van bewegen en rusten zal vooral aan de rand van het bad plaats vinden, terwijl dan eigenlijk het effect van het water nog steeds door gaat. Want op land zo lang langs de kant staan en stil lukt niet , maar in het zwembad wel  
Het positieve namelijk bewegen en trainen van evenwicht , verder de stimulatie van het cardiopulmonale systeem enz. vereist wel inzicht in de problematiek van deze groep mensen en dat begint met ;

### **Oriëntatie en capaciteit .**

Een zwembad is bij uitstek een plek, die heel slecht is voor de oriëntatie en dus voor de capaciteit van deze mensen en ze kunnen dus volledig doordraaien, voordat je in het bad bent.

Visueel is een zwembad meestal heel slecht. De verlichting lijkt goed, maar alles is vaak wit en dat betekent, dat de vloer en de muur moeilijk te onderscheiden zijn.

Verder is de ruimte vaak groots met een bad midden in, waar continu beweging is en de ruimte tussen bad en muur is vaak net te groot om goed langs de muur te kunnen schuifelen als er al een "schuifel"- muur is.

Auditief is een zwembad vaak een ramp. Het klinkt er veel harder en anders en deze twee prikkel samen, maakt dat dementerenden erg bang kunnen zijn voordat ze het bad in zijn.

Gladde vloeren: ze lijken niet alleen glad , ze zijn het ook zeker als er maar een klein beetje water op ligt.

Hierdoor is de weg naar het zwembad heel zwaar voor dementerenden en als je een patiënt hebt die moeilijk loopt of loopt met een rollator , ga niet moeilijk doen en zet deze mensen in een rijdende douche stoel en rij ze tot of in het water.

Je ziet dan vaak mensen, die heel geïnteresseerd rond kijken en vaak zie je dan een glimlach van herkenning. Want omdat ze zitten hebben ze capaciteit over om met hun waarneming toch het wembad te herkennen. Toch zal deze generatie dit zich nog niet zo herinneren vanuit hun jeugd, maar het zal steeds beter gaan worden en dan wordt zwemmen des te leuker.

Na het zwemmen geen poging doen om te kijken of ze beter lopen.

Dat werkt niet, omdat daarvoor eerst het een en ander in de hersenen verandert moet worden , vanuit de wetenschap wordt aangegeven dat daarvoor een nachtje slapen heel goed is .

Maar vaak zijn te moe om nog iets te presteren, dus lopen ze een grotere risico om te vallen . Weer niet moeilijk doen, met een rijdende douche stoel uit het water en onder de douche en dan in zit zoveel mogelijk aankleden.

Het zwembad en vooral het water heeft de neiging iets te spiegelen en dat kost tijd om je ogen daaraan te laten wennen. Bij dementerende kost dat meer tijd daarom is het goed om wat structuur in het bad aan te brengen met kabels of drijfmiddelen met hele felle kleuren.

Geel en blauw zoveel mogelijk vermijden, omdat patiënten met de ziekte van Alzheimer kleurenblind kunnen zijn voor blauw en geel .

Naast het fenomeen, dat de zwaartekracht verminderd wordt , waardoor het bewegen minder zwaar wordt en de remmende invloed bij snel bewegen heeft het water nog een sterke pré ten opzichte van land.

Water stimuleert het gevoel veel beter dan lucht, als je beweegt voel je veel meer en ook al sta je stil maar loopt iemand door het water, kun je dat ook waarnemen met je gevoel.

Een van de problemen van ouderen is, dat ze geen twee punt discriminatie meer hebben zoals wij. Dat betekent, dat ze twee vingers op de huid niet voelen als twee punten maar als een. Een kleding stuk, die over de arm glijdt, wordt veel anders waargenomen. Wij voelen de beweging van punt naar punt maar bij hen gaat het veel schokkeriger, zodat ze eigenlijk moeten kijken om te weten waar de mouw nu precies is.

Training is mogelijk maar heel moeilijk, water doet dit bijna automatisch. Onder de voeten is deze twee puntdiscriminatie heel belangrijk, omdat je dan voelt of je over je voeten beweegt en welke kant uit maar ook dat je voelt of je in balans/evenwicht bent.

Heel veel ouderen maar met name de dementerende verliezen veel van deze twee puntdiscriminatie en hebben dus een veel moeilijker balans/evenwicht controle.

Optillen van de voeten is dan dom, want dan voel je helemaal niet meer dus gaan deze mensen schuifelen en klauwen om zo optimaal informatie binnen te krijgen

Hoe dat nu te trainen?

Op land goede schoenen en regelmatig de voeten en tenen los te maken en te trainen door stampen , maar ook massage van de voetzolen kan helpen.

In water hebben we al het voordeel, dat ze blootsvoets lopen, maar dat de beweging van de benen , het gehele lichaam steeds weer extra tactiele informatie geeft en samen met het verminderen van de zwaartekracht zie je een aantal van deze mensen meteen hun voeten weer optillen.

Door te spelen met het waterniveau en mee te lopen of een plankje weg te laten duwen , lukt het bijna bij iedereen om de voeten op te tillen en de passen te vergroten.

Het medium water kan dus fantastisch bijdrage om het meer bewegen ook in de daad om te zetten en daarmee de ziekte mee te remmen.

Blijf alleen je wel bewust, dat juist de omgeving het meeste eist, dus maak zo makkelijk mogelijk , dan wordt therapie in het water leuk !!

Jan van de Rakt september 2012