



HET RITMISCH GEHEUGEN

Over de invloed van dans bij
dementie

Isa IJzerman

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting	3
Inleiding	4
Aanleiding	4
Context	6
Relevantie	6
Doel- en vraagstelling	6
Methoden	8
Het onderzoeksdesign	8
De setting	8
Onderzoekspopulatie	8
Wijze van dataverzameling	8
Wijze van data-analyse	9
Betrouwbaarheid en validiteit	9
Ethische overwegingen	9
Resultaten	10
Vrijheid	10
Contact	11
Emotie	11
Discussie	13
Conclusie	14
Advies	15
Bronnenlijst	16
Bijlagen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 1: Reflectieverslag	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Reflectie op het eigen handelen in samenwerking met betrokkenen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Reflectie op gemaakte keuzes en beslissingen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Reflectie op leerrendement (persoonlijk & beroepsmatig)	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 2: Feedback Opdrachtgever	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage 3: Codeboom	19
Bijlage 4: Zoekstrategie	26

Bijlage 5: Checklist zorgvuldigheid persoonsgebonden data..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

Bijlage 6: Foto's themaweken..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

SAMENVATTING

Het Wilde Westen is een kunsthuis in de wijk Utrecht West. *“Het doel van Het Wilde Westen is het wijkgericht ontwikkelen, initiëren en organiseren van een aanbod van activiteiten en faciliteiten op het gebied van kunst en cultuur”*. Kunst en zorg wordt steeds meer met elkaar verbonden, maar er zijn nog meer ontwikkelingen nodig. Doordat de zorg steeds duurder wordt, is het belangrijk dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. Zo ook mensen met dementie. Om dit mogelijk te maken is een dementievriendelijke wijk nodig. Een wijk waarin dementie wordt geaccepteerd. Een dementievriendelijke wijk wordt gevormd wanneer betrokken partijen, organisaties en buurtbewoners elkaar weten te vinden, weten samen te werken en elkaars taal leren spreken.

In dit adviesverslag wordt naar de volgende vraag gekeken: *‘Hoe kan het Wilde Westen door middel van dans en beweging bijdragen aan een dementievriendelijke wijk?’*

Door middel van interviews, documentaires en observaties zijn er resultaten verkregen. Drie thema's die duidelijk naar voor kwamen waren: vrijheid, contact en emotie. Het onderzoek heeft eenduidige resultaten opgeleverd. Dans is geen wondermedicijn, maar het is goed voor beweging, sociale contacten, plezier, maar bijvoorbeeld ook voor verwerking. Voor een dementievriendelijke wijk is het van belang dat mensen met dementie zo veel en zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Door dans bij het Wilde Westen ontstaan er voor mensen met dementie meer sociale contacten en zij krijgen hierdoor een groter sociaal vangnet. Daarnaast helpt dans voor de preventie van dementie. De kans op dementie wordt verkleind wanneer er voldoende lichamelijke activiteit en cognitieve uitdaging is. Het advies naar het Wilde Westen is om meer aandacht te schenken aan deze doelgroep door middel van danslessen. Uit de resultaten blijkt dat het lastig is de mensen te bereiken, dus dit zal op een laagdrempelige manier moeten gebeuren.

INLEIDING

Aanleiding

De opdrachtgever, Het Wilde Westen, is een kunsthuis in de wijk Utrecht West. *“Het doel van Het Wilde Westen is het wijkgericht ontwikkelen, initiëren en organiseren van een aanbod van activiteiten en faciliteiten op het gebied van kunst en cultuur”* (Het Wilde Westen, z.d.).

Mensen moeten steeds langer thuis blijven wonen, zodat de zorg betaalbaar blijft. Om dit te kunnen realiseren, is preventie een belangrijk begrip. Door preventie zal de gezondheid langer goed blijven. Maar wat houdt gezondheid precies in?

De World Health Organisation (WHO) heeft in 1948 het begrip gezondheid als volgt geformuleerd: *“Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte”* (ZonMw, 2020). Als we deze vertaling van het begrip vasthouden, is bijna niemand gezond. Door de vergrijzing neemt het aantal chronisch zieken bijvoorbeeld toe.

De Gezondheidsraad en ZonMw zijn in 2009 met elkaar in discussie gegaan over de definitie van gezondheid (Huber, van Vliet, & Boers, 2016). Hieruit kwam een nieuwe omschrijving: *“Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven”* (MaatschapWij, 2019). Deze omschrijving wordt Positieve Gezondheid genoemd en is onder te verdelen in zes onderdelen:

Lichamelijk welbevinden

Mentaal welbevinden

Zingeving

Kwaliteit van leven

Sociaal maatschappelijk participeren

Dagelijks functioneren (MaatschapWij, 2019)

Kunst en cultuur dragen bij aan zingeving, individuele ontplooiing, maatschappelijke participatie van kwetsbaren, welbevinden en gezondheid (Movisie, z.d.).

Het adviesverslag is gericht op de samenwerking tussen professionals uit verschillende domeinen en co-creatie met deelnemers (in dit geval buurtbewoners).

In dit adviesverslag zal ik mij richten op hoe het Wilde Westen kan bijdragen bij een dementievriendelijke wijk door middel van dans en beweging.

Allereerst: wat is een dementievriendelijke wijk (DVW)? Het woord zegt het zelf al, een wijk die ‘vriendelijk’ is voor mensen met dementie. Een DVW wordt gevormd, wanneer betrokken partijen, organisaties en buurtbewoners elkaar weten te vinden, weten samen te werken en elkaars taal leren spreken (SamenDementieVriendelijk, z.d.). Het doel hierbij is dat er een gemeenschap ontstaat waarin dementie wordt geaccepteerd. Deze gemeenschap reikt van de bakker naar de wijkagent, en van de sportclub tot buurman. Een gemeenschap waarin mensen met dementie zo veel en zo lang mogelijk zelf dingen kunnen blijven doen en wanneer het nodig is de gemeenschap hulp aanbiedt. Een DVW reflecteert het denken aan ‘leven met dementie’, zoals bijvoorbeeld dementie als

handicap, gelijke mensenrechten, een gevoel van betekenis (Lin, 2017). Uit onderzoek van Lin (2017) blijkt dat er veel onderzoeken naar DVW'en zijn, maar dat deze veelal kwalitatief en verkennend van aard zijn. Deze onderzoeken evalueren niet hoe de gezondheid en kwaliteit van leven van mensen met dementie en hun verzorgers hierdoor is. Hier is verbetering in te behalen.

De norm voor voldoende bewegen is in Nederland voor ouderen als volgt:

- "Zit niet te vaak stil;
- Beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief;
- Doe minstens 2 keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, in combinatie met balansoefeningen" (Hartstichting, z.d.).

Bewegen is goed voor de gezondheid. Voldoende beweging zorgt ervoor dat iemand zich lichamelijk en psychisch fitter gaat voelen. Het verlaagt stress, je kunt er beter door slapen, het helpt bij depressie en angst en daarnaast heeft het ook veel lichamelijke voordelen. Je spieren en botten worden sterker, je huid wordt mooier en de kans op verschillende ziektes, zoals hart- en vaatziekten of kanker, wordt kleiner. Zo verkleint bewegen ook de kans op dementie (Thuisarts, 2017).

In onderzoek van Cheng (2016) wordt gekeken naar de twee aanpasbare risico's op het krijgen van dementie: fysieke inactiviteit en een gebrek aan cognitieve stimulatie. In dit adviesverslag wordt voornamelijk gekeken naar het fysieke aspect, maar in het onderzoek van Cheng (2016) komt naar voor dat de twee hand in hand gaan met elkaar. Qua fysieke beweging gaat het voornamelijk over 'aerobic exercise', waar dans ook onder valt. In longitudinale studies werd een duidelijke vermindering voor het risico op dementie gevonden, wanneer deze activiteiten worden uitgevoerd. Wanneer er voldoende fysieke activiteit wordt verricht, wordt er een mindere afname van witte en grijze stof gevonden in de hersenen, waardoor de kans op dementie afneemt (Cheng, 2016).

Scherder (2013) legt uit dat door te bewegen de frontale kwab wordt gestimuleerd. Hierin zit het initiatief nemen, maar ook remming. Bij mensen met dementie is het erg belangrijk dat de remming gestimuleerd wordt. Remming zorgt ervoor dat je dingen beter kunt prioriteren, dit is belangrijk en dat niet. Bij iemand met dementie is die remming verslechterd, waardoor mensen niet meer goed weten waar zij op moeten focussen. Een gevolg hiervan is vaak angst.

Bewegen neemt de dementie niet weg, maar het zorgt er wel voor dat de doorbloeding naar de hersenen beter wordt, waardoor de hersenen beter kunnen functioneren. Als gevolg heeft dit dat de dementie minder snel verslechtert (Scherder, 2013).

Daarnaast komen er tijdens het sporten endorfines vrij in de hersenen. Dit zijn (poly)peptiden die werken als neurotransmitters. Endorfines zorgen ervoor dat pijnprikkels minder snel toegang vinden tot ons zenuwstelsel en tegelijkertijd brengen zij ook een gevoel van euforie teweeg (Vlogaert, 2014).

In Utrecht voldoet 38% van de ouderen aan de beweegnorm. Ook zie je dat bewoners met een niet-westerse achtergrond vaak onvoldoende bewegen (Volksgezondheidsmonitor, 2020). In Utrecht West wonen veel mensen met een niet-westerse achtergrond. Voornamelijk in Lombok wonen veel

Marokkaanse, Turkse en Surinaamse gezinnen. Lombok wordt dan ook het ‘multiculturele hart’ van Utrecht genoemd (Alle cijfers, 2020)(Utrecht, 2020). 57% van de 65-plussers is langdurig ziek in Lombok (Alle cijfers, 2020). De gezondheid in Utrecht, en dan voornamelijk in Utrecht West, moet omhoog.

Context

Het Wilde Westen is gevestigd in de wijk Utrecht West. Utrecht West bevat de volgende wijken: Oog in Al, Lombok, Nieuw Engeland, Schepenbuurt, Welgelegen en bedrijventerrein Lage Weide en Cartesiusweg (Gemeente Utrecht, z.d.). Het Wilde Westen houdt zich bezig met kunst en cultuur voor elke doelgroep.

Relevantie

De verwachting is dat in 2030 het huidige aantal mensen in Nederland met dementie gestegen zal zijn van 34.000 naar bijna 61.000 (Dementievriendelijk, z.d.). In de gemeente Utrecht staat het aantal mensen met dementie nu op 3100. Naar schatting zullen dit er in 2040 bijna 6000 zijn en in 2050 zelfs 8000 (Alzheimer Nederland, 2020). Hierdoor wordt het belang van een DVW met de dag groter. Doordat mensen langer thuis blijven wonen is het belangrijk om als gemeente hier extra aandacht aan te besteden. Het Wilde Westen kan hier een mooie bijdrage in leveren.

De medewerkers van Het Wilde Westen richten zich op allerlei doelgroepen en proberen kunst, in elke vorm, meer in de wijk te brengen. Zo ook dans. Zij geven bijvoorbeeld dansles aan mensen met de ziekte van Parkinson. Bij deze groep zie je direct de impact van een les. Zij leggen sociaal contact met lotgenoten, bewegen, genieten van de muziek en hebben plezier met elkaar. Een van de vrouwen gaf aan *“zich na de eerste les direct lichamelijk prettiger te voelen.”* In dit adviesverslag komt de link tussen dans en zorg naar voor.

Het is een kleine groep vrouwen die deze lessen volgt. Uit de cijfers blijkt dat er meerdere mensen in Utrecht wonen die een vorm van dementie hebben. Er zullen veel mensen in de wijk zijn die deze lessen, of überhaupt het Wilde Westen niet kennen. Het is belangrijk dat een instelling zoals het Wilde Westen bijdraagt aan een DVW, zodat dementerenden langer thuis kunnen blijven wonen en de zorg betaalbaar blijft. Voor verpleegkundigen is het ook van belang dat mensen langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Het aantal ouderen blijft namelijk toenemen en er is hiervoor te weinig plek in verpleeg- en verzorghuizen (Langer thuis in huis, 2020). Er zijn momenteel te weinig verpleegkundigen voor het aantal ouderen. Onderzoek wijst ook uit dat er een constant tekort aan verpleegkundigen is, terwijl de prevalentie van chronische ziekten en multimorbiditeit blijft stijgen (Woo, Lee, & Tam, 2017).

Doel- en vraagstelling

Het doel van dit onderzoek is om een advies uit te brengen naar het Wilde Westen over hoe zij bij kunnen dragen aan een dementievriendelijke wijk.

Vraagstelling: *'Hoe kan het Wilde Westen door middel van dans en beweging bijdragen aan een dementievriendelijke wijk?*

METHODEN

Het onderzoeksdesign

In dit adviesverslag is gebruik gemaakt van exemplarisch handelingsonderzoek.

“Handelingsonderzoek is een gezamenlijke onderzoekspraktijk van onderzoekers en onderzochten om in eerste instantie het handelen van onderzochten te verbeteren” (Migchelbrink, 2016). Bij handelingsonderzoek staat de relatie tussen de onderzoeker en de onderzochten en/of onderzoeksobjecten centraal (Migchelbrink, 2016). Voor dit adviesverslag is het van belang om handelingsonderzoek te doen, omdat het grotendeels over gevoel en ervaring gaat van mensen. Door deze methode toe te passen, kom je als onderzoeker het dichtst bij de onderzochten en krijg je de beste resultaten.

Naast het handelingsonderzoek is er aanvullend gebruik gemaakt van literatuuronderzoek.

De setting

Het onderzoek vindt plaats bij het Wilde Westen en in de wijk Utrecht West. Onder de wijk Utrecht West vallen de volgende wijken: Oog in Al, Lombok, Nieuw Engeland, Schepenbuurt, Welgelegen en bedrijventerrein Lage Weide en Cartesiusweg (Gemeente Utrecht, z.d.). In totaal acht verpleegkunde studenten van de Hogeschool Utrecht zijn ook betrokken in de setting. Daarnaast zijn er vijf ArtEz-studenten betrokken.

Onderzoekspopulatie

Dit adviesverslag richt zich op het Wilde Westen, waarin de doelgroep wijkbewoners met een vorm van dementie zijn. Daarnaast vallen mensen werkzaam bij het Wilde Westen en kunstenaars in de wijk en daar buiten ook onder de onderzoekspopulatie.

Wijze van dataverzameling

In dit adviesverslag wordt er op verschillende manieren data verzameld. Dit zorgt voor triangulatie, waardoor de betrouwbaarheid wordt vergroot (Cox et al., 2012). Er wordt deelgenomen aan verschillende activiteiten binnen het Wilde Westen. Hierbij wordt gericht geobserveerd, waardoor data wordt verzameld. Hiernaast worden (open) interviews gehouden. Veel gesprekken zullen zonder structuur verlopen, waardoor er geen richting in het gesprek wordt gekozen en er zo veel mogelijk data wordt verzameld. De gesprekken/interviews zijn met verschillende personen. Specifiek gekozen personen die direct iets betekenen voor dit onderwerp, maar ook met medestudenten en andere betrokkenen van het Wilde Westen. Door deze bredere aanpak zal de betrouwbaarheid worden vergroot. Daarnaast zullen er meerdere documentaires bekeken worden, hierop zal gereflecteerd worden, waardoor de data betrouwbaarder wordt.

Door de situatie rondom Covid-19 is het lastiger om op deze manier voldoende data te verzamelen; daarom zal er aanvullend literatuuronderzoek worden gedaan.

Wijze van data-analyse

De interviews zullen getranscribeerd worden. Bij elke verzamelde dataset zal er een korte reflectie op plaats vinden. Alle data wordt gecodeerd. Er wordt hier gebruik gemaakt van thematisch coderen. “Thematisch coderen is een tool die je helpt om kwalitatieve data te identificeren, analyseren en rapporteren. Het doel is om de gegevens te ordenen en te interpreteren in het licht van de probleemstelling” (Verhoeven, 2018). Thematisch coderen bestaat uit de volgende zes stappen: Verkennen, Coderen, Thematiseren, Reviseren en Verfijnen, Vaststellen en Structureren & Presenteren (Verhoeven, 2018). Deze zes stappen zullen zorgvuldig worden uitgevoerd, waardoor er verschillende thema’s naar voor zullen komen bij de resultaten. Uit de data-analyse zijn 21 verschillende codes gekomen. Deze codes zijn zorgvuldig bekeken en geanalyseerd, waardoor er drie hoofdthema’s naar voor kwamen.

Betrouwbaarheid en validiteit

Er is geprobeerd het onderzoek vanuit een zo breed mogelijk perspectief te bekijken. Er zijn verschillende activiteiten bijgewoond, verschillende personen gesproken en meerdere documentaires gekeken. Deze verzamelde data komt vanuit verschillende plekken. Er is ook data verzameld van buiten het Wilde Westen. Hierdoor wordt de reproduceerbaarheid en validiteit verhoogd en dus betrouwbaarder (Bakker & van Buuren, 2014).

De gebruikte literatuur is beoordeeld aan de hand van een tabel (zie bijlage 4) op betrouwbaarheid en validiteit.

Ethische overwegingen

Voor het afnemen van interviews is het informed consent besproken. De deelnemers zijn geïnformeerd over het onderwerp van het onderzoek en doen geheel vrijwillig mee. Zij werken belangeloos mee aan dit adviesverslag.

Er is zorgvuldig omgegaan met de privacy van participanten. Dit is gewaarborgd door hen te anonimiseren. De personen hebben andere namen gekregen en zijn niet herleidbaar. Daarnaast zullen, na het uitschrijven van het adviesverslag, de opgenomen interviews worden verwijderd. Deze zullen ook niet aan derden getoond worden.

Toetsing van MES/METC is niet noodzakelijk, omdat er geen sprake is van een medisch wetenschappelijk onderzoek en participanten van dit onderzoek worden niet aan handelingen onderworpen of gedragsregels opgelegd (CCMO, z.d.).

In dit adviesverslag is er geen sprake van belangenverstrengeling. De deelnemende personen hebben geen belang gehad bij bepaalde uitspraken of antwoorden. Zij hebben hier op geen enkele wijze aan verdiend.

RESULTATEN

In de resultaten worden verschillende thema's besproken. Dit zijn thema's die voortgekomen zijn uit de data-analyse. Aan de hand van de verzamelde data, zoals interviews, (observerende) participatie en documentaires is er een codeboom samengesteld (zie bijlage 3). Uit deze codes zijn de thema's vrijheid, contact en emotie naar voor gekomen.

Vrijheid

Allereerst het thema 'Vrijheid'. Tijdens deelname van een dansles voor mensen met de ziekte van Parkinson, genaamd DansPark, voelde het voor een mevrouw prettig om door de ruimte heen te bewegen, ook toen anderen alweer gingen zitten. *Je zag dat zij zich vertrouwd en vrij voelde in de groep.* Bij een andere vrouw uit deze groep zie je de symptomen van deze ziekte goed. Zij heeft flink last van tremoren. Een uur dansen is voor haar lichamelijk te zwaar. Wanneer zij merkt dat dit niet meer lukt, gaat zij piano spelen. Er staat een vleugel in de theaterzaal en deze vrouw kan prachtig spelen. Dit is lichamelijk minder inspannend voor haar en zij krijgt hier nieuwe energie van. Doordat deze vrijheid wordt gegeven tijdens de les, blijft zij ontzettend betrokken en kan iedereen genieten van live muziek. *"Door deze mevrouw te observeren, kreeg ik zelf een gevoel van vrijheid. Het straalde er vanaf dat zij zich veilig voelde en genoot."*

Tijdens het interview met Anneke, danseres en geeft danslessen in verzorgingshuizen voor mensen met dementie, kwam het volgende voorbeeld ter sprake: Anneke kon door de situatie rondom Covid-19 niet meer binnenkomen bij de verzorgingshuizen om te dansen met de dementerende ouderen. Zij heeft toen besloten vanaf buiten met de mensen binnen te dansen. Op de parkeerplaats met harde muziek. Een man van 90 heeft op dat moment zijn vrouw met eigen handen uit haar rolstoel getild en mee het balkon op genomen. Hij vond dat zijn vrouw hier ook van moest genieten. Dit laat voor mij als onderzoeker duidelijk zien dat hier een groot gevoel van vrijheid aan vastzat. De vrijheid om te kunnen bewegen en de vrijheid om weer te kunnen genieten in deze vreemde tijd rondom Covid-19.

Het volgende citaat komt uit de documentaire 'Move' in de aflevering over Ohad Naharin, choreograaf en artistiek directeur van de Batsheva Dance Company. Hij is de bedenker van de

"Er is hier overal plaats voor, onze waanzin, onze neurose, ons verdriet, onze frustratie." – Luc Jacobs

bewegingstaal Gaga.

Dit citaat is van Luc Jacobs, de Senior Rehearsal Director bij Batsheva. Hij voelt zich op zijn gemak bij de andere dansers en voelt vrijheid om imperfect te zijn, te kunnen leren en zichzelf te zijn. *Dit is iets wat ik zelf ook voel tijdens het dansen.* Door het dansen kunnen bepaalde emoties losgelaten worden en ontstaat er een gevoel van vrijheid. Naast de mentale en emotionele vrijheid, is er ook sprake van lichamelijke vrijheid. Door meer te bewegen, blijft het lichaam soepeler en sterker.

Onderzoek wijst ook uit dat door te dansen, in dit geval ballroom, de motoriek verbetert, waardoor er meer vrijheid en eigen regie ontstaat als het over de ADL (algemene dagelijkse

levensverrichtingen) gaat, maar ook in het mentale welbevinden zijn hierdoor verbeteringen gevonden (Borges et al., 2018).

Contact

Voor dementerenden kan het lastig zijn om contact te leggen met anderen. Muziek is vaak iets wat herinneringen oproept van vroeger, een periode die zij nog beter voor de geest kunnen halen. Door met lotgenoten muziek van vroeger te beluisteren, ontstaat er contact. Door de muziek en de dans ontstaat er plezier en wordt er gelachen met elkaar. Voor nog thuiswonende dementerenden is het

“Dans is een taal die mensen met dementie wel spreken. En de taal die wij de hele dag door spreken, die spreken zij niet meer, of die begrijpen zij niet meer, of maar half. En de dans taal, of de lichaamstaal, dat kan wel. Daarmee kunnen ze wel communiceren” - Anneke

van groot belang een sociaal netwerk hebben.

Een ander voorbeeld van de herinnering van vroeger ophalen door muziek, gaat over een fragment van een oud-ballerina, Martha C. Gonzáles. Martha had de ziekte van Alzheimer, maar wanneer zij de muziek van het zwanenmeer hoorde, leefde zij op. Zij herkende de muziek en direct danst zij de choreografie die daarbij hoorde. De bewegingen zitten in haar lichaam gekoesterd.

Daarnaast is dans een makkelijke manier van contact maken, wanneer je dit in groepsverband doet. Bij DansPark komen wekelijks dezelfde mensen en zij kennen elkaar inmiddels goed. *Aan het begin van de les ontstonden er korte gesprekken over de kapper en andere kleine zaken.* De vrouwen waren op de hoogte van elkaars leven en vonden het fijn elkaar weer te spreken. Richting het einde van de les vertelde een vrouw over haar overleden schoonzoon, zij had hier nog moeite mee. De vrouwen toonde medeleven. Het was prettig voor deze vrouw om het in een andere omgeving dan thuis te vertellen. *Hieruit blijkt voor mij als onderzoeker dat een keer in de week een dansles volgen, kan bijdragen aan het sociale netwerk van buurtbewoners.*

Emotie

Dans en muziek kan veel losmaken, van ontspanning tot geluk en van energie tot verdriet. Door bewust met je lichaam bezig te zijn, bijvoorbeeld door te dansen, krijgt het hoofd meer ruimte om na te denken.

In het interview met Anneke gaf zij aan dat de mensen er vaak heel blij van werden om een uur te kunnen dansen. Maar naast dat er veel positieve gevoelens loskomen, kan het ook verdriet met zich mee brengen. Muziek kan herinneringen oproepen en het kan ook confronterend zijn dat misschien niet meer zo veel lukt als vroeger. Vaak is dit dan ook een drempel die mensen over moeten, omdat zij vaak van te voren denken dat zij het niet meer kunnen. *“Ja, nee dat wil mijn moeder of mijn vader niet”,* heeft Anneke vaak te horen gekregen van de kinderen van deze ouderen, maar ook

“Want het hoofd herinnert zich natuurlijk steeds minder, dus als je dan merkt dat andere dingen nog wel werken, dat is dan, zo kan ik mij voorstellen, gewoon prettig.”

dingen zoals *“Nee, ik heb een zere knie”* werken belemmerend. Anneke merkt dat wanneer zij toch de uitdaging aangaat met deze mensen, er veel meer mogelijk blijkt te zijn.

Uit eigen ervaringen kan ik bevestigen dat het emotie los kan maken. *“Het levert mij een hoop plezier op, maar wanneer ik niet goed in mijn vel zit, zet ik het liefst hard muziek op en beweeg ik hierop.”*

Dans kan helpen om over drempels heen te komen en situaties te verwerken. In de documentaire over Ohad Naharin, werd er bij de dansers veel emotie in hun blikken getoond. Ohad Naharin gebruikt geen spiegels tijdens zijn lessen. Dansers kunnen zichzelf niet zien en hierdoor dansen zij beter. Zij voelen de muziek en de choreografie beter en de schaamte wordt minder. Hierdoor merk je dat zij meer emotie los durven te laten, of dit nou plezier of verdriet is.

DISCUSSIE

De resultaten zijn in het hoofdstuk hiervoor benoemd, maar er zijn ook discussiepunten binnen het onderzoek. Het onderzoek is verricht tijdens de tweede en derde golf van Covid-19. Hierdoor waren er minder activiteiten en was het lastiger om met mensen in contact te komen. Wanneer er geen (gedeeltelijke) lockdown was geweest, was er meer data vrijgekomen. Daarnaast is het belangrijk om te kijken naar de generaliseerbaarheid van het onderzoek. Als onderzoeker heb ik geprobeerd als leek naar elke nieuwe situatie te kijken, maar dit is niet volledig mogelijk. In de loop van het onderzoek krijg je als onderzoeker steeds meer kennis over het onderwerp en vorm je onbewust een mening. Het onderzoek zal wellicht niet volledig te generaliseren zijn, doordat de mening van de onderzoeker in deze vorm van onderzoek ook een rol speelt. Door het schrijven van reflecties is de betrouwbaarheid en validiteit gestegen (Cox et al., 2012).

Doordat er vrijwillig is gekozen om het adviesverslag te schrijven bij het Wilde Westen, ligt daar wellicht een nadeel voor het onderzoek, omdat de onderzoeker dan al een lichte voorkeur voor het onderwerp heeft, hier tegenin te brengen valt dat de onderzoeker geen eerdere ervaring had bij het Wilde Westen en er daarom wel blanco in ging.

Binnen deze vorm van onderzoek is het belangrijk te kijken naar de exemplarische generaliseerbaarheid: “gevallen of situaties die op zichzelf onderzocht zijn, maar wel degelijk relevant zijn voor andere situaties” (Migchelbrink, 2016). De resultaten zijn erg eenduidig en draagt hierdoor bij aan de betrouwbaarheid van het onderzoek. Als onderzoeker acht ik de kans groot wanneer er meer data verzameld zal worden, hier dezelfde resultaten uit komen. De coderingen, thema's en resultaten zijn gelezen en beoordeeld door medestudenten die hun scriptie schreven bij het Wilde Westen. Hier kwamen gelijke bevindingen uit. Dit draagt eveneens bij aan de betrouwbaarheid.

CONCLUSIE

De resultaten geven een eenduidige conclusie. Door te dansen en te bewegen, blijft het lichaam soepeler. Hierdoor krijgt men een betere conditie en weerstand, waardoor men minder snel ziek wordt. Dementie is een progressieve ziekte, dus hiervan zal iemand niet genezen. Wel is een feit dat als iemand voldoende beweegt en een goede conditie heeft, de kans op dementie verkleind wordt. Veel ouderen hebben minder sociale contacten, omdat mensen in hun omgeving komen te overlijden of bijvoorbeeld verhuizen. Door met andere te dansen, kunnen er makkelijk nieuwe contacten worden gelegd. Het is belangrijk voor een DVW om een goed vangnet te hebben. Door (bijvoorbeeld) zulke danslessen zullen mensen elkaar herkennen op straat en snel in de gaten hebben als het met iemand minder goed gaat. De afgelopen jaren wordt steeds meer duidelijk dat kunst en cultuur kan bijdragen aan een goed mentaal welzijn en ook het mentale welzijn komt steeds meer centraal te staan. Dans is een makkelijke en toegankelijke manier om het mentaal welzijn, naast het fysieke welzijn te versterken.

Terugkomend op de vraag die aan het begin van dit onderzoek is gesteld: *‘Hoe kan het Wilde Westen door middel van dans en beweging bijdragen aan een dementievriendelijke wijk?’*

Dans is geen wondermedicijn, maar kan ervoor zorgen dat ouderen fysiek en mentaal gezonder blijven, meer vrijheid en eigen regie voelen, een breder sociaal vangnet ontwikkelen en hierdoor zouden zij langer thuis kunnen blijven wonen. Bij een DVW wordt er gewerkt aan een groter sociaal netwerk van de ouderen. Hierdoor zouden danslessen bij het Wilde Westen bijdragen aan een DVW. Bij een DVW gaat het om de gehele wijk, danslessen bij het Wilde Westen zullen dit niet oplossen, maar hier wel een goede bijdrage aan leveren.

Wat opviel bij de verkregen data, was dat er voornamelijk vrouwen meedoen aan de danslessen. Voor een volgend onderzoek kan het interessant zijn te kijken naar hoe mannen betrokken kunnen worden.

ADVIES

Op basis van dit onderzoek is er een advies opgesteld voor het Wilde Westen over de invloed van dans bij dementie. Ik adviseer het Wilde Westen om meer aandacht te schenken aan deze doelgroep. Momenteel is er geen dansles bij het Wilde Westen voor mensen met dementie. Uit de resultaten blijkt dat het lastig is mensen te werven om naar een locatie toe te gaan. Hierdoor zal het in eerste instantie een goede interventie zijn om de wijk in te gaan. Zo kunnen mensen kennis maken met het dansen en over mogelijke drempels heen stappen. In een wijk ontstaat er mond-tot-mondreclame, waardoor het meer mensen zal trekken. Om bij mensen terecht te komen, zodat het bekendheid krijgt, zijn verschillende manieren mogelijk. Allereerst kan flyeren een makkelijke manier zijn om er aandacht voor te vragen en hierdoor kunnen de mensen het zelf rustig doornemen. Daarnaast is het een manier om via contactpersonen in de wijk, denk hierbij aan huisartspraktijken en buurtteams, contact te leggen met mensen die daar eventueel behoefte aan hebben.

Het Wilde Westen kan bijdragen aan een dementievriendelijke wijk door danslessen te organiseren voor dementerenden. Om de gehele wijk Utrecht West te kunnen bereiken, is het belangrijk meer variatie in culturen aan te brengen. Tijdens DansPark waren er enkel witte vrouwen. Voornamelijk in Lombok, het multiculturele hart van Utrecht, is er een slechte gezondheid. Hierdoor extra belangrijk dit deel te bereiken. Dit zou gerealiseerd kunnen worden door bijvoorbeeld andere muziek te spelen.

BRONNENLIJST

- Alle Cijfers. (2020, 3 oktober). *Informatie buurt Lombok West*. Geraadpleegd op 4 oktober 2020, van <https://allecijfers.nl/buurt/lombok-west-utrecht/>
- Alzheimer Nederland. (2020, 6 januari). *Mensen met dementie per gemeente*. Geraadpleegd op 6 november 2020, van <https://www.samendementievriendelijk.nl/sites/default/files/2020-02/Factsheet-dementie-per-gemeente.pdf>
- Alzheimer Nederland. (z.d.). *Factsheet cijfers en feiten over dementie*. Geraadpleegd op 2 oktober 2020, van https://www.alzheimer-nederland.nl/factsheet-cijfers-en-feiten-over-dementie?gclid=CjwKCAjwh7H7BRBBEiwAPXjadpxhmNBoH51Gyk4qT_ZRkx2_wc5L9IZ36TA1wA-NiKuNPzKDWkG78hoCCGEQAvD_BwE
- Alzheimer Nederland. (z.d.). *Herkennen en symptomen*. Geraadpleegd op 2 oktober 2020, van <https://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken/wijk-west/>
- Bakker & van Buuren. (2014). *Onderzoek in de gezondheidszorg*. Groningen/Houten: Noordhoff
- Borges, E., Vale, R., Pernambuco, C., Cader, A., Sá, S., Pinto, F., Regazzi, I., Knupp, V., & Dantas, E. (2018). *Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults*. Geraadpleegd op 3 januari 2021, van <http://www.scielo.br/pdf/reben/v71s5/0034-7167-reben-71-s5-2302.pdf>
- Centrale Commissie Mensgebonden Onderzoek. (z.d.). *Wet- en regelgeving voor medisch wetenschappelijk onderzoek*. Geraadpleegd op 29 december 2020, van <https://www.ccmo.nl/onderzoekers/wet-en-regelgeving-voor-medisch-wetenschappelijk-onderzoek/uw-onderzoek-wmo-plichtig-of-niet>
- Cheng, S-T. (2016, 1 augustus). *Cognitive Reserve and the Prevention of Dementia: the Role of Physical and Cognitive Activities*. Geraadpleegd op 24 december 2020, van file:///C:/Users/isaij/Downloads/Cheng2016_Article_CognitiveReserveAndThePreventi.pdf
- Cox, K., De Louw, D., Verhoef, J., & Kuiper, C. (2012). *Evidence-based practice voor verpleegkundigen*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
- CZ. (z.d.). *Dementie herkennen*. Geraadpleegd op 2 oktober 2020, van https://www.cz.nl/zorgadvies/themas/dementie/dementie-herkennen?gclid=CjwKCAjwn9v7BRBqEiwAbq1Ey7PH-owS6athT4svPtfP8aLB88wrfodTn5-MN9ySpcjwrh67hD15QRoChBYQAvD_BwE
- Dementievriendelijk. (z.d.). *Wat willen we bereiken?* Geraadpleegd op 3 november 2020, van <https://www.dementievriendelijk.nl/wat-is-dementievriendelijk/wat-willen-we-bereiken>
- Erik Scherder. (2013, 9 oktober). *Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?* Geraadpleegd op 4 oktober 2020, van <https://www.youtube.com/watch?v=OL4FI9AY9RU>

- Gemeente Utrecht. (z.d.). *Wijk West*. Geraadpleegd op 5 oktober 2020, van <https://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken/wijk-west/>
- Hartstichting. (z.d.). *Hoeveel bewegen?* Geraadpleegd op 4 oktober 2020, van https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/beweging/beweegnormen?gclid=Cj0KCQjw5eX7BRDQARIsAMhYLP_gqhXgjYaDlle5d9hptfvO2kPKFF3m53E3CKyljcys6PKcan0d7usaAor7EALw_wcB
- Het Wilde Westen. (z.d.). *Over het Wilde Westen*. Geraadpleegd op 3 november 2020, van <https://www.hetwildewesten.nl/hww/over-het-wilde-westen>
- Huber, M., van Vliet, M., & Boers, I. (2016, 1 februari). *Heroverweeg uw opvatting van het begrip 'gezondheid'*. Geraadpleegd op 3 november 2020, van <https://www-ntvg-nl.hu.idm.oclc.org/artikelen/heroverweeg-uw-opvatting-van-het-begrip-gezondheid/volledig>
- Langer Thuis in Huis. (2018, 23 februari). *Waarom wil de overheid dat we langer thuis blijven wonen?* Geraadpleegd op 6 november 2020, van <https://langerthuisinhuis.nl/waarom-wil-overheid-we-langer-thuis-blijven-wonen/>
- Lin S-Y. (2017, 1 maart). *'Dementia-friendly communities' and being dementia friendly in healthcare settings*. Geraadpleegd op 28 december 2020, van <http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC5287032&blobtype=pdf>
- MaatschapWij. (2019, 24 januari). *"Wat is gezondheid?" Machteld Huber heeft een nieuw antwoord en wil de wereld er mee veranderen*. Geraadpleegd op 3 november 2020, van https://maatschapwij.nu/videoportret/machteld-huber-positieve-gezondheid/?gclid=CjwKCAiAnIT9BRAmEiwANaoE1YuvORiRgQ27_MdRb2ThWNUCKaiik-bdFaAiZM57TYTdKH0oDQ_DYRoChS0QAvD_BwE
- Migchelbrink, F. (2016). *De kern van participatief actieonderzoek*. Amsterdam: SWP.
- Movisie. (z.d.). *Kunst in zorg en welzijn*. Geraadpleegd op 3 november 2020, van <https://www.movisie.nl/kunst-zorg-welzijn>
- Parkinson Fonds. (2020). *Symptomen van Parkinson*. Geraadpleegd op 2 oktober 2020, van <https://www.parkinsonfonds.nl/over-de-ziekte-van-parkinson/symptomen-van-parkinson/>
- Thuisarts. (2017, 12 december). *Ik wil gezond bewegen*. Geraadpleegd op 4 oktober 2020, van <https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen#:~:text=Regelmatig%20bewegen%20is%20gezond%20en,en%20u%20heeft%20meer%20energie>
- Utrecht. (2020). *De wijk Lombok*. Geraadpleegd op 4 oktober 2020, van <https://www.bezoek-utrecht.nl/locaties/854147988/lombok>

Verhoeven, N. (2018). *Wat is onderzoek? Praktijkboek voor methoden en technieken*. Amsterdam: Boom.

Vlogaert, H. (2014, 9 december). *De 'Runner's High' is geen mythe: hoe sporten je gelukkiger kan maken*. Geraadpleegd op 3 januari 2021, van <https://www.demorgen.be/nieuws/de-runner-s-high-is-geen-mythe-hoe-sporten-je-gelukkiger-kan-maken~b4e6390f/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Woo, B., Lee, J., & Tam, W. (2017, 11 september). *The impact of the advanced practice nursing role on quality of care, clinical outcomes, patient satisfaction, and cost in the emergency and critical care settings: A systematic review*. Geraadpleegd op 3 januari 2021, van <https://human-resources-health.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12960-017-0237-9>

ZonMw. (2020). *Nieuwe definitie van gezondheid nodig?* Geraadpleegd op 3 november 2020, van <https://www.zonmw.nl/nl/over-zonmw/positieve-gezondheid/nieuwe-definitie-van-gezondheid-nodig/>

Bijlage 3: Codeboom

Hieronder is allereerst de codeboom van de interviews weergegeven, deze wordt gevolgd door de codeboom over de andere gevonden data. Denk hierbij aan lessen, observaties en documentaires.

Aan de linkerkant van de tabel vindt u een code, gekoppeld aan een bepaald fragment. Uit de resultaten van dit adviesverslag kwamen drie verschillende thema's aan bod: Vrijheid, Contact en Emotie.

De fragmenten die aan de rechterzijde staan zullen elk een kleur krijgen, gekoppeld aan een thema.

De kleuren zijn als volgt: **Vrijheid**, **Contact** en **Emotie**.

Codeboom interview Anneke	
Code	Fragment
Plezier	'Ik doe ook wel andere dingen met dans, maar vooral het dansen met mensen met dementie. En dat vind ik ook geweldig.' 'maar in wezen geeft het je gewoon een soort van levenskracht en levensvreugde.' ik pak het vanaf de andere kant aan. Ik ga er naartoe. Weetje, en dan ontstaat er ontzettend veel dans. Dan is het echt geweldig! Dansfeestjes. ik vind het geweldig ook om te doen.
Behoefte	En de laatste jaren neemt het echt heel erg toe. Want voor corona had ik het zo druk, ik ging gewoon van huis naar huis. Ik was zelfs ook mensen aan het inwerken, omdat ik het gewoon te druk had. Mensen hadden het zo nodig! Sinds een paar jaar is er meer aandacht voor welzijn en voor muziek en bewegen. En dans is natuurlijk een combinatie van muziek en bewegen. hoe meer dans hoe beter.
Belemmerde factoren/weerstand	ik heb wel geprobeerd eerder om een soort dans-salon te organiseren, waar mensen die nog thuis wonen met dementie naartoe kunnen komen. Maar, dat lukt niet. Dat is een brug die voor heel veel mensen te hoog is. "Ik kan niet meer dansen, dat lukt mij niet". "Dat deed ik vroeger, maar nu niet meer". dan ga ik er dus alsnog naartoe, dat is een andere

	gang dan dat de mensen naar mij komen. Dat is echt veel ingewikkelder. het is maar net wat de klant wil. Soms willen ze veel dans, of hebben ze geld voor veel dans, maar soms dus ook voor gewoon een keer in de maand.
Puur	een meneer die ik niet kende, maar ik hoorde van de zorg dat hij zijn vrouw uit de rolstoel had gehaald, voor gevaar van eigen leven bijna, maar zodat zijn vrouw dus ook even mee kon genieten. die mensen zijn vaak de schaamte voorbij. Al dat van “ik kan niet dansen, het ziet er niet uit” of “ik heb het nooit gedaan” “ik heb geen ritmegevoel”, dat is vaak allemaal al weg. gek doen in de dans en blijdschap, maar ook vaak verdrietig trouwens hoor. Maar dat is denk ik wat mij zo raakt, mensen zijn heel puur. Zij hebben heel veel dingen al losgelaten. Muziek die ze nog helemaal mee kunnen zingen en zo, en ja dat is gewoon heel waardevol.
Muziek	nou echt een uur lang Rock 'n Roll. Muziek is de ingang. door de muziek kan ik ze bereiken, daar komt het eigenlijk op neer. Dus als ik muziek opzet waarop ze reageren, dat ontstaat er vanzelf dans.
Blijheid	Echt dat ritme en de vreugde, het bewegen, maar ook zeker het contact. Dus ja dat missen ervan heb ik wel gezien en meegemaakt. Mensen worden er sowieso heel blij van. Het lichaam herinnerd zich dat in ieder geval. En dat vinden de mensen geweldig. “Ohja, dat muziekje” Want het hoofd herinnerd zich natuurlijk steeds minder, dus als je dan merkt dat andere dingen nog wel werken, dat is dan, zo kan ik mij voorstellen, gewoon prettig.
Beweging	En bewegen is gezond natuurlijk! Haha hoe soepeler mensen worden, hoe makkelijker ze opstaan, hoe meer ze ook durven Lichamelijk is het gewoon heel goed.
Verdriet	En dansen kan je natuurlijk ook verdrietig maken.

Contact	dansen is natuurlijk ook heel erg een manier van contact maken en contact is juist het geen wat deze mensen zo missen in deze tijd. het contact door de beweging en door de dans en dan de muziek, dat vinden mensen geweldig. ze komen meer uit hun... Ja bijna meer uit hun dementie. Want dementie is natuurlijk steeds meer naar binnen en steeds passiever. En daar haal ik ze uit. Of nou ja, ik, ja ik maar ook vooral de muziek en de dans. Dat je daardoor beter mensen kan aanspreken, daar is het heel goed voor. Dan vormt er een soort gemeenschap, en je leert elkaar kennen en je danst samen. 'dans een taal is die mensen met dementie wel spreken. Daarmee kunnen ze wel communiceren.'
---------	---

Codeboom observaties		
Activiteit	Code	Fragment
DansPark	Sfeer	Linda had een rustige uitstraling, waardoor je je snel welkom voelt. De vrouwen waren blij elkaar te zien en er ontstond direct een praatje over de kapper en wat andere kleine zaken. Op dat moment is er dus live muziek aanwezig, wat voor iedereen prettig is.
	Bewustwording	We begonnen de les met het voelen van je eigen lichaam. Ik merkte dat de vrouwen dit fijn vonden.
	Vrijheid	Een vrouw voelde zich prettig om door de ruimte heen te bewegen, ook toen meerdere alweer gingen zitten. Ik voelde bij haar een gevoel van vrijheid en geluk door de bewegingen en de muziek. Op de momenten dat zij het lichamelijk te zwaar had, ging zij piano spelen.
	Contact	Hierdoor krijgt deze mevrouw

		weer wat extra energie, en blijft ontzettend betrokken bij de les. Dat het naast het bewegen wat fijn is, ook erg fijn is om een sociaal moment te hebben en dat zij elkaar inmiddels ook goed kennen. Zo kon zij even haar hart luchten op een andere plek dat thuis. Hieruit blijkt ook dat het als een veilige plek voelt voor hen.
Les van de ArtEZ studenten	Plezier	De ArtEZ studenten legde deze opdracht met enthousiasme uit, waardoor ik er direct zin in had om mee te doen. Iedereen werd er direct vrolijker van.
	Beweging	Je begint de dag met wat beweging en direct een lach op je gezicht. Ik vond het heerlijk om 20 minuten buiten te kunnen lopen, hierdoor krijg je wat extra energie, maar wordt je tegelijkertijd meer ontspannen.
	Vak	Ik vond het interessant om te zien hoe anders de ArtEZ studenten naar dingen keken. veel breder naar een individueel mens kijken. Je leert iemand hierdoor beter kennen en zo kun je automatisch betere zorg leveren op aspect.
	Sfeer	Er komen grappige woordcombinaties uit. Iedereen werd er direct vrolijker van. Het was een heel open gesprek en iedereen deelde met oprechte interesse deel hieraan. Iedereen was nieuwsgierig naar elkaars vak
Documentaire Rusteloze zielen – scenes uit de tbs	Contact	De mensen in de tbs kliniek zijn afgezonderd van de buiten wereld. Een quote in de

		documentaire gaat dan ook over dat zij binnen niet meer aangeraakt worden. Tijdens de theaterlessen worden zij weer aangeraakt door elkaar en dat maakt het prettig voor hen. Een mens heeft behoefte aan lichamelijk contact.
	Invloed	Het is mooi om te zien dat een theater les de 'stemmen' bij iemand even stil kan zetten.
Bewegingstherapie les Nienke	Contact met jezelf	Ik merkte doordat ik bewust met mijn lijf bezig was, ik meer ruimte kreeg voor mijn gedachten. Mijn hoofd werd samen met mijn lichaam rustig.
	Beweging	Door heel bewust met je lijf bezig te zijn, merkte ik dat ik erg ontspannen raakte.
	Sfeer	Door Nienke's open houding vond ik dat er een prettige, veilige sfeer ontstond. Het was prettig dat zij telkens vroeg of het oke was om deze oefening uit te voeren.
	Vertrouwen	Bij veel opdrachten werd er gevraagd je ogen te sluiten. Wanneer je je ogen sluit, ben je ontzettend kwetsbaar. Ik voelde mij prettig genoeg om met mijn ogen dicht te staan.
Gesprek Anja	Visie	om constant een dialoog met elkaar aan te gaan. Niemand is hetzelfde, dus het is belangrijk om per persoon te bekijken waar iemand behoefte aan heeft. Zij heeft een zorgprogramma opgesteld dat 'Lijf & Leven' heet. Anja vond dit een mooie benaming, omdat met lijf naar meer dan 'lichaam' wordt verwezen.
Documentaire Move – Ohad Naharin	Vrijheid	Er is hier overal plaats voor, onze waanzin, onze neurose, ons verdriet, onze frustratie. 'Gaga allows you to deal with your own pain'

		'What is heavy can feel much lighter'. De dansen moeten over een bepaalde schaamte heen, om Gaga uit te voeren. Hierin voel ik vrijheid. De dansers moeten elkaar vertrouwen. Het is een hechte groep. 'We zijn niet onze gedachten, we zijn veel meer ons lichaam'.
	Passie	Hij leerde mensen een vinger te bewegen, maar met hun hele wezen. Er komt veel expressie los tijdens de dans. 'Ik kan mij voorstellen dat ik ooit niet meer choreografeer, maar ik kan mij niet voorstellen dat ik ooit niet meer dans'.
	Plezier	'Om te zien dat het haar zoveel vreugde en geluk brengt' 'Een gevoel van geluk' 'Dancing for everybody'
Documentaire MiMic Resonans	Contact	'Iedereen snakte naar muziek en contact' 'Stuk buitenwereld'
	Emotie	'Gewoon even mens'. 'Wel de muziek, niet de confrontatie'. Bij de mensen die in het ziekenhuis liggen, vooral nu met Covid, zijn veel alleen en daarbij zie je dat muziek erg kan helpen.
	Regie	Door de muziek kwam er een 'sense of control' terug in tehuizen.
Martha C. Gonzales – zwanenmeer	Herinnering	Wanneer zij de muziek hoort, herkent zij dit direct en zij kan zich de choreografie ook nog herinneren.
	Emotie	Martha geeft in de video aan dat het haar ontroerd.

		Haar blik laat zien dat het haar raakt.
	Vrijheid	Ondanks dat zij niet meer hetzelfde kan dansen als vroeger, heeft zij toch de vrijheid om voornamelijk haar handen en armen te bewegen.

Bijlage 4: Zoekstrategie

Wat?

Er wordt gezocht naar artikelen over de effecten van dans op dementie.

Waar?	Pubmed, Cochrane & Hugo
Hoe?	Er wordt gezocht aan de hand van de volgende zoektermen: Dance OR Dancing AND Elderly, Movement AND Dementia

Inclusieve criteria	Exclusieve criteria
Publication date <5 year	Publication date >5 year
Age 65+	Age <65
Humans	Other animals
Nederlands en Engels	Alle andere talen dan Nederlands en Engels
Free full text	

Datum	Databank	Zoektermen	Aantal hits	Auteur	Naam artikel
24 december 2020	PubMed	Movement AND Cognitive	504, 3 ^e artikel	Sheung-Tak Cheng	Cognitive Reserve and the Prevention of Dementia: the Role of Physical and Cognitive Activities
28 december 2020	PubMed	Dementia AND Neighbourhood	412, 1 ^e artikel	Shih-Yin Lin	'Dementia-friendly communities' and being dementia friendly in healthcare settings
3 januari 2021	Pubmed	Nursing Shortage	334, 1 ^e artikel	Woo, B., Lee, J., & Tam, W.	The impact of the advanced practice nursing role on quality of care, clinical outcomes, patient satisfaction, and cost in the emergency and critical care settings: A systematic review.

3 januari 2021	PubMed	Freedom AND Dance	5, 1 ^e artikel	Borges, E., Vale, R., Pernambuco, C., Cader, A., Sá, S., Pinto, F., Regazzi, I., Knupp, V., & Dantas, E.	Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults.
-----------------------	--------	-------------------	---------------------------	--	--

Artikel	Kwaliteit	Inleiding	Methode	Resultaten	Discussie	Conclusie	Betrouwbaarheid, Validiteit en Generaliseerbaarheid	Totaal
Cognitive Reserve and the Prevention of Dementia: the Role of Physical and Cognitive Activities	++	++	++	++	+/-	++	++	++
'Dementia-friendly communities' and being dementia friendly in healthcare settings	++	++	+/-	++	+/-	++	+/-	+/-
The impact of the advanced practice nursing role on quality of care, clinical outcomes, patient satisfaction, and cost in the emergency and critical care settings: A systematic review.	++	++	++	++	++	++	++	++
Effects of dance on the postural balance, cognition	++	++	++	++	++	++	++	++

and functional autonomy of older adults.								
---	--	--	--	--	--	--	--	--