



Virtuele fietstochten maken met Fietslabyrint



Het aanbod en gebruik van technologische toepassingen in de langdurige zorg neemt enorm toe. Om zorgaanbieders beter inzicht te bieden in bestaande technologieën, gekoppeld aan de ervaringen van collega-zorgorganisaties, zijn een hele boel relevante technologische toepassingen geïnventariseerd. Technologische toepassing #46 is Fietslabyrint van Beweging 3.0. Bekijk het actuele [overzicht van technologische toepassingen](#) en ga zelf aan de slag met een van de onderwerpen.

Wat is Fietslabyrint en voor wie is het bedoeld?

Fietslabyrint is een beeldscherm dat je op elke hometrainer of bewegingstrainer kunt aansluiten. Mensen die niet zelfstandig buiten kunnen fietsen, kunnen zo virtuele fietstochten maken. De fietsroutes op het scherm zorgen voor herkenning en afleiding, waardoor mensen langer fietsen en op een ontspannen manier hun conditie verbeteren. Fietslabyrint werkt op wifi. Ook heb je één stopcontact nodig. Fietslabyrint is bedoeld voor alle bewoners, voor recreatief en therapeutisch gebruik.

Waarom gebruiken jullie deze zorgtechnologie?

Fietslabyrint is heel makkelijk in te zetten en wordt dan ook enorm veel gebruikt. Want afleiding, in beweging

zijn en een voldaan gevoel zijn prettig voor iedereen. Wij gebruiken Fietslabyrint in combinatie met een Thera-vital fiets. Deze kun je met en zonder trapondersteuning gebruiken. Voor recreatief gebruik stellen we de trapondersteuning in, zodat bewoners makkelijk kunnen fietsen. Als ze eenmaal lekker op gang zijn, fietsen ze vaak harder dan de trapondersteuning. Zo fietsen ze ook stukken op eigen kracht. Ongeveer 25% van de bewoners gebruikt de fiets zonder trapondersteuning of zelfs met weerstand. Dan is het doel echt therapeutisch, om kracht en conditie op te bouwen. Deze bewoners kunnen dat zelf instellen. De bewoners die Fietslabyrint recreatief gebruiken, hebben vaak even hulp nodig met opstarten.

Wat zijn de voordelen voor cliënt en medewerker?

Fietslabyrint staat op een frame en is makkelijk verplaatsbaar. Zeker nu met Covid-19 is dat praktisch. Het is voor veel doelgroepen geschikt – psychogeriatrisch en somatisch – en voor verschillende doeleinden (recreatief en therapeutisch). Er zit een handige en begrijpelijke instructiekaart bij. Het gebruik is makkelijk en simpel, voor zorgmedewerkers én bewoners. Bewoners hebben een leuke dagactiviteit. En als één bewoner een uurtje aan het fietsen is, hebben de medewerkers meer tijd voor andere cliënten. Bekende routes roepen herinneringen op. Nieuwe routes maken bewoners blij of rustig, bijvoorbeeld omdat ze door mooie natuur fietsen. De routes zorgen ook voor leuke gesprekstof.

Zitten er ook nadelen aan deze zorgtechnologie?

Eigenlijk niet, wij zien alleen de enorme voordelen. Een klein struikelblok is dat je pas kunt gaan fietsen als je op de startknop hebt gedrukt. Dat is voor veel bewoners lastig: ze zien de startknop niet of ze vergeten het. Daar moeten we ze dan even bij helpen. Een route kiezen is wel makkelijk. Verder duurt een route standaard een kwartier en stopt dan automatisch. Voor sommige bewoners is dit fijn voor andere juist niet. Doorfietsen kan wel, maar dat moet je handmatig instellen. Niet alle bewoners kunnen dat. Dit ligt niet aan Fietslabyrint, maar aan de Thera-vital fiets. Toch raden wij de Thera-vital fiets wel aan, omdat deze ook geschikt is voor rolstoelgebruikers en je er makkelijk op kunt klimmen. Voor bewoners uit Amersfoort was eerst alleen de binnenstad beschikbaar als route. Toen heeft Fietslabyrint ook routes gemaakt van buitenwijken van de stad, waar de bewoners vroeger woonden.

Hoe gebruiken jullie Fietslabyrint in de dagelijkse

zorgwerkzaamheden?

Wij gebruiken Fietslabyrint zowel therapeutisch als recreatief. Met revalidanten trainen we op weerstand en snelheid. Bij de somatische en psychogeriatrische bewoners is het gebruik vooral recreatief. Maar dit kan zeker ook een therapeutisch effect hebben! We proberen familie en vrijwilligers te stimuleren lekker te gaan fietsen met bewoners. Soms gaat een medewerker zelf fietsen om bewoners die niet kunnen fietsen of te moe zijn te vermaken. Zij kijken dan mee. De medewerker vertelt verhalen over wat ze zien. Dit prikkelt de bewoners en zorgt voor leuke gespreksonderwerpen. Alle locaties van Beweging 3.0 hebben nu een eigen Fietslabyrint.

Meer weten

- Meer weten over het gebruik van Fietslabyrint? Neem contact op met : [Maaïke Frankema](#), bewegingsagoog bij Beweging 3.0.
- Lees meer over [Fietslabyrint op zorgvanu.nl](#)
- Ga naar [fietslabyrint.nl](#)

Bekijk het actuele [overzicht van technologische toepassingen](#) en ga zelf aan de slag op één van de onderwerpen.

tags:

[Beweging 3.0](#) (12), [Dagbesteding](#) (86), [Technologische toepassingen](#) (46)

thema's:

[Technologie](#) (174), [Wonen en welzijn](#) (244)