



**Thuis in het Verpleeghuis**  
Waardigheid en trots op elke locatie

## Zwementie: ouderen met dementie zwemmen samen met studenten



**Tweemaal per maand tref je zo'n 20 ouderen met dementie aan in zwembad Overbosch in Den Haag. Studenten helpen hen met omkleden en begeleiden ze in het water. De ouderen dobberen wat, spelen met een bal en sommigen trekken een baantje.**

### Zelfvertrouwen

Het effect van het uurtje zwemmen is groot. 'Het lijkt wel of ik mijn zelfvertrouwen weer wat teruggekregen heb,' zegt een 94-jarige deelnemster. Na afloop drinken ze, afgedroogd en warm aangekleed, een kop koffie met elkaar en vertrekken weer met de andere bewoners naar het verpleeghuis of met hun begeleider naar huis. Moe en voldaan.

### Studenten begeleiden de ouderen

De studenten zijn tweede- en derdejaars Sport en Beweging of Verpleegkunde en als vrijwilliger betrokken bij de stichting Zwementie. De jongeren leren veel door het vrijwilligerswerk. 'Het is zo mooi om te zien hoe ze letterlijk en figuurlijk loskomen in het water en de spanning van ze afglijdt,' zegt een derdejaars student. Soms

is een oudere angstig en moet de student hem of haar geruststellen. Goed kijken en je inleven in iemands stemming is belangrijk. 'Zo liefdevol gaan ze met hen om', zegt een naaste. Bij binnenkomst wordt iedere deelnemer opgevangen door een student die de hele middag bij de oudere blijft en helpt, zowel in het zwembad als voor en na het zwemmen. Ze kennen ieder bij naam en weten waar ze op moeten letten. 'Iedere oudere reageert tenslotte anders,' zegt een van hen.

De planning en coördinatie is in handen van studenten die worden ondersteund door projectdirecteur Peter Hop. Een aantal van de jongeren geeft bovendien lezingen bij bijvoorbeeld Alzheimer Cafés om meer ouderen en mantelzorgers te bereiken met dit initiatief. Sinds begin dit jaar is er een groep ouderen gestart die nog wat vitaler is en die 'aquajogt' onder leiding van een student Sport en Beweging. Mantelzorgers worden actief betrokken bij het project. 'Ik herken mijn eigen vrouw weer terug', zegt een van hen: 'Dit is een van de weinige dingen die wij nog samen kunnen doen.'

## Meer dan een vorm van recreatie

Bij Zwementie gaat het in de basis om het plezier en de ontspanning: het gevoel van 'wellness' gecombineerd met bewegen. Maar zwemmen met dementie is meer dan een vorm van recreatie. In Australië is onderzoek gedaan naar het effect van zwemmen voor deze doelgroep. Hieruit blijkt dat men minder gedrag vertoonden dat door zorgmedewerkers als hinderlijk werd ervaren en ook in een betere stemming was. Het lectoraat Psychogeriatric van de Haagse Hogeschool Prof. Dr. E. Scherder van het VUmc onderzoeken ook de effecten van zwemmen voor mensen met dementie.

## Grote belangstelling

Het project was oorspronkelijk een idee van docent Peter Bakens van de Haagse Hogeschool. In 2014 werd het stokje overgenomen door Peter Hop die het Haagse initiatief duurzaam maakte en er een stichting van maakte. Ouderen en studenten zijn enthousiast en ook de mantelzorgers en naasten van de deelnemers prijzen het initiatief. Een landelijke uitrol is de volgende stap van dit bijzondere project. Hop zet zich in om Zwementie door heel Nederland van de grond te krijgen. 'Dat is best lastig', geeft hij aan, 'ondanks de grote belangstelling die er is voor Zwementie. Je moet studenten in de buurt hebben die zin hebben om aan te haken, en ook een zwembad dat wil meewerken. Verder moet je verpleeghuizen en thuiswonende ouderen werven. En het blijft voortdurend een uitdaging om de financiële basis op orde te hebben.'

## Meer weten

- Lees het [artikel 'Als een vis in het water', Denkbeeld](#), over de effecten van zwemmen met dementie
- Bekijk het [promotiefilmpje](#) dat studenten maakten

---

### tags:

[Dagbesteding](#) (82), [Dementie](#) (180), [Vrijwilligers](#) (32)

**thema:**

Wonen en welzijn (246)