



SILVERFIT

Verhalen die je raken

The background of the page is a solid teal color. A white, wavy line starts from the left edge, about two-thirds of the way down, and curves upwards and to the right, ending near the bottom right corner. This line separates the teal area from a white area at the bottom.

- Op de foto's staan mensen die bezig zijn met de SilverFit activiteit die in het verhaal ernaast wordt beschreven; maar het is niet altijd de persoon waarover het verhaal gaat. Dat komt omdat er meestal geen fotograaf naast staat als dit soort verhalen ontstaan. We hebben geprobeerd de verhalen en foto's zo goed mogelijk op elkaar aan te laten sluiten.



Joris Wiersinga, CEO SilverFit



Karlijn Swartjes, Commercieel Directeur SilverFit

Voor u ligt ons SilverFit magazine vol met prachtige ervaringsverhalen. Dit jaar vieren wij bij SilverFit ons 12,5 jarig jubileum.

In deze moeilijke en rare tijd is het gemakkelijk om zo'n mijlpaal stilletjes voorbij te laten gaan, maar dat willen wij niet. Wij zijn er namelijk trots op. Het is zo fijn om iets te kunnen betekenen voor mensen die het nodig hebben.

Op lokatie bij onze klanten maken wij mooie momenten mee en regelmatig krijgen wij van onze klanten bijzondere verhalen toegestuurd.

Verhalen van mensen die genieten van SilverFit oefeningen en activiteiten. Deze verhalen willen we graag met jullie delen, want eigenlijk zijn het jullie verhalen. Fijne momenten die zorgprofessionals, mantelzorgers en vrijwilligers met cliënten en bewoners hebben beleefd.

Wij zijn trots dat SilverFit aan deze geluksmomenten mag bijdragen. Dit blijven we de komende 12,5 jaar dan ook doen. We werken graag met jullie samen om steeds weer iets moois te bedenken. Zodat nog meer mensen met plezier kunnen bewegen.

Wij wensen jullie veel leesplezier!

Team SilverFit



Ik wandel weer met mijn hond

Een meneer had een hond waar hij heel veel van hield. Hij woonde nog zelfstandig, maar hij was helaas niet meer in staat zijn hond uit te laten. Hierdoor was hij genoodzaakt afscheid van hem te nemen. De conditie van meneer was slecht en hij had veel angst om alleen naar buiten te gaan.

Totdat een woonzorgcentrum bij hem om de hoek de SilverFit Mile te leen had. Meneer kon daar dagelijks binnen gaan fietsen met levensechte routefilms. Zijn conditie verbeterde en hij kwam weer onder de mensen. Daardoor durfde hij ook weer naar buiten om zijn eigen hond uit te laten. Nu woont de hond weer bij zijn baasje.

- Karlijn Swartjes, Commercieel Directeur SilverFit

Ik vergat mijn angst om te vallen

De angst om te vallen hebben veel ouderen. Een bewoner gebruikte normaal gesproken met wandelen altijd haar rollator als haar steun en toeverlaat. Ze begon de oefening 'De mol' dan ook met haar rollator als houvast. Hoe meer mevrouw in het spel opging, des te zelfverzekerder ze werd. Gedurende het spel liet ze haar rollator af en toe even los tijdens het voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts lopen. Het spel gaf afleiding, waardoor ze niet dacht aan haar angst om te vallen. Ze ontdekte dat ze het zelfstandig kon op eigen kracht, dit maakte haar enorm trots en gaf zelfvertrouwen.

- Annelies Verhulst, Accountmanager België SilverFit

“Mag ik deze dans van u?”

Zodra de muziek van de SilverFit Alois startte kwamen de herinneringen aan lange dansavonden weer naar boven. Na een aantal tellen wiebelen op de stoel stond een meneer op en vroeg de dame naast hem ten dans. Samen zwierden ze door de ruimte. Ze straalden van geluk. Nu konden ook de andere bewoners niet meer stil blijven zitten. Ze hadden in tijden niet meer zo lekker spontaan gedanst! “Wat heb ik dit gemist.”

- Jacqui Verheul, Accountmanager SilverFit







“Waar zijn de spelletjes naartoe?”

Onze bewoners werken regelmatig zelfstandig met de SilverFit Alois. Ze vragen er dan naar: "Hé! Waar zijn de spelletjes naartoe?". De bewoners halen erg veel voldoening uit de activiteiten, vooral omdat het niveau van de activiteiten zich automatisch aanpast aan het cognitieve niveau van de bewoner. Op deze manier blijven zij gemotiveerd om deel te nemen aan de activiteiten. Vlak voor het naar bed gaan, kijken de bewoners graag naar de dierenfilms. Dit maakt hen rustig, zodat de bewoners vervolgens heerlijk kunnen slapen.

- Woonzorgcentrum Vlaanderen



Even een vos zijn

Susanne is 75 jaar en heeft een verstandelijke beperking. Ze zit in een rolstoel. Susanne vindt fysiotherapie het leukste dat er is, want dan mag zij een vos zijn en zoveel druiventrossen vangen als zij kan. 'De vos' is haar favoriete spel op de SilverFit 3D. Ze beweegt vol enthousiasme heen en weer en telt zelf hardop mee, iedere keer dat ze naar links en rechts gaat;28....29....30... En weer opnieuw. Wat een lol!

- Frank van den Ham, Accountmanager SilverFit

Ik kom eraan!

De bewoners gaan soms zo op in het fietsen door de omgeving dat ze af en toe vergeten dat ze binnen fietsen. Ze remmen vaak af voor voetgangers of trekken aan het stuur om er voorbij te gaan.

- Woonzorgcentrum, Korian, locatie Ramen en Poel, Gent



“Film en werkelijkheid liepen totaal door elkaar”



Fried heeft dementie en woont sinds 6 jaar bij Frances in huis.

Het was mijn plan om direct na het ontbijt te gaan wandelen in het Bergense bos, vertelt Frances. Plotseling barstte een hevige hagelbui los. De hagel verraste Fried totaal. We ontdeed ons van jas en schoenen, ik zette de SilverFit Mile aan in de werkkamer en we klommen op onze hometrainers.

Een mooie fietstocht begon in het stadje Brielle. Fried werd enthousiast. Ze had er zin in. We fietsten door het karakteristieke centrum, midden in de stad en in de natuur. ‘Pas op’, schreeuwde Fried. Ze zag twee paaltjes voor zich en wij moesten daar tussendoor. “Maak je zelf maar iets smaller, het lukt wel”.

“Enkele mensen groeten en wij zwaaien terug!”

De zon scheen en daar was aan de linkerkant een groot terras vol mensen. “Zullen we daar even gaan zitten”? “Nee, nog even doorfietsen.” Toen verscheen een winkelstraat. “Moeten we niet iets kopen?”, vroeg Fried.

Film en werkelijkheid liepen totaal door elkaar. Na een half uur stopte ik en het beeld stond stil. “Moeten we onze fietsen niet aan de kant zetten, zo kan niemand erdoor”? Het is een vreemde wereld waarin Fried verblijft.

- Frances Meijssen, Particulier

Gelukkig, mijn auto staat er nog

Tijdens een bezoek viel een dame op doordat zij voortdurend onrustig heen en weer liep. Mevrouw vroeg zich af of haar auto nog voor haar deur stond? Door op de SilverFit Mile een Google Street View route langs haar huis te maken, kon mevrouw elke dag zien dat haar rode auto nog voor de deur stond. Dat maakte haar rustig, zodat zij weer kon genieten op de dagbesteding.

- Karlijn Swartjes, Commercieel Directeur SilverFit



“Dit is de eerste keer dat ik op deze manier een puzzel maak. Door het oefenen met de SilverFit 3D heb ik niet in de gaten, hoelang ik al bezig ben. Zo houd ik het langer vol en is het ook veel leuker om naar de fysiotherapie te gaan.”

- Een blijde bewoner van Humanitas, locatie Coornhert



Wereld vol wonderen

"Sprookjes bestaan echt hè?!" ... zegt meneer
terwijl hij wandelt door het sprookjesbos met de
SilverFit Mile.

- Jacqui Verheul, Accountmanager SilverFit



Gezellig sfeertje door de open haard



De SilverFit Alois kan zowel zorgen voor activatie van cliënten als voor het creëren van rust en ontspanning.

"In de winter zitten we met z'n allen in een kringetje of aan tafel een boek te lezen. Het sfeertje dat de beelden van 'Haardvuur' creëren heeft een positief effect op de stemming van de cliënten."

- Desiree Hanemaaijer, Groepsbegeleidster bij Ipse de Bruggen, locatie Willem Felsoord



Schilderles

Mijn moeder heeft dementie en woont in een verpleeghuis. Het is steeds moeilijker om tijdens een bezoek echt contact met haar te maken. Moeilijk voor mij, maar ook voor mijn zoontje Pim die vaak met me meegaat. Op een dag stond de SilverFit Alois in de huiskamer. Pim was gelijk enthousiast en ging van start. Hij moedigde mijn moeder aan om ook mee te doen. Het ontroerde me. Ik zag haar zoveel plezier hebben met haar kleinkind.

- Een blij familielid

“Fietsen we een stukje samen?”

Een dame was enthousiast aan het fietsen met een routefilm door de Betuwe. Zij vond het prachtig om te zien waar ze allemaal kon fietsen en probeerde andere bewoners te enthousiasmeren om mee te doen. Steeds meer bewoners om haar heen keken mee naar de routefilm. Eén van hen vond het een beetje spannend. De dame op de fiets pakte haar hand en zei: “houd het stuur maar vast, dan fietsen we een stukje samen”. Uiteindelijk zaten de dames heerlijk te lachen en te zwaaien naar alle mensen die ze snel voorbij fietsten.

- Karlijn Swartjes, Commercieel Directeur SilverFit



Iedereen kan fietsen

Voor veel ouderen is het niet langer vanzelfsprekend om buiten te kunnen fietsen. Ondanks zijn beenprothese kon een meneer eindelijk weer fietsen in zijn geliefde omgeving, doordat de fiets trapondersteuning bood. Dit was zo mooi om te zien.

Een andere meneer had last van kramp in zijn lichaam. Hij was in eerste instantie gespannen en trok de fiets helemaal naar zich toe. Toen hij naar de routefilm keek en gerustgesteld was door zijn begeleider, fietste hij rustig verder en genoot.

- Woonzorgcentrum, Nijmegen



Samen is het nog leuker

"Ik ben 85 jaar, maar ik vind het leuk om te oefenen met de SilverFit 3D! In het begin dacht ik: zijn dat geen kinderachtige spelletjes? Maar dat zijn het niet. Je voelt het aan je benen en armen. Je moet echt je best doen om een goede score te halen. Het is nog leuker om de oefeningen samen te doen met anderen, dan hebben we het echt gezellig."

- Een enthousiaste revalidatiepatiënt





“Ik wil toch graag meedoen”

Een mevrouw werd altijd uitgenodigd om mee te doen met activiteiten. Het lukte echter niemand om haar echt enthousiast te maken. Het was een mooi gezicht om te zien dat dit met de SilverFit Alois wel lukte. Na even de kat uit de boom te hebben gekeken, wilde mevrouw toch graag meedoen. Ze oefende met ‘De vos’ en dat smaakte naar meer. Ze poetste foto’s op het scherm, puzzelde, speelde bingo, dirigeerde op klassieke muziek en keek naar schattige dierenfilms. Dit had niemand verwacht. De zorgmedewerkers stonden versteld.

- Marjolein Smit, Bewegingswetenschapper



Een dame vertelde ons over haar vriendin die recent overleden was. Haar vriendin had de diagnose dementie. Zij adopteerde een van de katten in de dierenfilms van de SilverFit Alois als ‘haar kat’. Elke avond voordat ze naar bed ging, aaide ze haar een half uur. Mevrouw werd daar helemaal rustig van. Op haar laatste avond deed zij hetzelfde en overleed met een glimlach op haar gezicht.

- Jacqui Verheul, Accountmanager SilverFit

Een dagje naar het strand

Wat fijn om samen een dagje uit te zijn. Eerst wandelen we vanuit de kamer van mijn man naar de SilverFit Mile die in de oefenzaal staat. Dan fietsen we met de routefilm van Scheveningen door de duinen, over de boulevard en door de stad. We praten over wat we zien en halen herinneringen op over hoe het vroeger was als we een dagje naar zee gingen. Vervolgens drinken we samen een kop koffie in het restaurant. Het voelt alsof we samen echt een dagje uit zijn geweest. Heerlijk!

- Een blijde mantelzorger



Vakantie in Italië

Een man maakte zich ongerust over zijn vrouw. Ze zegt steeds dat zij naar Italië is geweest. Mevrouw woont echter in een woonzorgcentrum. Haar man is bang dat ze achteruitgaat en spreekt een zorgmedewerker aan. Die vertelt hem dat zijn vrouw twee keer per week door Italië fietst met de SilverFit Mile. Zijn vrouw heeft dan echt het gevoel dat zij in Italië is geweest en vertelt dat vervolgens blij aan hem.

- Frank van den Ham, Accountmanager SilverFit

Fietsen langs het Kröller Müller Museum

Toen ik haar leerde kennen lag mevrouw 24 uur per dag, 7 dagen per week in bed. Fysiek was er geen reden om niet op te staan, maar mevrouw kon het niet opbrengen om uit bed te komen. Met een team van collega's probeerden we haar te motiveren om toch af en toe op te staan voor kleine dingetjes.

Favoriete route

Gaandeweg lukte het om mevrouw mee te krijgen naar de fysiotherapie. Daar ontdekte ze het fietsen met de SilverFit Mile. Mevrouw startte met een paar minuten fietsen en ging daarna terug naar haar bed.

Na een poosje kreeg ze een favoriete route, over de Veluwe. Fietsen langs het Kröller Müller Museum werd haar dagelijkse doel. Dat betekende dat ze soms al na een paar minuten klaar was met fietsen, maar soms ook dat ze de hele route moest fietsen, omdat ze net voorbij het museum gestart was.

Twee keer per dag een half uur

Uiteindelijk fietste mevrouw twee keer per dag een half uur. Ook in het weekend. Inmiddels fietste mevrouw allerlei verschillende routes.

- Ilonka Stam, Fysiotherapeut





Elke nacht even fietsen

Een bewoner van 92 werd elke nacht om vijf uur wakker, omdat zij last had van onrustige benen. Zij gaat nu elke nacht op de gang zelfstandig een half uur fietsen met een prachtige routefilm. Haar benen zijn daarna weer rustig en mevrouw stapt weer in bed en slaapt lekker verder tot acht uur 's ochtends.

- Audrey Daluzeau, Accountmanager Frankrijk SilverFit



“Ik zie de positieve impact op de fysieke mobiliteit van mijn cliënten.

Ze stappen veel meer rond, zijn positiever ingesteld en voelen zich fitter.”

“De SilverFit Mile wordt voornamelijk door twee personen tegelijk gebruikt. De routefilm van Gent is favoriet bij onze cliënten. Ik zie dat de mensen meer gemotiveerd zijn om te bewegen. Vroeger haalde ik zelf de cliënten op van

hun kamer. Nu we een SilverFit Mile hebben, komen cliënten veel sneller uit zichzelf langs. Soms staan ze zelfs al te wachten tot ze aan de beurt zijn.

Doordat de mensen tijdens het fietsen naar de routefilms kunnen kijken, denken de cliënten minder aan wat ze mankeren. Daardoor fietsen ze langer dan normaal. Het is bijzonder om te zien hoe ‘echt’ de SilverFit Mile het fietsen maakt.”

- Filip Willemen, Kinesist bij Korian, locatie Ramen en Poel

Zonder spel een wiebelig gevoel

Een mevrouw met de ziekte van Parkinson wilde graag een oefening op de SilverFit 3D proberen. Ze had moeite om haar balans te bewaren en dat was ze aan het oefenen met haar fysiotherapeut. De oefening ‘De mol’ speelde ze met plezier en zonder enige moeite. Na afloop was ze zichtbaar blij en liet ze me zien wat er gebeurde als ze zonder spel even een pas maakte of op een been ging staan; dan had ze gelijk een wiebelig gevoel.

- Marten Boverhof, Fysiotherapeut en Accountmanager SilverFit



“Hé, dat is de tram waarmee ik naar school ging!”, riep een meneer bij de historische beelden van Den Haag uit 1930.



“Dankzij de SilverFit Alois kan ze weer lachen!”

Als voormalig manager van een woonzorgcentrum hadden mijn team en ik moeite om een groep bewoners betrokken te houden bij activiteiten. Deze bewoners met vergevorderde dementie waren heel snel afgeleid.

Er was één dame in het bijzonder die we niet konden activeren, behalve wanneer we dieren of kinderen het huis lieten bezoeken.

Natuurlijk was dit niet elke dag mogelijk. Toen de SilverFit Alois arriveerde, plaatsten we het systeem bij de receptie, waar deze groep bewoners zich meestal verzamelde.

We lieten mevrouw de films met kinderen zien en dankzij de SilverFit Alois zagen we deze dame weer lachen.

- Frédérique Lim, Directeur Frankrijk SilverFit



De bloemen staan in bloei

"Prachtig!", riep een bewoner blij. "Deze bloemen zijn bijna net zo mooi als die op mijn balkon." Samen praatten de twee dames volop over wat zij zagen. Wat vonden zij het heerlijk om te fietsen door de Keukenhof met de SilverFit Mile.

- *Annelies Verhulst, Accountmanager België SilverFit*





Een mevrouw woont in een revalidatiecentrum na een operatie. Haar doel is om weer bij haar man te gaan wonen. Hiervoor moet zij zelfstandig uit haar stoel op kunnen staan en haar looprek kunnen pakken. Daarom oefent mevrouw onder andere met de SilverFit Newton. Ze traint zowel haar armspieren in combinatie met de pulley om zich uit de stoel te kunnen duwen, als haar beenkracht met de

legpress om te kunnen gaan staan. Omdat mevrouw dol is op Australië, doet ze haar oefeningen met het spel de Kangoeroe. Dit motiveert haar enorm. Na twee weken was er al veel verbetering te zien. Op naar het einddoel.

- *Marten Boverhof, Fysiotherapeut en Accountmanager SilverFit*



“Ik vind dit het fijnste apparaat. Ik heb het gevoel dat dit zo veel goeds voor mij doet.”

“Het oefenen wordt als het vaker uitgevoerd moet worden, toch saai. We merken dat we door de SilverFit Newton, die oefeningen visualiseert, veel meer therapietrouw en therapie-intensiteit bereiken. Daardoor is de effectiviteit van je behandeling groter.”

- *Rolf van der Burgt, Fysiotherapeut, Groenhuysen*

Toch de baard eraf

"Ik heb een meneer behandeld die al zijn hele leven een baard had. Deze man ging vervolgens baardloos door het leven in verband met zijn behandeling met de SilverFit Rephagia. Als de keuze gemaakt moest worden, dan toch de baard er maar af! Hierdoor kreeg hij een heel ander gezicht. Indirect dus door de training met het systeem. Inmiddels is deze meneer klaar met de behandeling. Na de behandeling is er geen contact meer geweest met deze meneer, dus helaas weten we niet of de baard weer terug is. Maar hij had het scheren van zijn baard er écht voor over!"

- Gusta Brittijn, Logopedist, Meriant Heerenveen



Ik kan weer mee doen

Een meneer was erg eenzaam, omdat hij niet meer op normale wijze kon eten en drinken. Daar schaamde hij zich voor. Om deze reden at hij niet meer in de eetzaal en deed hij ook niet mee aan andere sociale activiteiten. Meneer is onder begeleiding van zijn logopedist gaan oefenen met de SilverFit Rephagia met als resultaat dat drinken en vloeibaar eten voor hem weer mogelijk was. Dit betekent dat meneer weer mee kan doen met sociale activiteiten. Dat heeft zijn leven compleet veranderd.

- Annelies Verhulst, Accountmanager België SilverFit





“Hoi! Ik heb 100 gehaald, ik ben de man!”



Ik vond het oefenen met de SilverFit Flow echt leuk. Ik was er geconcentreerd mee bezig. Het voegt wel iets toe aan het programma. Het wordt visueel uitgebeeld, waardoor je dus moeite doet om op het lijntje te blijven en daardoor goede resultaten te boeken.

De leukste spelvorm vind ik ‘Sterrenpad’ met de op- en neergaande lijn met het poppetje.

Als je dus genoeg ademt, dan blijft ze op de lijn en met het omlaag gaan dan hou je weer wat in. Je moet net het juiste tempo weten te vinden en dan zeg je: “Hoi, ik heb 100 gehaald. Ik ben de man!”

*- Meneer Nijssen, revalidatiepatiënt,
De Wever*



“Een post-Covid patiënt deed heel graag zijn ademhalingsoefeningen met de SilverFit Flow. Hij oefende heel veel. Nadat de patiënt ontslagen was zei hij lachend:

“Als je het systeem niet meer ziet, dan heb ik het mee naar huis genomen!”

- Jolien Dewaele, Kinesist, UZ Gent



Wij horen graag jullie verhaal

Ervaringsverhalen vertellen hoe de inzet van SilverFit systemen cliënten kunnen motiveren om te bewegen.

Zorgprofessionals die overwegen om met de SilverFit systemen te gaan werken, zien en lezen graag hoe collega's dit aanpakken.

**Deel jullie verhaal via onze website: stories.silverfit.nl
of stuur een e-mail naar: info@silverfit.nl**





Telefoon

0348 - 769 110

E-mailadres

info@silverfit.nl

Bezoekadres

Edisonweg 7
3442 AC Woerden