Moofie Care, een interactieve beweegstok

Martine Schets, Koninklijke Visio



Moofie Care is een pratende stok waarmee je onder andere beweegactiviteiten kunt uitvoeren. Moofie zegt stap voor stap wat je moet doen, en ondersteunt de bewegingen met licht en muziek.

Moofie Care is ontwikkeld voor toepassing in de zorg en kan breed worden ingezet bij diverse doelgroepen binnen de zorg. Het doel is om beweging te stimuleren.

Bij Koninklijke Visio, locatie De Blauwe Kamer in Breda kunnen mensen met een verstandelijke én visuele beperking wonen, logeren en/of dagbesteding volgen. Moofie Care wordt ingezet bij bewegingsagogie, fysiotherapie en recreatieve beweging. We waren benieuwd of de stok voor onze cliënten – mensen met een visuele en meervoudige beperking – een meerwaarde kan hebben. Is de stok te hanteren voor iemand die blind of slechtziend is?

# Hoe werkt Moofie Care?

Moofie Care wordt geleverd met een USB-stick. Met de bijbehorende software kun je zelf kiezen welke beweegactiviteiten je op de Moofie zet. Zo kun je zelf een beweegprogramma samenstellen van makkelijk naar moeilijk. Er zijn oefeningen gericht op alleen het bovenlichaam of het onderlichaam, en oefeningen waarbij het gebruik van het boven- en onderlichaam gecombineerd worden.

De oefeningen kunnen zittend en/of staand uitgevoerd worden, waardoor ze ook geschikt zijn voor rolstoel gebonden cliënten. Door middel van het aanraken van de verschillende lichtvlakken, kun je een keuze maken uit de verschillende programma’s of antwoord geven tijdens een spelletje. Naast de beweegactiviteiten staan er ook spelletjes en luisterverhalen op.

# Welke typen Moofie zijn er?

Moofie Care is de afgelopen jaren verder doorontwikkeld. Op dit moment zijn er twee verschillende soorten Moofie Care te verkrijgen (naast de Moofie Kids versie). Dit zijn de Moofie Care Professional en de Moofie Care Just Move. We lichten beide typen toe.

# 1. Moofie Care Just Move

Moofie Care Just Move is uitsluitend gemaakt om te bewegen. De recente uitvoering is nog eenvoudiger ontworpen dan eerdere versies. Deze Moofie kiest in willekeurige volgorde oefeningen uit een zeer uitgebreide oefeningendatabase. Alle oefeningen hebben een uniek muziekfragment. Je weet dus van tevoren niet welke oefening zal volgen. Verrassend en afwisselend! Heb je genoeg bewogen? Dan stop je gewoon door te drukken op de (enige) knop. Simpel, snel en superleuk. (Bron: [moofie.nl](http://www.moofie.nl/))

# 2. Moofie Care Professional

Moofie Care Professional is de volledig programmeerbare versie voor bewegen, spelen én luisteren. Hij is bedoeld voor volwassen/oudere mensen met een verstandelijke, cognitieve en/of fysieke beperking of die méér willen bewegen. Je werkt met voorgeprogrammeerde beweegprogramma’s. Hierdoor weet je dus precies welke oefening volgt. Moofie Care Professional heeft een geheel vernieuwde oefeningen- en muziekdatabase, waaronder oefeningen mét en zonder muziek.

De oefeningen met muziek maken gebruik van bekende muziek vanaf de jaren 50 in verschillende genres. Nieuw zijn de thematische ‘Specials’ als extra beweegmenu: oefeningen op thematische muziek, zoals carnavals- of kerstmuziek, die in willekeurige volgorde worden afgespeeld. Met deze Moofie Care Professional kun je eindeloos variëren met de vele oefeningen en beweegprogramma’s die op usb stick worden meegeleverd. In tegenstelling tot de Just Move kiest je bij deze Moofie zelf wat je wilt gaan doen. Ook kun je in een handomdraai nieuwe beweegprogramma’s maken. Of je past eenvoudig reeds bestaande oefeningen aan met de Moofie app. Perfect dus als je naast het ‘gewoon’ stimuleren van bewegen, ook maatwerk- en therapeutische programma’s wilt kunnen maken om ouderen en mensen met een beperking te motiveren of uit te dagen.

De Moofie Care Professional heeft naast het beweegmenu ook een spel- en luistermenu met recreatieve spellen en luisterverhalen ter vermaak. Met de nieuwe klokfunctie kan de Moofie je met spraak, licht en geluid op gezette tijden helpen bij je dagritme en het timen van activiteiten. Vele extra’s dus waardoor de Moofie Professional een multifunctioneel, zeer breed inzetbaar product is. (Bron: [moofie.nl](http://www.moofie.nl/))

Ervaringen van de bewegingsagoog en fysiotherapeut

Sinds 2019 hebben wij de eerste versie van Moofie Care in gebruik. Deze hebben we later laten upgraden naar de Moofie Care Pro. De bewegingsagoog en fysiotherapeut hebben de Moofie vooral getest bij mensen met een matige en ernstige verstandelijke beperking, en bij enkele cliënten met een licht verstandelijke beperking. Al deze cliënten hebben een visuele beperking en daarnaast vaak ook bijkomende lichamelijke beperkingen.

Er is voornamelijk gebruik gemaakt van de beweegactiviteiten van de Moofie. Bij enkele cliënten met een licht tot matige verstandelijke beperking zijn ook de spelletjes ingezet. Deze spelletjes bleken vooral voor hen leuk. De spelletjes bleken vooral leuk voor mensen met een licht tot matige verstandelijke beperking. Van de voorleesverhalen is geen gebruik gemaakt.

Cliënten met **licht tot matige verstandelijke beperking en een restvisus** konden de stok zelfstandig gebruiken. Zij gebruikten de lichtvlakken goed en luisterden geconcentreerd naar de Moofie. Door de verbale ondersteuning van de Moofie lukte het goed om de oefening uit te voeren, de muziek die daarna volgde maakt het extra leuk. De activiteit is onder andere uitgevoerd in groepjes van ongeveer vijf cliënten, maar ook individueel. In een groepje kreeg één cliënt met rest visus de Moofie, de anderen, waarvan de meesten volledig blind zijn, kregen een gewone stok of flexibeam. Het lukt erg goed om samen met de Moofie op deze manier in beweging te zijn. De begeleider had de handen vrij, om cliënten die het niet goed begrijpen extra te ondersteunen. Bij één groep ging het zelfs zo goed dat de begeleider niets hoefde te doen, de groep was geheel zelfstandig bezig (20 tot 30 minuten). De cliënten bleven geconcentreerd en actief.

Bij een enkeling gaven de lichtjes te veel afleiding om de opdrachten uit te voeren. Cliënten die afgeleid werden waren te veel bezig met het kijken naar de lichtjes waardoor ze niet tot bewegen komen. Maar ook dat is een beleving!

Tot slot was er zelfs één cliënt met een licht verstandelijke beperking en die volledig blind is, die zelfstandig gebruik kon maken van de Moofie. Deze cliënt kon zelfstandig de vlakken activeren om door te gaan naar de volgende oefening.

Bij de cliënten met een **(zeer)** **ernstige verstandelijke beperking** werd de verbale ondersteuning wisselend ervaren. Vaak begrepen ze de opdracht niet en daardoor duurde het voor hen soms te lang. De begeleider gebruikte bij deze cliënten samen met hen de Moofie. De opdracht werd samen uitgevoerd, waarbij de liedjes vooral van meerwaarde waren. Voor deze doelgroep werd het bewegen door de liedjes extra leuk. De lichtjes vonden sommigen ook erg interessant.

Bij Visio dagbesteding is de Moofie bij dezelfde groep een aantal weken achter elkaar gebruikt. Door de herhaling zag je herkenning en werden cliënten steeds enthousiaster. Voor sommigen was het erg wennen, het was nieuw, alleen de lichtjes waren al genoeg prikkels en de verbale ondersteuning duurde te lang. Na een paar weken, werd de activiteit door ieder op zijn eigen manier als prettig ervaren. De cliënten deden goed mee met de bewegingen, steeds wel individueel met begeleiding. Maar op dat moment genoten de andere cliënten van de muziek. Ook al begrijpen deze cliënten de verbale aanwijzingen niet, het is wel een houvast voor de begeleiding.

Vanaf december 2023 hebben wij de nieuwste Moofie in huis: Moofie Care Professional. Vooral de thematische specials worden erg goed ontvangen door onze cliënten. Het is een leuke variatie tijdens de verschillende feestdagen. Doordat de oefeningen random worden afgespeeld, is het minder afgebakend voor de cliënten welke behoefte hebben aan een duidelijk begin en eind. Gelukkig kan je zelf ook programma’s ontwerpen waarin je de muziek van de specials kunt verwerken.

De Moofie Care Professional bevat een nog ruimere muziek database waardoor we nog meer aan kunnen sluiten bij de voorkeur van de betreffende cliënt.

Bij alle oefeningen wordt er voorafgaand het nummer van de oefening verteld. Hierdoor duurt de uitleg van de oefening langer. De cliënten kunnen niets met deze informatie en willen liever meteen aan de slag.

Tot slot is het bij de Moofie Care Professional mogelijk om middels de bijgeleverde software een handleiding te openen waarin alle programma’s en oefeningen staan uitgewerkt. Dit maakt dat de Moofie nu makkelijker te gebruiken is: je kunt door het lezen van de handleiding een inschatting maken welk programma het beste aansluit bij de cliënt.

De overige functionaliteiten hebben we op dit moment nog niet uitgeprobeerd.

# Ervaringen van de woonbegeleiders

De Moofie wordt ook ingezet om beweging in en rondom de woning te stimuleren. Een aantal woonbegeleiders waren erg enthousiast over de Moofie. De Moofie bleek een leuke tool om op een eenvoudige en leuke manier de cliënten in beweging te krijgen. De groepsbegeleiders gaven aan dat de Moofie een meerwaarde heeft: omdat de Moofie stap voor stap uitlegt wat de bedoeling is, ondersteund met muziek, hoeven de woonbegeleiders zelf niet het wiel uit te vinden.

Inmiddels zijn er drie typen Moofie (twee Moofie Care Pro en één Moofie Care Professional) aanwezig binnen locatie de Blauwe Kamer waar intensief gebruik van wordt gemaakt.

# Meer weten over Moofie?

* In januari 2021 demonstreerden we de Moofie op het VisioLab symposium.
[Bekijk de Webinar over Moofie Care Pro](https://youtu.be/5g5sym7ZBhU). Hierin zie je ook de [video met cliënten in actie met de Moofie.](https://youtu.be/5g5sym7ZBhU) De video’s zijn al wat ouder maar geven nog steeds een prima indruk van wat je met Moofie kan.
* Op de website van Moofie vind je meer informatie over Moofie en er zijn ook een aantal video’s te zien: [www.moofie.nl](http://www.moofie.nl/)
* Organisatie Dichterbij heeft ook een mooi filmpje van de Moofie.
[Ga naar de video van Dichterbij](https://youtu.be/7o3KUBGXDYs)

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)