



INSPIRATIEKAART

DEMENTIEVRIENDELIJK

HET BELANG VAN BEWEGEN

Zie ook de video filmpjes over bewegen

INHOUD

Uit onderzoek blijkt ook dat bewegen voor mensen met dementie goed is. Met bewegen kun je de dementie niet stoppen, maar wel lijkt het de dementie te vertragen. Zo verbeter je het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter. Wat kun je doen om fit te blijven bij dementie?

Tien tips om meer te bewegen

We denken al snel dat mensen met dementie niet meer kunnen en willen sporten, maar het is de moeite waard om dit eens te proberen. Sporten is niet voor iedereen weggelegd, maar er zijn veel meer mogelijkheden om te bewegen. Hieronder tien tips om te bewegen met ouderen met dementie:

1. Vraag welke sport de persoon met dementie vroeger heeft beoefend
Kijk samen met het sociale netwerk of de persoon met dementie deze sport weer op kan pakken.
2. Bewegen op muziek
Bewegen op muziek is een simpele vorm van bewegen en kan ook als je minder mobiel bent. Voor meer informatie over muziek, zie het kopje muziek onder dit thema.
3. Stimuleer mensen (huishoudelijke) klusjes te doen
Ook stofzuigen, afwassen, aardappels schillen en tuinieren is bewegen. Dit kan thuis, in een woonvorm of bijvoorbeeld in de vorm van vrijwilligerswerk. Een rapportage van Omroep Gelderland over DemenTalent: een initiatief dat kijkt naar wat mensen met dementie nog wel kunnen, zoals allerlei vormen van vrijwilligerswerk: <https://youtu.be/tp0wEgmw9zk>
4. Kauwen een vorm van bewegen
Kauwen is ook een vorm van bewegen. Om goed te kunnen kauwen zijn twee dingen nodig: een gezonde, pijnvrije mond en voedsel van een normale tot harde consistentie (dus geen vla of kauwgom!). Goede mondverzorging is nodig voor het behoud van de kauwfunctie. Voor meer informatie over mondzorg, zie het [thema Mondzorg](#) op deze website.
5. Stimuleer mensen met dementie de dagelijkse dingen zelf te doen
Ook het pakken van een kopje, tandenpoetsen, aankleden, zelfstandig lopen naar het toilet (zogenaamde functionele afstanden). Mensen met dementie herkennen soms bepaalde voorwerpen niet meer en weten niet hoe zij deze moeten gebruiken. Vaak wordt de activiteit dan overgenomen. Probeer de activiteit eens voor te doen aan de persoon met dementie en kijk hij/zij dan wel zelf de activiteit uit kan voeren.
6. Stimuleer het sociale netwerk samen met de persoon met dementie een rondje te lopen
Leg de familie uit dat bewegen voor ouderen met dementie belangrijk is en dat zij hieraan kunnen bijdragen. Ook voor ouderen met een rollator is het belangrijk dat ze blijven wandelen. Eén keer in het jaar wordt er een rollatorloop voor ouderen georganiseerd en zijn er verschillende wandelclubs die hiervoor trainen. Voor meer informatie zie de website Rollatorloop.nl.



7. Bewegen voor ouderen die minder mobiel zijn

Fietsen op een duo fiets of virtueel fietsen kan ook als je minder mobiel bent. Bij virtueel fietsen wordt er een video route gemaakt van de oude omgeving van de persoon met dementie. Als de persoon beweegt, dan gaat de omgeving vooruit. Er zijn verschillende bedrijven die dit aanbieden. Andere beweegactiviteiten voor mensen die minder mobiel zijn: Zwemmen en een ballon overspelen. Voor meer informatie over zwemmen met ouderen met dementie, zie [de website Zwementie.nl](http://de.website.Zwementie.nl).

8. Beweegtuinten voor ouderen

Ga met mensen met dementie naar een beweegtuint in de buurt. Deze 'actieve' tuinen zie je steeds vaker. Het doel van een beweegtuint is om ouderen (meer) in beweging te krijgen én te houden. In de zogenaamde beweegtuinten in verzorgings- en verpleeghuis Sint-Jan in Uden kunnen bewoners fitnessen. Het kan ook leuke interactie opleveren met hun jonge familieleden.

9. Activerende omgeving voor mensen met dementie

Zorg voor loopcircuits in de woonomgeving voor mensen met dementie. Het is van belang dat de circuits zich niet alleen richten op lopen, maar ook op interactieve elementen. Bewoners moeten onderweg iets tegenkomen, bijvoorbeeld een treincoupé met bewegende beelden, een babyhoek of een zithoekje. Voor meer informatie, zie [het boek 'Wondere Wereld van Dementie'](#).

10. Maak gebruik van beweegprogramma's

Er bestaan veel beweegprogramma's en beweegactiviteiten voor ouderen. Een groot voordeel daarvan is, dat er voor iedere oudere wel een beweegactiviteit is die past bij het doel, de wensen, behoeften en (on)mogelijkheden van die oudere. In de databank van het Kenniscentrum Sport staan veel beweegprogramma's en activiteiten die zich richten op ouderen.

WEBSITE LINK

Informatie is te vinden op <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/dementie-bewegen.html>

BESCHIKBAAR MATERIAAL

Overzicht filmpjes

DATUM

13 december 2016

MEER INFORMATIE

Filmpjes bekijken: <http://www.dementievriendelijk.nl/hoe-kunnen-wij-je-helpen/kennisbank/beweegfilmpjes>