

Beweegmogelijkheden voor mensen met dementie

Malou Verheijen, geriatriefysiotherapeut
Bianca Pastoors, fysiotherapeut

Inhoud

- * Dementie
- * Lerend vermogen
- * Beweegnorm
- * Oefening
- * Bewegen binnenshuis en buitenshuis
- * Innovatie beweegtechnologieën

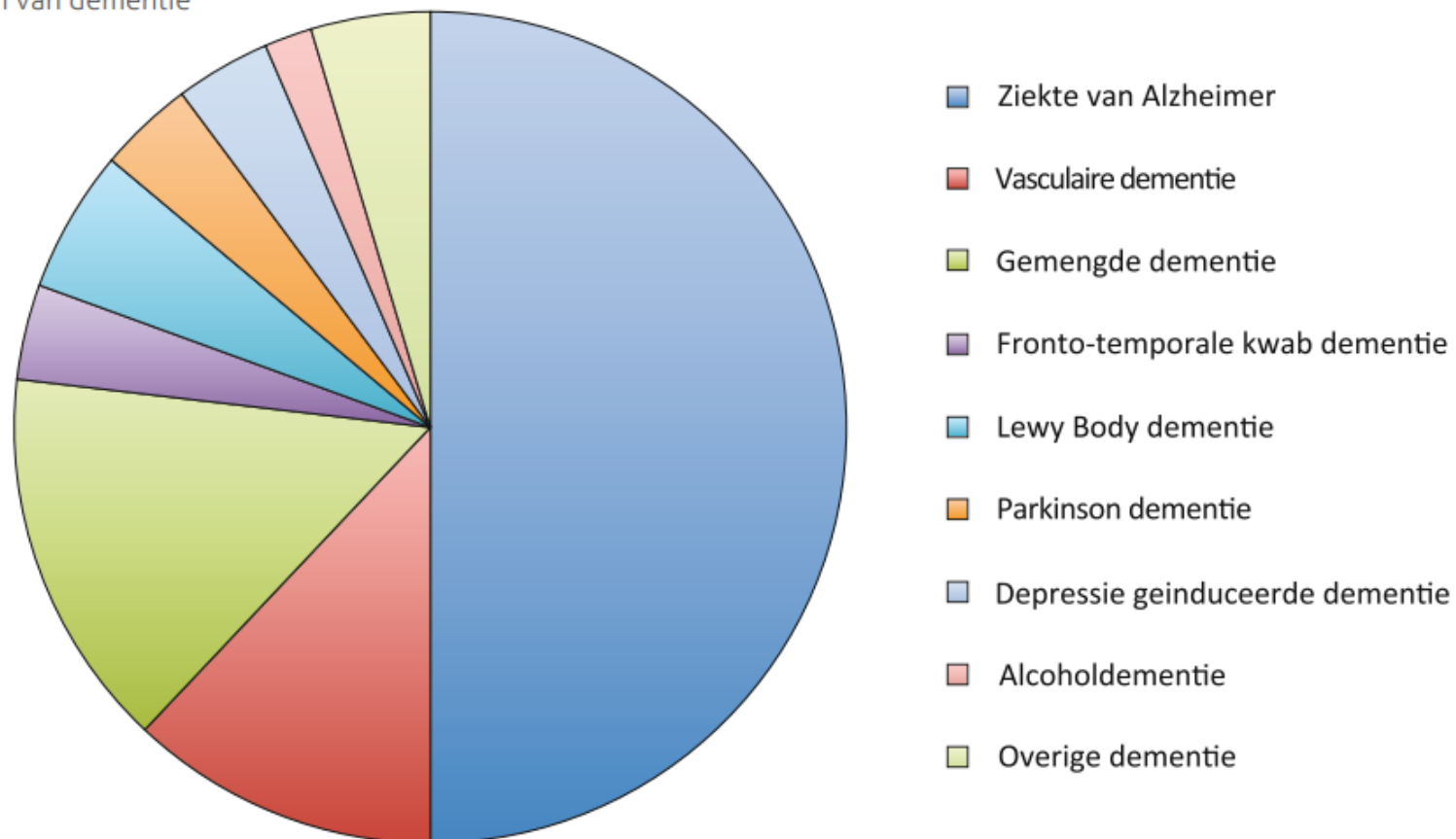
DEMENTIE

Prevalentie:

- Nu: 210.000 mensen met dementie
(28 per huisartsenpraktijk, waarvan er 18 thuis wonen)
- 2050: 420.000 dementerenden

Verschillende vormen van dementie

Verdeling vormen van dementie





Symptoom	Alzheimer	Vasculair	LewyBody
Geheugen	Mild	Hoeft niet	Vertraagd
Spraak	Licht ↓	Vertraagd	Monotoon
Oriëntatie	Verstoord	Hoeft niet	Goed
Motoriek	Praxis	Plan/Prax	Parkinson
Initiatief	Verminderd	Ook, depr.	Goed
Depressie	Norm/euf.	Aanwezig	Onbekend
Ziekte-inz.	Verminderd	Goed	Goed
Tonus	Normotoon	Dysregul.	Rigiditeit
Beloop	Geleidelijk	Up-down	Snel

Indeling in dementie

- Bedreigde ik (cognitieve fase)
- Verdwaalde ik (emotionele fase)
- Verborgen ik (psychomotorische fase)
- Verzonken ik (zintuigelijke fase)

Bedreigde ik

- In het hier en nu
- Vergeetachtigheid worden is beangstigend
- Ogen kijken fel en soms stekend
- Houding is gespannen, stijf en strak
- Emoties proberen ze onder controle te houden
- Houvast aan: structuur, mensen, bezigheden, regels en manieren, voorwerpen en rituelen en ruimten.
- Kan nog planmatig en doelgericht handelen
- Veel energie die een uitweg zoekt
- Beleeft zichzelf als iemand met een eigen identiteit

Verdwaalde ik

- Ordening gaat verloren, geheugen wordt slechter
- Rationeel denken wordt minder en woordvindingsproblemen ontstaan.
- Desoriëntatie
- Houvast aan: mensen, feiten en herinneringen, structuur, maaltijden, voorwerpen, ruimten, plek in de ruimte.

Verborgen ik

- In tijdloze innerlijke wereld
- Ogen kijken ongericht
- Houding is ontspannen of voortdurend in beweging
- Over/onderprikkeling
- Initiatief tot contact komt alleen van de ander
- Emoties uiten zich vrij
- Geen doelgerichtheid meer
- Is afhankelijk van energie van anderen

Verzonken ik

- Persoon is in innerlijke wereld
- Ogen kijken niet meer mee
- Ontspannen of in contractuur
- Emoties moeilijk waarneembaar
- Houvast aan: mensen en voorwerpen
- Geen doelgerichtheid meer
- Beleving van zichzelf vanuit basale behoeften en emoties

Lerend vermogen dementie

- Onder andere
 - Foutloos leren
 - Emotieleren
 - Associatie leren
 - Operant leren

- <https://www.youtube.com/watch?v=YGSSxcnBLZI#action=share>

TIPS

- Neem de tijd
- Niet te veel vragen
- Zoek aanknopingspunten
- Gebruik humor
- Geef complimenten
- Niet (teveel) corrigeren

Beweegnorm

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **150 minuten** per week,
verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen
inclusief balansoefeningen):
minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **1 uur** per dag



Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent
voldoet aan de
richtlijn?

vanaf 18 jaar



4 t/m 11 jaar

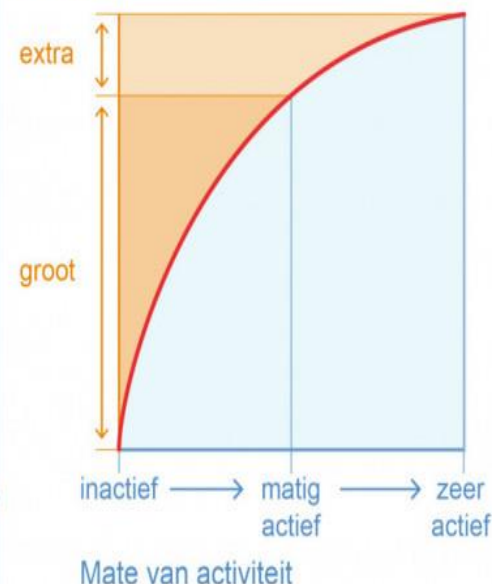


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheids- voordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht
en vermogen van de
skeletspieren



Botversterking

Belasting van het
lichaam met het eigen
lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt
gaan hartslag, ademhaling en
energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeld-
schermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



OEFENING

- Oefening vanuit de sensorische informatie verwerking



Bewegen binnen en buitenshuis

- Brainstorm

Bewegingstechnologieën

- Robot Zora
- muziekactiviteit
- Tovertafel
- SilverFit alois/ Mile
- Co train



<http://www.cotrain.eu>

<https://www.facebook.com/dekievitshorst/videos/1266349030089098/?ref=tahoe>

Zijn er nog vragen

