

*Sportief bewegen met  
dementie*



## *Sportief bewegen met dementie*

---

### **Bewegen: gezond en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen die lijden aan de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

- **Wat is dementie?**

Duidelijke geheugenstoornissen, problemen met abstract denken en het niet meer herkennen van tijden, plaatsen en personen zijn tekenen van dementie. Als iemand zich realiseert dat deze verschijnselen optreden, ontstaan vaak gevoelens van verdriet en eenzaamheid. Het karakter van een persoon kan door dementie veranderen.

Dementie ontstaat meestal tussen het 70e en het 80e levensjaar. Echter, ook op jongere leeftijd kan dementie optreden.

- **Vormen van dementie**

Er bestaan verschillende vormen van dementie. De ziekte van Alzheimer en vasculaire dementie komen het meeste voor. Bij de ziekte van Alzheimer treedt er een verschrompeling van hersencellen op, die gepaard gaat met een geleidelijke achteruitgang van het functioneren.

Bij vasculaire dementie is er sprake van doorbloedingsstoornissen in de hersenen waardoor de verslechtering stapsgewijs plaatsvindt. Bij bijvoorbeeld een herseninfarct verstopt een bloedvat in de hersenen waardoor een deel van de hersenen

*Regelmatig bewegen is zeer aan te raden bij dementie*

plotseling geen zuurstof meer ontvangt. Afsterving van dit deel van de hersenen en verlies van bijbehorende lichamelijke en mentale functies kan het gevolg zijn.

- **Oorzaak van dementie**

Omdat de oorzaak van de ziekte van Alzheimer niet bekend is, is preventie op dit moment niet mogelijk. Wel is bekend dat in een klein aantal gevallen erfelijkheid een rol speelt bij het ontstaan van dementie, vooral bij dementie op jongere leeftijd.

Er zijn aanwijzingen gevonden dat vasculaire dementie minder vaak optreedt bij mensen die regelmatig lichamelijk actief zijn in vergelijking met mensen die dat niet zijn.

- **Bewegen en dementie**

Omdat een slechte gezondheid dementie verschijnselen kan verergeren is regelmatig bewegen zeer aan te raden. Verschillende zintuigen worden aangesproken (horen, zien, voelen) en sociaal contact wordt gestimuleerd. Daarnaast bevordert regelmatig bewegen de spierkracht en coördinatie waardoor minder



## *Probeer regelmatig te brengen in uw dagelijkse activiteiten*

valongelukken optreden. Van bewegen wordt u lichamelijk moe. U slaapt daarvoor beter. Regelmatig bewegen heeft vaak een gunstig effect op de stoelgang. Door regelmatig bewegen blijft u beter in staat om alledaagse activiteiten uit te voeren. Deze activiteiten kunnen bijdragen aan een dagelijks ritme en gaan verveling tegen. Lichamelijke activiteit beïnvloedt niet het normale verloop van de dementie, maar bevordert wel de kwaliteit van leven.

- **Geen zin...**

Mensen met dementie hebben soms minder zin in bewegingsactiviteiten. Dit kan samenhangen met de somberheid en depressie die veelal optreden in de beginfase van dementie. Mensen merken dat het alleen uitvoeren van bepaalde activiteiten zoals wandelen en fietsen niet meer goed mogelijk zijn, omdat ze telkens verdwalen. Juist zij hebben er baat bij om gestimuleerd te worden om toch regelmatig in beweging te komen. De naaste omgeving kan hierin een belangrijke rol spelen. Hier komen we op terug.

- **Bewegingsadvies**

Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten is het belangrijk dat u de activiteiten leuk vindt. Sport- en spelvormen die zijn afgeleid van activiteiten die in de jonge jaren beoefend werden, vormen hiervoor een goed uitgangspunt. Zwemmen, dansen of gymnastiekoefeningen, eventueel op muziek, zijn daar vaak goede voorbeelden van. Het 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MBVO) heeft een gevarieerd aanbod op dit gebied. Dit activiteitenaanbod is bekend bij de Stichting Welzijn Ouderen in uw gemeente.

Het is van belang om zo lang mogelijk deel te blijven nemen aan huishoudelijke taken. Ook een dagelijkse wandeling en, indien mogelijk, een fietstochtje horen daarbij. Vanwege het niet altijd herkennen van plaatsen en straten is begeleiding hierbij zeer wenselijk. Samen is ook gezellig! Probeer regelmatig te brengen in uw dagelijkse activiteiten. Dit geeft extra houvast.



- **Hoeveel bewegen is gezond?**

Bewegen voor je gezondheid betekent elke dag een half uur bewegen. Dit is het minimale streven voor iedereen. Dus ook voor ouderen die lijden aan dementie. Dit half uur kan gespreid worden over de gehele dag. Bijvoorbeeld 10 minuten wandelen, 10 minuten oefeningen doen en nog eens 10 minuten actief meehelpen in het huishouden.

Een stevige wandeling en traplopen zijn al voldoende intensief. Voor de een is dat een andere wandelsnelheid dan voor een ander. Een beetje inspannen waarbij de hartslag iets omhoog gaat hoort daarbij. Vergeet vooral niet: iets is beter dan niets!

- **Advisering door een arts**

Als u twijfelt over de geschiktheid van bepaalde activiteiten kunt u voor advies terecht bij de behandelend arts. Zeker als u ook lijdt aan andere aandoeningen is advisering door een arts wenselijk.

- **De rol van de omgeving**

Bij het stimuleren van mensen met dementie speelt de naaste omgeving, zoals partner, kinderen en vrienden een belangrijke rol. Zij kunnen mensen begeleiden bij een dagelijkse wandeling of fietstocht om bijvoorbeeld boodschappen te doen. De route van deze dagelijkse tochtjes moet, voor de herkenning, zo veel mogelijk hetzelfde blijven.

Wanneer al voor aanvang van de ziekte werd deelgenomen aan bewegingsactiviteiten, is het belangrijk om deelname aan deze activiteit zolang mogelijk te blijven stimuleren. Begeleiding van en naar de activiteit en het informeren van de leiding horen daarbij.

Samen met de persoon die lijdt aan dementie kan ook thuis geoefend worden. Dagelijks 15 minuten ochtendgymnastiek is een goed idee. In de Zorgmap Dementie van de Stichting September staan hiervoor een aantal goede oefeningen. De Zorgmap is verkrijgbaar via uw apotheek.

- **SOS-medaille**

Als u regelmatig alleen op stap wilt, kan het dragen van een SOS-medaille, armband of label in de kleding met naam en adres handig zijn. Als u dan een keer verdwaalt en uw adres even bent vergeten, kunt u toch de juiste hulp vragen.





## Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.*
- *Overleg met uw arts voordat met u met nieuwe activiteiten begint.*
- *Bewegingsactiviteiten van 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MBvO) zijn geschikt. Deze sluiten goed aan bij activiteiten in verzorgingshuizen.*
- *Het voordeel van bewegen in een groep is dat de deskundige leiding er op toe ziet dat u zich niet teveel maar ook niet te weinig inspant.*
- *Herhaling bevordert herkenning.*
- *Licht uw begeleider in over uw ziekte. Deze kan er dan op toezien dat u kunt blijven deelnemen aan de activiteiten.*
- *Bewegingsactiviteiten voor ouderen zijn bekend bij de Stichting Welzijn Ouderen in uw gemeente.*
- *Samen bewegen bevordert sociaal contact.*
- *Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.*
- *Laat alle spieren regelmatig aan bod komen.*
- *Vergeet vooral niet te genieten!*

**Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen dementie en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!**

*Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven*

## Meer informatie?

### *Alzheimer Nederland*

Postbus 183

3980 CD Bunnik

Telefoon: 030 – 656 75 11 (Alzheimer-telefoon)

[info@alzheimer-ned.nl](mailto:info@alzheimer-ned.nl)

[www.alzheimer-ned.nl](http://www.alzheimer-ned.nl)

### *NebasNsg*

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

