



50 tips om te blijven bewegen bij dementie

• • •

Bewegen is belangrijk. Mensen die voldoende bewegen hebben minder kans om dementie te krijgen. Maar uit onderzoek blijkt dat ook mensen met dementie baat hebben bij beweging. Door beweging lijkt de ziekte trager te verlopen. Zo verbetert het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter. Maar wat kun je doen om actief te blijven bij dementie? In dit artikel vindt u meer dan 50 ideeën om te bewegen. Buiten of binnen, vooral nuttig of juist leuk, bij een vereniging, samen of toch alleen. Er is altijd iets dat bij u past.

Voorzorg

Mensen die voor de diagnose regelmatig bewogen kunnen hun favoriete activiteiten waarschijnlijk gewoon voortzetten. Maar mensen met dementie die niet of nauwelijks fit zijn, of met onderstaande gezondheidsklachten kampen, doen er verstandig aan om eerst contact op te nemen met bijvoorbeeld hun huisarts of fysiotherapeut.

- hartproblemen;
- hoge bloeddruk;

- onverklaarde pijn op de borst;
- duizeligheid of flauwvallen;
- bot of gewrichtsproblemen die mogelijk worden verergerd door beweging;
- ademhalingsmoeilijkheden;
- problemen met de balans of bij regelmatig vallen.

Hoeveel bewegen?

De beweegnorm in minimaal 5 keer per week een half uur matig intensief bewegen. Met matig intensief wordt bedoeld dat uw ademhaling en hartslag versnelt, zonder dat u helemaal buiten adem raakt.

Samen bewegen (georganiseerd)

Misschien wilt u wel bewegen, maar weet u niet wat er bij u in de buurt te doen is? Via de volgende tips vindt u altijd een activiteit:

- De gemeentegids of de website van uw gemeente geeft vaak een opsomming van sportverenigingen en clubs.
- Bij het Wmo loket van uw gemeente kunt u vragen welke activiteiten er bij u

in de buurt worden georganiseerd. Zo volgen meer dan 300.000 ouderen bewegingslessen. Deze bewegingslessen zijn vaak heel gevarieerd: gymnastiek, Nordic walking, (volks)dansen, zwemmen, enzovoort. De lessen worden gegeven door speciaal opgeleide instructeurs.

- Op websites als buurtlink.nl en buurt-online.nl kunt u vaak activiteiten bij u in de buurt vinden.
- Niets in de buurt te vinden wat u leuk vindt? Organiseer dan zelf een competitie. Er zijn veel dingen die u buiten of binnen kunt doen:
 - Biljarten
 - Darten
 - Sjoelen
 - Jeu de Boules
 - Koersbal (Een binnen variant van Jeu de Boules)

Samen bewegen (niet georganiseerd)

Wilt u meer bewegen, maar niet in georganiseerd verband? Dan is er genoeg te doen bij u in de buurt!

- Lunchwandelen. Waarom zou u uw brood aan de keukentafel opeten? Neem uw brood mee naar buiten en eet het samen met bijvoorbeeld uw partner, buren of vrienden tijdens een wandeling op.
- Maak samen seizoen foto's. Zoek paddenstoelen, herfstbladeren, vogelnestjes, kikkerdril, bloemen, spinnenwebben of insecten en zet ze op de foto.
- Ga samen winkelen in uw favoriete winkelstraat of loop langs de kraampjes van een markt of beurs. Zo loopt u opgemerkt een heel stuk.

Speel met kinderen:

- til ze op, of ga samen stoeien;
- ga voetballen;
- speel tikkertje of verstopperkje;

- Ga naar het park om de eendjes te voeren;
- Gooi steentjes in een vijver. Wie komt het verst?
- Bouw samen een zandkasteel;
- Maak samen kaarten of tekeningen voor familie, buren en vrienden en bezorg ze daarna samen met een wandeling of fietstocht.
- Ga samen fietsen. Weet u niet waar u naartoe moet fietsen? Dan is knooppuntfietsen iets voor u. Door heel het land zijn er nu knooppuntroutes. Via de duidelijke bewegwijzering en fietskaarten langs de weg kunt u makkelijk op de bonnefooi gaan fietsen zonder te verdwalen. Via de website <http://www.knooppunter.com/> kunt u ook van tevoren een route uitstippelen.
- Doe een klus voor een ander. Uw buren, familieleden, de kinderboerderij, het buurthuis of het verzorgingshuis in de buurt kunnen vast wel wat hulp gebruiken! Bijvoorbeeld bij de afwas, schilderwerk, oppas, of het verzorgen van dieren. U bent gezond bezig en helpt tegelijk een ander.
- Oppassen/uitlaten dieren: oopoeh.nl

Extra tip: Wilt u samen sporten, maar heeft u nog geen beweegmaatje? Dan kunt u bijvoorbeeld via de algemene website beweegmaatje.nl iemand vinden. Via mezzo.nl en wehelpen.nl kunt u vrijwilligers bij u in de buurt vinden die u misschien kunnen helpen. Van WeHelpen is ook een App voor Iphone en Android smartphones.

Alleen bewegen

Bewegen hoeft natuurlijk niet in groepsverband. Wandelen, tuinieren en het huishouden doen zijn ook goede vormen van beweging.

- Tuinieren: Van grasmaaien tot onkruid wieden. Van opruimen tot bomen snoeien. Buiten is er altijd iets te doen. Heeft u geen tuin, maar vindt u tuinieren wel plezierig? Denk dan eens aan de tuin van anderen. Familie of buren zitten vaak te springen om iemand die hen wil helpen bij het tuinieren. En veel stadsparken en natuurgebieden hebben dringend vrijwilligers nodig. Meld u aan via een vrijwilligerscentrale bij u in de buurt of kijk op de website van uw gemeente.
- Het huishouden doen is een prima manier om in beweging te blijven. Van ramen zemen tot stofzuigen. Het huis op orde houden kost aardig van energie. Zo blijft u in beweging en is alles tegelijk schoon en fris. Bent u al klaar met uw eigen huis? Kijk dan eens of buren, familie of vrienden wat hulp kunnen gebruiken.
- Doe de boodschappen eens lopend of met de fiets. Past niet alles in de boodschappentas, ga dan meerdere keren per week boodschappen doen.
- Ochtendgymnastiek. Regelmatige oefeningen in de vorm van (ochtend)gymnastiek zijn een goede vorm van beweging. Via het tv programma Nederland in Beweging krijgt u iedere dag nieuwe oefeningen. Het programma wordt uitgezonden om 9.10 uur op NED1, maar is via internet op elk gewenst moment te bekijken.
- Houdt u van lezen? Vervang het boek of tijdschrift op de bank dan eens voor een audioboek. Dan kunt u wandelen en lezen tegelijk. Natuurlijk gaat een woord of zin wel eens verloren tijdens het wandelen. Kies dus voor korte verhalen of iets wat u graag vaker leest, zoals een conference of gedichtenbundel. Uw bibliotheek kan u waarschijnlijk helpen met het maken van een keuze.
- Laat de hond uit. Hebt u geen hond? Ga dan eens wandelen met de hond van iemand anders. Misschien is er bij u in de buurt wel een asiel? Daar

staan ze vaak te springen om vrijwilligers die met de honden willen wandelen.

Extra beweging:

- Het veranderen van uw gewoontes kan al heel veel extra beweging opleveren.
- Pak de trap in plaats van de roltrap of de lift.
- Als u vindt dat u best wel iets vaker zou mogen stofzuigen, doe het dan.
- Koop een stappenteller en stel uzelf ten doel om minimaal 10.000 stappen per dag te zetten. Heeft een smartphone? Installeer dan een gratis stappenteller zoals bijvoorbeeld Accupedo voor Android of Iphone
- Stap een halte eerder uit de bus, tram of metro. Loop de rest naar uw bestemming.

Leesbaar onderzoek

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van een publicatie op de website www.leesbaaronderzoek.nl. In dit artikel staat één van de onderzoeken naar het effect van ontmoetingscentra beschreven.

De website Leesbaar Onderzoek heeft als doel om interessante achtergrondinformatie uit wetenschappelijke artikelen in begrijpelijk Nederlands te vertalen. De website is een initiatief van Alzheimer Nederland, Longfonds, Diabetesfonds, Fonds Psychische Gezondheid en de Maag Lever Darm Stichting