

OUDERENZORG



Door Simone Dols, Juul Kuijpers en Jose van Heck
Fysiotherapeuten bij Novicare en vanuit die organisatie
werkzaam bij Amaliazorg

Beweeg voor je brein!

'Rust roest': wie kent dit spreekwoord niet? We weten allemaal dat bewegen goed voor ons is. Maar wist u ook dat het een remmende werking heeft op de ontwikkeling van dementie? Voldoende beweging draagt bij aan vertraging van de geestelijke achteruitgang en verbetert het denkvermogen. Bovendien kan onrust afnemen en blijven doorbloeding en conditie beter op peil. En hierbij geldt dat alle kleine beetjes helpen. Als fysiotherapeuten in de ouderenzorg ondersteunen wij mensen met dementie om voldoende te bewegen. In dit artikel vertellen wij u graag wat u kunt doen om te helpen.

De praktijk...

In de praktijk blijkt dat veel mensen met dementie te weinig bewegen. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen gaat uit van tenminste vijf dagen per week dertig minuten bewegen met een matige intensiteit. Met matig intensief wordt bedoeld dat uw ademhaling en hartslag versnellen, zonder dat u helemaal buiten adem raakt. Maar wat zijn geschikte vormen van bewegen voor mensen met dementie? Welke activiteit kunt u gaan doen met uw partner, familielid of vriend met dementie? En zijn er bijzonderheden waar u tijdens het bewegen op moet letten?

Kies iets wat bij de persoon past

Het allerbelangrijkste bij de keuze van een activiteit is dat deze aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de persoon met dementie. Een beweegactiviteit die iemand (her)kent uit zijn verleden wordt ervaren 'als vanouds' en is daarom makkelijker op te pakken zijn. Een paar voorbeelden:

- Iemand fietste in het verleden graag, maar is nu bang om te vallen. Een duofiets kan dan een goede oplossing zijn.
- Iemand die altijd fanatiek gezwommen heeft, voelt zich mogelijk prettig bij een zwemactiviteit zoals yogazwemmen of MBvO-zwemmen (Meer Bewegen voor Ouderen).
- Een verstokte wandelaar zal graag samen met u een rondje wandelen.

Bij het kiezen van een activiteit is het ook verstandig om rekening te houden met de mate waarin iemands dementie gevorderd is

Houd rekening met de fase van dementie

Bij het kiezen van een activiteit is het ook verstandig om rekening te houden met de mate waarin iemands dementie gevorderd is. Als de dementie vordert, kan iemand verwarder, vergeetachtiger, angstiger of meer teruggetrokken worden. Dit kan invloed hebben op de activiteit. Belangrijk is dat iemand uitgedaagd wordt tijdens het bewegen, maar niet overvraagd of overprikkeld wordt. Merkt u dat er irritatie of onrust ontstaat? Neem dan een tandje terug, het kan betekenen dat de activiteit te veel van de persoon vraagt. Daarnaast is het belangrijk dat u positief reageert op elke poging tot bewegen: iets is beter dan niets. Verder geeft het aanbrenge van structuur houvast bij dementie. Plan een beweegactiviteit op een vaste tijd en dag en noteer dit voor of samen met uw vriend of familielid in de agenda.

Let op lichamelijke beperkingen

Bij het kiezen wat u gaat doen, is het belangrijk de soort activiteit en intensiteit aan te passen op de fysieke mogelijkheden van uw kennis of naaste. Fietsen of bewegen in water is voor iemand met knie- of heupklachten bijvoorbeeld geschikter dan wandelen. Heeft iemand hart-, vaat- of longklachten? Informeer dan vooraf bij zijn of haar arts/fysiotherapeut hoe intensief de beweegactiviteit mag zijn.

Extra tips?

Neem contact op met een geriatriefysiotherapeut in uw gemeente. Bij de gemeente Oirschot kan de sport- en beweegcoach u ook verder informeren. Daarnaast is er meer informatie te vinden op de website van Stichting Alzheimer Nederland: <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/tips-bewegen-met-dementie.pdf>.