

Het effect van sport en bewegen op dementie bij ouderen

Het aantal mensen met dementie in Nederland groeit in de komende decennia naar verwachting sterk. Uit onderzoek is gebleken dat bewegen positieve effecten heeft op dementie. Hoe dat precies werkt en in welke mate is nog grotendeels onbekend en wordt dan ook veel onderzocht. Wij zetten hier graag enkele gegevens met betrekking tot bewegen en dementie op een rij.

Bron 20 juni 2019 - <https://www.allesoversport.nl>

Het effect van bewegen op dementie

Bewegen heeft positieve effecten op mensen met dementie, maar kan ook helpen om het optreden van (symptomen van) dementie uit te stellen. Het onderzoek naar deze effecten is nog in volle ontwikkeling.

De Gezondheidsraad heeft voor de onderbouwing van de [Beweegrichtlijnen](#) voor ouderen veel reeds beschikbare wetenschappelijke artikelen beoordeeld en komt tot de volgende conclusies m.b.t. bewegen en het risico op verschillende vormen van dementie:

- een hoog niveau van fysieke activiteit zorgt, in vergelijking tot een laag niveau, voor een lager risico op **cognitieve achteruitgang** en **dementie** in het algemeen.
- een hoog niveau van fysieke activiteit zorgt, in vergelijking tot een laag niveau, voor een 35% lager risico op de **ziekte van Alzheimer**.

Mensen met dementie ervaren verschillende positieve effecten van bewegen zoals minder somberheid, angst en rusteloosheid. Meer bewegen kan bij dementerenden de onrust overdag en 's nachts aanzienlijk verminderen. Lees hierover meer in het artikel '[Effecten van bewegen op stemmings- en gedragsproblemen bij dementie](#)'.

Lopende onderzoeken naar effecten van bewegen en dementie

Van 2014 tot 2019 loopt er een groot onderzoek naar dementie en bewegen: 'Deltaplan Dementie: Laat het brein niet indutten, beweeg slim'. Hierbij wordt gekeken naar verschillende stadia van dementie en de verschillende effecten van bewegen.

Lees in dit [artikel over de onderzoeksopzet van het deltaplan](#). Verschillende hiermee samenhangende onderzoeken en hun resultaten:

- “Bewegen niet vergeten!” is een onderzoek naar het effect van lichamelijke activiteit op het behoud van cognitie. Kun je bewegen inzetten als preventieve maatregel tegen het ontwikkelen van dementie? Lees meer in het artikel [‘Bewegen niet vergeten’](#).
- Enthousiasme en plezier, een verbeterde conditie, een beter contact tussen oudere en begeleider... Het zijn slechts enkele bevindingen vanuit onderzoeken naar ‘virtueel fietsen’. Hierbij bewegen mensen met milde tot matige dementie op een hometrainer met een virtueel parcours op een beeldscherm. Lees hier meer over [virtueel fietsen voor mensen met dementie](#).
- Om ouderen met dementie meer te laten bewegen is het belangrijk te weten wat hen stimuleert en belemmert. [Lees een verslag van een onderzoek naar deze ‘beweegredenen’ onder dementerende ouderen, hun mantelzorgers en fysiotherapeuten](#).
- Zijn de positieve effecten van bewegen op dementie groter als je bewegen combineert met cognitieve uitdagingen? Je leest het in het artikel [‘Nadenken terwijl je beweegt als medicijn tegen dementie’](#).

Inspiratie en voorbeelden uit de praktijk



Algemene beweegactiviteiten voor ouderen voldoen op

een gegeven moment niet meer voor mensen met dementie. Zo gaan motoriek en bewegingsvaardigheden achteruit en hebben dementerenden soms meer moeite met het begrijpen en uitvoeren van instructies. Vaak ook kunnen mensen met dementie niet meer naar een beweeglocatie komen.

Hoe zorg je toch voor een aangepast en inspirerend programma in de praktijk? [Lees een goed praktijkvoorbeeld uit Deventer voor thuiswonende mensen met dementie](#), inclusief een vervolgprogramma bij de sportvereniging.

Bovengenoemd praktijkvoorbeeld uit Deventer is het onderwerp van een analyse waarin de kosteneffectiviteit wordt onderzocht. Hoe pakte men in Deventer de financiering aan? Hoe verhouden zich deze kosten ten opzichte van andere alternatieven? [In dit artikel lees je meer over een kosteneffectief beweegaanbod voor thuiswonenden met dementie.](#)

Voor meer inspiratie kun je de volgende artikelen lezen:

- Welke activiteiten en interventies kun je inzetten om ouderen met dementie in beweging te krijgen? [Een overzicht met diverse activiteiten gericht op dementerenden.](#)
- “Wandelen brengt ouderen met dementie niet alleen plezier, maar geeft ook de juiste hersenprikkel om het proces van dementie te vertragen”. In het artikel [‘Wandelen om het proces van dementie te vertragen’](#) lees je de bevindingen van buurtsportcoach Anja Buijtenhuis uit Moerdijk.
- Lees meer over SilverFit Alois, een interactief systeem dat foto’s en muziek koppelt aan lichaamsbeweging, cognitieve uitdagingen en interactie. [Mensen met dementie worden in beweging gebracht door herinneringen op te halen.](#)