

Beweegactiviteiten voor mensen met dementie - Kenniscentrum Sport

Bron Kenniscentrum Sport – 17 september 2019

<https://www.kenniscentrumsport.nl>



Kenniscentrum Sport heeft samen met Professor Erik Scherder en onderzoeksgroep 'Laat je brein niet indutten' de digitale beweeggids gemaakt. Speciaal voor begeleiders en verzorgers van ouderen met dementie.

Bewegen voor ouderen met dementie is ontzettend belangrijk. Erik Scherder legt uit waarom en bewegingsagoog Myron Hamming vertelt hoe je dat kunt doen.

De beweeggids geeft handvatten om ouderen met dementie op verschillende manieren te stimuleren meer te bewegen.

Bewegen heeft namelijk een positief effect op de kwaliteit van leven en op de zelfredzaamheid van ouderen. Met kleine beweegmomentjes is er heel wat meer beweging in de dag te krijgen.

Professor Erik Scherder en bewegingsagoog Myron Hamming vertellen hier meer over. Wil je eerst meer lezen waarom bewegen zo belangrijk is, lees dan het artikel het effect van bewegen op dementie op <https://www.allesoversport.nl/artikel/het-effect-van-sport-en-bewegen-op-dementie-bij-ouderen/> en kijk op <https://youtu.be/zbjBRUmuN58>

De beweeggids bestaat uit verschillende beweegmodules met een uitleg van Erik Scherder en instructies voor de oefeningen van bewegingsagoog Myron Hamming. De verschillende modules zijn makkelijk los van elkaar te bekijken en te gebruiken.

De beweeggids kan gebruikt worden door iedereen die te maken heeft met ouderen met dementie. In de zorg, bij de verpleging, door vrijwilligers en door mensen die een familielid met dementie hebben. Een beweegopleiding is niet nodig om de oefeningen en tips toe te kunnen passen. Naast de beweegmodules vind je aanvullende informatie over bewegen en dementie.

Kies je beweegprogramma

Deze beweeggids bestaat uit verschillende beweegmodules. Zo kan jij als verzorger of begeleider een beweegprogramma samenstellen dat bij jou en de deelnemer(s) past. De thema's van de beweegmodules worden toegelicht door professor Eric Scherder.

Klik op de beweegmodule die je interessant vindt en ga aan de slag op <https://tools.kenniscentrumsport.nl/bewegen-dementie/hoofdstuk/kies-je-beweegprogramma/>

Overzicht van beweegactiviteiten

In dit overzicht vind je informatie om (beweeg)activiteiten op te zetten. Dit overzicht richt zich op ouderen met dementie. Je kunt het eventueel ter inspiratie ook gebruiken voor jongere mensen met dementie.

Wat je kunt doen hangt af van lokale mogelijkheden, wat je al organiseert en wat het lokale sport- en beweegaanbod is. Er zullen keuzes gemaakt moeten worden.

Verskillende aspecten spelen een rol. Bijvoorbeeld:

- Wat wil je organiseren: een beweegactiviteit, of alleen informatie over bewegen?
- Wanneer: bijvoorbeeld gekoppeld aan het Alzheimercafé, gekoppeld aan iets anders, of een aparte activiteit?
- Voor wie: alleen degenen met dementie of ook de partner die mantelzorg verleent? Deze heeft zelf vaak ook beperkte mogelijkheden om mee te doen aan een leuke activiteit. En: alleen voor mensen die je al kent, of ook de mensen daarbuiten?
- Waar: betekent dit dat er vervoer geregeld moet worden?

We richten ons dus op informatie die je kan helpen een beweegactiviteit op te zetten. Wil je meer lezen over het belang van bewegen voor mensen met dementie, kijk dan op <https://www.allesoversport.nl/> onder het thema 'dementie'. Ook de site van dementie.nl geeft meer informatie.

We proberen zoveel mogelijk algemene informatie te geven die jou kan helpen. Het is helaas zo dat elke gemeente en elke wijk uniek zijn. Je zult dus vaak zelf met onze informatie nog op zoek moeten gaan naar de mogelijkheden die er in jouw omgeving zijn.

Wie kan je helpen?

Er zijn meerdere organisaties en professionals die kunnen helpen iets te organiseren. Hieronder vind je daar een lijst van.

De buurtsportcoach.

Dit is een belangrijke professional die nog niet bij iedereen bekend is. Vrijwel alle gemeenten hebben buurtsportcoaches, hoewel ze soms anders heten. Een deel van de buurtsportcoaches werkt voor kwetsbare ouderen, en ze werken meestal vraaggericht. De afdeling sport van de gemeente moet kunnen aangeven wie dat in jouw situatie is. Buurtsportcoaches weten meestal veel over andere organisaties en professionals die kunnen helpen, en weten veel over allerlei beweegaanbod dat er al is. Zo niet, dan kunnen ze dat uitzoeken.

De geriatrie fysiotherapeut.

Deze heeft een speciale opleiding om ouderen te kunnen begeleiden. Ze weten dus alles van het bewegen zelf. Het hangt sterk van de persoon af wat ze weten van ander beweegaanbod en andere beweegaanbieders in de wijk, en in hoeverre ze voor samenwerking openstaan met die aanbieders. Je vindt ze vrij eenvoudig via de zorgkaart van Nederland, of door te googelen voor jouw plaats. Deze professional is zeer geschikt om op een informatiebijeenkomst een praatje te houden over het belang van bewegen en om tips te geven over bewegen in en om het huis.

De docent

Meer bewegen voor ouderen (MBvO). Dit is iemand die speciaal is opgeleid en kennis en vaardigheden heeft ten aanzien van ouderen en bewegen. Een deel van hen verzorgt op dit moment (wekelijks) aanbod, dat ook een andere naam kan hebben dan MBvO. De docenten werken vaak samen met een welzijnsorganisatie. Ook kennen de buurtsportcoach of de afdeling sport van de gemeente deze docenten. Eventueel kun je via de beroepsvereniging VML te weten komen wie in jouw plaats werkzaam is.

De welzijnsorganisatie.

Een deel van de welzijnsorganisaties heeft zelf een buurtsportcoach in dienst, heeft MBvO, of ander specifiek beweegaanbod voor ouderen. Het buurthuis kan ook een ingang vormen.

Professionals uit een verpleeghuis voor mensen met dementie in de buurt.

Via de fysiotherapeut of beweegagoog die daar werken kun je een ingang vinden.

Een sportvereniging.

Hier denk je niet zo snel aan, maar er zijn verenigingen die al structureel iets doen voor mensen met dementie. Andere willen mogelijk eenmalig of tijdelijk wel wat doen. Zij kunnen iets organiseren in het verlengde van de sport (zoals walking football), of echt ander aanbod (koersbal, sjoelen). Zie ook onder 'soort beweegactiviteiten'.

Fitnessondernemers.

Ook dit lijkt niet logisch, maar er zijn fitnessondernemers die zich mede richten op minder mobiele ouderen. En er zijn preventiecentra die zich specifiek richten op mensen met niet aangeboren hersenaandoeningen (NAH). Zoek voor dat laatste binnen de site van branchevereniging NL Actief bijvoorbeeld op trainers in je plaats/ provincie die bewegingsdeskundige NAH zijn. Of zoek op de site naar centra in de buurt met aanbod voor ouderen of ander gewenst aanbod.