

Bewegen voor betere cognitie bij mensen met dementie

Bron 20 juni 2019 <https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-voor-betere-cognitie-bij-mensen-met-dementie/>

Het aantal mensen met dementie stijgt. Verlies aan cognitieve capaciteiten tast de kwaliteit van leven ernstig aan: een slecht geheugen, moeilijk verbaal uit kunnen drukken, en problemen met de weg (terug) vinden. De vraag is: kan bewegen helpen de cognitieve achteruitgang te beperken?

Bewegen helpt om cognitief langer gezond te blijven. De bewijzen daarvoor, bij mensen die nog geen duidelijke problemen hebben, worden steeds sterker. Onderzoek naar effecten bij mensen met dementie blijft achter. We weten dus niet precies wat het effect van bewegen is bij mensen die al wel cognitieve problemen of dementie hebben. Twee onderzoekers van het project '*Laat het brein niet indutten*' proberen daar elk op een eigen manier antwoord op te vinden, en komen tot waardevolle inzichten waar je in de praktijk mee aan de slag kunt.

Tips voor beweegaanbod voor mensen met dementie en cognitieve beperkingen:

- Laat mensen voldoende bewegen om cognitief beter te functioneren en voor fysieke winst.
- Zet in op activiteiten die mensen leuk vinden. Virtueel een route fietsen houden mensen langer vol dan alleen fietsen zonder beeld.
- Beweeg liever vaker (vier keer of meer per week) en korter, dan minder vaak en langer (meer dan 30 minuten) per keer.
- Combineer verschillende vormen van bewegen: duurtraining voor conditie, oefeningen voor de been- en armspieren en balans.

Hoe de onderzoekers tot deze inzichten kwamen lees je hierna.

Bewegen verbetert de snelheid van informatieverwerking

Esther Karssemeijer van Radboud University Medical Center onderzocht bij oudere mensen met dementie of een combinatie van cognitieve en fysieke taken beter is dan alleen fysieke taken. De deelnemers hadden een milde tot matige ernstige vorm van dementie, en woonden nog thuis.

Als methode om bewegen en cognitieve training te combineren werd gebruikgemaakt van de beweeggame 'Interactief Fietsen'. Deelnemers fietsten op een hometrainer en volgden een route op een tv-scherm, dat gekoppeld was aan de hometrainer.



Een man neemt deel aan de beweeggame

'Interactief Fietsen'.

De belangrijkste uitkomstmaat was de score op testen die executief functioneren meten: uitvoerende taken waarbij bijvoorbeeld planning en organisatie nodig is.

Daarnaast werd gekeken naar de effecten op andere cognitieve domeinen: geheugen, werkgeheugen (het kortdurend vasthouden van informatie), en snelheid van informatieverwerking (psychomotorische snelheid).

De belangrijkste resultaten zijn:

- Bewegen maakt echt een verschil bij psychomotorische snelheid.
- Cognitieve taken bovenop het bewegen hebben geen toegevoegde waarde.

Psychomotorische snelheid is een belangrijke voorspeller voor het kunnen uitoefenen van activiteiten van het dagelijks leven, zoals zichzelf wassen en aankleden en het huishouden doen. Met andere woorden: het lijkt erop dat mensen met dementie die meer bewegen, langer hun zelfredzaamheid behouden, doordat ze basisactiviteiten langer zelfstandig kunnen uitoefenen.

Het effect van bewegen op de psychomotorische snelheid is qua grootte vergelijkbaar met dat van gebruik van bepaalde medicatie die ingezet wordt bij Alzheimer-dementie: de zogenaamde cholinesteraseremmers. Medicatie heeft altijd het risico van meer of minder ernstige bijwerkingen, terwijl bewegen in de bestudeerde vorm dat niet heeft.

Hoe ziet het onderzoek eruit?

Deelnemers deden mee aan een programma van 12 weken. Om de effecten van bewegen, en extra effecten van cognitieve taken te bepalen waren er 3 groepen.

- Een groep met fysieke en cognitieve taken. Deelnemers fietsen interactief op een hometrainer, volgen een route op het tv-scherm en voeren tegelijkertijd cognitieve taken uit.
- Een groep met fysieke training, die fietst op een hometrainer (zonder beeldscherm).
- Een actieve controlegroep. De deelnemers in deze groep voeren rek- en strekoefeningen uit. Van deze oefeningen worden geen effecten verwacht die onderzocht zijn. Door deze laatste groep wel mee te nemen in het onderzoek kunnen we zien of effecten in de eerste twee groepen komen door de aandacht die de deelnemers krijgen, of door het bewegen.

Alle deelnemers trinden drie keer per week gedurende 12 weken en werden individueel begeleid tijdens de trainingssessies.

Deelnemers vinden bewegen leuk

De mensen in alle groepen vonden het bewegen leuk. Fietsen met beeldscherm lijkt favoriet: van elke 10 sessies deden de mensen er bijna 9 mee. Maar zelfs van het minst favoriete onderdeel werd nog steeds 80% van de sessies gevolgd.

Dat deelnemers al deze activiteiten leuk vonden, biedt perspectief om voor vergelijkbare groepen (meer) beweegaanbod te verzorgen. Dat is niet alleen goed voor de informatieverwerking, maar ook voor de fysieke gezondheid.

Korter en vaker trainen werkt beter

Lianne Sanders van Universitair Medisch Centrum Groningen analyseerde wat er tot nu toe bekend is over het type en de hoeveelheid beweging die nodig is om effect te hebben op cognitie. Ze vatte in een meta-analyse resultaten uit ander onderzoek samen, en keek naar effecten bij mensen met dementie en mensen met mildere cognitieve beperkingen. Daaruit blijkt dat bewegen een matig effect heeft op algemene cognitie. Verder zag ze het grootste effect bij de combinatie:

- beweessessies van 30 minuten of minder per keer
- die vier keer of meer per week gegeven worden

Met langere, minder frequente sessies wordt minder grote winst geboekt. Hoe dat precies werkt, is nog onzeker. Het kan zijn dat mensen bij kortere sessies minder moe worden en daarom vaker willen bewegen, en dat het vaker onderbreken van stilzitten gunstig is.

Combinatie van verschillende beweegvormen

De positieve effecten op algemene cognitie worden het vaakst gezien bij programma's die meerdere vormen van bewegen combineren. Dat zijn bijvoorbeeld programma's die duurtraining voor de conditie combineren met oefeningen voor de been- en armspieren en balans.

Deze bevindingen sluiten goed aan bij de beweegerichtlijnen. Deze richtlijnen adviseren ouderen om matig intensief bewegen te combineren met oefeningen voor het versterken van de botten, spieren en balans.

Via het artikel [‘het effect van sport en bewegen op dementie bij ouderen’](#), krijg je toegang tot veel meer informatie en voorbeelden over bewegen en dementie.

In dit artikel lees je meer over [hoeveel 65-plussers moeten bewegen om gezond te blijven](#).

Wat is cognitie?

Cognitie is een containerbegrip dat gaat over iemands vermogens om kennis en informatie op te nemen en te verwerken. Daaronder vallen verschillende elementen als:

- geheugen
- ruimtelijk inzicht
- executieve functie (plannen, initiatief nemen)
- aandacht en concentratievermogen
- verbale vaardigheid

Hoe weten we of iemand bepaalde cognitieve beperkingen heeft? Dat wordt bepaald met tests.