

Informatie over bewegen bij ouderen met dementie

Laura Rietberg, Jolanda de Zeeuw, Liesbeth Preller. Februari 2017.

Bewegen is goed voor mensen met dementie. Het heeft positieve effecten op verschillende aspecten van gezondheid en kwaliteit van leven. De omgeving kan helpen om mensen in een vroeger of later stadium van dementie meer te laten bewegen. Kenniscentrum Sport heeft veel informatie voor beleid en praktijk om dit te realiseren.

Dit document geeft een overzicht van beleidsmatige en praktische informatie over bewegen, ouderen en dementie. Een deel van de informatie is gericht op ouderen algemeen, een ander deel is specifiek voor ouderen met dementie. De informatie is onder andere afkomstig van de themadossiers van Kenniscentrum Sport en allesoversport.nl.

Beweegadvies voor ouderen met dementie

Op basis van verschillende onderzoeken is er een [beweegadvies](#) voor ouderen met dementie opgesteld:

1. Bied beweegactiviteiten aan in alle stadia van dementie;
2. Gebruik beweegprogramma's met (verschillende) oefeningen die verschillende aspecten trainen met aandacht voor zowel kracht, uithoudingsvermogen, balans als flexibiliteit;
3. Zorg ervoor dat een beweegprogramma minimaal twaalf weken duurt, maar laat activiteiten bij voorkeur structureler zijn;
4. Laat mensen minstens driemaal per week meedoen aan beweegactiviteiten die bij voorkeur 45 tot 60 minuten per keer duren, voor zover dat mogelijk is.

Ondersteunen van de activiteiten met muziek kan als prettig ervaren worden.

In de bijlage worden tips gegeven om bewegen in de dagelijkse gang van zaken in zorginstellingen in te bedden.

Beweeggedrag veranderen

Het grootste deel van de dag bewegen we onbewust. Om beweeggedrag te kunnen veranderen, is het van belang om meer inzicht te krijgen in wat de motivaties en belemmeringen zijn van ouderen om voldoende te bewegen. In het rapport "[Wat beweegt mensen met een chronische aandoening?](#)" van Kenniscentrum Sport wordt dit beschreven. Er worden ook specifieke aanbevelingen gedaan voor zorgprofessionals. Naast dit inzicht is het belangrijk om te weten hoe je ouderen het beste kunt bereiken. In de blog "[11 tips om gedragsverandering te bereiken met jouw interventie](#)" worden de belangrijkste wetenswaardigheden uit het Mulier-rapport "[Gedragsverandering bij "moeilijke" groepen](#)" op een rij gezet. Een deel van de ouderen valt ook binnen deze categorie.

Beweegbeleid



Figuur 1 Starterskit

[Dit](#) filmpje op allesoversport.nl laat zien hoe je aan de slag kunt gaan om ouderen in zorginstellingen meer te laten bewegen. Een belangrijke tool die je hierbij kunt gebruiken is de “[Starterskit](#)” (Figuur 1) van Kenniscentrum Sport. De digitale Starterskit geeft je praktische handvatten om snel met je collega’s aan de slag te gaan. Het is bedoeld om zorgprofessionals op de werkvloer houvast te bieden om een idee of een activiteit op het gebied van bewegen zodanig op te zetten, dat zij het makkelijker kunnen borgen, overdragen en uitdragen. Deze tool bevat vijf instrumenten: 1) Breng in beeld, 2) Van doel naar actie, 3) Kennis en inspiratie, 4) Tijdlijn en 5) Communicatie.

Een andere tool van Kenniscentrum Sport die je kunt gebruiken is het “[Stappenplan Preventief Bewegen in de ouderenzorg](#)” (Figuur 2). Het uitgebreidere Stappenplan helpt zorgprofessionals om bewegen meer planmatig op te pakken, vanuit een visie, met draagvlak in de organisatie en doelgericht. Deze tool is opgebouwd uit zes stappen: 1) Verkennen & inspireren, 2) Breng in beeld, 3) Brainstormsessie(s), 4) Plan van aanpak, 5) Doe-fase en 6) Aanpassen en inbedden. Binnen dit model zijn drie uitgangspunten: cliënt centraal, multidisciplinair en integraal.



Figuur 2 Stappenplan Preventief Bewegen in de ouderenzorg

Beweegvriendelijke omgeving

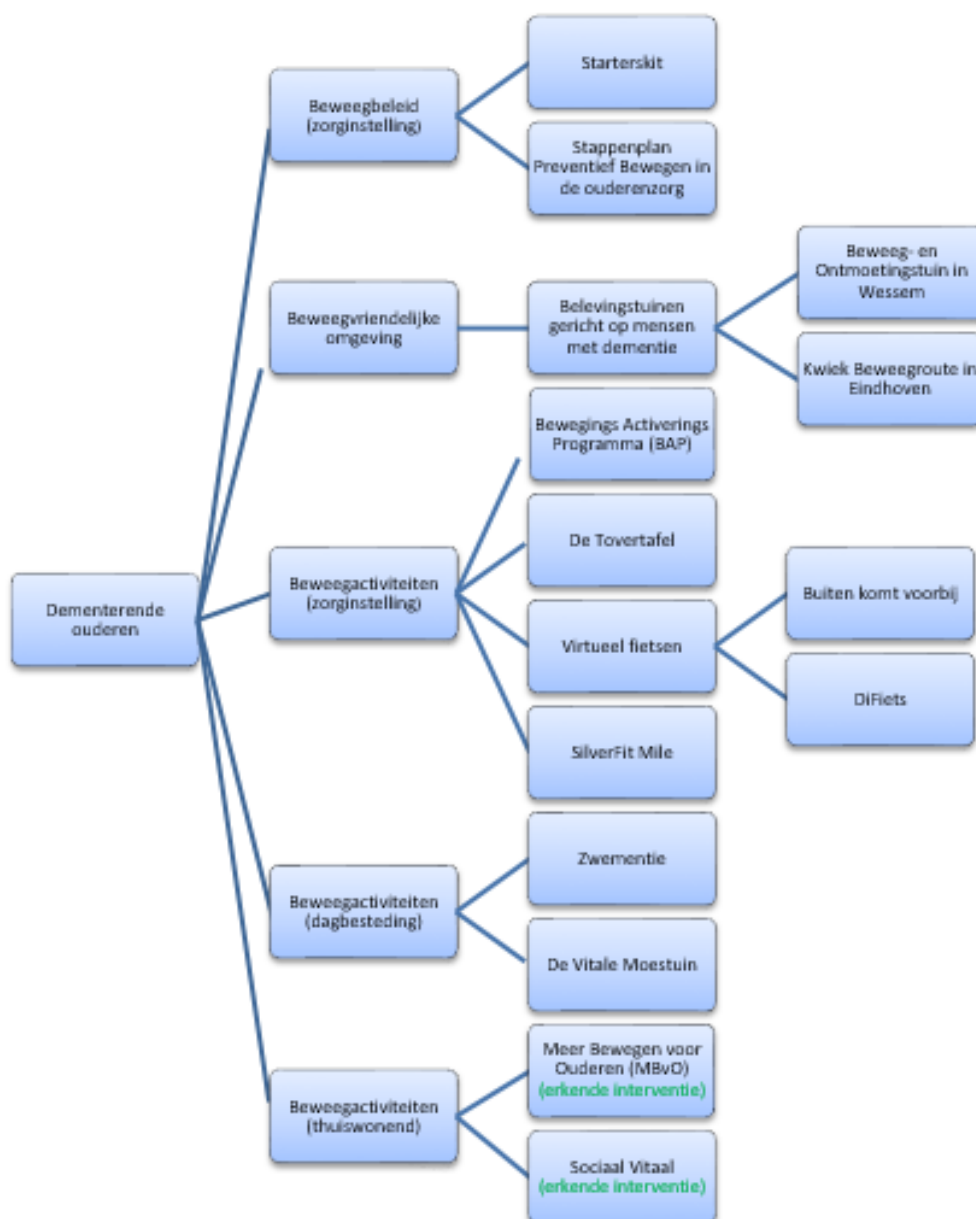
Een beweegvriendelijke omgeving is een openbare ruimte die mensen uitdaagt om te sporten en te bewegen. Je kunt hierbij denken aan hardlooproutes, skatebanen, parken, speelbossen en beweegtuinten voor ouderen. Als zo’n omgeving beweegvriendelijk is ingericht en er sport- en beweegactiviteiten plaatsvinden, bevordert dat zelfredzaamheid, leefbaarheid, sociale cohesie en het vermogen te participeren. Op Allesoversport.nl vind je diverse artikelen die aandacht besteden aan het inrichten van een beweegvriendelijke omgeving. Via het basisartikel “[Zo laat je ouderen in jouw gemeente bewegen](#)” vind je ook de andere artikelen.

Het rapport “[Belevingstuinen gericht op mensen met dementie](#)” beschrijft de randvoorwaarden en richtlijnen voor de inrichting van belevingstuinen gericht op mensen met dementie. Daarnaast worden enkele voorbeelden van belevingstuinen in Noord-Brabant en Zuid-Holland uitgelicht. Andere goede praktijkvoorbeelden van beweegvriendelijke omgevingen voor ouderen zijn: de “[Beweeg- en Ontmoetingstuin in Wessem](#)” en de “[Kwiek Beweegroute in Eindhoven](#)”.

Beweegactiviteiten voor dementerende ouderen

Er zijn veel beweegprogramma’s en -activiteiten beschreven voor ouderen, maar nog weinig specifiek voor mensen met dementie. In [dit](#) artikel op allesoversport.nl wordt een aantal activiteiten en beweegvormen uitgelicht die de levenskwaliteit van dementerende ouderen verbeteren, de zintuigen stimuleren en een positieve invloed hebben op de stemming. In de beslisboom (Figuur 3) staat een selectie van beleidsondersteunende tools en praktische mogelijkheden die van toepassing zijn op onderscheiden doelgroepen: ouderen in het algemeen, ouderen in zorginstellingen, thuiswonende ouderen met dagbesteding en thuiswonende ouderen zonder begeleiding. Voor een breder activiteitenoverzicht kan de website allesoversport.nl worden geraadpleegd. Voorbeelden van geschikte beweegactiviteiten voor dementerende ouderen in zorginstellingen zijn: het “[Bewegings Activerings Programma \(BAP\)](#)”, “[De Tovertafel](#)”, “[Buiten komt voorbij](#)”, de “[DiFiets](#)” en “[SilverFit Mile](#)”.

Het BAP wordt gebruikt in het kader van psychomotorische groepstherapie voor dementerende ouderen. Het doel van het programma is het verminderen van psychosociale problemen of om deze te voorkómen door middel van beweging en speciale aandacht voor de lichaamsbeleving. BAP is vooral geschikt voor ouderen bij wie sprake is van een milde tot matige geestelijke problematiek. Het bestaat uit verschillende activiteiten waarbij beweging een rol speelt, zoals spel (bijvoorbeeld kegelen en jeu de boules) of sportieve bewegingsactiviteiten. Daarnaast kan het ook gaan om activiteiten met een huishoudelijk karakter (bijvoorbeeld ramen lappen, zilver poetsen en het vouwen van was) of in de hobby-sfeer (bijvoorbeeld dansen op muziek en een collage maken).



Figuur 3 Overzicht van beweegbeleid en praktische beweegtips voor ouderen met dementie.

De Tovertafel is een interactief spel dat mensen verbindt en op speelse wijze beweging stimuleert. Het is een product voor ouderen in gevorderde tot late fasen van dementie. Interactieve spellen, bestaande uit lichtprojecties op tafel, reageren op hand- en armbewegingen en stimuleren ouderen zowel in fysieke activiteit als sociale interactie. In [dit](#) filmpje wordt De Tovertafel gedemonstreerd.

Virtueel fietsen/wandelen is een manier van bewegen die goed uitgevoerd kan worden door mensen met milde tot matige dementie. In [dit](#) artikel op allesoversport.nl worden onderzoeken besproken over de ervaringen met virtueel fietsen door mensen met dementie. Drie voorbeelden van virtueel fietsen/wandelen zijn: “Buiten komt voorbij”, de “DiFiets” en “SilverFit Mile”.

Buiten komt voorbij is een virtuele fietstocht om mensen met dementie zowel fysiek als mentaal in beweging te brengen. Voor ouderen is het naast een bewegingsinstrument ook en vooral een instrument dat gepaste prikkels biedt. Tijdens het fietsen verschijnen en verdwijnen beelden van passanten, die elkaar op steeds nieuwe manieren in een rustig tempo opvolgen. De fietser weet dat er iets nieuws komt als hij blijft fietsen, maar wat er komt is voor iedereen een verrassing en niet voorgeprogrammeerd. De beelden kunnen een verbinding leggen met de persoonlijke realiteit van de fietser. Ze bieden op een ongedwongen manier aanleiding voor een herinnering, een gesprek of eenvoudigweg een gedeeld moment. De fietsbeweging is een beweging die zo ingesleten is dat velen niet hoeven na te denken of ze het (nog) wel kunnen, waardoor de drempel tot een andere ervaring dan alleen het fietsen laag is. In [dit](#) filmpje wordt Buiten komt voorbij geïntroduceerd.

De DiFiets is een fietsoefening die thuis of in het verpleeghuis wordt uitgevoerd voor een beeldscherm waarop fietsroutes uit de directe omgeving worden vertoond. De afspeelsnelheid van de video wordt bepaald door de trapoefening op een fitnessstoel voor het beeldscherm. Sneller fietsen doet het beeldmateriaal sneller afspelen. Wordt er niet meer getrapt, dan staat het beeld stil. Op die manier wordt het blijven bewegen beloond met het zien van meer beeldmateriaal en ontstaat de ervaring alsof men de fietsroute daadwerkelijk beleeft.

De SilverFit Mile toont een film, zodat de ervaring van buiten fietsen zo dicht mogelijk benaderd wordt. Dit leidt tot hogere therapietrouw bij revalidatie en betere uitkomsten. De SilverFit Mile kan op iedere hometrainer of ‘actief-passief trainer’ worden aangesloten. Daarnaast biedt SilverFit Mile films aan op de loopband. Zo kunnen mensen wandelen door exotische bestemmingen of hun eigen omgeving. In [dit](#) filmpje wordt SilverFit Mile op de loopband gedemonstreerd.

“[Zwementie](#)” is een voorbeeld van een geschikte beweegactiviteit voor dementerende ouderen (zowel beginnende als gevorderde dementie) met dagbesteding. Zwementie is een maatschappelijk initiatief, een participatieproject waarin jongeren/studenten zwemmen met ouderen met dementie. Deze ouderen wonen nog thuis of verblijven in een zorginstelling. In [dit](#) filmpje wordt een sfeerimpressie gegeven van Zwementie.

“[De Vitale Moestuin](#)” is een activiteitenprogramma dat zich richt op het realiseren van een complete, laagdrempelige moestuin, inclusief ondersteuning bij een te selecteren zorginstelling. Het kan als onderdeel van de dagactiviteiten voor ouderen worden ingezet. In [dit](#) filmpje wordt een sfeerimpressie van De Vitale Moestuin gegeven. Op [deze](#) Facebookpagina kun je meer informatie vinden over dit initiatief.

Voorbeelden van geschikte beweegactiviteiten voor thuiswonende ouderen met beginnende dementie zijn de programma’s “[Meer Bewegen voor Ouderen \(MBvO\)](#)” en “[Sociaal Vitaal](#)”. MBvO is gericht op het zo lang mogelijk lichamelijk, geestelijk en sociaal optimaal functioneren van 65-plussers. Specifiek opgeleide begeleiders organiseren activiteiten in groepsverband om conditie, stabiliteit en

mobiliteit te bevorderen. Door middel van gymnastiek, spel- en dansvormen worden ouderen uitgenodigd om veelzijdig te bewegen. Daarnaast wordt er gewerkt aan sociale contacten, plezier, motivatie, ontspanning en actieve betrokkenheid.

Sociaal Vitaal is een programma dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen van 60-85 jaar die onvoldoende lichamelijk actief zijn, weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering en eenzaam zijn. In dit programma ligt de nadruk op het bevorderen van de fysieke conditie van ouderen, het ontwikkelen van veerkracht om de gevolgen van veroudering op te kunnen vangen en het kunnen beschikken van sociale vaardigheden om sociale contacten te kunnen leggen. In [dit](#) filmpje wordt het programma verder toegelicht.

Bijlage

Tips voor professionals in de ouderenzorg voor bewegingsgerichte zorg

Onderstaande tips zijn inzetbaar voor professionals die werkzaam zijn binnen de ouderenzorg. Deze tips helpen om bewegen met kleine stapjes steeds meer in de dagelijkse gang te verweven. Kies de tip(s) die het beste past bij de cliënt of bij de taken die u als professional uitvoert. Deze tips zijn een onderdeel van het uitvoeringsplan van bewegen op de chronische afdelingen van zorgcentrum Pieter van de Foreest in Leiden. Dit document is ter beschikking gesteld door Nettie Verduyn, medisch eindverantwoordelijke specialist ouderengeneeskunde.

Praktische tips voor continue aandacht voor bewegen

1. Zorg ervoor dat wanneer een bewoner lichamelijk of mondeling aangeeft te willen gaan bewegen je direct de kans waarneemt om ook met de bewoner te gaan bewegen. Bijvoorbeeld: de bewoner zit te wiebelen op de stoel of je ziet aan de houding dat een bewoner bezig is om op te gaan staan. Zeg dan nooit dat de bewoner moet blijven zitten omdat jij een andere bezigheid in je gedachten hebt om met de bewoners te doen maar zorg ervoor dat je de bewoner dan ook uitnodigt om te gaan bewegen door even door de huiskamer te gaan lopen. Ook kan je indien mogelijk de bewoner uitnodigen zelf een rondje over de afdeling te lopen of aan een collega vragen even met de bewoner een stukje te gaan lopen.
2. Zorg dat de bewoner gestimuleerd wordt om de **ADL zoveel mogelijk zelf te doen**. Je neemt pas een handeling over stimuleren of begeleiden niet meer helpt.
3. Zorg ervoor dat je bij iedere handeling die jij automatisch van een bewoner overneemt, de bewoner of een medebewoner dit **zelf laat doen**. Bijvoorbeeld een bewoner heeft suiker in de koffie: vraag de bewoner om zelf de suiker te pakken en in de koffie te doen. Wanneer de betreffende bewoner dit niet zelf kan vraag je het aan een medebewoner die aan tafel zit.
4. Wanneer een bewoner uit zichzelf niet zal bewegen **doe dan de beweging voor**. Bijvoorbeeld een bewoner heeft koffie voor zich staan maar pakt de koffie zelf niet op. Ga dan aan tafel zitten bij de bewoner en neem zelf een kop koffie en pak het kopje en zeg: "Lekker zo'n kopje koffie". Drink zelf de koffie en je zult zien dat de bewoner in vele gevallen jou na zal gaan doen en zelf ook zijn/haar kopje op zal pakken om het op te gaan drinken.
5. **Kauwen is ook bewegen**. Zorg ervoor dat bewoners niet te snel gemalen maaltijden ontvangen. Let hierbij natuurlijk wel op de mogelijkheden van de bewoner. Let ook op of een bewoner een goed zittend gebit heeft.
6. Neem iedere situatie waar om op de afdeling **te gaan lopen**. Bijvoorbeeld een bewoner kan eigenlijk niet helemaal zelf naar het toilet lopen maar wel een stukje richting het toilet lopen. Neem dan de bewoner dat stukje mee richting toilet en biedt daarna een rolstoel aan om verder naar het toilet te komen. Doe dat ook op de terugweg.
7. Neem andere situaties buiten de afdeling waar om te gaan lopen met bewoners die dat kunnen. Houd hierbij de gouden regel vast met het team: **nooit de afdeling verlaten om iets te gaan halen zonder bewoners**. Zo kun je de boodschappen vanuit de keuken met bewoners gaan halen. Ook zijn wij geneigd om telefonisch advies aan collega's te vragen. Probeer niet te bellen maar loop met bewoners naar je collega om de vraag te stellen.
8. Haal de post uit de brievenbus **samen met bewoners op**.

9. Ga met een rokende bewoner naar de rookzaal elders in het gebouw lopen om daar zijn/haar sigaret te roken.
10. Ga bij mooi weer zoveel mogelijk de dagelijkse **activiteiten in de tuin ondernemen** zoals ontbijten, koffie drinken, lunchen of dineren en loop dan natuurlijk met de bewoners naar de tuin.
11. Loop eens met een bewoner naar de **geloofsruimte/stiltecentrum** om een kaarsje aan te steken.
12. Verzin zoveel mogelijk activiteiten die ervoor zorgen dat bewoners **uit zichzelf gaan bewegen**. Bijvoorbeeld neem verjaardagskaarten in enveloppen en leg deze enveloppen op tafel. Pak een envelop en haal de kaart eruit om aan bewoners te laten zien. Nodig hierbij de bewoners uit om de andere kaarten uit de enveloppen te halen en te bekijken. Zelf stop je de eigen kaart weer terug in de enveloppe en pak je een volgende kaart. Je zult zien dat de bewoners ook mee gaan doen. Tevens brengen de kaarten gespreksstof en herinneringen teweeg wat een gezellige sfeer met zich meebrengt.
13. Wanneer je een leuke activiteit bedenkt kan het zijn dat de bewoners geen zin hebben. **Accepteer dit** en probeer uit te vinden waar de bewoners wel zin in hebben.