

Bewegingswetenschapper geeft tips om uw hersenen actief te houden

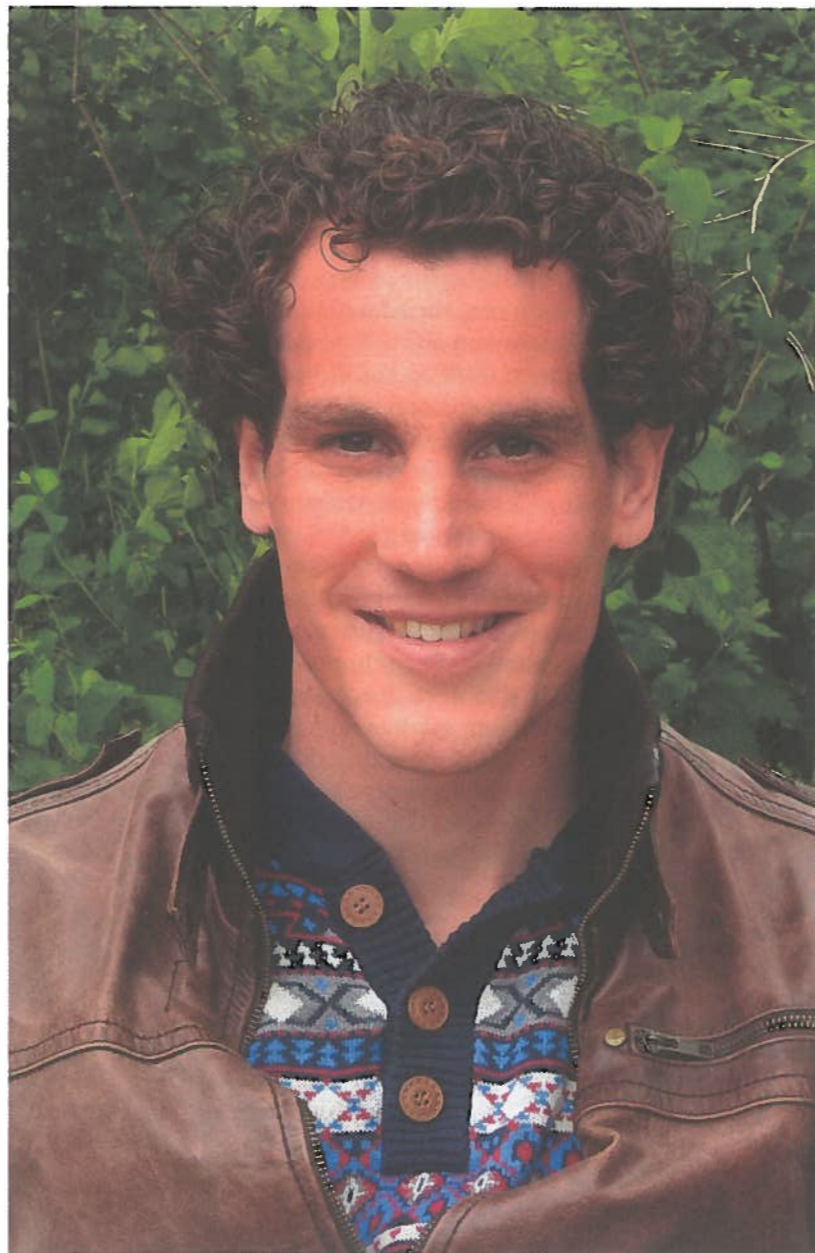
“Denk niet te groot, zet klein in”

Hoe houden we onze hersenen actief? Die vraag proberen onderzoekers uit Groningen, Nijmegen en Amsterdam te beantwoorden in het onderzoek ‘Laat het brein niet indutten: Beweeg slim en verminder de kans op dementie.’ “Denk niet te groot, zet klein in”, is het advies van bewegingswetenschapper Willem Bossers, één van de onderzoekers uit het consortium.

Het is belangrijk dat ouderen hun brein niet laten ‘indutten’, zoals Bossers het noemt. Daarom werkt hij samen met onderzoekers uit Groningen, Nijmegen en Amsterdam aan het ontdekken van een goede manier om het brein van mensen met en zonder dementie actief te houden. In de studie wordt onderzocht of een combinatie van lichamelijke training en hersengymnastiek leidt tot verbetering van lichamelijke functies, het denkvermogen en de algemene gezondheid. Het uiteindelijke doel is het opstellen van goede beweegadviezen die lichaam en geest fit houden. Het Kenniscentrum Sport begeleidt en evalueert de ontwikkelde bewegingsprogramma’s al tijdens het onderzoek. Op deze manier kunnen zij ervoor zorgen dat bewezen effectieve beweegprogramma’s snel in de praktijk kunnen worden gebracht.

Even rekken en strekken

Bossers geeft graag tips over hoe u zelf aan de slag kan met beweging in het dagelijks leven. “Het is een optelsom: denkt u groot, dan is de drempel vaak te hoog om te gaan bewegen”, vertelt hij. “Vaak kunt u met kleine dingen al veel bereiken, zoals het zelf blijven doen van allerlei activiteiten in het dagelijkse leven. Denk aan het huishouden. Zelfs als u huishoudelijke hulp hebt, zou u waar mogelijk kunnen meehelpen”, legt de bewegingswetenschapper uit. “Verder is het voor iedereen, maar zeker voor ouderen, goed om het zitten met enige regelmaat te onderbreken. U kunt



dat doen door elk uur even te gaan staan om te rekken en te strekken, te stampen op de vloer of de armen op te tillen. Deze oefeningen helpen om de bloedsomloop weer op gang te brengen.”

Omarm beweging

Bossers benadrukt dat eigen initiatief belangrijk is om meer te gaan bewegen. Maar juist voor mensen met dementie is dit vaak moeilijk. “Bij sommige mensen met dementie uit de ziekte zich in een gebrek aan initiatief. Anderen zijn juist heel onrustig en willen veel bewegen. Het beste is om dat actieve gedrag niet te remmen, maar het juist te omarmen.” Volgens de onderzoeker hebben beide groepen mensen de juiste begeleiding en hulpmiddelen nodig om bewegen de ruimte te geven. Juist daarom ziet de bewegingswetenschapper een belangrijke taak voor zorgverleners in verpleeghuizen en in de thuiszorg. “Bewegen zou een vast onderdeel moeten zijn van de zorg voor verpleeghuisbewoners. We zouden achteruitgang kunnen vertragen als iedere oudere na de diagnose dementie, of bij opname in een verpleeghuis een beweegplan op maat krijgt. Een goede beweegstrategie stimuleert ouderen om te blijven doen wat ze nog kunnen, ook als ze dementie hebben.”

Help mee onderzoek mogelijk te maken

Wilt u onderzoek naar dementie steunen met een bijdrage? Doneer dan online via www.alzheimer-nederland.nl/doneren of steun ons op een andere manier.

Tips om in beweging te blijven bij dementie

- Probeer in het beginstadium van dementie iemand zo lang mogelijk een vertrouwde sport te laten uitoefenen.
- Laat iemand het vertrouwde blokje om lopen, met of zonder hond. Kan dat niet meer, dan is er misschien wel iemand die mee wil wandelen.
- Fietsen op een duofiets, een bal of ballon overgooien en zwemmen zijn mogelijkheden als iemand minder mobiel is. Er zijn vaak vrijwilligers te vinden die dit graag doen.
- Ook biljarten, sjoelen, jeu de boules, koersbal en darten zijn spelletjes waar beweging in zit.
- De kleinkinderen zijn vaak heel goed om uw naaste te motiveren om iets te ondernemen. Bijvoorbeeld samen een zandkasteel bouwen, steentjes in de vijver gooien of de eendjes voeren in het park.
Meer tips op www.dementie.nl.

