

Regelmatig bewegen en gezond blijven

Uit onderzoek blijkt dat beweging een positief effect heeft op het functioneren en de conditie van mensen met dementie. Het wordt aangeraden om minimaal 5 keer per week een half uur matig-intensief te bewegen. Dat houdt in dat de ademhaling en hartslag versnellen, maar dat diegene niet buiten adem raakt en nog gewoon kan praten.

Bewegen verbetert ook de kwaliteit van leven en kan het ziekteproces iets afremmen. Daarnaast heeft het een positief effect op het slaappatroon, de eetlust en de stemming van mensen met dementie.

Bent u een mantelzorger van iemand met dementie? Let dan goed op of uw naaste voldoende beweging krijgt, ook als hij/zij nog thuis woont. Houd bij het uitzoeken van dagactiviteiten of een verpleeghuis in de gaten dat er voldoende ruimte en tijd is om te bewegen. Ook is het van belang dat uw naaste gezond blijft. Denk hierbij aan voeding, vocht, slaap, medicatie, temperatuur en mentale gesteldheid.

5 tips om te bewegen

Niet iedereen is in staat om te sporten, maar bewegen is veel meer dan sporten. Hieronder vindt u 5 tips om te bewegen met en voor mensen met dementie:

1. Welke sport heeft u of uw naaste vroeger beoefend?
Kijk samen met het sociale netwerk of u of uw naaste deze sport weer kan oppakken.
2. Blijf huishoudelijke klusjes doen of stimuleer uw naaste hierin. Stofzuigen, afwassen, aardappelen schillen, groenten snijden en tuinieren zijn goede manieren om te bewegen.
3. Stimuleer het sociale netwerk om samen een rondje te lopen.
Leg de familie, vrienden, kennissen of burens uit dat bewegen voor u of uw naaste met dementie belangrijk is en dat zij hieraan kunnen bijdragen.
4. Beweeg ook als u minder mobiel bent of uw naaste minder mobiel is. Voor mensen die minder mobiel zijn, is het bijvoorbeeld mogelijk om te fietsen op een duofiets, op een hometrainer of trappers te fietsen, te zwemmen of met een ballon over te spelen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

5. Blijf zo lang mogelijk de dagelijkse dingen zelf doen. Denk hierbij aan het pakken van een kopje koffie of thee, tandenpoetsen, aankleden, zelfstandig lopen naar het toilet en kauwen.

Aansluiten bij beleving

In de zoektocht naar mogelijke activiteiten gaat het vooral om de beleving en hoe u, eventueel als mantelzorger, daarbij kunt aansluiten. Als het u lukt om die verbinding te maken, heeft u daar allebei veel profijt van. Gelukkig kunnen veel activiteiten aangepast worden aan de mogelijkheden en wensen van u of uw naaste. Als u bijvoorbeeld van muziek houdt en pianospelen niet meer lukt, is zingen wellicht een alternatief.

Wat kunt u als mantelzorger doen om aan te sluiten bij de beleving van uw naaste?

- Kijk naar de interesses en hobby's van uw naaste. Ook het vroegere werk kan een prima aanknopingspunt zijn.
- Kan uw naaste niet meer zelf lezen, maar houdt zij/hij wel van verhalen? Probeer dan eens een luisterboek.
- Laat iemand zoveel mogelijk zelf doen, is het erg als de aardappels iets dikker worden geschild?
- Zorg dat de activiteiten onderdeel zijn van de dagelijkse routine. Dat geeft houvast en structuur.

Gezond eten

Hieronder vindt u een aantal tips op het gebied van eten en drinken, die een positieve werking hebben op de hersenen:

- Eet volgens de Schijf van Vijf
- Drink extra, waarbij water en groene thee geadviseerd worden.
- Eet veel verse groenten en fruit (bessen) .

Tevens wordt geadviseerd om te matigen met het gebruik van koffie en alcohol.

Meer informatie

<https://dementie.nl/informatie-en-tips/beweging-blijven-met-dementie>

<https://dementie.nl/informatie-en-tips/oorzaken-risicofactoren-en-preventie-van-dementie>

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.