Bewegen met dementie
In balans

Balans is natuurlijk belangrijk om niet te vallen, maar ook voor activiteiten zoals uit bed komen. Met een betere balans kun je ook makkelijker naar buiten zonder een groot risico op vallen.
Kies een van de onderstaande oefeningen. Er zijn oefeningen die zittend of staand gedaan worden. Kijk goed naar de oefening: doe je deze individueel of in een kleine groep? Zorg voor voldoende afwisseling van oefeningen (verspreid over de dagen) om zo balans op verschillende manieren te trainen. Elke oefening is online te bekijken in een instructiefilmpje.

Balanceren met de hand

Deze oefening kun je doen als warming up en als speelse oefening. Hierbij kun je diverse materialen gebruiken. De oefening is goed voor de oog-handcoördinatie.

Aandachtspunten begeleider

- Doe de oefening zittend. Alleen als de deelnemer goed in balans is bij het staan, kan de oefening ook staand worden uitgevoerd.
- Als de deelnemer hiervoor fit genoeg is kan de oefening ook lopend worden gedaan.
- Zorg dat het een uitdaging blijft. De oefening kan moeilijker worden gemaakt door verschillende voorwerpen te gebruiken, bijvoorbeeld een grotere ballon.

Toepasbaarheid oefening

Deze oefening kun je samen met één deelnemer doen of met een klein groepje. Je kunt de deelnemer(s) uitdagen om zo lang mogelijk het voorwerp op de hand in balans te houden.
De oefening kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden. Doe de oefening alleen staand als de deelnemer goed in balans blijft bij het staan.
Als voorwerp kun je kiezen uit een ballon, een vierkant klein doosje of een balletje. In ieder geval iets wat niet kapot kan vallen.

Uitleg stap voor stap

1. Leg een voorwerp op de handpalm van de deelnemer neer.
2. De arm is licht gebogen, de elleboog tegen de zij. Pak zelf ook een voorwerp om in balans te houden.

3. Vraag de deelnemer om het voorwerp zo lang mogelijk op de hand te houden. Je kunt hierbij meetellen.
4. Gaat het te eenvoudig, laat de deelnemer dan de hand omhoog, omlaag of opzij bewegen. Wissel ook van hand.

Duur en intensiteit

Probeer de oefening een aantal seconden vol te houden. Het aantal seconden is afhankelijk van de deelnemer. Als de deelnemer het voorwerp goed op de hand kan balanceren, probeer dan om de oefening 10 seconden vol te houden.
De oefening kan moeilijker worden gemaakt door deze langer vol te houden, of een moeilijker voorwerp te gebruiken. Herhaal de oefening meerdere keren per hand.

Balanceren op de benen

Deze oefening is vooral gericht op het verplaatsen van de voeten. Hiermee wordt de balans tijdens het staan getraind en verbeter je het lopen.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg voor een goede ondersteuning tijdens de oefening.
- Blijf zelf stabiel staan om de deelnemer te ondersteunen.
- Je kunt de oefeningen meedoen wanneer de deelnemer stabiel kan staan. De oefening met één been doe je niet zelf mee, daarbij sta je altijd dichtbij de deelnemer voor ondersteuning of je ondersteunt direct al.
- Ga pas naar de volgende positie als de deelnemer minimaal tien seconden zijn/haar evenwicht kan bewaren in de huidige positie. Heeft de deelnemer met de huidige positie veel moeite, neem dan even pauze en doe de huidige positie nog een keer.
- Tel mee met de oefening en wissel de benen af.
- Neem rust tussen de verschillende posities, vooral naarmate de posities moeilijker worden.

Toepasbaarheid oefening

Tijdens deze oefening staat de deelnemer in verschillende posities. De oefening begint eenvoudig en wordt steeds wat moeilijker. Probeer elke positie steeds 5-10 seconden vol te houden. Probeer alleen een moeilijkere positie als de deelnemer de eenvoudigere positie 10 seconden vol kan houden. Herhaal iedere positie ten minste drie keer.

Uitleg stap voor stap

De deelnemer staat op twee benen op heupbreedte. Vraag de deelnemer om tien seconden zo zelfstandig mogelijk te blijven staan. Vindt de deelnemer dit moeilijk, dan kun je ondersteuning bieden door naast de deelnemer te gaan staan en jouw dichtstbijzijnde arm om de deelnemer te slaan. Met de andere hand pak je de bovenarm vast. Als de deelnemer de oefening kan volhouden zonder hierbij veel op je te leunen, kun je doorgaan naar de volgende oefening.

Vraag de deelnemer de voeten wat dichter naast elkaar te zetten en om tien seconden zo zelfstandig mogelijk te blijven staan. En zet dan de voeten weer een stukje uit elkaar. Vindt de deelnemer dit moeilijk, dan kun je ondersteuning bieden net als bij oefening 1. Als de deelnemer de oefening kan volhouden zonder hierbij veel op je te leunen, kun je doorgaan naar de volgende oefening.

Vraag de deelnemer een kleine pas naar voren te doen en om tien seconden zo zelfstandig mogelijk te blijven staan. En stap weer terug naar voeten naast elkaar. Vindt de deelnemer dit moeilijk, bied dan ondersteuning als bij oefening 1. Als de deelnemer de oefening kan volhouden zonder hierbij veel op je te leunen, kun je doorgaan naar de volgende oefening.

Vraag de deelnemer nog een stukje met de voet naar voren te gaan. De ene voet staat dan zo goed als voor de andere voet.

Vraag de deelnemer om tien seconden zo zelfstandig mogelijk te blijven staan. En stap weer terug naar de voeten naast elkaar.

Vindt de deelnemer dit moeilijk, bied dan ondersteuning als bij oefening 1. Als de deelnemer de oefening kan volhouden zonder hierbij veel op je te leunen, kun je doorgaan naar de volgende oefening.

Laat de deelnemer op het voorste been gaan staan waarbij de achterste voet nog contact houdt met de grond (de tenen staat nog op de grond). Als de deelnemer stabiel staat dan kun je hem/haar vragen om het achterste been naar voren te brengen met de knie licht omhoog (zie foto). Nu staat de deelnemer even kort op één been. Laat daarna de deelnemer de voet naast de andere voet neerzetten op heupbreedte.

Vraag de deelnemer om op één been te gaan staan, met de andere voet een klein stukje van de grond. Vindt de deelnemer dit moeilijk, dan kun je elkaars onderarmen vasthouden zodat de deelnemer zich daaraan kan ondersteunen.

Duur en intensiteit

Probeer iedere oefening vijf tot tien seconden vast te houden. Bouw dit langzaam op.
De intensiteit kan ook zwaarder worden gemaakt door de posities langer vol te houden.

Hakken en tenen

Met deze oefening wordt de balans tijdens het staan getraind. Ook een mooie oefening voor het versterken van de kuit- en voorste scheenbeenspier.

Aandachtspunten begeleider

- Als je gebruik maakt van een stoel, het aanrecht of een tafel, zorg dan dat deze hoog genoeg zijn. De deelnemer moet met een rechte rug kunnen staan.
- Tel mee met de deelnemer om hem/haar te stimuleren om het net iets langer vol te houden (dan bijvoorbeeld de vorige keer).
- Doe mee met de oefening als dit kan.

Toepasbaarheid oefening

Deze oefening kun je samen met de deelnemer doen door tegenover elkaar te gaan staan en elkaars onderarmen vast te pakken.
De deelnemer kan ook de achterleuning van de stoel, het aanrecht of een hoge tafel als steun gebruiken.
Vraag de deelnemer op de tenen of op de hakken te gaan staan en dit steeds een aantal seconden vast te houden.
De oefening kan ook zittend worden gedaan als warming-up om de voeten en enkels los te maken.

Uitleg stap voor stap

1. Zorg dat de deelnemer stevig rechtop staat tegenover je, of bij de stoel/tafel/aanrecht.
2. De deelnemer gaat op de hakken staan en kan jou of de stoel gebruiken ter ondersteuning.
3. Houd dit even vast. Tel het aantal seconden mee.
4. Daarna gaat de deelnemer op de tenen staan. Houd dit weer even vast. Tel het aantal seconden mee.
5. Als dit goed gaat kan de oefening zwaarder worden gemaakt door de voeten wat dichter bij elkaar te zetten, of langzamer op de grond terug te komen.

Duur en intensiteit

Start met drie keer op de tenen en drie keer op de hakken staan. Houd in het begin 3 seconden de tenen/hakken positie vast. Herhaal de serie nog 2 keer.
Neem rust na elke serie.
Het aantal herhalingen en het vast te houden seconden kunnen je uitbouwen naar 5-8-10 keer.
De oefening kan zwaarder worden gemaakt als de deelnemer de voeten dichter bij elkaar zet.
Of door de hakken/tenen langzamer terug op de grond te laten komen.

Knieheffen

Met deze oefening worden de bovenbeenspieren en de beenheffers getraind. Deze spieren heb je nodig bij het wandelen, traplopen en voor het opstaan uit de stoel. Met deze oefening verbeter je de balans op één been.

Aandachtspunten begeleider

- Zorg dat de rugleuning van de stoelen hoog genoeg zijn. De deelnemer moet met een rechte rug kunnen staan.
- Daag de deelnemer uit om de stoel zo min mogelijk vast te houden, als dit mogelijk is.
- De knie hoeft niet hoog te worden opgetild. Het belangrijkste is dat de deelnemer op één been staat.
- De oefening wordt moeilijker door de knie hoger op te tillen.
- Doe de oefening mee om de deelnemer te stimuleren. Gebruik daarbij eventueel ook een stoel om jezelf te ondersteunen.

Toepasbaarheid oefening

De deelnemer staat tussen twee stevige stoelen in. Vraag de deelnemer om en om de knie op te tillen en dit even vast te houden. Deze oefening kan alleen staand worden uitgevoerd.

Uitleg stap voor stap

1. De deelnemer staat tussen twee stevige stoelen in.
2. Als begeleider sta je tegenover de deelnemer, zodat je hem/haar eventueel kunt opvangen en goed in de gaten kunt houden. Als de deelnemer fit genoeg is, kun je de oefening zelf ook mee doen.
3. Je vraagt de deelnemer om stevig te gaan staan. Waarbij elke hand rust op de rugleuning van de stoelen.
4. Vervolgens vraag je de deelnemer om het gewicht naar één been te verplaatsen.
5. Daarna vraag je de deelnemer om op één been te gaan staan. Je kunt ook vragen of de deelnemer de linker- of rechterknie op wil trekken.
6. Houd dit steeds een paar seconden vast en tel mee.
7. Herhaal de bovenstaande stappen voor het andere been.
8. Neem even rust als de deelnemer beide benen drie keer heeft opgetild en herhaal nog 2 keer.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door minder steun bij de stoelen te zoeken.
De oefening wordt ook zwaarder als de knie hoger wordt opgetild, of wat langer in de lucht wordt gehouden.
Doe de oefening in ieder geval drie keer per been, om en om. Dit kun je uitbouwen naar 5-8-10 keer per been. Na elke serie even rust. Herhaal de serie 3 keer.

Wiebelkussen

Met deze oefening wordt de balans tijdens het zitten getraind. De rug- en buikspieren worden hiermee versterkt. Hierdoor verbetert de zithouding. Voor deze oefening is een wiebelkussen nodig.

Aandachtspunten begeleider

- Kies een stoel met zijleuningen, zodat de deelnemer niet opzij kan vallen.
- Zorg dat de deelnemer goed op de stoel zit en de voeten de grond raken. De onderarmen en handen rusten op de zijleuningen.
- Daag de deelnemer uit door te variëren.
- Ga (schuin) tegenover de deelnemer zitten in een stoel om hem of haar op te vangen indien nodig.

Toepasbaarheid oefening

Het wiebelkussen kan met of zonder oefeningen worden gebruikt. Vraag de deelnemer om rustig een beetje te bewegen op het wiebelkussen om te wennen aan de instabiliteit.

Uitleg stap voor stap

1. Leg het wiebelkussen onder de billen van de deelnemer. Laat de deelnemer eerst ervaren hoe het wiebelkussen voelt. Vraag daarna aan de deelnemer zich van links naar rechts te bewegen en dan van voor naar achter.
2. Laat hem/haar vervolgens links om en rechts om cirkels maken met het bovenlichaam en de hak of voet een klein stukje optillen. En daarna de knieën om en om optillen. Hoe hoger hoe zwaarder.
3. Start dan door variaties toe te passen van links/rechts, voor/achter en rondjes draaien met het bovenlichaam. Kom steeds weer terug in het midden zodat je goed kunt letten op rechtop zitten. Stilzitten op het wiebelkussen is ook balanceren.
4. Daarna kun je het zwaarder maken door het optillen van de hak/voet en de knie om-en-om.

Duur en intensiteit

Afhankelijk van de stabiele zit van de deelnemer start je met de links/rechts, voor/achter en de rondjes draaien met het bovenlichaam variaties. Ongeveer een halve minuut lang, daarna kun je dat uitbouwen. Neem wel steeds even rust. Herhaal dit 3 tot 5 keer. Daarna kun je de oefening moeilijker maken door de hakken of voeten een stukje van de grond te tillen. Herhaal dit om en om tot 10 keer (dus 5x per been). Even rust en herhaal 3-5 keer. Vervolgens kun je knieën om en om heffen, start met 10 keer (dus 5x per been). Even rust en herhaal 3-5 keer.
Alle variaties kun je uitbouwen.
Ook kun je de deelnemer tijdens een spelletje laten zitten op een wiebelkussen. Hierdoor is men tijdens het spelletje de gehele tijd bezig met in balans blijven.

Projectinformatie

De Beweeggids voor ouderen met dementie is één van de resultaten uit het onderzoeksproject '**Laat het brein niet indutten: beweeg slim en verminder de kans op dementie**'. Dit project is gefinancierd vanuit het onderzoeksprogramma **Memorabel** van **Deltaplan Dementie** van **ZonMw**.

Het consortium staat onder leiding van **Prof. dr. Erik Scherder** en bestaat uit medewerkers van: **Vrije Universiteit Amsterdam**, Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen (sectie Klinische Neuropsychologie), **Universitair Medisch Centrum Groningen**, Centrum voor Bewegingswetenschappen, **Rijksuniversiteit Groningen**, Faculty of Science and Engineering, Groningen Institute for Evolutionary Life Sciences (GELIFES), **Alzheimer Centrum Groningen**, Radboudumc Alzheimer Centrum, Afdeling Geriatrie, **Donders Institute for Medical Neuroscience**, **Radboudumc** en **Kenniscentrum Sport en Bewegen**.

Meer informatie

Deze oefeningen zijn onderdeel van de Beweeggids voor ouderen met dementie. De Beweeggids bevat verschillende beweegmodules en extra informatie over het stimuleren van bewegen bij ouderen met dementie. Voor meer informatie of vragen over deze instructiebeschrijving kunt u mailen naar info@kenniscentrumsportenbewegen.nl of jolanda.dezeeuw@kenniscentrumsportenbewegen.nl.