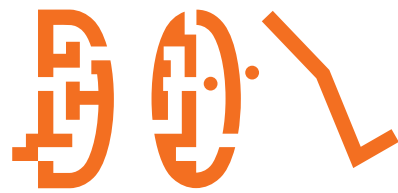




We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: bewegen is belangrijk en goed voor lichaam en geest. Het stimuleert de hersenfuncties, zorgt voor een sterker en fitter lijf, en maakt dat we beter slapen. Dit geldt niet alleen voor ons, maar ook voor mensen met dementie. Met nog een aantal belangrijke bijkomende voordelen: cliënten die actief zijn voelen zich beter, hebben meer plezier in het leven en hebben minder hulp nodig.

Daarom introduceert het Platform Dementie NHH



INLEIDING

DOL staat voor: **D**agelijks **O**pstaan en **L**open en onderstreept het belang om cliënten dagelijks te laten bewegen. Lopen, fietsen, helpen met klusjes in huis, plantjes verzorgen: het maakt niet uit. Als mensen maar regelmatig uit hun stoel komen.

In deze waaier vind je haalbare, praktische tips en adviezen om dagelijks met cliënten te DOL-len: thuis en in een zorginstelling.

De tips zijn ingedeeld in vier categorieën:

-  Bewegen als routine
-  Praktijktips
-  Bewegen in de groep
-  Betrek de buitenwereld

INLEIDING

## BEWEGEN ALS ROUTINE



Zet de kopjes voor het koffiedrinken niet klaar op tafel, maar laat ze door de cliënten zelf uit de keuken halen. Zet kopjes wat verder op de tafel, zodat cliënten moeten reiken. Schep het eten niet in de keuken op de borden, maar laat het cliënten aan tafel zelf doen. Vervang eenpersoonscupjes margarine en jam door gewone potten en een botervloot: die moeten worden gepakt en doorgegeven en ook dat is weer beweging.

MAAK HET NIET TE MAKKELIJK



Laat cliënten helpen met klusjes in huis. Bijvoorbeeld wasgoed vouwen, prullenbakken legen, stoffen, planten water geven, eten klaarmaken, boodschappen inruimen, bed opmaken, tafel dekken. Kijk wat kan en verantwoord is. Vraag eventueel advies aan de fysio- of ergotherapeut voor het inrichten van kasten en lades en een goede indeling van de ruimte, zodat cliënten worden gestimuleerd en geholpen om zo veel mogelijk zelf te doen.

LAAT JE HELPEN



Neem cliënten niet te snel dingen uit handen en maak gebruik van wat iemand nog kan. Kan iemand nog zelf zijn gezicht wassen? Of zijn eigen brood smeren? Zelf naar de voordeur komen? Probeer eens wat verschillende dingen uit.

KOM UIT DE 'ZORGMODUS'



Is het echt nodig om iemand in zijn rolstoel aan de eettafel te zetten, of naar de huiskamer te rijden? Zet de rolstoel eens bij de ingang van de eetzaal en laat de cliënt naar de tafel lopen. Of misschien kan iemand al zittend in de rolstoel zelf een stukje trippelen. Of spreek af, dat je de cliënt wel haalt in de rolstoel, maar dat hij de terugweg loopt (of andersom).

LIEVER LOPEN



Laat cliënten actief meewerken terwijl ze worden geholpen met aankleden. Laat ze bijvoorbeeld zelf hun voet optillen als de schoenen worden aangetrokken, zelf hun haren kammen, of zelf de knoopjes dichtdoen van een blouse of overhemd. Zo krijgen ze meteen een beetje eigen regie terug. Door ze tijdens het aankleden meerdere keren te laten opstaan (in plaats van alle kleding ineens omhoog te halen) help je de sta-functie te behouden.

MEEWERKEN



Kauwen is goed voor de hersenen. Verval niet te snel in vla en pap, maar geef zo veel mogelijk vast voedsel waarop goed moet worden gekauwd. Laat, als het even kan, de korsten aan het brood. Overleg eventueel met een diëtist of logopedist. Krijgt een cliënt aangepast voedsel? Evalueer dan regelmatig of dat nog nodig is. Dat kan namelijk in de loop van de tijd veranderen.

KAUWEN



Komt familie op bezoek? Stimuleer ze dan om met iets met de cliënt te ondernemen en bied daarvoor de middelen en de mogelijkheden. Een duo- of rolstoelfiets. Een aantrekkelijke buitenruimte. Spelmateriaal. Wandelroutes in de omgeving. Misschien kunnen ze een boodschap doen of een brief posten? Of organiseer eens een thema-avond voor familie over het onderwerp bewegen en laat ze zien wat er allemaal kan. Misschien hebben ze zelf ook nog leuke ideeën voor activiteiten.

BETREK FAMILIE



Informeer eens bij je vrijwilligers naar hun hobby's op het gebied van activiteiten en sport en kijk eens of je die kwaliteiten kunt inzetten om samen met cliënten te bewegen.

Je kunt ook gericht vrijwilligers werven als een soort 'beweegmaatje' om bijvoorbeeld met cliënten te wandelen of een ritje te maken op de duofiets.

VRIJWILLIGERS



PRAKTIJKTIPS

Zorg voor een doos of krat met eenvoudige materialen die je kunt gebruiken bij beweegactiviteiten. Kijk voor voorbeelden en ideeën in deze waaier, of laat je inspireren door collega's en websites.

HET BEGINT BIJ DE BASIS



HERHAAL, HERHAAL, HERHAAL

Herhaal activiteiten, spelletjes en bewegingen regelmatig. Dat zorgt voor herkenning, zelfs bij mensen met dementie.

Introduceer niet te veel activiteiten ineens. Begin klein en bouw het rustig uit.



GOEDE GEWOONTE

Maak van bewegen een vaste gewoonte: kies een vast tijdstip op een vaste dag. In een eenvoudige lijst kun je bijhouden welke activiteit je hebt gedaan met welke cliënten. Zo krijgt bewegen meer structuur.



PAS JE AAN

Kijk goed naar wat een cliënt kan of wil en maak een keuze. Zelf aankleden, én tuinieren, én wandelen én musiceren is veel als je al lang niet meer actief bent geweest. Begin bij iets wat de cliënt leuk of belangrijk vindt, en borduur daar dan op voort. Maak daarover als team met elkaar afspraken. Gebruik bijvoorbeeld de zelfredzaamheidsradar om je daarbij te helpen: [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl).



EIGEN REGIE

Met de beste intenties smoren we vaak het eigen initiatief van mensen en ontnemen ze de kans om in beweging te komen. Dus heb een beetje geduld, en wacht tot iemand zelf de deur open komt doen, laat iemand zelf de vaatwasser uitruimen of koffie zetten, of doe het samen. Ook mensen met dementie blijken nog nieuwe dingen te kunnen leren, of dingen die ze zijn vergeten weer aan te kunnen leren. Kijk eens op [www.foutloosleren.nl](http://www.foutloosleren.nl).



### HULPMIDDELENGIDS

Er zijn veel verschillende hulpmiddelen in de handel en handigheidjes die ervoor zorgen dat iemand zo lang mogelijk zijn zelfstandigheid kan behouden (en daardoor actief blijft). In de hulpmiddelengids vind je tips en voorbeelden van praktische en vaak verrassend eenvoudige middelen om de zelfstandigheid van mensen met dementie te ondersteunen.

Kijk op [www.innovatiekringedementie.nl](http://www.innovatiekringedementie.nl).



### INSPIRATIEPLEK

Verzamel alle goede voorstellen en ideeën voor bewegen op een centrale plek (fysiek of digitaal) en maak die voor iedereen toegankelijk. Zo voorkom je dat ieder voor zich het wiel gaat uitvinden en kun je elkaar inspireren.



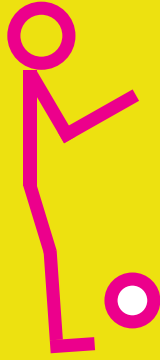
### WEES ALERT OP PIJNSIGNALLEN

Een slecht zittend gebit of zeurende kiespijn. Knellende schoenen of een ingegroeide nagel. Mensen met dementie kunnen zelf niet meer goed aangeven waar ze pijn hebben of wat er aan de hand is, maar dergelijke ongemakken kunnen er wel voor zorgen dat iemand niet meer in beweging is te krijgen. Wees hier alert op. Vermoed je pijn, maar kun je de oorzaak niet vinden, dan wordt (in overleg met de arts) soms preventief pijnstilling gegeven.



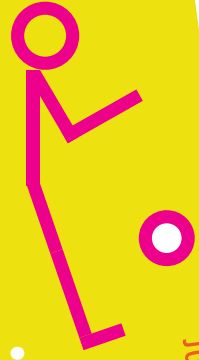
### DAGELIJKS DOL-LEN

Probeer elke dag een DOL- (ofwel beweeg-) momentje in te lassen. Hang een poster op een goed zichtbare plek met simpele beweegactiviteiten voor een verloren moment. Bespreek in je team hoe je de tips uit deze waaier wilt gebruiken. Leg de waaier op een centrale plek en laat elke dag iemand een activiteit of tip uit de bewegewaaier kiezen.



### SAMEN GENIETEN

Door met cliënten te bewegen (vooral als dat buiten gebeurt) krijg je een ander contact. Tijdens een wandeling kun je de mooiste gesprekken hebben, of samen genieten van de zon op je gezicht, of de wind door je haren.



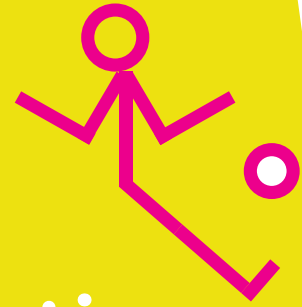
### JONG GELEERD...

Bied tijdens de opleiding van leerlingen bewegestages aan. Als leerlingen eenmaal zijn doordrongen van het belang van bewegen, zullen ze dat later in hun werk ook eerder toepassen.



### IN CLUBVERBAND

Richt een fiets- of wandelclub op. Beperk je niet tot je eigen afdeling of locatie, maar betrek ook mensen van buiten of doe het samen met collega-organisaties.



### KIJK VERDER!

Ga eens kijken op een andere afdeling, op een andere locatie op misschien zelfs bij een andere organisatie wat ze daar doen aan beweging en laat je inspireren! Zet bewegen regelmatig op de agenda van een overleg en maakt gebruik van elkaars kennis, ervaring en creativiteit.



## DAGELIJKS BEWEGEN



## BEWEGEN IN DE GROEP

KEGELEN

Twee groepen cliënten zitten tegenover elkaar, met in het midden een aantal kegels. Om beurten proberen de cliënten de kegels om te gooien. Het team dat de laatste kegel omgooit is de winnaar. Laat cliënten zelf de omgevallen kegels neerzetten en (als het even kan) de punten-telling bijhouden.



BALLONNETJE

Met ballonnen (licht en zacht) kun je zonder veel risico voor de omgeving leuke dingen doen. Gooi een opgeblazen ballon in de groep en probeer die met elkaar zo lang mogelijk hoog te houden. Of sla de ballon met piepschuim isolatiebuizen naar elkaar over. Vul ballonnen met macaroni of rijst en je hebt een muziekinstrument. Kijk op [www.prosenior.nl](http://www.prosenior.nl) voor materialen en oefenprogramma's.



KRACHT VAN MUZIEK

Je zult ervan versteld staan hoe lang oude kinderliedjes en rijmpjes blijven hangen in het geheugen.

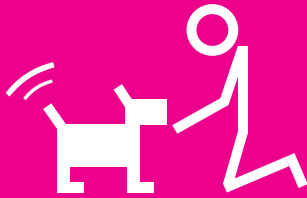
Bij veel liedjes horen vaste bewegingen die je zittend of staand kunt uitvoeren. Veel ouderen kennen die nog wel: In Den Haag daar woont een graaf. Op een klein stationnetje. In de maneschijn. Ik stond laatst voor een poppenkraam. Advocaatje ging op reis. Er zijn verschillende muziekboeken te krijgen en ook het internet is een bron van inspiratie. Zie bijvoorbeeld [www.alzheimermuziekgeluk.nl](http://www.alzheimermuziekgeluk.nl).





### DIERENMANIEREN

Huisdieren zijn als geen ander in staat mensen tot beweging te stimuleren. Aaien, wandelen, borstelen: veel mensen met dementie genieten enorm van het contact met dieren. Er zijn organisaties die langskomen met dieren die hiervoor speciaal zijn getraind. Er is zelfs een organisatie die bemiddelt in oppasdieren [www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl). Maar laat ook familieleden vooral hun hondje meenemen.



### BINNEN FIETSEN

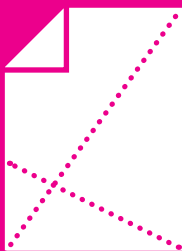
Er zijn verschillende programma's in de handel waarbij mensen op een home-trainer (Fietslabyrint) of een ouderwetse opoefiets (Buiten komt voorbij) virtuele fietstochten maken door de omgeving. Bijkomend voordeel is dat daarvoor geen extra begeleiding nodig is.

Is er onvoldoende budget? Met een home-trainer op de groep en vloer- of tafeltrappers kom je ook een heel eind. Zet er eventueel een DVD bij op of een aantekelijk muziekje.



### LEKKER SCHEUREN

Oude tijdschriften en kranten over? In plaats van ze in de papierbak te doen kun je er ook heerlijk mee scheuren. Om de snippers daarna alsnog weg te gooien. Of te gebruiken voor papier maché.



### HOORSPEL

Met muziekinstrumenten (zelfgemaakt, of bestaand) kun je cliënten stimuleren tot bewegen.



Meespelen met de muziek, of geluiden maken bij een spannend verhaal. Veel cliënten kennen van vroeger nog wel het hoorspel. Ook leuk om samen met kinderen te doen.





### VOOR DE BUIS

Wie zegt dat je alleen passief voor de TV kunt zitten?

Doe samen mee met Nederland in Beweging. Of overweeg de aanschaf van Silverfit: een soort Wii speciaal voor ouderen, en ook geschikt voor mensen met dementie. Kijk op [www.silverfit.nl](http://www.silverfit.nl).



### WATERPRET

In water gaat bewegen makkelijker. Dobberen, trappelen, baantjes trekken: mensen met dementie kunnen er enorm van genieten. Veel zwembaden hebben speciale tijden voor ouderen waarop het water extra is verwarmd.



### NAAR BUITEN!

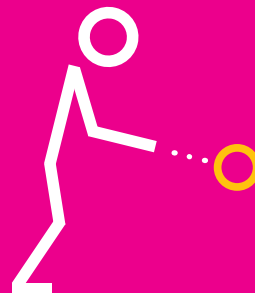
Bewegen is goed, buiten bewegen is nog beter. Ga samen tuinieren. Veeg het pad, hark de bladeren bij elkaar, verzorg de planten, begin een mini-moestuin. Loop eens met blote voeten door het gras of het zand, of rol de broekspijpen op en ga lekker pootjebaden.

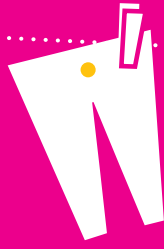
Ga kastanjes, eikels en beukenootjes rapen in het bos, of nodig kinderen uit om samen paaseieren te zoeken.



### BOLLETJE OPGOOIEN

Gooi eens een bolletje wol op tafel en wacht af wat er gebeurt. De kans is groot dat cliënten het oppakken, voelen, of ermee gaan rollen. Simpel er kan het bijna niet.





## VOORLEZEN

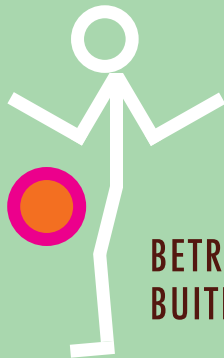
Story telling is een bijzondere manier van voorlezen, speciaal voor mensen met ernstige cognitieve beperkingen, zoals dementie. De verhalen zijn toegespitst op de persoonlijke ervaringen van de cliënt en er wordt veel gebruik gemaakt van gebaren, bewegingen en zintuigelijke ervaringen.

Een verhaal over 'maandag, wasdag' bijvoorbeeld kan worden begeleid door gebaren als wassen, wringen, was op-hangen, opvouwen en strijken. Kijk eens op [www.voorlezen-plus.nl](http://www.voorlezen-plus.nl).



## LOOPCIRCUIT

Is er in huis een loopcircuit? Maak dat extra aantrekkelijk door het aan te kleden met voorwerpen die cliënten uitnodigen tot activiteit. Richt een expositie in van foto's en schilderijen. Er bestaan ook 'voelschilderijen', die mensen vrijelijk mogen betasten. Plaats bankjes om even te rusten onderweg. Maak een hoekje met een oude kinderwagen (met pop) en een commode. Of zet een jukebox neer met oude muziek.



## BETREK DE BUITENWERELD

### DE GEMEENTE

Gemeenten hebben ook een taak als het om bewegen voor ouderen en preventie gaat. Spreek ze daar op aan. Veel gemeenten hebben een buurtsportcoach in dienst. Ga eens in gesprek en onderzoek de mogelijkheden in jouw gemeente.



### MET PLAATSELIJKE CLUBS

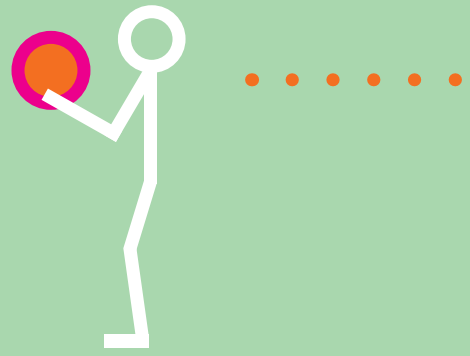
In elke plaats of dorp zijn clubs en verenigingen. Kijk eens of je kunt samenwerken. Beperk je niet tot sportclubs, maar denk ook eens aan de muziekschool, de biljartvereniging, of een visclub. Je kunt denken aan aparte les- en trainingstijden voor mensen met dementie, maar misschien kan iemand met (beginnende) dementie met wat begeleiding nog best met de 'gezonde' leden meedoen.

## DEMENTALENT



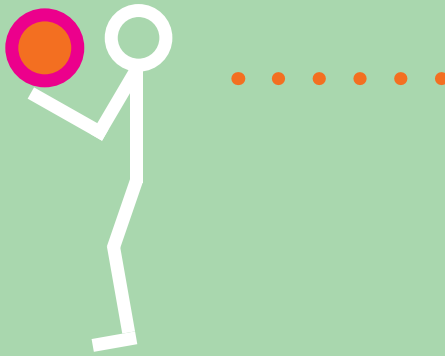
Een nieuw concept is Dementalent. Vanuit het idee dat ook mensen met dementie nog iets kunnen bijdragen aan de maatschappij worden ze ingezet voor vrijwilligerswerk. In Apeldoorn werkt een groep vrijwilligers met dementie bij Staatsbosbeheer. Misschien is zo iets ook in jouw omgeving mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan lichte onderhoudswerkzaamheden bij een sportclub of buurtcentrum, tuinieren of schoonmaakwerk. Kijk op [www.dementalent.nl](http://www.dementalent.nl) voor meer informatie.

## BEWEEGTUIN



Een beweegtuin hoeft niet duur te zijn. Een reling of een trap kun je laten maken door een plaatselijke timmerman, of handige vrijwilligers. Leg stapstenen neer of bielzen waar mensen overheen moeten stappen. Maak een verhoogde zandbak, waar opa's en oma's met de kleinkinderen zandtaartjes kunnen bakken. Ook sommig buitenspeelgoed is prima te gebruiken. Laat je fantasie eens gaan!

## BEWEGEN OP MAAT



Bij verschillende sportscholen in de regio zijn speciale tijden gereserveerd waar mensen met dementie samen met hun mantelzorger of een vrijwilliger kunnen sporten onder deskundige begeleiding. Individuele cliënten kunnen zich daarvoor opgeven, maar ook groepjes (bijvoorbeeld van de dagbesteding). Kijk op [www.platformdementie.nl/projecten](http://www.platformdementie.nl/projecten) voor deelnemende sportscholen.

## ZOEK EEN MAATJE



Via de site [www.goedemaatjesdementie.nl](http://www.goedemaatjesdementie.nl) kunnen (met name thuiswonende) mensen met dementie worden gekoppeld aan een vrijwillig maatje, die met hen op pad gaat en activiteiten onderneemt waar iemand zelf niet meer toe komt. Dat kan sporten zijn, maar ook boodschappen doen, de tuin onderhouden, musiceren, de hond uitlaten, of samen een voetbalwedstrijd bezoeken.



## STAGES

Is er een ROC in de buurt? Misschien kun je leerlingen van de richting Sport en Bewegen stage laten lopen en activiteiten laten organiseren. Dat ontlast niet alleen je eigen organisatie, maar brengt je ook weer op nieuwe ideeën voor activiteiten.



## JONG EN OUD

Veel mensen met dementie genieten enorm van het contact met kinderen. Organiseer een wekelijkse bewegochtend met peuters of kleuters. Of ga samen naar buiten: naar een speeltuin of een kinderboerderij. Gegarandeerd plezier voor jong en oud!



## LEUKE LINKS

[www.goedemaatjesdementie.nl](http://www.goedemaatjesdementie.nl)  
[www.platformdementie.nl/projecten/dol](http://www.platformdementie.nl/projecten/dol)  
[www.dementalent.nl](http://www.dementalent.nl)  
[www.foutloosleren.nl](http://www.foutloosleren.nl)  
[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)  
[www.silverfit.nl](http://www.silverfit.nl)  
[www.prosenior.nl](http://www.prosenior.nl)  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)  
[www.innovatiekringdementie.nl](http://www.innovatiekringdementie.nl)  
(hulpmiddelengids)  
[www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl)  
[www.fietslabyrint.nl](http://www.fietslabyrint.nl)  
[www.buitenkomtvoorbij.nl](http://www.buitenkomtvoorbij.nl)  
[www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)  
(zelfredzaamheidsradar)  
[www.voorlezen-plus.nl](http://www.voorlezen-plus.nl)  
[www.alzheimermuziekgeluk.nl](http://www.alzheimermuziekgeluk.nl)

WWW



## GEbruik & DEEL DE TIPS

De bewegwaaier is ontwikkeld in opdracht van het Platform Dementie Noord-Holland Noord. De realisatie is mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van VGZ.

Tekst en eindredactie: Hanneke Bonfrer & Anneke Wienema, Platform Dementie NHN  
Ontwerp: © Lokaalwerk, Yvonne Willems  
Druk: True Colours



ZORG  
KANTOOR

