

Geriatric / Fysiotherapie

## Bewegen bij dementie

Algemene informatie

### Inleiding

De gevolgen van dementie hebben een grote impact op de persoon en zijn omgeving. Er kan sprake zijn van achteruitgang van hersenfuncties zoals geheugen, leervermogen en concentratie, een veranderde stemming, verlies van onafhankelijkheid, een verhoogd valrisico en een vermindering van het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Lichaamsbeweging kan helpen om deze symptomen te verminderen en achteruitgang te beperken of zelfs de kans op dementie te verminderen.

Tevens blijkt uit onderzoek dat bewegen een positief effect heeft op het voorkomen van valincidenten. Veelal door tijdgebrek en onwetendheid worden activiteiten van ouderen vaak uit handen genomen waardoor ouderen lichamelijk steeds minder actief zijn. Uit onderzoek blijkt dat Nederlandse ouderen dagelijks gemiddeld 10 uur zitten of liggen en weinig lichamelijk actief zijn.



## Fysiotherapie

De fysiotherapeut is gespecialiseerd in het menselijk lichaam en bewegen en het voorkomen of verminderen van lichamelijke klachten. Fysiotherapie richt zich op het stimuleren van dementerende ouderen en/of hun mantelzorgers om lichamelijk actief te blijven. Immers; rust roest! Oftewel, niets doen betekent achteruitgang.

Belangrijk is om de activiteiten af te stemmen op de dementerende oudere. Oefeningen zijn vaak bewegingen uit het dagelijks leven. Soms zijn oefeningen die niet uit het dagelijks leven komen wel doeltreffend voor algemene dagelijkse taken en bewegingen die een oudere moet maken. Denk hierbij aan opstaan en gaan zitten, korte stukjes lopen (met hulpmiddel), iets pakken, aankleden of wassen etc.

### Tips voor familie en/of mantelzorgers

Om uw partner/familie lid/kennis meer te stimuleren tot bewegen kunt u denken aan het volgende:

- Oefen het opstaan en gaan zitten eens een paar keer achter elkaar. Zorg dat de voeten goed op de grond staan, onder de knieën. Let erop dat iemand zich met de handen opdrukt op de leuning, bank of stoel. Bij het gaan zitten is het belangrijk om niet in de stoel of bank te ploffen.
- Probeer dagelijks eens te oefenen met lopen, eventueel met een loophulpmiddel zoals een stok of rollator. Bij goed weer kunt u samen naar buiten gaan.
- Zorg voor een veilige omgeving om te oefenen. Let op losliggende spullen op de vloer zoals snoeren of kabels, matjes of tapijten etc. Indien iemand een loophulpmiddel gebruikt, zorg dat deze in de buurt staat.
- Vraag welke sport/activiteiten de persoon met dementie vroeger heeft beoefend: stel dat fietsen op een normale fiets niet lukt, mogelijk kan er gefietst worden op een hometrainer of een zitfiets.
- Stimuleer mensen (huishoudelijke) klusjes te doen zoals stofzuigen, afwassen en aardappels schillen.
- Neem taken niet te snel over, stimuleer om dagelijkse activiteiten zelf te doen, bijv. tanden poetsen of iets pakken uit de keuken.

## Geriatricfysiotherapeut

De geriatricfysiotherapeut is gespecialiseerd in fysiotherapie voor (kwetsbare) ouderen. De geriatricfysiotherapeut richt zich op herwinnen en omgaan van verlies van mobiliteit en zelfstandigheid, het adviseren en begeleiden van familie en eventuele mantelzorgers. Een geriatricfysiotherapeut kijkt niet zo zeer alleen naar de aandoening maar probeert met een brede visie naar de persoon te kijken en te stimuleren tot lichamelijke activiteiten om zo lang mogelijk actief te blijven! De geriatricfysiotherapeut oefent dagelijkse activiteiten zoals opstaan, zitten, lopen maar geeft ook oefeningen voor spierkracht van armen en benen, balansoefeningen en probeert valincidenten te voorkomen. De geriatricfysiotherapeut kan zowel in een praktijk als aan huis komen oefenen.



## **Inschakelen fysiotherapie**

De (geriatrie)fysiotherapeut kan via de huisarts worden ingeschakeld als het gewenst is als deze aan huis komt behandelen. Indien u, of een dementerende naar een praktijk kan komen oefenen, kunt u zelf met een praktijk contact opnemen of een verwijzing vragen via de huisarts.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

### **Locatie Venlo**

#### **Afdeling Fysiotherapie**

routenummer 56

☎ (077) 320 56 02

## **VieCuri Medisch Centrum**

### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)