

Beweegactiviteiten

De afgelopen jaren is in de regio Haaglanden gewerkt aan een kwaliteitsverbetering van het aanbod aan beweegactiviteiten voor mensen met dementie, aansluitend op hun wensen, behoeften en mogelijkheden. Hier is aan gewerkt omdat bewegen een positief effect heeft op de lichamelijke conditie van cliënten.

Op basis van onderzoek verwacht men dat cliënten met dementie minder snel mentaal achteruitgaan als ze regelmatig bewegen. Zo heeft onderzoek van de Franse geriater, Yves Rolland aangetoond dat mensen met de ziekte van Alzheimer, die twee uur per week een uur deelnamen aan een bewegingsprogramma, minder achteruitgang vertoonden bij het uitvoeren van normale dagelijkse activiteiten dan een controlegroep die niet aan het programma meedeed.

Op de Vrije Universiteit van Amsterdam wordt al enige tijd onderzoek gedaan naar het effect van bewegen op het geheugen, de stemming en het verstoorde slaap-waakritme van cliënten met dementie. Dit onderzoek wordt zowel in woonzorgcentra als in de thuissituatie uitgevoerd. Uit de onderzoeksresultaten die al bekend zijn, is volgens professor Scherder af te leiden dat beweging een positieve invloed heeft. Wel is gebleken dat aan inhoud en frequentie van een beweegprogramma specifieke eisen gesteld moeten worden om effect te sorteren.

Verschillende instellingen in de regio bieden beweegactiviteiten voor mensen met dementie die thuis wonen aan. Dit kan variëren van een wandelgroep tot fitness, meer bewegen voor ouderengroep of Tai Chi. Om een impressie te krijgen van de beweegactiviteiten kunt u kijken naar de film 'Zorg voor mensen met (beginnende) dementie in regio Haaglanden'.