

Bevindingen en aanbevelingen rond bewegen

Tussen september 2024 en juli 2025 werd in Assen hard gewerkt aan het project 'Verdere stappen naar een dementie-inclusief Assen'. Het complete projectverslag staat op www.dementie-assen.nl bij 'nieuws'. 'Verdere stappen naar een dementie-inclusief Assen' ging over veel uiteenlopende onderwerpen.

In deze notitie staan alleen de bevindingen en aanbevelingen rond het thema bewegen. Rond bewegen is in deze periode een inventarisatie uitgevoerd. Deze inventarisatie richtte zich zowel op de huidige stand van zaken als op de kansen die er liggen in Assen.

Toegevoegde waarde van bewegen bij dementie

Voldoende bewegen is voor ieder mens belangrijk, maar voor mensen met dementie extra belangrijk. Het helpt het ziekteproces te vertragen en werkt preventief op onder andere gedragsproblemen. Het zorgt voor nieuwe verbindingen in de hersenen. Zo kunnen gezonde hersencellen taken van aangetaste hersencellen overnemen. Bewegen heeft daarnaast ook positieve invloed op andere aandoeningen als diabetes, hart- en vaatziekten en botontkalking. Ook draagt bewegen bij aan ontmoetingen en sociale contacten.

De gezondheidsraad heeft op basis van wetenschappelijk onderzoek in Nederland een beweegnorm opgesteld. Voor ouderen, ook met dementie, is deze norm:

150 minuten per week dusdanig intensief bewegen dat je gaat hijgen/zweten
(liefst dagelijks, mag in blokjes van 10 minuten)
plus minstens 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen
gecombineerd met balansoefeningen

Kortom, een heel persoonsgebonden norm. Pas bij het halen van deze norm treden de geschetste positieve effecten op. Uit landelijk onderzoek blijkt dat maar 40% van de ouderen deze beweegnorm haalt. Het percentage mensen met dementie dat deze norm haalt is nog veel lager. Waarschijnlijk is dat in Assen niet anders. Dit is een gemiste kans, gezien de grote en vaak nog onbekende impact die voldoende beweging kan hebben op gezondheid en kwaliteit van leven.

Het is overigens van belang om te benadrukken dat zeker voor mensen met dementie bewegen veel verder gaat dan sporten, wandelen en fietsen. Het gaat ook over

huishoudelijk werk, dansen, met kinderen actief zijn, hobby's uitoefenen, in het groen werken en nog veel meer dingen waarvan je kan gaan hijgen en/of zweten.

Bij voldoende bewegen door mensen met dementie hebben we ook te maken met het overwinnen van initiatiefloosheid en faalangst, twee dingen waar bijna iedereen met dementie in meer of mindere mate mee te maken heeft. Zoals elders in dit rapport geschetst zit bij een deel van mantelzorgers en zorgverleners ook de neiging om teveel uit handen te nemen, een extra reden om juist aan hen veel informatie te geven over het belang van bewegen.

Beweegstimulering in Assen

Er wordt in Assen veel aan beweegstimulering gedaan. Hierbij zijn Vaart Welzijn en Assen Sportstad de kartrekkers. Zij werken samen in Assen Actief. Binnen Assen actief zijn op dit moment 13 medewerkers werkzaam die sporten en bewegen voor alle inwoners stimuleren.

Tot op heden is vanuit Assen Actief en vanuit Vaart Welzijn en Sportstad Assen nog niet gewerkt aan specifieke beweegstimulering voor mensen met dementie. Wel zijn er specifieke beweegstimuleringsprogramma's gericht op ouderen. Zo draaien er momenteel rond de 30 groepen Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). In enkele van deze groepen neemt ook iemand met dementie deel.

In Assen draait vanuit Vaart Welzijn ook het programma 'Bewegen op recept', gelieerd aan het programma 'Welzijn op recept'. Via dit project worden wel de nodige ouderen bereikt, maar slechts mondjesmaat mensen met dementie. Ook hier zien we dat thuiswonende ouderen met dementie lastig te vinden zijn.

Bij een aantal sportverenigingen is er specifieke aandacht voor ouderen. In Assen bestaan bijvoorbeeld Old Stars Tennis en Tafeltennis, evenals Walking Football. Voor zover bekend nemen hier geen mensen met dementie aan deel. Ook worden er in Assen vanuit het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord) jaarlijks veel valpreventietrainingen georganiseerd, waaraan circa 120 mensen deelnemen. Ook hierbij wordt niet actief geregistreerd of deelnemers te maken hebben met dementie. Verwachting is dat hier geen mensen met dementie aan deelnemen. Dit terwijl mensen met dementie juist een verhoogd valrisico hebben.

Dementie is de verzamelnaam voor 50 onderliggende ziektebeelden. Voor één van die ziektebeelden, Parkinson, zijn er wel specifieke programma's. Gespecialiseerde fysiotherapeuten spelen hier een belangrijke rol in. Hieraan doen enkele tientallen mensen mee. Ook zijn er in Assen dansactiviteiten, speciaal gericht op mensen met Parkinson. Die vloeien voort uit landelijke programma's als Dance voor Health, waarvan wetenschappelijk de positieve effecten bij mensen met Parkinson zijn aangetoond.

In Assen draait voor mensen met Parkinson ook het programma 'Zing je fit', waarin een link wordt gelegd tussen zang en beweging.

Vanuit het Leger des Heils zijn er in Assen ook specifieke beweeg- en activeringprogramma's voor kwetsbaren waar zij mee/voor werken. De verwachting is dat hieraan ook enkele mensen met dementie deelnemen.

In het Odensehuis, maar ook in de locaties voor geïndiceerde dagbesteding bij dementie (De Donk, De Welkom en Nieuw Graswijk) is wel specifieke aandacht voor bewegen door bezoekers. Hetzelfde geldt voor Groenzorg in Norg, waar ook meer dan 30 Assenaren aan geïndiceerde dagbesteding meedoen. Vanuit het Odensehuis gaan periodiek ook bezoekers gezamenlijk naar 'Het danspaleis'.

Voor de ongeveer 300 mensen met dementie die in Assen niet meer thuis wonen, maar in een verpleeghuis/woonzorglocatie, is wel gerichte aandacht voor bewegen. Icare, Interzorg, Zorggroep Drenthe en Accolade hebben allen zowel gespecialiseerde fysiotherapeuten en beweegagogen in dienst. Binnen de Herbergier Assen is veel aandacht voor bewegen door bewoners.

Bij diverse verpleeghuizen/woonzorgcentra staan duo-fietsen, zodat familieleden en vrijwilligers met bewoners kunnen gaan fietsen. Voor de 1.100 thuiswonenden met dementie is het lastiger deze duo-fietsen te gebruiken. Daarom is het fijn dat er voor thuiswonende mensen met dementie ook een drietal duo-fietsen in Assen staan, die geleend kunnen worden. Het beheer hiervan zit bij DuoFietsenAssen, van waaruit ook korte trainingen voor familieleden, vrienden en vrijwilligers van mensen met dementie gegeven worden.

Op 25 september 2025 is in Assen een vergeet-me-niet-pad geopend. Deze herkenbare route start en eindigt bij verpleeghuis Arendstate, op de Groningerstraat.

Omdat er van collectieve beweegstimulering voor thuiswonende mensen met dementie in Assen op dit moment geen sprake is, zijn het nu vooral familieleden die deze beweegstimulering op meer individuele basis doen. Hiervan zijn we tijdens dit project diverse voorbeelden tegengekomen, zoals:

- Mensen met dementie die alleen of samen met een familielid regelmatig een sportschool bezoeken;
- Mensen met dementie die wekelijks een keer gaan zwemmen, vaak met een familielid.
- Mensen met dementie die dagelijks thuis meedoen aan 'Nederland in beweging' het Tv-programa dat uitdaagt tot bewegen. In Drenthe is er ook "Drenthe beweegt samen" een dagelijks tv programma waar valpreventie onderdeel van uitmaakt.
- Mensen met dementie die regelmatig wandelingen maken met een maatje of met een groepje.

- Mensen met dementie die heel actief zijn met het onderhoud van de eigen tuin.

Mede omdat het nu vooral familieleden en vrienden zijn die mensen met dementie 'verleiden' tot bewegen, is ervoor gekozen om in het kader van dit project te beginnen met veel voorlichting over het belang van voldoende bewegen bij dementie. Daarom is bewegen een groot onderwerp op www.dementie-assen.nl en gaat één van de folders vanuit dit project over bewegen bij dementie.

Net als breder rond 'meedoen' geldt ook voor bewegen door mensen met dementie dat sommigen dit graag samen doen met lotgenoten maar anderen juist helemaal niet.

Aanbevelingen rond bewegen

Uit de contacten binnen dit project met enkele betrokkenen van Actief Assen blijkt dat zij zich goed realiseren dat mensen met dementie een doelgroep vormen die momenteel onvoldoende in beeld is. Tegelijkertijd hebben we binnen dit project veel bereidheid en enthousiasme ervaren om actief aan de slag te gaan met beweegstimulering specifiek voor mensen met dementie.

De volgende suggesties en ideeën zijn vanuit dit project verzameld om de beweegstimulering van mensen met dementie te bevorderen:

1. Ga met relevante (sport)verenigingen het gesprek aan om naar analogie van de G-sport ook speciale activiteiten voor mensen met dementie te organiseren (D-sport?). Bijvoorbeeld rondom tennis zijn elders in het land hiervan al mooie voorbeelden.
2. Wij hebben bij vertegenwoordigers van enkele Assense bedrijven al bereidheid gehoord dat zijn één of meer beweegactiviteiten voor mensen met dementie willen 'adopteren'. Ook hier zijn elders in het land al voorbeelden van, bijvoorbeeld 'lunchwandelen' met mensen met dementie, samen de buurt opknappen, e.d.
3. Stimuleer het gebruik van apps als 'ommetje'.
4. Werf actief ook mensen met dementie voor MBvO en train de docenten MBvO in de deelname van mensen met dementie aan hun groepen. Overweeg om één of meer groepen MBvO speciaal voor mensen met dementie in te gaan richten.
5. Kijk of de gevarieerde aanpak rond Parkinson ook te vertalen is naar andere ziektebeelden behorend tot dementie.
6. Ontwikkel samen leuke programma's gericht op thuiswonende mensen met dementie, die te maken hebben met verbinding maken. Bijvoorbeeld: stimuleer dat mensen die een hond uitlaten, regelmatig iemand met dementie meenemen. Deze kan het uitlaten dan ook af en toe overnemen.
7. Denk na over het verbinden van generaties rond het thema bewegen.
8. Zorg dat er meer duo-fietsen beschikbaar komen voor mensen met dementie en die beter verspreid zijn over de stad. Nu staan de leen-duofietsen in Assen Oost en Peelo.

9. Maak naar de sportschool of zwembad gaan laagdrempeliger, wellicht ook in financiële zin.
10. Start een specifiek project rond beweegmaatjes.
11. Blijf je realiseren dat bewegen breder is dan sporten, wandelen en fietsen. Stimuleer al dan niet gezamenlijk tuinieren, groenonderhoud, opknapwerk.
12. Benoem mensen met dementie als specifieke doelgroep voor 'Bewegen op recept' en doe dit samen met de 'uitschrijvers' van deze recepten; huisartsen, fysiotherapeuten, psychologen, casemanagers e.d.
13. Heroverweeg om binnen de gemeente 'Powerfull aging' te gaan toepassen rond aanvragen voor huishoudelijke ondersteuning, aanschaf hulpmiddelen als scootmobielen e.d.
14. Creëer op meerdere plekken in de stad plekken waar senioren en mensen met dementie kunnen bewegen. Bijvoorbeeld de 'Olga Commandeur pleintjes'. Koppel dit aan de aanpak BOSS rond speel- en beweegplekken voor kinderen/jongeren. Of andersom: maak de BOSS-aanpak "ouderen en dementie-inclusief".

2 juli 2025

Ruud Dirkse, projectcoördinator