

*"Sinds we elke dag even samen bewegen,
is hij rustiger en vrolijker. Alsof hij zich
weer meer verbonden voelt met de wereld
om zich heen."*

– Partner van iemand met dementie

Meer informatie over bewegen bij dementie
vind je op: **www.dementie-assen.nl**.

Bewegen bij dementie.

Doet meer dan je denkt.

WWW.DEMENTIE-ASSEN.NL



BLIJF IN BEWEGING, BLIJF JEZELF

Bewegen is méér dan gezond, het is een manier om grip te houden op het leven. Juist voor mensen met dementie is dagelijks bewegen essentieel. Het helpt om de hersenen actief te houden, vermindert onrust, verbetert de stemming en versterkt het lichaam.

Wat kun je zelf doen?

Ook met dementie kun je zelf veel doen om in beweging te blijven en daarmee bijdragen aan een actief leven. Het gaat er niet om wát je precies doet, maar dát je beweegt op een manier die bij je past en je uitdaagt. Door zelf in actie te komen, houd je je lichaam sterk en je geest helder.

Beweegnorm

Probeer elke dag minstens 30 minuten te bewegen op een manier waarbij je gaat zweten of hijgen. Dat klinkt misschien pittig, maar het kan ook in korte stukjes, bijvoorbeeld drie keer tien minuten.

Voor naasten

Laat mensen met dementie zelf doen wat nog lukt. Ondersteuning is belangrijk, maar neem niet alles uit handen. Zelf iets doen geeft zelfvertrouwen en houdt vaardigheden langer in stand. Samen bewegen is bovendien gezellig én motiverend.

BEWEGEN MAAKT VERSCHIL

Bewegen is gezond voor iedereen, maar voor mensen met dementie is het extra belangrijk. Het helpt om het ziekteproces te vertragen. Ook stimuleert het nieuwe verbindingen in de hersenen. Zo kunnen gezonde hersencellen taken overnemen van aangetaste cellen. Daarnaast heeft bewegen een positief effect op andere aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en botontkalking. Het versterkt spieren en botten en helpt om vallen te voorkomen.

Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Ook tuinieren, huishoudelijke klusjes, boodschappen doen of samen dansen op muziek tellen mee. Zelfs kleine bewegingen maken al verschil!

