



Bewegen met dementie

Beschrijving

Module: Balans

Oefening: Balanceren hand

Wat wordt er met de oefening getraind

Deze oefening kun je doen als warming up en als speelse oefening, waarbij je diverse materialen kunt gebruiken.

Hoe is de oefening toe te passen

Deze oefening kun je samen met één deelnemer doen of met een klein groepje. Je kunt de deelnemer(s) uitdagen om zo lang mogelijk het voorwerp in balans op de hand te houden.

De oefening kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden. Doe de oefening alleen staand als de deelnemer goed in balans is bij het staan.

Als voorwerp kun je kiezen uit een ballon, een vierkant klein doosje, een balletje. In ieder geval iets wat niet kapot kan vallen.

Uitleg oefening stap voor stap

- Leg een voorwerp op de handpalm van de deelnemer neer. Laat de deelnemer het voorwerp op de hand houden. Arm is licht gebogen, elleboog tegen de zij. Pak zelf ook een voorwerp om in balans te houden.
- Vraag de deelnemer om het voorwerp zo lang mogelijk op de hand te houden. Je kunt hierbij meetellen.
- Gaat het te eenvoudig, laat de deelnemer dan de hand omhoog, omlaag of opzij bewegen. Wissel ook van hand.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Doe de oefening zittend. Alleen als de deelnemer goed in balans is bij het staan, kan de oefening ook staand worden uitgevoerd. Als de deelnemer hiervoor fit genoeg is kan de oefening ook lopend worden gedaan.
- Zorg dat het een uitdaging blijft. De oefening kan moeilijker worden gemaakt door verschillende voorwerpen te gebruiken, bijvoorbeeld een grotere ballon.

Duur en intensiteit

Probeer de oefening een aantal seconden vol te houden. Het aantal seconden is afhankelijk van de deelnemer. Als de deelnemer het voorwerp goed op de hand kan balanceren, probeer dan om de oefening 10 seconden vol te houden.

De oefening kan moeilijker worden gemaakt door deze langer vol te houden, of een moeilijker voorwerp te gebruiken.

Herhaal de oefening meerdere keren per hand.

Beweegids voor ouderen met dementie

Projectinformatie

De beweegids voor ouderen met dementie is één van de resultaten uit het onderzoeksproject '**Laat het brein niet indutten: beweeg slim en verminder de kans op dementie**'. Dit project is gefinancierd vanuit het onderzoeksprogramma **Memorabel** van **Deltaplan Dementie** van **ZonMw**.

Het consortium staat onder leiding van **Prof. dr. Erik Scherder** en bestaat uit medewerkers van:

Vrije Universiteit Amsterdam, *Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen (sectie Klinische Neuropsychologie)*

Universitair Medisch Centrum Groningen, *Centrum voor Bewegingswetenschappen*

Rijksuniversiteit Groningen, *Faculty of Science and Engineering, Groningen Institute for Evolutionary Life Sciences (GELIFES)*

Alzheimer Centrum Groningen

Radboudumc Alzheimer Centrum, *Afdeling Geriatrie*

Donders Institute for Medical Neuroscience, **Radboudumc**

Kenniscentrum Sport

Meer informatie

Deze oefening is onderdeel van de [beweegids voor ouderen met dementie](#).

De beweegids bevat meerdere [beweegmodules](#) en extra informatie over het stimuleren van bewegen bij ouderen met dementie.

Voor meer informatie of vragen over deze instructiebeschrijving kunt u mailen naar info@kcsport.nl of jolanda.dezeeuw@kcsport.nl

