



Bewegen met dementie

Beschrijving



Module: Sterk bovenlicham

Oefening: In de handen knijpen

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening wordt de knijpkracht van de handen getraind. Dit is belangrijk voor het vastpakken en vasthouden van spullen. De oefening fungeert tevens als warming-up.

Hoe is de oefening toe te passen

De deelnemer wordt gevraagd om in de handen te knijpen. Eerst een beetje zachtjes en misschien af en toe wat harder. Als ze het leuk vinden kunnen ze ook in een balletje knijpen. De oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. En individueel of met een groepje.

Uitleg oefening stap voor stap

- De deelnemer wordt gevraagd om zachtjes in de handen te knijpen.
- Daarna wordt de deelnemer gevraagd iets harder te knijpen.
- Het knijpen wordt een paar seconden vastgehouden.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Let op dat de deelnemer niet te hard knijpt.
- Houd het knijpen een paar seconden vast. Tel mee.

Duur en intensiteit

Herhaal dit 8-12 keer per hand in 2-4 sets.

Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is.

Als afwisseling kan de deelnemer wat harder en wat zachter knijpen.

De deelnemer kan ook iets in de handen hebben waar ze in kunnen knijpen, zoals een klein balletje of een knuffel. Dit zorgt voor weerstand.

Zorg dat de deelnemer het knijpen een paar seconde vast houdt.

Beweeggids voor ouderen met dementie

Projectinformatie

De beweeggids 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 [beweeggids voor ouderen met dementie](#).

De beweeggids 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

