



Bewegen met dementie

Beschrijving

Module: Sterke benen

Oefening: Op de tenen staan

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening versterk je de kuitspieren. Belangrijk voor (trap)lopen en in balans blijven.

Hoe is de oefening toe te passen

Optie 1: Deze oefening kun je samen met de deelnemer doen. Je staat tegenover de deelnemer en jullie houden elkaars onderarmen vast.

Optie 2: De oefening kan ook met een stoel. De deelnemer moet dan achter een stevige stoel staan. Dan kan de oefening ook in een groep.

Uitleg oefening stap voor stap (optie: samen)

- De deelnemer staat tegenover de verzorger.
- De verzorger en de deelnemer houden elkaar bij de onderarmen vast.
- De deelnemer wordt gevraagd op de tenen te gaan staan en dit even vast te houden.
- De verzorger doet mee met de deelnemer.

Uitleg oefening stap voor stap (optie: met stoel)

- De deelnemer staat achter een stevige stoel.
- De deelnemer houdt de rugleuning van de stoel vast.
- De deelnemer wordt gevraagd op zijn/haar tenen te gaan staan en dit even vast te houden.
- De verzorger doet mee met de deelnemer.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg ervoor dat de deelnemer achter een stevige stoel staat, zodat die niet te snel kantelt.
- Let erop dat de deelnemer de stoel blijft vasthouden.
- Let erop dat de deelnemer rechtop blijft staan.
- Door mee te tellen bepaal je het tempo.
- Langzamer naar beneden bewegen is zwaarder.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan.

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt dit langzaam opbouwen. Start met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer op de tenen steen.

Bouw dan de herhalingen uit naar 8-10-12 keer per been en/of naar 3 tot 4 sets.

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

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

