



Bewegen met dementie

Beschrijving

Module: Balans

Oefening: Op hakken en tenen staan

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening wordt de balans tijdens staan getraind.

Hoe is de oefening toe te passen

Deze oefening kun je samen met de deelnemer doen. Dit kan op meerdere manieren:

- Ga tegenover elkaar staan en pak dan elkaars onderarmen vast.
- De deelnemer gebruikt de achterleuning van de stoel, het aanrecht of een hoge tafel als steun.

Vraag de deelnemer op de tenen of op de hakken te gaan staan en dit steeds een aantal seconden vast te houden.

Deze oefening wordt staand uitgevoerd. De oefening kan ook zittend worden gedaan als warming-up om de voeten en enkels los te maken.

Uitleg oefening stap voor stap

- ➔ Zorg dat de deelnemer stevig rechtop staat tegenover je, of bij de stoel/tafel/aanrecht.
- ➔ De deelnemer gaat op de hakken staan. De deelnemer kan jou of de stoel gebruiken ter ondersteuning. Houd dit even vast. Tel het aantal seconden mee.
- ➔ Daarna gaat de deelnemer op de tenen staan. Houd dit weer even vast. Tel het aantal seconden mee.
- ➔ Als dit goed gaat kan de oefening zwaarder worden gemaakt. De oefening wordt zwaarder gemaakt door de voeten wat dichtter bij elkaar te zetten, of langzamer op de grond terug te komen.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Als je gebruik maakt van een stoel, het aanrecht of een tafel, zorg dan dat deze hoog genoeg zijn. De deelnemer moet met een rechte rug kunnen staan.
- Tel mee met de deelnemer om hem/haar te stimuleren om het net iets langer vol te houden (dan bijvoorbeeld de vorige keer).
- Doe mee met de oefening als dit kan.

Duur en intensiteit

Start met drie keer op de tenen en drie keer op de hakken staan. Houd in het begin 3 seconden de tenen/hakken positie vast. Herhaal de serie nog 2 keer.

Neem rust na elke serie.

Het aantal herhalingen en het vast te houden seconden kunnen je uitbouwen naar 5 - 8 - 10 keer.

De oefening kan zwaarder worden gemaakt als de deelnemer de voeten dichter bij elkaar zet. Of door de hakken/tenen langzamer terug op de grond te laten komen.

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

