



Bewegen met dementie

Beschrijving

Module: Sterke benen

Oefening: Opstaan uit de stoel

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening worden de bilspijeren en de bovenbeenspijeren aan zowel de voorkant als de achterkant getraind. Deze heb je nodig bij het opstaan uit de stoel/ van het bed.

Hoe is de oefening toe te passen

De deelnemer zit in een stoel en wordt gevraagd om op te staan. Er kunnen tips worden gegeven over hoe het eenvoudiger wordt om op te staan.

Uitleg oefening stap voor stap

- De deelnemer zit op een stevige stoel.
- De deelnemer wordt gevraagd de voeten stevig op de grond te zetten: op heupbreedte en de voeten onder de knieën.
- Buig de heupen en beweeg bovenlichaam naar voren.
- Beweeg bovenlichaam verder schuin naar voren en beweeg lichaam omhoog en ga staan.
- De deelnemer moet proberen zijn handen niet te veel te gebruiken, waardoor hij/zij zichzelf niet omhoog duwt met de armen.
- Tip: zet de handen op de bovenbenen.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de deelnemer goed op de stoel zit, met de voeten op de grond.
- Zorg dat de deelnemer eerst naar voren beweegt, en dan opstaat.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan zitten in de stoel.

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 3 keer.

Bouw dit dan uit naar 5-7-10 keer en eventueel naar 3 sets.

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

Beweggids voor ouderen met dementie

Projectinformatie

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

De beweggids 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

