



Bewegen met dementie

Beschrijving

Module: Flexibiliteit

Oefening: Uitrekken en knuffelen

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening worden verschillende spieren in de romp en schouders gerekt. Het kan ook een hele ontspannende oefening zijn.

Hoe is de oefening toe te passen

Deze oefening kun je het beste zittend uitvoeren. Het kan individueel, maar zeker ook met een groepje. Vertel de deelnemer dat jullie je gaan uitrekken. Probeer de deelnemer te stimuleren om zich zo groot mogelijk te maken. Daarna mag de deelnemer zich zo klein mogelijk maken door zichzelf te knuffelen.

Uitleg oefening stap voor stap

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit. Het is niet erg als de rug loskomt van de leuning (een actieve zit).
- Maak je samen zo groot mogelijk door de handen zo hoog mogelijk te reiken.
- Houd dit vijf seconden vast.
- Sla daarna de armen om jezelf heen en probeer je klein te maken.
- Houd dit weer vijf seconden vast.
- Herhaal dit.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit.
- Probeer de deelnemer goed te motiveren om zich zo hoog mogelijk uit te rekken en zich zo klein mogelijk te maken (handen op de schouderbladen).

Duur en intensiteit

Herhaal de oefening drie tot vijf keer. Even rusten en herhaal daarna de serie nog 2 keer.

De oefening wordt zwaarder door de positie langer vast te houden en door verder uit te rekken.

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