De Beweeggids

<https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/tool/bewegen-met-dementie/>

**Bewegen met dementie**

Welkom bij de beweeggids voor ouderen met dementie. De beweeggids geeft handvatten om ouderen met dementie op verschillende manieren te stimuleren meer te bewegen.  
Bewegen heeft namelijk een positief effect op de kwaliteit van leven en op de zelfredzaamheid van ouderen. Met kleine beweegmomentjes is er heel wat meer beweging in de dag te krijgen. Professor Erik Scherder en bewegingsagoog Myron Hamming vertellen hier meer over. Wil je eerst meer lezen waarom bewegen zo belangrijk is, lees dan het artikel [‘het effect van bewegen met dementie’](https://www.allesoversport.nl/artikel/het-effect-van-sport-en-bewegen-op-dementie-bij-ouderen/).

**De beweeggids**

De beweeggids bestaat uit verschillende beweegmodules met een uitleg van Erik Scherder en instructies voor de oefeningen van bewegingsagoog Myron Hamming. De verschillende modules zijn makkelijk los van elkaar te bekijken en te gebruiken. Neem de tijd om ze door te nemen, kies het beweegprogramma dat voor jou belangrijk is, en ga aan de slag.

[](https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bewegen-dementie/hoofdstuk/kies-je-beweegprogramma/)

De beweeggids kan gebruikt worden door iedereen die te maken heeft met ouderen met dementie. In de zorg, bij de verpleging, door vrijwilligers en door mensen die een familielid met dementie hebben. Een beweegopleiding is niet nodig om de oefeningen en tips toe te kunnen passen. Naast de beweegmodules vind je aanvullende informatie over bewegen en dementie.

De tips over praktische toepassingen zijn veelal gebaseerd op ervaringen van professionals uit het werkveld. Heb je aanvullingen die je graag wilt delen met collega’s, mail dan naar [Kenniscentrum Sport & Bewegen](mailto:jolanda.dezeeuw@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

**Laat het brein niet indutten**

De beweeggids is tot stand gekomen op basis van het onderzoek ‘Laat het brein niet indutten: beweeg slim en verminder de kans op dementie’. Dit onderzoek is gefinancierd vanuit het onderzoeksprogramma Memorabel van Deltaplan Dementie van ZonMw      