Tips om te blijven bewegen!!

<https://dementie.nl/bewegen/tips-om-te-blijven-bewegen>

Tips om te blijven bewegen

**Bewegen is belangrijk én leuk. Voor je naaste met dementie en voor jou. In dit artikel geven we je tips om samen met je naaste actief te zijn en te blijven.**

Bewegen kan op allerlei manieren. Buiten of binnen, bij een vereniging, samen of toch alleen. Er is vast wel iets wat je naaste leuk vindt om te doen.

**Kies iets dat past**

Bewoog je naaste al graag voordat er een diagnose was? Dan kan je naaste de favoriete activiteiten gewoon blijven doen. Misschien zullen de activiteiten op den duur wat moeten worden aan gepast. Kijk naar wat nog wel lukt. Een beetje uitdaging op zijn tijd is niet erg.

Is je naaste niet zo fit of heeft ze lichamelijke klachten? Overleg dan met de huisarts of (geriatrie)fysiotherapeut hoe jullie het beste kunnen beginnen met (meer) bewegen.

**Beweegtips, samen of alleen**

* **Stap op de fiets**
Maak samen een mooie fietstocht. Stop tussendoor voor een kopje koffie of een lekkere lunch. Weet je niet waar je naartoe moet fietsen? Fiets dan een zogenaamde Knooppuntroute. Je kunt kaarten met fietsroutes kopen of [online een route inplannen](https://www.fietsen123.nl/pagina/knooppunten-fietsrouteplanner). Gaat fietsen niet meer zo goed? Kijk dan of je een duofiets kunt lenen.
* **Trek er wandelend op uit**
Houd je naaste niet zo van fietsen? Maak dan een wandeling. Dat kan een flinke tocht zijn, maar ook een simpel blokje om.
* **Ga tuinieren**
Buiten is er altijd iets te doen. Grasmaaien, onkruid wieden, plantjes planten, bomen snoeien. Heeft je naaste geen tuin, maar vindt ze tuinieren wel plezierig? Vraag dan eens aan buren of familie of ze een extra paar groene vingers kunnen gebruiken.
* **Maak samen seizoenfoto's**
Zoek paddenstoelen, herfstbladeren, vogelnestjes, kikkerdril, bloemen, spinnenwebben of insecten en zet ze op de foto.
* **Ga winkelen**
Ga samen winkelen in jullie favoriete winkelstraat of bezoek de markt of een beurs. Zo loop je ongemerkt een heel stuk.
* **Doe samen een klusje voor een ander**
Buren, familieleden, de kinderboerderij of het buurthuis kunnen vast wel wat hulp gebruiken! Bijvoorbeeld bij de afwas, schilderwerk, of het verzorgen van dieren.
* **Laat de hond uit**
Regelmatig een rondje lopen houd je fit. Dat kan natuurlijk met een eigen hond, maar ook met een hond van iemand anders. Misschien is er in de buurt wel een asiel? Daar staan ze vaak te springen om vrijwilligers die met de honden willen wandelen. Of kijk op [oopoeh.nl](https://www.oopoeh.nl/). Op die website kunnen buurtbewoners aangeven of ze een oppas zoeken voor hun huisdier.
* **Sport samen**
Wil je naaste graag samen sporten of bewegen met andere mensen met dementie? Vraag dan bij het Wmo-loket van de gemeente welke activiteiten er in de buurt worden georganiseerd. Denk bijvoorbeeld aan gymnastiek, Nordic walking, (volks)dansen of zwemmen.
Extra tip: Wil je naaste graag sporten, maar heeft ze nog geen beweegmaatje? Kijk dan eens op [wehelpen.nl](https://www.wehelpen.nl/). Op WeHelpen bieden vrijwilligers hun hulp aan. Bijvoorbeeld om samen te wandelen of te fietsen.
* **Begin de dag actief met ochtendgymnastiek**
Ochtendgymnastiek is een goede vorm van lichaamsbeweging om de dag te beginnen. Weet je niet welke oefeningen kunt doen? Kijk dan naar *Nederland in Beweging*. Hier laten ze dagelijks nieuwe oefeningen zien. Het programma wordt uitgezonden om 9.15 uur op NPO1. Of kijk de [afleveringen online](https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/). Op internet staan ook veel video's met oefeningen. Bekijk bijvoorbeeld de video’s voor [zitgymnastiek van Cordaan](https://dementie.nl/nieuws/zitgymnastiek-houdt-je-naaste-conditie). Deze video's geven ook inspiratie voor als je naaste in een rolstoel zit. Of bekijk de online [Beweeggids van het Kenniscentrum Sport & Bewegen](https://tools.kenniscentrumsport.nl/bewegen-dementie/tool/bewegen-met-dementie/). In deze gids staan tientallen oefeningen en tips, speciaal voor mensen met dementie.
* **Spellen spelen met de buurt**
Vraag in het buurthuis of er spellen worden gespeeld. Bijvoorbeeld biljarten, tafeltennis, darten, sjoelen, jeu de boules of koersbal. Misschien wordt er wel een toernooi georganiseerd. Of organiseer zelf een toernooi.
Extra tip: Hou de lokale krant of het wijkblad in de gaten. Wie weet wordt er binnenkort een leuke activiteit georganiseerd waar je naaste aan mee kan doen.
* **Poets het huis**
Het huishouden doen is een prima manier om in beweging te blijven. Van ramen zemen tot stofzuigen; het huis op orde houden kost aardig van energie. Zo blijft je naaste in beweging en is alles meteen weer schoon en fris.
* **Speel met (klein)kinderen**
Kinderen zijn graag actief en altijd op zoek naar een speelmaatje. Onbewust brengen ze zo je naaste in beweging. Ideeën om samen te doen zijn:
	+ Ga voetballen of gooi een bal over;
	+ Speel verstoppertje;
	+ Ga naar het park om de eendjes te voeren;
	+ Gooi steentjes in een vijver. Wie komt het verst?
	+ Ga stoeien;
	+ Bouw een zandkasteel;
	+ Maak samen kaarten of tekeningen voor familie, buren en vrienden en breng ze persoonlijk langs.

Heb jij nog meer tips om samen met je naaste in beweging te komen? Laat het hieronder weten in een reactie. Samen weten we meer.