



INSPIRATIEKAART

DEMENTIEVRIENDELIJK

HET BELANG VAN BEWEGEN

TIPS OM MEER TE BEWEGEN EN HET BELANG ER VAN

INHOUD

Uit onderzoek blijkt ook dat bewegen voor mensen met dementie goed is. Met bewegen kun je de dementie niet stoppen, maar wel lijkt het de dementie te vertragen. Zo verbeter je het denkvermogen en verloopt het doen van alledaagse activiteiten beter. Wat kun je doen om fit te blijven bij dementie?

Tien tips om meer te bewegen

We denken al snel dat mensen met dementie niet meer kunnen en willen sporten, maar het is de moeite waard om dit eens te proberen. Sporten is niet voor iedereen weggelegd, maar er zijn veel meer mogelijkheden om te bewegen. Hieronder tien tips om te bewegen met ouderen met dementie:

BRON

Zorg voor beter en Dementievriendelijk

INFORMATIE EN MATERIAAL

- Informatie is te vinden op <http://www.zorgvoorbeter.nl/ouderenzorg/dementie-bewegen.html>
- Filmpjes bekijken: <http://www.dementievriendelijk.nl/hoe-kunnen-wij-je-helpen/kennisbank/beweegfilmpjes>

DATUM

13 december 2016

