

## 1.4 Bewegen en activeren

Uit de dagelijkse zorgpraktijk, maar ook uit onderzoek, komt steeds meer naar voren dat er een relatie is tussen bewegen en gedrag.

Mede daarom wordt steeds vaker bewegen ingezet als interventie bij gedrag. Op dit moment gaat de meeste aandacht uit naar het zorgen dat structureel voldoende bewogen wordt.

Doel hiervan is om de onder meer de diverse circuits in en rond de voorkwabben van de hersenen aan het werk te zetten. Maar zeker zo belangrijk is het dat bewegen eraan bijdraagt dat iemand zo lekker mogelijk in zijn/haar vel zit, zich niet verveelt en zich nuttig voelt.

Sport en bewegen kan een belangrijke rol spelen voor cliënten.

Bewegen voorkomt problemen zoals kou, pijn en jeuk. De beste vorm van geheugentraining is bewegen, vandaar het belang van deze vorm zowel als preventie en als interventie. Samen plezier maken, ontspannen, maar ook je nuttig voelen en er toe doen zijn belangrijk bij bewegen.

De deelnemers zijn in deze sessie gaan met elkaar in gesprek gegaan over de vraag op welke wijze bewegen geïntegreerd kan worden in de dagelijkse zorgpraktijk maar ook hoe je bij acute situaties bewegen als interventie in kunt zetten.

Interessante website > [www.handigbijdementie.nl](http://www.handigbijdementie.nl)

### Contactpersonen:

Lenie Vermeer, GZ-psycholoog Lelie Zorggroep en  
Azmi Alubeid, bewegingsagoog Verpleeghuis Oudshoorn