

Netwerksymposium 2024

'Aan het (leefstijl) roer staan'



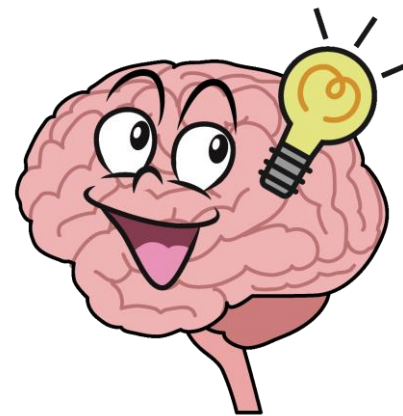


Dementie en bewegen

 Geriant

Geriant

- Onderzoek / diagnostiek
- Behandeling
- Casemanagement
- Geriant Kenniscentrum Dementie



Boudewijn Freriks
specialist ouderengeneeskunde | kaderarts PG
Geriant Westfriesland | Hoorn
b.freriks@geriant.nl

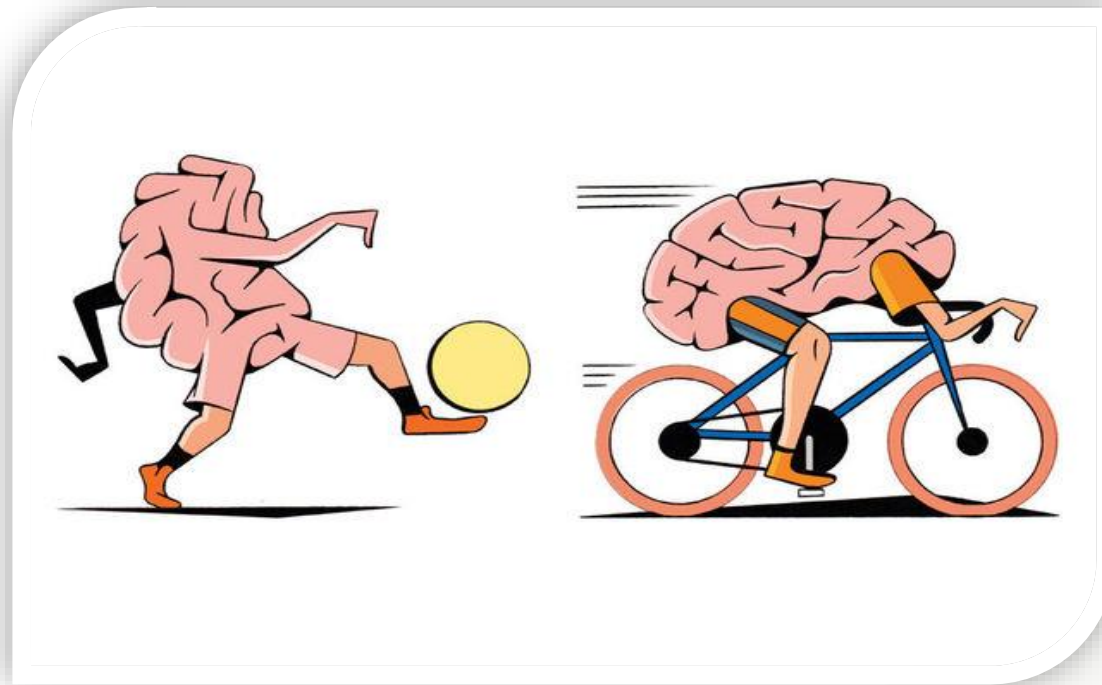


 Geriant

Programma

- Inleiding
- Dementie: hoe zat het ook al weer?
- Bewegen en het brein: het belang van bewegen voor onze gezondheid in het algemeen en voor het brein in het bijzonder.
 - Wat gebeurt er allemaal met je wanneer je beweegt?
 - Wat doet bewegen met je brein?
 - Bewegen hoeft geen sporten te zijn.....
 - De beweegnorm
 - Bewegen en dementie
- Vragen
- Afsluiting

Specifieke vragen?

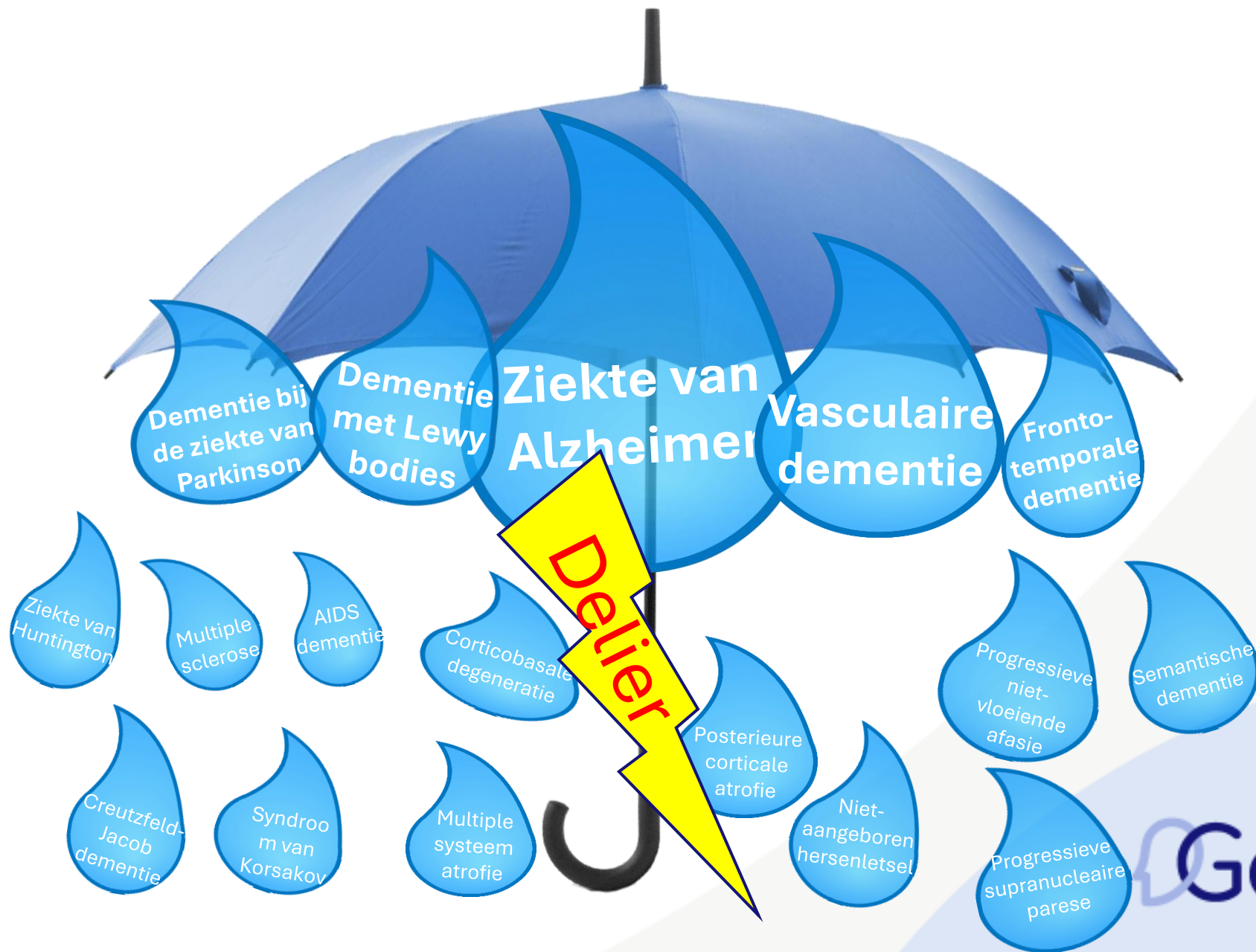


Normale vergeetachtigheid

- Opnemen
- Opslaan
- Opdiepen

Vergeetachtigheid kan meerdere oorzaken hebben, namelijk:

leeftijd, overbelasting en spanningen/stress, alcohol, depressie, medicijnen, gebrek aan schildklierhormoon, tekort vitamine B12, etc.

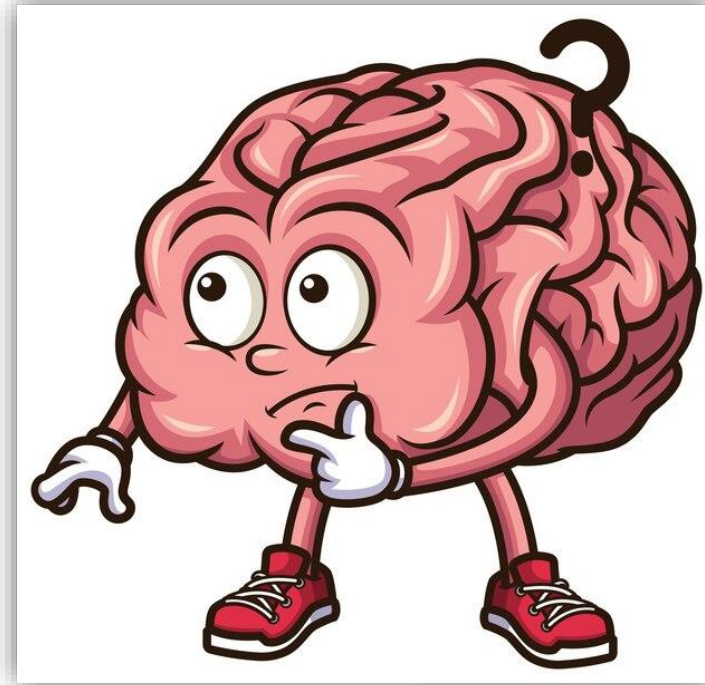


Kenmerken van de verschillende vormen

Alzheimer dementie:	geheugenproblemen, geleidelijke achteruitgang
Vasculaire dementie:	vaatschade, wisselend beeld, apathie
Lewy body dementie:	aandachtsstoornis, hallucinaties, later parkinsonisme
Parkinson dementie:	ziekte van Parkinson, later problemen met denken, traagheid
Frontotemporale dementie:	problemen in gedrag, eerst nog geen geheugenproblemen, vaker jonge leeftijd

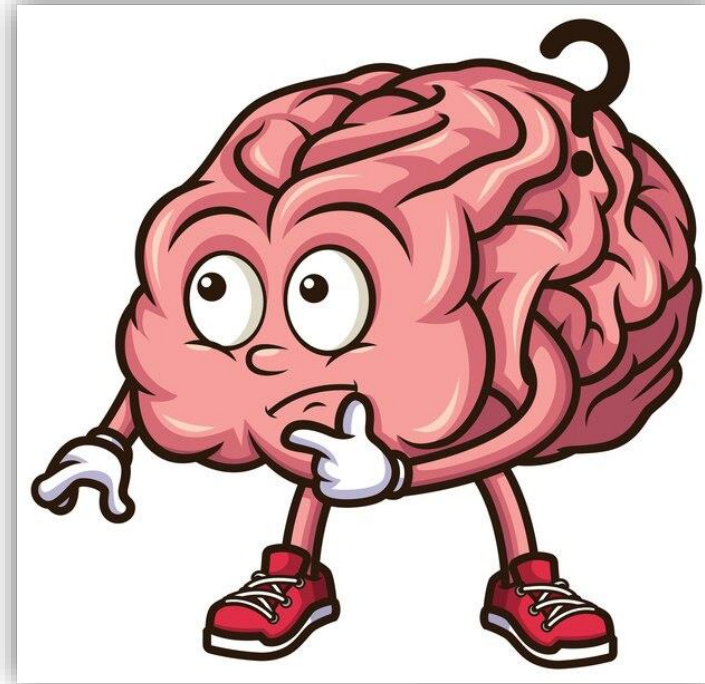
Risicofactoren

- ??
- ??
- ??
- ??
- ??
- ??
- ??



Risicofactoren

- Hart- en vaatlijden
- Weinig bewegen
- Sterk overgewicht
- Diabetes
- Roken
- Depressie
- Lage mentale activiteit

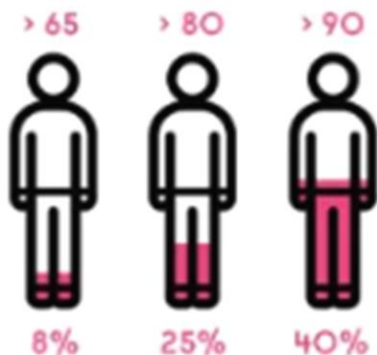


Cijfers over dementie



Aantallen

Het aantal mensen met dementie is door de vergrijzing bijna verzesvoudigd. Van 50.000 in 1950 tot 300.000 nu. Het aantal zal in de toekomst explosief stijgen naar meer dan een half miljoen in 2040. Tot 2050 zal het aantal mensen met dementie verder oplopen naar ruim 620.000.



De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd. Toch zijn er naar schatting 15.000 mensen met dementie <65 jaar.



1 op de 3 vrouwen krijgt dementie. Bij mannen is dit 1 op 7.

5
mensen/uur

Er komen in Nederland ieder uur 5 mensen met dementie bij.

Cijfers over dementie

(Bron: Alzheimer Nederland)

- Ruim 300.000 mensen hebben een vorm van dementie
- In 2040 zijn er ruim een half miljoen mensen met dementie
- Hiervan zijn er 15.000 mensen jonger dan 65 jaar, met de diagnose.
- Er wonen ruim 80.000 mensen met dementie in verpleeg- of verzorgingshuizen.
- Hiervan hebben er ruim 100.000 nog geen diagnose.



Wat is er aan te doen?

Aan de aandoening zelf: weinig tot niets: vertragen of verschijnselen verminderen.

Medicatie als symptoombestrijding/verlichting b.v. somberheid, angst, slapeloosheid.

Gezond leven kan remmend werken op het verloop van de aandoening:

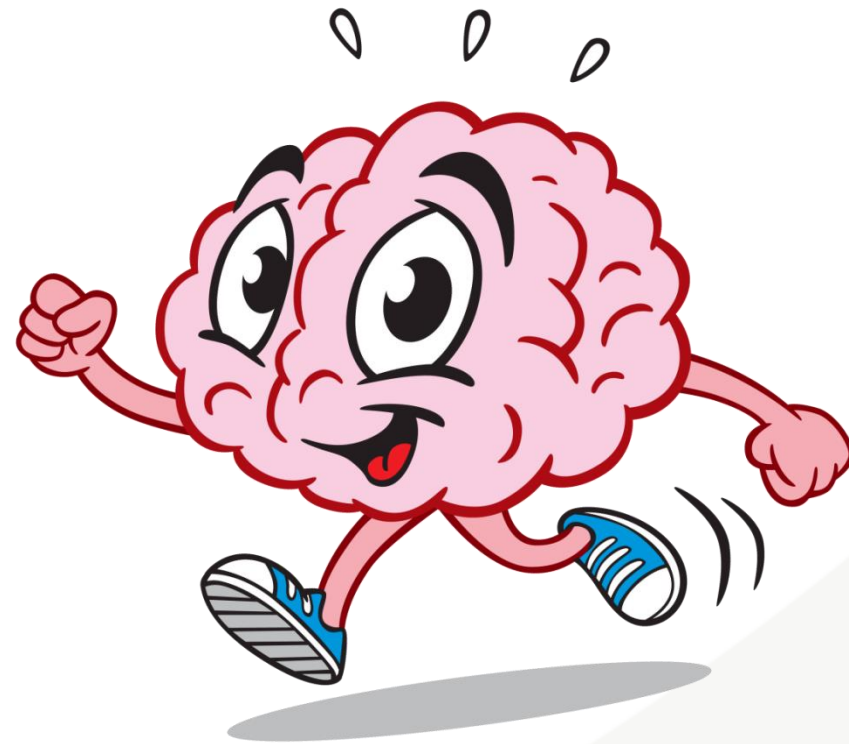
- Veel bewegen (dagelijks minimaal 30 minuten matig- intensief)
- Normale, gezonde voeding
- Niet roken en drinken
- Mentaal actief zijn: hobby's
- Sociale contacten
- Muziek



 Geriant

Wat is er aan te doen?

<https://www.alzheimer-nederland.nl/training-houd-uw-brein-gezond>



 Geriant

Bewegen en het brein

Wat gebeurt er allemaal met je wanneer je beweegt?



Bewegen en het brein

Wat gebeurt er allemaal met je wanneer je beweegt?

- Stijging van je hartslag
- Versnelling ademhaling
- Betere bloeddoorstroming
- Contact en plezier



Bewegen en het brein

Bewegen is goed voor het geheugen:

- Het helpt de hersenen aan voedingsstoffen, o.a. glucose en zuurstof.
- Hoe meer we bewegen, hoe beter de bloedsomloop naar de hersenen, hoe beter de aanvoer van deze voedingsstoffen.

Ook helpt bewegen indirect de hersenen:

- Het is goed voor de organen die door de hersenen worden aangestuurd: hart, slagaders, longen
- Bewegen en actief zijn vermindert de kans op arterosclerose = aderverkalking, wat weer kan leiden tot dementie.

Bewegen en het brein

Het is bekend dat:

- activiteit het hersenvolume vergroot en de verbindingen tussen hersengebieden kan versterken.
- Tevens vermindert door bewegen de risicofactoren voor dementie, zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en suikerziekte type 2.

Door prikkeling maak je de hersenen actief.

Wanneer mensen gaan bewegen, haal je ze uit hun cocon, je maakt contact.

Bewegen en het brein



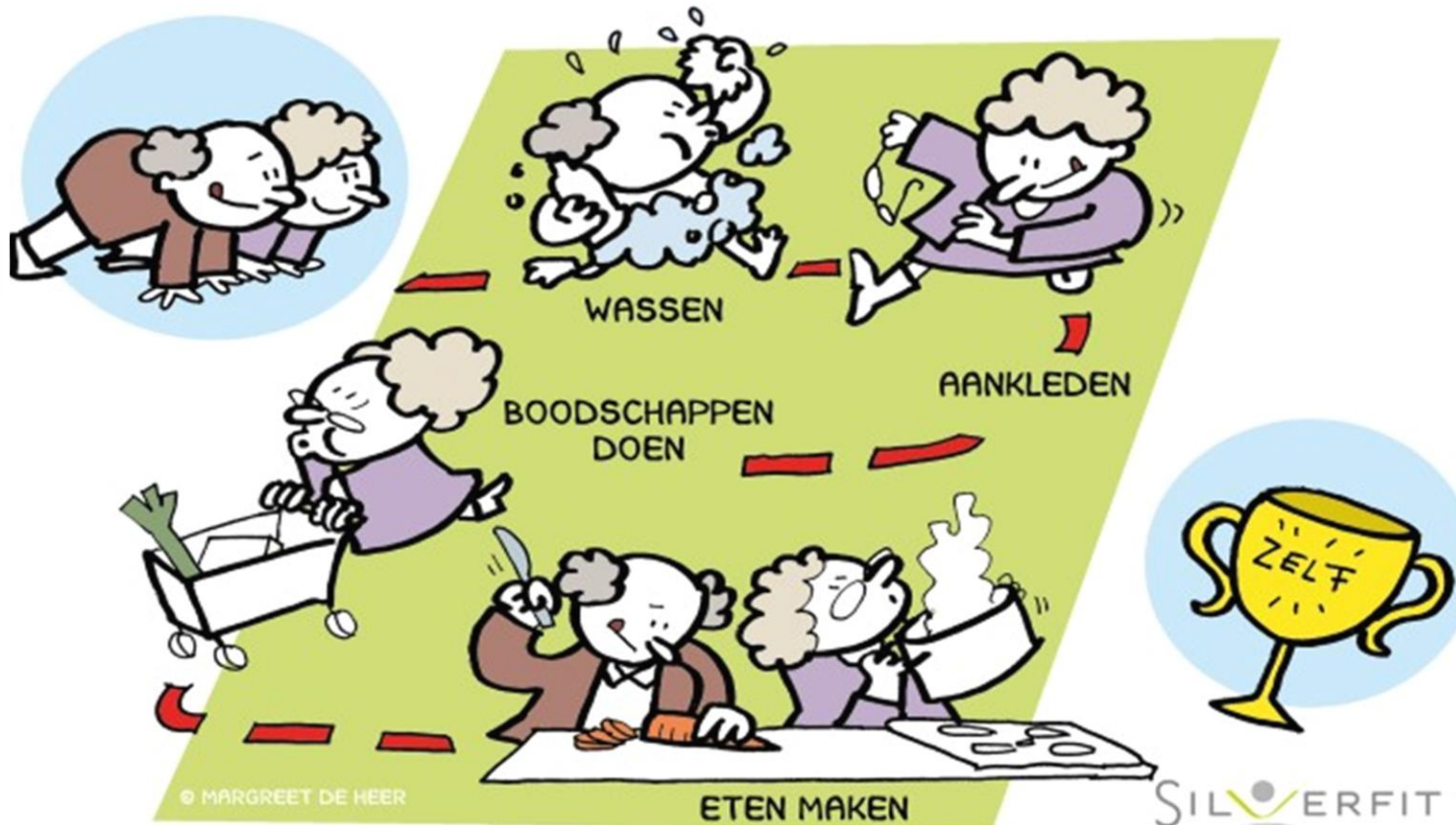
Bewegen en het brein

Door bewegen/sporten:

- Voel je je fitter en vitaler, alerter.
- Voel je je opgewekter.
- Het versterkt het zelfvertrouwen.
- Vergroot je sociale contacten. Voorkomt isolement.
- Er is een beter gevoel van algemeen welzijn.
- Gevaar voor stress, verslaving en depressie neemt af.
- Slaap je beter en dat is weer goed voor de hersenen.
- Eet je beter.
- Vergroot kwaliteit van leven.
- Kan het ziekteproces iets afremmen.
- Verbeterd het denkvermogen.

Bewegen en het brein

WIE BEWEEGT, BLIJFT LANGER ZELFSTANDIG



Bewegen en het brein

Bewegen hoeft niet persé sporten te zijn.

Denk daarbij aan:

- fietsend de boodschappen doen
- traplopen
- wandelen naar de brievenbus
- tuinieren
- huishoudelijke klussen
- stoep vegen

Bewegen en het brein

Algemeen:

Elke dag een half uur (aanéén gesloten), liefst in de buitenlucht, matig intensief (je moet nog wel een gesprek kunnen voeren).

Als dat niet lukt, dan is minder bewegen altijd nog beter dan niet bewegen.

Zoek in elk geval iets wat bij u past,
leuk is, makkelijk te doen is en praktisch.



Bewegen en het brein

Mensen boven de 55 jaar:

5 dagen, maar liefst 7 dagen, 30 minuten matig intensief.

Matig intensief? Wat is dat?

Matig intensief:

- hond uitlaten
- handen uit de mouwen tijdens het huishouden
- wandelen naar de stad i.p.v. met de auto
- de trap vaker nemen
- boodschappen doen.

Kortom: alles wat beweegt naast zitten en liggen.

Het gaat om de inspanning.

Bewegen en het brein

Advies: zorg dat het een vast onderdeel wordt van uw leefstijl of dagindeling.

Je hoeft dus niet echt naar een sportschool, maar de sportschool is natuurlijk wél heel goed.....



Bewegen en dementie

Is door veel te bewegen dementie te voorkomen?

Onderzoek laat zien dat mensen die veel bewegen minder vaak dementie krijgen.

Mensen die meer bewegen blijken 1,5 tot twee maal minder vaak dementie te ontwikkelen of te hebben dan mensen die niet of weinig bewegen.

Dit geldt voor verschillende soorten dementie, en voor zowel mannen als vrouwen.

Ook de resultaten van proefdieronderzoek laten zien dat meer bewegen samenhangt met het uitstel of minder vaak voorkomen van dementie.

Tegelijkertijd is het lastig om zekerheid te krijgen over het werkelijke beschermende effect van bewegen.

Bewegen en dementie

Voldoende bewegen is belangrijk ook als je dementie hebt.

Uit onderzoek blijkt dat bewegen helpt om geestelijke achteruitgang te vertragen.

Ook als een persoon met dementie niet veel meer kan, zijn er vaak nog kleine bewegingen mogelijk. Zo verbeter je met bewegen het denkvermogen, onrust, passiviteit en een betere doorbloeding.

Veel ouderen met dementie bewegen te weinig. In verpleeghuizen geldt dit voor negen van de tien bewoners.

Wat kun je doen om fit te blijven bij dementie?

Meer bewegen in de ouderenzorg

2.53 min

<https://www.youtube.com/watch?v=B7Yuo6Qr2zw>

Bewegen en het brein

<https://www.youtube.com/watch?v=Btqoq2R8v70>

Het effect van bewegen op onze hersenen

7 minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=wjEH2CSi1-s>

Erik Scherder: waarom is wandelen goed voor je brein?

3.15 minuten

<https://www.youtube.com/watch?v=6uvyWeer17w>

2.26 minuten

Minicollege 'Fit brein door dezelfde beweging?' door Erik Scherder

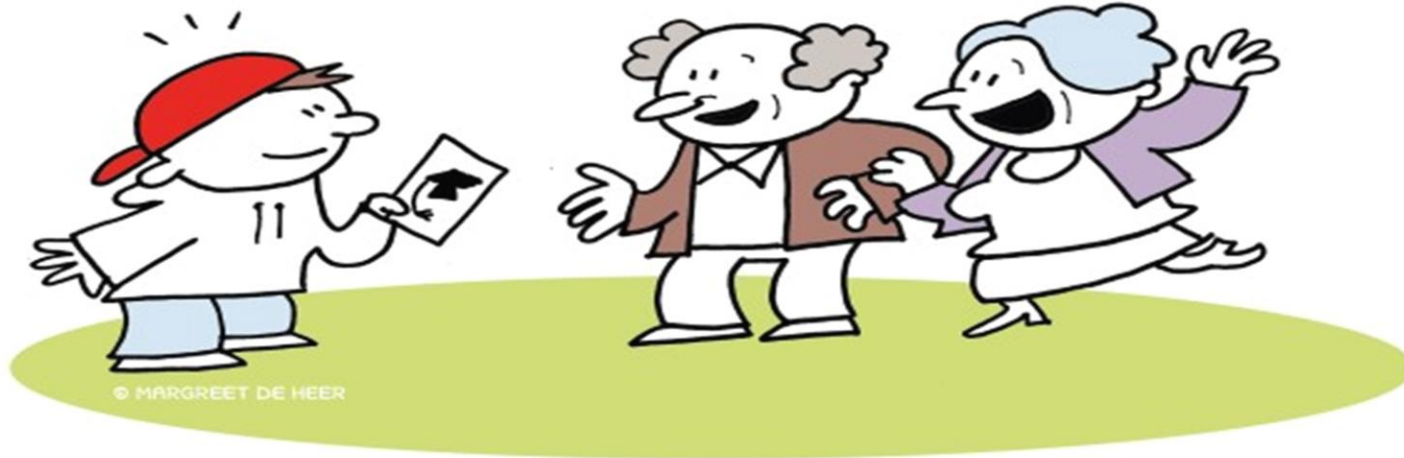
Ten slotte.....

MEER BEWEGEN = MEER BETROKKENHEID

NATUURLIJK KOMEN
WE NAAR JE
DIPLOMA-UITREIKING...

EN NAAR
HET FEEST
ERNA...

ER WORDT
TOCH WEL
GEDANST, HÈ?



SILVERFIT

Geriant



Bedankt voor je aandacht!
Zijn er nog vragen?

geriant.nl