



BEWEGEN BIJ DEMENTIE

Oefenprogramma bij thuiswonende ouderen met dementie



Veel ouderen bewegen te weinig. Daardoor ontstaan langzamerhand problemen op het gebied van mobiliteit en functionaliteit. Ook wordt men sneller moe dan vroeger en duurt het langer eer men daarvan hersteld is. Conditie behouden is hierom van belang!

Bewegen bij dementie

Ook veel ouderen met dementie bewegen te weinig. Dit terwijl regelmatig bewegen een positieve invloed heeft op de gezondheid, dus óók voor mensen die lijden aan de ziekte van Alzheimer of een andere vorm van dementie. Uit onderzoek blijkt dat bewegen van groot belang is voor het uithoudingsvermogen, het behoud van spierkracht, balans en coördinatie en een gunstig effect heeft op het denkvermogen (cognitie). Bewegen zorgt voor een betere doorbloeding, onder andere óók in het brein. Daarnaast heeft bewegen een positief effect op het slaappatroon, de eetlust, de stemming, de communicatie en kan het angst en onrust verminderen. Hierom zijn we, samen met 't Slot, een beweegprogramma voor dementerende gestart.

Doel

Dementerende ouderen meer laten bewegen, zodat de doorbloeding van lichaam, hart en brein toeneemt en het uithoudingsvermogen (conditie) verbetert. Door (ritmisch) bewegen verminderen gevoelens van onrust en chaos. Het bewegen bevordert hierdoor de kwaliteit van leven.

Tel: 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl

Trainer

U traint onder begeleiding van onze (geriatrie) fysiotherapeut en/of CLOS-beweegtherapeut.

Kleding

Het is fijn als u stevige, verende (sport)schoenen draagt die alleen voor binnen gebruik zijn. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding.

Samenwerking fysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt uw training afgestemd onze geriatriefysiotherapeut.

Vergoeding mogelijk

Bij een verwijzing van uw arts voor geriatriefysiotherapie kunt u in aanmerking komen voor vergoeding. Vraag naar de voorwaarden.

Voorwaarden abonnement

- Kwartaalabonnement (3 maanden trainen vanaf de startdatum).
- Met naar keus 1x of 2x per week een uur trainen.
- Uw abonnement is niet overdraagbaar (persoonlijk).
- Bij calamiteiten worden de Kosten alleen voor max. 50% geretourneerd indien minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt is.
- Een gemiste les kan ingehaald worden in hetzelfde kwartaal.

Tarief kwartaalabonnement

€ 220,- 2x p.w.
€ 120,- 1x p.w.

Tarief losse les

€ 12,50 losse les