



Thuis in het Verpleeghuis
Waardigheid en trots op elke locatie

Beweegwaaier: tips om te bewegen met ouderen met dementie



Bewegen is belangrijk en goed voor lichaam en geest. Dit geldt niet alleen voor ons, maar ook voor mensen met dementie. Bewoners die actief zijn voelen zich beter, hebben meer plezier in het leven en hebben minder hulp nodig. Het Netwerk Dementie Noord Holland Noord ontwikkelde de beweegwaaier waarin haalbare, praktische tips en adviezen staan om dagelijks met bewoners in een zorginstelling te bewegen.

DOL beweegwaaier

Beweegwaaier DOL staat voor: Dagelijks Opstaan en Lopen en onderstreept het belang om mensen met dementie dagelijks te laten bewegen. Lopen, fietsen, helpen met klusjes in huis, plantjes verzorgen: het maakt niet uit. Als mensen maar regelmatig uit hun stoel komen.

4 categorieën

In deze waaier vind je haalbare, praktische tips en adviezen om dagelijks met bewoners te DOL-len. De tips zijn ingedeeld in vier categorieën:

- Bewegen als routine
- Praktijktips
- Bewegen in de groep
- Betrek de buitenwereld

[Download de beweegwaaier \(pdf\)](#)

Bron: Netwerk Dementie NHN © 2014

Meer weten

- [Lees meer over de beweegwaaier op de website van Netwerk Dementie NHN](#)
- [Lees meer over dementie en bewegen](#)
- [Bekijk de workout-video's van Azmi Alubeid die je samen met een bewoner kan doen](#)
- [Bekijk de tips voor bewegen bij dementie](#)
- [Download ook de beweeggids van Kenniscentrum Sport](#)

tags:

[Bewegen](#) (16), [Dementie](#) (180)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (251)