

## **Als we het hebben over beweging en het organiseren van sportieve activiteiten, wat zijn dan de wensen en behoeften van mensen met dementie zelf? En wat motiveert hen om actief mee te doen?**

Vanuit diverse HANNN beweegactiviteiten en initiatieven met en voor mensen met dementie, kwamen we erachter dat er een ruim aanbod aan beweegaanbevelingen en oefeningen bestaat. Maar dat er eigenlijk nog niet goed is geïnventariseerd wat de motivatie, wensen, behoeften en barrières van mensen met dementie zelf ten opzichte van beweegactiviteiten zijn. Mooie aanleiding om daar verandering in te brengen met een eigen onderzoek!

## Samenvatting en conclusie onderzoek 'bewegen en dementie'

Mensen met dementie zijn gemotiveerd om te bewegen en vinden het fijn om actief te zijn en mee te doen aan beweegactiviteiten. Ze zijn zich bewust van het feit dat bewegen gezond is en dat dit kan helpen bij het vertragen van het verloop van dementie. Mensen willen fit en soepel blijven en zo lang mogelijk meedoen in de maatschappij.

Er wordt graag meegedacht over beweegactiviteiten en men kiest er zelf voor om wel of niet aan een activiteit deel te nemen. De grootste drijfveer om mee te doen is het lichamelijk in beweging zijn. Mannen vinden vooral het blijven meedoen, erbij horen en sociale contacten belangrijk. Voor vrouwen is het lichamelijk in beweging zijn de grootste motivatie.

Mensen met dementie op jongere leeftijd worden het meest gemotiveerd door sociale contacten en gedurende de jaren wordt lichamelijk in beweging zijn belangrijker. Gezondheid en gezond blijven zijn hierbij de belangrijkste redenen. Beweging geeft ontspanning, rust in het hoofd en op dat moment worden er geen moeilijke vragen gesteld. Naarmate men ouder wordt, wil men graag samen met een partner of in een groep bewegen en activiteiten ondernemen. Buiten bewegen heeft een grote voorkeur, frisse lucht en de natuur zijn sterke motivators. Barrières zijn vooral lichamelijke klachten en angst om te vallen.

Uit dit onderzoek komt duidelijk naar voren dat de motivatie van persoon tot persoon enorm kan verschillen. Ieder persoon is uniek met een eigen verhaal en een andere geschiedenis. Factoren als leeftijd en geslacht spelen een rol maar ook sociale factoren hebben een positieve invloed op de motivatie om te bewegen. Een sociaal leven is voor elk mens van belang om mentaal gezond te blijven. Dit is niet anders bij mensen die geheugenproblemen ervaren.

Er zijn diverse zaken om rekening mee te houden bij het organiseren van een beweegactiviteit, waaronder de verschillen in motivatie tussen mannen en vrouwen en factoren als geslacht en leeftijd.

Kijkend naar de leeftijdsgroep, is er niet alleen een verschil te zien waardoor mensen worden gemotiveerd, maar ook waar men tegenaan loopt op het moment dat zij (meer) willen bewegen.

Mensen tussen de 56 en 65 jaar durven vooral niet goed mee te doen. Het aanmoedigen en zelfvertrouwen geven kan hierbij helpen. Tussen de 66 en 75 jaar zijn er vaker lichamelijke klachten. Kijk dan vooral naar wat wel kan. Boven de 75 jaar is er meer angst om te vallen. Hier past een beweegactiviteit waarbij de kans om te vallen erg klein is of waar passende ondersteuning wordt gegeven.

In elke leeftijdsgroep wordt genoemd dat hulp en uitleg gewaardeerd wordt bij het starten van een nieuwe activiteit. Ook wil men graag ondersteuning bij activiteiten die ze al kennen. Begeleiding is dus van belang. De opzet en locatie van een beweegactiviteit vraagt ook aandacht. Het betrekken van familieleden kan stimuleren om mee te doen. Veel genoemd is het wel willen meedoen aan activiteiten maar dat het qua locatie niet mogelijk is. Niet iedereen is altijd even mobiel. Betrek buurtbewoners bij de activiteiten, mensen kennen elkaar en kunnen elkaar aansporen en helpen om mee te doen.

Evalueer (indien mogelijk) tijdens of na de beweegactiviteit met de deelnemers. Vraag wat anders kan, waar hulp nodig is en of er tips zijn. Dit geeft een kans om de activiteit nog beter af te stemmen op de doelgroep.



Na een literatuurstudie en interviews met diverse personen die nauw betrokken zijn bij het werken met en verzorgen van mensen met dementie, is er een vragenlijst gemaakt. Om antwoorden te krijgen op de vragen: wat zijn de wensen, behoeften en eventuele barrières ten opzichte van beweegactiviteiten voor mensen met dementie en hoe wordt men zo optimaal mogelijk gemotiveerd om actief deel te nemen.

Deze vragenlijst is via verschillende kanalen breed verspreid in Noord-Nederland. Daarbij aangevuld met persoonlijke gesprekken. De leeftijd van de deelnemers in dit onderzoek varieert tussen de 56 en 87 jaar. Het merendeel woont thuis met partner, daarnaast wonen een aantal zelfstandig en een aantal in een gezamenlijke woonvorm.

Fijne reacties en prachtige verhalen waren het resultaat! Met mooie inzichten die kunnen bijdragen aan een nog betere inclusie van mensen met dementie in onze maatschappij.

Een selectie van de ontvangen antwoorden en genoemde wensen hebben we ter inspiratie verwerkt in ons **'Beweegmanifest van mensen met dementie, voor mensen met dementie'**.

De resultaten van een aantal vragen binnen het onderzoek worden hieronder uitgelicht.

## Wat betekent bewegen

De vraag **'Wat betekent bewegen voor u'**, is vaak beantwoord met fit, gezond en soepel blijven. Mensen willen gezond blijven en weten dat bewegen het verloop van dementie kan vertragen. Ook wordt 'vrijheid' verschillende keren genoemd. Vooral mannen geven aan het bezig zijn belangrijk te vinden. Vrouwen noemen dat ze rustig worden van beweging en ervaren ontspanning.

## Samen of zelfstandig bewegen

Het grootste deel van de deelnemers (79%), beweegt graag in groepsverband of met iemand samen. De belangrijkste reden hiervoor zijn de sociale contacten.

## Motivatatie om te bewegen

Het merendeel van de deelnemers aan dit onderzoek voelt zich gemotiveerd om te bewegen (71%). De meeste mensen zien het lichamelijk in beweging zijn als grootste motivatie. Ook sociale contacten en gezelligheid en het blijven meedoen scoren hoog.

### *Verskil in motivatie tussen man en vrouw*

Er is een duidelijk verschil te zien in de motivatie om te bewegen tussen mannen en vrouwen. Hoog bij mannen scoort vooral het blijven meedoen, erbij horen in de maatschappij en sociale contacten. Vrouwen kiezen daarentegen met name het lichamelijk in beweging zijn als motivatie.

### *Verskil in motivatie tussen leeftijdscategorieën*

56 – 65 jr

Sociale  
contacten en  
gezelligheid

66 – 75 jr  
+ >85 jr

Lichamelijk in  
beweging zijn

76 – 85 jr

Lichamelijk in  
beweging zijn  
& de sociale  
contacten en  
gezelligheid

## Mee willen denken

De meeste deelnemers willen meedenken over de beweegactiviteiten die zij gaan doen. Mensen laten zich niet vertellen wat ze moeten doen en kiezen zelf wanneer ze wel of geen zin hebben om mee te doen. Eigen inbreng is erg belangrijk, maar het wordt gewaardeerd als iemand met een idee komt.

## Buiten of thuis bewegen

Meer dan de helft van de deelnemers wil graag buiten bewegen. Redenen hiervoor zijn de frisse lucht, houden van de natuur, sociale contacten en gezelligheid. Naar buiten gaan is ontspannend en er zijn dan geen mensen die lastige vragen stellen. Natuurlijk is dit wel weersafhankelijk.

## Barrières voor beweegactiviteiten

Er kunnen diverse redenen zijn om niet mee te doen aan beweegactiviteiten. Op de vraag **'Wat houdt u tegen om te bewegen'** komen verschillende antwoorden naar voren. Lichamelijke klachten en angst om te vallen blijken de grootste barrières te zijn.

### *Verskil in barrières tussen leeftijdscategorieën*

56 – 65 jr

Niet goed  
durven

66 – 75 jr

Lichamelijke  
klachten

>75 jr

Angst om te  
vallen

## Grootste wens

Op de vraag **'Wat is uw grootste wens op het gebied van bewegen'** wordt (naast een aantal specifieke en persoonlijke wensen) vooral geantwoord: gezond en actief blijven, vermindering van lichamelijke klachten, nog lang te kunnen bewegen en jezelf kunnen blijven redden. Met een clubje gelijkgestemden erop uit gaan en erkenning krijgen zijn ook punten van aandacht.