



Leef gezond, om goed te kunnen zorgen

Beweeg voldoende, eet gezond en slaap genoeg om op een gezonde manier samen vooruit te gaan met dementie

Mantelzorg verlenen kan stressvol zijn en op de lange termijn een negatief effect hebben op je fysieke en mentale gezondheid. Het is heel belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt, zowel fysiek als mentaal. Als je gezondheid achteruitgaat heeft dit ook invloed op de mantelzorg die je verleent aan je naaste. Nu positieve stappen zetten om je gezondheid te verbeteren helpt je om op een positieve manier vooruit te gaan met dementie.

In beweging blijven

Elke dag actief zijn is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Onderzoek laat zien dat beweging en sport een positief effect heeft op geheugen. Een aantal voordelen als je regelmatig fysiek actief bent:

- Het verlaagt hoge bloeddruk.
- Het verkleint het risico op vallen.
- Het zorgt voor een gezond gewicht.
- Het verbetert je slaap.
- Het verbetert je stemming.

Hoeveel moet ik bewegen?

De bewegingsrichtlijnen bevelen het volgende aan:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft een extra boost aan je gezondheid.
- Doe minstens twee keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten en combineer deze met balansoefeningen.



- En: voorkom veel stilzitten.

Wat als ik graag wil beginnen met meer bewegen?

- Als je niet regelmatig sport maar hier graag mee wilt beginnen, bespreek dit dan met je huisarts. Als je onderliggende aandoeningen hebt verwijst hij je mogelijk door naar een fysiotherapeut.
- Als je meer wilt bewegen is het advies om dit langzaam op te bouwen. Begin met een realistisch doel, bijvoorbeeld met een paar keer per week een kwartier wandelen. Als je merkt dat dit makkelijk gaat kun je langzaam uitbreiden naar vaker en langer.
- Kies beweegvormen waar je plezier aan beleeft, omdat de kans dan groter is dat je het blijft volhouden. Veel mensen vinden het fijn om beweging in te bouwen in hun dag, bijvoorbeeld door de trap te nemen in plaats van de lift.

Conditietraining

Bij beweging en sporten denken mensen vaak aan conditietraining zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Het zijn activiteiten waarbij je hartslag omhoog gaat en je ademhaling versnelt. Een stevige wandeling of stofzuigen zijn ook vormen van conditietraining. Conditietraining zorgt voor een betere gezondheid, slaap en stemming.

Krachttraining

Krachttraining zorgt ervoor dat je spieren sterker worden. Voorbeelden van krachttraining zijn oefeningen met gewichten of oefeningen met je eigen lichaamsgewicht. Krachttraining heeft voordelen. Het kan ervoor zorgen dat je minder snel iets breekt. Soms is krachttraining onderdeel van een sportles, maar je kunt het ook terugvinden in alledaagse activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan het tillen van zware boodschappentassen en traplopen. Als je wilt beginnen met krachttraining is het verstandig dit onder begeleiding van een professional te doen, zoals een fysiotherapeut of personal trainer. Zij kunnen je adviseren bij het opbouwen van de training en het voorkomen van overbelasting.



Flexibiliteit en balans

Flexibiliteit en balans zijn belangrijk als je ouder wordt. Door oefeningen voor flexibiliteit te doen blijf je gemakkelijker in beweging en kun je gewrichtsklachten voorkomen. Yoga, tai chi en dansen staan bekend als sporten die de flexibiliteit van je lichaam onderhouden.

Je evenwicht houden als je uit balans raakt wordt steeds moeilijker naarmate je ouder wordt.

Een slechtere balans betekent dat je een groter risico loopt op vallen en letsel.

Voorbeelden van evenwichtsoefeningen zijn zijwaarts lopen, de hiel optrekken en (veilig) oefenen met het vinden van je 'omvalpunt' - het punt net voordat je je evenwicht verliest.

Evenwicht en kracht gaan hand in hand en het is dus belangrijk om aan beiden te werken.

Onderzoek toonde aan dat iedereen, ongeacht leeftijd, snel zijn of haar balans kan verbeteren door regelmatig te oefenen. Samen oefeningen doen maakt het doen van oefeningen leuker

Valpreventie

Voorkomen is beter dan genezen. Het meest gegeven advies is dan ook om oefeningen te doen om vallen te voorkomen. Mensen met dementie vallen makkelijker dan mensen van dezelfde leeftijd zonder dementie. Valpreventietrainingen bestaan vaak uit een combinatie van kracht, balans en flexibiliteit. Ook aanpassingen in huis verkleinen het valrisico.

Dementie is uitdagend voor mantelzorgers. Het is belangrijk voor je mentale gezondheid dat je goed kan omgaan met tegenslagen. Omgaan met tegenslagen wordt ook wel emotionele veerkracht genoemd. Emotionele veerkracht is het vermogen om te kunnen omgaan met tegenslag. Je emotionele veerkracht bepaalt hoe goed je kan omgaan met negatieve gebeurtenissen. Iemand die emotioneel veerkrachtig is, kan wel degelijk verdrietig of van streek zijn. Maar hij of zij kan beter omgaan met de tegenslagen en emoties.

Een gezond dieet

Het leven van mantelzorgers is vaak druk. Het kan dan soms lastig zijn om een gezonde maaltijd in te plannen, daar boodschappen voor te doen en te koken. Een gezond dieet is belangrijk omdat dit van invloed is op je hersengezondheid, energieniveau en stemming. Bij sommige mensen met dementie verandert hun smaak of geur, wat het eten uitdagender kan



maken. Dit kan leiden tot een verminderde eetlust, een voorkeur voor zoet of juist pittig eten. Soms helpt het om ze te betrekken bij het koken of de maaltijd mooi te presenteren op het bord.

De volgende tips helpen om gezond eten makkelijker te maken:

- Doe je boodschappen online. Veel supermarkten bezorgen boodschappen aan huis. Boodschappen doen kost dan minder tijd.
- Doe samen met een kennis of familielid boodschappen. Op deze manier maak je van het boodschappen doen een sociale activiteit en ben je er zelf ook even uit.
- Maak gebruik van maaltijdservice. HelloFresh en Marley Spoon leveren alle ingrediënten en een bijbehorend recept voor een maaltijd. Ze hebben vaak een groot assortiment gezonde en makkelijk te bereiden maaltijden.
- Supermarkten verkopen vaak ook maaltijdpakketten of voorgesneden groenten. Dit zorgt ervoor dat je minder lang in de keuken staat om een maaltijd te bereiden.
- Kook vooruit. Kook voor meerdere dagen en vries je eten in voor de volgende dag.
- Zorg ervoor dat je gezonde tussendoortjes in huis hebt, zoals fruit, noten en yoghurt.

Onderzoek toont aan dat een mediterraan dieet een positieve invloed heeft op het tegengaan van hart- en vaatziekten en mogelijk kan helpen om dementie te voorkomen. Het advies is om vooral ingrediënten te gebruiken uit het mediterrane dieet en kant-en-klaar maaltijden of producten met veel suiker te vermijden.

Een mediterraan dieet bevat:

- verse groenten en fruit
- peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen
- olijfolie
- noten en zaden
- vis
- kip
- volkoren producten
- met mate: rood vlees en melkproducten



Maak je je zorgen over je eigen dieet of dat van je naaste? Vraag dan aan je huisarts om je bloed te laten controleren op vitamines en andere belangrijke waarden. Indien nodig kan je huisarts je doorverwijzen naar een diëtiste.

Drink alcohol met mate

Mensen die veel alcohol drinken hebben een grotere kans op dementie. Bij mensen met dementie kan overmatig alcoholgebruik de achteruitgang versnellen. Je kunt alcohol vervangen door alcoholvrije alternatieven.

Drink meer water

Drink 1,5 tot 2 liter water per dag. Onderzoek laat zien dat mensen die niet genoeg water drinken op een dag een verminderd denkvermogen hebben. Het advies is om elke dag anderhalf tot twee liter water te drinken, maar dat wordt makkelijk vergeten. Bovendien neemt de dorstprikkel af naarmate je ouder wordt, waardoor ouderen minder goed door hebben wanneer ze dorst hebben en moeten drinken. Een manier om meer te drinken is door bijvoorbeeld bij elke maaltijd een glas water drinken.

Rust en slaap

Naarmate je ouder wordt, veranderen je slaapbehoeftes en -gewoontes. Sommige mensen hebben minder slaap nodig, terwijl anderen juist eerder naar bed gaan of eerder wakker worden. Ook kan het langer duren voor je in slaap valt. Voor mensen met dementie geldt dat ze soms overdag sneller moe zijn en meer moeite hebben om 's avonds in slaap te vallen of om 's nachts door te slapen.

Tips om beter te slapen:

- ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke dag op hetzelfde tijdstip op
- als je overdag extra slaap nodig hebt, doe dan een kort dutje (30-45 min) aan het begin van de middag
- een vaste avondroutine kan helpen om je lichaam voor te bereiden op het slapengaan
- drink na 3 uur 's middags geen koffie meer



- zorg voor een goed bed en comfortabel beddengoed
- drink niet vlak voor je naar bed gaat, zodat je 's nachts minder snel moet plassen

Onderzoek naar dementie is breder dan alleen medicijnonderzoeken. Veel onderzoeken zijn specifiek gericht op mantelzorgers van mensen met dementie. Deelname is vaak waardevol voor mantelzorgers. Een mantelzorger die deelnam aan een groepsgesprek zei na afloop: *“Het is zo fijn om me te realiseren dat ik niet de enige ben die moeite heeft met omgaan met dementie”*.

Het belangrijkste is dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Wees alert op onrealistische verwachtingen van jezelf of onrealistische verwachtingen die anderen van jou hebben. Vraag om de ondersteuning die je nodig hebt en accepteer hulp van anderen. Soms is dit lastig, maar op de lange termijn werpt het zijn vruchten af.

Zorg voor een goede fysieke gezondheid

Het is belangrijk om je eigen gezondheid goed te onderhouden zodat je mantelzorg aan je naaste kan blijven verlenen. Heb je zelf een chronisch aandoening, zorg er dan voor dat je jezelf regelmatig laat controleren. Gebruik je medicijnen, neem deze dan secuur in en ga regelmatig bij je huisarts langs voor een controle.