

Gera de Leeuw

Alzheimer in Beweging



Inhoud

- 7 Voorwoord**
 - 8 *Pareltje*
- 9 Inleiding**
- 12 Dementie en alzheimer**
 - 13 Het lerend vermogen van mensen met dementie
 - 14 Wat je moet weten over het brein
- 21 De kracht van bewegen**
- 28 Introductie van de AIB-methode**
 - 29 Breinwakkermakers
 - 30 Hoe oefeningen het brein stimuleren
 - 32 Jongleren
- 37 In de praktijk**
- 38 Breinwakkermakers**
 - 39 Basisoefeningen
 - 43 Ontspanningsoefeningen
 - 45 Stimuleringsoefeningen
 - 48 Werken met muziek & dirigeren
 - 51 Jongleeroefeningen
 - 53 Sessie met de flowerstick
- 56 Belevissen**
 - 57 Belevenis 1: naar de zee
 - 59 *Pareltje valeta*
 - 60 Belevenis 2: een winters dagje
 - 62 *Pareltje met hoelahoep terug naar de jeugd*
 - 63 Belevenis 3: naar de dierentuin
 - 65 *Pareltje verdwaalde kappersklant*
 - 66 Belevenis 4: naar het circus
 - 69 *Pareltje achteruitgang is soms niet meer te stoppen*
 - 70 Belevenis 5: olympische spelen
 - 73 *Pareltje betere resultaten met lemniscaat*
- 74 Materialen**
- 79 Cursussen en trainingen**
- 81 Dankwoord**
- 82 Bronnen**

Inleiding

De ziekte van Alzheimer is op weg om Volksziekte nummer 1 te worden. Voornaamste reden is de vergrijzing. Veel mensen willen graag langer leven. Zolang ze maar gezond zijn.

Ook wel eens bang om alzheimer of dementie te krijgen? Je bent niet de enige. Veel mensen slaan al aan het twijfelen als ze naar de zolder moeten om iets te halen. Eenmaal daar hebben ze geen idee meer wat zij daar gingen doen. Dat is beangstigend; is dat het begin van dementie?

Van schrik ga je misschien extra spelletjes doen, zoals memory. Of je gaat moeilijke puzzels oplossen of kijken naar Max Geheugentrainer op de televisie. Immers, je wilt je geheugen trainen. Helpt dat? Nee, dat helpt dus niet. Niet zolang je blijft zitten, want dan gebeurt er niets met die hersenen.

Al decennialang wordt koortsachtig gezocht naar de juiste medicijnen om dementie te stoppen of te vertragen. Geregeld schrijft de media over onderzoeken die op een teleurstelling uit-

draaien waardoor veel farmaceuten aankondigen te stoppen met de ontwikkeling van medicijnen. Dat er al jaren weinig vooruitgang is geboekt, helpt ook niet mee.

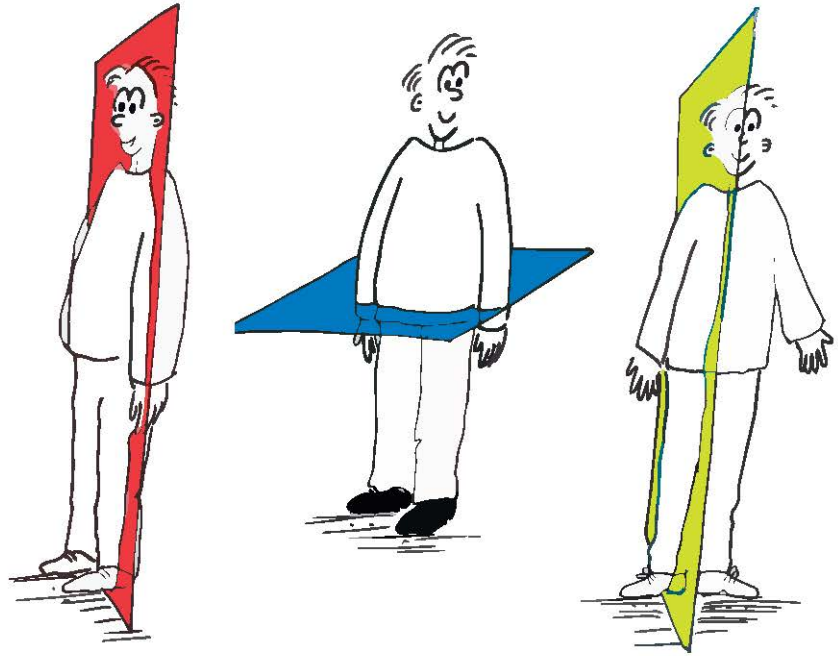
Maar er valt zeker winst te behalen. Want inmiddels is uit onderzoeken gebleken dat de ziekte van Alzheimer vertraagd kan worden. Om je leven zo lang mogelijk op een kwalitatieve manier te verlengen en langer zelfstandig thuis te wonen. Niet door dure pillen, niet door geheugenspelletjes, maar door te bewegen.

Flink bewegen is het enige dat helpt. Als je daarbij gericht oefeningen doet die het geheugen versterken of opfrissen, draag je bij aan een flink stuk vertraging van de ziekte.

Rond deze ontdekking heeft Stichting Alzheimer in Beweging de AIB-methode ontwikkeld die teruggrijpt op allerlei bewegingsvormen die al decennialang worden toegepast om het brein te stimuleren. Ja, bewegen, want een andere oplossing is nog niet voorhanden.

Lichaam:
voor en achter
onder en boven
links en rechts

Brein:
reptielenbrein
zoogdierenbrein
neocortex



Reptielenbrein

Het reptielenbrein ontstond naar schatting zo'n 500 miljoen jaar geleden. Het brein is in de loop van miljarden jaren geëvolueerd en aangepast aan de omstandigheden. Het reptielenbrein is het oudste deel van ons brein: de hersenstam, het onderste deel van de hersenen, direct boven de wervelkolom. Het reptielenbrein zorgt ervoor dat alles wat te maken heeft met overleven wordt aangestuurd. En dan moet je denken aan ademhaling, hartslag, bloeddruk, functies die automatisch gaan. Ze zorgen ook voor de signalen die naar de grote spieren gaan, noodzakelijk om te vechten of vluchten bij gevaar. Het reptielenbrein kun je stimuleren met oefeningen *voor en achter*.

Breinwakkermakers

Om jezelf zo goed mogelijk voor te bereiden op het leren van complexe bewegingen is het heel effectief om als voorbereiding een serie Breinwakkermakers te doen. Dit zijn oefeningen waarbij je, net zoals bij jongleren, je beweegt van voor naar achter, van links naar rechts en van onder naar boven. Oefeningen met lichaamsbewegingen die je sowieso niet meer vanzelfsprekend doet als je meer op leeftijd bent.

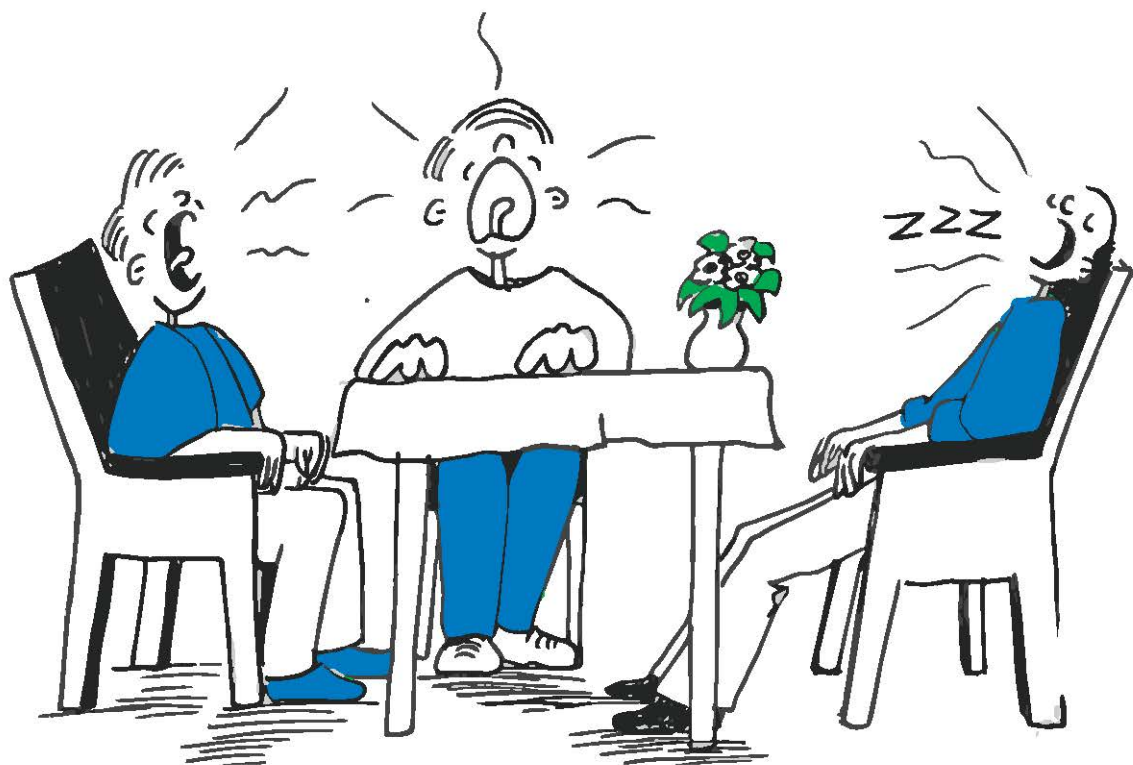
De breinwakkermakers van de AIB-methode kennen de volgende opbouw:

- Basisoefeningen
 - » water drinken
 - » liggende 8
 - » geeuwen
- Ontspanningsoefeningen
 - » wrijven
 - » nekspieren ontspannen
 - » de kruisloop
 - » kin en schouders oefening

Geeuwen

Geeuwen heeft een wonderlijke werking. Het is een prachtige verkoeling voor je hersenen. Een zucht geeft lucht. Door het geeuwen wordt zuurstofgebrek opgeheven. Je longen rekken zich uit, er stromen grotere hoeveelheden bloed naar je spieren en je hart. Je voelt je

meteen een stuk alerter en wakker. Je bloeddruk stijgt, je hartslag versnelt en je spant meerdere spieren aan door te gapen en te rekken. Werk je met een groep dementerenden, rek jezelf dan eens flink uit en geeuw er luid bij. Je zult zien dat iedereen gaat meedoen.



Belevenis 1: Naar de zee

Nodig:

- » glazen water
- » (rietjes)
- » kleine hoepels
- » (zwemnoodle)
- » (boksballon)

Zorg dat iedereen een glas water heeft. Voor het thema is het leuk als je hier een rietje in zet.

We gaan vandaag naar de zee.

We beginnen met wakker worden. Ga je even flink uitrekken. Begin met je armen. Linkerhand bij de linkerschouder, rechterhand bij de rechterschouder, aanspannen en ga lekker geeuwen. Je zult zien, als je twee of drie keer een nepgeeuw doet, ga je vanzelf echt geeuwen.

Daarna drinken we een paar slokjes water. Voel dat heerlijke, koele water door je keel gaan, sluit eventueel even je ogen, en merk dat het water je hoofd wakker maakt.

Natuurlijk moeten wij ons eerst wassen en aankleden voor we een dagje naar het strand kunnen. Laten we beginnen met lekker in onze handen te wrijven. Daarna wassen we met onze handen ons gezicht. Wrijf lekker over je wangen. Wie kan er met de rechterhand vanaf de linkerschouder naar beneden de hele arm wassen en met de linkerhand de rechterschouder en arm wassen?

Daarna kloppen we ons lichaam wakker. We beginnen met onze handen al kloppend op de borst en zakken in een rustig tempo af langs de zij, via de navel, langs de binnenkant van je benen, heel rustig tot zover mogelijk richting je enkels en vanaf beneden weer heel rustig via de buitenkant van je benen omhoog. Herhaal dat een paar keer.

Geef iedereen deelnemer een kleine hoepel dat zij kunnen gebruiken om stuurbewegingen te maken.

Naar het strand gaan we met de auto. Instappen maar! Pak het stuur maar even goed vast. Wie zijn voeten kan bewegen, kan ook nog het

Valeta

Mieke ken ik nog van dertig jaar terug. Een getalenteerde dorpsgenote die exposeerde met haar bijzondere kunstwerken. Nu is ze bewoner van een gesloten afdeling en ze gaat hard achteruit. Soms gaat zoiets met grote sprongen. Het heeft invloed op haar humeur. De wereld om haar heen vertrouwt ze steeds minder. Ik maak me zorgen. Tijdens ons gymmuurtje is ze soms slecht te bereiken. Ze heeft dan geen idee wat wij allemaal doen. Moeten we haar nog wel meenemen?

Sinds drie weken hebben we wat nieuws in onze lessen. We bewegen op muziek van André Rieu. Iedereen is extra aanwezig. We wiegen van links naar rechts en dan is het opletten, want je moet om beurten je schouders en je benen aanraken. De cliënten genieten zichtbaar van deze muziek, een dans uit hun eigen jeugd. Als we daarna weer richting de huiskamers gaan, zingen sommigen de melodie. Ook Mieke neuriet de Valeta als we in de lift staan. Week twee eindigen we met hetzelfde liedje, maar met andere oefeningen en het lijkt wel of de mensen het zich nog herinneren. We moeten het daarna doen zonder Mieke... die is even te slecht om mee te doen.

Na drie weken gebeurt er iets bijzonders. We proberen het weer eens met haar. We oefenen iets ter voorbereiding van werken met muziek, de Valeta, zoals we die eerder deden. Met de stok beurtelings je linker- en rechterknie aanraken, zonder muziek, want dat komt later.

En dan gebeurt er een wondertje. Mieke neuriet zonder dat ze het beseft alvast het deuntje van de Valeta. Die associatie kan haast geen toeval zijn.

Ik ben getuige van het zoveelste wondertje tijdens deze beweeglessen. Hoe die hersens gestimuleerd worden door werken met muziek is frappant, het stelt je elke keer voor raadsels.