

Presentatie Prof. Dr. Erik Scherder



Dinsdag 12 juli

Plaats: KBWO Brouwhuis en Zaal Vissers.

Erik Scherder is Hoogleraar klinische psychologie Vrije Universiteit Amsterdam met als specialisatie dementie

en

hoogleraar bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen.

Op uitnodiging van KBWO brengt Erik Scherder een bezoek aan het KBWO Brouwhuis en geeft daarna een inspirerende en humoristische presentatie over de gevolgen van het ouder worden van de hersenen met en zonder bewegen en de rol van pijn bij dementie.



Ondersteund met een diapresentatie vertelt Scherder over de vele vaak internationale onderzoeken waaruit blijkt dat bewegen van levensbelang is voor het brein en dan met name voor de frontaalkwab die, het woord zegt het al, in het voorhoofd is gelegen. Daar ligt het gedeelte dat het bewegen aanstuurt.

Maar dat is nou ook juist het gedeelte waar de besluitvorming, het initiatief zetelt. Bij de ontwikkeling van dementie raken daar veel hersencellen aangedaan. Al in een relatief vroeg stadium van dementie neemt het initiatief om te bewegen af. Door dagelijks een half uur matig intensief te bewegen, herstellen met name de hersencellen in de frontaalkwab, zij krijgen een betere doorbloeding. Dit betekent dat bv. wandelen, gymmen, fietsen en dansen een goede lichaamsbeweging voor dementerenden is. Indien het bewegen zelf niet meer mogelijk is, is het kijken naar beweging gunstiger dan het kijken naar een schilderij.

Bij KBWO werkt Willy Jonkers als HBO-bewegingsdeskundige; zij richt zich vooral op het wandelen en bewegen. Zij laat mensen die normaal moeizaam met een rollator liepen, lopen met nordic walking-stokken om aan dat matig intensief bewegen te voldoen. Verder verzorgt zij ook wekelijks gymlessen voor de bewoners van KBWO. Conny Dalessi is als sport- en bewegings-leidster voor vijfenzestigplussers werkzaam met danslessen voor de bewoners van KBWO. Ze is verwonderd over het niveau van de KBWO-bewoners.



Conny en Willie

Willy en Conny zijn drie keer per week bij KBWO en zien de positieve resultaten duidelijk terug.

Naast deze professionele bewegingslessen worden er vele vaste dagelijkse activiteiten georganiseerd.

Ook bij muziek luisteren, praten, lachen en het kauwen van voedsel wordt de frontale kwab geactiveerd. Dit betekent bv. dat het eten van gemalen voedsel niet goed is voor dementerenden.

Verder is een verrijkte en vertrouwde omgeving van groot belang voor de dementerende oudere. Indien mensen geen uitdagingen meer krijgen om te bewegen of om na te denken, gaat men vanzelf achteruit. In een uitnodigende omgeving durft men nog wel initiatief te nemen.

Tegelijkertijd zetelt in de frontaalkwab de mogelijkheid om invloeden van buitenaf te remmen, te filteren. Mensen met dementie kunnen de diverse prikkels niet goed meer filteren en krijgen alles zo binnen. Er dient dus wel een bepaald aanbod te zijn, maar het moet wel op een rustige, overzichtelijke en vertrouwde manier worden aangeboden.

Dementie en pijnbeleving

Gezonde mensen kunnen hun pijnbeleving sturen, we kunnen de pijnervaring verminderen. Ouderen met dementie kunnen dat niet meer (zo goed) en ervaren dan pijn, maar kunnen die niet aangeven. Vaak leidt dat tot onrustig gedrag. In de reguliere zorg wordt dan naar rustgevende medicatie gegrepen, met alle negatieve effecten tot gevolg, zoals nog minder bewegen. Scherder pleit ervoor om bij onrust eerst altijd vast te stellen of er geen sprake is van pijn en dus te beginnen met simpele pijnbestrijding met paracetamol.

