



**solidez**  
welzijn in uitvoering



## Corona nieuwsbrief

nr.3 april

- Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen
- Nieuws vanuit MantelzorgNL: Zorgladder
- Persconferentie Mark Rutte
- Meer geduld, minder stress
- Zo kweek je geduld: 4 gouden tips
- Dagbesteding: Online spel
- Gezondheidstip
- Beweegtip: Beweeggids
- Ontspanningstip: LuisterBieb of ThuisBieb
- Kiiktip: Introdans thuisbioscoop

### Nieuws vanuit Mantelzorg Wageningen:

Vanuit de overheid krijgen mantelzorgers het advies om mentaal weerbaar te blijven en goed voor zichzelf te zorgen. Op het eerste een oog een boodschap waar je voor je gevoel weinig aan hebt. Want juist in deze tijd komt er meer op jou als mantelzorgers af en is de kans groot dat je meer taken en verantwoordelijkheden op je bordje hebt gekregen. De nieuwe richtlijn voor mantelzorgers stipt het belang aan van goed eten, bewegen en ontspannen.

Door onze nieuwsbrieven (en natuurlijk ook telefonisch) proberen we jullie te helpen om dit advies te kunnen opvolgen. Door jullie te voorzien van artikelen en tips die helpen om de (mentale) gezondheid te bevorderen.

Daarnaast benoemt de richtlijn ook het belang van iemand hebben die op jou als mantelzorgers let. Dat proberen wij ook te doen op jullie. Laat ons weten wat je nodig hebt. En weet dat je met al je vragen en verhalen bij ons terecht kan. Je kunt contact opnemen door te bellen naar ( 06-30 67 43 09) of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl). We zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09:00-17:00 uur.

Met vriendelijke groeten,

Team Mantelzorg

Jaco te Morsche, Casper Hoefsloot, Ina van den Wollenberg, Janneke Bronk, Elisa Koops en Madelon Siep

**mantelzorg**  
**solidez**  
welzijn in uitvoering

## Nieuws vanuit MantelzorgNL: Zorgladder



Enkele weken terug heeft MantelzorgNL een zorgladder geïntroduceerd.

De zorgladder is een soort stappenplan in 5 delen waarbij u bij elke stap kunt zien voor welke hulp u in aanmerking kan komen als u het niet meer redt en wie u kunt aanspreken voor de hulp.

Deze week beperken wij ons tot Stap 1 en 2.

De mensen die tot 2 a 3 keer per week voor een ander zorgen zullen het hier zoveel mogelijk mee moeten redden.

stap 3 t/m 5 behandelen wij in de volgende nieuwsbrief; deze stappen zijn meer gericht op mantelzorgers die dagelijks voor iemand zorgen of inwonen bij de hulpvrager en die merken dat stap 1 en 2 geen resultaat meer bieden.

Ook voor mantelzorgers die zelf kwetsbaar zijn om welke reden dan ook.

### Stap 1 Mantelzorg en het eigen netwerk

Een beroep doen op je eigen netwerk kan lastig zijn. Meer dan in normale tijden hulp vragen van je netwerk voelt wellicht nog lastiger.

Maar juist nu willen mensen graag iets voor een ander doen. Kijk daarom wie in je omgeving kan helpen. Schroom niet om familie, burens, vrienden te vragen, want mensen helpen graag.

Je kunt bijvoorbeeld hulp vragen met boodschappen doen of om iemand met wie je naaste even lekker naar buiten kan zodat je even tot rust kunt komen.

Er zijn ook diverse soorten apps waarmee je om hulp kan vragen.

Een goed voorbeeld is bijvoorbeeld huppla; voor meer informatie zie [www.huppla.nl](http://www.huppla.nl)

### Stap 2 Informele hulp

Wanneer je je eigen omgeving niet om nog meer hulp kan of wil vragen, is er hulp van vrijwilligers.

Mantelzorg Wageningen kan hierin ook bemiddelen, dus mocht het nodig zijn, schroom niet om te bellen of te mailen.

Ook via de coronahulplijn kunt u uw vraag om een vrijwilliger kwijt.

Er zijn ook landelijke initiatieven, zoals bijvoorbeeld [www.nlvoorelkaar.nl](http://www.nlvoorelkaar.nl)

Vrijwilligers bieden praktische steun.

Denk bijvoorbeeld aan het doen van boodschappen, medicijnen ophalen uit de apotheek of het uitlaten van je hond. Of een moment doorbrengen met degene voor wie je zorgt, zodat jij even tijd voor jezelf hebt. Dit kan eventueel ook telefonisch of via beeldbellen.

## Persconferentie Mark Rutte

Op 21 april is er weer een persconferentie geweest onder leiding van onze premier Mark Rutte. Helaas worden de meeste maatregelen nog steeds niet versoepeld tot 20 mei.

Zo mogen de ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen en hulpvragers in organisaties voor verstandelijk beperkten helaas nog steeds niet bezocht worden.

Maar wat wel weer toegestaan is, is het bezoek van maximaal 2 vaste bezoekers aan 70+ in de thuissituatie.

Voorwaarde is wel dat deze bezoekers zich houden aan de ondertussen overbekende RIVM maatregelen.

Een klein zonnestraaltje, maar laten we hopen dat na 20 mei alle mensen weer verenigd mogen worden met hun familie, vrienden en andere dierbaren.

## Meer geduld, minder stress

**We weten wel dat ongeduld niet helpt, de tijd gaat heus niet sneller. Waarom vinden we het dan toch zo moeilijk om rustig af te wachten? Terwijl de beloning groot is.**

*'...En dan volgt nu een keuzemenu. Heeft u vragen over een van onze producten? Toets 1. Heeft u vragen over een betaling? Toets 2. Heeft u vragen over de verzending? Toets 3...'* Ik heb helemaal geen vraag, maar mijn klacht – een verkeerd kledingstuk ontvangen; geen smokingjasje maar een zeegroen badpak met voorgevormde puntcups – heeft geen aparte toets. Dan maar de keuze voor een medewerker.

**PSYCHOLOGIE**  
MAGAZINE

*'Er zijn nog vier wachtenden voor u...'* Er barst een instrumentale synthesizerversie van *La Bamba* los in mijn oor.

Tegen de tijd dat Vera-wat-kan-ik-voor-u-doen opneemt, staan de vlekken in mijn nek: ik heb wel wat beters te doen dan *hun* fout oplossen! Geduld hebben – in de definitie van de Amerikaanse psycholoog Sarah Schnitker 'kalm blijven bij frustratie of in nood' – is niet alleen voor mij een opgave. Dat blijkt uit een poll op [psychologiemagazine.nl](http://psychologiemagazine.nl) die door bijna vierhonderd lezers werd ingevuld.

De meesten van hen hebben vooral moeite met wat Schnitker interpersoonlijk geduld noemt: kalm blijven in de omgang met irritant gedrag van andere mensen, zoals moeilijke collega's of lastige kinderen. Wat de meeste ongedurigheid oproept: als anderen te lang doorpraten zonder een punt te maken (66%), traag zijn (58%) of klagen (42%).

### 2 seconden

Naast interpersoonlijk geduld onderscheidt Schnitker twee andere vormen. De ene is rustig blijven bij dagelijkse frustraties. Zo zegt 42% van de poll-deelnemers geagiteerd te raken als ze tevergeefs proberen iets te repareren; 33% ergert zich, net als ik, in wachtrijen, bijvoorbeeld voor een kassa, en 29% wordt ongedurig in een file. De andere is geduld in moeilijke tijden; 17% vindt het lastig om een ziekte of financiële problemen 'uit te zitten'.

Waarom vinden we geduldig zijn zo moeilijk? En worden we met z'n allen steeds ongeduldiger?

'We zijn drukker geworden,' zegt hoogleraar Catrin Finkenauer, die aan de Universiteit Utrecht onderzoek doet naar zelfcontrole, een belangrijke component van geduld. 'En soms lijkt het of we door dat drukker-zijn ook meer moeite hebben met frustraties.' Niet voor niets geeft 85% van de deelnemers aan de poll aan dat hun ongeduld vooral ingegeven wordt door de situatie – haast hebben, gestrest of moe zijn – en niet door hun karakter. 'De context speelt daarbij een cruciale rol,' zegt Finkenauer. 'Mensen met fijne banen in fijne huizen met fijne kinderen die nooit onvoldoendes halen of ziek zijn, hebben meer energie om geduldig te zijn en zelfcontrole aan de dag te leggen dan mensen in minder gunstige omstandigheden.'

Onze snelle hightechsamenleving heeft dan ook stevige invloed. 'Ongeduld blijkt bij mensen snel toe te nemen met de groei van technische innovatie,' zegt de Amerikaanse geduldonderzoeker David DeSteno, hoogleraar aan de Northeastern-universiteit. Dat beaamt klinisch psycholoog Schnitker, die verbonden is aan het theologisch onderzoeksinstituut Fuller: 'Technologische vernieuwingen veranderen onze verwachtingen van hoe snel iets moet gaan. En als we langer moeten wachten dan verwacht, neemt ons geduld af, zo blijkt uit onderzoek. In een wereld van apps en technologie waar alles stante pede mogelijk is, vergeten we dus

gemakkelijk dat de belangrijkste dingen in het leven – zoals relaties en karaktervorming – tijd kosten. We zijn gewend geraakt aan instant bevrediging en beloning.’

Lang geleden moesten mensen soms weken wachten op een brief van een familielid in het buitenland, tegenwoordig vinden we e-mail al te traag en willen we direct een reactie via WhatsApp. Online bestellingen kunnen vandaag nog worden bezorgd, een date is geregeld met één swipe op je Tinder-app, series als The Crown en de nieuwe plaat van Anouk zijn binnen handbereik dankzij Netflix en Spotify. Tenminste, als die niet te traag zijn. De Indiaas-Amerikaanse computerwetenschapper Ramesh Sitaraman analyseerde het downloadgedrag van 6,7 miljoen gebruikers van een streamingdienst. Hoelang waren ze bereid om geduldig te wachten op een film? Het antwoord: twee seconden. Na vijf seconden gaf een kwart het op, na tien was de helft van de bezoekers vertrokken. Uit onderzoek door de Temple-universiteit in Philadelphia blijkt dan ook dat studenten die veel tijd doorbrengen op hun smartphone ongeduldiger en impulsiever zijn dan studenten die minder afhankelijk zijn van hun mobieltje.

### **Gezonder**

Je zou kunnen denken: jammer, maar wat dan nog? Ware het niet dat geduld ons zoveel goeds heeft te bieden. Niet voor niets is geduld al eeuwenlang een begerenswaardige deugd volgens allerlei filosofen en religies.

Beroemd is natuurlijk het experiment dat Stanford-psycholoog Walter Mischel in de jaren zeventig met peuters deed: hij legde een marshmallow voor hun neus en vertelde hun dat ze die mochten opeten, maar dat ze er twee kregen als ze twintig minuten konden wachten. De kinderen die de verleiding konden weerstaan om het snoep direct in hun mond te stoppen, bleken het in hun latere leven veel beter te doen.

Bijna alle geduld-onderzoeken maken gebruik van een soort volwassenenvariant op Mischels experiment, met geld als beloning. Het kunnen weerstaan van directe voldoening is een graadmeter voor geduld. En wie geduld heeft, is beter af in het leven. Het meest overtuigende bewijs daarvoor levert wellicht een Nieuw-Zeelands onderzoek waarin duizend mensen 32 jaar lang werden gevolgd. Degenen die zich als 5-jarige konden beheersen waren als volwassene gezonder, minder vaak verslaafd aan drugs of alcohol, ze stonden er financieel beter voor – ze legden vaker geld opzij, hadden een eigen woning, spaarden voor een pensioen – en ze waren minder crimineel: hun namen kwamen minder vaak voor in de databases van de politie.

Geduldige mensen zijn ook nog eens het gelukkigst, blijkt uit een onderzoek door Sarah Schnitker; ze hebben minder depressieve en negatieve gevoelens. Dat zou weleens te maken kunnen hebben met hun vermogen beter om te gaan met stressvolle situaties, maar het kan ook komen doordat ze sowieso beter met mensen kunnen omgaan.

‘Mensen zijn de belangrijkste bronnen van stress én troost in het leven,’ zegt Schnitker in een toelichting. ‘De Psychologie Magazine-poll waaruit blijkt dat mensen het meest ongedurig worden van andere mensen, is daarmee in lijn. Ik zie dan ook in mijn eigen onderzoek dat degenen die geduldig kunnen omgaan met anderen, het gelukkigst zijn en gezondst.’ Ook zijn ze minder eenzaam. Misschien zijn ze dat alles, zo denkt Schnitker, omdat het heel wat geduld vraagt om vrienden – met al hun eigenaardigheden en fouten – te behouden. Geduld maakt dat je tekortkomingen van anderen tolereert. Daardoor kun je meer generositeit, compassie, dankbaarheid aan de dag leggen en ben je vergevingsgezinder.

### **Kleinere beloning**

Geduld stelt ons bovendien in staat ambities te realiseren. In Schnitkers onderzoeken bleken geduldige proefpersonen meer inspanningen te leveren om hun doelen te bereiken dan ongeduldige types. Vooral proefpersonen met interpersoonlijk geduld waren na afloop ook tevredener met de bereikte doelen. En dat is nóg een belangrijke verklaring waarom geduldige mensen gelukkiger zijn in het leven.

Blijft de vraag waarom geduldig zijn toch zo moeilijk is. Dat heeft te maken met de werking van ons brein, zegt neurowetenschapper Wouter van den Bos, die aan het Max Planck Institute for Human Development in Berlijn onderzoek doet naar geduld en puberhersenen. Iets wat in de toekomst speelt, lijkt ons kleiner toe: 'Net als een boom aan de horizon kleiner lijkt dan een persoon van twee meter die voor je staat,' zegt Van den Bos. 'Stel dat je voor een laptop spaart, maar vrienden vragen of je zin hebt om een weekendje mee naar Spanje te gaan; dan lijkt de beloning van het krijgen van de laptop kleiner, ook al weet je dat je die eigenlijk liever wilt dan een weekendje weg.'

Voor wie in een wachtrij staat, geldt hetzelfde mechanisme: hij kan kiezen tussen geduldig wachten tot hij aan de beurt is – de langetermijnbeloning – of uit de rij stappen en onmiddellijk worden beloond met het verlossende gevoel dat het wachten voorbij is.

### **Gevoel benoemen**

Gelukkig is geduld te trainen. Psychologe Sarah Schnitker was de eerste die, met een onderzoek onder zo'n zeventig studenten, aantoonde dat ook ongedurige personen geduldiger kunnen worden. De helft van haar proefpersonen kreeg een tweewekelijkse training waarin ze leerden hun gevoelens te benoemen, er regie over te krijgen, en te mediteren. Ook leerden ze hoe te reframen, oftewel een andere betekenis aan een situatie te geven. Ze moesten zich bijvoorbeeld voorstellen hoe een andere bezoeker in de bioscoop tegen hun stoel zat te schoppen en dat vervolgens negatief en positief uitleggen: 'Wat zijn mensen toch irritant! Snappen ze niet dat ik naar de film wil kijken?' of 'Ik heb zelf waarschijnlijk ook een keer per ongeluk tegen de stoel van degene voor mij geschopt, dus misschien deed hij het ook niet expres.'

Vergeleken met de controlegroep én de nulmeting vóór de training bleken de getrainde studenten geduldiger, maar alleen op interpersoonlijk gebied. Daarnaast voelden ze zich minder depressief en zeiden ze meer positieve emoties te hebben zoals geluk, dankbaarheid en compassie.

### **Alles met links doen**

Een meer traditionele manier om geduld te trainen (zie ook het kader op pagina 24) is via zelfcontrole. Hoogleraar Finkenauer omschrijft het als 'de vaardigheid om gedachten, gevoelens en gedrag aan te passen aan wat jijzelf en de omgeving van je verlangen en het kunnen bijsturen van dat gedrag'. Die vaardigheid is belangrijk bij het uitstellen van je directe verlangens. Zelfcontrole heeft veel te maken met wilskracht, die als een spier te trainen is. 'Alles wat ingaat tegen je gewoonte traint zelfcontrole,' zegt Finkenauer. 'Dus voor rechtshandigen alles met links doen: deur openen, computermuis bedienen, iets pakken uit de ijskast. Wie dat twee weken volhoudt, heeft daarna een betere beheersing over zijn impulsen. Ook op andere gebieden.'

De strategieën van de kinderen die indertijd het marsmallow-experiment goed doorstonden, vallen ook hieronder, zegt neurowetenschapper Van den Bos. 'Sommigen probeerden tijdens het wachten niet naar de marshmallow te kijken. Ze draaiden zich bijvoorbeeld om of deden hun

ogen dicht.' Of ze deden hun best om de situatie op een manier te presenteren (reframen): 'Als je je probeert voor te stellen dat de marshmallow van plastic is gemaakt, wordt het wachten ook makkelijker.' Wie in een rij staat te wachten en denkt: waarom gaat er niet nog een kassa open? zal zich meer ergeren dan wie denkt: mooi, heb ik nog even de tijd om mijn mail op mijn telefoon te checken.

### **Tel je zegeningen**

Zelfcontrole heeft wel een nadeel – het kost veel moeite. Tenminste, als je het enkel aanpakt met cognitieve strategieën zoals de wetenschap die lang heeft aangeraden: je verlangens wegedeneren, jezelf niet in de verleiding brengen, reframen, doorzetten. Emoties werden daarbij gezien als bedreigingen van zelfcontrole, omdat ze – woede bijvoorbeeld – vaak leiden tot impulsief gedrag. Ten onrechte, vindt DeSteno. Hij pleit ervoor om bepaalde emoties juist te cultiveren. 'Zoals dankbaarheid, de emotie die ten grondslag ligt aan samenwerking. Als iemand ons helpt, zijn we dankbaar en roept dat een behoefte tot wederkerigheid op; we willen iets terugdoen.' Daardoor zijn we én minder op onszelf én minder op het nu gefocust, en dat maakt ons volgens de Amerikaanse onderzoeker minder gevoelig voor instant bevrediging.

DeSteno zette een reeks experimenten op om aan te tonen dat dankbaarheid leidt tot meer geduld. Hij bracht drie groepen proefpersonen in een bepaalde stemming doordat hij hen een situatie liet beschrijven: een die hen gelukkig maakte, een die alledaags was of waarin ze dankbaarheid voelden. Vervolgens kregen ze – als variant op het marshmallow-experiment – de keus tussen lagere geldbedragen direct cash in de hand of hogere bedragen in de toekomst. Degenen in een neutrale en een gelukkige stemming waren allebei even ongeduldig; maar de dankbaren konden vaker het geduld opbrengen om te wachten op een hogere beloning.

Voor compassie gold een vergelijkbaar effect. 'Deze emoties hebben ons eeuwenlang geholpen om sociale relaties op te bouwen doordat ze al te egocentrische of luie impulsen tegengaan,' verklaart DeSteno. Zijn advies: tel je zegeningen en houd dankbaarheidsdagboekjes bij, want volgens hem is dat de vruchtbaarste weg naar een geduldiger leven.

Dus wie 's ochtends bij het opstaan even de tijd neemt om zich gelukkig te prijzen met zijn bloedjes van kinderen, of op het werk bewust dankjewel zegt voor die heerlijke meegebrachte cappuccino, kan later op de dag de klantenservice van een online warenhuis aan. Of die trage collega. En zelfs de file terug naar huis. Met al het geduld van de wereld.

Bron: [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl)



## Zo kweek je meer geduld: 4 gouden tips

Geduldige mensen zijn het gelukkigst en hebben minder depressieve en negatieve gevoelens, blijkt uit onderzoek van psychologe Sarah Schnitker. Hoe kweek je meer geduld?



### Mindful mediteren

Mindfulness-meditatie is een manier om controle over je aandacht te krijgen en te leren niet impulsief te handelen; dat zegt psycholoog Lotte Janssen van het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness. Iedere dag mediteren maakt je geduldiger. En als je geregeld mediteert op momenten dat je niet ongeduldig bent, kun je het gemakkelijker toepassen op momenten dat ongeduld dreigt. Neemt ongeduld toch de overhand? Doe dan de 3-minuten-ademoefening: geef ongeveer een minuut lang bewust aandacht aan de emoties die je op dat moment voelt, aan je gedachten en aan lichaamssensaties. Ga vervolgens bewust met je aandacht naar je ademhaling en volg die een minuut. Breid daarna je aandacht weer uit naar je hele lichaam. Het effect: je stapt uit je automatische reactie en kunt na afloop *besluiten* hoe je wilt reageren.



### Compassie hebben

Wekt iemand anders je ongeduld? Bedenk welke eigenschappen je deelt met die persoon; dat bevordert compassie. Het derde-persoonseffect, noemt hoogleraar Catrin Finkenauer dat. 'Omdat je niet alleen door je eigen ogen naar de situatie kijkt maar ook door de ogen van de ander, verzuip je niet in je eigen moeras. De wereld is groter dan jij alleen. En dat geeft je meer mogelijkheden om te handelen.'



### Dankbaar zijn

Dankbaarheid maakt dat we minder op onszelf en op het nu zijn gericht. Want wie dankbaar is, wil iets terugdoen en dat moment ligt doorgaans in de toekomst. Simpelweg dankbaar zijn helpt volgens psycholoog David DeSento om in het algemeen geduldiger te zijn. Het maakt niet uit waarvoor je dankbaar bent, als het maar gemeend is: je zegeningen tellen, dankjewel tegen iemand zeggen, elke dag in een dagboekje opschrijven waarvoor je dankbaar bent.



### Anders presenteren

Merk je dat iets of iemand ongeduld bij je oproept, probeer dan te *reframen*: presenteer de situatie op een andere manier. Vaak heeft die andere presentatie een positievere betekenis. Komt een vriendin bijvoorbeeld weer eens te laat op een afspraak, denk dan niet: verdorie, ze verdoet mijn tijd, maar: mooi, dan kan ik nog even de krant lezen.

Bron: [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl)

## Gezondheidstip:

Naast allerlei informatie over de zakelijke kanten van mantelzorg, waarbij we gebruik maken van de site van MantelzorgNL onder andere, willen we in deze nieuwsbrief ook een andere kant van mantelzorg belichten; hoe blijf je gezond? Niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch. Elke week zullen we u een gezondheidstip geven in de hoop dat u zich staande kan houden.

Hoe moeilijk misschien het ook is, maar probeer eens stil te staan bij het gevoel van zonnewarmte op je gezicht of de smaak van een glas koud water. Stilstaan bij de kleine dingen die zo gewoon lijken in het leven kunnen helpen om meer dankbaarheid te voelen en je al is het maar voor even, een goed en lekker gevoel te geven.

De tip voor deze week:

Pak iedere dag een vast tijdstip om stil te staan bij 1 ding wat een goed gevoel geeft en schrijf dit op; zo kan je er altijd later nog eens op terugkijken en dat goede gevoel weer oproepen.

(bron: [ggdgelderlandzuid.nl](http://ggdgelderlandzuid.nl))

## Beweegtip: Beweeggids

### BEWEEGGIDS - Voor meer beweging in de dag

De beweeggids is eigenlijk gemaakt voor ouderen met dementie. De oefeningen uit de filmpjes zijn voor alle ouderen goed. Bewegen heeft namelijk een positief effect op de kwaliteit van leven en op de zelfredzaamheid van ouderen. Met kleine beweegmomentjes is er heel wat meer beweging in de dag te krijgen.

De beweeggids bestaat uit verschillende beweegmodules met een uitleg van Erik Scherder en instructies voor de oefeningen van bewegingsagoog Myron Hamming. De verschillende modules zijn makkelijk los van elkaar te bekijken en te gebruiken. Neem de tijd om ze door te nemen, kies het beweegprogramma dat voor jou belangrijk is, en ga aan de slag.



Bij elke module zijn een filmpjes gemaakt met uitleg. Door op de module of het onderdeel van de module te klikken kom je direct bij het filmpje.

De verschillende modules zijn:

- [Sterke benen](#)
  - [Op de tenen staan](#): Met de oefening 'op de tenen staan' versterk je de kuitspieren. Belangrijk voor (trap)lopen en in balans blijven.



- Zijwaarts heffen: Met deze oefening worden de spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen en de billen getraind. Dit helpt bij het zijwaarts stappen. Dit is ook belangrijk voor een goede balans.
- Zittende knie extensie: Met deze oefeningen worden de spieren aan de voorkant van het bovenbeen getraind. Deze spieren zijn erg belangrijk voor onder andere opstaan, lopen en in balans blijven.
- Achterwaarts heffen: Met deze oefening worden de spieren van de achterkant van het bovenbeen getraind. Deze spieren zijn belangrijk voor het lopen.
- Opstaan uit de stoel: Met deze oefening worden de bilspieren en de bovenbeenspieren aan zowel de voorkant als de achterkant getraind. Deze heb je nodig bij het opstaan uit de stoel / vanuit bed.
- Sterk bovenlichaam
  - In je handen knijpen: Met deze oefening wordt de knijpkracht van de handen getraind. Dit is belangrijk voor het vastpakken en vasthouden van spullen. De oefening fungeert tevens als warming-up.
  - Vliegen: Met deze oefening versterk je de schouder spieren. Handig bij het aan- en uitkleden.
  - Luchtboksen: Met deze oefening worden de spieren van de schouders en verschillende arm spieren versterkt. Door vuisten te maken versterk je ook de handspieren.
  - Draaien met de romp: Met deze oefening worden de schuine buikspieren en de rugspieren getraind.
  - Sterke buikspieren: Met deze oefening worden de rechte buikspieren getraind. Het is een functionele oefening, omdat de beweging ook in het dagelijks leven wordt gebruikt bij bijvoorbeeld het strikken van de veters.
  - Oefeningen met de theraband: Met deze oefeningen worden vooral de schouder-, rug- en arm spieren getraind. Oefening 1 met de theraband: schouder spieren en rugspieren. Oefening 2 met de theraband: de arm spieren, schouder spieren en rugspieren.
- Flexibiliteit
  - Rondjes draaien: Met deze oefening worden verschillende gewrichten en spieren rondom deze gewrichten losgemaakt.
  - Roeren in de soep: De rug- en schouder spieren worden bij deze oefening gerekt. De arm spieren worden hier ook lichtelijk gerekt.
  - Appels plukken: Met deze oefening worden de rug-, borst- en arm spieren gerekt. Ook is het een mooie rekoefening voor het schouder gewricht.
  - Uitrekken en knuffelen: Met deze oefening worden verschillende spieren in de romp en schouders gerekt. Het kan ook een hele ontspannende oefening zijn.
  - Rekken van het been: Met deze oefening worden de hamstrings (achterkant bovenbenen) en kuitspieren gerekt.
- In balans
  - Balanceren met de hand: Deze oefening kun je doen als warming up en als speelse oefening. Hierbij kun je diverse materialen gebruiken. De oefening is goed voor de oog-hand coördinatie.
  - Balanceren op de benen: Met deze oefening wordt de balans tijdens staan getraind en is vooral gericht op het verplaatsen van de voeten. Hiermee verbeter je het lopen.
  - Hakken/tenen met de stoel: Met deze oefening wordt de balans tijdens staan getraind. Ook een mooie oefening voor het versterken van de kuit- en voorste scheenbeenspier.

- **Knie heffen:** Met deze oefening worden de bovenbeenspieren en de beenheffers getraind. Deze spieren heb je nodig bij het wandelen, traplopen en voor het opstaan uit de stoel. Met deze oefening verbeter je de balans op één been.
- **Wiebelkussen:** Met deze oefening wordt de balans tijdens zitten getraind. De rug- en buikspieren worden hiermee versterkt. Hierdoor verbetert de zithouding. Voor deze oefening is een wiebelkussen nodig.
- **Bewegen op de stoel**
  - **Oefenseries 7 minuten:** De oefenseries van 7 minuten zijn een mooie start om een reeks van oefeningen achter elkaar te doen waarbij alle spieren aanbod komen. Zorg dat de oefeningen die in de serie zitten bekend zijn bij de deelnemer(s). Dit maakt het meedoen makkelijker en leuker.
    - **De 7 minuten lichte oefenserie op de stoel:** In deze serie zitten o.a. de volgende oefeningen: knieën heffen, been strekken, armen heffen en boxen. Met als meervoudige oefening: stappen en armen zwaaien te gelijk. Het zijn 6 oefeningen die als serie 1x wordt herhaald.
    - **De 7 minuten middelzware oefenserie op de stoel:** In deze serie o.a. de volgende oefeningen: armen hoog strekken, knieën heffen, in de soep roeren, opstaan uit de stoel. Het zijn 6 oefeningen. De hele reeks wordt 1x herhaald.
  - **Oefenseries 9 minuten:** In deze 9 minuten oefenserie zitten oefeningen die in de andere modules geoefend worden. Kijk goed welke oefenserie past bij de deelnemer of bij het groepje waarmee je de oefenserie wilt gaan doen. De keuze is aan jou om wel of geen geluid erbij te gebruiken. Het is fijn als de deelnemers jouw stem horen en je persoonlijke aanwijzingen kunt geven, of nog beter: complimentjes kunt geven!
    - **Oefenserie op de stoel:** In deze serie worden handgewichtjes gebruikt. Hiervoor kun je ook (lege) waterflesjes of lege wc-rollen gebruiken. Hierbij is geen instructie te horen, alleen muzikale ondersteuning. De oefeningen in deze serie zijn o.a. knie heffen met armbeweging, armen zijwaarts heffen met gewicht, armzwaaien voorwaarts.
    - **Oefenserie staand met ondersteuning van de stoel:** In de tweede serie worden oefeningen staand uitgevoerd, met ondersteuning van de stoel. Dit zijn oefeningen voor mensen die nog goed ter been zijn. Oefeningen die gedaan worden zijn: Squats, been achterwaarts heffen, knie heffen en been strekken en als laatste een best pittige op 1 been balanceren, met ondersteuning van de stoel!
    - **Oefenserie met theraband:** Bij deze laatste serie worden de oefeningen met een theraband gedaan. Alle oefeningen zijn op de stoel. Oefeningen die worden gedaan zijn o.a. boxen, armen spreiden en arm strekken vanuit lage positie. Het zijn allemaal rustige bewegingen.
  - **Oefenseries 13-18 minuten:** In de oefenseries 13-18 minuten wordt gevarieerd met tempo en eenvoudige of complexere oefeningen. Zorg ervoor dat de oefeningen bekend zijn. Dit maakt het volgen van de oefeningen op het scherm makkelijker.
    - **Oefenserie 1, licht niveau en eenvoudige bewegingen:** In deze oefeningenserie worden de oefeningen in een rustig tempo uitgevoerd. Oefeningen als knie heffen, boxen, benen strekken, hakken/tenen en vuisten knijpen komen in deze serie voor.
    - **Oefenserie 2: licht niveau en complexe bewegingen:** Complexe bewegingen, dus armen en benen tegelijk bewegen, zorgt voor nog meer activering in de hersenen. In deze module is het tempo laag en worden de

bewegingen complexer. Oefeningen als been strekken, appeltjes plukken en 'wandelen' op de stoel komen in deze serie voor.

- **Oefenserie 3: gemiddeld niveau en eenvoudige bewegingen:** In deze oefenserie worden de oefeningen op de stoel gedaan. het is een stapje hoger dan oefenserie 2. De oefeningen duren net iets langer (herhalingen) of het been blijft 10 seconden gestrekt i.p.v. 5 seconden. Het mooie is dat oefeningen regelmatig worden herhaald.
- **Oefenserie 4: gemiddeld niveau en complexe bewegingen:** In deze serie een paar nieuwe oefeningen. De bekende oefeningen wordt net iets langer vastgehouden of met iets meer herhalingen beoefend.
- **Oefenserie 5: zwaar niveau en bewegingen eenvoudig:** Echt een stapje hoger! De meervoudige bewegingen (benen en armen tegelijk) en het hogere tempo maken deze serie moeilijker.
- **Wandelen:** Wandelen is heel belangrijk. Het is goed voor je hart, bloedvaten, longen, en zelfs voor je hersenen. Wandelen zorgt ervoor dat ouderen mobiel blijven en langer zelfstandig zijn.
  - **Keuze van de route:** De keuze van de route is grotendeels afhankelijk van de omgeving. Houd bij de keuze rekening met wat je leuk vindt, welk doel je voor ogen hebt, en wat je fysiek aankan. Zo kan je verschillende ondergronden kiezen om coördinatie of balans te oefenen, of bewust voor een rustige route kiezen.
  - **Vermoeidheid en rust:** Hoe lang je wandelt is afhankelijk van je conditie. Om je conditie te verbeteren helpt het om soms wat langer of wat intensiever te wandelen. Het is wel belangrijk om goed te letten op vermoeidheidssignalen.
- **Beweegmomentjes:** Beweging zit hem ook in kleine dingen. Bewegen betekent niet direct een hele activiteit, of een half uur lang, of een heel spel. We noemen dit beweegmomentjes.
  - Functionele beweegmomentjes: Functionele handelingen (de dagelijkse klussen) zitten vaak nog goed in het geheugen, ingesleten door het jarenlang doen. Het helpen bij deze dagelijkse klusjes kan een positief gevoel geven, omdat je je hierdoor nuttig voelt.  
Voorbeelden hiervan zijn:
    - het uitvoeren van klusjes zoals tafeldekken en afruimen, afwassen, was opvouwen, planten water geven, en opruimen;
    - koken: aardappels schillen, wassen van groenten, roeren in de pan en dergelijke.
- **Beweegmomentjes aan tafel:** Je kunt op verschillende momenten een beweegmomentje inbouwen. Bijvoorbeeld voor of na de koffie, of een creatieve activiteit. Voorbeelden zijn:
  - een kort spelletje met bijvoorbeeld een ballon.
  - een korte oefening uit een van de verschillende beweegmodules:
    - Sterk bovenlichaam; draaien van het bovenlichaam
    - Sterke benen; zittende knie extensie
    - Flexibiliteit; appels plukken of uitstrekken & knuffelen
    - Balans; balanceren met de hand
- **Makkelijke oefeningen en mooi als beweegmomentje:**
  - benen om en om strekken
  - knieën heffen om en om
  - billen om-en-om optillen
  - armen zijwaarts strekken
  - armen naar voren strekken (boksen)

- **Minder zitten door vaker opstaan:**

Denk bijvoorbeeld aan:

- Kranten naar de krantenbak brengen.
  - Post ophalen
  - mensen pakken zelf spelletjes uit een open kast;
  - Koffie zelf pakken/ophalen in de keuken
  - Zoveel mogelijk zelf je rolstoel voortduwen met je armen en voeten.
  - Zoveel mogelijk zelf opstaan
- **Fietsen met cognitieve taak:** In deze module bespreken we het belang van een combinatie van bewegen (fietsen) en tegelijk een taak die denkvermogen vraagt, ofwel: cognitieve taak.

Voor de complete beweeggids (filmpjes, uitleg, uitgeschreven stappen met foto's) verwijzen wij je naar de website: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweeggids-voor-ouderen-met-dementie/>

## Ontspanningstip: LuisterBieb of ThuisBieb

Voor een goed verhaal hoef je de deur niet uit. De onlinebibliotheek heeft luisterboeken en e-books beschikbaar gesteld die gratis te lezen of te beluisteren zijn.

### LuisterBieb

Je kunt van de online bibliotheek een gratis app voor luisterboeken downloaden via deze link

<https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb.html>

Welk verhaal wil jij beluisteren? De LuisterBieb heeft meer dan 4.200 luisterboeken. Van romans tot hoorcolleges. We hebben alle titels hier voor je op een rij gezet. Titels met een (g) zijn gratis titels, die iedereen kan luisteren. Ook als je geen Bibliotheek lid bent.

Zie: <https://www.onlinebibliotheek.nl/luisterbieb/titels-in-de-luisterbieb.html>

De (gratis) boeken kun je downloaden in de app. Je kunt deze luisterboeken niet exporteren.

### ThuisBieb

100 e-books voor iedereen. Nu beschikbaar in de App Store en Google Play. Er zijn boeken voor jeugd en volwassenen beschikbaar.

Je kunt de ThuisBieb downloaden via:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isn.vakantiebieb>

Bekijk hoe je de thuisbieb gebruikt:

<https://www.youtube.com/watch?v=B8wl4cfXz9M>



## Kijktip: Introdans Thuisbioscoop

**De Introdans Thuisbioscoop - deel 1: de documentaire 'Eindelijk Erkenning' (gemaakt door Bas Berkhout).**

In deze documentaire volgen we Ton Wiggers, oprichter en algemeen directeur van Introdans. Een prachtig en intiem portret waarin zichtbaar wordt hoe Introdans uitgroeide tot een nationaal en internationaal erkend dansgezelschap. Van grote successen tot harde kritieken; Tons gevecht om erkenning wordt in de documentaire op een gevoelige manier zichtbaar. [Bekijk de documentaire hier.](#)

**De Introdans Thuisbioscoop - deel 2: de documentaire 'Een leven lang Introdans'.**

'Een leven lang Introdans' is een documentaire over Roel Voorin Holt, artistiek directeur van Introdans. In 2013 werd Roel getroffen door een hersenbloeding. Een moeilijke tijd waar hij zich met een enorm doorzettingsvermogen doorheen knokte om weer bezig te kunnen met zijn grootste passie: de dans. Een documentaire van de NTR over hoe Roel bij Introdans terecht kwam en hoe hij het gezelschap én zijn eigen kunnen liet bloeien. Een portret over de liefde voor de dans, het leven en de liefde. [Bekijk hier deze documentaire](#)

**De Introdans Thuisbioscoop - deel 3: de dansfilm 'Conrazoncorazon'.**

Naast documentaires draaien er ook dansfilms in de Introdans Thuisbioscoop! Zo tonen we er twee van Inge Theunissen rondom het werk van de Spaanse choreograaf Cayetano Soto.

De eerste is het veelgeprezen Conrazoncorazon ('met reden en hart'). Een choreografie die onderdeel was van de Introdans-voorstelling MÉDITERRANÉE.

Het uiterst fysieke ensemblewerk Conrazoncorazon is krachtig, geestig, uitbundig en snel. De dansers dragen uniseks kostuums en paardrijcaps, waardoor het ballet iets sportiefs heeft. Daarnaast doet het denken aan het groteske 'Weimar Cabaret' uit de jaren twintig van de vorige eeuw, zoals we dat kennen uit de legendarische filmmusical Cabaret.

Geïnspireerd op de choreografie werd er een korte dansfilm gemaakt. Cayetano Soto (artistiek concept) en Inge Theunissen (regie) vertaalden hierin op verrassende wijze het ballet naar het prachtige Arnhemse Park Sonsbeek. [Geniet hier van de film!](#) (Dit is via Facebook te bekijken)

Bron: [www.introdans.nl](http://www.introdans.nl)

The logo for Introdans, featuring the word "INTRODANS" in white, uppercase, serif font, centered within a red rounded rectangular background.

**Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Mantelzorg Wageningen.**

Bezoekadres: Solidez Welzijn, Rooseveltweg 408h, 6707 GX Wageningen.

Tel. 06- 30 67 43 09

Email: [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

Afmelden voor deze digitale Nieuwsbrief bij [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)



Volg ons ook op Twitter: [Mantelzorg Wageningen \(@MantelzorgW\)](https://twitter.com/MantelzorgW)



Volg ons ook op Facebook: [Mantelzorg Wageningen](https://www.facebook.com/MantelzorgWageningen)



Volg ons ook op Instagram: [Mantelzorg Wageningen](https://www.instagram.com/MantelzorgWageningen)

Website: <http://www.solidez.nl/mantelzorg/>