**INFORMATIE COGNITIEVE FITNESS**

**Achtergrond**

'Use it or lose it'

Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode die in 2004 werd ontwikkeld voor het NCCN (Neuro Cognitief Centrum Nederland). De methode is samengesteld door neuropsychologen en sportdeskundigen en kent een wetenschappelijke grondslag. Sinds 2004 zijn er diverse groepen getraind waaronder ouderen en mensen met een vorm van hersenletsel.

In de afgelopen jaren is Cognitieve Fitness doorontwikkeld tot een zeer complete trainingsmethodiek, die ook toepasbaar is in het bedrijfsleven en toegankelijk voor iedereen die zijn/haar gezondheid op peil wilt houden.

In 2012 en 2015 zijn positieve resultaten gemeten tijdens twee effectmetingen naar Cognitieve Fitness binnen de GGZ. Klik op de knop hieronder voor de onderzoeksrapporten van het Trimbos Instituut.

**De basisgedachte**

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat bewegen een gunstige invloed heeft op de conditie van de hersenen. Bewegen zorgt er namelijk voor dat nieuwe hersencellen worden aangemaakt (neurogenese). Bewegen stimuleert bovendien de groei van het aantal verbindingen tussen hersencellen en het bevordert de mogelijkheid dat hersendelen functies van andere delen van de hersenen overnemen (plasticiteit).

Door onze lichamelijke conditie op peil te houden, kunnen we de cognitieve gevolgen die soms gepaard gaan met veroudering, tegengaan. Aangetoond is dat regelmatig bewegen het risico vermindert op cognitieve stoornissen, waaronder geheugen- en concentratieproblemen. Ook blijkt bewegen de cognitieve achteruitgang, als deze al is ingezet, te vertragen. Alzheimerpatienten bijvoorbeeld gaan geestelijk minder snel achteruit als ze actief blijven.

Mensen met een hersenaandoening worden vaak geconfronteerd met lichamelijke beperkingen. Ook voor hen geldt dat fysieke activiteit samengaat met een beter cognitief functioneren. Daarnaast leidt bewegen tot een betere conditie, tot verbetering van de coördinatie, van het reactievermogen, het evenwicht en de soepelheid van spieren en gewrichten.

Beweging is kortom goed voor lichaam en geest: om gezond te blijven dan wel gezonder te worden.

Om de grootste effecten te bereiken moet een bewegingsprogramma wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode die speciaal is afgestemd op het positief beïnvloeden van het geheugen, het concentratievermogen, de coördinatie en de zintuiglijke vaardigheden. Tijdens de training worden fitnessoefeningen en bewuste ademhalings- en ontspanningsoefeningen gecombineerd met cognitieve elementen die de hersenen bewust activeren. Cognitieve Fitness is effectief voor ouderen, mensen met cognitieve problemen en natuurlijk een ieder ander die zijn/haar hersenen gezond wil houden.

**De drie kernelementen**

**Inspanning**

Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat bewegen een gunstige invloed heeft op de conditie van de hersenen.Bewegen zorgt er namelijk voor dat nieuwe hersencellen worden aangemaakt (neurogenese). Bewegen stimuleert bovendien de groei van het aantal verbindingen tussen hersencellen en het bevordert de mogelijkheid dat hersendelen functies van andere delen van de hersenen overnemen (plasticiteit). Lichamelijke inspanning is dus belangrijk en daarom moet men bij de Cognitieve Fitness training ook fysiek aan de slag. De effecten van lichamelijke inspanning op cognitie zijn het grootst bij een training die kracht- en cardiovasculaire training combineert. De 'inspanning' bestaat dus vooral uit een combinatie van spierversterkende oefeningen die tot doel hebben de hartslag en ademhalingsfrequentie te verhogen.

**Uitdaging**

Willen we onze hersenen in goede staat houden dan zullen we ze moeten blijven gebruiken, prikkelen en stimuleren. Door de hersenen te prikkelen en zoveel mogelijk gebieden actief te houden blijven de hersenen in het netwerk van neuronen betrokken, waardoor de kans van afbraak vermindert. Hierbij geldt dus het principe ‘use it or lose it’.

Tijdens de CF training worden deelnemers uitgedaagd om nieuwe dingen te leren. Het onder de knie krijgen daarvan vergt oefening en herhaling vormt daarbij een belangrijk aspect. Oefenen en herhalen zorgt ervoor dat de verbindingen in de hersenen sterker worden.

Bij Cognitieve Fitness wordt beweging veelal gecombineerd met oefeningen (zoals figuren leggen, plaatjes ordenen, rekensommen maken) die een beroep doen op cognitieve functies zoals aandacht, geheugen en logisch denken.

**Ontspanning**

Langdurige stress is één van de grootste vijanden van de hersenen. Stress kan uiteindelijk leiden tot afbraak van hersencellen. Ondanks dat dit bekend is, leven de meeste mensen dagelijks onder grote druk.

Elke training wordt standaard afgesloten met een kwartier ontspanning om de deelnemers geleidelijk mee te nemen en kennis te laten maken met lichaamsgerichte ontspanningstechnieken. Tijdens het ontspanningsdeel van de training komen diverse oefeningen aan bod zoals het aanleren van een (regelmatige) buikademhaling, progressieve relaxatie en mindful bewegen.

De ademhalingstechnieken zijn ontwikkeld voor bepaalde gezondheidsdoeleinden. Zo worden onder andere het hart en de longen getraind.

De Mindfulness oefeningen zijn ontspannend voor lichaam en geest. De oefeningen zijn altijd toegankelijk voor alle deelnemers. Door de professionele begeleiding is iedereen in staat om hier aan deel te nemen en ervan te genieten.

<https://www.cognitievefitness.nl/methode>