

## Toelichting, disclaimer en vrijwaring Fitavie

Deze app is ontworpen om te worden gebruikt door **ouderen, patiënten met dementie, evenals vrijwilligers en professionals** die met hun naasten en patiënten werken, als een bron van advies en instructies voor **dagelijkse oefeningen en bewegingen**.

Het advies en de oefeningen zijn onderverdeeld in een aantal functionele domeinen die problemen kunnen veroorzaken **in het dagelijks leven** van de beoogde gebruikers. Zowel wetenschappelijk onderzoek als praktijkervaringen maken het steeds duidelijker dat specifieke oefeningen en adviezen verbeteringen in het dagelijks functioneren kunnen ondersteunen / bieden.

In de vroege stadia van dementie is het in het algemeen veilig om alle oefeningen uit te voeren. Wanneer de ziekte vordert en meer problemen zich beginnen te ontwikkelen, is er een verhoogd risico op bijvoorbeeld vallen bij activiteiten zoals staan, lopen en het uitvoeren van enkele van de oefeningen.

De oefeningen moeten altijd **veilig** worden uitgevoerd, dus als u zelfs maar de geringste twijfel hebt, vraag dan advies aan een professional om u te helpen de juiste manier te vinden om de oefening (en) uit te voeren. Het uitvoeren van de oefeningen zonder een dergelijk advies blijft altijd op **eigen** risico.

We hopen dat de oefeningen u helpen om de **vreugde van beweging** te ervaren en dat de oefeningen en adviezen u zullen helpen om de huidige of toekomstige uitdagingen die u heeft met beweging te verbeteren zodat **langer zelfstandig thuis wonen** geen opgave wordt of blijft.

---

