

WAT BEWEEGT JOU?

Olga Commandeur
en Ruud Dirkse



ZIJ DOEN MEE



Anne-Wil
Blankers

Job
Cohen

Sjoukje
Hooymaayer

Foppe
de Haan

Hans
Böhm

Eddie Pieters
Graafland

Erik
Scherder

Willeke
Alberti

ZO WORD JE
GEZOND EN
ACTIEF OUDER

BEWEGEN
VOEDING
MOTIVATIE

INHOUD



Voorwoord Prof.Dr. Erik Scherder	8
Wat beweegt mij?: Olga Commandeur	12
Wat beweegt mij?: Ruud Dirkse	15

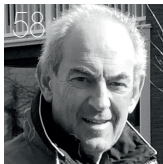
1. WAAROM IS BEWEGEN EN ACTIEF ZIJN ZO GOED VOOR JE? 18

1.1 Bewegen en actief zijn is goed voor...	
Spieren	18
Coördinatie en snelheid	19
Botten en gewrichten	20
Hart en bloedvaten	21
Uithoudingsvermogen en longen	21
Spijvertering	21
Ontspanning en nachtrust	22
Geluk	22
Hersenen	22
Energie en vermoeidheid	23
Verlaagde kans op kanker	23
Gedrag	24
Sociaal contact	24
Zelfredzaamheid	24
Afvallen?	24
1.2 Hoeveel bewegen en actief zijn op een dag?	25
NNGB 30 minuten matig intensief 5 dagen	25
30 minuten opsplitsen	27
Persoonlijk verhaal: Foppe de Haan	28
Persoonlijk verhaal: Hans Böhm	34



2. MOTIVATIE EN VERLEIDING 40

2.1 Ouder worden	40
2.2 Bewegen = actief zijn	44
2.3 Keuzes	45
2.4 Gewoontes	45
Veranderen van gewoontes	46
2.5 Andere invloeden	47



Gemak	47
Computers	48
Plezier en lol	48
Muziek	49
Samen of alleen?	49
Plannen?	50
Genieten van het resultaat	50
Zingeving	51
Invloed van licht	51
Technische hulpmiddelen	51
2.6 Top 10 beweegtips	52
2.7 Omgaan met tegenslag	53
Persoonlijk verhaal: Anne-Wil Blankers	54
Persoonlijk verhaal: Job Cohen	58
3 GEZOND BEWEGEN	62
3.1 De basis	62
3.2 Oefeningen voor een goede vitale houding	64
armen weer makkelijker omhoog krijgen	68
Schouders	70
3.3 Je eigen natuurlijke spierkorset trainen	70
Rompstijfheid	71
Veilig tillen	72
Bodybrace	72
Buikspieroefeningen	74
Ademhaling tijdens het oefenen	75
Basisoefeningen voor elke dag	75
Deadbug	76
Rocker	77
Plank	77
Push-up	79
Squat	80
Deadlift	82
Bird dog	82
3.4 Bewegen en actief zijn in het dagelijks leven	84
Nederland in Beweging!	84
Thuis	85



A. Conditie	86
B. Kracht	91
C. Coördinatie	96
D. Ontspanning	99
E. Huishoudelijke activiteiten	103
Tweeweken-beweegschema	107
Persoonlijk verhaal: Eddy Pieters Graafland	108
Persoonlijk verhaal: Willeke Alberti	112

4. VOEDING EN ACTIEF ZIJN 116

Voeding en uitwerking	125
-----------------------	-----

5. OUDERDOMSKWALEN EN BEWEGEN 128

Leeswijzer	130
Artrose en reuma	130
Eigen ervaring Olga	132
Botontkalking (osteoporose)	133
Diabetes	134
Dementie	137
Ziekte van Parkinson	142
Hart- en vaatziekten	144
Eigen ervaring Ruud	146
TIA, herseninfarct en hersenbloeding (CVA)	147
Nierfalen	150
Valgevaar en gebroken heupen	152
Vermoeidheid	154
Depressie	156
Eenzaamheid	157
5.1 Bewegen en ziekenhuisopnames	158
5.2 Bewegen in woonzorgcentra en verpleeghuizen	161
rollator	164
5.3 Bewegen en medicatie	165

Persoonlijk verhaal: Sjoukje Hooymaayer	166
Dankwoord	170
Register	171



VOORWOORD

ERIK SCHERDER

Eindelijk is het er dan! Een echt 'beweegboek' met achtergrondinformatie over hoe belangrijk bewegen is voor ons lichaam en onze geest. En met tips, superwaardevolle tips van Olga Commandeur, een icoon op het gebied van bewegen, en Ruud Dirkse, die altijd

bezig is met het ontwikkelen van nieuwe manieren om de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren.

Het is een prachtig boek geworden, een echte page-runner, van de eerste tot de laatste bladzijde. Het is zo geschreven dat

een ieder het heel goed kan begrijpen, zonder dat het té eenvoudig wordt. Door deze aanpak, heb je zin om dóór te lezen, en... ook echt te gaan oefenen! En daar gaat het uiteindelijk om! En zulke leuke en waardevolle tips. Bijvoorbeeld als zij onze 'gewoontes' beschrijven, de goede en de slechte. Zo zorgen zij ervoor dat bewegen steeds dichterbij ons dagelijks leven komt, waardoor het ook écht toepasbaar wordt. Mooi hoor. Maar de auteurs brengen ook onze dagelijkse valkuilen ter sprake. Ons leven is steeds comfortabeler geworden, zo stellen zij, 'het gemak dient de mens'. En precies dat comfort bevordert juist een inactief leven. Steeds minder inspanning is nodig om doelen te bereiken; denk aan kant-en-klare maaltijden in plaats van zélf koken.

Knap trouwens dat zij erin geslaagd zijn om niet alleen tips te geven over hoe te bewegen in het alledaagse leven, maar dat zij ook tips, nou zeg maar 'uitgebreide adviezen', geven voor mensen die een stapje verder willen zetten en écht iets willen doen voor hun houding, spierkracht, conditie, coördinatie, mobiliteit, en nog veel meer. En wat je binnen- en buitenshuis kunt doen. Eigenlijk kun je er als lezer niet meer aan ontkomen, je móet gewoon gaan bewegen! Fijn, hè?

Maar om goed te bewegen, moet je ook gezond eten. En daar wordt in dit boek ook aandacht aan besteed: eiwitten, vetten, mineralen, alcohol, koolhydraten, vitaminen, vezels, en water.

Ook de sectie over bewegen bij mensen met een dementie spreekt mij erg aan. Het is genuanceerd geschreven, met veel gevoel voor wat wél en niet mogelijk is en waarom een inactief leven ook voor hen zo negatief kan uitwerken.

Wat ik ook heel bijzonder vind aan dit boek is het enthousiasme waarmee het geschreven is. Tijdens het lezen krijg je zoveel zin om te gaan bewegen, je kunt gewoon niet blijven zitten. Ik denk bijvoorbeeld aan kopjes als: Geniet van het resultaat, Plezier en lol, en Zingeving.

Maar is het dan echt zó zinvol om uit je stoel te komen?

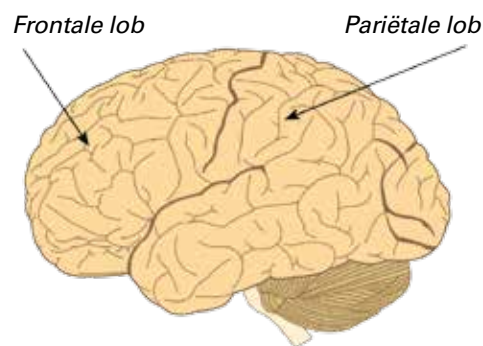
Olga en Ruud hebben mij gevraagd om in dit voorwoord nog eens uit te leggen waarom bewegen ook zo goed is voor onze hersenen. Ik doe dat graag.

Uit verschillende epidemiologische onderzoeken komt naar voren dat er een positieve relatie bestaat tussen lichamelijke activiteit en het cognitief functioneren,

dat wil zeggen dat mensen die lichamelijke actief zijn, ook cognitief het beste functioneren en vice versa. Bij mensen die nu tachtig jaar oud zijn maar in hun jeugd veel aan sport of lichamelijke activiteit hebben gedaan, komt veel minder dementie voor dan bij mensen die deze inspanning niet geleverd hebben in hun jeugd. Geruststellend is dat er ook een sterke relatie is gevonden tussen lichamelijke activiteit op 60-jarige leeftijd en het voorkomen van dementie twintig jaar later. De onderzoeken zijn nog te klein van opzet om er al te stellige conclusies aan te verbinden, maar de richting die tot nu toe uit de onderzoeken naar voren komt is duidelijk.

Uit meerdere interventiestudies waarin 'luie' ouderen dagelijks aan een loopprogramma meedoen, komt naar voren dat lopen een positief effect kan hebben op het cognitief functioneren van ouderen zonder en met dementie. Er zijn ook studies waaruit dit verband niet naar voren komt, vandaar dat het goed is dat er wereldwijd nog vele onderzoeken lopen. Interessant is dat niet alle hersengebieden even sterk reageren op lichamelijke activiteit. Netwerken waarin de prefrontale cortex en de pariëtale lob betrokken,

zijn reageren heel gunstig op bewegen. De prefrontale cortex is betrokken bij cognitieve en emotionele functies als beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. De pariëtale lob speelt een rol bij het integreren van de zintuiglijke informatie en bij het ruimtelijk denken. Zie afbeelding 1 hieronder.



Afbeelding 1. Extern netwerk: de frontale lob en de pariëtale lob.

Beide hersengebieden werken ook nauw samen bij plannen, set-shifting (het schakelen van het ene onderwerp naar het andere: bijvoorbeeld je zit te bellen, er komt ondertussen een emailtje binnen, je zwaait nog even naar iemand die langs loopt), aandacht, en dergelijke. Al deze functies zijn essentieel voor ons zelfstandig functioneren. Zo zie je dat de



WAT BEWEEGT MIJ?

OLGA COMMANDEUR

Bewegen is een rode draad door mijn leven. Als klein meisje was ik al een spring-in-'t-veld. Altijd rennen en vliegen. Ja, ik vond het heerlijk om zo hoog en zo ver mogelijk van de schommel af te springen. Het is een wonder dat ik daar nooit iets mee heb gebroken! Op advies van mijn gymnastiekdocent

van de brugklas, Joop van Rijn, ben ik op atletiek gegaan. Dat had hij goed gezien, want ik heb tien jaar lang aan de top mee gesport. Ik heb zelfs in 1984 aan de Olympische Spelen in Los Angeles meegedaan op de 400 meter horden.



WAT BEWEEGT MIJ?

RUUD DIRKSE

Het belangrijkste antwoord hierop is: mijn idealen. Ik werk dagelijks met en voor ouderen. Vaak ouderen met een zorgvraag, al wonend op een zorglocatie. Ik maak mij ernstig zorgen over hoe wij als samenleving met ouderen omgaan, maar ook hoe ouderen met zichzelf omgaan. Ik probeer deze

zorgen om te zetten in concrete daden om daarin verandering te krijgen. Zoals het schrijven van dit boek.

Ik zie veel ouderen die soms nog actiever zijn dan zij al waren op jongere leeftijd. Die maatschappelijk volop actief zijn, heerlijk genieten van vele actieve vakan-

2.2 BEWEGEN = ACTIEF ZIJN

Leefstijl, waaronder bewegen, heeft dus grote invloed op het proces van ouder worden, maar ook hoe wij daar zelf mee omgaan. Het is om te beginnen goed om je te realiseren dat bewegen een heel breed onderwerp is. Iedereen denkt bij bewegen in eerste instantie aan wandelen, fietsen, fitness en sporten. Voor bijna ieder mens zijn deze vier vormen van bewegen slechts een deel van alle bewegingen die in de loop van een dag gemaakt worden. Want bewegen is veel breder dan dat.



Bewegen is natuurlijk ook:

- klussen
- tuinieren
- huishoudelijk werk/schoonmaken
- dansen
- spelletjes doen
- muziek maken
- traplopen
- winkelen
- koken

Om het nog kleiner te maken:

- tanden poetsen
- in en uit je bed stappen
- wat uit een kast pakken
- koffie inschenken
- naar een printer lopen
- typen
- kauwen
- schrijven
- lachen

Ook in (vrijwilligers)werk is bewegen aan de orde:

- in de zorg
- in de bouw
- in fabrieken
- op kantoor
- op scholen
- in verenigingen
- bij burenen- en vriendendiensten

Niet voor niks hebben we het in het kader van dit boek over actief oud worden. Het feit dat iemand actief is, leidt automatisch al tot meer bewegen. Als we een avondje naar het theater gaan bijvoorbeeld, moeten we daar naartoe reizen, maar ook een hele verzameling kleine beweeghandelingen doen, als deuren opendoen, trappen lopen, jas aan- en uittrekken, in de pauze lopen naar de koffievalie enz., enz.

2.3 KEUZES

Bij verschillende soorten activiteiten gebruiken en belasten wij andere delen van ons lichaam. Bij het snoeien van een boom in onze tuin zijn het andere dan bij een spel met de (klein)kinderen of bij het opmaken van de bedden. In de combinatie van al onze activiteiten kunnen wij dus zelf beïnvloeden welke lichamelijke inspanningen daarmee gepaard gaan. Deels door te kiezen op welke manieren we actief zijn, deels door te 'spelen' met de manier waarop we onze activiteiten uitvoeren. Om maar bij het voorbeeld van naar het theater gaan te blijven. De manier waarop je het vervoer daar naartoe regelt heeft invloed op hoeveel je beweegt. Ga je op de fiets, met de auto, met de trein, of een combinatie hiervan? Zo ja welke combinatie? Neem je voor

een kort stukje in een stad de tram of bus, of ga je lopen? Keuzes, keuzes, keuzes. Bij het maken van dergelijke keuzes gaat het echt niet alleen over het vervoermiddel, maar bijvoorbeeld ook het weer, het tijdstip van de dag, voorafgaande of aanpalende activiteiten e.d.

2.4 GEWOONTES

Juist omdat er zoveel verschillende dingen onze dagelijkse keuzes beïnvloeden is het belangrijk om ons goed te realiseren dat onze gewoontes de belangrijkste factor zijn die onze keuzes beïnvloeden. We doen heel veel dingen zonder erbij na te denken, gewoon omdat we dat zo gewend zijn. Als we altijd de auto pakken, voelt het raar om eens een keer de fiets te nemen. Andersom werkt het ook: zijn we altijd gewend onze fiets te pakken, dan voelt het raar om eens een keer met de auto te gaan. De mens is een gewoontedier.

Ieder mens heeft goede en slechte gewoontes. Mensen met alleen maar goede gewoontes bestaan gewoonweg niet. Willen we voldoende of meer bewegen en willen we hiervoor onze gewoontes doorbreken, dan kan het volgende stappenplan wellicht helpen:



PERSOONLIJK VERHAAL

ANNE-WIL BLANKERS

Anne-Wil Blankers

21 oktober 1940,

Rotterdam

Actrice (toneel,
musical, tv)

Lopikerwaard

Het werk is nog altijd mijn lust en mijn leven. Ik dacht een jaar of tien geleden dat het wel afgelopen zou zijn met werken. We waren al verhuisd naar Friesland. Maar de dozen waren nog niet uitgepakt of ik kreeg een rol aangeboden in Cabaret, de musical. Dat vond ik zo spannend en daarom heb ik dat gedaan. Daarna kwamen tal van andere rollen op mijn weg, waardoor ik feitelijk niet

lang in Friesland heb gewoond en toch weer naar de Lopikerwaard ben terugverhuisd, waar we nog steeds wonen. Zolang er mooie rollen op mij afkomen, ik plezier heb in spelen, nog kan onthouden en mensen naar mij willen komen kijken, zal ik doorgaan. Vier dagen in de week ga ik rond vier uur van huis en kom laat op de avond weer terug. Volgend jaar ga ik samen met mijn oudste zoon spelen,

daar kijk ik echt naar uit! Ik heb in acteren nog steeds veel plezier. Ik vind het interessant en blijf zo bij de tijd.

In mijn werk ben ik vaak de oudste. Ik trek vaak naar de allerjongste om mee om te gaan. Samen lol maken, heerlijke flauwekul. De rollen die ik speel, veranderen wel. Als vrouw van 76 speel ik natuurlijk moeder- of oma-rollen. Er zijn steeds meer rollen voor oudere vrouwen die behoorlijk interessant zijn. Ik denk dat dit komt omdat wij allemaal ouder worden en vrouwen langer in de maatschappij mee blijven doen. We lopen ook gewoon op gympen en in lange broeken, terwijl we vroeger in een bloemetjesjurk onze oude dagen zaten te slijten. De oude vrouwenrollen die nu geschreven worden, hebben veel meer te vertellen dan vroeger.

Ik speel nu een heel ingewikkeld, prachtig stuk: Moeders en Zonen. Ik speel een vrouw uit een Amerikaans klein dorpje. Een vrouw, nauw van ideeën, een beetje aan haar lot overgelaten. Zij krijgt een zoon die homoseksueel blijkt te zijn en daar kan zij helemaal niet mee omgaan. Ze kan er niet over praten. De zoon



overlijdt aan aids. Zij bezoekt dan zijn ex-partner. De gesprekken die zich daar dan ontspannen, prachtig. Hij en zijn nieuwe partner hebben als twee homo's ook een kind. Dat zijn zulke nieuwe ideeën en mogelijkheden. Die vrouw kan het totaal niet aan. Dat is goed om te spelen, want dat laat je zien hoe verkreukeld je leven is als je je daar niet open voor stelt. Ik vind dat buitengewoon interessant. Ik heb zelf een zoon die homoseksueel is en twee kinderen heeft. Dus ik weet hoe het ook kan. Wij zijn ontzettend gelukkig met hen! De kleinkinderen zijn nu 6 en 8. We doen van alles met ze. Ik neem ze vaak mee naar musicals. Of we gaan minigolfen en pannenkoeken eten. Binnenkort gaan we met zijn allen uit eten. Ook met de beide moeders van de kleinkinderen, want die horen ook bij ons gezin.

Ik heb in totaal drie kinderen. Naast mijn oudste zoon die acteert, heb ik nog een zoon. Die woont bij ons achter in de tuin. Ik heb daar een klein theatertje met daar-

*Uitreiking
toneelprijzen 1976.*





VEILIG TILLEN

Om veilig voor de wervelkolom iets van de grond af op te tillen is het belangrijk om eerst de wervelkolom 'schrap' te zetten in de neutrale stand met de rompstijfheid. Door vaak oefenen wordt dit vanzelf een automatisme.

OEFENEN BODYBRACE MET STOK, BEZEMSTEEL:

- maak rompstijfheid, plaats een stok in de lengte achter de rug zodat deze contact maakt met het achterhoofd, de hoge rug en je staartbeen.
- buig nu de knieën met de billen naar achteren alsof je gaat zitten (=squat) zonder dat de stok loskomt van de drie genoemde punten.
- idem, ga nu op dezelfde manier zitten op de punt van een stoel en sta weer op.
- idem, pak, zonder dat de stok loskomt, iets op van de grond.
- je kunt deze bodybrace ook zittend op de stoel doen; actief zitten afwisselen met ontspannen rechtop zitten.



OEFENEN EN AANVOELEN BODYBRACE MET EEN 'PISTOOLTJE' BIJ ZITTEN EN STAAN.

Niet iedereen heeft een stok bij de hand. Met de volgende oefening controleer je het behoud van rompstijfheid van de onderrug met gebruik van je vingers.





- maak van duimen en wijsvingers een 'pistooltje' en plaats de wijsvingers op je heupbot. Goed prikken en zoeken waar dat zit.
- zet de duimen tegen de onderste rib aan.
- houd de duim en wijsvingers tegen het bot aan, nu bracen en gaan 'zitten' en weer staan, zonder dat het 'pistooltje' van vorm verandert = GOED.

Als het pistooltje kleiner wordt dan brace je niet goed en maak je je onderrug bol bij het gaan zitten. Als het pistooltje groter wordt dan maak je de rug juist hol. De halswervels horen ook bij de wervelkolom. Bij gebruik van de stok zie je dat het hoofd ook netjes mee fixeert in de juiste houding. Vaak knik je bij inspanning en buig je de nek achterover, hierdoor krijg je geen nekklachten.

Om te controleren of je ook de halswervels meeneemt in de rompstijfheid, doe je het volgende:



- maak van duim en wijsvingers weer pistooltjes.
- plaats nu één pistool op heupbot en onderste rib.
- plaats het andere pistool met de duim tegen je borstbeen en de wijsvinger tegen de ingetrokken kin.
- Maak de brace en ga 'zitten' en weer staan, zonder dat de pistooltjes van vorm veranderen

De onderste mag niet kleiner worden en die bij de hals mag niet groter worden, dan doe je het goed. Na een aantal keren oefenen voel je zelf aan of het goed gaat en heb je de hulpmiddelen, zoals het 'sissen', de stok en de pistooltjes, niet meer nodig. Je bent nu klaar om op deze manier zware voorwerpen zoals boodschappentassen, kratjes bier, maar ook je kleinkinderen veilig op te tillen.



B. BUITEN
MOTORIEK

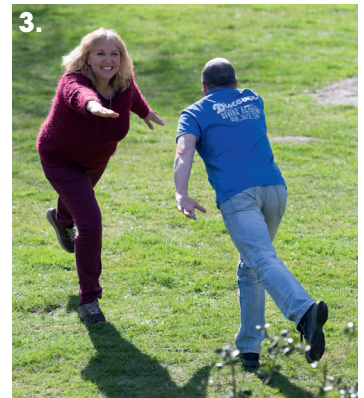
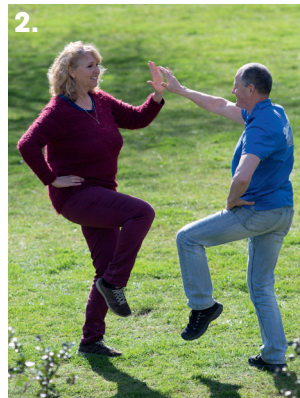
In parken, op het strand maar ook in de beweegtuinten zijn veel activiteiten mogelijk waarmee je de coördinatie traint. Zodra je nieuwe activiteiten uitprobeert, of sport-en-spelactiviteiten waarbij je een combinatie maakt van arm- en beenbewegingen, ben je met je coördinatie bezig. Bijvoorbeeld tennissen, nordic walking, golfen, skiën enzovoort. In beweegtuinten zie je vaak elementen die de coördinatie uitdagen, bijvoorbeeld de vingerladder. Dat is een combinatie van fijne motoriek, houding en lekker buiten zijn. Met diverse vingers, één hand of

twee handen tegelijk naar boven 'lopen'. Nummer de vingers en loop naar boven en weer omlaag: 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, ...etc. of 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2... etc.

PARTNEROEFENINGEN

Elkaar uitdagen en samenwerken in de beweegtuin. Er zijn voldoende mogelijkheden voor vele momenten van plezier en trainen tegelijk! Op en rond de toestellen ga je elkaar imiteren. Bijvoorbeeld hier op het gras. Er zijn drie varianten.

1. De eenvoudigste is als je achter elkaar gaat staan, de voorste voert langzaam bewegingen uit en de achterste volgt zo precies mogelijk.





2. Iets lastiger is het als je met de gezichten naar elkaar toe gaat staan en je elkaar nadoet alsof er een spiegel tussen jullie in staat.

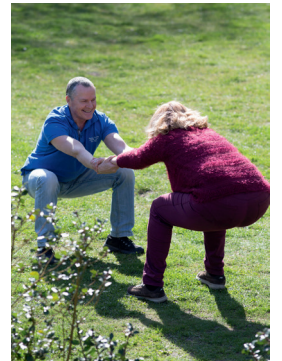
3. De moeilijkste variant is wanneer je met de gezichten naar elkaar toestaat en je alles gelijk moet uitvoeren, dus als de een het met rechts doet, moet de ander het ook met rechts doen.

Probeer het maar eens, goed voor de hersenen, je beweeggevoel, coördinatie en de lachspieren! Laat ook hiermee je fantasie de vrije loop. Je kunt van alles bedenken, bijvoorbeeld een balansstand of samen wandelen met dezelfde paslengte. Neem om de beurt de leiding en bepaal het tempo en de lengte van de wandelpas.

Daag elkaar en de kinderen ook maar eens uit met diverse houdingen en opdrachten.

MATERIAAL

Met allerlei materialen bewegingen en vaardigheden onder controle krijgen, dat is ook coördinatie. Denk maar aan een balletje overtrappen met je kleinkind. Of badminton spelen. Jongleren met zachte balletjes. Maar ook golfen en tennis. Kortom, je kleinkinderen leren niet alleen van buitenspelen, maar jijzelf ook als je meespeelt.



D. ONTSPANNING

A. BINNEN

ALLES WAT JE LEUK VINDT

Alle rustige activiteiten die je binnen kunt doen en die je leuk vindt werken ontspannend, ook al kosten ze inspanning. Laat je fantasie de vrije loop.

DANSEN

Je kunt letterlijk de stress van je af dansen, helemaal op jouw favoriete muziek. Het ontspant natuurlijk nog meer als je dat op heel rustige muziek doet met langzame ruime bewegingen.



leven hebben meer koolhydraten nodig. Met pittige krachttraining of na een ziekte heb je weer meer eiwitten nodig. De behoefte wordt uitgedrukt in procenten van de totale dagelijkse behoefte. De verhouding koolhydraten : eiwitten : vetten ligt ongeveer op 60% : 25% : 15%.

Alhoewel de fysiologische functies van de voedingsstoffen iets ingewikkelder zijn, leggen wij ze hier eenvoudig en kort uit.

KOOLHYDRATEN LEVEREN PER GRAM 4 KCAL OP

Koolhydraten worden door het lichaam afgebroken tot glucose en dat zwerft rond in het bloed of wordt als glycogeen opgeslagen in de spieren en in de lever.

Het hormoon insuline is hierbij betrokken. Gemiddeld bevindt zich 150 tot 400 gram glycogeen in de spieren en 60 tot 80 gram in de lever. Training en het juiste voedingspatroon kunnen de glycogeenvoorraden verdubbelen. Glycogeen kan weer omgezet worden in glucose en dat is een snelle brandstof voor de spieren, maar ook voor de hersenen! Het centrale zenuwstelsel draait op pure glucose.

Gezonde keuzes zijn koolhydraatbronnen die veel voedingsvezels bevatten zoals volkoren graanproducten als volkorenbrood, volkorenpasta, bulgur en zilvervliesrijst. Daarnaast zitten er in deze voedingsmiddelen B-vitamines en belangrijke mineralen, zoals ijzer, mag-

slechter functioneren en steeds grotere afhankelijkheid van anderen.

LEESWIJZER

In dit hoofdstuk behandelen wij de relatie tussen bewegen en een groot aantal ouderdomskwalen. Wij bespreken de volgende kwalen:

- artrose en reuma
- botontkalking (osteoporose)
- diabetes
- dementie
- ziekte van Parkinson
- hart- en vaatziekten
- TIA, herseninfarct en hersenbloeding (CVA)
- nierfalen
- valgevaar en gebroken heupen
- vermoeidheid
- depressie
- eenzaamheid

Vijfenzestig-plussers worden ruim twee keer zo vaak opgenomen in het ziekenhuis als mensen onder de 65. Rond een ziekenhuisopname gebeurt veel. Het is vaak een belangrijk markeringsmoment voor veranderingen in het leven. Daarom besteden we in dit hoofdstuk ook aandacht aan waar je op moet letten

rond ziekenhuisopnames.

Een deel van de ouderen woont in zorginstellingen. Hier zit je langdurig tussen anderen die ook een ernstige zorgvraag hebben. Personeel is vooral gericht op de zorg rond beperkingen van bewoners. Dit vraagt om een actieve houding van de oudere bewoners zelf, maar ook van familie, vrienden en bekenden. Ook hier besteden wij in dit hoofdstuk aandacht aan.

ARTROSE EN REUMA

Artrose komt voor bij een kleine 20% van alle 65-plussers. De belangrijkste oorzaken van artrose zijn overgewicht en te weinig bewegen. Er is ook een groep mensen die artrose juist krijgt door overbelasting. Een signaal dat het lichaam afgeeft als het wordt overbelast, is dat gewrichten warm worden, licht zwellen en gaan kloppen. Artrose is een vorm van reuma. In totaal zijn er zo'n honderd reumatische aandoeningen. Andere vormen van reuma zijn: de ziekte van Bechterew, artritis, jicht, fibromyalgie en ontstekingsreuma.

Artrose kan zich op twee manieren voordoen: door ontstekingen in gewrichten en/of slijtage aan kraakbeen. Je

merkt vooral dat je artrose hebt doordat je pijn voelt in gewrichten als de heup, schouder, elleboog, pols, nek, enkel of knie. Artrose kan door artsen worden gediagnosticeerd, o.a. door foto's en MRI-scans. In geval van pijnlijke gewrichten hoeft er niet altijd sprake te zijn van artrose. Het kan bijvoorbeeld ook gaan om een slijmbeursontsteking. Een goede diagnosestelling is dan ook belangrijk.

Bewegen speelt een belangrijke rol bij de behandeling van artrose, net als het verminderen van lichaamsgewicht. Iedere kilo lichaamsgewicht die op een gewricht duwt, zorgt immers voor een zwaardere belasting van dat gewricht. Vermijd bewegingen met 'schokbelasting', zoals hardlopen, intensieve balsporten en wintersport. Bewegingen die de gewrichten smeren, zoals zwemmen, fietsen en wandelen zijn wel heel goed om te doen. Ook oefeningen die de spieren versterken geven verlichting. Voer de oefeningen wel op de juiste manier uit. Als een gewricht pijn doet ben je geneigd om het te ontzien, waardoor je andere gewrichten meer en verkeerd gaat belasten. Oefen daarom eerst samen met een fysiotherapeut de juiste bewegingen. Je zult merken dat met

sterkere spieren rondom het aangedane gewricht het bewegen makkelijker gaat en minder pijnlijk is.

Als bewegen pijn doet, zul je niet snel beweegoefeningen gaan doen, terwijl die eigenlijk wel goed zijn. Daarom is pijnbestrijding van belang. Orthopeden kunnen je hierover adviseren.

Bij ernstige artrose zullen artsen in de regel adviseren om een gewricht te vervangen door een prothese. De kwaliteit van

POSITIEF NAAR HET LEVEN KIJKEN, ONDANKS JE KWAALTJES

Ans Boogers, 80 jaar

prothesen neemt snel toe. Waar prothesen vroeger maximaal tien jaar meegingen, is dat nu een veel langere periode. De revalidatie na het aanbrengen van een prothese als bijvoorbeeld een kunstknie of -heup, gaat heel anders dan vroeger. In het verleden werd vooral rust geadviseerd, alvorens met revalidatie werd begonnen. Tegenwoordig wordt vrijwel meteen gestart met de revalidatie in de vorm van gerichte beweegoefeningen.

WAT BEWEEGT JOU?

Olga Commandeur en Ruud Dirkse

EEN BOEK OVER ACTIEF OUDER WORDEN

Wie gezond oud wil worden, moet in beweging komen: sporten, wandelen, fietsen of gewoon boodschappen doen – bewegen houdt je actief en vitaal!

Wat beweegt jou? gaat over actief ouder worden. Het bevat eenvoudige beweegoefeningen voor het leven van alledag, maar ook informatie over voeding, motivatie en de invloed van beweging op de meest voorkomende ouderdomskwalen.

Het boek bevat, naast citaten van 'gewone' ervaringsdeskundigen, ook persoonlijke verhalen van bekende Nederlanders. Het voorwoord is van Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie.



'Eindelijk is het er dan! Een echt "beweegboek" met achtergrondinformatie over hoe belangrijk bewegen is voor ons lichaam en onze geest. Ik heb genoten van dit boek, dat met heel veel liefde geschreven is, met een heel belangrijke boodschap voor ons allemaal, namelijk bewéég!'

- Erik Scherder



Olga Commandeur is vitaliteitscoach en werd bekend als (olympisch) atlete. Zij presenteert al 18 jaar het tv-programma *Nederland in beweging!*

Ruud Dirkse is directeur van zorginnovatiebureau DAZ en heeft reeds vier populaire boeken geschreven over dementie. Beiden zetten zich actief in om ouderen in beweging te krijgen.



9 789021 565606

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

