

Meer bewegen

Bewegen loont, ook op latere leeftijd



Dit is een uitgave in het kader van het project Gezond ouder worden en blijven. Een voorlichtingsproject van Unie KBO, NVOG, PCOB, NOOM en LOC Zeggenschap in zorg met als doel de gezondheidskennis van 550.000 senioren te vergroten. Het jaar 2012 staat in het teken van 'Meer bewegen'. Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Fonds PGO (fonds voor patiënten-, gehandicapten- en ouderenorganisaties).

Disclaimer

De betrokken (ouderen)organisaties hebben de grootst mogelijke zorg besteed aan deze uitgave, maar beogen niet compleet te zijn. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. De (ouderen)organisaties zijn niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het gebruik van de informatie afkomstig uit deze uitgave. Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt zonder vooraf verkregen toestemming.

Wilt u deze brochure bijbestellen, kijk dan op www.kbo.nl
of bel met Unie KBO, 073-6123475

Tekst	NISB Consult
Eindredactie	Ellen Willemsen - Unie KBO
Ontwerp	KR8 Vormgeving
Fotografie	NISB

Voordelen van een leven lang actief

Voldoening. Dat is misschien wel het mooiste wat bewegen oplevert. Het lekkere gevoel na een wandeling in de buitenlucht. Het plezier in de ogen van uw kleinkinderen tijdens een rondje fietsen. Het nagenieten van het behalen van een wat meer sportieve prestatie. Maar ook de beloning die u zichzelf gunt na een dagje werken in de tuin. Dit staat los van al datgene wat u doet voor uw gezondheid.

Doe vooral dingen waar u energie van krijgt. Die u leuk vindt om te doen. Die u een beetje uitdagen wellicht? De eerste stap heeft u in ieder geval gezet. Met dit boekje in de hand maken wij u warm om meer te bewegen. En beter bewegen. Laat het vooral geen verplichting zijn, maar makkelijk en vooral, leuk!

Sportieve groet,
Namens de deelnemende
(ouderen)organisaties

Olga Commandeur



Wat levert bewegen u op?



Een actieve leefstijl waarin voldoende bewegen en/of gesport wordt, heeft veel positieve effecten op het verouderingsproces.

Bewegen houdt u gezond

Door voldoende te bewegen vermindert het risico op chronische ziekten zoals bijvoorbeeld ouderdomsdiabetes, hart- en vaatziekten en artrose. Bewegen vermindert bovendien de invloed van sommige chronische aandoeningen op het dagelijks leven. Bewegen heeft tevens een positieve invloed op de lichamelijke klachten van onder andere reumapatiënten en het medicijngebruik van mensen met diabetes.

Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden

Door te bewegen wordt de afname van botdichtheid en spiermassa als gevolg van het ouder worden vertraagd. Hierdoor blijven spieren en botten sterk. Bewegen is ook positief geassocieerd met het behoud van cognitieve functies, zoals bijvoorbeeld het geheugen.



Bewegen houdt u fit en vitaal

Bewegen houdt de spieren sterk en soepel en draagt bij aan het behoud van een goede coördinatie en balans. Door te bewegen houdt u ook uw uithoudingsvermogen op peil. Kortom, door te bewegen blijft u fit en voelt u zich vitaal. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld langer de gewone dagelijkse activiteiten uitvoeren. Wist u trouwens dat een goed uithoudingsvermogen tevens een positieve invloed heeft op het herstel van het lichaam na een ziekbed of operatie.

Bewegen geeft een positief gevoel

Bewegen heeft een positief effect op het gevoel van welbevinden. Het lichaam produceert tijdens het bewegen een stof, endorfine, dat ook wel het gelukshormoon wordt genoemd. Bewegen geeft u daarom een goed gevoel. U zult merken dat bewegen u niet alleen energie kost, maar ook weer positieve energie oplevert.

Bewegen vergroot uw sociale netwerk

U kunt individueel sporten of bewegen, maar ook in een groep. Voor veel mensen werkt het motiverend om samen met anderen actief te zijn. 'Hoe meer zielen hoe meer vreugd', geldt ook voor samen bewegen en/of sporten.

Sporten of bewegen?



Sporten wordt al snel geassocieerd met intensief bewegen, een prestatie leveren, een (betaald) lidmaatschap, iets moeten en grenzen opzoeken. Niet iedereen heeft de behoefte of mogelijkheden om te sporten. Bewegen is een prima alternatief. Bewegen kan overal en altijd en is makkelijker dan men vaak denkt. Bij bewegen draait het om het bewust omgaan met uw lijf en uitgaan van uw mogelijkheden. Bewegen maakt bovendien onderdeel uit van de gewone dagelijkse activiteiten. De positieve effecten van bewegen zijn net zo groot als sporten. Zoek daarom een activiteit die bij u past.

Tuinieren wordt vaak over het hoofd gezien als 'beweging'. Maar het is wel degelijk een gezonde manier om lekker actief te zijn. Misschien zelfs de beste manier om actief te zijn, omdat u tijdens het tuinieren zowel spierkracht en uithoudingsvermogen traint! U slaat twee vliegen in één klap.

Wii-Fit is een computerspel waarmee balans, houding en uithoudingsvermogen op een laagdrempelige en leuke manier getraind worden. Kijk op: www.nintendo.nl.



Ooit gehoord van **Fithockey**? Een hockey-variant speciaal voor ouderen met inmiddels een landelijk aanbod. U heeft er niet eens hockeyervaring voor nodig. Het is een veilige sport voor ouderen vanaf 50 jaar om in beweging te blijven. Bekijk www.knhb.nl voor meer informatie over Fithockey. In de KBO sportmenukaart vindt u meer sportaanbod voor ouderen. Sportbonden hebben voor lokale KBO-afdelingen een aanbod ontwikkeld.

Al eens een **NS-wandeltocht** geprobeerd? Eventueel met uw 65+ pas. Behalve dat u lekker in de buitenlucht actief bent, ziet u ook nog wat van de natuur. www.wandelnet.nl.

Was u vroeger een fanatieke **danser**? Dansen kan op alle niveaus, ook als u in een rolstoel zit, dus misschien een idee om het dansen weer op te pakken? In buurtcentra en dansscholen is er vaak speciaal aanbod voor verschillende leeftijden. Kijk op de website van de dansbond (www.nadb.eu) voor meer informatie. Wilt u weten of rolstoeldansen bij u in de buurt wordt aangeboden. Neem dan contact op met het secretariaat van stichting rolstoeldansen Nederland (tel: 020 - 643 64 10) of kijk op www.rolstoeldansen.nl.

Hoeveel Bewegen?

Het advies is om ten minste 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief te bewegen of te sporten. Matig intensief betekent: zo bewegen dat uw ademhaling sneller wordt en uw hartslag omhoog gaat. Ook krijgt u het warm en gaat u iets zweten. Of u kunt 3 keer in de week 20 minuten intensief sporten/bewegen. Maar meer is natuurlijk altijd beter om een goede gezondheid te behouden.

Wat ook bij het advies hoort zijn krachtoefeningen. Wanneer u deze twee keer per week uitvoert, zorgt u ervoor dat uw spieren sterk blijven.

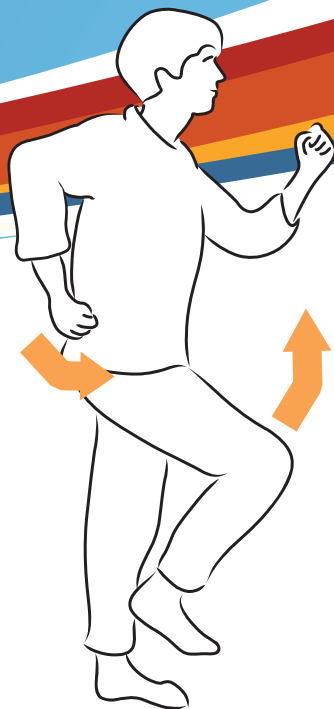
Mevr. Knol, lid PCOB: “Ik blijf fit door mijn kleinkinderen.

Ze willen zo graag spelen, vooral buiten. Ze komen gelukkig twee keer in de week, daar blijf ik wel fit van.”



Oefening 1

Warming-up



Rustig aan beginnen om de hartslag wat omhoog te brengen, het lichaam op te warmen en u voor te bereiden op een volgende stap.

Stappen op de plaats

- Stap op de plaats;
- Til de knie hoog op, ongeveer 45 graden;
- Zwaai de armen actief mee, met de ellebogen in een hoek van 90 graden;
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.

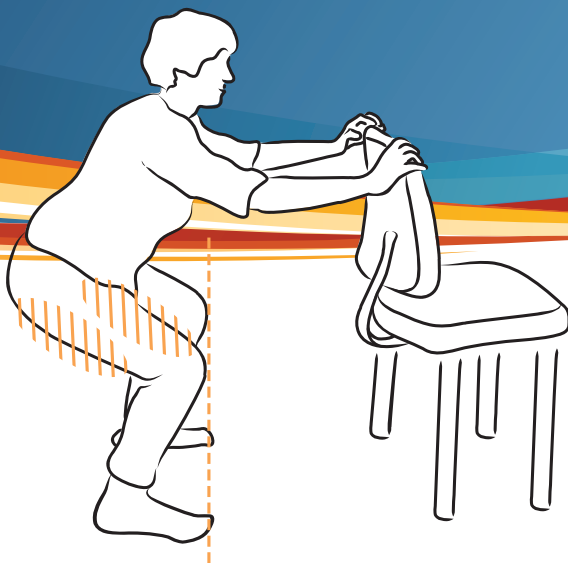
Vanuit de stoel kunt u deze oefening ook doen. Ga iets naar voren op uw stoel zitten. Til uw knieën om-en-om op. Plaats steeds uw voet terug op de grond. Beweeg uw armen mee (pas op voor de leuning).

Variatie:

- Hogere knie-inzet, ongeveer 90 graden.
- Licht joggen in plaats van stappen.

Oefening 2

Krachtoefening



Met krachtoefeningen traint u niet alleen uw spieren, maar werkt u ook aan verbetering van uw coördinatie (balans).

Door deze oefeningen regelmatig uit te voeren zult u merken dat u sterker wordt en bijvoorbeeld makkelijker uit uw stoel komt. Start met series van 3x 5 herhalingen en breid de oefeningen stap voor stap uit naar 3x15 herhalingen.

Squat - Versterken van de bovenbeenspieren

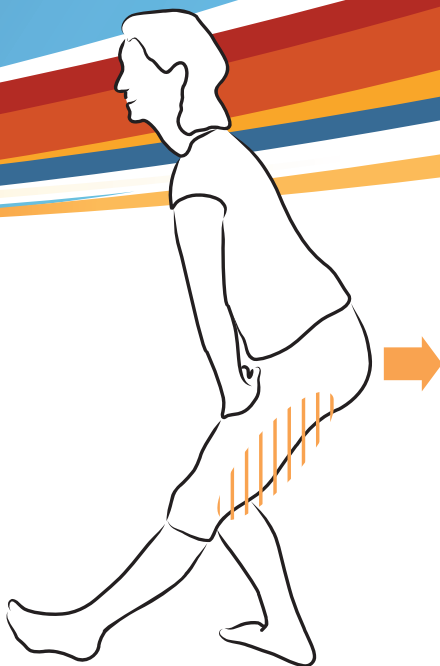
Uitgangspositie: zet de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.

- Buig beide benen alsof u op een stoel gaat zitten;
- Duw de billen iets naar achteren maar houd het lichaam rechtop;
- Ga rustig naar beneden. Let op dat uw knieën niet over de tenen komen (zie afbeelding);
- Kom weer rustig omhoog, maar strek de benen niet helemaal.

Oefening 3

Rekoefening

Na af oop van een training helpen rekoefeningen om te ontspannen. Zorg ervoor dat alle lichaamsdelen aan bod komen.



Rekken hamstrings (achterkant bovenbeen)

- Ga rechtop staan;
- Zet de hak/hiel van uw rechtervoet in de grond;
- Buig uw bovenlichaam naar voren totdat u rek voelt aan de achterkant van uw bovenbeen;
- Hou deze houding 30 seconden vast en wissel daarna van been.

Oefening 4

Cooling-down

Uitgangspositie: liggend op uw rug, volledig gestrekt met de handen naast uw billen.

- Adem diep in en breng uw armen gestrekt langs uw hoofd;
- Pak uw handen rustig vast boven uw hoofd;
- Maak u nog langer en adem uit en weer in;
- Breng uw armen weer terug langs uw lichaam en adem uit.
- Herhaal deze oefening vijf keer.

Vervolg met:

- Adem in en trek uw schouders omhoog;
- Adem uit en breng uw schouders weer terug naar normale positie;
- Adem in en duw uw schouders omlaag;
- Adem uit en breng uw schouders weer terug;
- Herhaal dit vier keer.

Bewegen met...



Bewegen houdt u gezond. Mensen die meer zijn gaan bewegen ervaren dat ze minder pijn hebben en lekkerder in hun vel zitten. De fysiotherapeut kan u helpen met het kiezen van de juiste activiteit en de opbouw naar (meer) bewegen. Op www.defysiotherapeut.com vindt u meer informatie over de mogelijkheden en kosten van de fysiotherapeut. Kijk op www.sportiefbewegen.nl voor specifieke informatie over bewegen met een (chronische) aandoening.

“Kan ik na hartklachten toch starten met bewegen?”

Ja, dat kan. Door meer te bewegen verbetert uw hartfunctie. Bewegen geeft zelfvertrouwen en angst voor inspanning verdwijnt. Bespreek wel altijd met uw arts of fysiotherapeut welke beweegvormen voor u het beste zijn. Kijk op www.hartstichting.nl, of bel 070 - 315 55 55 voor de brochure over meer bewegen met een hartaandoening.

Bewegen met...



Bewegen met gewrichtsklachten

Ook als uw gewrichten pijnlijk zijn, is bewegen vaak toch mogelijk. Zolang de klachten maar niet erger worden door het bewegen. Wat u ook doet, let erop dat u op de juiste manier beweegt. Versterk de spieren rondom uw pijnlijke gewricht onder leiding van de fysiotherapeut en bespreek welke beweegactiviteiten voor u geschikt zijn. Zwemmen is door het ontbreken van de zwaartekracht bijvoorbeeld niet belastend voor de gewrichten.

Bewegen met rugklachten

Waarschijnlijk bent u gebaat bij bewegen. Bezoek een oefentherapeut of fysiotherapeut en ga aan de slag om uw lichaamshouding te verbeteren en vergroot de belastbaarheid van uw rug.



“Mag ik voor een operatie nog (intensief) bewegen?”

Uit onderzoek blijkt dat hartpatiënten door intensieve ademhalings-therapie, 2 weken voor een hartoperatie, beter herstellen ná de operatie. Beweegvormen als wandelen, zwemmen en aqua-jogging zijn toegankelijk voor velen en relatief ‘gemakkelijk’ om te doen. Bespreek wel altijd met uw arts of fysiotherapeut wat voor u het beste is.

Mevr. May, NOOM: “Sporten vind ik maar niks, dansen wel. Dat is vooral erg gezellig. Ik dans weer sinds kort, maar ken de pasjes nog wel van vroeger.”



Waar vind ik activiteiten bij mij in de buurt?

- Veel gemeenten hebben een sport- en beweegwijzer 55+.
- De fysiotherapeut is de specialist in bewegen bij beweegproblemen of aandoeningen. De fysiotherapeut weet wat bij u past en waar u die activiteiten het beste kunt uitoefenen.
- Ook uw huisarts is vaak op de hoogte van het lokale sport- en beweegaanbod.
- Informeer ook eens bij een afdeling van een van de deelnemende (ouderen)organisaties of bij het Wmo-loket. Het Wmo-loket kan u ook informeren of u in aanmerking komt voor een vergoeding voor deelname aan beweegactiviteiten.
- Wellicht kunt u zelf bij uw afdeling van uw seniorenbond een beweeginitiatief opzetten. Bel of kijk op de site van de deelnemende organisaties voor goede voorbeelden.

Thuis actief

- Meedoen met een DVD van yoga, Tai Chi of pilates;
- Meedoen met workouts van bekende filmsterren op www.youtube.nl;
- Meedoen met het tv-programma Nederland in Beweging (iedere ochtend om 6.45u en 9.00u op Nederland 1);
- Meedoen met DVD-serie 'Bewegen voor dummies' (kijk op www.bol.com).

Leuke ideeën

Vaak worden in de weekenden leuke wandel- en fietsactiviteiten georganiseerd. U kent de e-bike, elektrische fiets, al? Dat is een fiets met trapondersteuning. Hierdoor wordt fietsen voor velen weer mogelijk. Kijk op www.fietsersbond.nl of bel 030-2918171 voor meer informatie over fietsen en fietsroutes. Voor meer informatie over wandelen en wandelroutes kijkt u op www.wandel.nl of bel 024-3655575.

Meneer Pouw, NVOG: "Samen met mijn vrouw maken wij bij lekker weer, dat wel, regelmatig fietstochten van zo'n 50 kilometer. Zijn wij uitgekeken op de polder, dan gaat de fiets achterop de auto voor bijvoorbeeld een rit door de bossen. Wij halen onze fietsroutes van www.fietsen.123.nl, echt ideaal".



Van internet naar echt bewegen

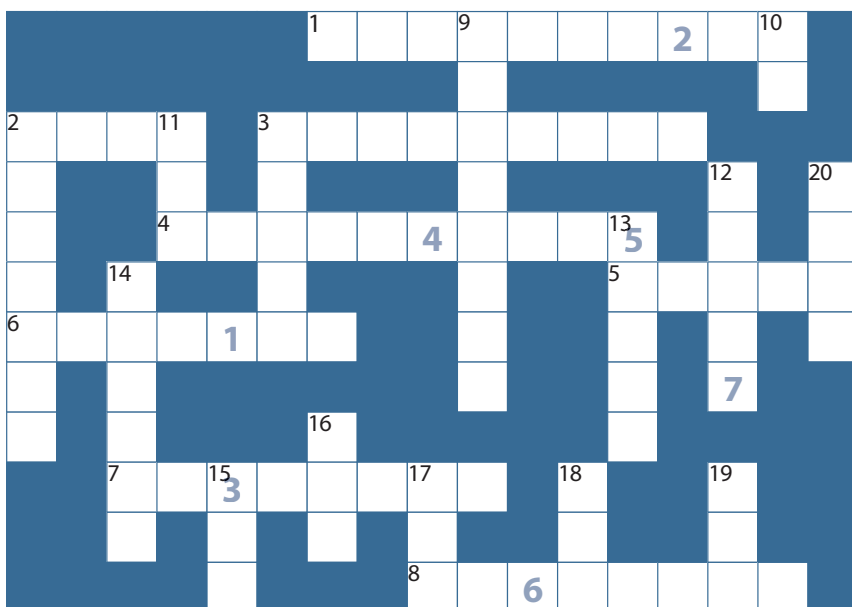
www.virtuagym.nl

www.30minutenbewegen.nl

www.yoga-online.nl

www.beweegmaatje.nl

Kruiswoordpuzzel



Horizontaal

- 1 Beweging
- 2 Halt
- 3 Verricht werk
- 4 Tevredenheid
- 5 Gewricht
- 6 Sport
- 7 Aangenomen gebruik
- 8 Welzijn

Vertikaal

- 2 Denksport
- 3 Dans
- 9 Voornemen
- 10 Overdreven
- 11 Voetbalclub
- 12 Signaal
- 13 Voorspoed
- 14 Kaartspel
- 15 Wet maatschappelijke ondersteuning
- 16 Plezier
- 17 Seconde
- 18 Moed
- 19 Erfelijke stof
- 20 Bekende wereldvoetballer

Oplossing:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Harry van Deelen, KBO: “Nordic Walking is een combinatie van sportief ontspannen, verantwoord bewegen en genieten van de vrije natuur. Ik ben begeleider van de Wandel Nordic Groep van KBO Druten en we maken elke week een tocht van zo’n drie uur. Het is gezellig en we drinken na de wandeling een kopje koffie. Ik houd er leuke contacten aan over.”

De inhoud van deze brochure is vormgegeven dankzij de medewerking van onderstaande deskundigen:

Prof.dr.Marijke Hopman-Rock, bijzonder hoogleraar lichamelijke activiteit bij ouderen EMGO,TNO

Prof.dr.Matthijs Hesselink, bijzonder hoogleraar bewegingswetenschappen Universiteit Maastricht

Dr.Nico van Meeteren, directeur Innovatiegebied Levenslang Gezond TNO

Harmke Nijboer, klinisch geriater Catharina ziekenhuis Eindhoven

Dr.Ted van Essen, huisarts, onderzoeker UMC Utrecht

Drs.Helmie Mulder-Mertens, beleidsadviseur KNGF

Dr.Maarten Stiggelbout, gezondheidsinstituut NIGZ

Oplossing puzzel:

N	E	G	E	W	E	B
---	---	---	---	---	---	---



Ouderen- en belangenorganisaties

LOC Vraagbaak
www.loc.nl
vraagbaak@loc.nl
Op werkdagen bereikbaar
van 9.00 tot 13.00 uur
T 030 - 284 32 40

NVOG
Nederlandse Vereniging van
Organisaties van Gepensioneerden
www.gepensioneerden.nl
nvog@gepensioneerden.nl
T 030 - 284 60 80

PCOB
www.pcob.nl
info@pcob.nl
T 038 - 422 55 88

NOOM
Netwerk van Organisaties
van Oudere Migranten
www.netwerknoom.nl
may@netwerknoom.nl
T 06 - 535 548 18

Unie KBO
www.kbo.nl
gezondoud@uniekbo.nl
T 073 - 612 34 75
Servicetelefoon 0900 - 812 21 83
(10 cent per minuut)



Scan de QR-code met uw mobiele
telefoon en u wordt doorgelinkt naar
de internetmodule Meer bewegen.