



GEZOND OUD WORDEN KAN DAT?

Gastsprekers:

Nelleke Jongebreur, huisarts te Wanroij

Antoinet Lommen, praktijkondersteuner HAP te Wanroij

Maartje van den Heuvel, dietiste

Fysiotherapeuten van FysioXperts te Wanroij

Donderdag 29 November 19.30 uur Wapen van Wanroij



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen

voedings- en dieetadvies





Samen
voor een
gezonder
Nederland



Programma:

19.30 uur: Openingswoord

19.35 uur: Nelleke Jongebreur

20.00 uur: Antoinet Lommen

20.30 uur: Pauze

20.50 uur: Maartje van de Heuvel

21.15 uur: FysioXperts

21.40 uur: Vragen

22.00 uur: Afsluiting



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen
voedings- en dieetadvies



GEZOND OUD WORDEN

KAN DAT?

Nelleke Jongebreur, huisarts Wanroij



Recept voor gezond ouder worden

- Genen
- Geluk
- Leefstijl



Ik zal ingaan op:

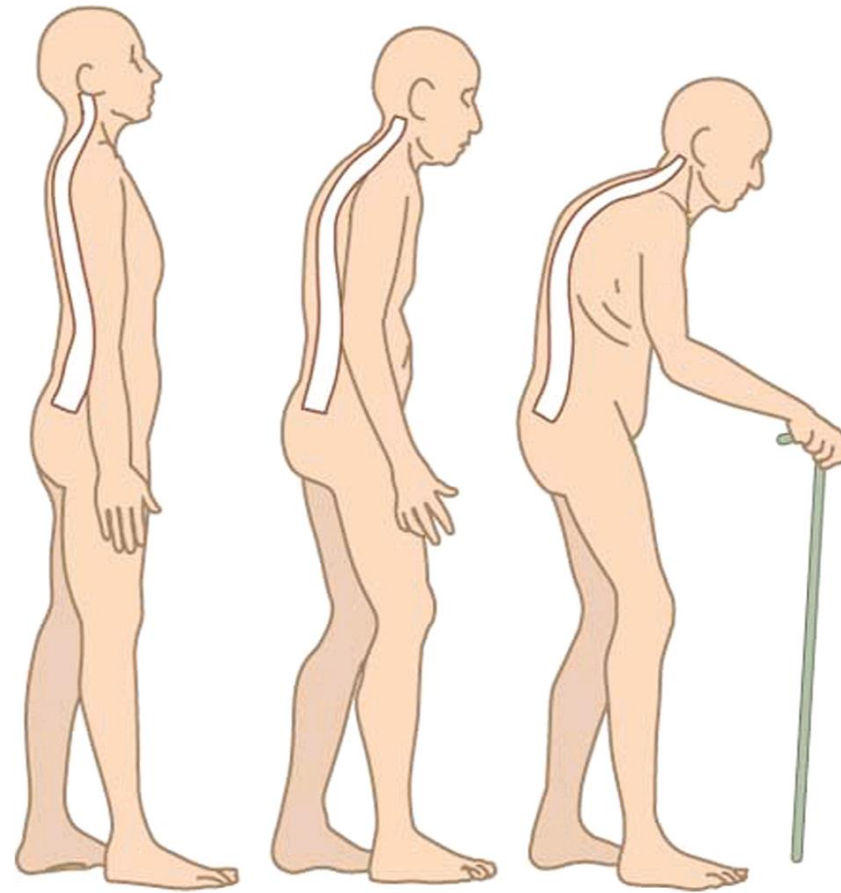
- Wat is ouder worden
- Wat is gezondheid
- Wat is zinvol om te doen en waarom
- Wat kunnen wij voor u doen



Wat gebeurt er als we ouder worden?

- Haren: uitvallen en grijs
- Huid: dunner, minder elastisch, rimpels
- Gehoor en zicht worden minder, staar
- Bloedvaten verliezen hun elasticiteit, slagaderverkalking
- Hart verliest cellen, wordt stugger
- Longen: elasticiteit neemt af
- Maag-darm kanaal: minder speeksel, bewegingen darm nemen af
- Botdichtheid: neemt af, inzakken wervels
- Bewegelijkheid en balans nemen af
- Hersenen: problemen met denken en geheugen





FIGUUR Houdingsverandering bij veroudering.



Maar ook:

Levenservaring

Wijsheid komt met de jaren



Hoe oud worden we?

1960: 73,5 jaar

2015: 81,5 jaar

2040: 86 jaar



Waar gaan we het vaakst aan dood?

Kanker en hart/vaatziekten

Welke aandoeningen komen het meest voor?

nek-rug-artrose-diabetes



Wat is gezondheid?

1948: Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet alleen het ontbreken van ziekte of gebrek.

2018: Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte

Kijk naar hoe iemand zo gezond mogelijk kan blijven

Kijk naar wat iemand wel in plaats van niet kan

Kijk naar hoe je gezond leven kunt bevorderen



Waar heeft u zelf invloed op:

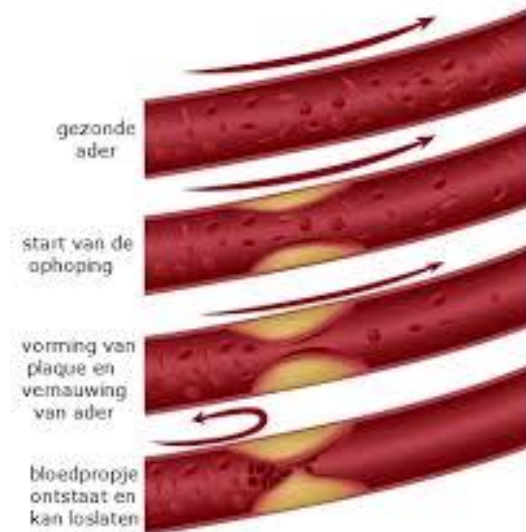
LEEFSTIJL



Welke leefstijl factoren kunt u beïnvloeden?

- Roken
- Overgewicht
- Bloeddruk
- Cholesterol
- Bewegen
- Alcohol
- Slapen
- Stress

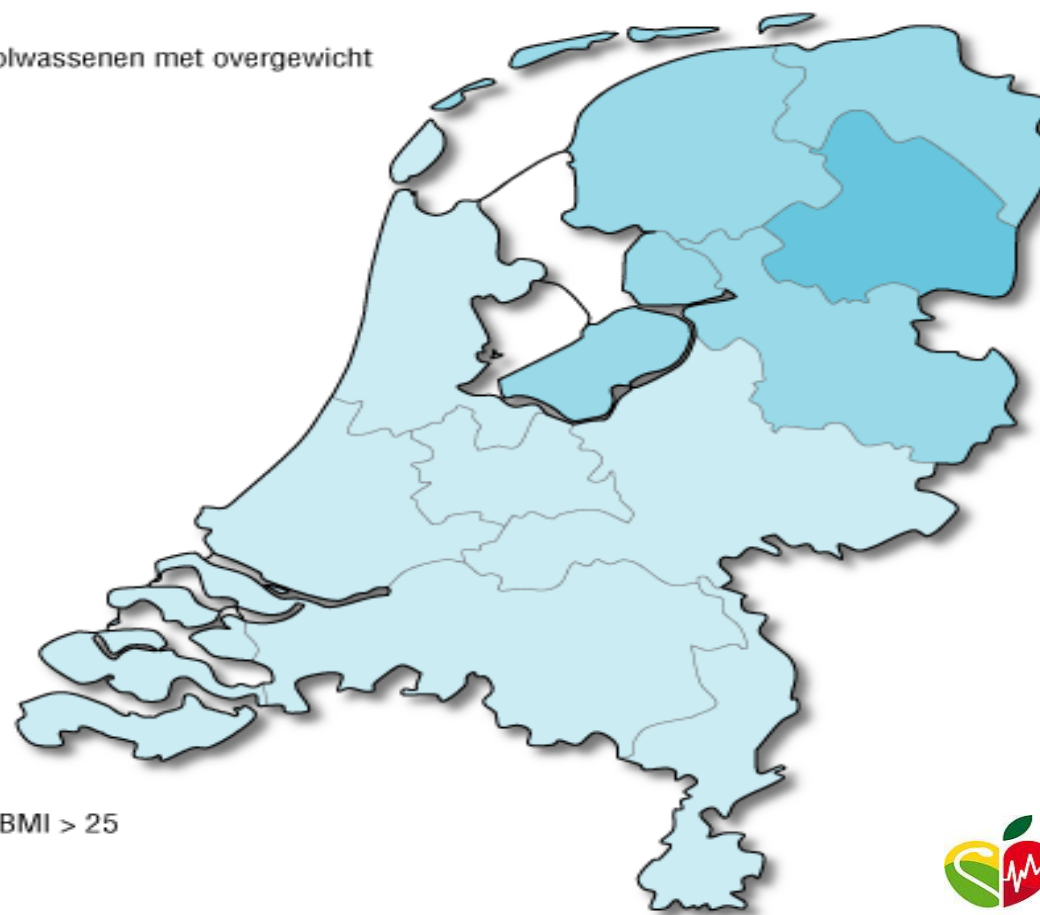
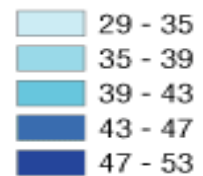
Stadia van slagaderverkalking



Rust – Reinheid - Regelmaat

Overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

Wat kunt u zelf aan doen?

Stop roken

Gezonde voeding

Voldoende bewegen

Goede nachtrust



Minder stress

Wat kunnen wij voor u doen?

Info, begeleiden, controles → POH Antoinet Lommen (en huisarts)

Gezonde voeding -----→ Dietist Maartje van den Heuvel

Bewegen / kracht -----→ Fysiotherapeuten van FysioXperts





GEZOND OUD WORDEN

KAN DAT?

Antoinet Lommen,

Praktijkondersteuner huisartsenpraktijk Wanroij



Eerstelijnszorg

- Wat houdt dit in
- Voordelen
- Centrale rol van de huisarts
- Komst van de praktijkondersteuner



Chronische zorg

- Wat is dat?
- Toename chronische zorg
 - Welvaart
 - Vergrijzing
- Syntein/ketenzorg
 - Zorgprogramma's
- www.syntein.nl

**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Syntein

Loesje



Mijn doelgroep

- Mensen met een chronische aandoening;
 - Diabetes type 2
 - Hart- en vaatziekten
 - COPD/Astma
- Mensen met risicofactoren op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, o.a. hoge bloeddruk/hoog cholesterol
- Ouderenzorg
- Mensen die willen stoppen met roken





Taken

- Preventieve zorg
- Monitoring
- Begeleiding
- Voorlichting
- Educatie





Spreekuur

- Beeldvorming krijgen d.m.v. het verzamelen van gegevens
- Waarnemen (zintuigen)
- Gesprek voeren
 - Aandacht voor algemeen welbevinden, vragen | klachten, familiere belasting, medicatiegebruik, therapietrouw, sociale omgeving, zelfzorg/mantelzorg
- Vertrouwensrelatie
- Inschatten situatie
 - Zorgbehoefte/verwachtingen





Spreekuur

- Meten is weten
 - Bloed- en urineonderzoek
 - Bloeddruk, pols
 - Gewicht/lengte/buikomvang/BMI
 - Longfunctie
 - Voetonderzoek





Spreekuur

- Leefstijlfactoren
 - Voeding- en eetgewoonten
 - Beweging/sport
 - Alcoholgebruik
 - Rookgedrag/SMR





Spreekuur

- Voorlichting en educatie
 - Wat is /gaat goed, wat kan beter en hoe ga je dat doen
- Zelfmanagement
- Instructie
- Ondersteunend materiaal
 - Op papier
 - Online
- Stimuleren/motiveren
- Doorverwijzing



Samenwerking

- Binnen eigen praktijk
 - HA, assistentes, apotheek, POH GGZ
- MDO, overleg met meerdere disciplines: HA, OVK, Thuiszorg/buurtzorg, POH
- Diëtiste
- Fysiotherapie
- Podotherapeut/pedicure
- Opticien Brilljant optiek





Gezond oud worden?

- Dat kan!
- Leefstijl
- Genen
- Geluk





GEZOND OUD WORDEN KAN DAT?

Bedankt voor uw aandacht



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen
voedings- en dieetadvies





PAUZE

NOG GEEN LID VAN HET ZCW?

LIDMAATSCHAP IS GRATIS, MELD U NU AAN!!



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen
voedings- en dieetadvies



Wie ben ik?

Maartje van den Heuvel

Juli 2017 afgestudeerd van de opleiding Voeding & Diëtetiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

Sinds jul 2017 – Catharina Ziekenhuis in Eindhoven

Sinds okt 2018 –  **Diëtistenpraktijk Karin Wijnen**
voedings- en dieetadvies
Volkel en Wanroij

Gezond oud worden

Kan dat?

"Let your food be your medicine"



- Hippocrates

Wat is goede voeding?

Sla vlees niet helemaal over, waarschuwt WHO

Minder vlees - maar wat dan wel?

RIVM: minder vlees eten voor betere gezondheid en beter milieu



Is het Pioppi-dieet de nieuwste hype in Nederland?

30/10/2018 Het boek 'Pioppi-dieet, Een lifestyleplan in 21 dagen' van de Britse cardioloog Aseem Malhotra en co-auteur Donal O'Neill is op dit moment het beste verkochte boek in

ds+ MAANDAG 7 NOVEMBER 2016 - WETENSCHAP

VOEDINGSWETENSCHAP

Frisdrankindustrie: nee hoor, frisdrank maakt niet dik



Een op de vijf doden is gevolg van slechte voeding

Een eetpatroon dat onder meer bestaat uit weinig volkoren granen, groente, fruit en veel zout, is wereldwijd gezien een van de grootste doodsoorzaken.



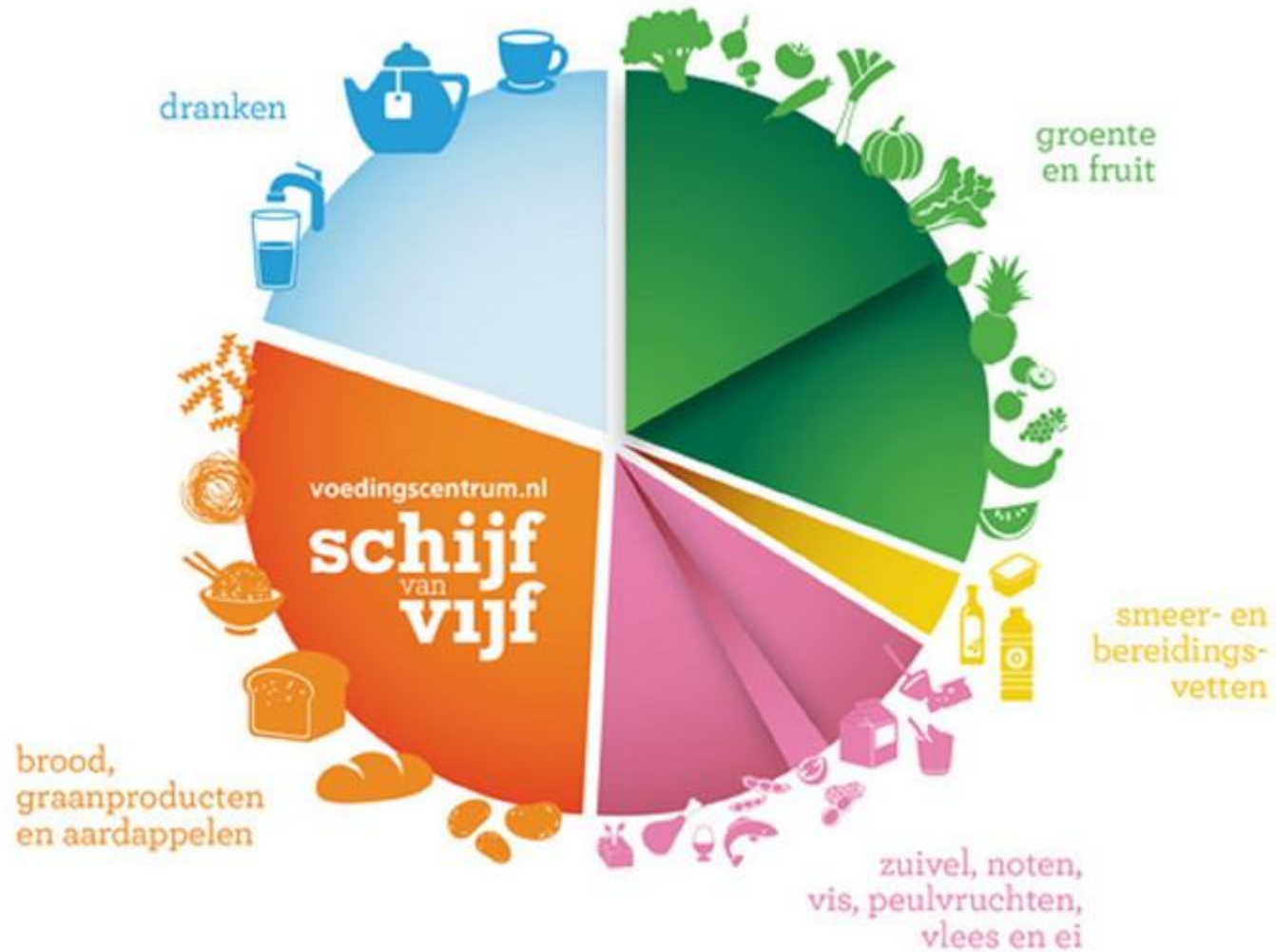
Kanker voedt zich met SUIKER



'Koolhydraten lijken schadelijker voor gezondheid dan vetten'

Een voedingspatroon dat bestaat uit veel koolhydraten, zou het risico op een beroerte of een vroegtijdige dood vergroten. Tegelijkertijd blijken verzadigde vetten volgens een grootschalige studie minder schadelijk dan gedacht.

Schijf van 5



Een uitzondering

Welke vitamine krijgen we niet voldoende binnen, als we alle adviezen uit de schijf van 5 opvolgen?

A: Vitamine C

B: Vitamine D

Vitamine D



Doelgroep	Aanbeveling
Vrouwen 50 t/m 69 jaar	10 mcg
Vrouwen 70 jaar en ouder	20 mcg
Mannen 70 jaar en ouder	20 mcg

Nieuwe aanbevelingen Gezondheidsraad

250g groenten
Welk bord geeft dit aan?



A



B

B



Iedere dag 1 handje (25g) ongezouten noten

Stelling: Dan mag ik dus ook 1 handje ongezouten pinda's eten?

A. Feit

B. Fabel

FEIT



Wat is de aanbeveling voor vis?

A: 1x per week vette vis

B: 2x per week vis, maakt niet uit welke soort

A: 1x per week vette vis



3 koppen groene/zwarte thee per dag

Stelling: Rooibos thee kan dus ook mijn bloeddruk verlagen?

A. Feit

B. Fabel

Fabel



Niet meer dan 500 gram vlees per week, waarvan
maximaal 300 gram rood vlees

Stelling: schapenvlees valt niet onder rood vlees

A: feit

B: fabel

Fabel



Aanbeveling alcohol?

A: 1 glas per dag voor vrouwen,
2 glazen per dag voor mannen

B: Bij voorkeur geen alcohol

B: bij voorkeur geen alcohol



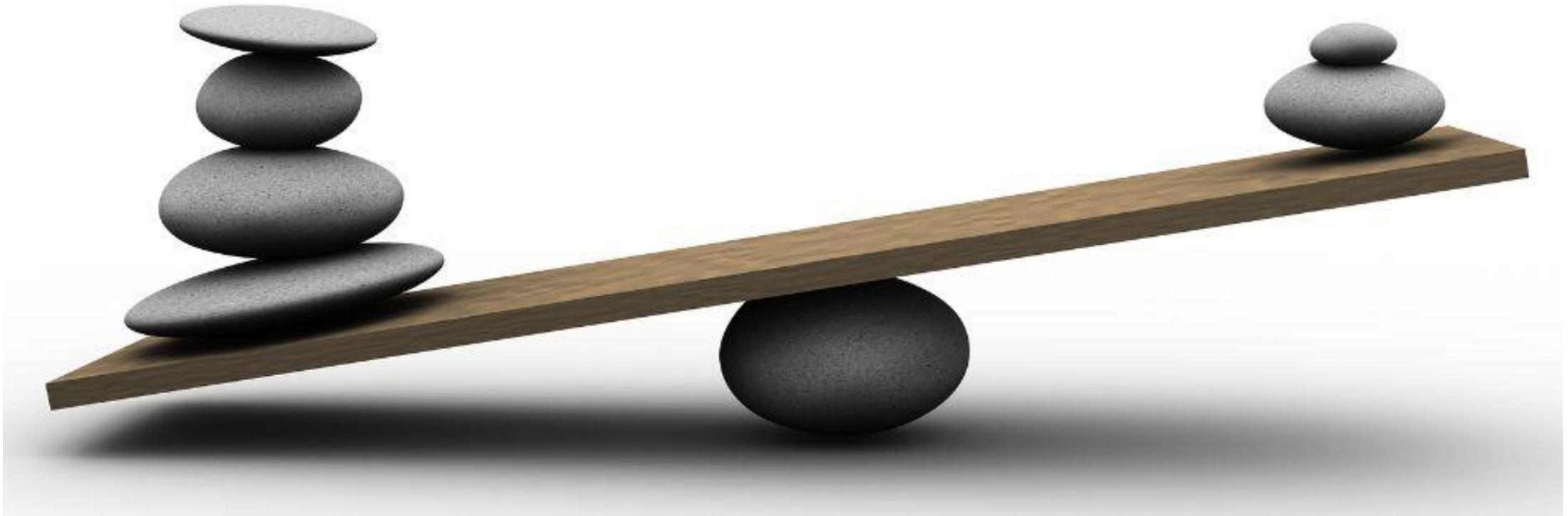
Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.



Is suiker dan slecht voor je?



Overgewicht/Ondervoed



Mensen met overgewicht kunnen niet ondervoed
zijn?

A: Feit

B: Fabel

Fabel

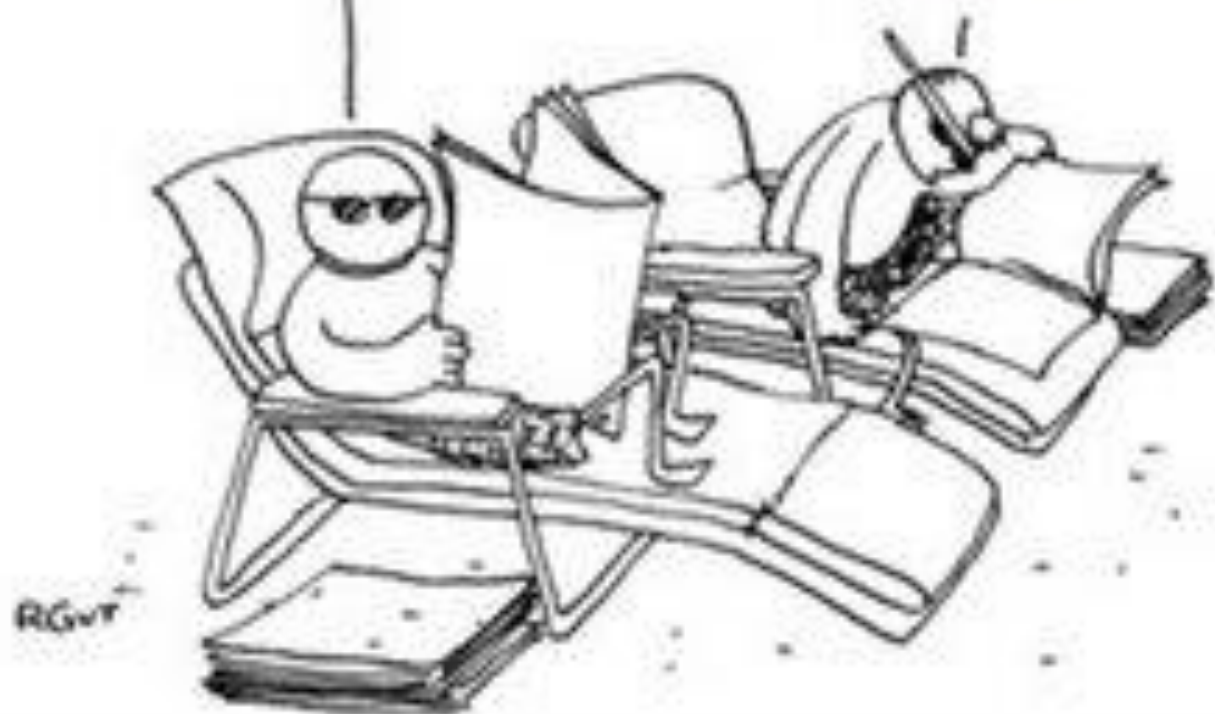


FOKKE & SUKKE

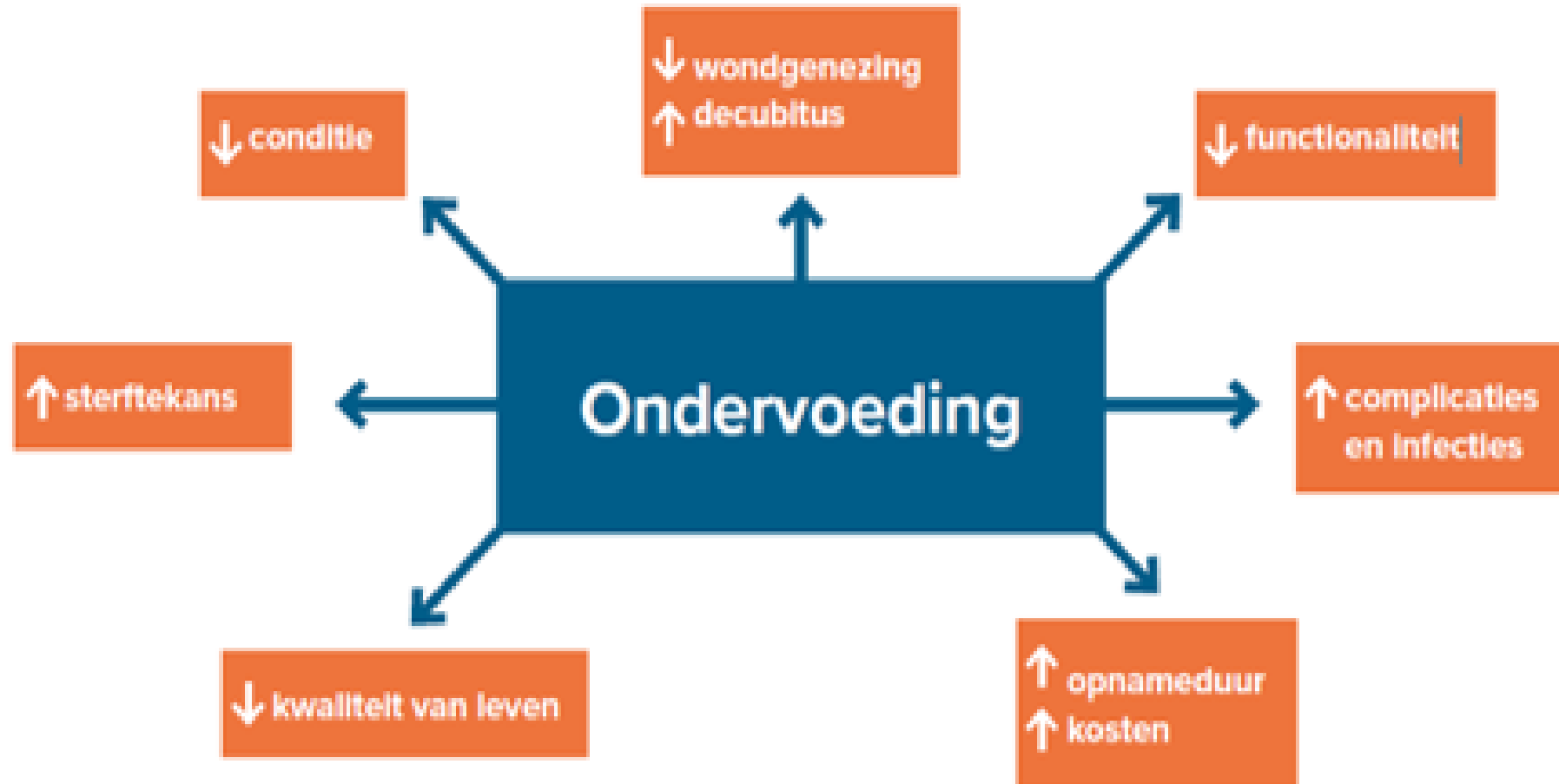
Lezen heel veel over ondervoeding

Goh, best
interessant,...

...maar moeten
we er ook wat
mee?



Gevolgen ondervoeding





GEZOND OUD WORDEN KAN DAT?

Bedankt voor uw aandacht



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen
voedings- en dieetadvies





GEZOND OUD WORDEN

KAN DAT?

FysioXperts Wanroij

“GEZOND OUD WORDEN”

KAN DAT?

Huib Rost (1975)

sportverslaafd – vader – (sport)fysiotherapeut – manueel therapeut –

Athletic Skills docent

FysioXperts

GEZOND OUD(ER) WORDEN

1. Inleiding;
2. Het normale proces van veroudering in relatie tot het bewegend functioneren;
3. Welke factoren versnellen dit verouderingsproces?
4. Hoe kunt u zelf dit verouderingsproces positief beïnvloeden?
5. Huiswerk: “try this at home!!”



“Fysiotherapeut”

Paramedicus, gespecialiseerd in het “bewegend functioneren” van de mens

Cliënten consulteren een fysiotherapeut omdat zij problemen ervaren met het “bewegen” of omdat zij gezondheidsproblemen ervaren, waarbij mogelijk beweeginterventies geïndiceerd zijn

“Gezondheid”

Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

“Gezondheid” en “bewegen” zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden

“Gezond oud(er) worden”



**LICHAAMS-
FUNCTIES**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



ZINGEVING



**KWALITEIT VAN
LEVEN**



**SOCIAAL
PATICIPEREN**



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**

“Lichaamsfuncties”

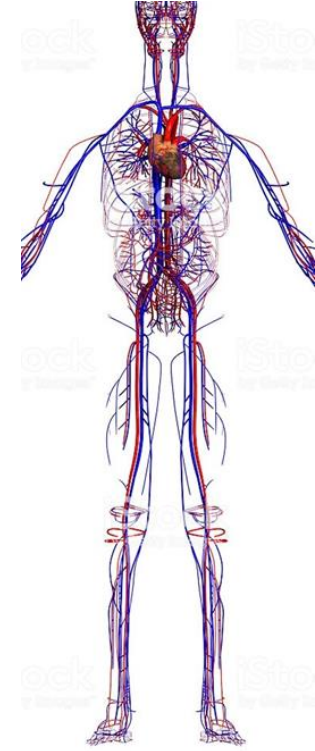
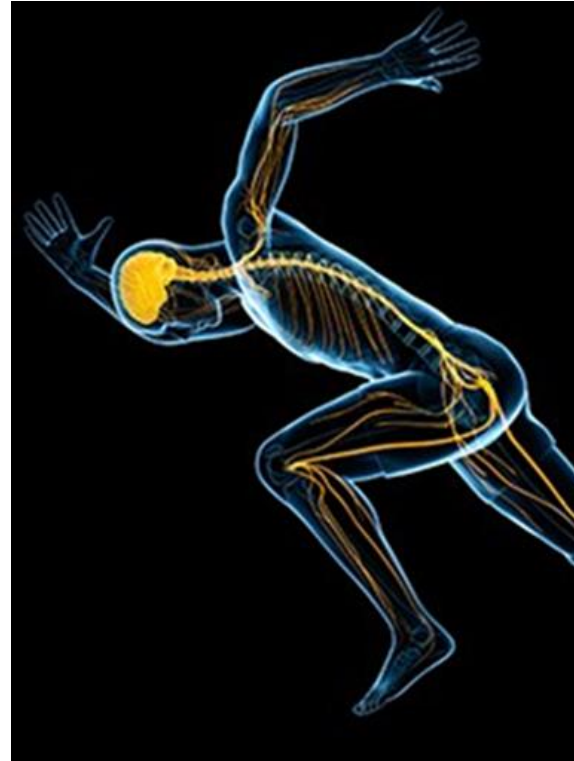


LICHAAMS-
FUNCTIES

“Bewegen” in de meest ruime zin van het woord!

“Bewegen”

Het houdings- en bewegingsapparaat

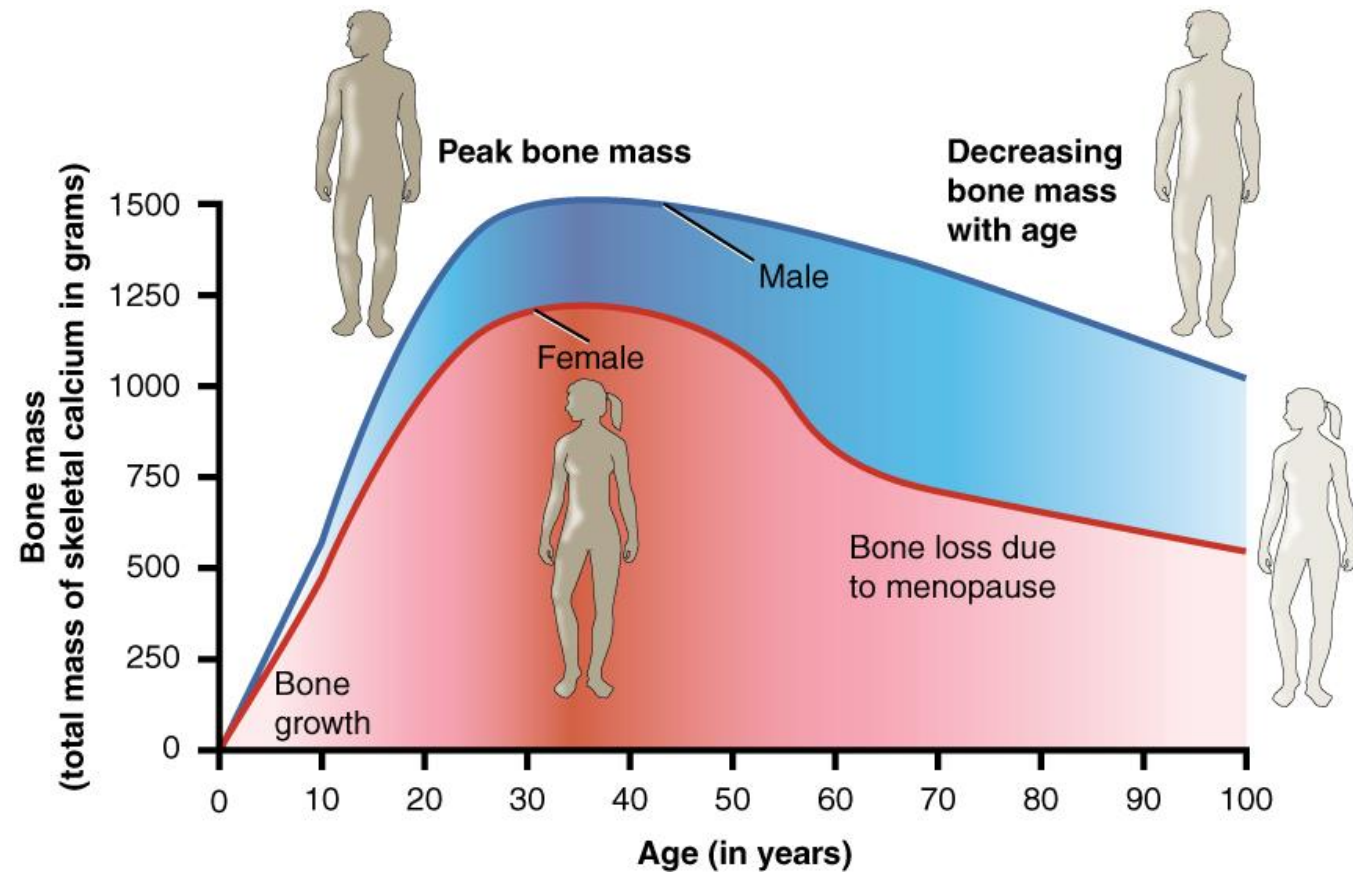




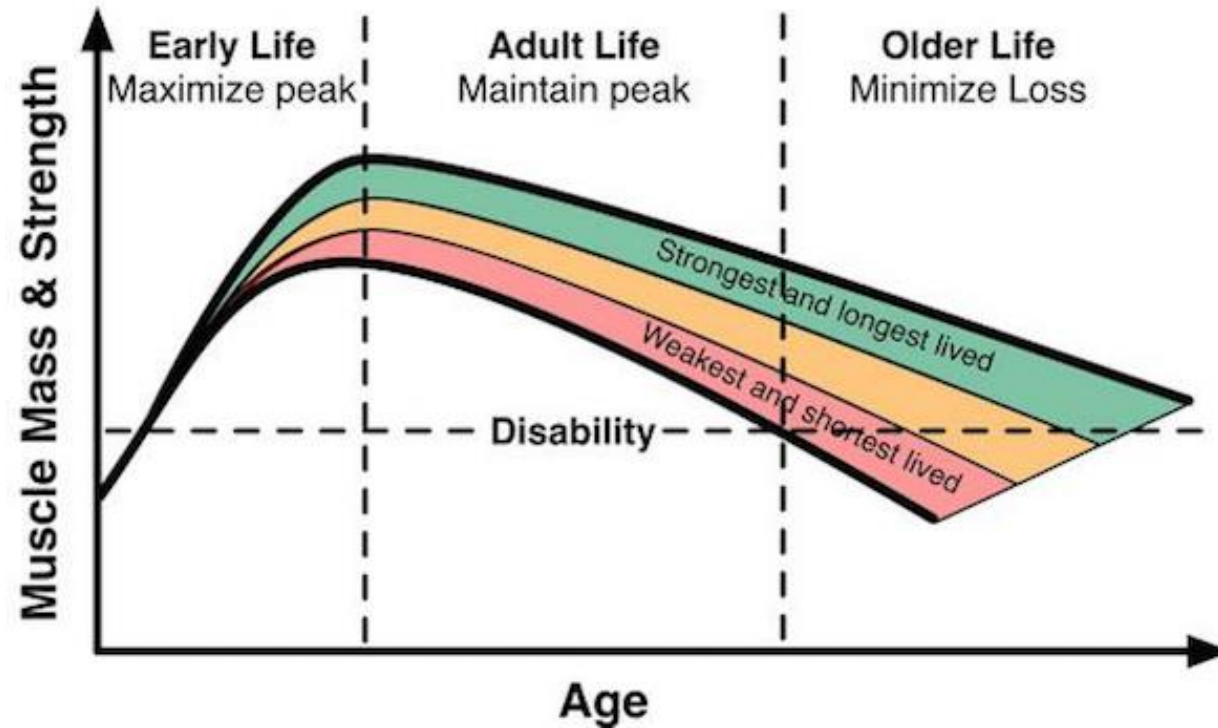
Het normale proces van veroudering in relatie tot ons bewegend functioneren?



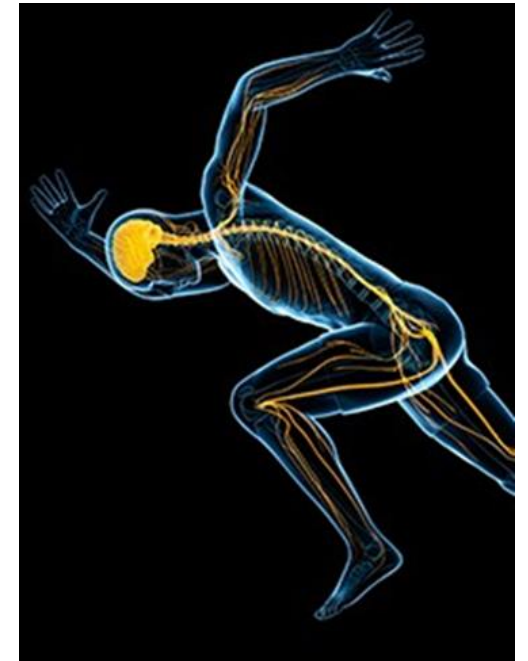
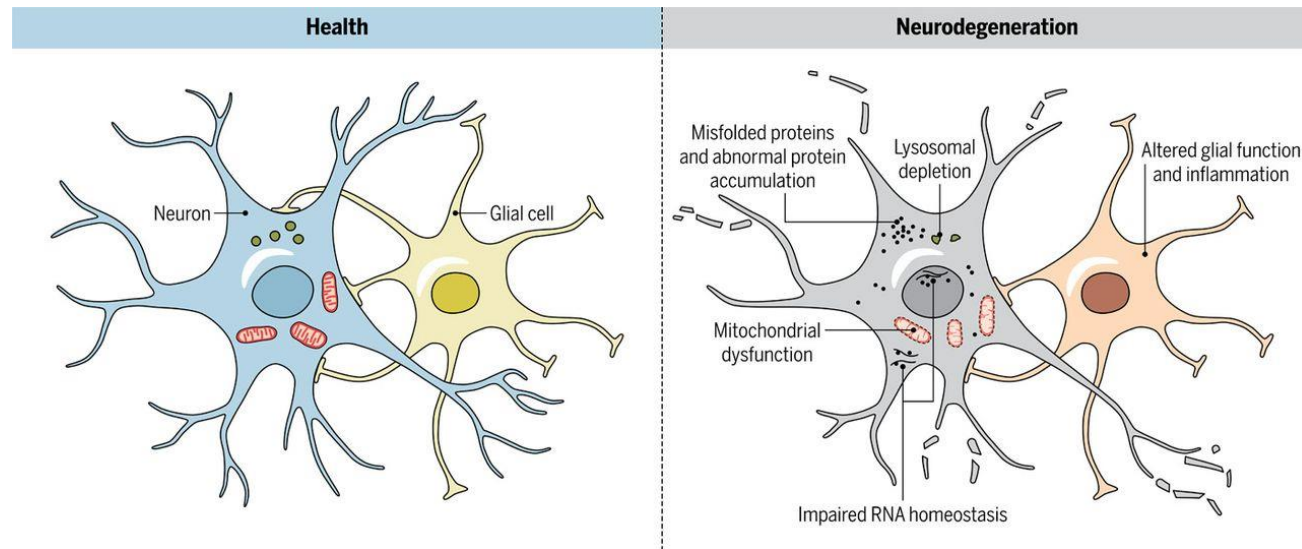
Het skelet- en gewrichtsstelsel



Het spierstelsel

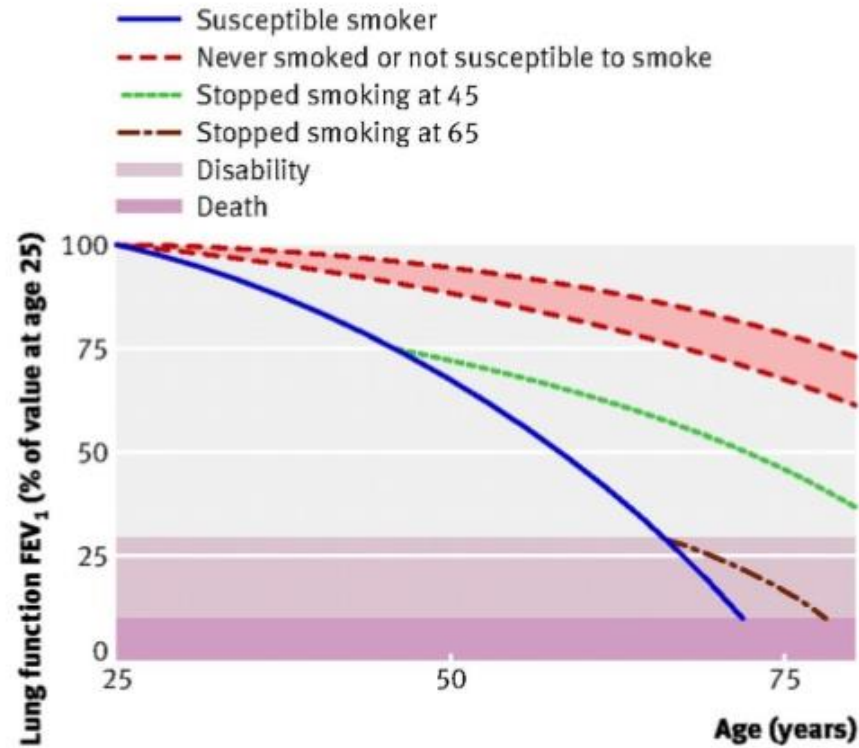


Het zenuwstelsel

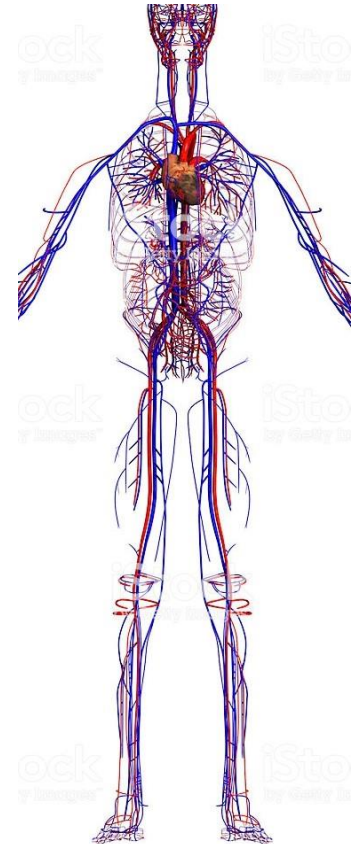


Cardiovasculaire- en ventilatoire systeem

Fig 1 Graph of lung function against age showing how smoking accelerates age related decline in lung function (adapted from Fletcher and Peto11)



Parkes, G. et al. BMJ 2008;336:598-600



Het normale proces van veroudering in relatie tot ons bewegend functioneren?

Conditie nemen af:

- Stabiliteit
- Flexibiliteit
- Uithoudingsvermogen
 - Kracht
- Agility / Vaardigheid

Welke factoren versnellen dit verouderingsproces?

(periode van) Onvoldoende bewegen

Stress

Ongezonde voeding / overgewicht

Alcohol

Roken

Onvoldoende nachtrust (< 7 uur)

Negatief zelfbeeld

Sociaal inactief

Negatieve kijk op het ouder worden

Hoe kunt u zelf dit verouderingsproces afremmen?

Voldoende bewegen

Stressreductie

Goede voeding / Optimaliseren lichaamsgewicht

Matig met Alcohol

Niet Roken

Voldoende nachtrust (minimaal 7 uur)

Positief zelfbeeld

Sociaal actief

Positieve kijk op het ouder worden

Huiswerk: Try this at home!

Wat is de minimale norm van bewegen om gezond te blijven



**Jeugd
4 tot 18 jaar**

**Hoeveel kan ik *bewegen*
om *gezond* te blijven?**

**Volwassenen
en ouderen**

1 uur per dag
matig intensief bewegen
Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.

3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten
Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.

2,5 uur per week
matig intensief bewegen
Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.

2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten
Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Huiswerk: try this at home!

Waarom?

Plasticiteit / vormbaarheid
Functie bepaald de vorm

De meeste blessures ontstaan door:
te veel belasting, in een te korte tijd, na een periode van te weinig belasting

Het ligt dus nooit aan de belasting.....het ligt aan het feit of het lichaam
voldoende was voorbereid op de belasting!



Huiswerk: try this at home!

Hoe te doseren?

Dosering aanpassen aan uw “biologische leeftijd”

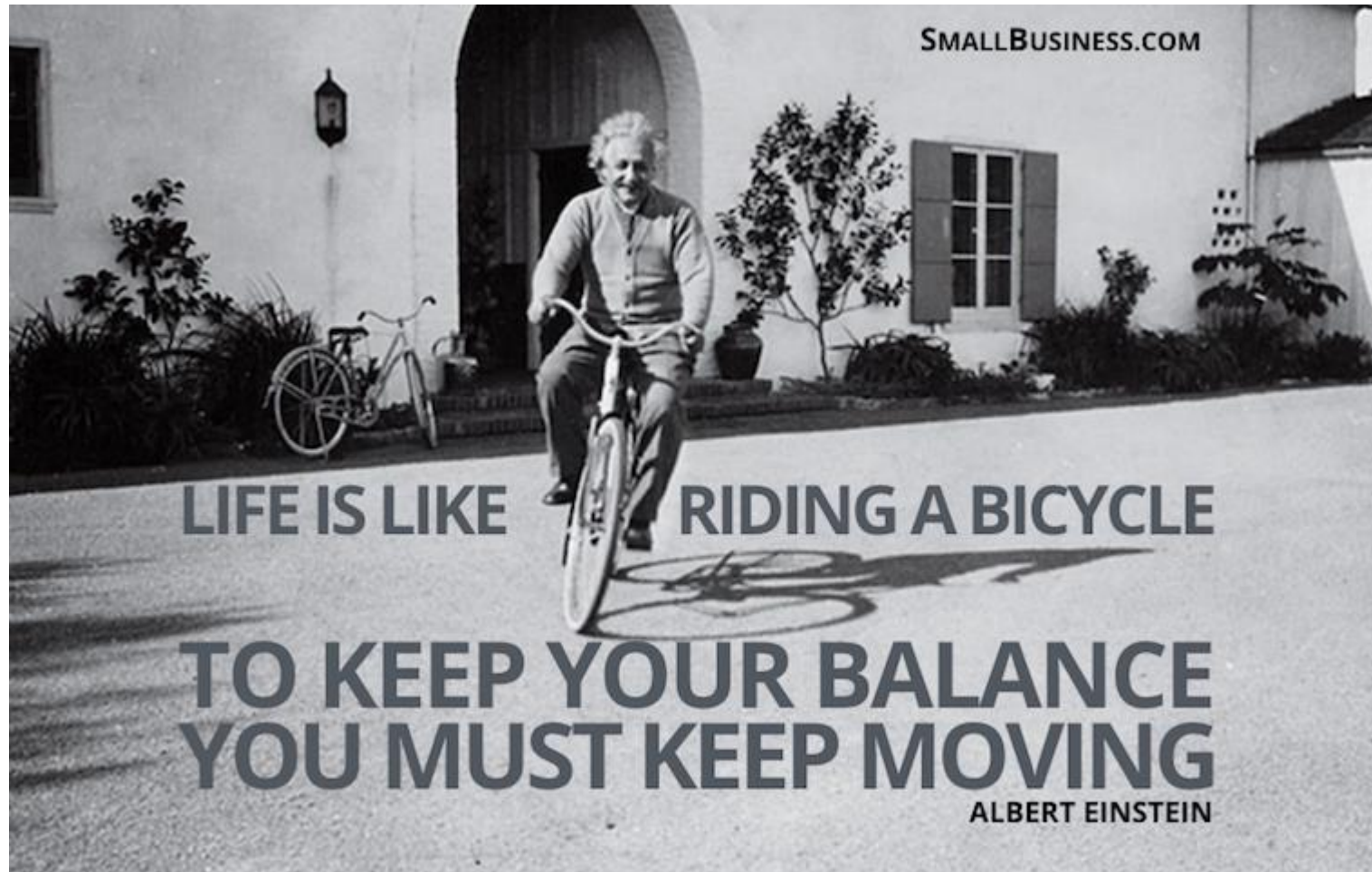
Ritme, Regelmaat en Rust

24- uurs beloop monitoren

Ochtendscore monitoren

10% regel

Tot slot.....





VRAGEN



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen
voedings- en dieetadvies





NOG GEEN LID VAN HET ZCW?

LIDMAATSCHAP IS GRATIS, MELD U NU AAN!!



Diëtistenpraktijk Karin Wijnen
voedings- en dieetadvies

