

Bewegen is goed

Meer bewegen is beter!



ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden

Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

Waarom is bewegen goed?

- Bewegen...
- Vermindert het risico op fractures (breuken)
- Krachttraining verbetert de loopsnelheid
- Spierkracht en vetvrije massa worden vergroot
- Voorkomt vallen

Uit onderzoek blijkt dat oefenprogramma's een gunstig effect hebben op het valrisico met name bij thuiswonende senioren. Deze programma's gebaseerd op het trainen van kracht, balans en mobiliteit leiden tot vermindering van het aantal valongevallen. Zo kunnen de valrisico's teruggebracht worden met 15 - 60% (zorgvoorbeter.nl, 2018).

Hoeveel beweging is minimaal noodzakelijk?

De gezondheidsraad beveelt de volgende richtlijnen aan voor volwassenen en ouderen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten (gezondheidsraad.nl,2018).

Cliënten uit de wijk geven de volgende motieven om te blijven bewegen

- Ik heb meer kracht in de benen en kan hierdoor beter lopen
- Mijn uithoudingsvermogen is toegenomen
- In huis kan ik weer wat meer dingen zelf doen zoals huishoudelijke klusjes
- Ik voel me fitter
(eigen onderzoek)

Vormen van beweging

Beweging kent verschillende vormen

- Balansoefeningen; zoals op een been staan of een voorwerp van de grond oprapen.
- Botversterkende activiteiten, bijvoorbeeld: activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals traplopen, wandelen, en dansen.
- Spierversterkende activiteiten. Voorbeelden zijn krachttrainingsoefeningen met eigen lichaamsgewicht, bijvoorbeeld een arm of been heffen, en duuractiviteiten als fietsen.

Figuur 3 **Gezondheidseffecten van bewegen**
Uitkomsten van onderzoek bij ouderen

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Cognitieve achteruitgang, dementie en ziekte van Alzheimer

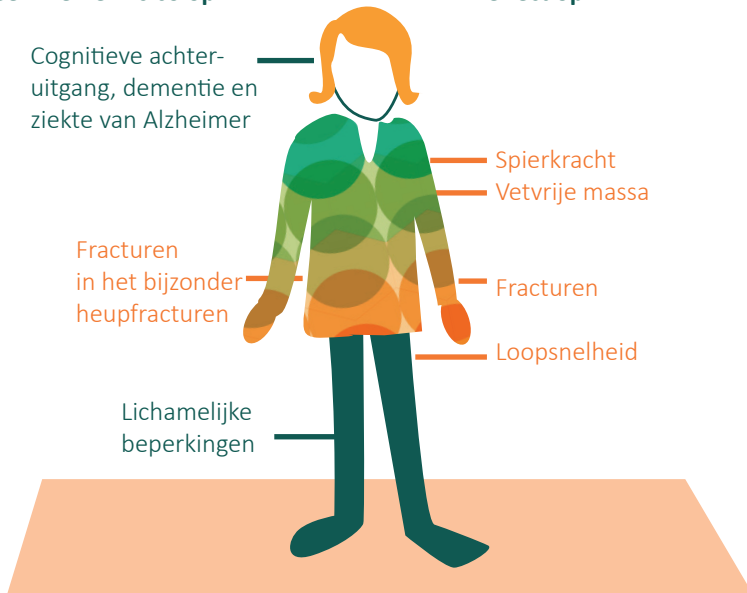
Fracturen in het bijzonder heupfracturen

Lichamelijke beperkingen

Volgens RCT's* heeft bewegen een gunstig effect op:

Spiierkracht
Vetvrije massa

Fracturen
Loopsnelheid



— = overtuigend aangetoond — = aannemelijke

*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep

Afbeelding: Advies beweegerichtlijnen 2017 (www.gezondheidsraad.nl, 2018)



Gebruikte literatuur

- Brug, Johannes, van Assema, Patricia & Lechner, Lilian (2010)
Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering
Van Gorcum & Comp. B.V., Assen
- de Roos, Sijtze & van Dinther, Mart (2016)
Preventie in het sociale domein
Coutinho, Bussum
- van Vliet, Joost en Jukema, Jan S. (2014)
Perspectieven op ouder worden en de sociaal professional
Boom Lemma, Den Haag

www.gezondheidsraad.nl
www.kenniscentrumsport.nl
www.veiligheid.nl
www.zorgvoorbeter.nl