



# Senioren in Beweging

## Rijnmond Vitaal



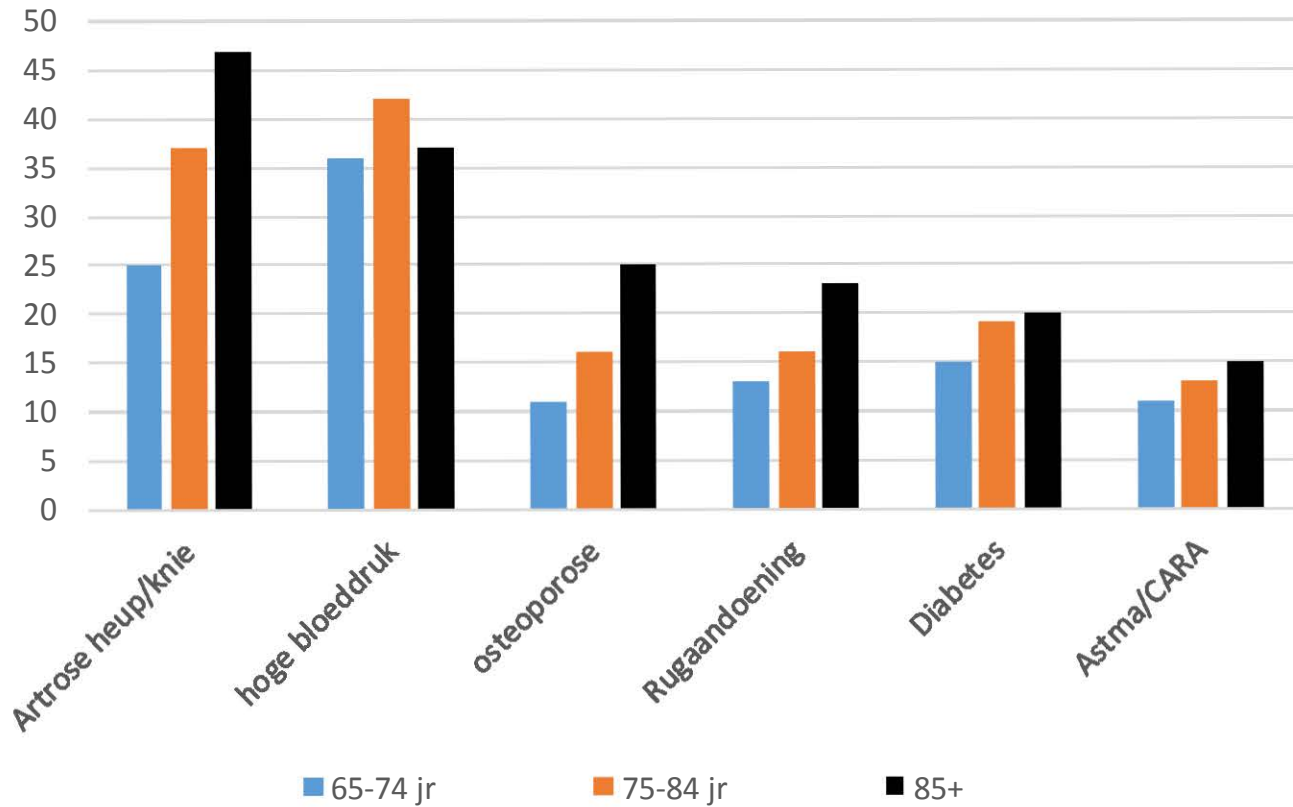
## Bevolking Rotterdam

65-plus            95.000 in 2018 - gaat naar 130.000 in 2060

Totaal            630.000



Chronische aandoening naar leeftijdscategorie



# Lichamelijke activiteit en ziekten

aandoening	primair preventief effect	tertiair preventief effect
coronaire hartziekten	+++	+++
diabetes mellitus type II	+++	+++
osteoporose	+++	++
CARA	-	++
beroerte	++	++
colon kanker	++	-
cystic fibroses	-	++
depressie	++	++
epilepsie	-	++
reumatische arthritis	-	++
lage-rug pijn	+	+
atrose	-	+

- +++ bewijskracht voor positief effect is overtuigend
- ++ sterke aanwijzing voor positief effect
- + aanwijzingen voor positief effect
- geen aanwijzingen voor positief effect

# Het belang van bewegen voor de Volksgezondheid

- Men kan beter ontspannen en heeft minder last van stress
- Men kan beter slapen, is minder moe en staat 's ochtends gemakkelijker op
- Men krijgt sterkere spieren en botten en een mooiere huid
- Het is goed voor de bloeddruk, cholesterol en spijsvertering
- Beweging heeft een gunstig effect op COPD
- Men verbetert de mobiliteit, de Kwaliteit van Leven en door te bewegen verkleinen senioren de kans om te vallen

**Bewegen en gezondheid  
Voorkomen is beter dan genezen**

Physical health:  
Prevention is better than cure



Als men regelmatig beweegt, heeft men minder kans op:

-Overgewicht

-Diabetes mellitus type 2 (suikerziekte)

-Hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte

-Bepaalde vormen van kanker

-Osteoporose

-Psychische problemen (o.a. depressie)

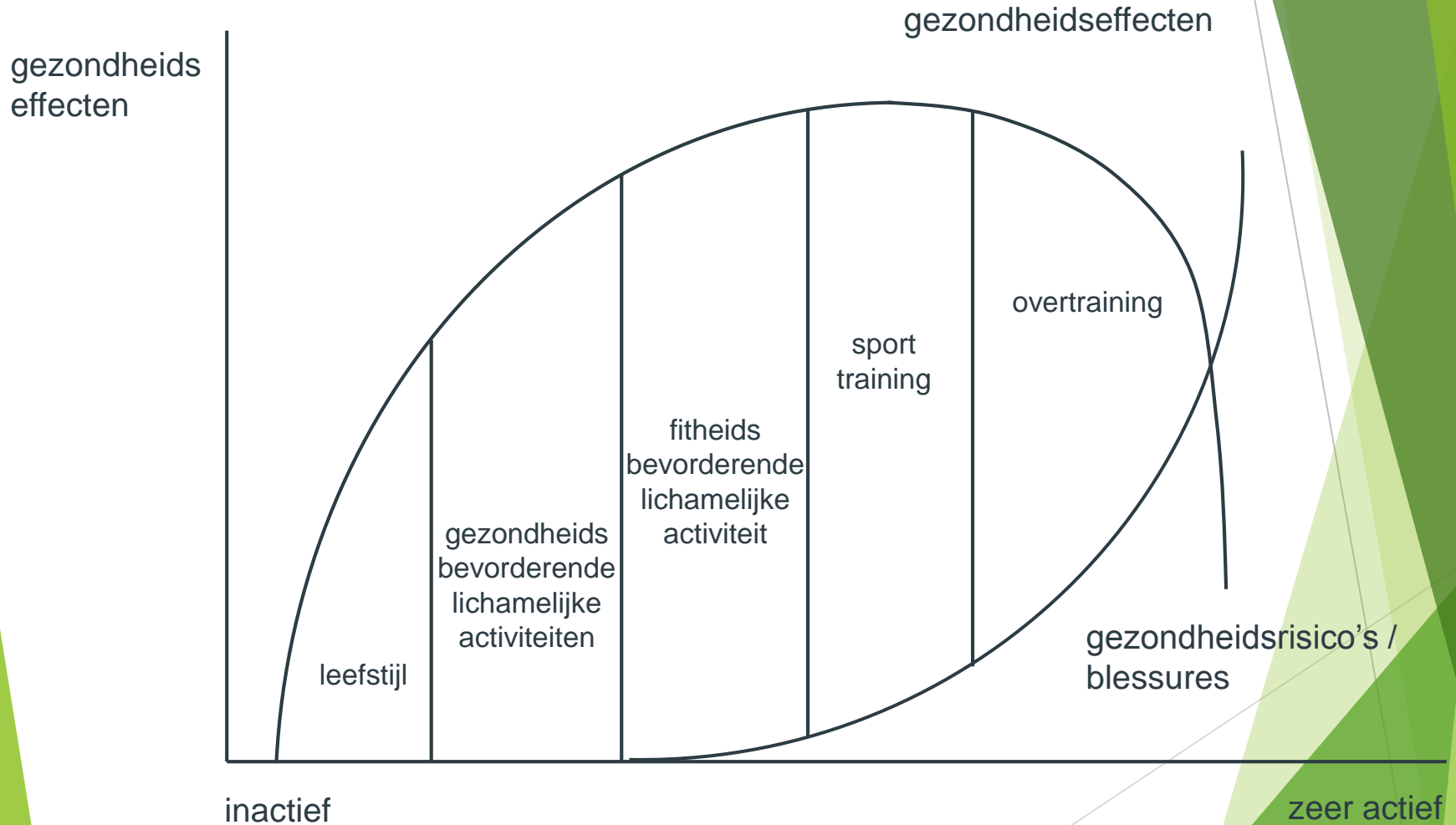
(bron: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl))

# Beweegrichtlijnen

Hieronder kort samengevat de richtlijnen voor bewegen:

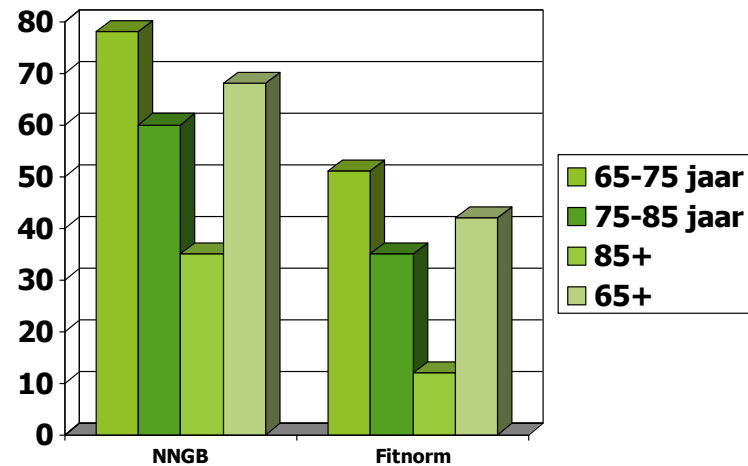
- ▶ Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- ▶ Volwassenen moeten per week 2,5 uur (150 minuten) matig intensief bewegen. Voorbeelden zijn wandelen en fietsen. Verdeel dit over diverse dagen.
- ▶ Kinderen moeten 1 uur per dag matig intensief bewegen.
- ▶ Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten\* (kinderen 3x, ouderen kunnen dit het beste combineren met balansoefeningen).
- ▶ Voorkom veel stilzitten
- ▶ Langer, vaker of intensiever bewegen geeft meer voordelen.

# Dosis-respons relatie





## In welke mate voldoen ouderen in Nederland aan de beweging (NNGB)- en Fitnorm (2000-2015)



### Populairste sporten/beweegevormen

- ▶ Fietsen
- ▶ Wandelen
- ▶ Fitness
- ▶ Meer Bewegen voor Ouderen
- ▶ Dansen
- ▶ Zwemmen
- ▶ golfen
- ▶ tennis

# Reden wel/niet sporten/bewegen

## Wel sporten / bewegen:

- ▶ Gezellig (samen bewegen)
- ▶ Gezond
- ▶ Advies vanuit huisarts e.a.
- ▶ Tijdverdrijf
- ▶ Altijd gedaan

## Niet sporten / bewegen:

- ▶ Mijn gezondheid laat het niet toe
- ▶ Kost te veel geld
- ▶ Geen tijd (doe al zoveel)
- ▶ Geen beweegpartner
- ▶ Onbekend met aanbod
- ▶ Bang om te vallen

# Aanbod van SPC Rijnmond

- ▶ Vitaliteitschecks / Bewegiconsults (via huisartsen & POH)
- ▶ Bewegen voor Senioren (bij SPCR en op diverse locaties)
- ▶ Omgaan met Diabetes / Omgaan met Overgewicht
- ▶ Valpreventie voor senioren
- ▶ Stoppen met Roken & Sporten
- ▶ Vitaal met Pensioen



# Contact



Sport Performance Centre Rijnmond

Reitdiep 1, IJsselmonde

Maarten Stiggelbout

m: 06 34443230

i: [www.spcrijnmond.nl](http://www.spcrijnmond.nl)

e: [info@spcrijnmond.nl](mailto:info@spcrijnmond.nl)

