

Gezond ouder worden

Blijf in beweging!



 **Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen**

UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

www.nzvl.be



Bewegen helpt om goed te been te blijven zodat je lekker kunt doen en laten waar je zin in hebt. Bewegen is ook een prima manier om sociale contacten te leggen, de slaapkwaliteit te verbeteren, de kans op stress en rugklachten te verkleinen en je gewicht op peil te houden. Goed nieuws is dat je zelfs helemaal geen sporter hoeft te zijn om in beweging te blijven!

Dagelijks minder zitten

We brengen meer dan één derde van ons leven zittend door. Thuis voor de tv, tijdens het lezen, surfen op internet, klussen of in de wagen. Voor ouderen is het zeer belangrijk om langdurig zitten te beperken aangezien zij, sneller dan jongeren, spiermassa en spierkracht verliezen. Probeer dus om langdurig zitten (langer dan 30 minuten) te vermijden of tenminste regelmatig te onderbreken. Simpelweg eens recht staan om een glas water te halen, een luchtje te scheppen of zich uit te rekken is al voldoende! En waarom niet eens proberen om al fietsend op je home-trainer naar je favoriete tv-programma te kijken? Minder tijd doorbrengen op je achterwerk is een eerste stap naar een gezonder leven!

Dagelijks bewegen

Om voldoende te bewegen als oudere, volg je best één van onderstaande richtlijnen. Kies de aanbeveling die het beste past bij jouw dagelijkse leven en mogelijkheden. Vergeet niet, iedere (bijkomende) beweging, hoe klein ook, is te verkiezen boven niet bewegen!

1. Je zet 8.000 stappen per dag.

2. Je beweegt elke dag minstens een halfuur met een matige fysieke inspanning. Hierbij ga je iets dieper en sneller ademen dan normaal. Je kan dit halfuurtje ook opsplitsen in twee keer 15 min of drie keer 10 min.
3. Je zorgt ervoor dat je drie dagen per week minstens 20 min intens beweegt. Hierbij ga je een stuk sneller ademen dan normaal en zweet je goed door.

Beweegtips

Kies bewegingsactiviteiten die aansluiten bij je eigen lichamelijke mogelijkheden en interesses. Plan ook activiteiten in je agenda en met je familie, vrienden of buren. Met twee hou je het gemakkelijker vol dan alleen! Als je een nieuwe activiteit kiest of je bent lange tijd niet actief geweest, begin dan rustig



Blijf in beweging!



aan en overdrijf niet. Weet je niet goed wat er haalbaar is voor jou? Ga dan langs bij je huisarts of kinesitherapeut voor advies op maat. Tenslotte geven we nog enkele voorbeelden van hoe eenvoudig het wel niet is om beweging te integreren in je dagelijkse leven want bewegen kan je overal!

- Zet je onderste ledematen aan het werk! Indien mogelijk, laat de auto staan en neem de trap in plaats van de lift of roltrap. Toch op weg met de auto, bus, tram of metro? Parkeer je auto dan iets verder of stap een halte eerder af en ga verder te voet. De tijd die je moet wachten op je bus, tram, metro of trein kan je ook gebruiken om wat heen en weer te lopen.
- Eenvoudige dingen zoals tuinieren, huishoudelijke taken doen of een ommetje in de buurt maken tellen evengoed mee.
- Wandel, speel en ravot met je kleinkinderen of huisdieren. Ook zij voelen zich beter met dagelijkse beweging.
- Al eens gedacht aan een hometrainer, pedalo of aan beweegspelletjes op een spelcomputer? Er zijn tal van

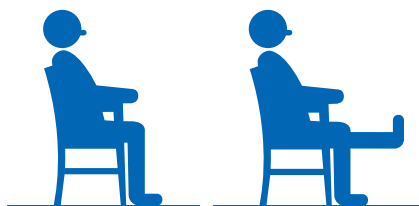
mogelijkheden om in huis in beweging te blijven.

De kers op de taart!

Ouder worden gaat gepaard met verlies van spierkracht, minder lenig zijn en een minder goed evenwicht. Beseft echter dat je dit niet zomaar moet ondergaan. Door dagelijks voldoende te bewegen en specifieke oefeningen voor kracht, lenigheid en evenwicht minimaal twee keer per week te doen, kan je het heft in eigen handen nemen! We geven je hier alvast enkele oefeningen die makkelijk uit te voeren zijn en waarvoor je geen materiaal nodig hebt. Daarnaast kan je steeds terecht bij je huisarts en kinesitherapeut om te bekijken welke oefeningen het meest geschikt zijn voor jou.

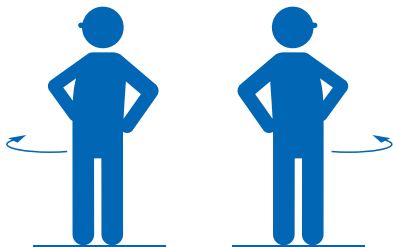
Spierversterkende oefening voor de benen

Ga zitten op een stoel, hef langzaam één been omhoog en hou het enkele seconden gestrekt. Vervolgens laat je je been weer rusten. Herhaal 5 maal aan elke zijde.



Lenigheidsoefening voor de romp

Sta rechtop, kijk voorwaarts en plaats je handen ter hoogte van je heupen. Hou je heupen stil. Draai zo ver als je kunt naar rechts op een comfortabele manier. Herhaal 5 maal aan elke zijde.



Evenwichtsoefening

Sta rechtop en kijk voorwaarts. Ga langzaam op de tippen van je tenen staan, zo hoog als je kunt. Hou dit enkele seconden aan en keer langzaam terug met je hielen op de grond. Steun tijdens deze oefening met beide handen op een stabiel voorwerp dat voor je staat. Herhaal deze oefening 8 tot 15 keer. Als dit goed gaat, kan je proberen van minder (met één hand) of niet te steunen.



Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen zet je in beweging!

Onze tegemoetkomingen

Ongeacht je leeftijd, betalen wij je tot € 30 per jaar terug wanneer je je aansluit bij een erkende sport- of fitnessclub.

In onze thuiszorgwinkel ComfoPlus kan je terecht voor interessante kortingen en promoties op de huur of aankoop van fitnessstoellets, stappentellers, hartslagmeters en nog zoveel meer.

Gaat het wandelen iets minder vlot? Ben je onzeker als je stapt? Dan kan je **beroep doen op ComfoPlus** voor het vinden van een geschikt loophulpmiddel zoals bv. een wandelstok of een looprekje. Informeer je over ons **volledige aanbod aan praktische hulpmiddelen** via 078-15 98 15, info@comfoplus.be of vraag ernaar in één van onze kantoren.



Ontdek al onze voordelen en diensten op www.nzvl.be

Met medewerking van **vigez**

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw



UW PARTNER VOOR ZEKERHEID