



Waarom bewegen moet

Waarom bewegen moet



- Levensverwachting en levensduur nemen toe dankzij:
 - Relatief veel comfort en welvaart
 - Geen gebrek aan eten
 - Iedereen rijdt met de wagen, tram, bus...
 - Iedereen heeft een wasmachine, tv, gsm, internet...
 - Geneeskunde heeft grote vooruitgang geboekt
 - Oude ziekten onder controle
 - Permanente ontwikkeling

Gevolgen van welvaart



- Positief: 'we worden ouder'
 - In 1900 gemiddeld 50 jaar/in 2000 meer dan 75 jaar
 - In 2020: 27% Vlamingen ouder dan 60 jaar
- Levensverwachting 75-jarige
 - +13j vrouwen
 - +10j mannen



Gevolgen van welvaart



- Negatief:

- Sommige problemen duiken pas op bij het ouder worden
- Welvaartziektes steken de kop op
- Fysieke mogelijkheden nemen af
 - Uithouding
 - Spierkracht
 - Evenwicht
 - Lenigheid
 - Botdensiteit



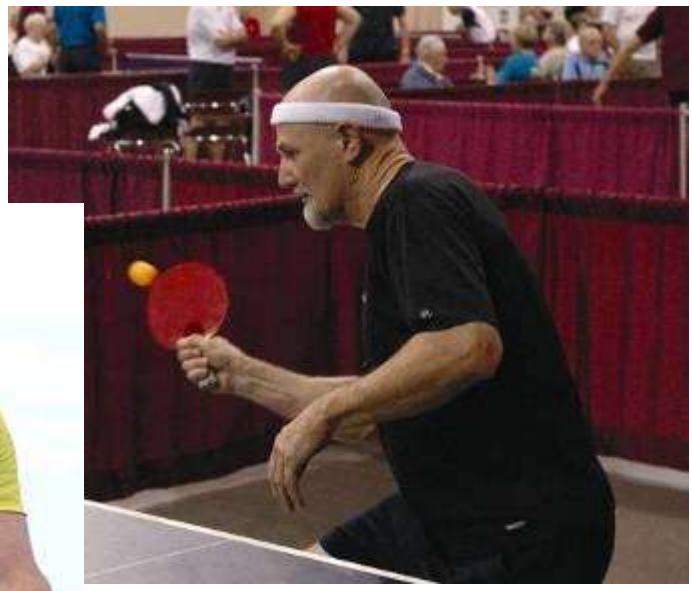
Welvaartsziekten

- Hart- en vaatziekten
 - Hoge bloeddruk
 - Hoge cholesterolwaarden
- Kanker (1/3)
- Zwaarlijvigheid – obesitas
- Suikerziekte – diabetes
- Depressie



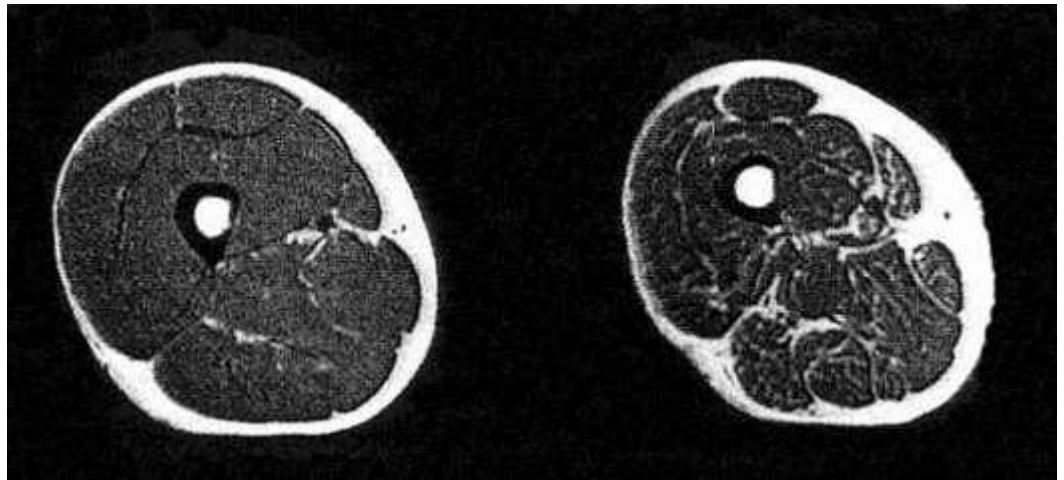


- Oud ≠ ziek + versleten



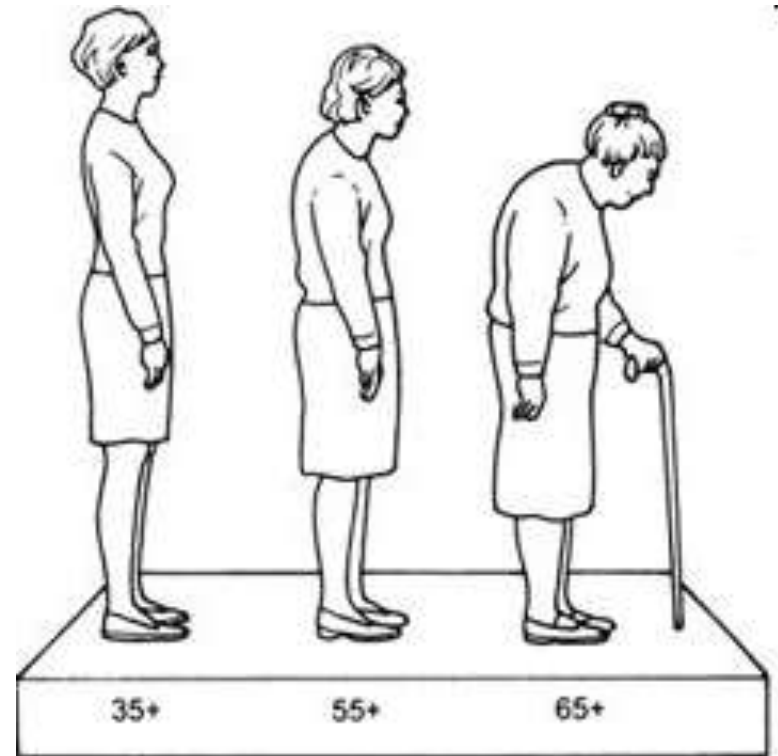
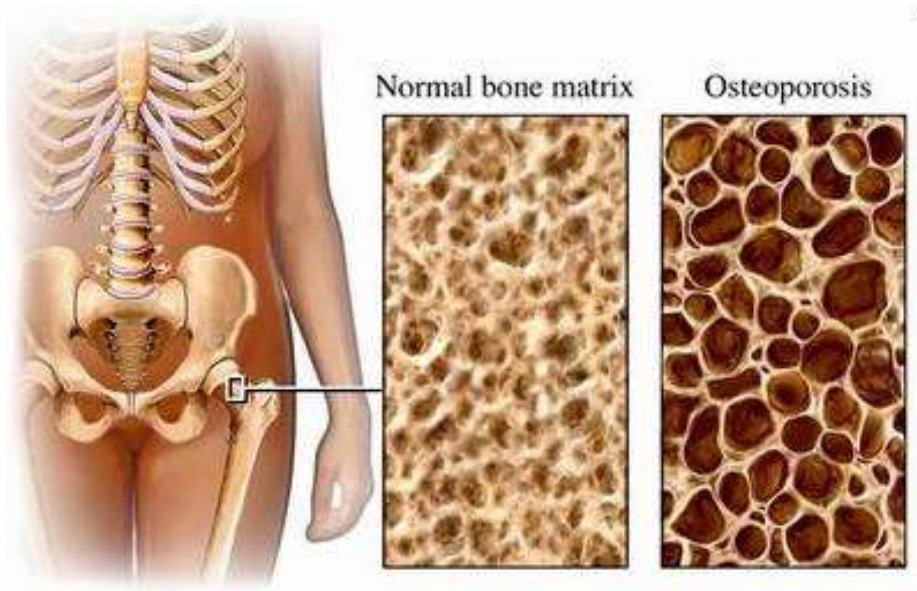
Sarcopenie

- Vermindering spierkracht
- Vermindering spiermassa



Osteoporose

- Afname in botkwantiteit en -kwaliteit



Bewegen...



- Preventieve werking bij welvaartsziekten
- Positief effect op fysieke toestand

Belangrijkste conclusies (1)

- Wie zeer weinig beweegt, heeft meeste kans op ziekte of vroegtijdig overlijden



Belangrijkste conclusies (2)

- Hoe fitter, hoe gezonder en hoe meer levenskwaliteit



Belangrijkste conclusies (3)

- Wie weinig beweegt, kan mits een kleine inspanning een stuk gezondheid terugwinnen



Hoeveel moet je bewegen?

- Regelmaat > intensiteit
- Bewegingsvormen combineren:
 - Wandelen
 - Boodschappen doen
 - Fietsen
 - De trap nemen
 - ...

= Vanaf 30 min./dag = 'gezond bewegen'

Hoeveel moet je bewegen?



- Bewegen = gewoonte → minder moeite

Hoeveel keer per week bewegen?



- Afhankelijk van persoon tot persoon
- 3 à 4 x per week
- Gedurende min. 30 minuten

Wist je dat...

- Je lichaam past zich aan op om het even welke leeftijd... dus het is nooit te laat om meer te bewegen en bovendien hoef je je leven niet radicaal overhoop te gooien om gezonder te leven.

Wist je dat...



- Je mag van bewegen verwachten dat:
 - je je een pak beter gaat voelen
 - je nieuwe mensen leert kennen
 - je er nog beter gaat uitzien

en zet nog even door, dan zorgt bewegen ook voor:

- een betere gezondheid
- een zorgeloze oude dag

Wist je dat...

- Onze samenleving wordt geconfronteerd met tal van welvaartziektes – bewegen kan gezien worden als een belangrijk medicijn.
- Bewegen is een goede remedie tegen pijnlijke gewrichten en artrose.

Wist je dat...

- Wie regelmatig beweegt, slaapt beter.



- Regelmatig bewegen verkleint gevoelig de kans op kanker.



- Ken jij een geneesmiddel dat op zoveel plaatsen tegelijk 'werkt'?

- 'Hoe eerder, hoe beter... en:
BETER LAAT DAN NOOIT.'

Waarom fietsen?

- Fietsen is ...
 - vrij eenvoudig
 - relatief goedkoop
 - goed voor conditie en gezondheid.
- Fietsen kan ...
 - in de vrije natuur en in groep
 - rustig en hard



Waarom fietsen?



- Dynamische activiteit van de onderste ledematen:
 - Belast het hart niet
- Het lichaam wordt gedragen en dus ook geschikt voor:
 - Mensen die wat zwaarlijvig zijn
 - Personen die last hebben van pijnlijke gewrichten.



Nooit zonder helm



Nooit zonder helm



- Fietshelm = taboe
- Helmdrager = uitzondering
- Hoe komt dit?
 - Is de helm niet mooi?
 - Is het omdat ons haar niet meer goed zit eens we de helm uitdoen?
 - Weegt deze te zwaar?
 - ...

Rolmodel

- Fietshelm ≠ wettelijk verplicht
- Grootouder = rolmodel voor kleinkinderen



Wist je dat ...



- Zo'n fietshelm je goed beschermt.
- Volgens het BIVV overlijden > 80 % van de fietsers die in een ongeval betrokken zijn aan hoofdwonden.
- Bij 1 op 3 fietsongevallen het hoofd geraakt wordt.

Wist je dat ...



- De fietshelm bij een valpartij de kans op een hoofdletsel met 75% vermindert.
- En het risico op een hersenletsel met 85%.
- Vertrek jij nu ook nooit meer zonder helm?

Wij kozen deze helm

- Met code CE EN 1078.
- Dit model is:
 - Licht
 - Comfortabel
 - Verluchtingsgaten
 - Vooraan voorzien van netten tegen insecten.
- De helm beschermt het hoofd voor-, boven- en achteraan.



Enkele tips



- De helm moet precies passen.
- Doe daarbij de test:
 - Maak de helm vast en schud je hoofd heen en weer. Je helm moet blijven zitten.
- Span de riempjes altijd goed, maar ze mogen niet knellen.
- Vervang de helm na een zware klap.



Bedankt voor uw aandacht