

Hoe vaak en hoe lang bewegen is nu eigenlijk nodig?

Het advies is om het liefst iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. U kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen maar ook tuinieren en de badkamer goed schoonmaken vallen daar onder. Hoe minder u (langdurig) zit, hoe beter. Zie bijgaand de tabel om zelf in te vullen. Zo ziet u in één oogopslag of u voldoende beweegt.

Advies

Twijfelt u eraan of u voldoende beweegt en wilt u hierover meer informatie, dan kunt u contact opnemen met een fysiotherapeut die aan de hand van metingen een uitspraak kan doen over uw conditie. Voor een fysiotherapeut bij u in de buurt zie www.wijkwijsbreda.nl

Voor meer informatie over sporten en beweegactiviteiten bij u in de buurt zie www.wijkwijsbreda.nl of neem contact op met Fit for Life: Telefoon (076) 525 15 00 (WIJ).

Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • samen@zorgvoorelkaarbreda.nl



www.zorgvoorelkaarbreda.nl

SAMENSTERKER



Het belang van bewegen als je ouder wordt

Als je ouder wordt, niet meer hoeft te werken of rekening hoeft te houden met kinderen verandert de invulling van je dag.

Ongemerkt verandert het beweegpatroon. Je vult je dag opnieuw in. De een gaat beginnen aan een nieuwe hobby, de ander gaat sporten en weer een ander kiest ervoor om lekker thuis te blijven. Door een afnemende gezondheid kunnen problemen ontstaan met bewegen.

SAMENSTERKER

is een initiatief van
11 Bredase organisaties
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG BRED
GGD WEST-BRABANT
GGZ BREBURG
HUMANITAS
IMW
KRING KBO
RODE KRUIS
STIB
SURPLUS WELZIJN
THEBE
WIJ

Wat gebeurt er als je ouder wordt?

Gevolgen van het ouder worden:

- **Afname van spiermassa.** De armen en benen worden dunner. De spieren zijn minder gevuld.
- **Afname van spierkracht.** Spieren worden minder sterk en reageren minder snel.
- **Afname van de conditie.** Een stuk wandelen kost naarmate je ouder wordt meer energie
- **Afname van lenigheid.** Bukken en schoenen aantrekken of een kopje pakken uit de keukenkast gaat niet meer zo makkelijk.
- **Afname van geheugen.** Je wordt vergeetachtig.
- **Afname van balans.** 30% van de thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder valt 1x per jaar!

We worden allemaal ouder. Door de juiste keuzes te maken ten aanzien van bewegen is het mogelijk om de activiteiten van het dagelijks leven langer zelfstandig en zonder beperkingen uit te voeren. En dat betekent vrijheid en onafhankelijkheid.

Wist u dat?

Toch blijkt dat het percentage personen dat aangeeft weinig te bewegen sterk toeneemt na het 65e levensjaar. Ouderen besteden minder tijd aan wandelen, fietsen, sporten en klussen. Uit onderzoek blijkt dat bij 75 plussers het wel of niet zelfstandig wonen afhankelijk is van het beweeggedrag.

Bewegen heeft een positieve invloed op de kwaliteit van het leven en de levensverwachting. Het risico op chronische aandoeningen vermindert en bewegen is positief voor de bloeddruk, gewicht en het cholesterol.

Goede zorg doen we samen

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

Doe de beweegtest

Bepaal met deze test of u voldoende beweegt om tot op hoge leeftijd soepel en fit te blijven en zo uw zelfstandigheid te behouden.

| | Activiteiten (bijvoorbeeld: sport, wandelen, fietsen, tuinieren, huishouden) | Per dag 30 min. of meer = 1 |
|-----------|---|-----------------------------------|
| Maandag | | |
| Dinsdag | | |
| Woensdag | | |
| Donderdag | | |
| Vrijdag | | |
| Zaterdag | | |
| Zondag | | |

Uitleg score

- 5 tot en met 7: uitstekend
- 3 en 4 : kan beter
- 2 of minder : ga meer bewegen

Bepaal uw
score

SAMENSTERKER