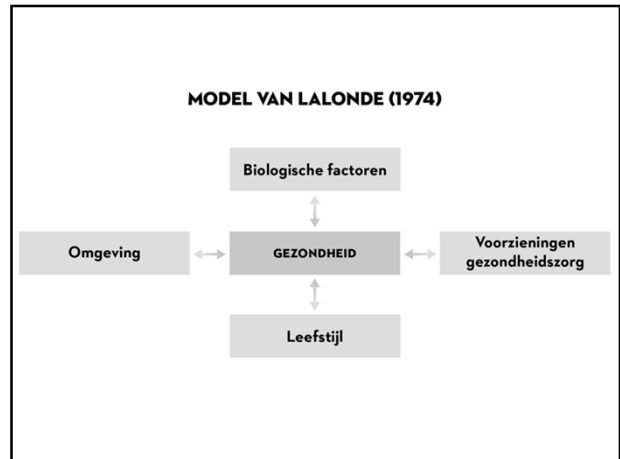
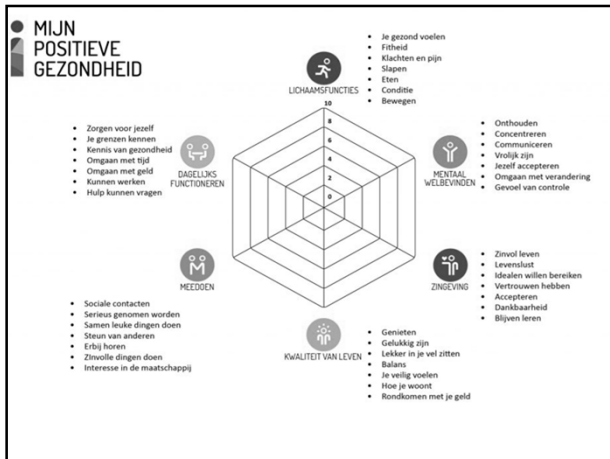


Bewegen als medicijn



Dr. Steef Bredeweg
Sportarts UMCG / OZG

Wat is gezondheid?



Wat is een gezonde leefstijl?



Hoe staan we in Nederland ervoor?



Bijna een derde van de wereldbevolking is te dik, in België is het zelfs de helft



© ma 12/04/2017 - 18:47 • Simon Verbist

Maar liefst 2,2 miljard mensen kampen globaal met overgewicht. Dat is ongeveer een derde van de wereldbevolking. 700 miljoen onder hen heeft zelfs obesitas. Ons land scoort bovendien slechter dan gemiddeld: in België is ruim de helft van de volwassen bevolking te dik.

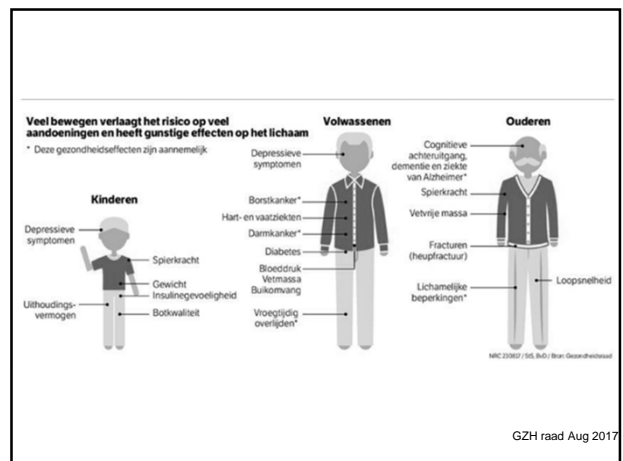
Kinderen

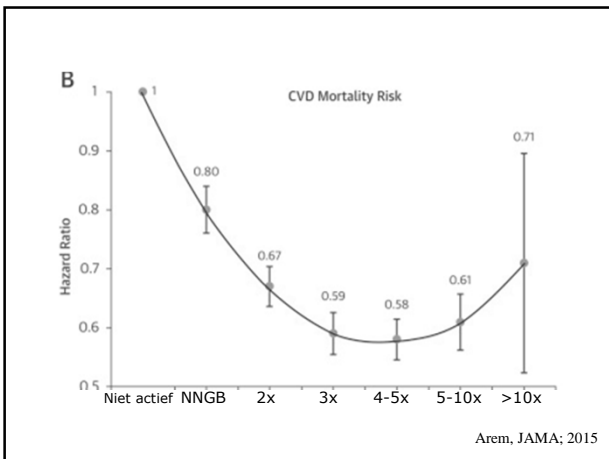
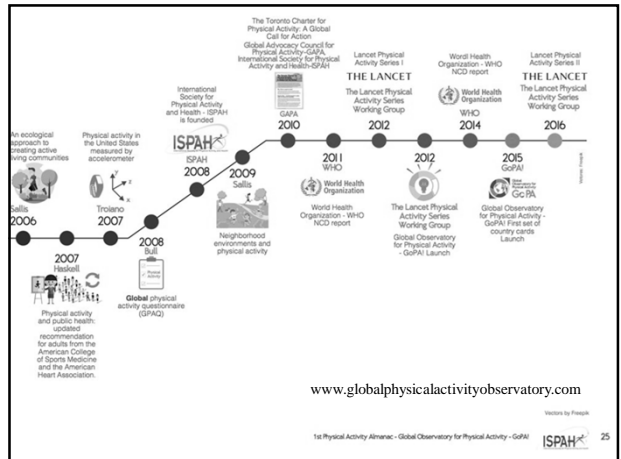
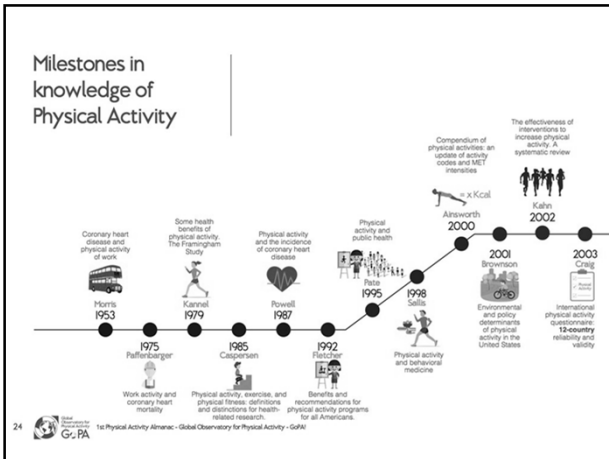
- Overgewicht
 - 1980 4%
 - 2010 14%
 - 2020 20%
- TV kijken
 - 20 uur per week
- Computer(spelletjes)
 - 10 uur per week





Waarom gezonde leefstijl?



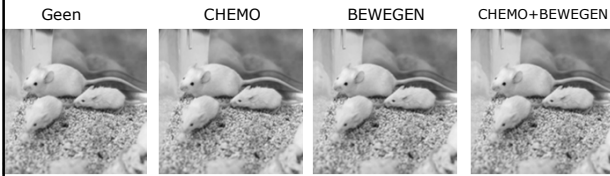


NRC 28 september 2018

INTERVIEW TAMARA DE WEIJER HUISARTS

'Ik denk dat 50 tot 70 procent kan stoppen met pillen slikken'

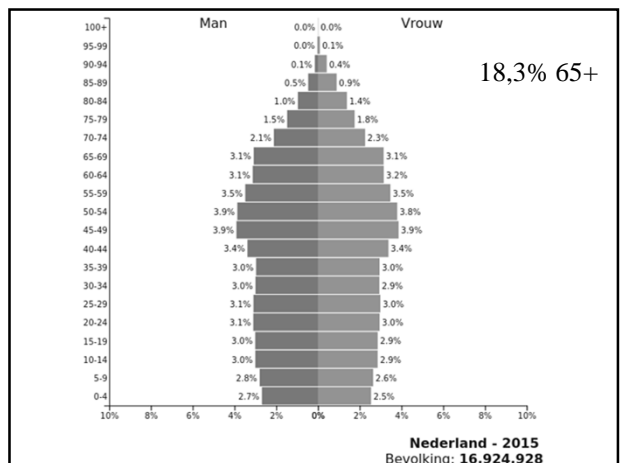
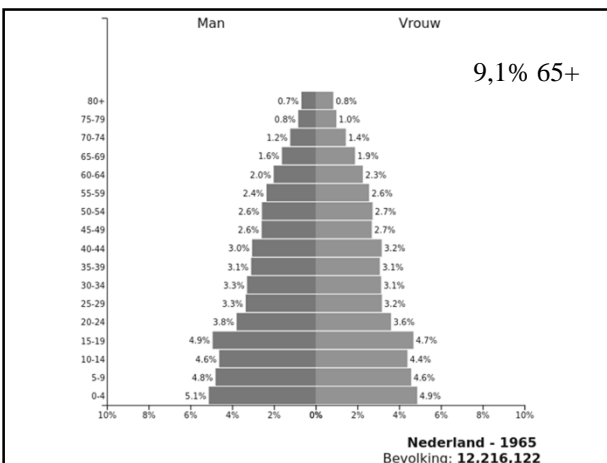
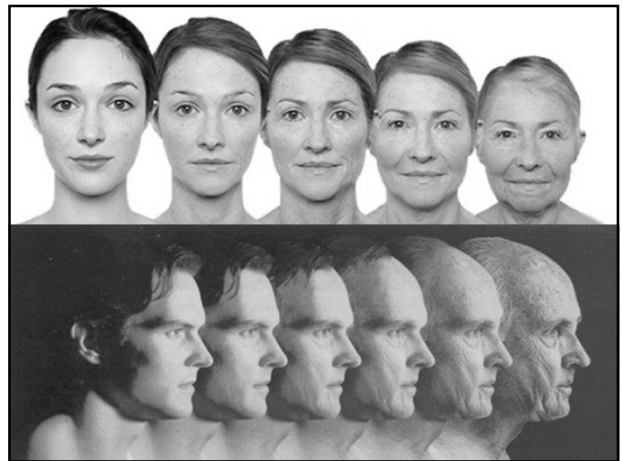
Effect van bewegen op muizen met kanker

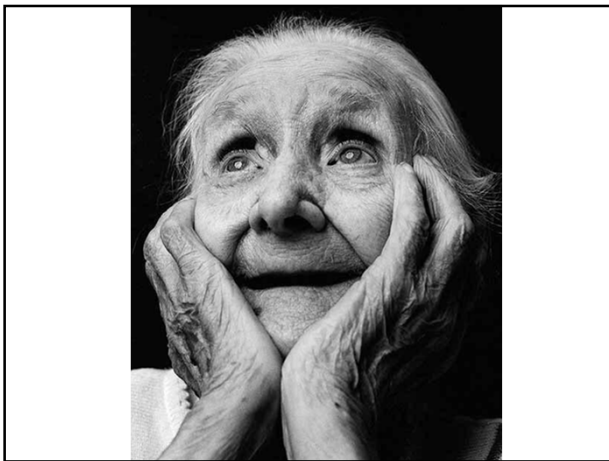
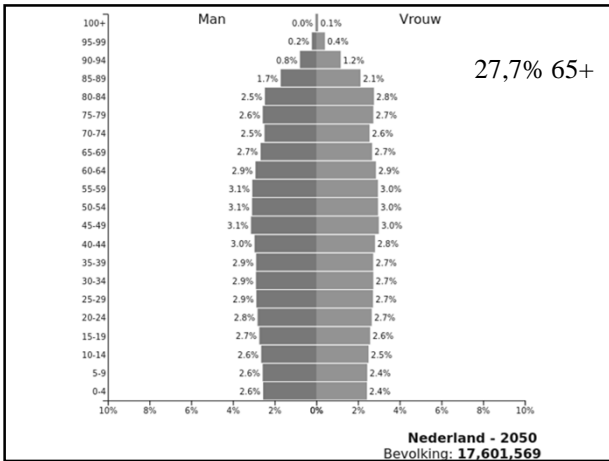


Tumorgrootte na 4 weken

GEEN therapie:	Volume 800 mm ³
Chemotherapie:	Volume 600 mm ³
Bewegen:	Volume 600 mm ³
Bewegen en chemo:	Volume 400 mm ³

Opbouw bevolking in Nederland



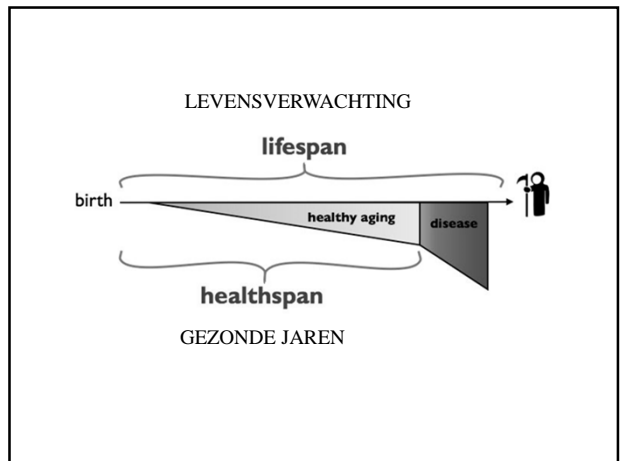


Speerpunt UMCG?

Healthy Ageing

healthy ageing e
damental researc
banks preventio
education
fundamental

g biobar
ology ed
preventi



Zit – sta test en kans op sterfte

- 50 – 80 jaar
- 2000 mensen
- 8 jaar gevolgd

Original scientific paper
Preventive Cardiology
 Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality
 Leonardo Barbosa Barreto de Brito¹, Djajaja Rabelo Ricardo^{1,2}, Denise Sardinha Mendes Soares de Araujo¹, Flávia Santos Ramos^{1,3}, Jonathan Myers⁴ and Claudio Gil Soares de Araujo^{1,3}



- 5 punten voor Sta - Zit en 5 punten Zit - Sta
- Doel is zo min mogelijk gebruik van handen
- Elke keer steun met arm op grond of lichaam -1

Good 8-10
Fair 3.5 - 7.5
Poor 0-3

- 50% minder sterfte in groep Good

Ouderen in NL

- 10,3 uur overdag zitten of liggen
- 83% meer kans op sterfte meest sedentaire groep

LEEFSTIJL

Maakt een keuze, als... and...
 Laat zorgprofessionals gezondheid bevorderen en beweging stimuleren

Ouderen zitten en liggen te veel

Merk het welzijn van de leeftijd neemt met sedentaire gedrag toe. Dit doet in een risicofactor voor tal van kwalen. Maar eenzijdig gebruik van kunstmatige knieën, heupbeugels en prothesen kan juist een risico zijn op een ernstig letsel.

N...
 Nieuw onderzoek van de Universiteit van Groningen heeft aangetoond dat ouderen die veel zitten of liggen een hoger risico hebben op sterfte. Dit geldt vooral voor de meest sedentaire groep, die minder dan twee uur per dag beweegt. Het onderzoek is gebaseerd op gegevens van de Longitudinale Onderzoek naar Beweging (LON) en de Longitudinale Onderzoek naar Gezondheid (LON-GEZ). De onderzoekers hebben de bewegingspatronen van 1.200 ouderen van 65 tot 85 jaar gevolgd gedurende acht jaar. Ze hebben de tijd die ze doorbrachten in verschillende activiteiten zoals zitten, liggen, staan en bewegen vastgesteld. Het onderzoek toont aan dat ouderen die meer zitten of liggen een hoger risico hebben op sterfte, vooral als ze ook overgewicht hebben en roken. Het onderzoek is gepubliceerd in het tijdschrift *Journal of Aging and Health*.

Kwart ouderen in verpleeghuis komt nauwelijks buiten



Een kwart van de ouderen in een verpleeghuis komt naar eigen zeggen zelden of nooit buiten. Het Sociaal en Cultureel Planbureau heeft ouderen gevraagd hoe ze het hebben in zo'n zorginstelling.



Spiermassa

- Vrouwen 34% en 44% en mannen 40% en 48%.
- Vanaf je 30^{ste} per 10 jaar 10% verlies aan spieren

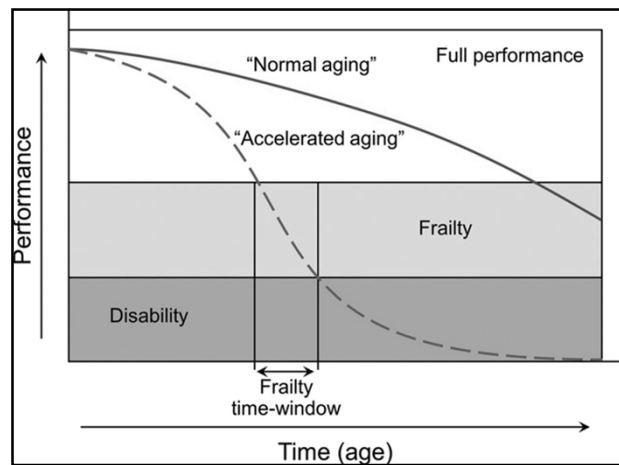


Effect van week bedrust

- 1,5 kilogram
- 10% spierafname
- Hoeveel jaar....???



Sarcopenie



Waarom is spierverlies erg?


- Minder kracht, minder zelfstandig
- Valkans
- Spieren zijn o.a. belangrijk voor suikerhuishouding en gewicht
- In spieren zitten veel eiwitten belangrijk voor veel processen in het lichaam

Spierverlies tegengaan

- Voeding: Eiwit: 1 – 1,3 gram eiwit per kg lichaamsgewicht.
- Vitamine D
- Bewegen voor de maaltijd
- "Krachttraining"

Sit to stand – no hands

- You could do this exercise while you watch TV
- Sit on a chair which is not too low
- Place the feet behind the knees
- Lean forwards over the knees
- Stand up without using your hands
- Repeat times



therapy

Otago



Hoe krijgen we mensen aan het bewegen?





Nudging = duwtje in de rug geven



Kwaku



Afsluitend



- Veel meer ouderen
- Use it or lose it
- Bewegen, krachttraining en voeding

- Gedrag 
- Nudging (en priming) 
- Omgeving is heel belangrijk 

Bedankt voor jullie aandacht

