

Bewegen en ouderen

Ivy van de Schilde MSc
Geriatricfysiotherapeut
Careyn Utrecht Stad



Inhoud

- Normale veroudering
- Sarcopenie
- Sarcopenie en Diabetes
- Kwetsbaarheid
- Beweegrichtlijn ouderen
- Effect bewegen
- Adviezen bewegen



Samen werkt 't beter



Ouderen

Hoeveel procent van de Nederlandse bevolking is 65 jaar en ouder?

A: 20%

B: 12,5%



Samen werkt 't beter



Normale Veroudering

Oorzaken veroudering

- Interne factoren: hormonale veranderingen, apoptose, beperkte delingscapaciteit
- Externe factoren: voeding, roken, zon, ziekte, slijtage, trauma, inactiviteit, fysieke en psychische stress



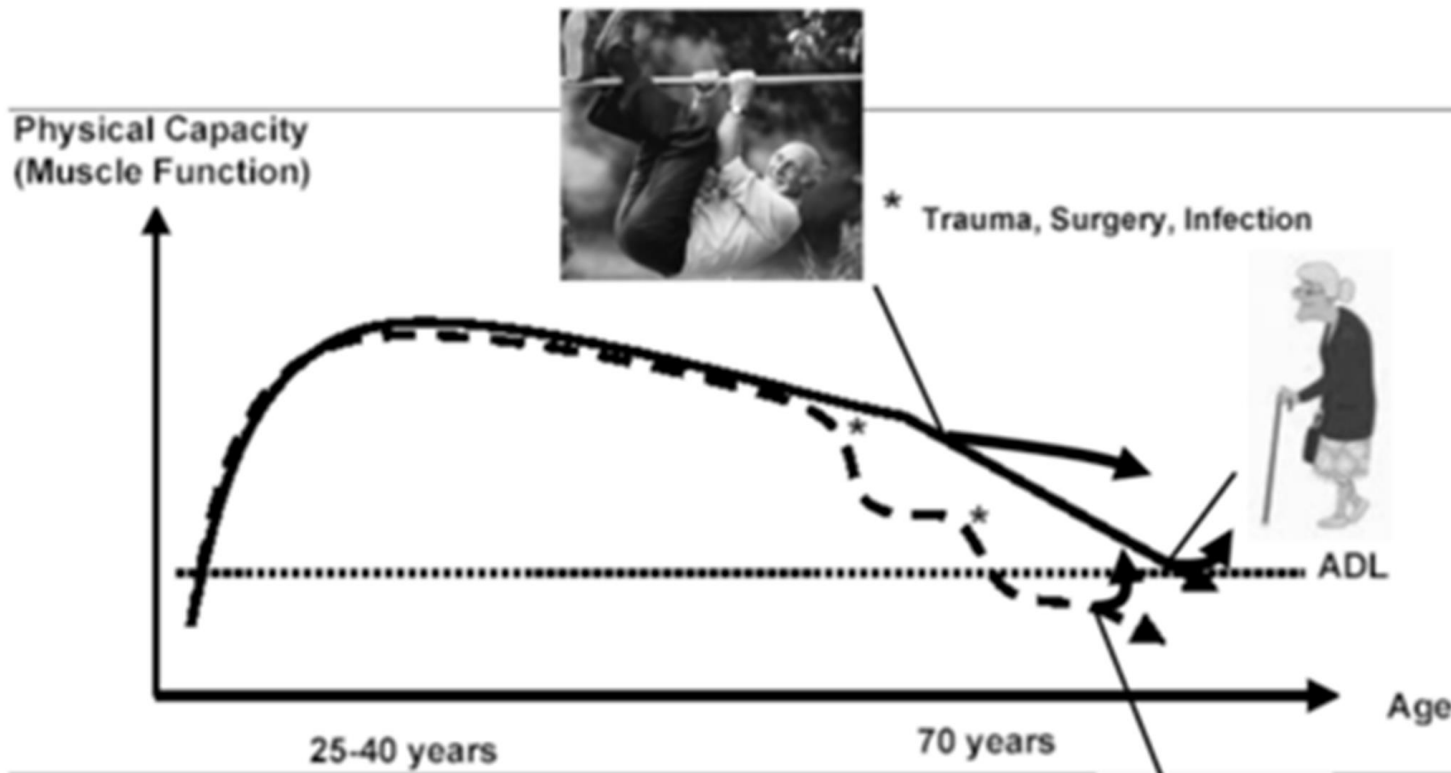
Normale Veroudering

- Hart en vaten
- Longen
- Spieren
- Zenuwstelsel



Samen werkt 't beter

Normale Veroudering



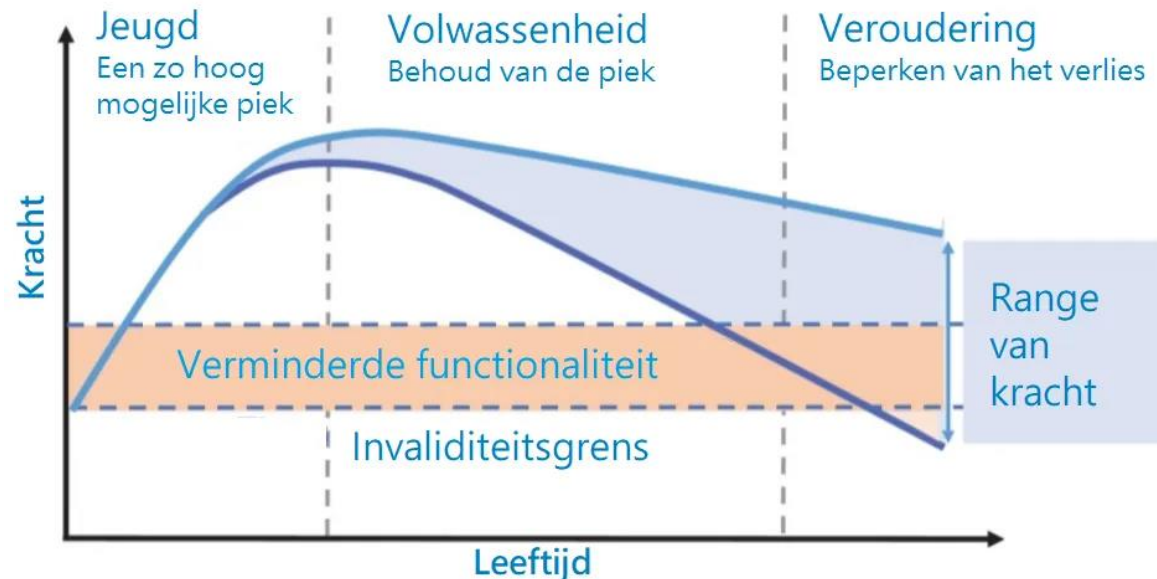
Bautmans ea. *Acta Clinica Belgica*, 2009; 64-4



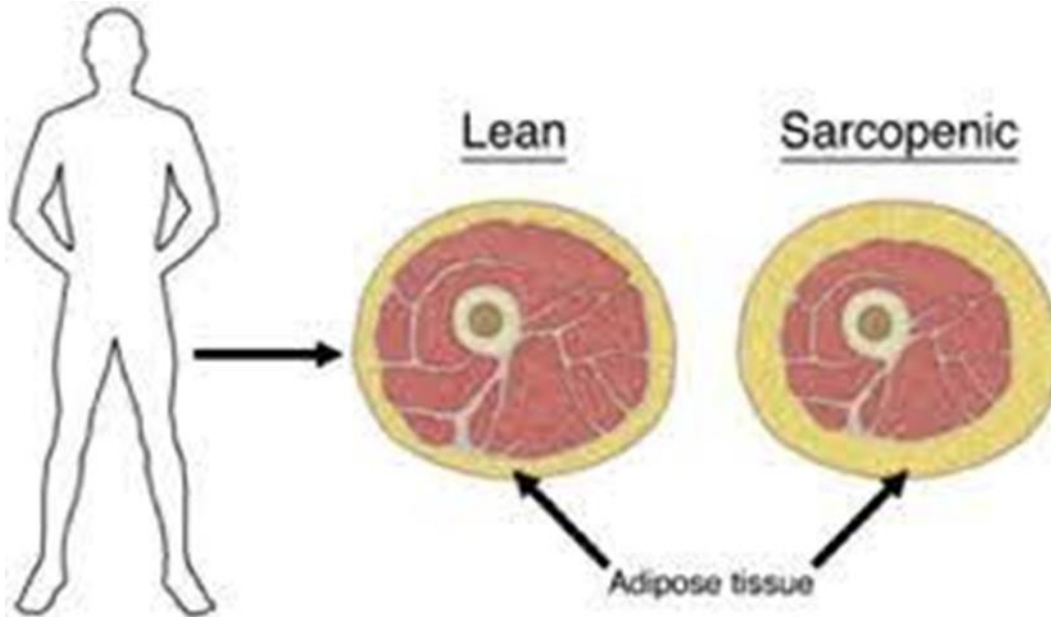
Sarcopenie

Sarcopenie is een progressieve en gegeneraliseerde skeletspieraandoening die wordt geassocieerd met een verhoogde kans op nadelige uitkomsten, waaronder vallen, fracturen, lichamelijke beperkingen en sterfte

Sarcopenie is een afname van spiermassa en spierkracht.



Sarcopenie



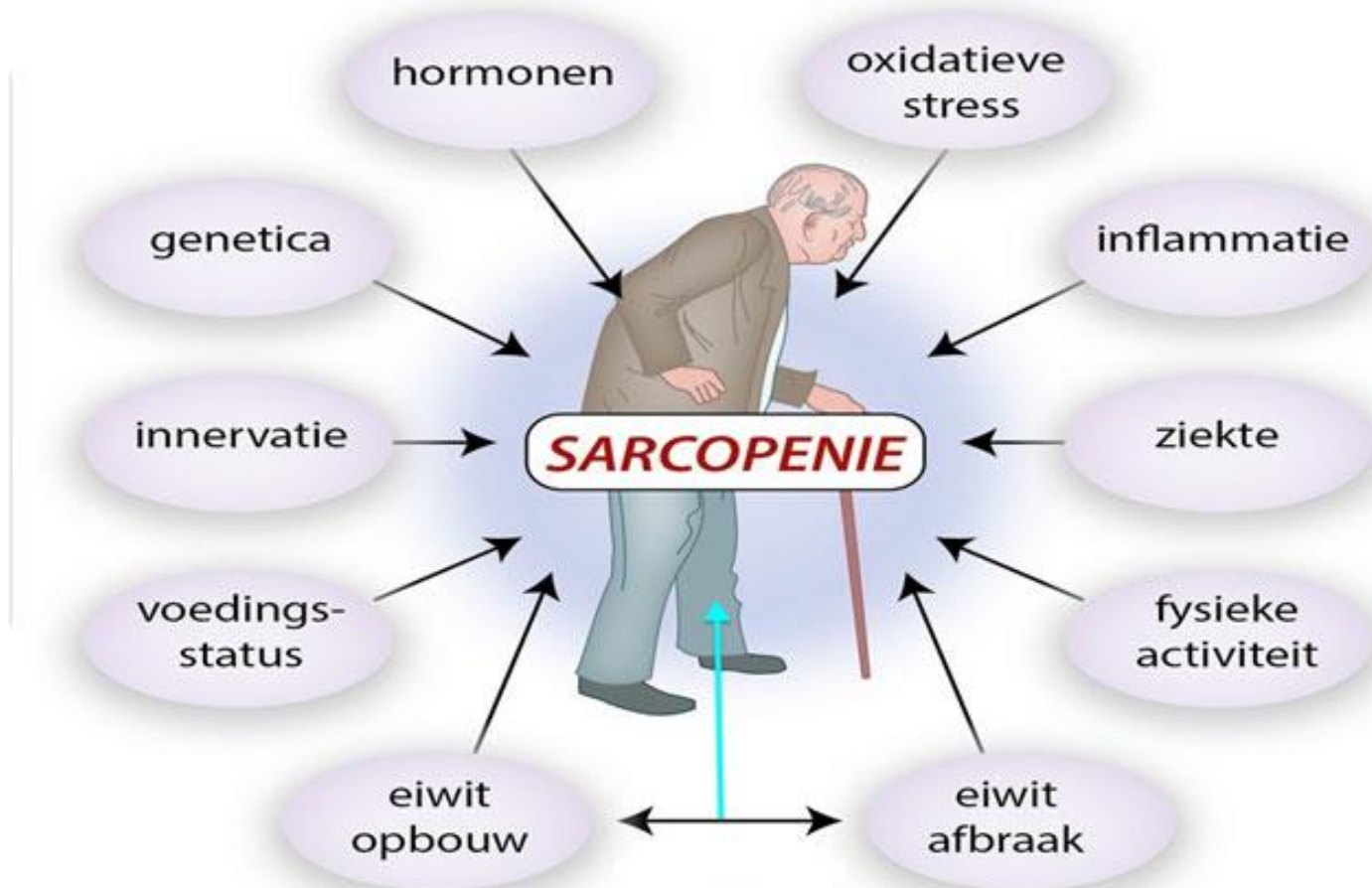
Primaire sarcopenie: oorzaak veroudering.

Secundaire sarcopenie: oorzaak is activiteit-, voeding- en ziekte gerelateerd.



Samen werkt 't beter

Oorzaken Sarcopenie



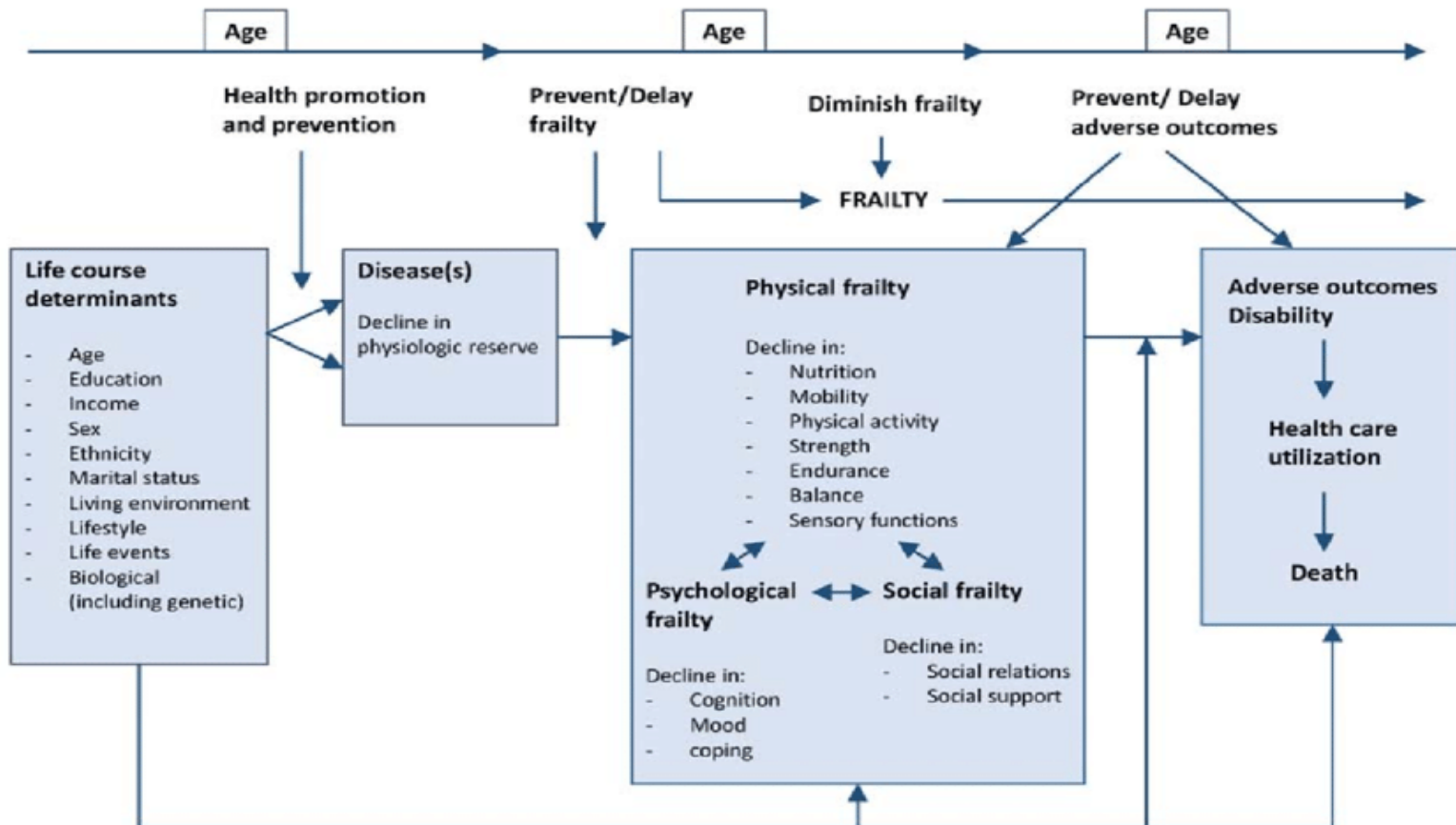
Sarcopenie Diabetes

- Van de 70-plussers heeft 22% Diabetes: 625.000 (2018)
- Lichaamssamenstelling ouderen met en zonder diabetes
- Glucose stofwisseling



Samen werkt 't beter

Kwetsbaarheid



Beweegrichtlijn

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig of zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week **bot- en spierversterkende activiteiten**. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten



Samen werkt 't beter

Bewegen energieverbruik

- MET= Metabolic Equivalent of Task
- 1 MET is rustmetabolisme

Fysieke activiteit	MET
Lichte activiteiten	
< 3	
slapen	0.9
televisie kijken	1.0
schrijven, typen	1.8
lopen tot 3.2 km/h)	2.0
Activiteit met gemiddelde intensiteit	
3 to 6	
fietsen, met lichte inspanning	3.0
oefeningen zonder apparaten	3.5
fietsen, <16 km/h	4.0
fietsen	5.5
Zware intensieve activiteiten	
> 6	
joggen	7.0
zware oefeningen zonder apparaten	8.0
rennend joggen	8.0



Samen werkt 't beter

Effect van Bewegen

- Spieren
- Fysieke capaciteit
- Cognitie
- Kwaliteit van leven



Samen werkt 't beter

Adviezen bewegen

- Belangrijk bij bewegen van ouderen is dat het persoonsgericht is.



Samen werkt 't beter

Adviezen bewegen

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen
- Krachttraining is belangrijk voor spieropbouw en beter functioneren.
- Expert in bewegen inschakelen bij complexiteit
- Goede voeding: extra eiwitten (diëtist)



Samen werkt 't beter



Vragen



Samen werkt 't beter

Take home message

- Kwetsbaarheid of Sarcopenie signaleren
- Mensen aanmoedigen om te bewegen en meer eiwitten te gebruiken
- Inzet van andere experts (fysiotherapeut, diëtist, sportschool of sportvereniging)



Samen werkt 't beter