



Meer bewegen betekent minder zorg

Lichamelijke inactiviteit is een groot volksgezondheidsprobleem, ook bij ouderen. Minder dan de helft van de ouderen voldoet aan de norm van een half uur bewegen per dag, minstens vijf dagen in de week. Met de toenemende vergrijzing is dit een belangrijk aandachtspunt.

Uit onderzoek blijkt dat beweegprogramma's voor ouderen een positief effect hebben op de kwaliteit van leven en hun zelfredzaamheid. Georganiseerd bewegen biedt gunstige perspectieven om gezond ouder te worden. Het sociaal en psychisch welzijn van deze ouderen is beter dan dat van ouderen die niet bewegen. Het blijkt tevens dat ouderen door het deelnemen aan beweegprogramma's meer zelfredzaam zijn en beter in staat om dagelijkse activiteiten, zoals wassen en boodschappen doen, uit te blijven voeren.

Bewegen is leuk. Samen bewegen is nog leuker. Ook als ouderen in een zorgcentrum gaan wonen, hoeven ze niet te stoppen met bewegen. Integendeel! Bewegen kan ook hier aantrekkelijk gemaakt worden. Innovatieve beweegprojecten zoals een digitale fiets, waarbij de fietser op een hometrainer fietst en door de aansluiting met een (computer) beeldscherm het gevoel krijgt dat hij in zijn eigen omgeving fietst. Op het scherm wordt namelijk een filmpje getoond met beelden uit de omgeving van het zorgcentrum of beelden uit de vroegere omgeving van de oudere. Trap je harder, dan fiets je ook sneller door de omgeving. Deze innovatieve manier van bewegen is veel leuker dan gewoon op een hometrainer fietsen.

Samen bewegen in het zorgcentrum, ook nog samen met andere bewoners én met buurtbewoners, kan bijvoorbeeld ook in de beweegtuinten die je steeds vaker ziet bij moderne zorgcentra. In deze beweegtuinten staan verschillende beweegtoestellen die mensen uitnodigen om te bewegen, al dan niet samen met familie.

Gemiddeld beweegt een oudere in een zorgcentrum slechts vijf minuten per dag. Dat is natuurlijk veel te weinig. De gezondheidswinst die door meer te bewegen geboekt wordt, is enorm. Niet alleen lichamelijk, maar ook op geestelijk en op sociaal gebied. Door te bewegen, kom je vaak ook nog iemand tegen met wie je een praatje kan maken. Meer bewegen betekent minder zorg. Bewegen in groepsverband voorkomt eenzaamheid. Het sociale aspect, de gezelligheid, is dus minstens zo belangrijk als het bewegen zelf.

Tot slot leidt meer bewegen tot minder vallen. Ouderen durven vaak niet te bewegen door hun angst om te vallen. Veel valincidenten – thuis en in het zorgcentrum – zijn te voorkomen door meer te bewegen. Dus kom in beweging en beweeg je fit!