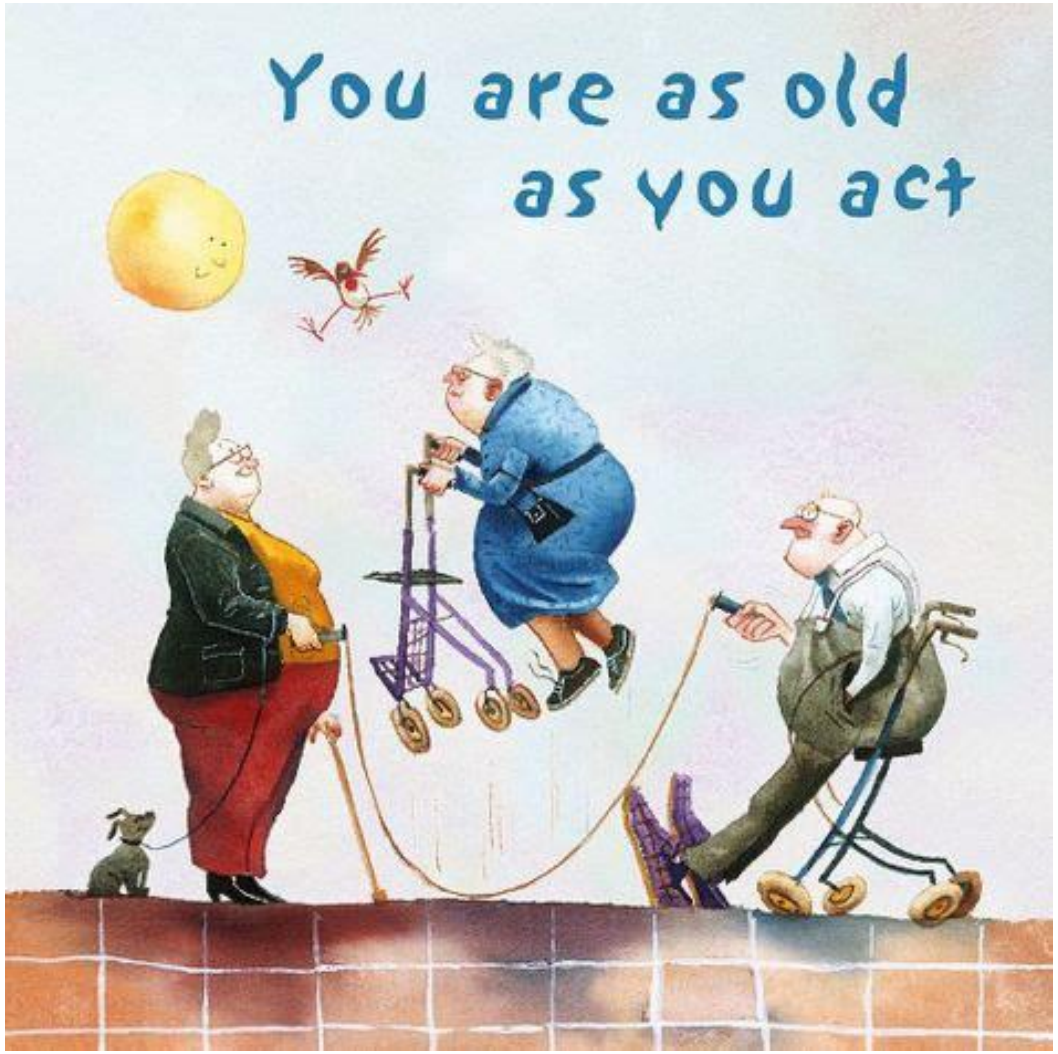


Belasting / Belastbaarheid bij de oudere loper

Jolanda Verstraten

Stay healthy and keep running, I find it fun, i like doing it!



← Jolanda Verstraten 40 jaar
23-06-1983

Julia Hawkins 107 jaar →
10-02-1916




GROWING
BOLDER
OFFICIAL MEDIA PARTNER
National
Senior Games
Association
Jeep
LSU

Impact van de vergrijzing

Veranderingen in de bevolking



Aantal 65-plussers

2015: 3,1 miljoen
2040: 4,8 miljoen

+55%



Aantal 90-plussers

2015: 117.000
2040: 340.000

+191%



Aantal alleenwonende 65-plussers

2015: 920.000
2040: 1,73 miljoen

+88%



Aantal 50-64 jarigen per 85-plusser (mogelijke mantelzorgers)

2015: 10
2040: 4

-60%

Gevolgen voor de volksgezondheid



Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen tegelijk

2015: 4,3 miljoen
2040: 5,5 miljoen

+28%



Aantal mensen met artrose

2015: 1,2 miljoen
2040: 2,3 miljoen

+92%



Aantal sterfgevallen ten gevolge van dementie

2015: 14.000
2040: 40.000

+186%



Aantal mensen met dementie

2015: 154.000
2040: 330.000

+114%



Aantal 75-plussers dat zich eenzaam voelt

2015: 600.000
2040: 1,3 miljoen

+117%



Aantal mensen met urine-incontinentie

2015: 495.000
2040: 740.000

+49%

Gevolgen voor de zorg



Aantal staaroperaties bij 75-plussers

2015: 62.000
2040: 128.000

+106%



Aantal mensen met dementie met indicatie voor verpleeghuiszorg

2015: 76.000
2040: 165.000

+117%



Eerste hulp bezoeken door 85-plussers

2015: 125.000
2040: 304.000

+143%



Uitgaven aan ouderenzorg

2015: 17 miljard
2040: 43 miljard

+157%

Bron RIVM

Waardoor neemt kans op hart- en vaatziekten het meeste af?

A: Lichaamsbeweging

B: Gezonde voeding

C: stoppen met roken

D: medicatie (bloeddrukverlagers, bloedverdunners, cholesterolverlagers?

Antwoord C !

A: Lichaamsbeweging	- 20-40%
B: Gezonde voeding	- 45%
C: Stop roken	**- 50%**
D: Medicatie	-30%

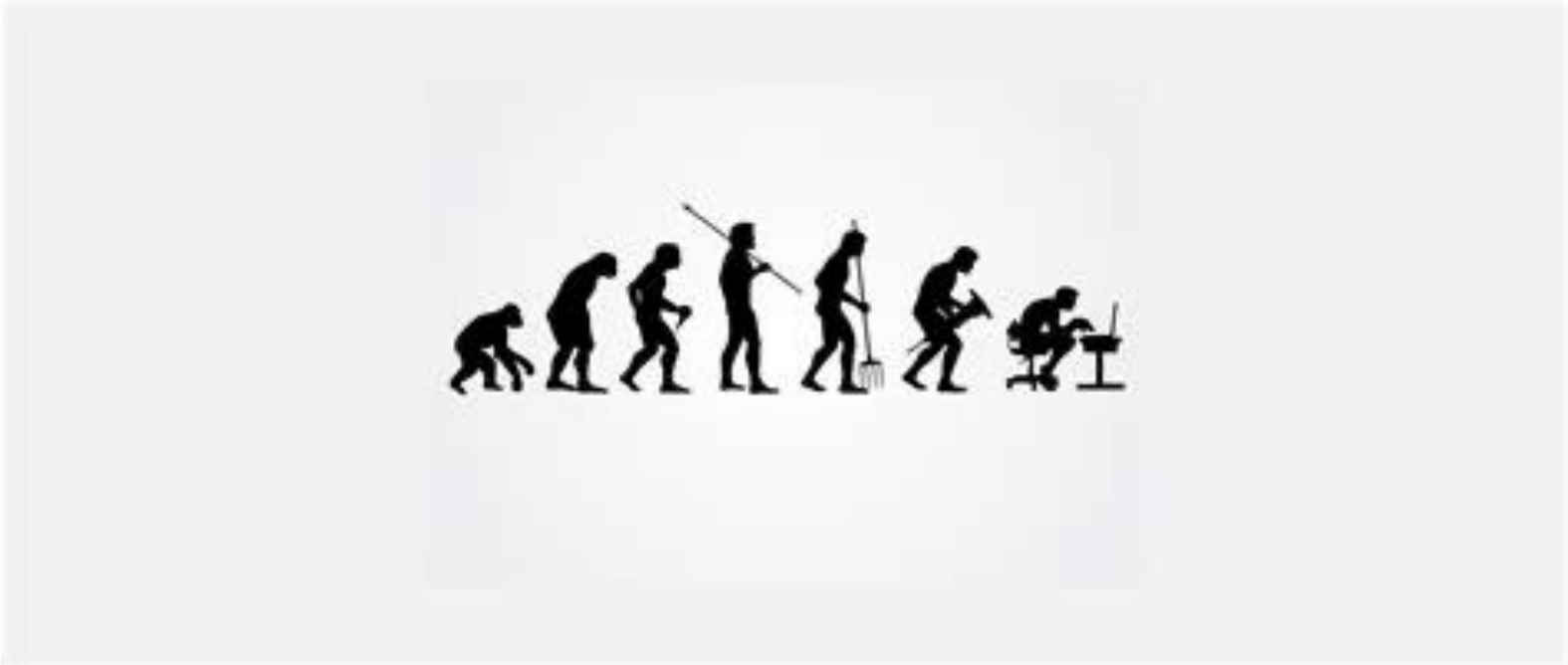
Hoeveel zit de gemiddelde Nederlander per dag?

A: 7 uur

B: 8 uur

C: 9 uur

D: 10 uur



Antwoord C : 9 uur

“Langer zitten dan slapen”

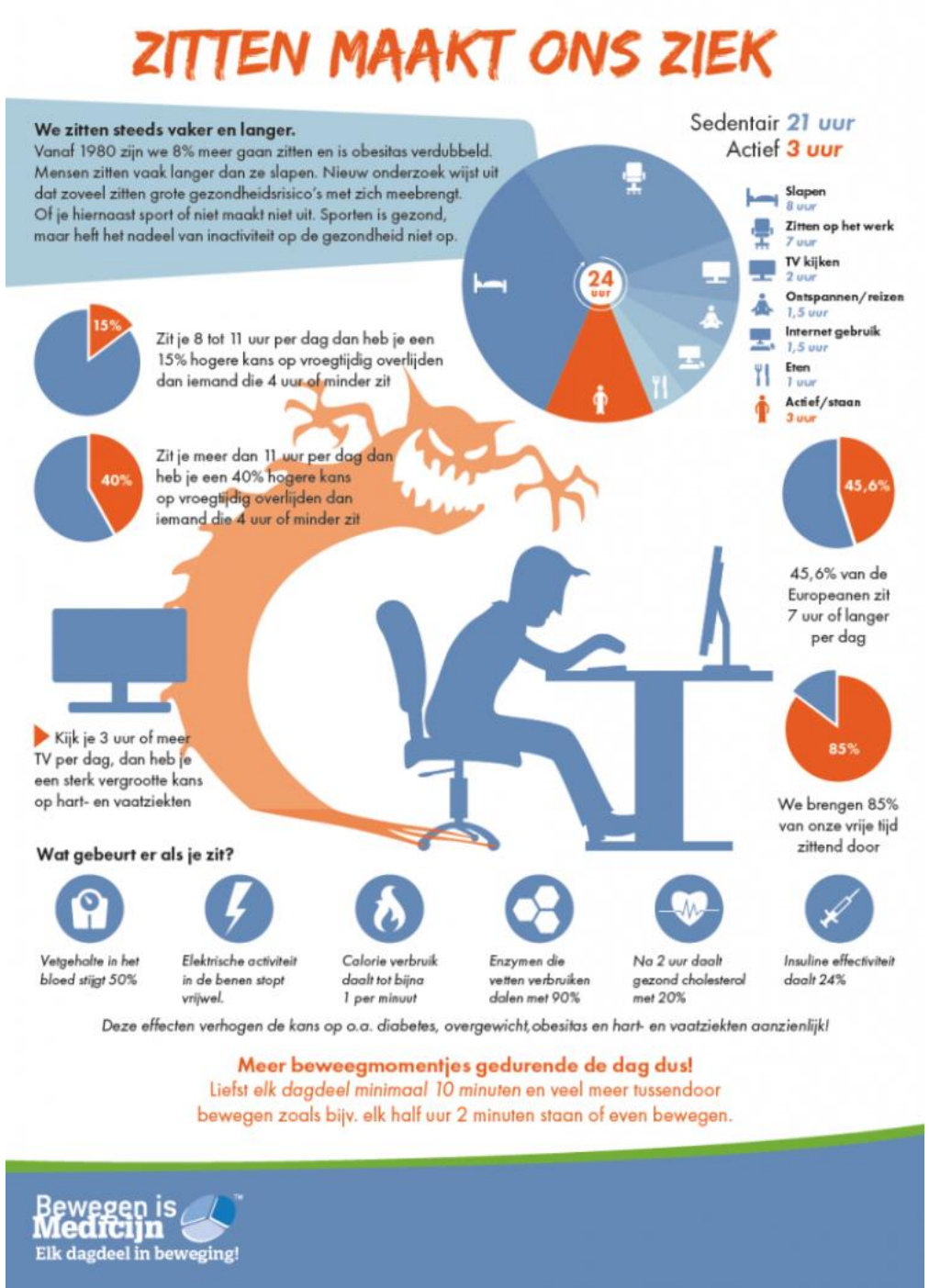
Waarom is te veel zitten een probleem?

- Risico op Hart- en Vaatziekten

Meer dan 8 uur zitten en weinig bewegen -> 74% hogere kans op hart- en vaatziekten vergeleken met < 4 uur zitten.

- Invloed op levensduur

Meer dan 8 uur zitten en weinig bewegen -> 15% hogere kans op eerder sterven vergeleken met < 4 uur zitten



De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- En: voorkom veel stilzitten

Maar hoe doe je dat als Julia Hawkins?





Casus

- Man 59 jaar, bankmedewerker wil fit naar zijn pensioen
- Collega kreeg myocardinfarct
- Deed aan hardlopen tot 55^{e} en gestopt vanwege knieklachten
- Wil weer starten met hardlopen en heeft graag je advies

Buigen of barsten?



Je wijst vooral op de voordelen van hardlopen

- Conditie hartvaatstelsel verbetert
- Gewrichten en pezen worden minder snel stijf
- Spierkracht en spieruithouding verbetert
- Positief effect coördinatie
- Positief effect op chronische aandoeningen (suikerziekte, hoge bloeddruk, osteoporose)
- Functionele status en sociaal welbevinden verbetert

Sporters zijn meer tevreden met hun leven en voelen zich gelukkiger dan mensen die niet sporten

Je wijst vooral op de nadelen van hardlopen

- Gebruik schaadt weefselstructuren (pees, spier, bot)
- Belastbaarheid (mate van reversibiliteit) wordt minder bij het ouder
- worden.
- Veel km en risico hartschade?
- Veel km en risico nierschade (reversibel)?

Veranderingen bij het ouder worden.....?

Slagvolume

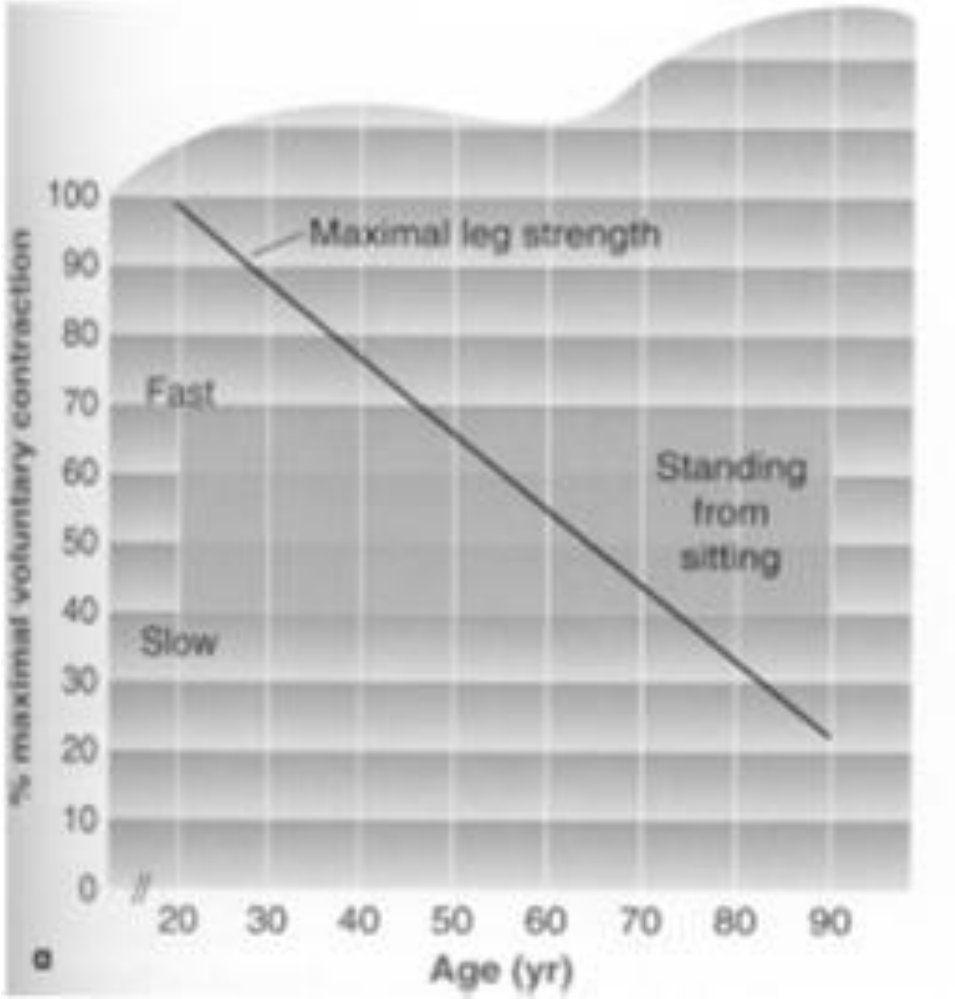
- Daalt door geringere kracht van de hartspier en verminderde reactie op adrenaline
- Bloed komt trager terug (vertraagde veneuze vulling) door slappere vaten, spataderen, e.d.
- Verhoogde weerstand bij uitpompen.
- Hierdoor dikkere hartspier met kleiner volume

Hartfrequentie

- Afname gevoeligheid hartspier voor stimulerende stoffen (o.a adrenaline)
- Gangmaker (sinusknoop) van het hart verliest aan kwaliteit (lagere hartfrequentie met het ouder worden)

Veranderingen spierkracht en spiermassa

- 25e en 65e jaar spierkrachtverlies van 40-60%.
- Dit spierkrachtverlies treedt op door een verlies van spiermassa(omvang), wat is tegen te gaan door actieve spiertraining.
- Echter na het 60e levensjaar gaat de spierkracht achter uit ondanks training. Dit houdt verband met de veranderingen in het hormonale milieu.



Neuromusculaire sturing

- a. Aantal spiervezels per motorunit neemt af

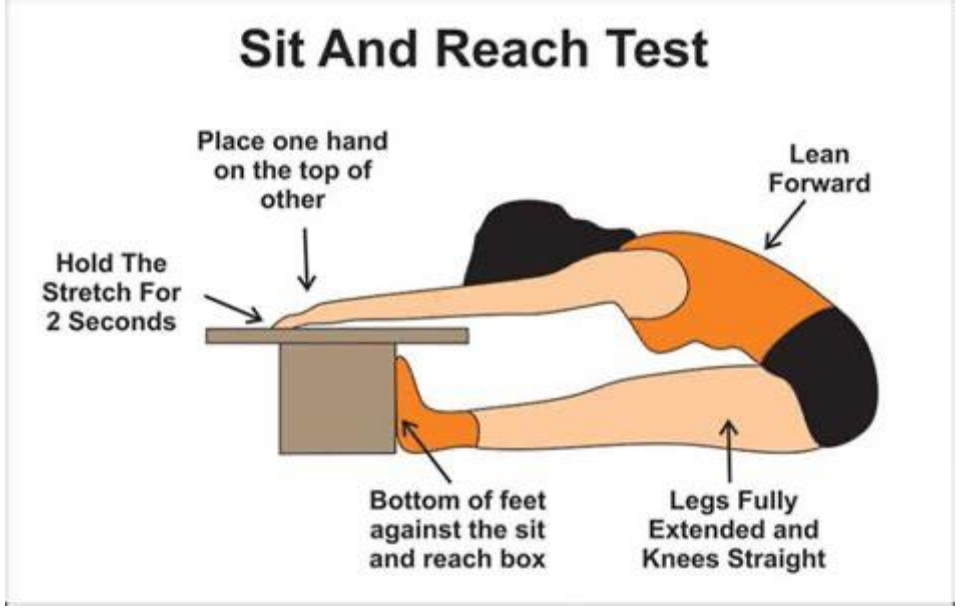
Ouderen zijn minder goed in staat om de spieren via het zenuwstelsel vol aan te sturen

- b. Stimulusresponse- reactie neemt af

Complexe bewegingen worden langzamer uitgevoerd (zelfs later ook bij simpele motorische taken)

Verminderde Elasticiteit

- Spieren worden stijver
- Spierstijfheid na training verhoogd risico op spierruptuur, m.n. in kuit en hamstring,



Aandachtspunten voor ouderen

- Effect van training neemt af en herstel heeft langere tijd nodig en is onvolledig.
- Meer kilometers betekent niet automatische meer gezondheidswinst.
- Door een verminderde elasticiteit van weefsels treden spier/pees en ligament letsels eerder op.
- Onevenwichtige belasting verhoogd risico op micro-schade met chronische klachten tot gevolg.
- Spiervermogen verlies is een onderschatte factor.
- Probeer een indruk te krijgen van de individuele belastbaarheid
- Gevarieerde training en veel aandacht voor herstel en juiste ‘mind’-set’!

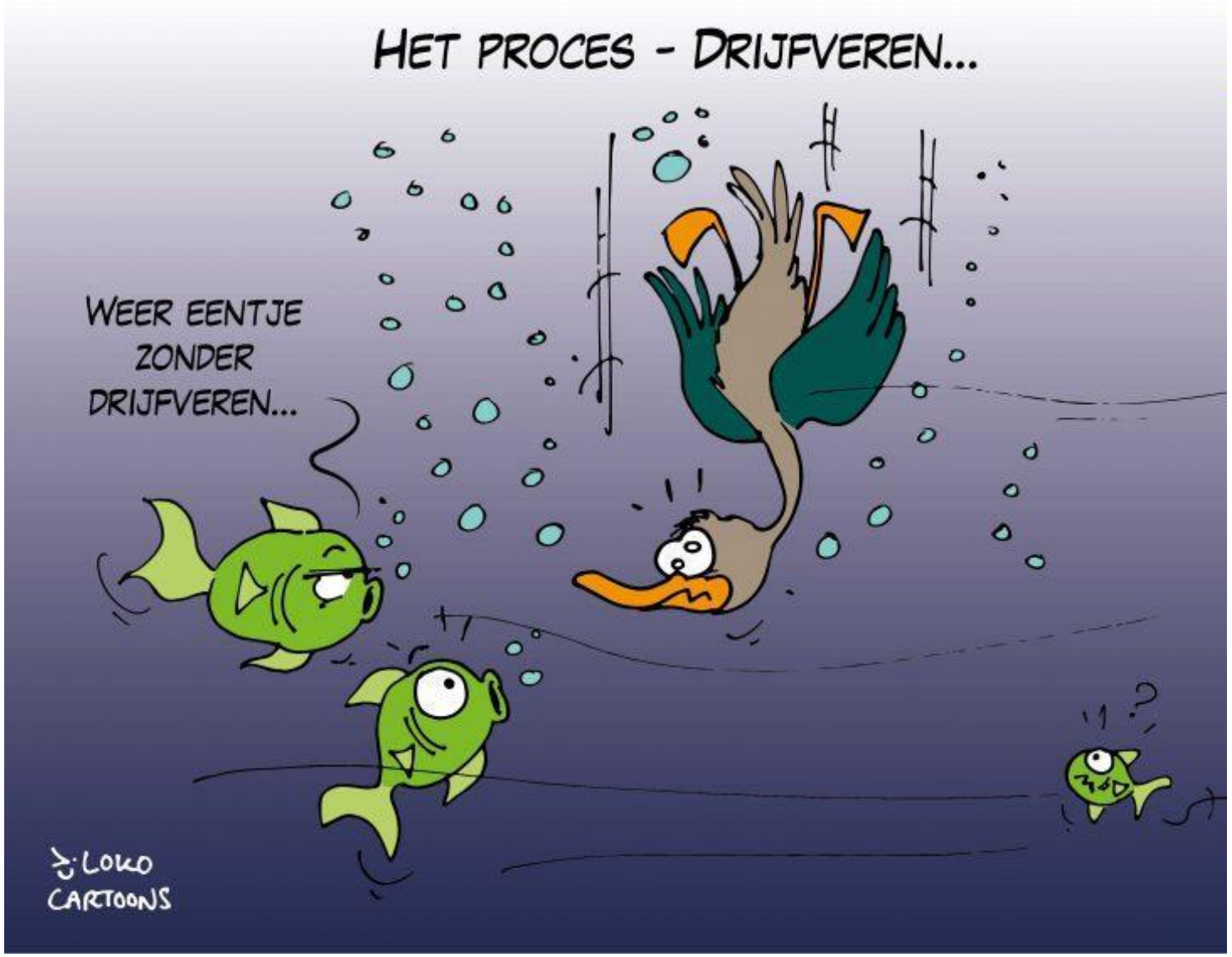
HET GEHEIM OM
JONG TE BLIJVEN
IS GEZOND TE LEVEN
LANGZAAM TE ETEN
EN TE LIEGEN
OVER JE LEEFTIJD

de moeder
van
Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl

Maar het belangrijkste is:

- Persoonlijk drijfveren
- Waar wil je naartoe?
- Volhouden!




Hoi! Ik ben uw nieuwe huisarts!
Kind toch! Hoor jij niet op school te zijn?!
©M. Tummers