

Gezond in Limburg bericht over thema's als een gezonde geest, gezonde voeding, bewegen, medische behandelingen, innovatieve hulpmiddelen en preventie. De menselijke invalshoek staat centraal.

Ouderen ondersteunen met handen op de rug	5
Werken en werven in de ouderenzorg	7
Slimme sensoren ondersteunen zorgmedewerkers	8
Innovatie is technologie en anders denken	9
'Een lang huwelijk gooi je niet weg'	10
Vitaal ouder worden – thuis én in een zorginstelling	12
'Let goed op wat je slikt '	13
De podotherapeut ten voeten uit	15

3D-belevingscabine ontspant of geeft juist prikkels
'Ik heb gezwommen, maar ben niet nat'

11

INHOUD



Foto: Suzanne Rensink

Lééf-tijd

In Nederland bestaan de nodige vooroordelen over ouder worden. Mensen van gevorderde leeftijd zijn zielig, zwak en eenzaam. Het spreekwoord 'Ouderdom komt met gebreken' suggereert dat we allemaal lichamelijk en geestelijk (Alzheimer!) zullen aftakelen.

In werkelijkheid is de groep tussen 55-75 jaar over het algemeen juist heel gezond, zo wijst onderzoek uit. Spierzwakte kunnen we tegengaan door te blijven bewegen. Andere wetenschappelijke studies tonen klip en klaar aan dat geheugenverlies en het 'krimpen van hersenen door ouderdom' voor een groot deel vermijdbaar zijn door het maken van de juiste leefstijlkeuzes. Zowel voor spieren als hersenen geldt: use them or lose them.

Hoewel oud(er) worden onmiskenbaar bepaalde veranderingen met zich meebrengt en het leven zeker niet honderd procent maakbaar is, blijkt uit onderzoek dat hoe we over deze veranderingen denken de meest bepalende factor is voor onze gezondheid en levensverwachting. Mensen die op jonge leeftijd een negatief stereotiep beeld hebben van de oude dag, krijgen later vaker een ernstige chronische ziekte dan hun leeftijdgenoten die positief denken over ouderdom. Ouderen met een negatieve mindset over het klimmen der jaren lopen trager, hebben een slechter geheugen, lopen meer risico op hart- en vaatziekten en sterven gemiddeld 7,5 jaar(!) eerder dan ouderen met een meer optimistische kijk.

Het is dus van groot belang om een nieuw, rooskleurig, beeld over ouder worden te omarmen. Een positief toekomstperspectief waarin levenslust, jeugdigheid van geest en nieuwsgierigheid naar het leven in de plaats treden van (piekeren over) pijn, afhankelijkheid en slachtofferschap. Achter de geraniums zitten is niet zozeer een gevolg van ouderdom, maar veeleer van levenshouding.

Spreek daarom bewust over verzilvering in plaats van vergrijzing, richt je aandacht niet op (ouderdoms)ziekten en kwalen maar op een gezonde levensverwachting en zap weg bij die irritante reclames voor incontinentieluiers en hoorapparaten. Kortom, identificeer je niet met negatieve stereotypes over ouderdom maar wees hoopvol en dankbaar voor elke nieuwe dag. Lees geen overlijdensadvertenties maar zorg dat je een doel hebt en blijf optimistisch vooruitkijken. In de Blauwe Zones, gebieden op de wereld waar de meeste kerngezonde 100-plussers wonen, zijn ze gefocust op hun toekomst, niet op hun verleden.

Zo'n positieve kijk op ouder worden zorgt ervoor dat mensen beter voor zichzelf zorgen en zich jonger voelen dan hun kalenderleeftijd. Daardoor presteren ze lichamelijk en geestelijk beter. Bovendien hebben ze een 10% lagere sterftekans dan mensen die zich ouder voelen. Rode draad uit alle onderzoeken is dat een positieve mindset voor een lange gezonde levensverwachting nog invloedrijker is dan niet-roken, bloeddruk, cholesterol, gewicht en sporten.

Hoogste tijd dus om jezelf niet steeds te herinneren aan hoe oud je bent volgens de kalender. Focus op lééf-tijd in plaats van leeftijd.

Want je bent écht zo oud als je je voelt!

Pascale Bruinen,
schrijver, spreker en trainer

COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 4 keer per jaar als bijlage bij De Limburger in heel Limburg.

EINDREDACTIE: Lawrence Spierings. **REDACTIE:** Peter Swelsen, Melissa Vijgen, John Huijs, Pascale Bruinen, Frank Seuntjens, Jos Cortenraad, Meyke Houben, Judith Houben. **BEELD:** Arnaud Nilwik, Moniek Wegdam, Nico Bastens, Bas Quaadvlieg, Jean-Pierre Geusens, Getty Images. **VORMGEVING:** Bee in Media. **COÖRDINATIE:** Els Spronk.

GEZOND IN LIMBURG: Mercator 3, 6135 KW | Sittard | Tel. 046 – 411 71 40 |
E-mail: limburggezond@delimburger.nl

AUTEURSRECHT: Op de inhoud van deze bijlage rust auteursrecht. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de uitgever. Gezond in Limburg is een commerciële uitgave van Mediahuis Limburg.

