



**Gezond ouder  
worden...**

**Onafhankelijke**   
**Ziekenfondsen**

**PART&NA**  
onafhankelijk ziekenfonds



© Teo Lannié - PhotoAlto

## GEZOND OUDER WORDEN...

Het verouderingsproces is een natuurlijk gegeven en daar valt uiteraard weinig aan te veranderen. Iedere persoon wordt 'anders' oud en volgt een eigen ritme. Ouder worden is dan wel een universeel principe, maar het wordt beïnvloed door tal van factoren. Wie er een gezonde levensstijl op nahoudt, heeft dan ook veel meer kans om te kunnen genieten van een oude dag zonder zorgen.

Om je kansen op een uitstekende levenskwaliteit en een gezegende leeftijd te vergroten, biedt deze brochure je een aantal gezondheidsadviezen aan. Deze theorie naar de praktijk vertalen is de boodschap want je bent nooit te oud om te leren!

## HET FENOMEEN VAN HET OUDER WORDEN

---

Het klopt, niemand kan ontsnappen aan de ouderdom. Toch manifesteert het verouderingsproces zich bij iedereen op een andere manier. Het individuele ritme van het ouder worden is onlosmakelijk verbonden met een combinatie van factoren: erfelijkheid, levensstijl, omgeving, socio-economische factoren, enz.: het speelt allemaal een rol.

Je kan het ouder worden dus niet ontlopen, maar je kan de voordelen van dit proces wel zoveel mogelijk uitbuiten. Wie denkt dat ouder worden enkel negatieve gevolgen heeft, slaat de bal volledig mis. Door je leeftijd kan je namelijk een voorbeeld en steunpilaar betekenen voor je familie. Zowel op emotioneel, educatief als financieel vlak kan je een rots in de branding zijn. Eenmaal op pensioen heb je ook veel tijd om aandacht te besteden aan jezelf, maar ook aan anderen (denk maar aan vrijwilligerswerk).

Wat de gezondheid betreft zijn de veranderingen van het organisme onvermijdelijk, maar ondanks het voorstschrijden van de jaren heb je nog steeds de touwtjes in handen om je levenskwaliteit op peil te houden. Enkele eenvoudige stelregels kunnen je al op weg helpen!

## EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

---

Tegen erfelijke factoren of tegenslag kan een mens uiteraard weinig beginnen. Toch hangt de manier waarop je ouder wordt vooral af van je levenswijze. Een gezond leven staat dikwijls synoniem met een gezonde oude dag. Denk maar aan de onmiskenbare voordelen van regelmatige beweging en een evenwichtig voedingspatroon.

Geest en lichaam zijn sterk met elkaar verbonden. Het zijn teamgenoten die elkaar moeten ondersteunen. Ons lichaam zal een gezonde geest dan ook heel dankbaar zijn... en omgekeerd!

## 1. Lichamelijk actief

Een half uurtje beweging per dag is uiteraard de beste manier om het hart en de geest gezond te houden. Regelmatige fysieke activiteit kent verschillende voordelen:

- spieren worden sterker door ze te gebruiken, hetzelfde geldt voor onze beenderen. Hoe meer we van ze vragen, hoe beter hun weerstand wordt;
- naast evenwichtige eetgewoonten helpt een dosis dagelijkse beweging osteoporose te voorkomen (hierdoor neemt het risico op breuken en valpartijen sterk af);
- naast de toegenomen levenskwaliteit (een fit gevoel, een verkwikkende slaap, minder stress, meer sociaal contact) heeft beweging ook een gunstige invloed op de werking van het hart, de bloedvaten en de longen.

Er bestaan ontelbare manieren om te bewegen... kies een beweegvorm die bij je past! Maar vergeet niet, het geheim van een lichaam in vorm schuilt in de regelmaat. Denk eraan om dus dagelijks dertig minuten te bewegen. Kan je geen dertig minuten aan een stuk aan een fysieke activiteit spenderen? Geen probleem, probeer dit halfuurtje dan te verdelen in kortere stukjes van minstens tien minuten.



## Hou je niet van bewegen?

Je kan perfect lichamelijk actief zijn zonder daarom aan zware sport te doen of je levenswijze radicaal om te gooien. Wandelen is een voorbeeld van een activiteit die je doet bewegen en een goede gezondheid tot gevolg heeft zonder dat je er bij stilstaat. Hieronder vind je nog een aantal voorbeelden van matig intensieve fysieke activiteiten:

- wandelen... zet je onderste ledematen zoveel mogelijk aan het werk
- de trap nemen in plaats van de lift
- met de kleinkinderen spelen
- huishoudelijke taken: poetsen, strijken, vegen, afwassen, enz.
- klusjes doen
- tuinieren
- enz.



## Problemen met je evenwicht?

Een goed evenwicht behouden is erg belangrijk om valpartijen te voorkomen. Om je evenwicht in evenwicht te houden, kan je verschillende zaken doen: tai-chi, je gezichtsvermogen en gehoor regelmatig laten controleren, nekoefeningen doen en thuis zoveel mogelijk op je blote voeten lopen. Je voetzolen zorgen namelijk voor een goede lichamelijke oriëntatie en spelen een essentiële rol in het behouden van een goed evenwicht. Verwen ze dus middels een goede massage en kleine bewegingsoefeningetjes.

Hou ook rekening met de inrichting van je interieur om mogelijke obstakels die een val kunnen veroorzaken uit de weg te ruimen. Plaats daarom zoveel mogelijk zaken op uw hoogte en vermijd schaduwzones.

## 2. Een evenwichtige en regelmatige voeding

### Drie maaltijden per dag

's Morgens, 's middags en 's avonds: het is belangrijk om een regelmatig en gevarieerd voedingspatroon te respecteren om je voedingsbehoeften optimaal in te vullen. Hieronder vind je enkele principes om rekening mee te houden bij het samenstellen van je menu:

- een zetmeelhoudende stof (brood, pasta, rijst, aardappelen,...) bij de drie maaltijden;
- een melkproduct bij elke maaltijd;
- een à twee keer per dag een stuk vlees, gevogelte, vis of een ei;
- fruit en groenten: vijf porties per dag

Wat verstaan we onder een portie?

- de helft van een bord gekookte groenten (ongeveer 100 gr.)
- een klein bordje rauwkostsalade
- een kommetje soep
- een stuk fruit: een appel, peer, sinaasappel,...
- twee kleinere stukjes fruit: 2 kiwi's, 2 mandarijntjes, 2 grote pruimen,...
- twee à vier schijfjes ananas
- twee grote soeplepels fruitpap
- een handvol klein fruit als kersen, frambozen, aardbeien,...
- een stuk geperst fruit of een glas vruchtensap zonder toegevoegde suikers
- gebruik vetten met mate en varieer
- voldoende water. Het is raadzaam om ten minste 1,5 liter water per dag te drinken. Dat zijn ongeveer acht glazen. Het is belangrijk om te weten dat het dorstgevoel met de jaren afneemt en het dus essentieel is om gedurende de hele dag regelmatig te drinken, inclusief tijdens de nacht als je zou opstaan. Bij deze anderhalve liter mag je ook het water in soepen, bouillons, thee en koffie,... rekenen.

### Gromt de kleine honger?

Naast de 3 hoofdmaaltijden helpt een tussendoortje je om de kleine gaatjes op te vullen. Kies om 10 of 16 uur voor gezonde tussendoortjes zoals yoghurt, kaas, fruit of soep.

### Eten is genieten

Maak van je maaltijden gezellige, intieme momenten en laat vrienden, burens, kinderen en kleinkinderen bij jou aan tafel schuiven. De maaltijd is ook een uitstekende gelegenheid om uit te gaan: ontdek bijvoorbeeld het kleine nieuwe restaurant om de hoek.

Spring op een gevarieerde en inventieve wijze om met kruiden. Specerijen en aromatische kruiden kunnen de smaak van je maaltijd namelijk erg veranderen om zo voor een waar festijn voor de smaakpapillen te zorgen.

### 3. Het sociale netwerk

Sociale relaties, activiteiten en projecten: de moraal vaart er wel bij! Een hecht web van sociale contacten en activiteiten laat je namelijk toe om jouw potentieel naar waarde te schatten, je kennissenkring uit te breiden en ideeën uit te wisselen. Het zwarte gat van de vereenzaming werkt immers mentale kwalen in de hand. Een stevig vangnet van sociale relaties en familiebanden is dan ook een belangrijke factor om een goede geestelijke gezondheid te bereiken.



### 4. Het raderwerk van de hersenen smeren

Hersengymnastiek en het onderhouden van cognitieve activiteit op gevorderde leeftijd zijn belangrijke preventieve factoren om mentale aftakeling tegen te gaan. Voor het behoud van het denkvermogen, de concentratie en het geheugen geldt dus hetzelfde als voor ons lichaam: rust roest! Blijf je grijze hersenmassa dus trainen door te lezen, schrijven, puzzelen, kaarten, internetten, debatteren, een muziekinstrument te bespelen, enz.

### Zet je hersenen in beweging... doe de juist/fout test.



*Lees aandachtig onderstaande stellingen en beantwoord ze met juist of fout. Op de volgende bladzijde kan je vervolgens je antwoorden controleren.*

1. Zetmeelhoudende producten zoals brood en deegwaren zijn echte dikmakers.

Juist  Fout

2) Het is goed om bij het ouder worden voedingssupplementen te nemen.

Juist  Fout

3) Je kan osteoporose helpen voorkomen door de inname van eiwitten, calcium en vitamine D.

Juist  Fout

4) Vitamine D komt enkel en alleen voor in voedingsmiddelen.

Juist  Fout

5) Bij het ouder worden proef je minder smaak.

Juist  Fout

6) Fruit en groenten zijn – dankzij hun aanbreng van vezels – ideale bondgenoten voor een gezonde stoelgang. Ze helpen obstipatie (verstopping) en een opgeblazen gevoel voorkomen.

Juist  Fout

7) Met het ouder worden vermindert het dorstgevoel.

Juist  Fout

## Heb je de stellingen correct beantwoord?

### Verifieer je antwoord hieronder

- 1) **Fout.** Als je ze in aangepaste hoeveelheden eet, zal je er zeker niet van verdikken. Vaak zijn het de producten die je erbij eet (charcuterie zoals paté, salami, enz.) of de wijze waarop ze worden bereid (frietten, sauzen, enz.) die veel calorieën aanbrengen.

---

- 2) **Fout.** Met drie evenwichtige en gevarieerde maaltijden per dag (zie tips in deze brochure) krijg je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen om optimaal te kunnen functioneren. Het is dus niet nodig om dure vitamine- of mineralen-supplementen te gebruiken. Vraag steeds raad aan je arts.

---

- 3) **Juist.** Osteoporose kan je helpen voorkomen door dagelijks dierlijke eiwitten te gebruiken zoals uit vlees, vis (geef de voorkeur aan vette vis zoals tonijn, zalm, sardines, haring, enz... omwille van de aanbreng van vitamine D) of eieren (eigeel is een goede bron van vitamine D). Je kan ook voor plantaardige eiwitbronnen kiezen zoals uit brood en peulvruchten (linzen, erwten, bonen, soja, enz.) en 3 à 4 melkproducten per dag voor de aanbreng van calcium.

---

- 4) **Fout.** Vitamine D komt voor in bepaalde voedingsmiddelen (zie bovenstaande stelling), maar we halen ook vitamine D uit de zonnestralen. Wie te weinig buiten komt, kan dus mogelijk een tekort oplopen aan vitamine D. Zorg dat je dagelijks buiten komt, maar vermijd een langdurige blootstelling aan de zon zonder bescherming met een zonnecrème of beschermende kleding.

---

- 5) **Juist en fout.** Sommige senioren verliezen bij het ouder worden de mogelijkheid om smaken volledig te proeven. Verwen je smaakpapillen door je gerechten te kruiden met specerijen, aromatische kruiden, mosterd, enz.

---

- 6) **Juist.** Probeer om bij elke maaltijd fruit (een stuk fruit, een fruitslaatje of een glas fruitsap) en groenten (in de soep, rauw of gekookt) te eten. Zo kan je eventuele darmproblemen helpen voorkomen. Denk er ook aan om traag te eten en neem je tijd om goed te kauwen. Zet ook dagelijks een half uurtje bewegen op het menu in de strijd tegen problemen met de darmtransit.

---

- 7) **Juist.** Je dorstgevoel kan verminderen, maar je behoefte aan vocht blijft bij het ouder worden hetzelfde. Je lichaam heeft – net zoals iedereen – nood aan minstens 1,5 liter water per dag. Probeer daarom de hele dag door regelmatig te drinken. Een kleine trucje om je daarbij te helpen is om een fles water te plaatsen op plekje waar je vaak voorbij komt... zoals je tafel, bureau, salon... je zal er vaker aan herinnerd worden om te drinken.

## CONTROLEER JE GEZONDHEIDSTATUS...

---

Zelfs als je geen klachten hebt, is het nuttig om je gezondheid regelmatig te laten controleren. Het risico op eventuele gezondheidsproblemen kan zo tijdig worden opgespoord. Breng dus regelmatig een bezoekje aan je huisarts om je gewicht, bloeddruk, cholesterolwaarden, vaccinatiestatus, zicht, gehoor, enz. te laten controleren.

Daarnaast bestaan er ook opsporingsonderzoeken die toelaten sommige ziekten zoals kanker (prostaat­kanker, baarmoederhalskanker, borstkanker, darmkanker, enz.) diabetes, osteoporose, enz. tijdig te ontdekken. Praat erover met je arts.

Ook voor het gebruik van geneesmiddelen kan je terecht bij je huisarts. Hij is het best geplaatst om je hierover in te lichten. Vermijd dus om op eigen houtje allerlei geneesmiddelen te slikken en weet dat de combinatie van verschillende medicijnen de efficiëntie ervan kan verminderen of zelfs annuleren en aanleiding kan geven tot allerlei reacties (bv. verminderde eetlust) en secundaire effecten.



## EN ZE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG ...

---

Dat gezondheid bepalend is voor een gelukkig leven, zal niemand verbazen. Hetzelfde geldt voor liefde en vriendschap: het belang van een groot sociaal netwerk valt niet te onderschatten. Hoe ouder men wordt, hoe moeilijker het immers is om relaties in stand te houden. Het web van sociale contacten vertoont steeds grotere gaten en voor veel senioren schuilt in het wegvallen van dat sociale vangnet het grootste gevaar. We eindigen met een laatste tip: onderhoud je relaties: samen ben je een stuk sterker!



# Gezonde geheugensteuntjes om op je frigo te bevestigen!

## Drie maaltijden per dag

### De belangrijkste bestanddelen van mijn maaltijd

- Brood, deegwaren, rijst, aardappelen, enz.: 3 keer per dag
- Melkproducten: 3 à 4 keer per dag
- Vlees, gevogelte, vis of eieren: 1 à 2 keer per dag
- Fruit: 2 stukken per dag
- Groenten (rauwkost, in de soep, gekookt): 3 keer per dag
- Gebruik vetten met mate en varieer
- Water: minstens 1,5 liter of 8 glazen per dag



### Een klein dipje?

- Een kommetje soep...
- Een schaaltje yoghurt, pudding of een ander melkproduct
- Een stukje fruit

## Enkele beweegactiviteiten...

### Om op te warmen...

Ga zitten op een stoel en zet je benen aan het werk. Hef één been omhoog en hou het enkele seconden gestrekt. Vervolgens laat je je been weer rusten. Herhaal deze oefening een tiental keren, wissel telkens van been.



### Om je armspieren in vorm te houden...

Om je armspieren te versterken kan je oefenen met een klein flesje (halve liter) dat voor de helft is gevuld. Hou je arm horizontaal gestrekt en maak draaibewegingen met je arm, zodat het dopje van de fles eerst naar boven en vervolgens naar beneden wijst. Herhaal deze beweging 10 keer en herbegint dan met je andere arm.



Om je handsieren te versterken, knijp je best zo hard als je kan in een moesballetje (bv. stressballetje).

## NUTTIGE ADRESSEN



Voor informatie over thuiszorg, de uitleendienst, hulpmiddelen, enz. kan je terecht bij de sociale dienst van je ziekenfonds. Meer info verkrijg je in je plaatselijke ziekenfondskantoor.

### Websites

[www.vig.be](http://www.vig.be)  
[www.boeps.be](http://www.boeps.be)  
[www.fedos.be](http://www.fedos.be)  
[www.seniorama.be](http://www.seniorama.be)  
[www.vlaams-ook.be](http://www.vlaams-ook.be)  
[www.seniorennet.be](http://www.seniorennet.be)  
[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)

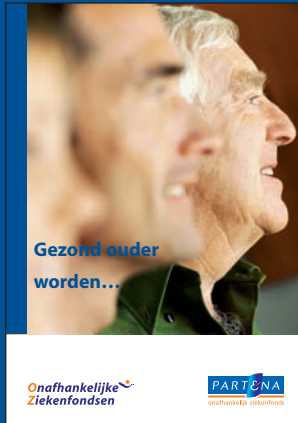


Deze brochure is een uitgave van  
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19  
1150 Brussel  
Tel.: 02/778 92 11  
Fax: 02/778 94 04  
E-mail:  
gezondheidspromotie@mloz.be  
Website: [www.mloz.be](http://www.mloz.be)  
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Phovoir - PhotoAlto  
Illustraties • Francis Pauwels

We danken het Lokale Centrum voor  
Gezondheidspromotie van Henegouwen  
voor hun medewerking bij de realisatie  
van deze brochure.



Partena-OZV

T 09 269 85 01

[info@partena-partners.be](mailto:info@partena-partners.be)

[www.partena-partners.be](http://www.partena-partners.be)

Partena ziekenfonds & partners regroupe

la mutualité Partena-OZV, et les asbl Partena Dienstcheques, Partena Gezinszorg et Partena Gezond.