

Georgie Dom

# Blijf gezond!

Tips voor senioren



Consumentenbond

**Blijf gezond!**

Georgie Dom

# Blijf gezond!

Tips voor senioren

1<sup>e</sup> druk, juni 2012

Copyright 2012 © Consumentenbond, Den Haag  
Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden  
Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: Georgie Dom

Verder werkte mee: Prof. Dr. M.G.M. Olde Rikkert, klinisch geriater,  
hoofd Afdeling Geriatrie en Alzheimer Centrum Nijmegen, UMC St. Radboud,  
en Principal Investigator Nijmegen Centre for Evidence Based Practice

Eindredactie: Vreni van Unen

Grafische verzorging: Het vlakke land, Rotterdam

Infographics pag. 40, 58: KICKSAUS

Foto's binnenwerk: iStockphoto, Fotolia, Shutterstock

Foto omslag: Corbis

ISBN 978 905951 2009

NUR 860

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden.

# Inhoud

## Inleiding 7

### 1 Ouder worden 9

- 1.1 Waarom verouderen we? 9
- 1.2 Ouder dan muizen 10
- 1.3 Hoe verouderen we? 11
- 1.4 Al met al 13
- 1.5 Wat gebeurt er precies? 14

### 2 Tien belangrijke tips 21

- 2.1 De Okinawanen 22
- 2.2 Zo wordt ú gezond oud 23

### 3 Gezond eten 36

- 3.1 Extra's nodig? 36
- 3.2 De praktijk 42

### 4 Bewegen & afvallen 48

- 4.1 Regelmatig bewegen 49
- 4.2 Afvallen 55

### 5 Horen & zien 63

- 5.1 Horen 63
- 5.2 Zien 69

### 6 Helder blijven 79

- 6.1 Zenuwstelsel 79
- 6.2 Psychische functies 80
- 6.3 Geheugen 81
- 6.4 Dementie 85

### 7 Uitgerust & vrolijk 94

- 7.1 Slaap 94
- 7.2 Depressie 98

### 8 Stevige botten & soepele spieren 107

- 8.1 Botontkalking 108
- 8.2 Reuma 113
- 8.3 Jicht 119

### 9 Sterk hart, schone vaten 121

- 9.1 Veroudering 122
- 9.2 Risicofactoren 123
- 9.3 Risico verkleinen 130

### 10 Genoeg lucht 148

- 10.1 Veroudering luchtwegen 148
- 10.2 Bronchitis en longontsteking 149
- 10.3 COPD 150
- 10.4 Astma 151

### 11 Droog, maar niet te droog 154

- 11.1 Incontinent 155
- 11.2 Urineweginfectie 158
- 11.3 Uitdroging 160
- 11.4 Nierinsufficiëntie 165

### 12 Gezonde darmen & tevreden maag 169

- 12.1 Spijsvertering op leeftijd 170
- 12.2 Verstopping 171
- 12.3 Maag- en darmzweren 173
- 12.4 Diarree 174
- 12.5 Aambeien 177

### 13 Actieve klieren & hormonen 180

- 13.1 Endocriene klieren 180
- 13.2 Ouderdomsdiabetes 181
- 13.3 Seks op oudere leeftijd 184

### Adressen 189

# Inleiding

We worden steeds ouder. Deels omdat onze levensomstandigheden aanzienlijk zijn verbeterd, maar ook omdat we steeds meer over gezondheid weten en er allerlei nieuwe behandelmethodes zijn ontwikkeld. Het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van normale veroudering (gerontologie) en verouderingsziekten (geriatrie) is volop in ontwikkeling. In dit boek treft u de laatste inzichten uit beide vakgebieden aan, met een sterk accent op die zaken die u als persoon zelf kunt kiezen en beïnvloeden, zonder dat u daarbij medische voorkennis nodig heeft.

We worden niet alleen ouder, maar blijven ook veel langer gezond dan vroeger. Ouderdom hoeft beslist niet synoniem te zijn met afhankelijkheid en aftakeling. Dat neemt niet weg dat sommige aandoeningen bij ouderen beslist vaker voorkomen, zoals kanker en dementie. Een lichtpunt is dat ziekten op hoge leeftijd veelal aanzienlijk trager verlopen en verwant zijn aan verouderingsprocessen. En er zijn vaak wel degelijk dingen die we kunnen doen (of juist laten) om het risico erop te verkleinen en de progressie te vertragen.

Het eerste hoofdstuk gaat in het algemeen op veroudering in. Hoofdstuk 2 vertelt wat u kunt doen om zo gezond mogelijk ouder te worden. Die informatie is samengevat in tien tips, variërend van stoppen met roken tot het onderhouden van een sociaal netwerk.

Twee belangrijke tips krijgen in hoofdstuk 3 en 4 extra aandacht: goede voeding en voldoende beweging.

In de hoofdstukken hierna belichten wat er in verschillende delen van het lichaam verandert als we ouder worden, en tot welke problemen en kwalen die kunnen leiden. Daarbij staat steeds aangegeven wat u zelf kunt doen om een aandoening te voorkómen. We gaan slechts beperkt op de behandeling in en beperken ons daarbij tot het noemen van vrij verkrijgbare genees- en hulpmiddelen. Een echt doe-het-zelfboek dus.

Hoofdstuk 5 beschrijft wat er bij het klimmen van de jaren met onze zintuigen gebeurt, met name de ogen en het gehoor. Hoofdstuk 6 gaat in op onze geestelijke alertheid, zoals ons geheugen, en dementie. In hoofdstuk 7 leest u over slaapproblemen en depressie.

Hoofdstuk 8 beschrijft de veranderingen in ons bewegingsapparaat; denk aan botontkalking en bepaalde vormen van reuma. Hoofdstuk 9 is helemaal gewijd aan ons hart en onze bloedvaten. Hierin komen onder meer belangrijke risicofactoren, zoals hoge bloeddruk en te hoog cholesterol aan bod, met veel tips hoe u het risico op hart- en vaatziekten kunt voorkomen. Hoofdstuk 10 gaat over de longen en de problemen die daarbij kunnen ontstaan (denk aan COPD en astma). Ook de urinewegen en de prostaat kunnen bij het ouder worden minder goed functioneren; zie hoofdstuk 11. Hoofdstuk 12 beschrijft de invloed van veroudering op de maag en darmen, met onder meer aandacht voor verstopping, maag- en darmzweren, en diarree.

Hoofdstuk 13 behandelt de mogelijke complicaties van de schildklier en de alvleesklier,

met aandacht voor ouderdomsdiabetes en seks op oudere leeftijd. Kanker behandelen we in dit boek slechts zijdelings. Najaar 2012 publiceren we namelijk een speciale uitgave over kanker, in samenwerking met KWF Kankerbestrijding.

Een adressenlijst maakt dit boek compleet.

Er staan in de verschillende hoofdstukken van dit boek opsommingen van adviezen die u kunt volgen. U kunt deze het beste lezen als ‘menukaarten’ van wat allemaal mogelijk is. De kunst en de uitdaging is om het menu uit te kiezen dat u de ‘beste, lekkerste en meest verteerbare maaltijd’ oplevert. Met andere woorden, we reiken u keuzemogelijkheden aan waaruit u het beste advies, goed passend bij uw persoonlijke situatie kunt kiezen. Het belangrijkste keuzecriterium daarbij is te kiezen voor iets waarvan u de meeste winst verwacht. Gedragsverandering is immers moeilijk, zodat u ook mee moet wegen wat voor u haalbaar is, zodat het een duurzaam gedragspatroon kan worden. Veel van onze ‘slechte’ gewoonten zijn niet gebaseerd op bewuste beslissingen,

maar op routine. Daarin verandering brengen is mogelijk, maar niet gemakkelijk. Bewustwording van het werkelijke motief achter een gewoonte (zo nemen we vaak een koekje om onszelf te belonen of te troosten, niet omdat we echt trek hebben) helpt daarbij.

Tot slot moet het menu goed verteerbaar zijn, wat wil zeggen dat het uitvoerbaar moet zijn gezien uw gezondheidstoestand. Vaak kunt u dit zelf beoordelen, soms heeft u advies hiervoor nodig van uw huisarts of de klinisch geriatr, de specialist in verouderingsproblemen. Een laatste tip: om tot het eind van uw leven in goede conditie te verkeren, moet u vooral vanaf 50 jaar uw reserves vakkundig beheren. Maak dus tijdig een balans op van uw voedingsgewoonten, uw fysieke peil, de conditie van uw organen en zintuigen en uw sociale netwerk. Waar nodig werkt u vervolgens aan verbetering.

Al lezend zult u merken dat u meer greep op een gezonde oude dag heeft dan u wellicht denkt, via uw leefstijl. Dit boek geeft u daar waardevolle handgrepen voor.