

Hoofdstuk 1. Welke aspecten spelen een rol bij ouder worden?

Inleiding

Vanaf het moment dat je geboren wordt, verouder je al. Kijk naar een kind van 4 jaar waar de huid al niet meer zo zacht en glad is als toen het net geboren werd. Natuurlijk geldt dat naarmate we ouder worden nog meer. Oma van 80 heeft een minder elastische huid dan haar kleindochter van 25.

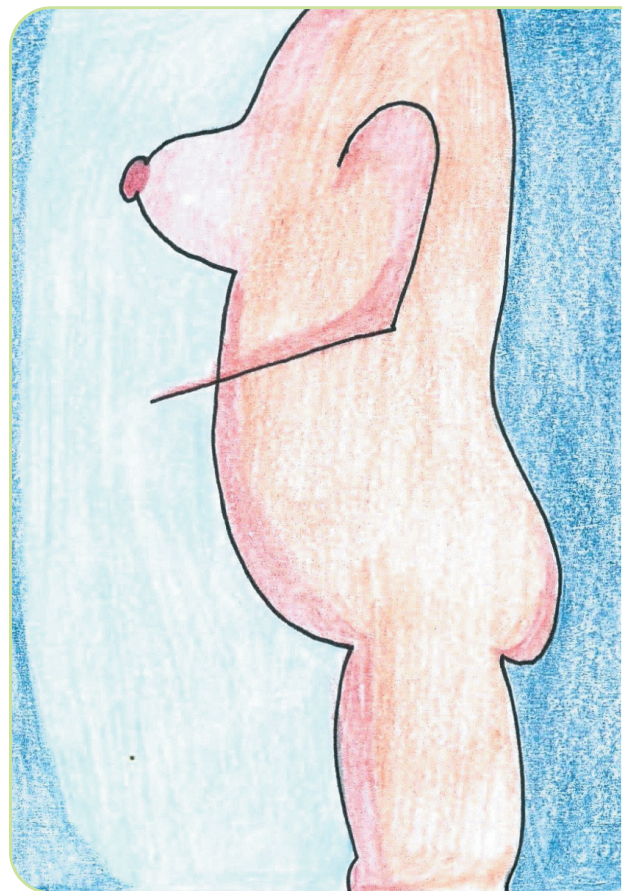
Dit boek schrijf ik speciaal voor degene die graag wat zuiniger op zichzelf wil zijn Want het gaat niet alleen om ouder worden, maar ook om dat met een betere gezondheid te kunnen doen.

Volgens het CBS is de levensverwachting in 2024 ongeveer 85 jaar. Vanaf de leeftijd van ongeveer 75 jaar neemt de kans op ziekten en beperkingen duidelijk toe en neemt de ervaren gezondheid en de lichamelijke kwaliteit van leven af (RIVM, 2011. 'Gezond ouder worden in Nederland').

Dit boek wil zowel jong als oud laten zien wat je zelf kunt doen om gezonder ouder te worden, los van de leeftijd die je nu hebt.

Ook mensen die al klachten of aandoeningen hebben kunnen gebruikmaken van dit coachingsboek. Directe aanbevelingen over wat te doen bij bepaalde ziektes vind je niet in dit boek. Het is een algemeen boek over leefstijl. Voor elk mens geldt dat overgewicht ongezond is, of je nu een ziekte hebt of niet. Natuurlijk is overgewicht bij sommige ziektes bedreigender dan bij andere ziektes, daarbij kun je denken aan Corona. Mensen met overgewicht kwamen eerder op de Intensive Care terecht dan mensen met een gezond gewicht en zoals later bleek, overleden mensen met overgewicht en Corona ook vaker dan mensen zonder overgewicht met Corona.

In dit boek staan veel vragenlijsten opgenomen omdat het invullen van een vragenlijst je dwingt om na te denken over je huidige situatie.



Daarbij is het de bedoeling dat je je bewust wordt van gewoontes die je vaak lange tijd hebt. Mensen die roken, roken bijvoorbeeld zo automatisch dat ze vaak niet precies kunnen zeggen hoeveel ze per dag roken en op welke tijdstippen of waarom.

Dit boek helpt je om je bewust te worden van je gewoontes die met je leefstijl te maken hebben. Denk daarbij aan

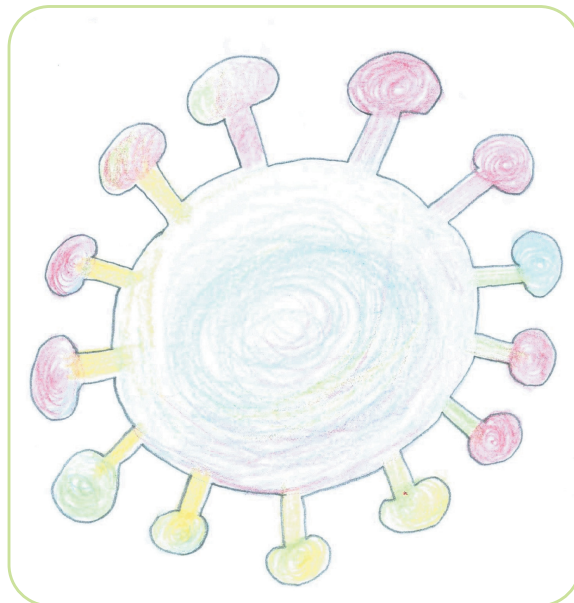
- voeding;
- beweging;
- sociale omgeving;
- stress;
- slapen;
- geestelijke gezondheid;
- emoties;
- verslaving;
- geneesmiddelen;
- zingeving.

Zuinigheid met vlijt

Spullen waar je heel zuinig op bent, slijten minder snel dan spullen die je intensief gebruikt. Zo werkt dat ook bij mensen. Mensen die zuinig zijn op zichzelf, worden meestal ouder dan mensen die minder zuinig zijn op zichzelf. Maar wat is zuinig zijn op jezelf? Teveel eten of drinken (anders dan water) waardoor je te zwaar wordt is niet zuinig zijn op jezelf. Als je te zwaar bent moeten je knieën, enkels en heupen bijvoorbeeld een groter gewicht dragen waardoor ze meer lijden. Natuurlijk zijn er ook klachten en ziektes die je krijgt omdat je ze geërfd hebt. Er zijn bijvoorbeeld families waar diabetes meer voorkomt en families waar diabetes minder voorkomt. Toch kun je, ook als je erfelijk belast bent, zeker wel iets doen om de ziekte uit te stellen. We kunnen ziek worden door erfelijke belasting en ook door onze omgeving. De invloed van erfelijke belasting wordt in dit boek niet verder besproken, de invloed van je omgeving wel. Overigens geldt voor mensen dat alles wat je niet gebruikt ook minder goed gaat functioneren. Dat betekent dat het van het grootste belang is om al je functies te blijven gebruiken. Daarnaast is het ook belangrijk zuinig te zijn in het gebruik. Met andere woorden: als je iets zwaars moet tillen, kun je je afvragen of het wel verstandig is om het alleen te tillen. Je hebt namelijk maar één rug. Versleten = versleten en dat zorgt er weer voor dat we vaker iets niet kunnen, daardoor meer gaan zitten, wat weer leidt tot minder bewegen, meer stress of minder goed slapen.

Hygiëne

Een belangrijk element van een goede gezondheid is hygiëne. Denk maar aan de Corona-tijd, toen ons werd geadviseerd om in onze ellenboog te niezen en hoesten en regelmatig onze handen te wassen. Wat bij hygiëne ook belangrijk is, is regelmatig handdoeken, washandjes, vaatdoekjes en overige was die regelmatig nat en droog wordt op tijd in de was te doen. Overigens geldt hierbij ook dat té hygiënisch ook niet goed is. Door bacteriën, schimmels en virussen binnen te krijgen, word je bijvoorbeeld verkouden, maar neemt ook je weerstand toe. Vaccinatie werkt ook op deze manier: je krijgt ziektekiemen van een ziekte zoals bof, mazelen en rodehond binnen, waardoor je lichaam direct afweerstoffen produceert. Als je dan in aanraking komt met die ziektekiemen kan je lichaam direct aan de slag om meer van de betreffende afweerstoffen aan te maken. Als je toch ziek wordt, dan zijn de ziektekiemen in de meerderheid en is je lichaam niet in staat om op tijd voldoende afweerstoffen aan te maken. Dat geldt bijvoorbeeld als je verkouden bent geworden, door de griep gevelde of Corona hebt opgelopen.



Overigens wordt maar een deel van de ziektes waardoor we geplaagd worden veroorzaakt door bacteriën, schimmels of virussen.

Veel ziektes worden veroorzaakt door het minder goed werken van bepaalde organen. Je hart kan bijvoorbeeld te weinig zuurstof krijgen omdat de bloedvaten die zuurstofrijk bloed naar je hart brengen vernauwd zijn vanwege cholesterol-afzetting. Als je botten poreuzer worden omdat je te weinig kalk eet, breek je eerder een bot als je valt. Bij het ouder worden, worden botten van nature poreuzer

en dus breekbaarder. Gelukkig kun je zelf veel doen om dit proces uit te stellen. Door te bewegen blijven je botten langer sterk. Ook voldoende calcium gebruiken is nodig. Wat niet onmiddellijk betekent dat je voedingssupplementen moet gaan gebruiken. Veel klachten en aandoeningen zijn te voorkomen of uit te stellen door gezond te eten.

Dikke enkels

Met name oudere mensen kunnen dikkere enkels ontwikkelen. Dat komt omdat de bloedvaten die het bloed vanuit je tenen naar het hart pompen het bloed minder goed kunnen opzuigen dan toen je jonger was. In de bloedvaten zitten kleppen, die ervoor zorgen dat het bloed niet terugzakt naar je tenen. Naarmate de vaten ouder worden, sluiten die kleppen minder goed en sijpelt het bloed tussen de lekkende kleppen weer terug naar je tenen. Dat geeft veel bloed (vocht) rond je enkels. Ook daar kun je wat aan doen: bij dikke enkels helpt het om je voeten hoger te leggen, bijvoorbeeld op de bank of op een kruk. De kleppen in de bloedvaten hoeven dan minder hard te werken om het bloed terug naar het hart te krijgen. Als je nog geen last hebt van dikke enkels kun je het uitstellen door voldoende te bewegen, maar wel op te letten dat je niet te lang stilstaat. Het is bekend dat mensen die langere tijd stilstaan, denk bijvoorbeeld aan paleiswachters, etalagebenen ontwikkelen. Dat zijn dikkere onderbenen en spataderen. Bewegen maakt je vaten sterker, maar ook gezonde voeding helpt om je vaten goed in conditie te houden. Niet te veel aanslag (cholesterol) aan de binnenkant van de vaten zorgt ervoor dat ze goed elastisch blijven.

Rust

Voor een goede gezondheid is voldoende rust van cruciaal belang. Ons leven is druk, we worden vaak geleeft en als het niet door het werk is dan worden we geregeerd door mobiele apparaten. We zijn vaak 7x 24 uur per week aanspreekbaar. Niet alleen slaap, maar ook gewoon rust zoals bijvoorbeeld één rustdag per week is van groot belang voor onze gezondheid.

Vragenlijst

De eerste oefening is een korte vragenlijst die helpt om je vooruitgang bij te houden.

Mijn leeftijd is:

Mijn gewicht is:

Mijn lengte is:

	Nooit	soms	Regelmatig	Vaak	(bijna) altijd
Ik gebruik geneesmiddelen					
Ik rook sigaretten, sigaren en/of pijp					
Ik drink gemiddeld meer dan 1 glas alcohol per dag					
Ik gebruik drugs					
Ik doe aan sport					

	Geheel mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Geheel mee eens
Ik voel mij lichamelijk gezond					
Ik heb een gezond gewicht					
Ik voel me geestelijk gezond					
Ik eet gezond					
Ik beweeg tenminste 5x per week 30 minuten					
Ik slaap goed					
Ik heb last van stress					
Als ik ziek ben, probeer ik gewoon door te gaan met mijn leven					
Ik kom uit een warme, meelevende familie					
Ik kan op mijn familie en vrienden terugvallen					

	Geheel mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Geheel mee eens
Ik heb een zinvolle dagbesteding					
Ik voel me somber					
Ik kan me ontspannen					
Ik heb een gezonde seksuele relatie					
Ik geniet van het leven					
Ik houd me aan de grenzen die ik mezelf stel					
Ik weet voldoende over wat onder leefstijl wordt verstaan					
Ik vind leefstijl belangrijk om gezond ouder te worden					
Ik voel me eenzaam					

Je kunt deze vragenlijst ook digitaal invullen door mij een mail te sturen:

info@soffos.eu.

Als je de vragenlijst digitaal invult, wordt er een score berekend. Hierbij wordt verteld wat deze betekent.