

# THUIS & ACTIEF

*Samen voor de beste zorg*

**MEDIDO:** Een slim hulpmiddel dat je helpt om het juiste medicijn op het juiste moment in te nemen

**JUBILEUM:** Verpleeghuis ActiVite Rietveld in Alphen aan den Rijn bestaat 5 jaar

Thema:  
Samen  
sterk

## Vrijheidsbeperking en het brein

"Sociale contacten, beweging en cognitieve uitdagingen zijn belangrijk", zegt wetenschapper Jesse Meijers

## E-learning EHBO

Leer reanimeren en letsels behandelen. Volg de cursus gewoon thuis en in je eigen tempo!



## Kennismaking

Marieke: "Mijn werk is meer dan alleen een baan en geeft mij veel voldoening"



“

Te veel en te lang achter elkaar zitten of liggen is niet gezond voor je hart- en bloedvaten. Je hoort dan ook steeds vaker dat 'zitten het nieuwe roken is'. En ja, dit geldt ook voor ouderen!

Marieke van Heuvelen  
over de positieve effecten van thuis bewegen

## Binnen blijven, maar niet binnen zitten!

We weten allemaal dat bewegen gezond is. Maar hoe doe je dat als je wat meer aan huis gebonden bent?

Dr. Marieke van Heuvelen is universitair docent Bewegingswetenschappen in het Universitair Medisch Centrum Groningen. Zij geeft handige tips en adviezen over bewegen in en rond het huis.

### WAT IS GEZOND BEWEGEN ALS JE OUDER WORDT?

De Nederlandse norm voor gezond bewegen is een prima richtlijn. Volgens die richtlijn zouden volwassenen van alle leeftijden wekelijks 2,5 uur moeten bewegen (matige of zwaar intensieve inspanning, verdeeld over meerdere dagen) en minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen moeten doen. Bij matig intensief bewegen kun je denken aan wandelen of fietsen. Ook klusjes doen in huis of in de tuin kan matig intensief zijn. Zwaar intensief is bijvoorbeeld hardlopen, voetballen of de tuin ompspitten. Maar wat voor iemand matig of zwaar intensief is, hangt natuurlijk ook af van zijn of haar mogelijkheden. Een oudere die achter een rollator loopt haalt matig intensief bewegen bij een veel lagere snelheid dan iemand die jong en fit is.

### IS 'ZITTEN HET NIEUWE ROKEN'?

De Nederlandse norm gezond bewegen adviseert ook om niet te lang 'inactief' te zijn. Want te veel en te lang achter elkaar zitten of liggen is niet gezond voor je hart- en bloedvaten. Je hoort dan ook steeds vaker dat 'zitten het nieuwe roken is'. En ja, dit geldt ook voor ouderen! Dus: blijf niet de hele dag op de bank, maar kom regelmatig even in beweging. Ben je minder mobiel, dan kunnen dat ook kleine activiteiten zijn, zoals opstaan om koffie in te schenken of planten water te geven. Of loop in huis achter je rollator, want ook dat is bewegen. Ook hier geldt weer: doe wat past bij de mogelijkheden die je hebt.

### HOE VERANDERT BEWEGEN NAARMATE JE OUDER WORDT?

Bij het ouder worden neemt je lichamelijke fitheid af. Uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid, balans, coördinatie, snelheid van bewegen, reactievermogen: het wordt al vanaf je 30ste levensjaar allemaal wat minder. Gelukkig gaat niet alles even snel achteruit. Je spierkracht neemt bijvoorbeeld sneller af dan je lenigheid. Daarom is het goed om spierversterkende oefeningen te doen. Want sterke spieren heb je ook nodig voor wandelen en fietsen. En kun je wandelen en fietsen, dan is dat weer goed voor je uithoudingsvermogen. Zo heeft alles met elkaar te maken. Voor ouderen is het ook goed om balansoefeningen te doen.

### HEEFT BEWEGEN OOK INVLOED OP JE IMMUNUSYSTEEM?

Een goed werkend immuunsysteem komt snel in actie als een bacterie of virus het lichaam binnendringt. De ontstekingsreactie

die dan optreedt moet er voor zorgen dat de binnendringer wordt uitgeschakeld. Maar net zo belangrijk is dat deze afweerreactie ook weer tijdig wordt gestopt, want anders raken ook je gezonde weefsels beschadigd. Bewegen heeft invloed op zowel de stofjes die het optreden van de ontstekingsreactie stimuleren als op de stofjes die juist zorgen voor het remmen of onderdrukken van ontstekingsreacties. Regelmatig matig intensief bewegen en niet al te lang (maximaal 60 minuten) heeft een positief effect op het immuunsysteem. Dit komt doordat er meer stofjes actief zijn die ontstekingsreacties stimuleren. Je lichaam kan dan effectiever reageren op een binnendringende bacterie of virus. Maar heel lang en intensief bewegen is juist weer niet goed voor je immuunsysteem. Het lichaam maakt dan teveel stofjes aan die ontstekingsreacties

[Lees verder op de volgende pagina.](#)

### Zo blijf je actief en vitaal, ook vanuit huis

- Probeer elke dag minimaal een half uur matig intensief te bewegen. Ga bijvoorbeeld tuinieren, stofzuigen, traplopen of doe mee met een bewegingsprogramma op tv of internet.
- Doe ook oefeningen die goed zijn voor spierkracht en balans. Met een paar keer achter elkaar opstaan uit de stoel train je spierkracht, en met staan op één been train je balans.
- Doe iets wat je echt leuk vindt. Bewegen is iets dat je moet volhouden, daarbij is plezier hebben in wat je doet echt belangrijk.
- Ook als je ouder bent mag je jezelf uitdagen. Moe worden is niet erg, maar luister wel naar je lichaam. Voorkom blessures door té explosieve bewegingen.
- Mogen we straks weer naar buiten: ga dan samen bewegen. Dit stimuleert, het voorkomt thuisblijven als het weer iets minder is, en het is ook nog gezellig!

onderdrukken waardoor je vatbaarder bent voor infecties. Hierdoor zijn topsporters ook zo vaak verkouden of griepig.

### IS BINNEN BEWEGEN NET ZO GOED ALS BUITEN?

Voor lichamelijke conditie en gezondheid maakt het niet uit of je binnen of buiten sport. Het is allebei even gezond. Dus dat is goed nieuws, nu we vanwege de maatregelen tegen het coronavirus veel binnen moeten zijn. Uit een recent overzichtsartikel blijkt wel dat mensen die buiten sporten meer plezier ervaren dan mensen die binnen sporten. En er is bewijs dat bij symptomen van stress regelmatig buiten bewegen een verlagend effect heeft op bloeddruk, rusthartslag en cortisol (een stresshormoon). Dit zien we niet of minder bij mensen die binnen bewegen of in een stadsomgeving. Ook voelen mensen zich beter als ze bewegen in de natuur.

### HOE KUN JE THUIS VOLDOENDE BEWEGEN?

Thuis kun je al een heel eind komen met bewegen. Zo telt tuinieren of stofzuigen als beweging. Ook traplopen is een vrij intensieve bezigheid. Daarnaast kun je specifieke beweegoefeningen doen. Op internet vind je veel filmpjes met beweegoefeningen die je ook zittend op een stoel kunt doen. Of doe 's morgens bijvoorbeeld mee met het tv-programma Nederland in Beweging. Kunnen we na de coronacrisis weer naar buiten met elkaar, spreek dan met anderen af om te gaan bewegen. Of sluit je aan bij een groepsles in de buurt. Dan heb je vaker een reden om te gaan en het is nog gezellig ook!

### WEL OF NIET SPORTEN?

Dat is per persoon verschillend. Er zijn 80-plussers die zonder problemen een marathon lopen of aan een rekstok hangen, terwijl voor anderen een rustige wandeling het maximaal haalbare is. Het is wel echt belangrijk om rekening te houden met je eigen lichamelijke fitheid. Maar het belangrijkste is dat je plezier hebt in bewegen! Als je dat alleen uit intensievere sporten haalt, zorg er dan in elk geval voor dat je voldoende aandacht besteedt aan je warming-up en coolingdown. Ouderen hebben een langere warming-up en coolingdown nodig dan jongeren. Goede begeleiding is ook belangrijk. Ga niet intensief sporten op eigen houtje, maar sluit je aan bij een vereniging of vraag een professional om advies.

### WANDELLEN OF FIETSEN?

Voor het gros van de ouderen zal het beter zijn om al te intensieve explosieve sporten niet meer te doen of het daarbij rustig aan te doen. Als we straks weer naar buiten mogen: ga dan liever wandelen of fietsen. Wandelen en fietsen zijn beide duursporten en goed voor je uithoudingsvermogen. Beide zijn meestal matig intensief, ook als je op een elektrische fiets zit. Toch zijn er wel verschillen. Fietsen is minder belastend voor de knieën, want bij fietsen zijn er geen schokbelastingen. Maar de kans dat je valt is bij fietsen wel groter en de gevolgen daarvan kunnen ernstiger zijn dan wanneer je valt tijdens het wandelen. Wandelen kent weliswaar minder valrisico, maar is weer meer belastend, vooral voor je knieën. Dus heb je slechte knieën en een goede balans, ga lekker fietsen. Wie goede knieën en een slechte balans heeft, kan beter gaan wandelen. Ben je gezegend met goede knieën en een goede balans? Doe dan vooral dat waar je het meeste plezier aan beleeft. Want daarmee houdt je een actieve leefstijl het beste vol.

### Onze expert



MONIQUE VISSER  
CESARTHERAPEUT

### Eenvoudige oefeningen die je gewoon thuis kunt doen

Monique geeft de cursussen 'Meer Bewegen voor Ouderen' en 'Door Inspanning, Ontspanning' bij ActiVite. Ook nu we veel thuis zijn, kunnen we blijven bewegen. Monique geeft handige tips voor oefeningen - staand, zittend of liggend - die je gewoon thuis kunt doen.

#### LIGGENDE OEFENINGEN (OP BED)

- Armen en benen uitstrekken.
- Knieën kantelen naar links en naar rechts.
- Buikspieroefeningen.

#### STAANDE OEFENINGEN (EVENTUEEL EEN STEVIGE STOEL VASTHOUDEN)

- Knieën buigen en strekken.
- Op de tenen staan.
- Eén been van voor naar achteren zwaaien, afwisselen met het andere been.
- Marcheren waarbij je de knieën hoog optilt.

#### ZITZENDE OEFENINGEN

Lukt het niet of is het vermoeiend om de oefeningen staand te doen, dan kun je een aantal oefeningen zittend doen. Of wissel staande bewegingen af met zittende oefeningen.

#### EN VERDER...

- Met een flesje water in elke hand kun je armbewegingen zwaarder maken.
- Traplopen is goed voor de conditie en de spierkracht.
- Loop een paar keer heen en weer in de gang of op de galerij.
- Heb je een hometrainer thuis? Ga er lekker op fietsen.
- Heb je een fitband met instructies? Daar kun je oefeningen mee doen.
- Als je oefentherapie of fysiotherapie hebt (gehad), kun je die oefeningen doen.
- Doe mee met Nederland in Beweging op tv-zender NPO.



Monique met fitband.

# Cursussen voor onze leden

ActiVite Ledenorganisatie heeft een ruim aanbod van cursussen om te bewegen, te ontspannen en om iets te leren. Ben je (nog) geen lid? Geen probleem! Ook zonder lidmaatschap kun je een cursus volgen.

Leden hebben een streepje voor: ze krijgen korting op cursussen.



Speciaal voor leden: e-learnings



### E-learning EHBO bij volwassenen

Leer reanimeren en de meest voorkomende letsels behandelen bij volwassenen. Met deze e-learning bepaal je zelf wanneer je de cursus volgt. Online leer je de theorie van de EHBO-cursus en tijdens de praktijkles oefen je de vaardigheden onder begeleiding van een gecertificeerde instructeur. Begin nu alvast met de theorie en zodra het mogelijk is om naar een praktijkles te gaan, kun je in het echt oefenen.

### EEN ANDER HELPEN

De theorie bereidt je voor op de meest voorkomende ongelukken in en om het huis, zoals een bloedneus, snijwond of verwijderen van een splinter. Tijdens de praktijkles bij jou in de buurt oefen je met reanimeren, verband aanleggen, wat je moet doen bij verstikking of verslikken, en hoe je omgaat met bewusteloosheid in een noodsituatie.

### EHBO bij kinderen t/m 12 jaar

Kinderen spelen, onderzoeken en zien niet altijd het gevaar. Daardoor zit een ongeluk vaak in een klein hoekje. Met de cursus EHBO bij kinderen leer je hoe je adequaat kunt reageren als je jouw kleinkind op bezoek hebt en er een noodsituatie ontstaat.

### EEN KIND HELPEN

De cursus bestaat uit een online theoriecursus en een praktijkles bij jou in de buurt. De theorie bereidt je voor op de meest voorkomende ongelukken in en om het huis, zoals een bloedneus, snijwond of verwijderen van een splinter. Dit onderdeel kun je nu al doen, thuis achter de computer, wanneer het jou schikt! En zodra het mogelijk is om naar een praktijkles te gaan, oefen je met reanimeren, verband aanleggen, wat je moet doen bij verstikking of verslikken, en hoe je omgaat met bewusteloosheid in een noodsituatie.

## MELD JE AAN



Wil je meer informatie of andere cursussen bekijken? Ga naar [cursusbij.ActiVite.nl](https://cursusbij.ActiVite.nl). Of meld je direct aan via (071) 516 14 15 of online op [cursusbij.ActiVite.nl](https://cursusbij.ActiVite.nl)

Marieke Kalshoven  
over haar werk bij ActiVite

Wil jij ook werken in de zorg?  
Kijk op [werkenbij.ActiVite.nl](https://werkenbij.ActiVite.nl)



*"Méér dan alleen een baan als je ziet welk verschil je maakt in iemands leven"*

"Vroeger lagen mensen zes of zeven weken met antibiotica in het ziekenhuis. Dat ze tegenwoordig na een kort verblijf naar huis kunnen komen, vind ik de mooiste kant van mijn beroep als gespecialiseerd verpleegkundige. Doordat wij de zorg op ons nemen, kunnen mensen thuis verder herstellen, met hun dierbaren om hun heen en in een vertrouwde omgeving. Dat ik daar deel van uit mag maken, vind ik erg bijzonder. Eigenlijk is het meer dan alleen een baan als je ziet welk verschil we maken in iemands leven. Dat geeft mijn werk veel voldoening."

Ook het magazine Thuis & Actief thuis ontvangen?  
Word lid! Ga naar [ActiVite.nl/lidworden](https://ActiVite.nl/lidworden)

**ActiVite**  
samen voor de beste zorg