

Envida

content

Vakblad voor de professional in de zorg

**Bewegen met
verpleeghuisbewoners
met dementie**

**Overgewicht voorkomen
vanaf de geboorte**

nr. 8 | januari 2017

INHOUD

- 3 Zo houdt u uw spieren in conditie

- 6 Uit de praktijk
Samenwerking Gezondheidscentrum
Dr. Van Kleef en Maastricht Sport

- 10 Uit de wetenschap
Bewegen met verpleeghuisbewoners
met dementie

- 14 Uit de praktijk
Dialogoog met de bewegingsagoog

- 18 Hallo met...
Roy Schiepers

- 20 Uit de wetenschap
Overgewicht voorkomen vanaf de geboorte

- 23 Redactioneel



Lex Verdijk

Zo houdt u uw spieren in conditie »

Hangend voor de tv, zittend achter de pc, liggend op de bank. In de wintermaanden zijn veel mensen heel wat minder actief dan in de rest van het jaar. Dat heeft enerzijds te maken met de steeds vroeger invallende duisternis en anderzijds met de kou, wind, regen en sneeuw. Uw spieren merken dat al snel. Bij aanhoudende inactiviteit raken ze in een soort winterslaap, met mogelijke gezondheidsproblemen tot gevolg. Hoe kunt u uw spieren wakker en in conditie houden?

Eiwitten zijn belangrijk voor uw spieren. Dat leest u zometeen. Maak in deze periode daarom eens een pastasalade met zalm, chili con carne of een quiche met champignons. En wat voldoende beweging betreft: als u zit, verbruikt u maar een derde van de energie die nodig is om bewegingloos (!) rechtop te staan. Kom daarom in actie. Dat kan ook in huis. Misschien is het tijd om de zolder eens op te ruimen of aan de slag te gaan om die ene slaapkamer eindelijk eens opnieuw te verven of te behangen. Gezond eten en voldoende bewegen. Hoe zit dat precies? We vragen het Lex Verdijk.

'EIWITTEN ZIJN DE BELANGRIJKSTE BOUWSTOFFEN VAN SPIEREN'

Eiwitten

Dr. Lex Verdijk is docent aan de Universiteit Maastricht. Daarnaast doet hij onderzoek naar de invloed van voeding en beweging op de spiermassa en spierfunctie. 'Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van spieren. Je haalt ze uit je voeding. Eiwitten komen onder andere voor in vlees, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en noten. In de maag en darmen worden ze afgebroken tot aminozuren. Door opname in het bloed zorgen de aminozuren voor de bouw van nieuwe eiwitten. In het bloed zelf, in de organen, maar ook in de spieren. Je merkt er niets van, maar binnen 24 uur is 1 à 2% van de spier-eiwitten in een continu proces afgebroken en opnieuw aangemaakt.'

Na je vijftigste...

'Een gezonde, eiwitrijke voeding is dus belangrijk om je spieren in conditie te houden. Tussen je vijftiengste en dertigste levensjaar is er sprake van een optimale verhouding tussen spiermassa en spierfunctie. Als je de vijftig bent gepasseerd, verlies je de daaropvolgende tien jaar 5-10% aan massa en functie en in de volgende tien jaar nog meer. Na hun zeventigste krijgen de meeste mensen die relatief gezond zijn pas echt te maken met bewegingsproblemen. Vóór die tijd kunnen bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, overgewicht en COPD zorgen voor een versnelling van die problemen.'

Boerenverstand

Als gezonde voeding zo belangrijk is om het beste uit je spieren te halen: wat is dan gezonde voeding? Lex: 'Door de wisselende en elkaar tegensprekende berichtgeving over voeding zie je soms inderdaad door de bomen het bos niet meer. Wie het hardst roept in de media wordt gehoord. Daarom raad ik mensen aan om zich te richten op eiwitrijke producten zonder daarbij te overdrijven. Vertrouw op je boerenverstand, om het zo maar eens uit te drukken. Dan kom je al een heel eind. Je kunt een trendy en kant-en-klare eiwitshake kopen, maar een bordje kwark, een extra eitje of een flinke portie noten zijn uitstekende alternatieven.'

Effect van bewegen

Wie zich uitsluitend concentreert op de inname van eiwitten, bewijst zijn spiermassa en spierfunctie geen al te grote dienst. De eiwitten hopen zich dan alleen maar op en worden -net als een teveel aan koolhydraten- omgezet in vetten. Beweging is daarom ook van cruciaal belang om zo lang mogelijk te kunnen genieten van goed werkende spieren. Elke vorm van beweging is daarbij meegenomen. Maar om echt effect te behalen moet je je lichaam een beetje uitdagen. Lex: 'Krachttraining is duidelijk het meest effectief, omdat je daarmee je spieren een sterke prikkel toedient. Als je alleen maar rustig wandelt, werk je niet aan extra spieropbouw. Dat doe je wel al meer als je bijvoorbeeld vaker en in een ietwat verhoogd bewegingstempo de trap neemt.'

Spierverlies beperken

Bij inactiviteit treedt al snel spierverlies op. Neem iemand die zijn been heeft gebroken. Dan kun je al na een week een vinger leggen tussen het been en het gips. Lex: 'Ook op het gebied van spierverlies valt nog winst te behalen. Zo is het nog geen standaardprocedure dat patiënten vóór bepaalde operaties een trainingsprogramma volgen om spierverlies na de operatie te voorkomen en daardoor het herstelproces te versnellen. En in het overgrote deel van de ziekenhuizen krijgen patiënten hun maaltijd nog altijd op bed geserveerd. Ook niet-bedlegerige patiënten.'

Nooit te laat

'Het is aan iedereen zelf om te bepalen op welke manier hij in beweging wil zijn. De ene persoon voelt zich prima thuis in de sportschool, iemand anders weer helemaal niet. Het gaat erom dat je echt plezier hebt in een bewegingsactiviteit. Anders houd je het ook niet vol en dat is uiteindelijk wel de bedoeling. Zowel op het gebied van voeding als beweging moet je bereid zijn om een structurele aanpassing in je levensstijl door te voeren als je langdurig goed voor je spieren wilt zorgen. Daar ben je overigens nooit te laat mee. Ook na je zeventigste kun je bewegingsproblemen verminderen door je spieren regelmatig te trainen.'

Actief voor het ontbijt

'Ten slotte: als je om je spieren geeft, wees dan actief voordat je aan een maaltijd begint, zelfs al voor het ontbijt. Dat maakt je spieren extra ontvankelijk voor de voedingsstoffen die je inneemt, waaronder eiwitten. Zorg dat je ongeveer 25-30 gram eiwitten inneemt bij het ontbijt, de lunch en het avondeten. Een goede verdeling over de dag bevordert een goede verwerking.' «

**HOE EERDER JE BEGINT,
HOE BETER!**

UIT DE PRAKTIJK

Samenwerking Gezondheidscentrum Dr. Van Kleef en Maastricht Sport

Bij overgewicht heeft je lichaam vaak moeite om de bloedsuikerspiegel in balans te houden.

Dat kan leiden tot diabetes. Ranj Farhad heeft diabetes, maar hoeft de insulinepen nog niet te gebruiken. Door af te vallen vermindert die kans en kan de diabetes zelfs verdwijnen.

Vandaar dat Ranj nu in beweging is op basis van een persoonlijk beweegplan van Gezondheidscentrum Dr. Van Kleef. »



*'Als ik lichamelijk niet
actief ben, merk ik
dat meteen'*

Ranj Farhad



Ranj: 'Heel veel gesport heb ik niet in mijn leven. Vroeger - toen ik nog in Irak woonde - was ik gek op boksen en rally rijden. Rally rijden wil ik trouwens nog steeds, maar dan moet ik wel eerst een goede sponsor vinden. Ik heb als soldaat meegevochten in de Iraaks-Iraanse Oorlog en ben gewond geraakt. Toen was er helemaal geen tijd om aan sport te doen. Ik had ook wel iets anders aan mijn hoofd: in leven blijven, overleven. In 1996 ben ik naar Nederland gekomen. Ik werk bij de bewaakte fietsenstalling van het Maastricht UMC+. Dat is voor een groot deel een zittende functie. Dokter Castermans heeft me gemotiveerd om meer te bewegen. Ik wil uiteindelijk tien tot vijftien kilo afvallen.'

DOKTER CASTERMANS HEEFT ME GEMOTIVEERD'

Op huisbezoek

'Vanuit Gezondheidscentrum Dr. Van Kleef werken huisarts Pie Castermans en beweegcoach zoon Tim aan persoonlijke beweegplannen voor patiënten die in aanmerking komen voor meer lichamelijke actie. Pie: 'Het gaat daarbij niet alleen om intensieve sporten als badminton of volleybal. Via onze samenwerkingspartner Maastricht Sport - de zelfstandige sportorganisatie van de gemeente Maastricht - kunnen patiënten ook in een rustiger tempo aan hun conditie werken. Daartoe maken ze bijvoorbeeld gebruik van verschillende fitnessstoelentjes en doen ze aan loop- of krachttraining, zoals Ranj.' Tim: 'Voordat patiënten in actie komen, nodig ik hen uit om mee te

doen aan een fittest. Na twaalf weken bewegen of sporten herhaal ik die test. Maar het begint allemaal met een huisbezoek. In de eigen omgeving van patiënten krijg ik snel een beeld van wat hen mogelijk weerhoudt om in beweging te komen. Nadat eventuele twijfels zijn weggenomen, stel ik samen met de patiënt het beweegplan op. Dat is helemaal afgestemd op wat de patiënt wel of niet kan en - even belangrijk - op zijn voorkeur voor bepaalde bewegingsactiviteiten of sporten.'

GEEN BEWEEGPLAN ZONDER FITTEST

Minder snel moe

Mocht Ranj extra motivatie nodig hebben om zijn beweegplan te blijven volgen, dan kan hij op een vrijdagavond in De Geusselt gaan kijken naar Hawbir Moustafa, de Nederlands-Iraakse voetballer van MVV Maastricht die enkele jaren geleden zijn debuut maakte voor de nationale ploeg van Irak. Ranj: 'Ik ben nu meer dan een half jaar mijn conditie aan het verbeteren en dat gaat goed. Doordat ik al ben afgevallen, ben ik niet meer zo snel moe en heb ik ook veel minder pijn in mijn knieën. Ook mijn echtgenote is gaan sporten. Er was wel een periode van vier weken dat mijn beweegplan op de achtergrond raakte. Dat was toen mijn broer en mijn beste vriend uit Irak op bezoek waren. Dat gebrek aan extra lichamelijke activiteit merkte ik meteen. Ik voelde me zwaarder worden en de pijn in mijn spieren nam ook weer toe.'

DEELNAME IS VOOR HET OVERGROTE DEEL GRATIS

Resultaten

Een persoonlijk beweegplan voor iedere patiënt is een - ook voor Nederland - bijzonder initiatief van de huisartsen Pie Castermans en Thijs Wetzels in samenwerking met Baudouin Clairbois, combinatiefunctionaris Sport en Beweging bij Maastricht Sport. Pie: 'Maastricht Sport beschikt niet alleen over uitgebreide beweeg- en sport-faciliteiten. Deelname is voor het overgrote deel gratis.


De resultaten tot nu mogen er zijn. Sinds afgelopen maart zijn nu meer dan honderd patiënten - met of zonder medische voorgeschiedenis - actief bezig. Maar dat is nog niet genoeg. Gezondheidscentrum Dr. Van Kleef blijft patiënten zoals Ranj motiveren en helpen om zich beter te voelen. Daartoe willen we ook meer informatie-avonden gaan organiseren die in het teken staan van voedingsadvies.' «

Meer informatie

www.maastrichtsport.nl

www.vankleef.praktijkinfo.nl



A photograph of three women running at night in a city street. The woman on the left is wearing a grey leopard-print sweater and light blue jeans. The woman in the middle is wearing a bright red jacket, a pink and white striped scarf, and blue jeans. The woman on the right is wearing a grey long-sleeved top and a grey skirt. They are all smiling and appear to be in motion. The background is blurred, showing city lights and a graffiti wall.

Natascha de Groot

Pauline den
Toom-Roeveld

In beweging voor
verpleeghuisbewoners
met dementie »

UIT DE WETENSCHAP

Mirre den Ouden

*Stilzitten leidt tot achteruitgang. Dat is in een heel kleine notendop de conclusie van Mirre den Ouden -promovendus bij de Universiteit Maastricht- in haar publicatie *Daily (In)Activities of Nursing Home Residents in Their Wards: An Observation Study*. Daarom is ze met de gespecialiseerd verpleegkundigen Natascha de Groot, Pauline den Toom-Roeleveld en vele andere Limburgse zorgmedewerkers in beweging gekomen om verpleeghuisbewoners met dementie te activeren en hun zelfredzaamheid te vergroten.*

Mirre: 'Natascha werkt bij Meander en Pauline bij Zuyderland. Zij hebben meegewerkt aan een observatiestudie van de Academische Werkplaats Ouderenzorg Zuid-Limburg. Conclusie: het overgrote deel van de bewoners op de psychogeriatrische afdelingen brengt zijn dagen zittend of liggend door. Duttend, slapend of veel tv-kijkend. Daarnaast blijkt uit meer dan 3000 observaties bij verpleeghuisbewoners dat nog geen 2% zich bezighoudt met huishoudelijke activiteiten. Vervolgens hebben we bewoners op basis van de pilotstudie DALLY NURSE (Daily Activities and Independence by NURSing Staff Encouragement) op kleine schaal dagdagelijkse activiteiten laten uitvoeren die voorheen als vanzelfsprekend werden uitgevoerd door de verpleging en verzorging. Tegelijkertijd hebben we een bewustwordingsproces in gang gezet: welke activiteiten worden overgenomen die de bewoner in wezen zelf kan uitvoeren om zijn zelfredzaamheid te vergroten? Beleid, coaching en educatie zijn daarbij de drie pijlers. Via beleid willen we de bewegingsactiviteiten organisatiebreed kenbaar maken, zodat ook iedereen de noodzaak inziet van meer bewegen. Door zogenoemde aandachtsfunctionarissen of kartrekkers naar voren te schuiven kunnen die een coachende rol op zich nemen. Doordat zij hun kennis op de afdeling delen met collega's voorzien we in het belang van educatie.'

MIRRE: 'HET OVERGROTE DEEL VAN DE BEWONERS BRENGT ZIJN DAGEN ZITTEND OF LIGGEND DOOR.'

Leerzame videobeelden

Natascha: 'Samen met bijvoorbeeld ergo- en fysiotherapeuten heb ik workshops gegeven binnen Meander-verpleeghuis Lückersheide. We hebben ons - om te beginnen - op het ontbijt gericht. Om na te gaan hoe bewoners met dementie en de zorgmedewerkers zich dan gedragen, hebben we videobeelden gemaakt die we tijdens een eerste workshop hebben gedeeld met de afdelingsmedewerkers. Dat was zeker leerzaam. Je ziet dan hoe rumoerig zo'n ontbijt in feite verloopt. Hoe wij als zorgmedewerkers lopen en rennen om de bewoners zelf zo weinig mogelijk te laten doen. Op die beelden zie je ook dat we bewoners onvoldoende meemen in wat ze willen eten of drinken tijdens het ontbijt. Tijdens de tweede workshop was meteen al sprake van een aanzienlijke verbetering. Zo dronk een van de bewoonsters nu een glas melk terwijl ze in het verleden koffie voorgeschoteld kreeg. Dat glas schonk ze bovendien zelf in. Een andere bewoonster was bezig haar boterham in kleine stukjes te snijden, zoals ze dat vroeger thuis ook altijd deed. Meer dan de helft van de bewoners smeert nu zijn eigen boterham. Wat helemaal mooi was om te zien: nadat we hen daartoe hadden uitgenodigd, hielpen bewoners na het ontbijt maar wat graag mee om de tafel op te ruimen en schoon te vegen. De werkdruk van de zorgmedewerkers neemt trouwens niet toe als je de zelfredzaamheid van bewoners stimuleert. Tijdens het ontbijt is er nu sprake van rust.'

NATASCHA: 'DE WERKDRUK NEEMT NIET TOE ALS JE DE ZELF- REDZAAMHEID VAN BEWONERS STIMULEERT.'

ADL en HDL

Pauline: 'De meeste winst qua beweging is te halen op het gebied van de ADL (Algemene dagelijkse levensverrichtingen) en HDL (Huishoudelijke dagelijkse levensverrichtingen). Door bewoners daar actiever te laten zijn, verbeter je ook de sociale band met hen. Of, anders gezegd: verminder je hun eenzaamheid. Eenzaamheid onder ouderen is een belangrijk thema binnen de actuele discussie rond mensen die vinden dat hun leven 'voltooid' is. Door een betere sociale band tussen zorgmedewerkers en bewoners ontstaat ruimte voor de bewoners om hun verhalen te delen. Het zijn vaak ontroerende en leerrijke herinneringen die na een lang leven uit hun rugzak tevoorschijn komen. Bij Zuyderland ben ik in oktober actief betrokken geweest bij drie workshops rond de pilotstudie DAILY NURSE. De deelnemers waren vanaf het begin enthousiast en al snel ontdekten we dat we actief bezig waren met het stimuleren van bewegen. Zo vertelde een collega dat ze de afwas nu op tafel doet. Een teil met heet water, een afdruiptrek ... en de bewoners beginnen uit zichzelf het vaatwerk af te drogen. Ik maak deel uit van de stuurgroep Bewegen en ben voorzitter van de regionale werkgroep Bewegen binnen twee zorgcentra van Zuyderland waar ik werkzaam ben. DAILY NURSE sluit goed aan bij het bewegingsbeleid van Zuyderland en is daar een praktische uitwerking van.'

Champignons snijden

Mirre: 'In december evalueren we binnen de focusgroep wat de effecten zijn van de DAILY NURSE-pilotstudie op de verpleeghuisbewoners met dementie en op de verpleging en verzorging. Op basis van die uitkomsten bepalen we hoe we een verdere, structurele bijdrage kunnen leveren aan bewegingsgerichte zorg. Daarbij kan het overigens ook gaan om anders bewegen. Ik noem het voorbeeld van een bewoner met dementie die hoofdzakelijk bezig was met rusteloos heen en weer lopen. Een van de verzorgenden heeft hem toen uitgenodigd om champignons te snijden voor de warme middagmaaltijd. Daardoor kwam hij tot rust. Sterker nog: hij viel voldaan in slaap toen alle champignons na een half uur waren gesneden. Ook de verzorgende was geholpen door het werk dat haar uit handen was genomen.' «

PAULINE: 'DOOR BEWONERS TE ACTIVEREN, VERBETER JE HUN SOCIALE BAND MET ZORGMEDEWERKERS.'



UIT DE PRAKTIJK



Dialogoog met de
bewegingsagoog »



Maarten Adams
bewegingsagoog

Hij is een van de twee bewegingsagogen binnen Envida en werkt binnen de zorgcentra Beukeloord, De Zeven Bronnen en de Mins. Individuele bewoners, maar ook groepen bewoners maken gebruik van zijn diensten. 'Heb je het druk?' Maarten Adams: 'Als je wil weten of het gaat om een complete dagtaak: dat kun je wel zeggen, ja. Nou en of.'

Waarom heb je het dan zo druk?

'Wil je tegenwoordig in aanmerking komen voor een verblijf in een verpleeg- of verzorgingshuis, dan beschik je over een zwaarder zorgzwaartepakket dan vroeger het geval was. Daardoor hebben -ook onze- bewoners meer zorg nodig en wordt het steeds moeilijker om hen zo lang mogelijk mobiel te houden. Daarbij lopen ook cliënten die nog redelijk vitaal zijn als ze bij ons komen wonen het risico dat hun algemene conditie binnen een paar maanden verslechtert wegens gebrek aan beweging. Dat kan al veroorzaakt worden doordat ze bijvoorbeeld de griep oplopen. Vanwege hun leeftijd zijn ze daar extra vatbaar voor.'

Ik weet in grote lijnen, wat de taken zijn van een fysiotherapeut. Maar wat doet een bewegingsagoog precies? Wat zijn de verschillen?

'Het lijntje tussen deze twee beroepen is vaak dun. Waar het in de basis op neerkomt: als een cliënt bepaalde lichamelijke activiteiten niet meer kan uitvoeren, zorgt de fysiotherapeut ervoor dat de stoornis of verstoring die daaraan ten grondslag ligt, wordt opgeheven. Als bewegingsagoog hou ik me voornamelijk bezig met het aanbieden van sport- en bewegingsvormen, zodat bewoners weer mee kunnen doen. Nog een verschil: de fysiotherapeut screent cliënten op mobiliteit als ze bij ons komen wonen. Ook adviseert hij de verpleging rond transfers, over de inzet van een hulpmiddel als een tilband bijvoorbeeld. Maar eigenlijk zijn dat theoretische verschillen. Zo werkt de fysiotherapeut er in de praktijk ook aan mee dat bewoners lichamelijk weer mee kunnen doen en lever ik omgekeerd ook een bijdrage aan de vermindering of opheffing van lichamelijke stoornissen op bewegingsgebied.'

'IK BIED VOORNAMELIJK SPORT-EN BEWEGINGSVORMEN AAN'

Er zijn mensen die hun voorliefde voor sport en beweging van huis uit hebben meegekregen. Neem -heel actueel- Max Verstappen, die met succes in de voetsporen van zijn vader is getreden. Heb jij inspiratiebronnen in je directe omgeving?

'Ik kom uit een sportief gezin. Mijn vader en moeder zijn gek op volleybal en die voorkeur heb ik al vroeg overgenomen. Alleen: ik kom uit Geleen en daar heb je geen volleybalclub op topsportniveau. Toen heb ik -samen met mijn broers Roel en Jasper- mijn aandacht verlegd naar handbal. Roel handbalt in de Belgische eredivisie. Jasper speelt als prof in Duitsland en maakt deel uit van de nationale handbalselectie. Na mijn studies bij het CIOS en de Fontys Sporthogeschool heb ik na een aantal omzwervingen als bewegingsagoog mijn plek gevonden bij Envida.'

'IK HEB MIJN AANDACHT VERLEGD VAN VOLLEYBAL NAAR HANDBAL'

Je broers zijn handballers en jij gooit tijdens een therapeutische sessie rustig een bal naar bewoners die ze vervolgens terug moeten gooien. Ben je niet jaloers op je broers?

'Nee hoor. Ik gun hun alle succes en plezier van de wereld. Mijn plezier haal ik uit de dagelijkse ontmoetingen met bewoners en met alle andere mensen die zijn betrokken bij hun mobiliteit. Ergotherapeuten, activiteitenbegeleiders, verpleegkundigen... Verder zorg ik voor de monitoring van bewoners die in aanmerking komen om systematisch meer te bewegen. Het is elke keer weer een mooie ervaring als ik zie dat iemand daadwerkelijk progressie maakt. Voor de volledigheid: ik bespreek geregeld met de fysiotherapeut in hoeverre een bepaalde therapie vervolgd of aangepast moet worden.'





Of het nu gaat om loopscholing, oefeningen aan de brug of oefeningen met ondersteuning van een rollator. De eigen bewegingswens van de bewoner staat daarbij altijd centraal. Binnen het Envidaproject Let's get moving! wordt trouwens ook de nadruk gelegd op meer bewegen, maar dan buiten de therapeutische context. Om de zelfredzaamheid van bewoners te vergroten, stimuleren we hen onder meer om zichzelf te wassen, zelf een boterham te smeren en zelf hun veters te strikken.'

ALTIJD EEN MOOIE ERVARING ALS EEN BEWONER PROGRESSIE MAAKT

Julie bewoners hebben te maken met somatische of psychogeriatrische aandoeningen. Of met een combinatie daarvan. In dat laatste geval: is het dan niet moeilijk om die ouderen met succes een bewegingstherapie te laten volgen?

'Ze hebben alleen meer aandacht en hulp nodig. Die geef ik hun graag. Stel dat een bewoner een CVA heeft gehad. Die kan dan vanuit zijn rolstoel fitnessoefeningen doen met een elektrisch fietsapparaat, de Thera Vital. Dat apparaat geeft onder andere aan met welke hoeveelheid kracht iemand afzonderlijk op het linker-en rechterpedaal duwt. Om bewoners te motiveren, organiseren we in zorgcentrum De Zeven Bronnen tijdens de Tour de France onze eigen tour. Wie na drie weken fietsen op de Thera Vital- met een maximum van twintig minuten per dag- de meeste kilometers heeft gemaakt, krijgt de gele trui.' <<



hallo met Roy Schiepers

Sportief is hij al zijn hele leven. Bij Envida is hij inkoper, een overwegend zittende functie.

Maar voor en na werktijd gaat Roy Schiepers los op zijn high speed bike.

Of het hard gaat?

Een high speed bike valt vanaf dit jaar binnen de categorie bromfietsen.

Een kentekenplaat en een helm zijn dus verplicht.

'Mountainbiken, windsurfen, snowboarden. Al die sporten heb ik gedaan om in beweging te zijn en fit te blijven. Ik kan gewoon moeilijk nietsdoen, dat zit nu eenmaal in me. Als ik niet sport, ben ik aan het klussen. Bovendien ben ik redelijk fanatiek. Zo fanatiek zelfs dat ik twintig jaar geleden in het ziekenhuis het volgende te horen kreeg in verband met mijn knieklachten: 'Als je zo door blijft gaan, zijn je knieën over twee jaar versleten. Het is dan zelfs reëel dat je in een rolstoel terechtkomt. Ik heb toen diverse behandelingen gevolgd, maar dat schoot niet echt op. Uiteindelijk ben ik gestopt met windsurfen en snowboarden.'

'IK BEN REDELIJK FANATIEK'

Door het water jakkeren

'Toch ben ik blijven sporten. Ik ben gaan zwemmen. Dan gebruik je al je spieren zonder het risico te lopen dat je die overbelast. Dat was nog een hele uitdaging, want het duurde een hele tijd voordat ik de crawlslag technisch zo goed beheerste dat ik een half uur aan een stuk door het water kon jakkeren. Na verloop van tijd ben ik op uitnodiging van een vriend weer gaan windsurfen. Ook doe ik weer aan snowboarden, maar nu met mate. Daarnaast ben ik altijd blijven fietsen. Vroeger trapte ik een zwaar verzet, tegenwoordig trap ik vrij licht.'

Trapondersteuning

'Begin 2015 heb ik voor het woon-werkverkeer een elektrische fiets gekocht. Om precies te zijn: een high speed e-bike, want vanwege de reisafstand en mijn knieën heb ik gekozen voor trapondersteuning. Vóór die tijd pakte ik wel eens de gewone



Roy Schiepers

fiets om vanuit mijn woonplaats Klimmen naar mijn werk in Maastricht te gaan. Die reisafstand is echter te groot om zonder te transpireren op het werk te komen. Naast de fiets gebruik ik voor het woon-werkverkeer af en toe de auto. Dat heeft geen gevolgen voor mijn reistijd. Met de auto of de fiets: binnen een half uur tot drie kwartier arriveer ik bij het Elisabethhuis in de Abtstraat.'

**'AUTO OF DE FIETS:
EVEN SNEL'**

Veertig kilometer per uur

'In oktober 2016 had ik negenduizend kilometer afgelegd op mijn elektrische fiets. Ik rijd met een snelheid van dertig tot vijfendertig kilometer per uur, soms

rijd ik veertig kilometer per uur. Dat is best hard, maar ik heb nog voldoende tijd om te genieten van de omgeving en van de frisse lucht die ik inademen. Fietsen is voor mij ook een ideale manier om mijn hoofd leeg te maken. De laatste twee maanden van 2016 heb ik mijn elektrische fiets niet veel gebruikt in verband met een technisch mankement. Inmiddels heb ik de fiets terug en kan ik weer vaart maken langs de bosrand richting Geulhem, een van mijn favoriete fietsplekken.'

Mountainbikemodel

'Bang ben ik niet. Ik vertrouw op mijn fiets en heb vertrouwen in mezelf. Ik heb een mountainbikemodel en voel goed aan wat mijn fiets kan en niet kan. Wat ik wel altijd doe: aandachtig letten op het overige verkeer. Vooral bij in-en uitritten, want voor automobilisten is het moeilijk om de snelheid van dit type fiets in te schatten.'

**'IK VOEL GOED AAN WAT MIJN
FIETS KAN EN NIET KAN'**

Coldplay

Met een klein beetje verbeeldingskracht zie je Roy zó door het Limburgse landschap zoeven. Met iets meer verbeeldingskracht denk je dat Coldplay zijn nummer High speed persoonlijk voor hem en zijn fiets heeft geschreven:

**CONFIDENCE IN YOU
IS CONFIDENCE IN ME
IS CONFIDENCE IN HIGH SPEED**

Eveliëne Dera



Overgewicht voorkomen vanaf de geboorte »

Eveliëne Dera was tot 1 januari 2017 stafverpleegkundige Jeugdgezondheidszorg en coördinator neonatale screeningen bij Envida. Na 16 jaar werkzaam te zijn geweest bij Envida is ze vanaf 1 januari gestart als docent Verpleegkunde bij Zuyd Hogeschool. Afgelopen zomer promoveerde ze door haar proefschrift 'Overweight prevention, starting from birth onwards' met succes te verdedigen. In haar begeleidende promotieonderzoek richtte Eveliëne zich op de vraag: kan de JGZ door ouders te ondersteunen vanaf de geboorte van hun kind overgewicht bij dat kind voorkomen?



Het eerste levensjaar is sterk bepalend voor de groei en ontwikkeling van een kind. In die periode verdrievoudigt het gewicht en maken de ontwikkeling van de hersenen, het spijsverteringsstelsel en het immuunsysteem een groeispurt door. Om deze groeiprocessen goed te laten verlopen, zijn de juiste voedingsstoffen belangrijk. Daarbij geldt niet alleen: je bent wat je eet. Je wordt vooral ook wat je eet. Eveliene: 'Als je als kind eenmaal te dik bent, is het vaak moeilijk om daar op latere leeftijd vanaf te komen. Het gaat overigens niet alleen om de hoeveelheid die je eet, maar ook om de kwaliteit van de voeding. Ouders komen geregeld voor keuzes te staan, zoals: geef ik mijn kind een appel of een stuk chocolade? In supermarkten worden ze niet altijd geholpen om een gezonde keuze te maken. De ene keer zie je dat groente en fruit worden gepromoot bij de kassa, maar een maand later is daar snoepgoed voor in de plaats gekomen. Er zijn reclamelijnen om ouders en kinderen te beschermen tegen de verkoop van ongezonde en calorierijke producten, maar lang niet alle winkels houden zich daaraan. Behalve voeding ligt vaak ook een verkeerd beweegpatroon ten grondslag aan het ontstaan van overgewicht. Het stimuleren van beweging in de vroegste jaren is belangrijk voor de motorische ontwikkeling van kinderen, zodat die zich -letterlijk en figuurlijk- beter bewegen.'

Metaboolsyndroom

'In het algemeen wordt een goede gezondheid als belangrijk ervaren. Overgewicht heeft echter een negatief effect op de gezondheid en kan op latere leeftijd onder meer leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en aandoeningen aan het bewegingsstelsel. Daarnaast is er het metaboolsyndroom, dat bestaat uit een hoge bloeddruk, slechte cholesterolwaarden en een verstoorde bloed-suikerspiegel. De combinatie van verkeerde bloedwaarden en overgewicht verhoogt weer de kans op het krijgen van diabetes type 2. In de volksmond wordt dit nog vaak ouderdomsdiabetes genoemd, maar er zijn tegenwoordig steeds meer jonge »

kinderen met structureel overgewicht die deze vorm van diabetes ontwikkelen. Niet alle effecten van overgewicht vinden trouwens plaats op de lange termijn. Kinderen met overgewicht worden bijvoorbeeld op school regelmatig gepest vanwege hun fysieke verschijning. Binnen diezelfde sociale omgeving werkt het ook niet in je voordeel als je tijdens de gymles totaal niet mee kunt komen.

VROEG AANLEREN VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL EN VOORKOMEN VAN OVERGEWICHT HEEFT EEN LEVEN LANG EEN POSITIEF EFFECT OP DE GEZONDHEID, VAN WIEG TOT GRAF

Diabetes komt steeds vaker voor bij kinderen

In haar promotieonderzoek onderzocht Eveliene de relatie tussen een trainingsprogramma voor jeugdartsen en -verpleegkundigen en het gewichtsverloop van kinderen in de leeftijdscategorie 0-2 jaar. De training bestaat uit extra scholing, inclusief een cursus motiverende gespreksvoering. Om te zien of de training effect had, vergeleek Eveliene twee regio's waar geen training had plaatsgevonden met een regio waar dat wel het geval was. Door de training zijn jeugdartsen en -verpleegkundigen nu beter en sneller in staat om een mogelijk risico op overgewicht te signaleren. Ook weten ze nu beter hoe ze een gevoelig onderwerp als overgewicht bij jonge kinderen bespreekbaar kunnen maken met de ouders. In die gesprekken wordt eveneens aandacht besteed aan een gewenste gedragsverandering van

diezelfde ouders. Samen met hun kind de vele verleidingen van de voedingsmiddelenindustrie proberen te weerstaan, is daarvan een voorbeeld.

OVERGEWICHT BIJ JONGE KINDEREN IS EEN GEVOELIG ONDERWERP

JOGG

'Zoals gezegd speelt -naast gezonde voeding- voldoende beweging een cruciale rol om structureel overgewicht te voorkomen. Ook hier kunnen ouders al vroeg het goede voorbeeld geven. Mijn mening: rijd je kind niet té lang passief rond in de kinderwagen. Laat het geregeld actief spelen op een speelkleed. En naarmate een kind ouder wordt: als het mogelijk is, is lopen naar school beter dan gebracht te worden met de auto. Kinderen van de huidige onlinespelletjesgeneratie zitten te veel, al vormt Pokémon Go daarop een mooie uitzondering. Wat ook mooi is: meerdere Limburgse gemeenten doen intussen mee aan het landelijke initiatief JOGG, Jongeren Op Gezond Gewicht. JOGG richt zich op jongeren van 0-19 jaar, hun ouders en omgeving. Meer aandacht voor voeding en meer aandacht voor beweging tijdens en na schooltijd staan centraal. Daarbij is het drinken van water een eerste speerpunt. Ouders met jonge kinderen kunnen ook terecht op de website van Envida. Daar vind je onder andere informatie over een cursus babymassage of een cursus peutergym. Wat ikzelf doe om in beweging te blijven? Paardrijden en wandelen. Daar ben ik gek op.' «

REDACTIONEEL

Nooit te jong of te oud om te bewegen

Bewegen is goed voor lijf en leden. Dat weten we allemaal, maar handelen we hier altijd naar? Zit het besef voldoende in ons systeem? Als we heel eerlijk zijn niet altijd, want iedereen bedenkt weleens een smoes om vandaag dat voorgenomen 'blokje om' maar eens over te slaan of op kantoor, in het appartement of parkeergarage toch maar de lift te nemen in plaats van de trappen.

Dat besef is er gelukkig wel in de ouderenzorg. Neem bijvoorbeeld Zuyderland, waar gespecialiseerd verpleegkundigen Natascha de Groot, Pauline den Toom-Roeveld en vele andere Limburgse zorgmedewerkers in beweging zijn gekomen om verpleegbewoners met dementie te activeren en hun zelfredzaamheid te vergroten. De resultaten zijn verbluffend. En dan gaat het echt niet om enorme fysieke inspanningen van bewoners, maar gewoon om dagdagelijkse zaken, zoals het zelf dekken van de tafel, het wassen van de aardappels, het in kleine stukjes snijden van de boterham. Minimale inspanningen die een wereld van verschil opleveren.

Jong geleerd is oud gedaan. Hoe eerder kinderen gestimuleerd worden om te bewegen, hoe beter. Bewegen heeft een gunstig effect op de motorische ontwikkeling van kinderen. Voormalig jeugdverpleegkundige Eveliene Dera weet er alles van. Ze studeerde onlangs af op dit onderwerp. Kijk ook eens naar de toenemende groep mensen met een zittend beroep. Wie dan niet de discipline opbrengt om na het werk aan beweging te gaan doen, loopt het risico allerlei klachten te krijgen zoals chronische vermoeidheid, slappe of pijnlijke spieren, overgewicht en zelfs diabetes. Werkgevers zien een gedeelde verantwoordelijkheid als het gaat om een gezonde en vitale werknemer. Via diverse initiatieven probeert men de medewerkers in beweging te krijgen. Bijvoorbeeld het aanbieden van kortingen bij fitnesscentra of het aanbieden van een fietsplan. Aansluiting bij een grootschaliger initiatief als Maastricht Bereikbaar is een ander voorbeeld. Dit samenwerkingsverband moet niet alleen leiden tot minder files in en rondom Maastricht, maar ook tot een gezondere leef- en werkomgeving. En wie zijn auto laat staan en met de fiets naar het werk komt, is ook nog eens heel sportief bezig.

COLOFON

Content is een uitgave van Envida in samenwerking met Maastricht UMC+, ZIO en Academische Werkplaats Ouderenzorg Zuid-Limburg.

Redactie: Marina Ackermans, Lisette Ars, Guido Biesmans, Jan Claassens, Vivian Haine, Helmi van Nuil, Hilde Verbeek, Marjolein Wassenberg, Ingeborg Wijnands-Hoekstra, Roel Sillen

Tekst: Pascal Panis, Jules Coenegracht, Helmi van Nuil

Concept: Zuiderlicht

Opmaak: Advance Communications

Fotografie: Marcel van Hoorn

Druk: ARS printmedia

Suggesties voor de redactie?

Bel of mail Helmi van Nuil, Communicatie en Marketingadviseur Envida, 043 - 631 41 87, content@envida.nl