

Achtergrondinformatie: Het ouder wordende lichaam

LET OP: De informatie in dit document kan dienen als naslagwerk tijdens het gebruik van de speelkaarten over het ouder wordende lichaam. De informatie in dit document correspondeert grotendeels met de informatie die wordt verschaft op de speelkaarten. Het is belangrijk op te merken dat de hier gepresenteerde informatie slechts een fractie vertegenwoordigt van de uitgebreide bronnen die beschikbaar zijn over dit onderwerp.

Naarmate je ouder wordt, treden er verschillende veranderingen op in je lichaam. De hersenen krimpen en de spieren en botten worden zwakker. We kunnen dit proces vertragen door dagelijkse lichaamsbeweging, gezond eten, voldoende slaap en sociale activiteiten. Binnen dit thema bespreken we verschillende biologische veranderingen die gepaard gaan met veroudering. De kaarten nodigen deelnemers uit om hun eigen ervaringen te delen; ze bevatten informatie en praktische tips voor gezonder ouder worden of beter omgaan met ouder worden. De 'actie' kaarten bieden leuke en eenvoudige oefeningen om te beginnen met meer lichaamsbeweging.

De hersenen

Naarmate we ouder worden, treden er verschillende veranderingen op in ons hoofd: het haar wordt wit en rimpels verschijnen op de huid, als zichtbare tekenen van dit verouderingsproces. Binnenin het hoofd zijn er echter ook enkele veranderingen die volkomen normaal zijn in het verouderingsproces - de hersenen krimpen. In feite is de afname van het hersenvolume, in een proces dat we atrofie noemen, het belangrijkste aspect dat je veroudering markeert. En het is gemakkelijk te begrijpen wat dat betekent met een voorbeeld van een walnoot: wanneer we die openen en hij nog jong is, neemt hij praktisch de hele beschikbare ruimte binnenin de schaal in beslag; maar als we hem aan de lucht laten drogen, wordt de noot snel ouder, hij wordt steeds droger en verschrompeld. Na verloop van tijd is er veel ruimte ontstaan tussen de noot en zijn schaal - de noot is atrofisch geworden. Dit is precies wat er met de hersenen gebeurt. Na verloop van tijd verliest het volume en neemt de ruimte tussen de hersenen en de schedel toe (die in onze vergelijking de schaal van een walnoot zou zijn). Atofie van de hersenen gebeurt bij iedereen, echter zijn er wel factoren die dit proces kunnen versnellen. Denk aan: een hoge bloeddruk, diabetes, een hoog cholesterolgehalte, roken, en overmatig alcohol gebruik. Voor meer informatie, kijk op de website van de [Hersenstichting](#).

De ogen

In het verouderingsproces is het normaal om veranderingen in het gezichtsvermogen op te merken. Staar is een van de belangrijkste oorzaken van visuele beperking op latere leeftijd. Echter, netvlies degeneratieve ziekten zoals leeftijdsgebonden maculadegeneratie, glaucoom en diabetische retinopathie zijn ook belangrijke oorzaken van visuele beperking en blindheid. Het

oog is het belangrijkste orgaan van het gezichtsvermogen dat verantwoordelijk is voor het ontvangen van licht, het omzetten ervan in elektrochemische signalen en, via de oogzenuw, deze signalen naar de hersenen doorgeven. Helaas kunnen veel aandoeningen aan het zicht niet voorkomen worden doordat ze inherent zijn aan het ouder worden of, zoals maculadegeneratie, een erfelijke ziekte zijn. Wel kan een bril, medicatie of een operatie in veel gevallen verlichting helpen. Het is dan ook belangrijk regelmatig een oogkeuring uit te voeren en de huisarts te benaderen indien iemand onverklaarbare klachten ervaart als dubbel zien, lichtflitsen of hallucinaties.

Voor meer informatie, kijk op de website van het [Bartimeus fonds](#) of [deze factsheet](#).

Slaap

Misschien niet het eerste waar je aan denkt bij het ouder worden, maar het slaappatroon kan enorm veranderen naarmate men ouder wordt. Zo slapen we gemiddeld minder lang. Daarnaast ervaart ongeveer een kwart van de 65-plussers slaapproblemen zoals moeilijk in slaap vallen of vaak wakker worden in de nacht. Vrouwen hebben hier meer last van dan mannen.

Slaapproblemen kunnen worden veroorzaakt door chronische ziekten en medicatie. Omgekeerd kan slechte slaap een effect hebben op diezelfde chronische ziekten. Het is dus belangrijk om te werken aan een goede nachtrust. Dit kan op een aantal manieren, waaronder het vermijden van (blauw) licht voor het slapengaan. Dit verstoort de aanmaak van melatonine, wat je nodig hebt om in slaap te kunnen vallen. Zorg dus voor lampen die minder blauw en meer geel licht verspreiden. Ook schermen zoals de tv of telefoon stralen veel blauw licht uit. Vermijd dus het gebruik van digitale middelen voor het slapengaan als er slaapproblemen worden ervaren.

Meer advies over beter slapen vind je onder andere op de website van [Thuisarts](#). TIP: Bekijk het filmpje op de pagina van Thuisarts samen met de deelnemers tijdens de bijeenkomst.

Spielen

Spielerkracht neemt af met de leeftijd, maar liefst 1 tot 2% per jaar vanaf de leeftijd van 40 jaar. Ziekte en gebrek aan lichaamsbeweging door bijvoorbeeld een chronische ouderdomsaandoening kunnen het proces van spierverslies versnellen. Als dit uiteindelijk leidt tot beperkingen in het dagelijks functioneren, wordt dit sarcopenie genoemd. Sarcopenie kun je tegengaan door voldoende eiwitten te eten (zie ook de verdieppingspagina "Voeding") en genoeg te bewegen.

Eiwitten zitten in diverse producten, waaronder vlees, kip, vis, soja- en melkproducten, peulvruchten en noten. Zorg voor een goede verdeling van eiwitten over de dag; 25-30

gram eiwitten per maaltijd. Dit zorgt voor een betere aanmaak van spierweefsel dan wanneer de eiwitten in één keer (bijvoorbeeld tijdens de avondmaaltijd) worden geconsumeerd.

Daarnaast is het van groot belang voldoende te bewegen (uiteraard alleen als dit fysiek mogelijk is). Het advies is om naast de dagelijkse wandeling of fietstocht ook aan krachttraining te doen. Dit kan al heel simpel door elke dag de trap te nemen in plaats van de lift of roltrap. Traplopen versterkt de spierkracht dermate dat het de kans op hart- en vaatziekten verkleint!

Kijk ter inspiratie en vermaak naar [dit Universiteit van Nederland filmpje](#) over waarom een 80jarige nog aan krachttraining zou moeten doen.

Bewegen

Er verandert dus van alles als we ouder worden. De juiste voeding (zie verdieppingspagina "Voeding") en beweging kunnen eraan bijdragen om de veranderingen zo min mogelijk als negatief te ervaren. Er is enorm veel te winnen door te bewegen.

- Het voorkomt ziektes: zo verlaagt voldoende beweging de kans op dementie, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, en verlaagt het de bloeddruk.
- Het verkleint de kans op vallen en botbreuken.
- Het zorgt voor sociale contacten.
- Je voelt je goed - zowel lichamelijk als mentaal. Dit komt doordat je de stof endorfine aanmaakt, waardoor je meer tevreden en ontspannen bent.

Een overzicht van alle voordelen van bewegen (en de risico's van weinig bewegen) op latere leeftijd is [hier](#) terug te lezen.

Hoeveel moet je dan bewegen?

De Gezondheidsraad raadt aan om ten minste 2,5 uur per week matig tot intensief te bewegen. Het gaat hierbij om activiteiten als stevig wandelen, fietsen, zwemmen, enz. Bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Sommige mensen hebben nooit gesport of weten niet goed waar ze moeten beginnen. Hier zijn enkele tips die de deelnemers op weg kunnen helpen:

- Begin klein: je hoeft niet meteen een half uur per dag te lopen, begin met een klein rondje om je woning of stap een halte eerder uit als je de bus neemt.
- Als je geen trappen in je woning hebt, kun je ook krachtoefeningen doen door elke dag op één been je tanden te poetsen of tijdens het afwassen steeds een squat te doen als je een serviesstuk hebt gewassen.

Op deze [Beweegposter](#) van het Kenniscentrum Sport en Beweging zijn diverse oefeningen te vinden die gemakkelijk thuis kunnen worden gedaan.

- Doe het samen! Sluit je aan bij een beweeggroepje of ga wandelen met je vriend(in) in plaats van koffie te drinken op de bank.

Bijna in elke wijk zijn wel beweegclubjes te vinden. Denk aan de [Vitality Club](#) of [Golden Sport](#).

TIP: Vraag deelnemers als huiswerkopdracht om zelf een beweegclub in hun woonomgeving op te zoeken.

TIP: Er staan heel veel filmpjes online met leuke en makkelijke oefeningen die ouderen thuis kunnen doen. Maak hier een zoekopdracht van en vraag de deelnemers om in groepjes zelf een leuke oefening op te zoeken die ze vervolgens aan elkaar moeten voordoen.