

Effect van bewegen op de gezondheid

- Voorkomt Hart en vaatziekten
- Voorkomt Osteoporose (botontkalking)
- Voorkomt suikerziekte
- Voorkomt bepaalde vormen van kanker (borstkanker, dikke darmkanker)
- Vermindert de kans op vallen en daarmee de kans op botbreuken
- Vermindert Astma-klachten
- Zorgt voor een betere spijsvertering, makkelijkere ontlasting
- Zorgt voor een betere slaap
- Vertraagt het ontstaan van klachten door dementie/ alzheimer
- Vermindert stress
- Vermindert depressieve gevoelens
- Helpt voor je zelfbeeld
- Geeft een lekker gevoel
- Ondersteunt sociale contacten
- Vergroot de kans om zelfstandig te kunnen blijven



**STILSTAAN
BIJ BEWEGEN**
beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen



gdbzo.nl/mijnkind
[@gdbzo](https://www.instagram.com/gdbzo)



Brabant-Zuidoost

Iedereen wil gezond oud worden en fit blijven. Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Bij gezond en fit ouder worden, levert voldoende bewegen een positieve bijdrage.

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

Meer is altijd beter, maar: voel je niet schuldig als dit niet lukt.
En: voorkom veel stilzitten.

Matig intensieve beweging

Het is de bedoeling om het hart extra aan het werk te zetten. Je hart gaat wat sneller kloppen en je ademhaling wordt sneller, je kunt hierbij nog wel praten.

Een MET-waarde geeft aan hoeveel energie bewegen kost. Matig intensief bewegen heeft een waarde tussen 3 en 5,9.

Activiteit	MET-waarde
Afwassen	2,5
Badkamer schoonmaken	3,5
Boodschappen doen	2,3
Dansen, ballroom, langzaam	3
Fietsen, rustig 16-19 km/u	4
Traplopen, langzaam	4
Tuinieren	3,8
Wandelen, rustig 3-5 km/u	3,5
Zwemmen	3,5

Kracht oefeningen voor de spieren



Lichaamsbeweging die de botten belast

Bewegen helpt om voldoende botweefsel aan te blijven maken, dit helpt tegen botontkalking (osteoporose). Het moet wel beweging zijn die de botten belast, dat geldt vooral voor lopen. Zwemmen en fietsen helpen minder bij het voorkomen van osteoporose.

Zitten

“Zitten is het nieuwe roken”. Veel en lang stilzitten kan op de lange termijn leiden tot chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, en al op kortere termijn tot klachten aan spieren, pezen en gewrichten.

Balansoefeningen

Balansoefeningen helpen bij het voorkomen van een val:

