

Het belang van voldoende bewegen

Gezond Dorp

Hans van Kuijk
sportarts

Bewegen

Een half uur bewegen per dag is gezond.

Genoeg bewegen houdt hart en bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk.

Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner.

Inactiviteit verantwoordelijk voor beroerte en infarct

- Ongeveer één op de vijf (21%) nieuwe gevallen (incidentie) van beroerte is te wijten aan lichamelijke inactiviteit.
- Te weinig bewegen is ook verantwoordelijk voor bijna 20% van de incidentie van acuut hart infarct en
- ongeveer 10% van de incidentie van diabetes mellitus

(in't Panhuis-Plasmans et al., 2012)



de komende 3 slides zijn van Peter Verbeek;





VERSTERKT UW **GEZONDHEID**



VERBETERT UW **NACHTRUST**



HELPT BIJ EEN **GEZOND GEWICHT**



VERMINDERT **STRESS**



VERBETERT UW **KWALITEIT VAN LEVEN**



VERMINDERT DE KANS OP

DIABETES TYPE II

-40%

HART- EN VAATZIEKTEN

-35%

VALLEN, DEPRESSIE EN DEMENTIE

-30%

GEWRICHTS- EN RUGPIJN

-25%

KANKER (DARM EN BORST)

-20%



Nieuwe beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad

Voor volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning, minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen*



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2 keer** per week



Voorkom veel stilzitten

Voor kinderen (0 tot 18 jaar)



Matig of zwaar intensieve inspanning, minimaal **1 uur** per dag*



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal **3 keer** per week



Voorkom veel stilzitten

Hoeveel mensen bewegen al volgens de nieuwe richtlijn?

Volwassenen



Kinderen van 4 t/m 11 jaar



Kinderen van 12 t/m 17 jaar



Bewegen we te weinig?

Beweeggedrag bij personen van 18 jaar en ouder in 2015

	Voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen	Voldoen aan de Nederlandse Norm voor fitnorm	Voldoen aan de Nederlandse Norm voor combinatie
Totaal	54,7	57,1	57,1
Geslacht			
man	56,0	58,3	58,3
vrouw	54,4	55,9	55,9

Bron: RIVM





St. Anna Zorggroep



GezondDorp

Gemiddeld zit een Nederlander 8,7 uur per dag Jongeren tussen 12 – 20 jaar 10,4 uur per dag

(bron RIVM, 2016)

Met 1 uur per week hardlopen compenseer je dit niet

Met 2 uur per week hardlopen compenseer je dit ook niet

Met 3 uur per week hardlopen compenseer je dit nog steeds niet

De gezondheidswinst zit in een actieve leefstijl!



Probeer extra beweegmomenten te zoeken zonder sportkleding

Lunchwandeling / lopend vergaderen

De trap in plaats van de lift

Op de fiets naar je werk

Op de fiets boodschappen doen

Parkeren op afstand

Kopiëren/printen op een andere afdeling

Geen theekan, maar telkens een glas thee gaan halen

Een keer extra de hond uitlaten

Kinderen met de fiets of te voet naar school brengen

Wees creatief!



Minder Zitten
(< 4 uur/dag)

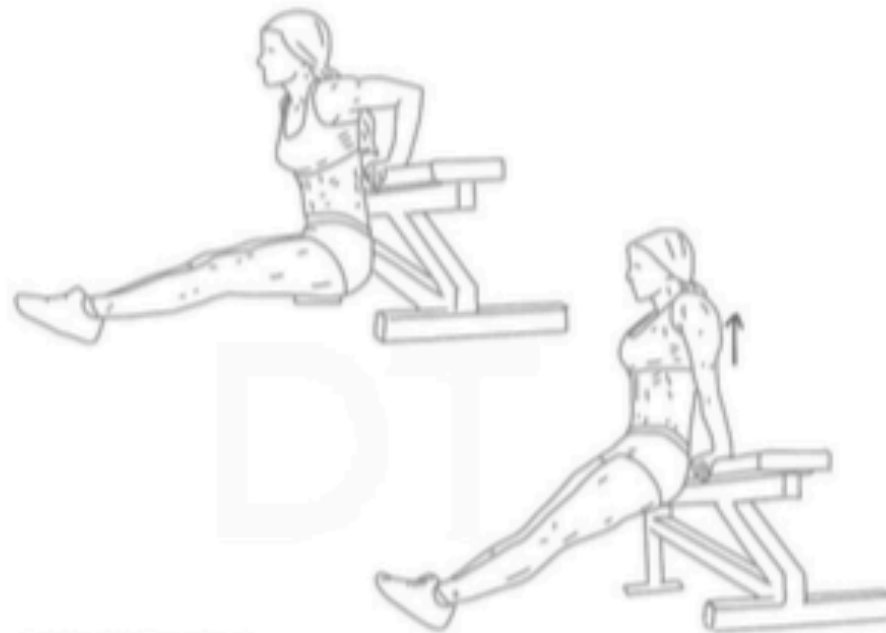
Meer Bewegen
(> 150 min/week)

Meer Bewegen:

wandelen, fietsen, tuinieren etc.

minimaal 30 minuten per dag

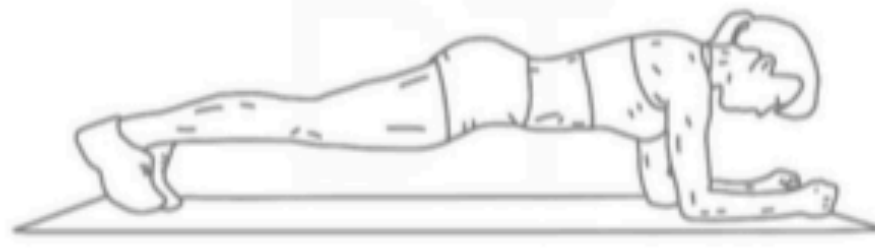
Krachtoefeningen 2x/week



DoelgerichtTrainen.nl



DoelgerichtTrainen.nl



DoelgerichtTrainen.nl



DoelgerichtTrainen.nl



St. Anna Zorggroep



GezondDorp