

WIE GEZOND OUD WIL WORDEN,
MOET JONG ZIEK ZIJN.

Prof Dirk Avonts
Universiteit Antwerpen
Universiteit Gent

WAT IS OUDER WORDEN?

- Voorbij de vruchtbare leeftijd geraken.
 - Voortplanting is afgerond.
 - Kinderen op eigen benen.
- Extra-time in de toegevoegde levensstijd.
 - Speeltijd loopt tot 50-55 jaar.
 - Duur extra-time: 5 tot 35 jaar.

IS OUDER WORDEN 'ONGEZOND'?

- **Progressieve achteruitgang.**
 - Situeert zich op celniveau.
 - Is uiterlijk zichtbaar.
 - Is inwendig voelbaar.

- **'Plots' falen van belangrijke organen.**
 - Hartinfarct.
 - Hersenbloeding.
 - Longproblemen.

WAT IS 'GEZOND' OUDER WORDEN?

- ◉ Levenskwaliteit tot het fluitsignaal klinkt...
- ◉ Tijd tussen 'ernstig ziek' worden en sterven: zo kort mogelijk.
- ◉ Lang leven zonder gebreken.
 - Chronisch ziek, maar gezond.

HOE 'GEZOND' OUDER WORDEN?

- Tegengaan van de achteruitgang?
 - Uitwendig:
 - face-lifts, botox-inspuitingen, chirurgie, enz...
 - Inwendig:
 - Vitamines, omega-3, anti-oxidantia, enz...
- Plots falen van organen voorkomen!
 - Algemene 'gezonde' levensstijl.
 - Individueel risicoprofiel opstellen
 - Medicatie.

GEZOND OUDER WORDEN KAN!

- ⊙ Vroegdiagnose.
 - Risicofactoren opsporen voor ziekte optreedt.
- ⊙ Kans op ziekte verkleinen.
 - Medicatie: cholesterolremmers, aspirine, enz...
- ⊙ Ontregeling van evenwicht voorkomen.
 - Extra 'druk' op het organisme vermijden.
- ⊙ Globale conditie optimaliseren.
 - Eten, bewegen en gezond wonen.

VROEGDIAGNOSE: HOE SNELLER HOE BETER?

- ⊙ **Borstkanker.**
 - Screening via mammografie.
- ⊙ **Prostaatkanker?**
 - Bloedanalyse, prostaatonderzoek.
- ⊙ **Diabetes.**
 - Bloedanalyse.
- ⊙ **Hart-en vaatziekten.**
 - Bloeddruk, bloedanalyse, gewicht.

MEDICATIE: ELKE DAG PILLEN!

- Hoe ouder, hoe meer pillen.
 - Wie pillen neemt voelt zich ziek, maar wordt wel gezond oud!
- Regelmatige en correcte inname.
 - Therapietrouw.
- Complexe schema's.
- Verwarrende doosjes en namen...
 - Merkgeneesmiddelen.
 - Generieken.

EVENWICHT: BLIJF IN BALANS.

⊙ Infecties voorkomen!

- Vaccinaties.
- Geen contact met zieke kinderen...

⊙ Valpreventie!

- Aanpassingen in huis.
 - Handgrepen, obstakels, badkamer (uitglijden).
- Hulpmiddelen.
 - Wandelstok, rolator, enz...

CONDITIE OP PEIL HOUDEN.

○ Lichamelijk.

- Eten, roken, drinken, luchtkwaliteit, lawaai.
- Dagelijks bewegen.
- Specifieke oefeningen.

○ Geestelijk.

- Lezen.
- Puzzelen.
- Geheugentraining.

GEZOND OUDER WORDEN IN UW WIJK, DISTRICT, GEMEENTE, PROVINCIE.

- Wat kan een lokale overheid doen?
 - Voor de bewoners individueel.
 - Voor een gezonde omgeving: geluid en lucht.
- Welke gezondheidsacties zijn nuttig?
- Welke strategieën zijn effectief?
- Welke bondgenoten willen meewerken?

VROEGDIAGNOSE.

- In overleg met de betrokken artsen.
 - Op welke aandoening focussen?
- Afspraken met huisartsen.
 - Opsporen en detecteren.
 - Verdere opvolging.
- Nadenken over de doelgroep!
 - Wie wordt nu onvoldoende bereikt?
 - Mammascreeening, diabetes.

MEDICATIE.

- In overleg met huisartsen, apothekers, verpleegkundigen, thuiszorg.
- Algemene informatie.
 - Info-sessies: vraag-antwoord, kwis, debat.
 - Folders, affiches, sensibilisering.
- Individuele acties.
 - Medicatiedoos voor elke 70-plusser?
 - Supervisie bij therapietrouw?

EVENWICHT

⊙ Voorkomen van infecties.

- Algemene hygiëne.
- Opvang van zieke kinderen...
 - Liefst niet door de opa's/oma's.
- Vaccinaties.

⊙ Valpreventie.

- In huis: check-list, 'inspectie-team'.
- Op straat: voetpaden, oversteekplaatsen.

CONDITIE:

‘ZIT DAAR NIET TE ROESTEN’

- Meer en regelmatig bewegen.
 - In groep.
 - Aanmoedigingsprijzen.

- Luchtkwaliteit.
 - Woningen op minder dan 500 m verkeersas.
 - Verkeer: samenstelling, intensiteit, snelheid.

- Stil is gezond.
 - Snelheid verkeer, geluidsmuren.

BONDGENOTEN.

- ◉ Huisartsenkringen.
- ◉ LOK-groepen van huisartsen en specialisten.
- ◉ Apothekers.
- ◉ Lokale afdelingen van ziekenfondsen.
- ◉ Thuisverpleegkundigen.
- ◉ Thuiszorg.
- ◉ Mantelzorgers.
- ◉ Vrijwilligers.

GEZOND OUD WORDEN.

⊙ Think global!

- Focus op relevante gezondheidsproblemen.
- Acties die hun waarde bewezen hebben.
- Evidence Based Health Initiatives!

⊙ Act Local!

- Wat is in uw streek prioritair?
- Bevraag en bemoedig de lokale bondgenoten.
- Evalueer en stuur bij.