

# Fit en Gezond voor ouderen én jongeren?

**In het voorwoord van ons nieuwe boek 'Fit en Gezond op basis van positieve gezondheid' bedoeld voor senioren, schreven we het volgende: We zijn er trots op dat we het eerste boek voor het vak voor het officiële havo/vwo-examen hebben geschreven, 'Bewegen, Gezondheid en Samenleving', schriftelijk gedeelte van het examen lichamelijke opvoeding 2. In 2008 verscheen 'Bewegen, Sport en Maatschappij', uitgave Albert Sickler b.v.). Nu horen we beiden tot de groep senioren.**

**Het lopen is bij ons minder geworden, en we zijn duidelijk strammer en natuurlijk is onze kracht afgenomen. Maar nu we eenmaal tot de categorie senioren behoren, voelen we veel beter aan hoe een benadering over het onderwerp fitheid voor senioren zou moeten zijn. Het begrip 'positieve gezondheid' biedt ons een nieuw houvast. En wat blijkt... ook voor jongeren is dit interessant. Daarover gaat dit artikel. | Tekst Rinus Pecht en Kasper Boon**

Natuurlijk zou een boek over fit zijn en gezondheid bij 60-plussers kunnen bestaan uit de bekende oefeningen die 60-plussers nog aankunnen. Toch blijkt al snel dat er twee punten zijn

waarvan we vinden dat iedere docent in het bewegingsonderwijs er kennis van moet hebben. Het gaat om twee inzichten die juist de afgelopen jaren bekend zijn geworden: Positieve gezondheid. De definitie van gezondheid is door de introductie van de positieve gezondheid aanmerkelijk veranderd en sluit naadloos aan bij de doelen van ons vakgebied. Effecten op de hersenfunctie. We weten nu dat bepaalde oefeningen ook van belang zijn voor het onderhouden van een goede hersenfunctie. Dat is niet alleen van belang bij dreigende dementie maar het is in feite voor iedereen een belangrijk gegeven. We zullen zien hoe hier ook een geweldige les voor iedere leeftijdscategorie kan worden samengesteld.

## Positieve gezondheid

De oude definitie van gezondheid van de Wereld Gezondheidsorganisatie (de WHO) is: "Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal

welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte of gebrek" Deze definitie roept bij velen negatieve gevoelens op omdat ze impliceert dat niet alleen alle ouderen 'ongezond' zijn, maar dat dit ook voor jongeren geldt, die bijvoorbeeld niet in een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden verkeren.

De definitie van positieve gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.

Het zal duidelijk zijn waarom wij bij ons boek het begrip positieve gezondheid als uitgangspunt hebben gekozen. Wat de doorsnee senior interesseert, zijn vragen als:

- Wat zijn goede oefeningen voor mij?
- Wat zijn oefeningen waar ik ook plezier aan kan beleven?
- En met de opvallende wetenschap dat bepaalde oefeningen ook goed voor je brein zijn:
- Wat zijn oefeningen die goed voor mijn brein zijn?

Misschien is het belangrijkste interessepunt wel de keuze voor een leefstijl die uitgaat van de mogelijkheden die je hebt en die voor jou prettig zijn. Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, toont ons aan de hand van het zogenaamde 'spinnenweb' aan waar het om gaat. Haar uitgangspunt voor de nieuwe definitie is dat positieve gezondheid meer gezichtspunten biedt dan alleen maar de lichamelijke invalshoek. Uit interviews met verschillende beroepsgroepen mensen blijkt dat je het beste naar gezondheid kunt kijken aan de hand van een plaatje dat het spinnenweb wordt genoemd.



Figuur 1, het spinnenweb, is overgenomen van de officiële site van de organisatie die zich op positieve gezondheid richt: Institute for Positive Health (www.iPH.nl). Het spinnenweb heeft zes ophangpunten, of anders gezegd: zes invalshoeken.

De gedachten van Machtelt Huber zijn kort samengevat:

Ziek zijn en herstellen gaat over veel meer dan het medische deel.

Het gaat over veerkracht om met zo'n situatie om te kunnen gaan.

De oude definitie van gezondheid voldoet in deze tijd niet meer. Het spinnenweb kan vooral gebruikt worden om in de spiegel te kijken: Hoe gaat het? En wat valt je op?

De vraag is dan: "Wat zou jij eventueel willen veranderen?" gevolgd door "Wie of wat heb je daarbij nodig?"

Die laatste vraag is uiteraard ook een geweldig uitgangspunt als basis voor wat wij als docent willen overbrengen en dat maakt in onze ogen dat inzicht in positieve gezondheid een

absolute must is voor iedere docent. Het totale plaatje waarin het o.a. gaat om mentaal welbevinden, de sociale component en zelfs zingeving (waarom is het van belang om zoveel aandacht aan je gezondheid te geven) zal iedere docent aanspreken.

De basisvraag: "Wat zou jij eventueel willen veranderen?" gevolgd door "Wie of wat heb je daarbij nodig?" is in feite ook een basisvraag voor iedere leerling. We hebben ervoor gekozen om positieve gezondheid als uitgangspunt te nemen en het heeft ons helderheid gegeven bij het selecteren van de oefeningen.

**Enkele bewegingen met invloed op het functioneren van de hersenfunctie**

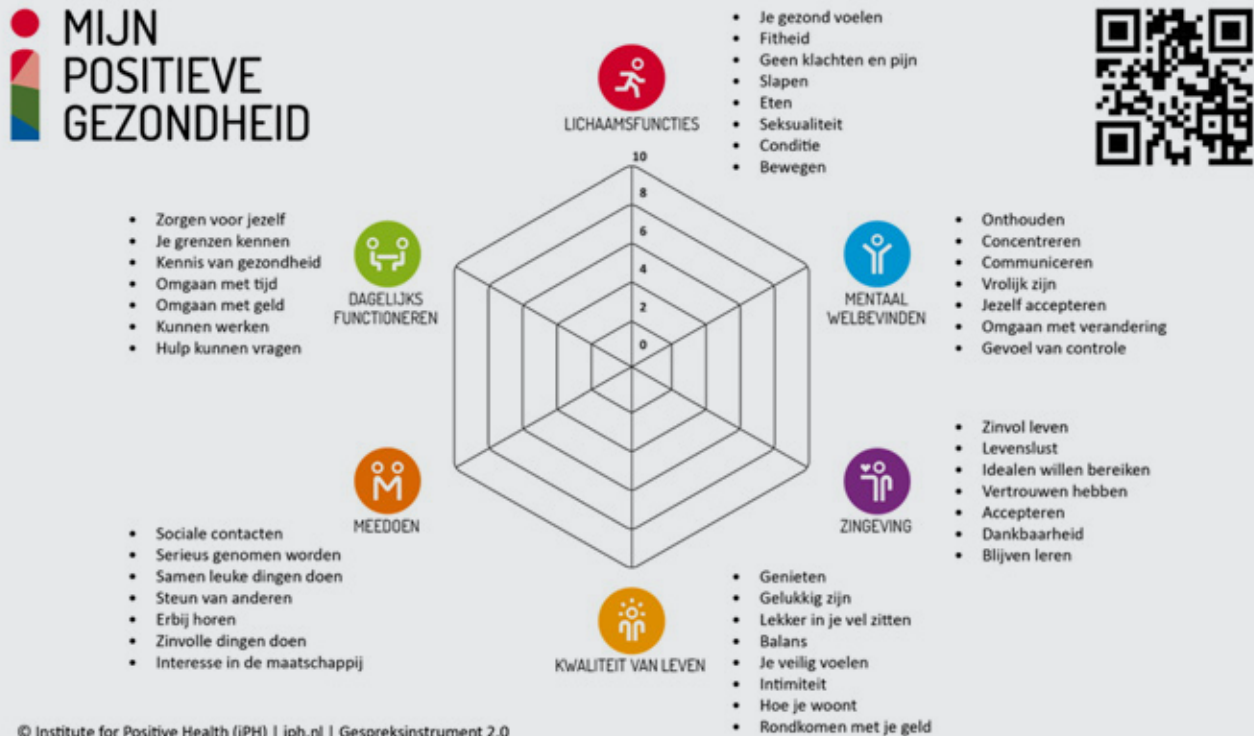
De eerste vraag is natuurlijk: Hebben bewegingen invloed op het functioneren van onze hersenen? Het antwoord is: ja! Een tweede vraag: Naar welke bewegingen moeten we kijken? We geven een aantal voorbeelden.

**Jongleren**

We starten met eenvoudige jongleeroefeningen die ook in een les met leerlingen kunnen worden uitgevoerd. Het geheim schuilt in het gebruik van speciale doekjes. We kiezen als start niet voor jongleerballen, maar voor jongleerdoekjes omdat de doekjes zweven. Aan de hand van de QR code kun je o.a. zien hoe we met een groep 70-jarigen aan het jongleren zijn. Je ziet direct wat een heerlijke les het is.

Bij jongleren is er voortdurend sprake van een wisselende aansturing van de linker- en de rechterkant van ons lichaam. Juist die afwisselende bewegingen hebben een gunstige invloed op ons brein. Voldoende oefening zorgt in de hersenen voor een ontwikkeling van grijze- en witte stof. Omdat ook de hoeveelheid en de dichtheid van de witte stof in de hersenbalk groter wordt, nemen de verbindingen tussen de cellen toe. Ook bij dreigende dementie blijken die bewegingen een gunstig effect te hebben.

Figuur 1 Spinnenweb (bron: Institute for Positive Health (iPH))





### **Nog meer gekruiste bewegingspatronen**

Voorbeeld 1: arm en het been aan de tegenovergestelde zijde bewegen tijdens het kruipen gelijktijdig. Het gekruiste bewegingspatroon staat in relatie met verbindingen tussen de linker- en rechterhersenhelft.

Voorbeeld 2: wandelen. Zoals bekend denken we niet bewust na bij wandelen als bewegingsvorm. Maar als we tussen iedere pas iets opvallends moeten doen, bijvoorbeeld met de hand de voet aantikken, wordt het plaatje heel anders. Met dit gegeven kun je een geweldig lesonderdeel samenstellen.

Scan de QR-code naar oefeningen



<https://60plusplaza.nl/fit-en-gezond-aanvullend/>

### **En nog veel meer**

In het boek wordt verder onder andere met een theoretische verdieping ingegaan op de uitdagingen en

de positieve invloed op de hersenfuncties door bijvoorbeeld dansen. Specifiek voor senioren komt Brisk-walking (Eng. 'kweik, energiek lopen') aan de orde. Het is een aerobe sport, waarbij je niet in ademnood komt terwijl de hartslag toch versnelt. Er gaat onder andere meer zuurstofrijk bloed naar je brein met als gevolg dat de communicatie tussen de verschillende hersengebieden verbetert. Dagelijks minimaal een half uurtje stevig doorstappen, zorgt voor een toename in verbindingen tussen de hersencellen en daardoor voor een verbetering in de zogenaamde cognitieve functies. Daarbij kun je denken aan: zien, horen, onderscheiden, nadenken, enzovoort.

### **Workshops 'Groene Gezondheid'**

En wat hebben jongeren er aan: lesconcepten en workshops 'Groene Gezondheid'? Naast de kennismaking met het begrip positieve gezondheid maken jongeren kennis met het gegeven dat bepaalde bewegingen een positieve invloed hebben op de hersenfunctie. Kortom, het verbreedt de blik. We werken daar duidelijk lesconcepten voor uit. We tonen

onder andere hoe uitdagend jongleren kan zijn waarbij je start met doekjes. We ervaren dat de combinatie van positieve gezondheid en groene spelen tot geweldige lesconcepten leiden, zowel voor jong als oud. De workshops die we hiervoor geven, hebben de naam 'Workshops Groene Gezondheid'. We nodigen iedereen van harte uit! Bijvoorbeeld voor BSM-klassen wordt een interessante en uitdagende les aangeboden.

Voor meer informatie over 'Workshops Groene Gezondheid, de combi van Groene Spelen en Positieve Gezondheid' mail naar Rinus Pecht.



#### **Contact**

[pecht@chello.nl](mailto:pecht@chello.nl)

#### **Kernwoorden**

gezondheid, fitheid, ouderen, jongeren