

Sedentair gedrag bij ouderen

STA OP VOOR GEZONDHEID!

Zittende en liggende activiteiten als percentage van de totale dagelijkse sedentaire tijd



TV KIJKEN **30,1%**



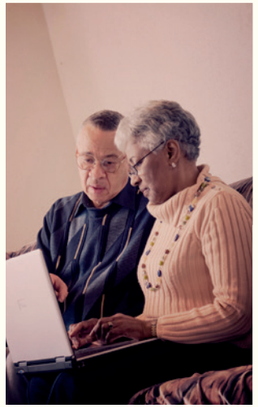
LEZEN 15,9%

THEATER-/ KERK-/ BIOSCOOP-BEZOEK 4,2%





MUZIEK LUISTEREN 10,1%



COMPUTEREN 8,7%



TELEFONEREN/PRATEN 6,2%



TRANSPORT 6,4%

HOBBY'S 9,2%





MIDDAGDUTJE 4,6%



ZITTEND WERK 5,5%

Wat is sedentair gedrag?

Sedentair gedrag bestaat uit bezigheden die weinig energie vergen en zittend of liggend worden uitgevoerd. Het gaat alleen om bezigheden die in wakkere toestand gedaan worden; slapen telt dus niet mee. Voorbeelden van sedentaire gedragingen zijn zittend of liggend televisie kijken, lezen, even rusten op de bank zonder te slapen, kletsen met sociale contacten, muziek luisteren en andere hobby's beoefenen.

Hoe sedentair zijn Nederlandse ouderen?

Nederlandse ouderen vanaf 60 jaar zitten en liggen overdag gemiddeld wel 10,3 uur. Dat is meer dan de gemiddelde persoon in iedere andere leeftijdsgroep.

De Nederlandse ouderen die het meest zitten en liggen:

- zijn minder mobiel;
- hebben een hogere BMI (verhouding tussen gewicht en lengte);
- wonen vaker in de stad;
- wonen vaker zonder partner.



Wat is het verschil tussen sedentair en lichamelijk inactief zijn?

Bewegen en sporten is goed voor de gezondheid van ouderen. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen stelt dat ouderen vanaf 55 jaar op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week, een half uur ten minste matig intensief zouden moeten bewegen. Iemand die deze norm niet haalt, noemen we lichamelijk inactief. Toch betekent dat niet per se dat deze persoon ook sedentair is. Het zou immers best kunnen dat hij of zij de hele dag rustig in de weer is in en rondom huis, en daarbij dus weinig zit of ligt. Omgekeerd kan een oudere die wel voldoet aan de beweegnorm, desondanks sedentair zijn als hij of zij de rest van de dag op de bank of in de stoel zit.

Sedentair	*Niet sedentair*	
Zittende of liggende activiteiten zoals tv kijken, lezen, werken, kletsen, bordspelletjes spelen, handwerken, reizen per auto of openbaar vervoer, uitrusten.	Licht inspannende activiteiten zoals wassen, strijken, koken (staand), muziek maken (staand), de hond uitlaten, de plantjes water geven, vissen, winkelen.	Sport en matig tot zwaar inspannende activiteiten zoals stevig doorwandelen, stofzuigen, traplopen, hardlopen, fietsen, zwemmen, fitness, skiën, dansen, tennissen, verhuizen.
Lichamelijk inactief		*Lichamelijk actief*



Welke consequenties heeft sedentair gedrag voor de gezondheid van ouderen?

Wetenschappelijk onderzoek, waaronder grootschalig Nederlands onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam, heeft aangetoond dat sedentair gedrag op oudere leeftijd schadelijk is voor de gezondheid, ongeacht de mate van lichamelijke activiteit.

- Ouderen die veel zitten en liggen hebben een hoger risico om vroegtijdig te overlijden.
- Veel zitten en liggen leidt tot een snellere afname van de mobiliteit (het vermogen om te lopen en op te staan uit bijvoorbeeld een stoel). Mobiliteit is op oudere leeftijd belangrijk voor het behoud van zelfstandigheid.

Waarom veel zitten en liggen schadelijk is voor de gezondheid, wordt nog onderzocht. Onderzoek heeft al wel aangetoond dat sedentair gedrag de bekende risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes verhoogt (o.a. glucose, en stollings- en ontstekingsfactoren in het bloed).



GA STAAN BIJ HET SCHILLEN VAN DE AARDAPPELEN
EN HET SNIJDEN VAN DE GROENTEN

BEPERK zitten en liggen zoveel mogelijk door meer te staan en lopen:

- Tijdens huishoudelijke activiteiten. Blijf bijvoorbeeld staan bij het schillen van de aardappelen, en als de koffie doorloopt of het water op het vuur staat. Neem plantjes die elke dag water nodig hebben. Maak elke dag het bed op. Laat de hond iets vaker uit.

- Tijdens het doen van hobby's zoals muziek maken of luisteren, schilderen, handwerken, lezen, computeren, of TV kijken. Ga alleen voor de TV zitten als je een programma echt graag wilt zien.

- Tijdens sociale activiteiten. Breng de buurvrouw bijvoorbeeld te voet een bezoekje in plaats van haar vanaf de bank op te bellen.

- Als je ergens naartoe gaat. Probeer de rolstoel zoveel mogelijk te laten staan als je ook nog met een rollator kunt wandelen. Blijf staan tijdens het wachten op het openbaar vervoer, en als het enigszins kan, ook tijdens de reis. Parkeer de auto verder weg.



ONDERBREEK zitten en liggen zo vaak mogelijk door staan en lopen:

In plaats van opstaan puur om zitten en liggen te onderbreken, is het waarschijnlijk eenvoudiger om op te staan om iets leuks of nuttigs te doen.

- In plaats van alle klusjes in huis achtereenvolgens te doen, kun je ze beter over de dag verspreiden, zodat je zitten en liggen vaker afwisselt met staan en lopen.

- Plaats veelgebruikte attributen zoals de afstandsbediening, de theepot, of een leesbril buiten handbereik, zodat je moet opstaan en lopen om ze te pakken.

- Sta op (en doe een klusje) tijdens elk reclameblok op TV, na het lezen van een nieuwsberichtje in de krant, na het oplossen van een puzzel, of na het horen van een liedje op de radio.

Probeer allereerst te beseffen hoeveel tijd je op een normale dag zit of ligt.
Vervolgens is het van belang om dit zitten en liggen:

- zoveel mogelijk te beperken;
- zo vaak mogelijk te onderbreken door even te staan, lopen, of een andere vorm van lichaamsbeweging te doen.

Dit gaat makkelijker als de huiselijke omgeving opstaan en bewegen niet belemmert. Denk aan: geen overvloedige hoeveelheid spullen die de weg verspert, geen gladde oppervlaktes of gevaarlijke opstapjes, geen stoelen waaruit moeilijk overeind gekomen kan worden, stevig en comfortabel schoeisel.



Ga in plaats van zitten achter de geraniums
dus liever staan en wandelen achter de geraniums!

nationaal ouderen fonds
VU VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM
NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen