

# Fittesten oktober 2019



**leef**  
Samen, fit & creatief

Zorgboog **in** Balans

  
Gemeente Deurne

## Organisatie Fittesten Gemeente Deurne

### Consulenten senioren sport Leef – Gemeente Deurne Bewegingsagogen - Zorgboog in Balans

Anika Kanters



Imke Arts



Zorgboog in Balans

leef  
Samen, fit & creatief

## Inhoud Fittest

De testen uit deze fittest zijn aanbod gekomen, omdat:

- Deze onderdelen relevant zijn voor het dagelijks leven;
- Ze een goed beeld geven van uw fitheid;
- Het betrouwbare testen zijn, waardoor de uitslagen bijvoorbeeld volgend jaar vergeleken kunnen worden



Zorgboog in Balans

leef  
Samen, fit & creatief

## De (nieuwe) beweegnorm

Weet u wat de beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen zijn?

Jeugd  
4 tot 18 jaar



**1 uur per dag**  
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

**Hoeveel** kan ik **bewegen**  
om **gezond** te blijven?



**3x per week**  
spier- en botversterkende  
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,  
buiten spelen en fietsen.



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over  
meerdere dagen.

Volwassenen  
en ouderen



**2x per week**  
spier- en botversterkende  
activiteiten

Voor ouderen in combinatie  
met balansoefeningen.



## Resultaten Bloeddruk

	MANNEN & VROUWEN			
	Normaal	Hoog-normaal	Geringe verhoging	Verhoogd
Bovendruk (systolische)	< 140	140-160	—	> 160
Onderdruk (diastolische)	< 90	90-94	95-105	> 105

Het hart pompt het bloed met kracht de slagaders in.  
Er ontstaat druk op de bloedvaten.

## Beïnvloeden van Bloeddruk

Bij een hoge bloeddruk horen deze leefstijladviezen:

- Gezond eten en zo weinig mogelijk zout
- Afvallen bij overgewicht
- Voldoende bewegen
- Leren omgaan met spanningen en stress

Wanneer het gaat om de bloeddruk te verlagen zijn met name hartslag verhogende activiteiten aan te bevelen, denk hierbij aan;

- Wandelen / joggen
- 50 fit / vervolgtraject
- Fietsen
- Zwemmen
- Krachttraining
- Tuinieren
- Intensief huishouden
- Traplopen



## Resultaten BMI

	MANNEN & VROUWEN			
	<b>Laag gewicht</b>	<b>Normaal</b>	<b>Overgewicht</b>	<b>Medisch overgewicht</b>
BMI	< 20	20-25	25-30	> 30

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte.

De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht.

## Beïnvloeden van BMI

Naast het gewicht is het voor je gezondheid belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond de buik is nadelig voor je gezondheid.

### Bent u te zwaar?

Doorloop dan de 3 fases naar een gezond gewicht.

Fase 1: Zorg dat u voorbereid bent om overgewicht kwijt te raken.

Fase 2: Maak goede keuzes bij het eten en drinken in combinatie met sport en bewegen, stress en slaap.

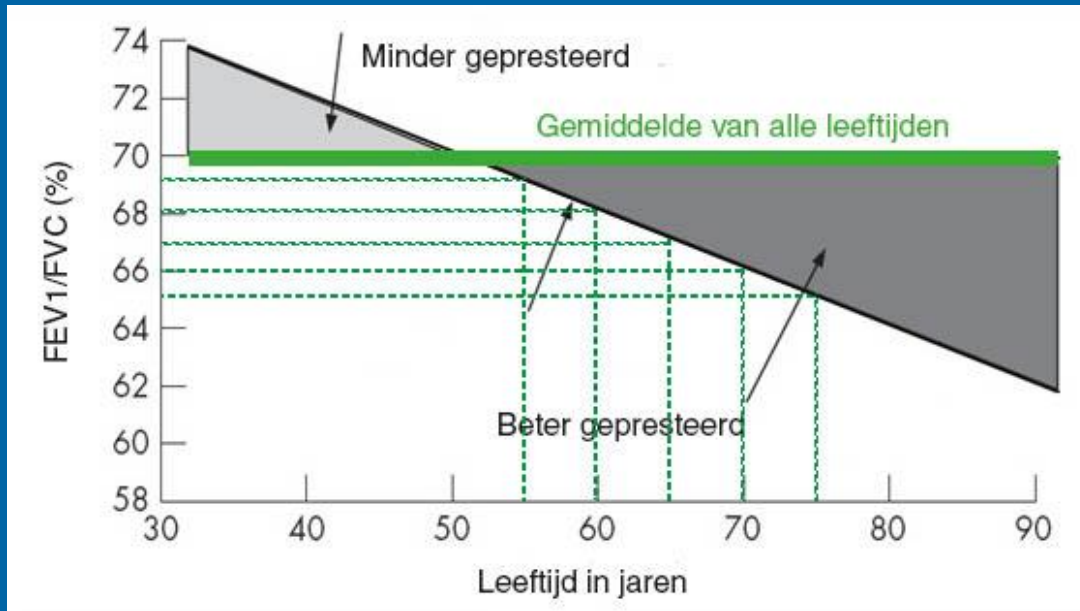
Fase 3: Blijf uw gezondere leefpatroon voortzetten. **Hulp nodig? Vraag het onze adviseurs.**

Door meer bewegen en meer spiermassa verhoogt uw rustmetabolisme. Hierdoor gaat de verbranding omhoog en raakt u sneller gewicht kwijt.





## Resultaten Longvolume



**FEV1** = Liter lucht welke u in de 1e seconde uitblaast.

**FVC** = Het maximale volume lucht, dat bij een volledige in- of uitademing door de mond gaat.

% = verhouding tussen FEV1 en FVC.

Het overall gemiddelde van het longvolume is 70%. Naarmate u ouder wordt, daalt dit gemiddelde. Bij een zeer verminderd longvolume kunnen Astma en COPD van invloed zijn.

Dit heeft invloed op:

- Prestaties bij het lopen
- Algehele fitheidsgevoel

## Beïnvloeden van Longvolume

Door gerichte duurtraining treedt minder snel vermoeidheid op van de ademhalingsspieren, waardoor langer snel en diep geademd kan worden.

Overige tips om uw longen in optimale conditie te houden:

- Niet roken/stoppen met roken
- Adem regelmatig een paar keer diep in en helemaal uit
- Sport regelmatig intensief
- Bestrijd overgewicht
- Probeer niet te vaak te hoesten



## Resultaten Oog-/ Handcoördinatie

	MANNEN					VROUWEN				
	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld
55-59 jaar	> 48	45-48	43-44	40-42	< 40	> 46	44-46	42-43	39-41	< 39
60-64 jaar	> 51	48-51	45-47	42-44	< 42	> 49	46-49	44-45	41-43	< 41
65-69 jaar	> 54	51-54	48-50	45-47	< 45	> 52	49-52	46-47	43-45	< 43
70-75 jaar	> 57	54-57	51-53	48-50	< 48	> 54	52-54	48-51	45-47	< 45
> 75 jaar	> 61	58-61	55-57	52-54	< 52	> 58	55-58	51-54	48-50	< 48

Oog-handcoördinatie is het vermogen om acties uit te voeren die het gelijktijdige gebruik van onze ogen (zicht) en handen (bewegen) vereisen.

Deze coördinatie is een complexe cognitieve vaardigheid.

## Beïnvloeden van Oog-/ Handcoördinatie

Om uw oog- handcoördinatie positief te beïnvloeden, kunt u aan de volgende sporten denken:

- Darten
- Handboogschieten
- Golf
- Tafeltennis
- Badminton
- Handwerken/Breien
- Sjoelen



## Resultaten Fijne motoriek

	MANNEN					VROUWEN				
	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld
55-59 jaar	D: 25,0 Nd: 29,5	D: 25,0 Nd: 27,0	D: 22,5 Nd: 24,0	D: 20,0 Nd: 21,5	D: 17,5 Nd: 19,0	D: 25,5 Nd: 29,0	D: 23,5 Nd: 26,0	D: 21,0 Nd: 23,5	D: 19,0 Nd: 20,5	D: 16,5 Nd: 17,5
60-64 jaar	D: 29,0 Nd: 30,5	D: 26,0 Nd: 28,0	D: 23,5 Nd: 25,5	D: 21,0 Nd: 22,5	D: 18,5 Nd: 20,0	D: 26,5 Nd: 30,0	D: 24,0 Nd: 27,0	D: 22,0 Nd: 24,5	D: 18,5 Nd: 21,5	D: 17,5 Nd: 18,5
65-69 jaar	D: 30,0 Nd: 31,5	D: 27,0 Nd: 29,0	D: 24,5 Nd: 26,5	D: 22,0 Nd: 24,0	D: 19,5 Nd: 21,0	D: 27,0 Nd: 31,0	D: 24,5 Nd: 28,0	D: 22,5 Nd: 25,0	D: 20,0 Nd: 22,5	D: 18,0 Nd: 19,5
70-74 jaar	D: 31,0 Nd: 32,5	D: 28,0 Nd: 30,0	D: 25,5 Nd: 27,5	D: 23,0 Nd: 25,0	D: 20,5 Nd: 22,0	D: 27,5 Nd: 32,0	D: 25,5 Nd: 29,0	D: 23,0 Nd: 26,0	D: 21,0 Nd: 23,0	D: 18,5 Nd: 20,5
75-79 jaar	D: 32,0 Nd: 34,0	D: 29,0 Nd: 31,5	D: 26,5 Nd: 28,5	D: 24,0 Nd: 26,0	D: 21,5 Nd: 23,5	D: 28,0 Nd: 33,0	D: 26,0 Nd: 30,0	D: 23,5 Nd: 27,0	D: 21,5 Nd: 24,0	D: 19,5 Nd: 21,0
80 +jaar	D: 33,0 Nd: 35,0	D: 30,0 Nd: 32,5	D: 27,5 Nd: 29,5	D: 25,0 Nd: 27,0	D: 22,5 Nd: 24,5	D: 29,0 Nd: 33,5	D: 26,5 Nd: 30,5	D: 24,5 Nd: 28,0	D: 22,0 Nd: 25,0	D: 20,0 Nd: 22,0

Note: D = dominant, Nd = niet-dominant

‘Het gecoördineerd bewegen van individuele lichaamssegmenten, in het bijzonder het gebruik van handen en vingers in het manipuleren van objecten. Men spreekt hier ook wel van ooghandcoördinatie’.

Denk hierbij aan: knoopjes los- en vastmaken, puzzelen, schrijven en knippen.



## Beïnvloeden van Fijne motoriek

Om uw motoriek te verbeteren, kunt u aan de volgende sporten denken:

- Tafeltennis
- Badminton
- Gym
- 50Fit / vervolgtraject
- Cognitieve Fitness



## Resultaten Knijpkracht

	MANNEN					VROUWEN				
	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld
55-59 jaar	< 45	45-48	49-52	53-55	> 55	< 29	29-31	32-33	34-36	> 36
60-64 jaar	< 42	42-46	47-49	50-53	> 53	< 27	27-29	30-32	33-34	> 34
65-69 jaar	< 40	40-43	44-47	48-50	> 50	< 25	25-28	29-30	31-33	> 33
70-75 jaar	< 37	37-40	41-44	45-47	> 47	< 24	24-26	27-28	29-31	> 31
> 75 jaar	< 33	33-37	38-40	41-44	> 44	< 21	21-24	25-26	27-29	> 29

De maximale knijpkracht van de hand geeft een goede inschatting van de perifere spierfunctie en is gerelateerd aan de totale hoeveelheid spiermassa in het lichaam.

Vandaar dat mensen met een verminderde score meer kans hebben op valgevaar, moeite met opstaan etc.

## Beïnvloeden van Knijpkracht

Er kan een medische reden zijn voor een minder goede score, bijvoorbeeld artrose of reuma. Om uw knijpkracht te verbeteren, kunt u aan de volgende sporten denken:

- Fitness
- Gymnastiek
- Roeien

Ook kan bijvoorbeeld het tillen van boodschappen en/of het uitwringen van de vaatdoek een goede oefening zijn.



## Resultaten Schouderlenigheid

	MANNEN					VROUWEN				
	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld
55-59 jaar	< -16	-16/ -10	-9/ -3	-2/ 4	> 4	< -7	-7/ -3	-2/ 2	3/ 7	> 7
60-64 jaar	< -17	-17/ -11	-10/ -5	-4/ 3	> 3	< -8	-8/ -4	-3/ 1	2/ 6	> 6
65-69 jaar	< -19	-19/ -13	-12/ -7	-6/ 2	> 2	< -9	-9/ -5	-4/ 0	1/ 6	> 6
70-75 jaar	< -20	-20/ -14	-13/ -8	-7/ 1	> 1	< -11	-11/ -7	-6/ -2	-1/ 5	> 5
> 75 jaar	< -23	-23/ -17	-16/ -10	-9/ 0	> 0	< -12	-12/ -8	-7/ -2	-1/ 5	> 5

Schouderlenigheid komt van pas bij het reiken naar mensen of dingen, maar ook bij het aan- en uitkleden. Hoe minder de score (meer stijfheid), hoe meer nek- en schouderklachten er kunnen opspelen.

## Beïnvloeden Schouderlenigheid

Er kan een medische reden zijn voor een verminderde score.

Om de schouderlenigheid positief te beïnvloeden, kan gedacht worden aan de volgende sporten:

- Zwemmen
- Balsporten
- Yoga
- Fitness





## Resultaten Zit- en Reiktest

	MANNEN					VROUWEN				
	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld	Ver onder gemiddeld	Net onder gemiddeld	Gemiddeld	Net boven gemiddeld	Ver boven gemiddeld
55-59 jaar	< 18	18-23	24-28	29-33	> 33	< 26	26-30	31-35	36-39	> 39
60-64 jaar	< 17	17-21	22-26	27-32	> 32	< 25	25-29	30-34	35-38	> 38
65-69 jaar	< 15	15-20	21-25	26-30	> 30	< 23	23-28	29-33	34-37	> 37
70-75 jaar	< 14	14-18	19-23	24-29	> 29	< 22	22-27	28-32	33-36	> 36
> 75 jaar	< 11	11-16	17-21	22-26	> 26	< 21	21-26	27-30	31-35	> 35

De zit- en reiktest is van invloed wanneer u bukt, gaat zitten of opstaat uit een stoel.

Hoe minder de score, hoe groter de kans op stijfheid en/of rugpijn.

## Beïnvloeden Lenigheid

Er kan een medische reden zijn voor een verminderde score, maar ook uw lichaamsbouw kan meespelen.

Om de lenigheid positief te beïnvloeden, kan gedacht worden aan de volgende sporten:

- Gymnastiek
- Yoga
- Pilates
- Koersbal



## Resultaten Wandeltest

	MANNEN	VROUWEN
	<b>Gemiddeld</b>	<b>Gemiddeld</b>
55-59 jaar	495-555 meter	450-505 meter
60-69 jaar	510-610 meter	460-550 meter
70-79 jaar	480-580 meter	440-540 meter
> 79 jaar	385-510 meter	315-450 meter

De wandeltest geeft een goed beeld van het uithoudingsvermogen.

Gemeten wordt de maximale afstand die binnen 6 minuten comfortabel afgelegd kan worden.

Een goed uithoudingsvermogen is van invloed op het volhouden van veel taken in het dagelijks leven.

## Beïnvloeden Uithoudingsvermogen

De volgende activiteiten hebben een positief effect op het uithoudingsvermogen:

- Fietsen
- Stevig wandelen
- Dansen
- Aerobics
- Bewegen op muziek
- 50 fit / vervolgtraject



## Resultaten TUG (bij slecht weer i.p.v. wandeltest)

	MANNEN & VROUWEN	
	Zelfstandig en veilig	Verhoogd risico
Seconden	< 13,5	> 13,5

De Timed Up and Go test heeft een goed beeld van de mobiliteit.

Het vereist zowel statische als dynamische balans.



## Beïnvloeden Mobiliteit

De volgende activiteiten hebben een positief effect op de mobiliteit:

- Opstaan uit stoel en zitten (eventueel zonder steun op de armleuning)
- Squat (net doen alsof je op de stoel gaat zitten, maar voor je het zitvlak raakt weer omhoog)
- Tanden poetsen op 1 been
- 50 fit / vervolgtraject
- Fitness



## Leef Actief

Een initiatief dat is ontstaan om het aanbod voor de 55+ (senioren) doelgroep inzichtelijk te maken in de gemeente Deurne. Er zijn heel veel organisaties en verenigingen die zich inzetten voor de ouder wordende mens. In Leef Actief vindt u daarom het sport- en cultuuraanbod in de gemeente Deurne voor 55-plussers.

### Leef Actief boekje

- Gratis meenemen
- Verbinding met het 'vervolgtraject'

Indien u vrij vaak 'onder gemiddeld' scoort raden wij het aan om eerst gebruik te maken van het 'vervolgtraject'. Ook wanneer u lang niet heeft deelgenomen aan sport- en bewegen kan het 'vervolgtraject' interessant zijn.



Zorgboog in Balans

leef  
Samen, fit & creatief

# Vervolgtraject

## Vervolgtraject fittest:

- 10 weken programma; start dinsdag 15 oktober
- Bewegen op eigen niveau met leeftijdsgenoten
- Professionele begeleiding
- Persoonlijke aandacht
- Koffie/Thee inbegrepen

Direct aanmelden via inschrijfformulier.

U wordt ingedeeld aan de hand van de testuitslag.

U kunt zich aanmelden tot dinsdag 8 oktober. U krijgt uiterlijk woensdag 9 oktober te horen in welke groep u bent ingedeeld.

**Leef**  
Samen, fit & creatief

Leef!  
Visser 4  
5751 BL Deurne

Beste heer/mevrouw,

Leuk dat u zich wilt aanmelden voor het vervolgtraject van de fittesten.  
Middels deze brief willen wij u meer informatie geven hierover.

**Wat houdt het vervolgtraject van de fittesten 55+ in?**  
Tijdens het vervolgtraject van de fittesten 55+ maakt u kennis met verschillende vormen van bewegen, en doet u mogelijk (nieuwe) sociale contacten op. Het programma duurt 10 weken en start op dinsdag 10 april 2018. U gaat sporten met leeftijdsgenoten onder professionele begeleiding en met persoonlijke aandacht. De locatie die wordt gebruikt is Micro Sporthal (Schutsboom 28, 5751 JB, Deurne).

U wordt ingedeeld aan de hand van de uitslag van de fittest. Het exacte tijdstip van de lessen is nog niet bekend, wij nemen telefonisch of per mail contact met u op over de groepsindeling.

Na iedere les is er de mogelijkheid voor een kopje koffie/thee.  
Er wordt gestart met 45 minuten bewegen, waarna dit wordt uitgebreid naar 60 minuten bewegen.

**Aanmelden en kosten**  
Voor dit vervolgtraject van 10 weken vragen wij een kleine vergoeding van €3,00 per week. Dit komt neer op een totaalbedrag van €30,00. U dient dit in één keer te betalen.  
Na de indeling ontvangt u nog een bevestiging per post, inclusief de factuur.

Via onderstaand inschrijfformulier kunt u zich direct aanmelden.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met Anika Kanters, via [anika.kanters@zorgboog.nl](mailto:anika.kanters@zorgboog.nl) of 06-51640825. Het aanmeldstrookje mag ook afgegeven worden in de Nieuwenhof.

**Let op, aanmelden kan u/m zondag 1 april.**

Met sportieve groet,  
Anika Kanters & Diana Smits  
Consulenten senioren sport

**Anmelding Vervolgtraject fittesten 55+ Deurne**

- Mail uw gegevens naar: [anika.kanters@zorgboog.nl](mailto:anika.kanters@zorgboog.nl)  
- Of, lever het strookje in bij de balie van De Nieuwenhof, Visser 4, 5751 BL te Deurne (in de Leef emmer)

Voorletter(s): .....

Straatnaam, huisnummer: ..... Achternaam: .....

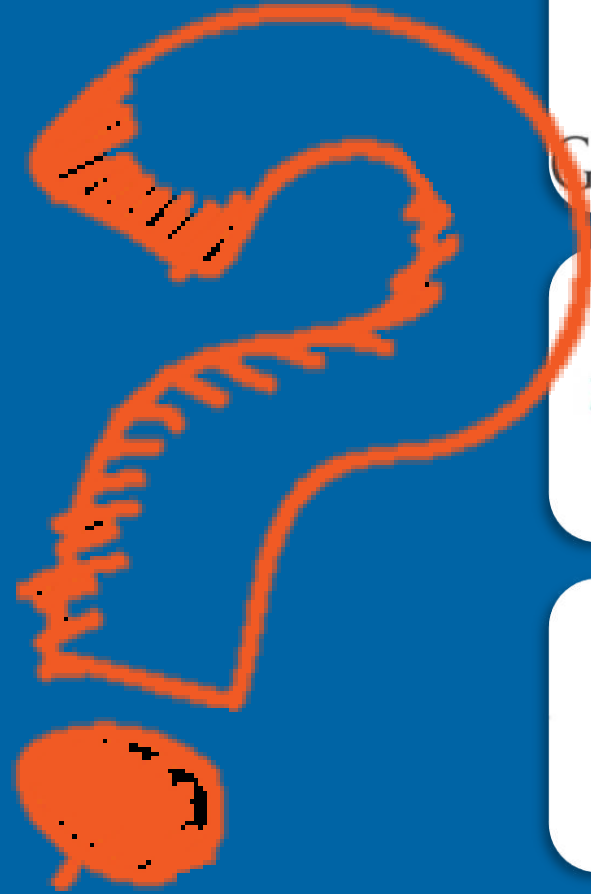
Postcode: ..... Woonplaats: .....

Telefoonnummer: ..... Geboortedatum: .....

E-mailadres: .....

Dank voor uw aandacht!

Vragen? Wij beantwoorden ze graag!



anika.kanters@zorgboog.nl of tel. 06-51640825  
imke.arts@zorgboog.nl of tel 06-57077462