



Fittesten 55+ Najaar 2017



Organisatie Fittesten Gemeente Deurne

Consulent(en) senioren sport Leef – gemeente Deurne
Bewegingsagogen - Zorgboog in Balans

Anika Kanters



Diana Smits



Zorgboog in Balans



Inhoud Fittest

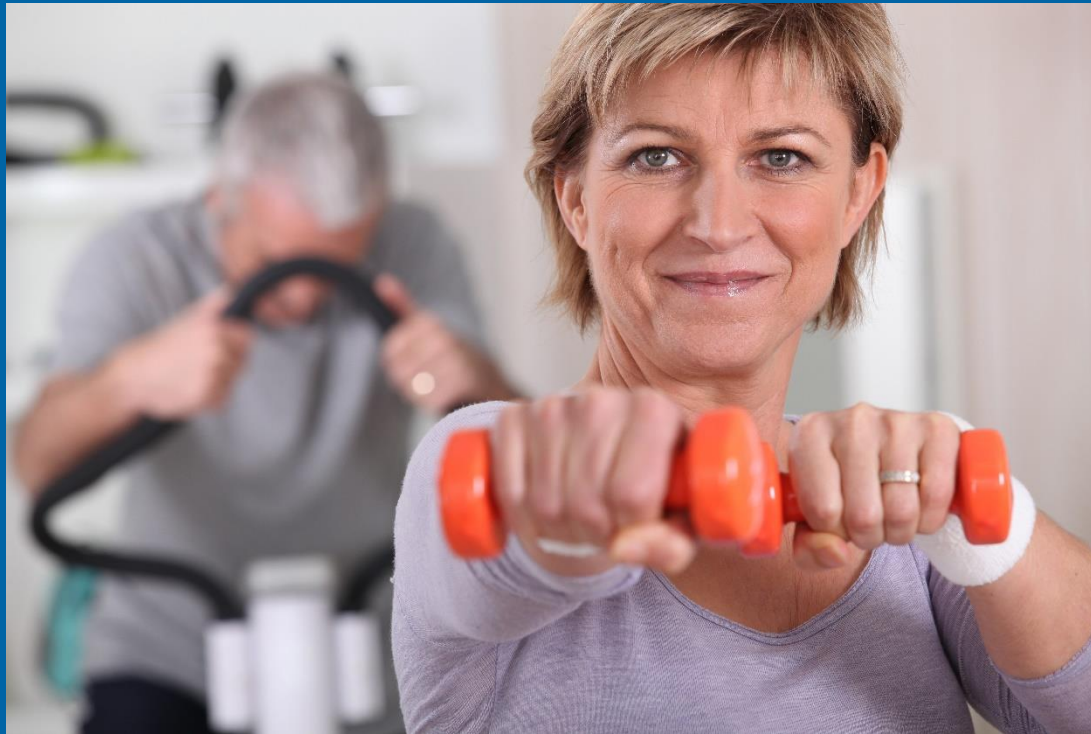
Waarom zijn deze onderdelen van de fittest aan bod gekomen?

- Deze onderdelen zijn relevant voor het dagelijks leven
- Geeft een goed beeld van uw fitheid
- De volgende keer zijn de resultaten weer goed te meten, en te vergelijken met de eerdere resultaten



De (nieuwe) beweegnorm

Weet u wat de beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen zijn?



De beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- Doe minimaal tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, ***voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen***
- En; voorkom veel stilzitten.



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
- Fietsen
- Zwemmen
- Krachttraining
- Tuinieren
- Intensief huishouden
- Traplopen



Resultaten BMI

	MANNEN & VROUWEN			
	Laag gewicht	Normaal	Overgewicht	Medisch Overgewicht
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 gezond sporten

Fase 3: Blijf uw gezondere eetpatroon voortzetten.

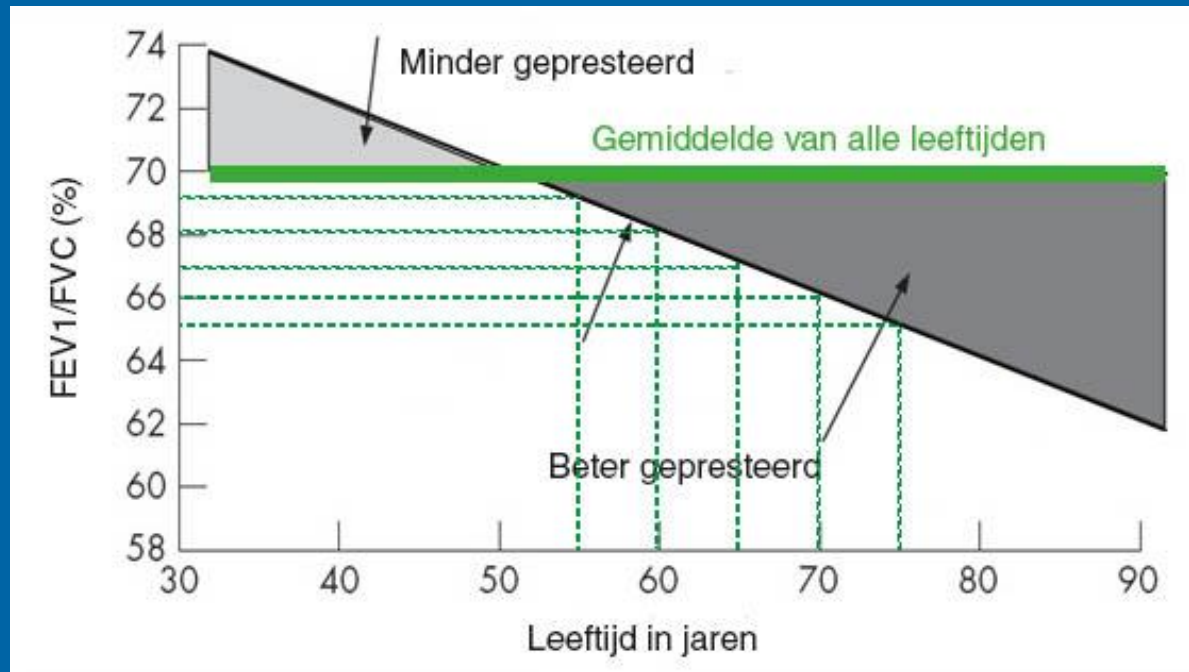
Door meer bewegen verhoogt uw rustmetabolisme.

Hierdoor gaat de verbranding omhoog, en raakt u sneller gewicht kwijt.

Hulp nodig? Vraag het onze adviseurs.



Resultaten Longvolume



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 je 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	48-50	45-47	< 45
> 75 jaar	> 61	58-61	55-57	52-54	< 52	> 58	55-58	51-52	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 je oog- handcoördinatie positief te beïnvloeden, kun je aan de volgende sporten denken:

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



Resultaten Reactiesnelheid

	MANNEN & VROUWEN		
	Kan gevaarlijk zijn: Belangrijk om te trainen.	Iets te langzaam: Houd dit in de gaten.	OK - U reageert goed
Alle leeftijden	> 65 ms	35-65ms	0-35ms

Note: achter alle getallen hoort nog een '0'

Een goede reactiesnelheid is belangrijk, omdat dit te maken heeft met snel reageren. Bijvoorbeeld in het verkeer. Een mindere reactietijd kan liggen aan een neurologische aandoening en/of door medicijnen.

Beïnvloeden van Reactiesnelheid

Om je reactiesnelheid te versnellen, kun je aan de volgende sporten denken:

- Tafeltennis
- Badminton
- Basketbal
- Volleybal



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	> 47	< 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 je knijpkracht te verbeteren, kun je 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 / -13	-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

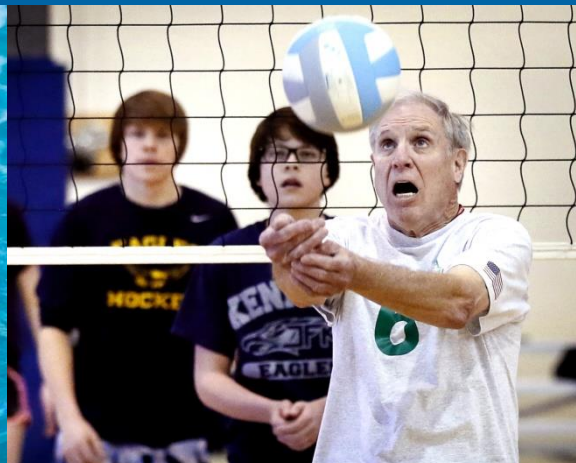
Schouderlenigheid komt van pas bij het reiken naar mensen of dingen, maar ook bij het aan- en uitkleden. Hoe minder de score (meer stijfheid), hoe meer nek- en schouderklachten er kunnen opspelen.

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	17-32	> 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, ook kan uw lichaamsbouw meespelen.

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

- Gymnastiek
- Yoga
- Pilates
- Koersbal



Resultaten Wandeltest

	MANNEN	VROUWEN
	Gemiddeld	Gemiddeld
55-59 jaar	520 - 555 meter	470 - 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 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



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.



Vervolgtraject

Vervolgtraject fittest:

- 20 weken programma; start dinsdag 24 oktober
- Bewegen op eigen niveau met leeftijdsgenoten
- Professionele begeleiding
- Persoonlijke aandacht
- Eigen bijdrage van €3 per les
- Financiële steun mogelijk
- Koffie/Thee inbegrepen

Direct aanmelden via inschrijfformulier.

U wordt ingedeeld aan de hand van de testuitslag.

Uiterlijk 11 oktober krijgt u te horen in welke groep u bent ingedeeld.

Hierna ontvangt u een bevestiging per post.

leef
Samen, fit & creatief

Leef!
Markt 1
Postbus 3
5750 AA Deurne

Beste heer/mevrouw,

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

Wat is Leef Deurne?
Leef Deurne richt zich op het realiseren van voldoende sport-, bewegings- en cultuuraanbod voor alle Deurnenaren van jong tot oud. Binnen Leef! Deurne richt de consultant senioren sport zich op het initiëren, opzetten en coördineren van het beweegaanbod voor de 55+ categorie. Samen met diverse organisaties, verenigingen en zelfstandigen proberen we de (inactieve) mensen in beweging te krijgen, en nog veel belangrijker in beweging te houden.

Wat houdt het na-traject van de Max Vitaal Fittest in?
Tijdens het na traject van de Max Vitaal Fittest maakt u kennis met verschillende vormen van bewegen, en doet u mogelijk (nieuwe) sociale contact op. Het programma duurt 20 weken en start op dinsdag 24 oktober 2017. U gaat sporten met leeftijdsgenoten onder professionele begeleiding en met persoonlijke aandacht. De locatie die wordt gebruikt is gymzaal 'De Uitkomst' (Haspelweg 11, 5751 JH, Deurne).

U wordt ingedeeld aan de hand van de uitslag van de fittest. De lessen vinden plaats in de ochtend, wij nemen telefonisch contact met u op over de groepsindeling, na indeling ontvangt u nog een bevestiging per post.

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

Wat vragen wij aan u?
Voor dit na traject van 20 weken vragen wij een kleine vergoeding van €3,00 per week. Dit komt neer op een totaalbedrag van €60,00. U dient dit in één keer te betalen. 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 of 06-51640825.

Met sportieve groet,

Anika Kanters & Diana Smits
Consultanten senioren sport

Voorletter(s): Achternaam:

Straatnaam, huisnummer:

Postcode: Woonplaats:

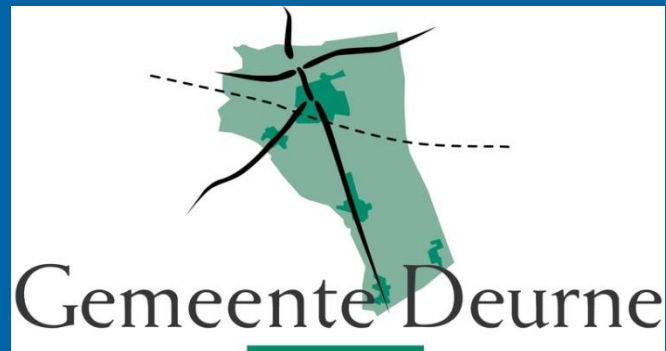
Telefoonnummer: Geboortedatum:

E-mailadres:

Dank voor jullie aandacht



Zorgboog  Balans



Vragen? Wij beantwoorden ze graag!
anika.kanters@zorgboog.nl of tel. 06-51640825