
RAPPORTERING RESEARCH 4

WAT KAN ER ALLEMAAL VOOR ZORGEN DAT HEALTHY AGING WORDT BEVORDERD?

Gezocht op google search en google scholar.

Met als sleutelwoorden healthy aging, gezond verouderen, goede gewoontes, langer leven

Zoektermen: healthy aging (google search & scholar), gezond verouderen (google search)

Voor de rapportering wordt telkens teruggegrepen naar de Research Protocol.

Website geopend:

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability>

<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/what-do-we-know-about-healthy-aging>

https://gray.be/news/whitepapergray2023/GRAY_Whitepaper_Gezond-Verouderen_reduced.pdf

<https://www.asr.nl/vitaliteit/gezond-ouder-worden>

Rapportering:

Artikel 1:

Gezond ouder worden gaat over het creëren van de omgeving en kansen die mensen in staat stellen hun hele leven te zijn en te doen wat zij waarderen. Iedereen kan gezond ouder worden ervaren. Vrij zijn van ziekten of gebreken is geen vereiste voor gezond ouder worden, aangezien veel oudere volwassenen een of meer gezondheidsproblemen hebben die, als ze goed onder controle zijn, weinig invloed hebben op hun welzijn.

De WHO definieert gezond ouder worden als 'het proces van het ontwikkelen en behouden van het functionele vermogen dat welzijn op oudere leeftijd mogelijk maakt'.

Wat zijn de belangrijkste overwegingen voor gezond ouder worden?

Diversiteit: Er bestaat geen typische oudere persoon. Sommige 80-jarigen hebben een niveau van fysieke en mentale capaciteit dat gunstig afsteekt bij dat van 30-jarigen. Anderen van dezelfde leeftijd hebben mogelijk uitgebreide zorg en ondersteuning nodig bij basisactiviteiten zoals aankleden en eten. Beleid moet worden vormgegeven om het functionele vermogen van alle ouderen te verbeteren, of ze nu robuust zijn, zorgafhankelijk of daartussenin.

Ongelijkheid: Een groot deel (ongeveer 75%) van de diversiteit in capaciteiten en omstandigheden die op oudere leeftijd wordt waargenomen, is het resultaat van de cumulatieve impact van voordeel en nadeel in het leven van mensen. Belangrijk is dat de relaties die we hebben met onze omgeving worden gevormd door factoren zoals het gezin waarin we zijn geboren, ons geslacht, etniciteit, opleidingsniveau en financiële middelen.

Artikel 2:

Er zijn veel factoren die gezond ouder worden beïnvloeden. Sommige hiervan, zoals genetica, hebben wij niet in de hand. Andere – zoals lichaamsbeweging, een gezond dieet, regelmatig naar de dokter gaan en zorgen voor onze geestelijke gezondheid – liggen binnen ons bereik.

Wat kan je doen:

- Zorgen voor je fysiek: dagelijks bewegen en oefeningen doen
- Gezond eten
- Genoeg slapen
- Niet roken
- Geen alcohol
- Geregeld naar een dokter gaan voor controle
- Zorgen voor je mentale gezondheid
- Stress proberen te verminderen
- Activiteiten en hobby's beoefenen
- Zorgen voor je cognitieve gezondheid: het leren van een nieuwe skill

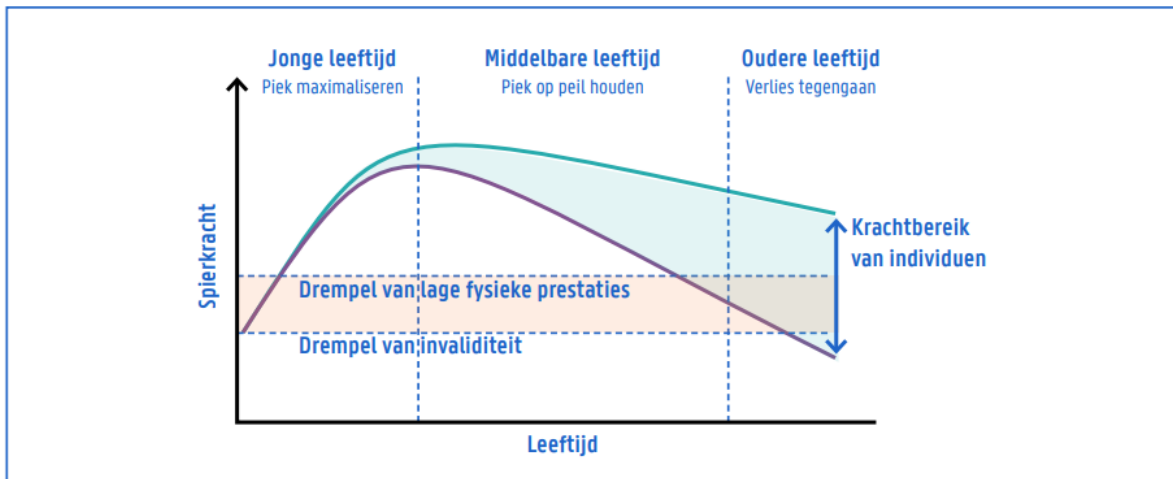
Artikel 3:

Fysiek actief blijven is van bijzonder belang voor oudere volwassenen om de mentale en functionele capaciteit, en dus ook onafhankelijkheid te behouden. Aangezien binnen en buiten Europa de meeste samenlevingen vergrijzen, zal dit steeds belangrijker worden. Gemeenschapsinterventies ter bevordering van lichaamsbeweging van oudere volwassenen dienen te bestaan uit een ruim en aantrekkelijk aanbod van bewegingsprogramma's voor de doelgroep, investeringen in geschikte vrijetijdsinfrastructuur en openbare ruimte (bv. veilige voetpaden, bewegingsvriendelijke parken) en verbetering van de toegang tot bestaande infrastructuur (waaronder openbaar vervoer).

Onderzoek toont tevens aan dat fysieke activiteit ook het risico op het ontwikkelen van dementie kan verlagen en het cognitief functioneren kan verbeteren door neuroplasticiteit, zelfs op oudere leeftijd. Erickson en collega's (2011) toonden bijvoorbeeld aan dat fysieke activiteit de natuurlijke leeftijdsgebonden afname van het hippocampusvolume kan omkeren door deelname aan een 1 jaar durend wandelprogramma: de wandelgroep vertoonde een significante toename in anterieur hippocampaal volume en geheugenprestaties, terwijl de controlegroep een afname vertoonde over dezelfde periode van 1 jaar.

Fysieke activiteit en cognitieve activiteit een synergetisch effect hebben op de hersenplasticiteit. Ook blijken vooral aerobe activiteit (bvb. stevig wandelen en fietsen) en krachttraining effect te hebben op cognitie.

Elk orgaan in het lichaam verliest zijn fysiologische integriteit door veroudering, en dus ook de skeletspieren. Spiermassa vormt ongeveer 42% van de lichaamsmassa bij volwassenen onder de 65 jaar, maar deze neemt af tot ongeveer 27% bij ouderen. Dit verlies start al rond het 30ste levensjaar, maar wordt pas duidelijk merkbaar na het bereiken van de leeftijd van 50 jaar. Naast een daling van de spiermassa, verandert ook de samenstelling van de spieren. Zo zijn het onder andere de krachtige spiervezels (type 2 spiervezels) die afsterven en waarvan de doorsnede kleiner wordt met ouderdom. We moeten dus vooral in op kracht naarmate we ouder worden.



Figuur 1: Spierkracht doorheen de levensloop. Om de ontwikkeling van sarcopenie te voorkomen of uit te stellen, moet de capaciteit van de spieren in de jeugd en de jong volwassenheid gemaximaliseerd worden, op middelbare leeftijd op peil gehouden worden en het verlies op oudere leeftijd tegengegaan worden (volgens de onderzoekers Cruz-Jentoft AJ en collega's).

Artikel 4:

Beweeg, slaap en ontspan voldoende. Blijf sociaal, voorkom stress en controleer je gezondheid geregeld.

Gezond ouder worden in het kort

- Een gezonde veroudering vermindert het risico op ouderdomsziekten.
- Je blijft vitaler, leeft gemiddeld langer en behoudt langer je zelfstandigheid.
- Je hebt meer energie en tijd om te genieten van activiteiten met dierbaren. Bewegen: wandelen, tuinieren, huishoudelijke klussen

Eten: genoeg vitamine inname, drinken voldoende water

Hersenen stimuleren: stimuleer en prikkel de hersenen, iets nieuws doen, andere omgeving

Sociaal blijven: bv. vrijwilligerswerk

Hoe weet je of je gezond veroudert?

Als je gezond ouder wordt, merk je dat aan:

- Wordt minder snel ziek.
- Heeft meer energie.
- Voelt je meer ontspannen.
- Tevredener over je leven.

Conclusie:

Gezond ouder worden is een veelzijdig proces dat niet alleen draait om fysieke gezondheid, maar ook om de context waarin men leeft en de mogelijkheden die de omgeving biedt om welzijn te bevorderen.

Daarnaast zijn er aspecten die binnen onze controle liggen, zoals lichaamsbeweging, gezonde voeding, stressmanagement en het onderhouden van sociale contacten. Deze factoren dragen bij aan een beter cognitief functioneren, een lager risico op ouderdomsziekten en een grotere vitaliteit en onafhankelijkheid.

Fysiek actief blijven blijkt hierbij essentieel; activiteiten zoals wandelen en krachttraining ondersteunen zowel het lichaam als de hersenen en verlagen risico's op ziekten zoals dementie.

Tot slot betekent gezond ouder worden niet alleen langer leven, maar ook meer levenskwaliteit ervaren: vitaliteit, onafhankelijkheid, en een hogere tevredenheid over het leven.