



7



**gezondheid**

# GEZONDHEID

**Mensen leven steeds langer in een goede gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Zo stijgt in Vlaanderen de levensverwachting jaar na jaar. Door ons gedrag en door onze gewoonten bepalen we zelf voor een groot deel onze gezondheid.**

## 1. Factoren die de gezondheid beïnvloeden

Ouder worden is een proces dat eigenlijk al aanvangt bij de geboorte. Op jonge leeftijd merkt u daar er niet veel van, maar naarmate u ouder wordt, wordt u geconfronteerd met veranderingen. Naast de uiterlijke veranderingen, treden er een aantal wijzigingen op in uw lichaam die niet aan de buitenkant te zien zijn. Zo gaan sommige zaken moeilijker, zoals zware fysieke inspanningen. Ieder mens beleeft het ouder worden op zijn manier. Veel ouderen hebben een goede gezondheid. Toch is het mogelijk dat u, naarmate u ouder wordt, vaker gezondheidsproblemen hebt. Er zijn geen ziektes bekend die alleen bij ouderen voorkomen, maar bepaalde aandoeningen komen frequenter voor op latere leeftijd.

Fysiek welbevinden hangt nauw samen met psychisch welbevinden, maar ook met een aantal andere factoren, zoals:

- actief zijn en blijven;
- goede contacten onderhouden met familie, vrienden, burens ...;
- inkomen, huis en woonomgeving;
- zich goed voelen;
- het leven zinvol vinden.

Verschillende factoren hebben een effect uit op uw gezondheid zoals eetgewoonten, bewegingspatroon, roken, alcoholgebruik, veilig gedrag, sociale en omgevingsfactoren. De uitwendige factoren die uw gezondheid beïnvloeden, hebt u voor een groot deel zelf in de hand. Ook genetische factoren (erfelijke aanleg) en verworven factoren (in de loop van het leven opgebouwd) staan in nauwe relatie tot uw gezondheidstoestand.

## 2. Preventie - wat kunt u doen om uw gezondheid te bevorderen en te behouden

### 2.1 Voeding - eetgedrag

Er zijn verschillende maatregelen die de gezondheid positief kunnen beïnvloeden. Zo speelt gezonde voeding een belangrijke rol. Naast een gevarieerde en evenwichtige voeding (vis, vlees, groenten, fruit, zuivelproducten, brood en deegwaren) is het aangeraden om minder vetten, zout en suikers te gebruiken. Ter preventie van constipatie is het gebruik van vezels belangrijk; ter preventie van osteoporose (botontkalking) is het gebruik van zuivelproducten essentieel. Omdat bij het verouderen ook de smaak- en reukzin enigszins veranderen, is het gebruik van extra kruiden een aanrader.

Een tekort aan voeding kan leiden tot ondervoeding. Dat kan ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken. Door ondervoeding is er meer kans op infecties en valpartijen, genezen acute ziekten moeilijker enzovoort. Om eventuele tekorten aan bepaalde voedselbestanddelen te voorkomen (bijvoorbeeld foliumzuur, calcium en vitamine D) kunt u advies vragen aan uw huisarts.

Het is belangrijk om regelmatig uw lichaamsgewicht te controleren. Het ouder worden op zich is nooit de oorzaak van vermagering. Bij extreme vermagering moet de huisarts geraadpleegd worden.

Bij het ouder worden neemt het dorstgevoel af, wat de kans op uitdroging vergroot als niet tijdig en voldoende gedronken wordt. Voldoende water drinken (1 tot 1,5 liter per dag) blijft nodig om de afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.

Verder is het aangeraden om het roken te beperken, of beter nog volledig te stoppen. Ook het gebruik van alcohol wordt het best beperkt.

## 2.2 Mond- en tandverzorging

Een goede en regelmatige tandverzorging blijft ook voor 60-plussers noodzakelijk. Een gezond gebit of een goed passend kunstgebit voorkomt problemen bij het eten, wat zijn weerslag heeft op de voedselconsumptie en de zin in een gezond en gevarieerd menu. Moeilijkheden met de tanden kunnen leiden tot een meer eenzijdige voeding, de keuze voor weinig kauwen, maag- en darmproblemen en zelfs ondervoeding.

## 2.3 Beweging

Sporten en bewegen spelen een belangrijke rol in het gezond ouder worden. Veel bewegen heeft niet alleen invloed op de spierkracht, het uithoudingsvermogen, de lenigheid, de bloedsomloop, de sterkte van de botten, de ademhaling, enzovoort, maar ook op het functioneren van de hersenen. Daarom is het raadzaam om zo veel mogelijk te bewegen, tot op hoge leeftijd. Het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld te voet gaan winkelen, de trap nemen in plaats van de lift, tuinieren, poetsen, enzovoort zijn vormen van bewegen die gezondheidsbevorderend zijn. Dertig minuten per dag bewegen is een must. Veel bewegen werkt trouwens ook preventief tegen constipatie. Uit recent onderzoek blijkt dat bewegen de ontwikkeling van dementie mogelijk helpt tegen te gaan.

## 2.4 Valpreventie

Bij het ouder worden, vergroot het risico op vallen. Omdat de gevolgen van een valpartij soms ernstig zijn (heupfractuur, ziekenhuisopname, vermindering van de zelfstandigheid en een verhuis naar een woonzorgcentrum enzovoort), kan het belang van preventie niet genoeg benadrukt worden.

De kans op vallen kunt u gemakkelijk zelf verkleinen door actief te zijn en zo uw veiligheid te verhogen. Aan lichaamsbeweging doen is belangrijk om valincidenten te voorkomen. Daarnaast is het dragen van goed en stevig, gesloten schoeisel belangrijk, want voetproblemen en het dragen van onaangepaste schoenen of pantoffels doen het risico op vallen stijgen.

Ook sommige geneesmiddelen, zoals bloeddrukverlagende middelen en kalmeer- of slaappillen kunnen het risico op vallen verhogen. Het gebruik van geneesmiddelen bespreekt u dus het best met de huisarts.

Ook de woning en de omgeving er rond kunnen een stuk veiliger gemaakt worden door enkele kleine aanpassingen. Zorg in de eerste plaats voor een goede verlichting en haal losliggende matten en tapijten weg. Ook drempels, losliggende snoeren, klemmende deuren en obstakels kunnen de oorzaak zijn van een val. Indien u iets uit de kast wilt halen, gebruik dan een stevige trapladder in plaats van een stoel.

Bovendien kan het handig zijn om hier en daar stevige handgrepen of steunbeugels te plaatsen, bijvoorbeeld aan de keldertrap, in het toilet, aan de zijkanten van het bad en de douche.

#### informatie

- [www.boebs.be](http://www.boebs.be)
- [www.vermijdvallen.be](http://www.vermijdvallen.be)
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ)

## 2.5 Vaccinatie

Ter preventie van infecties zijn vaccinaties aangeraden. Jaarlijks in de maanden oktober-november vaccineren tegen de seizoensgriep is aangewezen voor 65-plussers, en zeker voor mensen met diabetes, een chronische hart-, long- of nierziekte en de personen die met hen samenwonen. Pneumokokkenvaccinatie wordt vanaf 60 jaar aanbevolen, om de vijf jaar. Een rappelvaccinatie tegen difterie, kinkhoest en tetanus is aan te bevelen rond 60 en rond 80 jaar. Binnenkort is een eenmalige vaccinatie tegen zona mogelijk.

Overleg met uw huisarts om uw vaccinatieschema op punt te stellen en bij te houden. Voorkomen is steeds beter dan genezen.

## 3. Chronische aandoeningen

### 3.1 Hart- en bloedvaten

Een gezond hart- en bloedvatenstelsel laat ouderen toe goed te functioneren, zelfs tot op zeer hoge leeftijd. Een van de signalen van stoornissen in het hart- en bloedvatenstelsel zijn bloeddrukveranderingen, een te hoge of een te lage bloeddruk en hartritmestoornissen. Bij dat laatste krijgt u het gevoel dat het hart onregelmatig klopt. U doet er goed aan, indien nodig, bloeddruk en pols regelmatig te laten controleren door de huisarts of een verpleegkundige.

Een te hoge cholesterol speelt bij de aandoeningen van hart- en bloedvaten een belangrijke rol. Het blijft zeer belangrijk een gevarieerde voeding te gebruiken met veel groenten en fruit en met weinig vetten. Dierlijke vetten (vetten die stollen bij het afkoelen) worden het best zo veel mogelijk vervangen door plantaardige vetten zoals olijfolie of door dieetmargarines.

### 3.2 Suikerziekte of diabetes

Suikerziekte is een chronische aandoening. Het aantal oudere diabetici neemt de laatste decennia alsmat toe door het overgewicht dat wordt vastgesteld bij veertigers en vijftigers. Doordat het begin van de ziekte een sluipend verloop kent, duurt het vaak enige tijd voor de juiste diagnose gesteld wordt. Enkele van de eerste symptomen van diabetes zijn een onverklaard gewichtsverlies, vermoeidheid, incontinentie en meer dorst. Een vroegtijdige opsporing is van belang. Daarom stelt de **Vlaamse Diabetes Vereniging** een driejaarlijkse diabetescontrole voor. De vereniging werkt met plaatselijke afdelingen, verspreid over de vijf Vlaamse provincies. Op het gratis telefoonnummer van de **Diabetes Infolijn** kunt u anoniem terecht met vragen over diabetes.

Er bestaat een diabetes zorgtraject voor wie zich eenmaal per dag met insuline moet inspuiten. Vraag hierover uitleg aan uw huisarts.

## informatie

Diabetes Infolijn - tel. 0800 96 333  
Vlaamse Diabetes Vereniging - [www.diabetes-vdv.be](http://www.diabetes-vdv.be)

### 3.3 Kanker

Een gezonde leefwijze helpt het risico op kanker te verkleinen. Ook hier is gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging een grote troef.

Vroegtijdige opsporing van kanker zal de behandeling ervan gemakkelijker en succesvoller maken: vrouwen kunnen zich het best regelmatig laten screenen op borst- en baarmoederhalskanker. Voor mannen wordt een preventief prostaatonderzoek aangeraden.

## informatie

- **Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK)**  
Vlaamse Kankertelefoon 078 150 151  
Prostaatkankerlijn 078 150 701
- **Stichting tegen Kanker** - Kankerfoon 0800 15 802

### 3.4 Zicht

Goed kunnen zien is een belangrijke factor voor de levenskwaliteit. Bij het verouderen kunnen er enkele afwijkingen van het oog ontstaan. Sommige ouderen geven zelf aan dat ze minder goed zien, anderen geven dit niet zo gemakkelijk toe.

Nochtans heeft slechtziendheid een grote invloed op het dagelijkse leven. Slecht zien beperkt geleidelijk aan de zelfstandigheid en verhoogt het risico op vallen. Maar het kan ook emotionele gevolgen hebben. Het kan mensen onzeker of bang maken. Slechtziende ouderen zijn onzeker als ze buiten komen. Vaak kan er aan die slechtziendheid iets gedaan worden. De medische wereld kan immers verschillende oogproblemen oplossen of het zicht verbeteren.

### 3.4.1 Cataract of staar

Cataract, ook wel staar genoemd, is een vertroebeling van de lens. Die vertroebeling zorgt ervoor dat u minder scherp ziet en dat u bepaalde kleuren ook minder fel waarneemt. Het is een traag evoluerend proces, waarvan u bijna niet merkt dat het plaatsvindt. Als de slechtziendheid storend wordt, raadpleeg dan een oogarts. Cataract kan op elke leeftijd worden genezen dankzij een kleine chirurgische ingreep, zonder opname in het ziekenhuis.

### 3.4.2 Glaucoom

Glaucoom is een verhoging van de oogdruk. Als de druk in het oog te hoog wordt, kan dat gevolgen hebben voor het zicht. Chronisch glaucoom heeft een sluipend verloop. Er zijn niet onmiddellijk alarmerende signalen op te merken. Als u troebel ziet, of u merkt kleurige ringen, is het raadzaam de oogarts te raadplegen. Twee of driejaarlijks meten van de oogdruk kan chronisch glaucoom tijdig opsporen.

Anders is het gesteld met het acute glaucoom. Dat is een plotse stijging van de oogdruk, die gepaard gaat met pijn in het oog en in de omgeving van het oog, ernstige hoofdpijn, zelfs braakneigingen en braken. Als u dergelijke symptomen vaststelt, raadpleeg dan zo snel mogelijk de oogarts. De behandeling van glaucoom kan bestaan uit oogdruppels, chirurgie of een combinatie van de twee.

## 3.5 Gehoor

Gehoorproblemen kunnen op alle leeftijden voorkomen. Toch is de kans bij het ouder worden groter. Wanneer u vaststelt dat u de dingen wel hoort maar niet alles verstaat, dan kan dit een eerste signaal zijn. Vaak gebeurt dat als mensen door elkaar praten of in een omgeving met achtergrondlawaai.

Wie bij zichzelf of een familielid gehoorvermindering ondervindt, kan bij de huisarts terecht. Misschien is er gewoon een oorprop en kan die door de huisarts verwijderd worden. Is er meer aan de hand, dan is een gehoortest nodig. Eventueel kan het gebruik van een hoorapparaat een oplossing bieden en de communicatie weer vlot laten verlopen.

### 3.6 Bewegingsstelsel

Letsels aan het bewegingsstelsel behoren tot de meest voorkomende aandoeningen op latere leeftijd. De oorzaken zijn artrose en osteoporose, soms reuma. Het spreekt voor zich dat dergelijke aandoeningen het fysieke, functionele, psychische en sociale functioneren kunnen verstoren. Vandaar dat het belangrijk is om preventief te werken.

Osteoporose (botontkalking) komt vaker voor bij vrouwen en heeft drie oorzaken: gebrek aan beweging, de menopauze, een tekort aan calcium en vitamine D. De laatste jaren wordt osteoporose ook bij mannen vaker vastgesteld. Ter preventie van osteoporose gelden volgende aanbevelingen: lichaamsbeweging, een calciumrijk dieet (melk en melkproducten) en regelmatig tijd buiten in de zon doorbrengen (voor de aanmaak van vitamine D).

Reumatische klachten gaan gepaard met aanhoudende pijn en stijfheid bij het in beweging komen en het opstaan, pijn in de spieren en de gewrichten, en zwellingen in één of meer gewrichten. Reuma kan behandeld worden met geneesmiddelen, oefeningen (fysiotherapie) en rust.

### 3.7 Dementie

Dementie is geen normaal verouderingsverschijnsel, maar wel een stoornis in de hersenen die voorkomt bij een relatief kleine groep. 5% van de 65-plussers wordt geconfronteerd met een vorm van dementie; bij de 80-plussers loopt dat op tot 20%. Het proces verloopt in fases. In het begin is de zieke vaak onverschillig, besluiteloos, in zichzelf gekeerd, herhaalt de zieke veel en is vlug van streek. Later wordt de persoon met dementie erg vergeetachtig, vindt de weg niet meer op bekende plaatsen en gedraagt zich ongewoon. Tenslotte kan een persoon met dementie volledig afhankelijk worden van anderen, zelfs voor de alledaagse activiteiten zoals zichzelf aankleden en eten.

Het is belangrijk tijdig deskundige hulp te zoeken. Er zijn geneesmiddelen tegen deze ziekte beschikbaar, maar niet iedereen heeft er baat bij. Tot nog toe vertraagt de medicatie alleen het ziekteproces. Er wordt veel onderzoek verricht naar de oorzaken en oplossingen.

In Vlaanderen zijn er 9 regionale expertisecentra dementie, die hulp, ondersteuning en begeleiding bieden aan mensen met dementie. Aan personen uit de directe omgeving geven ze vorming en advies. Zij organiseren ook praatcafés. Familieleden van personen met dementie hebben niet alleen vragen, maar hebben soms ook nood aan een luisterend oor en steun.

#### informatie

- zie 'dementie' in adressenlijst:
  - Expertisecentrum Dementie Vlaanderen - [www.dementie.be](http://www.dementie.be)
  - Regionale expertisecentra dementie
  - Vlaamse Alzheimer Liga
- [www.geheugenproblemen.be](http://www.geheugenproblemen.be)

## 4. Psychisch welbevinden

Psychisch welbevinden is het zich goed voelen in zijn vel: een gevoel dat zowel jongere als oudere mensen nastreven. Welbevinden wordt individueel zeer verschillend ervaren: het gaat om het evenwicht tussen uw verwachtingen en de werkelijke situatie en tussen uw draagkracht en de last die u moet dragen. Het is een gevoel van vrede met uw verleden, een gevoel van controle over de omgeving, een gevoel van geluk.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie wordt psychisch welbevinden bepaald door de subjectieve beleving van welzijn, autonomie, competentie en de mate van verwezenlijking van de eigen intellectuele en emotionele mogelijkheden. Bepaalde factoren en levensgebeurtenissen kunnen dat psychisch welbevinden zowel positief als negatief beïnvloeden:

- fysieke veranderingen;
- de manier van omgaan met verlies;
- sociale contacten, zowel het aantal als de kwaliteit.

Voor ouderen zijn gezin, familie, gezondheid en voldoende financiële middelen belangrijke factoren om zich goed te voelen. Hechte banden met anderen, positieve interacties en steun stimuleren het gevoel van welbevinden.

Ouder worden gaat gepaard met verliezen, zowel lichamelijk als psychisch. Dat kan ertoe leiden dat het evenwicht tussen verwachtingen en werkelijkheid verstoord worden. Dat kan angst en depressieve gevoelens oproepen. Is dat het geval, dan is een consultatie bij de huisarts aan te bevelen. Nieuwe contacten leggen en nieuwe vriendschapsbanden aanknopen, zowel met ouderen als met jongeren, kunnen heel wat helpen.

De centra voor geestelijke gezondheidszorg bieden hulp aan volwassenen met psychische, psychosociale en psychiatrische problemen.

#### informatie

- Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid - Afdeling Residentiële en Gespecialiseerde Zorg (zie Vlaamse overheid)
- Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG)
- Tele-Onthaal - tel. 106

## 4.1 Het verlies van een dierbare

Het overlijden van een dierbare is voor velen een belangrijke ingrijpende levensgebeurtenis. De nabestaande heeft de moeilijke opdracht om zich aan te passen aan de veranderde situatie.

Rouwen en verlies hangen sterk samen. Elke persoon heeft zijn eigen manier om het verlies te verwerken. Het is van belang dat u uw eigen reacties leert begrijpen. Dat kunt u doen door met anderen over het verlies te praten. U kunt ook telefoneren naar de anonieme hulplijn **Tele-Onthaal** (telefoonnummer 106).

#### informatie

Hoofdstuk 9 - Levensende, 2.2

## 4.2 Eenzaamheid

Als oudere kunt u geconfronteerd worden met een gevoel van eenzaamheid. Na de pensionering verminderen de dagelijkse contacten die verband hielden met het werk.

Door een minder goede gezondheid, het verlies van de partner, familie of mensen uit de directe omgeving kunt u zich op latere leeftijd alleen of eenzaam voelen. Ook een gevoel van onveiligheid, waardoor u minder vaak het huis uitgaat, de financiële situatie en een ongeschikte woonomgeving kunnen hierbij een rol spelen.

Er zijn tal van initiatieven die gericht zijn op het tegengaan van eenzaamheid. Vrijwilligersorganisaties, lokale dienstencentra, ouderenverenigingen in uw buurt en andere verenigingen doen huisbezoeken of organiseren allerlei activiteiten waarbij contact centraal staat.

Belangrijk is dat u het probleem van eenzaamheid erkent en kenbaar maakt, zodat u alleen of met de hulp van anderen een oplossing kunt vinden. Samenwonen met leeftijdgenoten of met andere generaties, met vrienden of familie of hen in de buurt hebben, kan eenzaamheid voorkomen of oplossen als u van de beschikbare contacten gebruikmaakt.

### informatie

Tele-Onthaal - tel. 106

### 4.3 Zelfdoding

De laatste jaren neemt het aantal zelfdodingen bij oudere personen toe. Vooral alleenstaande oudere mannen vormen een risicogroep. Zelfdoding is in veel gevallen een samenloop van een aantal complexe factoren. Meestal gaat het om ouderen die depressief zijn en zichzelf vaak lichamelijk of psychisch verwaarlozen.

Zelfmoordpogingen bij ouderen zijn vaker succesvol omdat ze niet impulsief zijn en meestal goed voorbereid werden. Familie, naasten en gezondheidswerkers kunnen het best alert zijn voor signalen die zelfdoding vooraf gaan en indien nodig moeten ze de hulp inschakelen van de huisarts of andere hulpverleners.

#### **hulp en informatie**

Centrum ter Preventie van Zelfdoding - Zelfmoordlijn 02 649 95 55