

BEWEEGADVIES VOOR 65- PLUSSERS

Ben je 65 of meer? Dan doe je er zeker goed aan om te bewegen! Ouderen die voldoende bewegen en niet te vaak aan één stuk stilzitten, die slapen beter, vallen minder dankzij sterkere botten en spieren en lopen minder risico op o.a. dementie en hart- en vaatziekten. Benieuwd wat je kan doen om die voordelen mee te pikken? Dan zit je hier goed.

Regelmatig bewegen en niet te lang stilzitten: het is het mooiste cadeau dat je je lichaam kunt geven. Wil je weten hoeveel je best beweegt om gezond te blijven? En vanaf wanneer je té vaak stilzit? Lees dan verder!

De aanbevelingen die je hier vindt zijn van toepassing op **alle ouderen (van 65 jaar en meer)** en staan los van geslacht, cultuur, religie, achtergrond ... **Ook voor ouderen met een beperking of chronische aandoening zijn ze relevant.** Wie met een medische aandoening kampt, kan terecht bij de specialist of huisarts voor extra advies.

Waarom is bewegen zo belangrijk voor ouderen?

Bewegen is goed voor iedereen én er staat geen leeftijd op. Zo is het bewezen dat actieve ouderen o.a. **beter slapen, een sterker immuunsysteem hebben en ook meer levenskwaliteit genieten.** En geloof ons: dat zullen de mensen rond je écht merken. Want wie actief blijft, zit beter in zijn vel en voelt zich gelukkiger. [Benieuwd naar alle voordelen van beweging? Die vind je hier.](#)

Volwassenen en ouderen die voldoende bewegen, geven zichzelf het mooiste cadeau. De voordelen ervan zijn amper bij te houden! Als je genoeg beweegt, loop je minder kans op kankers en dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. En je trakteert jezelf ook op:

- een betere concentratie én beter geheugen
- betere bloeddruk
- een gezonder gewicht

Da's niet alles. Een actief leven betekent ook:

- een betere nachtrust
- minder kans op depressie en angstgevoelens: je voelt je beter in je vel
- een langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven

En de voordelentrommel is nog niet uitgeput. Want onderzoek toont aan dat regelmatig bewegen je **immuunsysteem versterkt** tegen overdraagbare infectieziektes. Géén detail in coronatijden!

Bij ouderen specifiek zorgt beweging ook:

- een beter fysiek functioneren
- sterkere botten
- een beter evenwicht
- minder valongelukken

En het werkt als middel tegen sarcopenie (verlies van je spiermassa en spierfunctie)! Je zou voor minder uit je stoel springen, niet?

En wat bij een beperking of chronische ziekte?

Volwassenen en ouderen die met een aandoening kampen en voldoende bewegen, mogen rekenen op dezelfde voordelen als hierboven. Maar er zijn ook nog éxtra voordelen. Beweging:

- verbetert het geheugen bij [multiple sclerose](#), schizofrenie, [de ziekte van Parkinson](#) en na een beroerte
- is gunstig voor het dagelijkse functioneren bij [de ziekte van Parkinson](#), na een beroerte, bij een verstandelijke beperking en bij dwarslaesie
- verhoogt de levenskwaliteit bij zware depressie
- zorgt voor minder pijn bij dwarslaesie

Ook volwassenen en ouderen met een chronische ziekte doen er goed aan te bewegen. Want een actief leven:

- is gunstig voor het dagelijkse functioneren bij een [te hoge bloeddruk](#)

- verhoogt de levenskwaliteit, zorgt voor een langer leven en vertraagt het ziekteverloop bij een te hoge bloeddruk en [diabetes type 2](#)
- maakt het lichaam fitter en neemt angst en depressie weg bij hiv
- verkleint de kans op terugkeer of nieuwe vorm van [kanker](#)

Bewegen bij ziekte

Ook **ouderen met een ziekte of beperking** blijven best zo actief mogelijk. Beweging is het beste medicijn. Zo is bewegen na een beroerte belangrijk: je leert er weer beter door stappen en het houdt je hersenen in vorm. Ook wie kanker heeft gehad, blijft best actief: het verkleint de kans op herval of op de ontwikkeling van een nieuwe vorm van kanker. Beweging kan dus het leven draaglijker maken bij specifieke ziektes.

Voldoende bewegen? De bewegingsdriehoek zet je op weg!

Voor een gezond leven is een **gezonde mix van bewegen, staan en zitten** belangrijk. De [bewegingsdriehoek en zijn tips](#) tonen wat die mix zoal inhoudt. Jij, je (klein)kind, je partner: iedereen kan ermee aan de slag.



Elke stap telt voor dat goed gevoel: specifieke aanbevelingen voor ouderen

in een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in de acht Gezond Leven tips van de bewegingsdriehoek.

1. Zit minder lang stil én beweeg meer

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je zult snel merken: dat voelt goed!

2. Zet stap voor stap

Zit jij vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk. Beweeg je daarnaast niet veel? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo.

Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.

3. Ga elke dag voor een gezonde mix

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag [licht intensief](#) te bewegen tijdens je taken: door bijvoorbeeld te stappen op je werk. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met [matige intensiteit](#): neem bijvoorbeeld de (elektrische) fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan [hoge intensiteit](#) tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je [spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken](#). Zie de brochure “Spierkracht voor Senioren”.

4. Varieer waar je beweegt en minder zit

Hou je ogen open voor [kansen](#) om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes

Zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld. Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse lichtintensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan. [Hier](#) vind je meer leuke ideeën.

Zit jij dagelijks lange periodes stil? En krijg je verder ook niet veel beweging? Doorbreek dit patroon dan beetje bij beetje: sta af en toe recht van je bureau of stoel en stap even rond. Probeer dit elk half uur te doen. Een activiteit met [lichte intensiteit](#) zoals even rondstappen is voor de meeste mensen een eerste haalbare kaart. Een stappenteller en het project

'10.000 stappen' helpen je om het te integreren in je dagelijkse leven.
Enkele ideeën:

- Neem even afstand van je bureau: ga wat water of thee halen, strek je benen, wandel rond terwijl je telefoneert, ... Door even van je bureaustoel te komen, verbetert je focus trouwens ook.
- Parkeer je wagen iets verder en stap het laatste stukje naar je bestemming. Ook goed voor je portemonnee want je verbruikt minder brandstof.
- Sta tijdens de reclamespotjes op tv of internet even recht en stretch wat.

Matig intensief bewegen

Voel jij er wel wat voor om meer matig intensief te bewegen, in plaats van altijd maar te zitten? Deze voorbeelden helpen jou om te volharden in je routine:

- Ga eens wandelen met vrienden of collega's om bij te praten in plaats van uren aan de telefoon te hangen.
- Fiets (elektrisch) op woensdag naar de winkel of je werk, en laat de auto aan de kant staan.
- Zet in het weekend de tv wat vaker uit en spring op je tweewieler of sla aan het poetsen met je favoriete muziek in je oren, ...
- Slenter niet langer, maar zet er stevig de pas in.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Laat de hogedrukreiniger in de garage en was je auto met een spons.

Is minder zitten niet nodig bij jou, maar wil je wél actiever en fitter worden? Ruil dan enkele van je dagelijkse licht intensieve activiteiten in voor matig intensieve. Dat lukt voor velen vlotter dan meteen te gaan joggen (een intensievere activiteit). Laat je inspireren door onze voorbeelden:

- Slenter niet langer, maar zet er stevig de pas in.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Laat de hogedrukreiniger in de garage en was je auto met een spons.

Hoog intensief bewegen

Ben jij gewoon om matig intensief te bewegen? Laat je dan ook eens verleiden om wekelijks een intensieve activiteit te ondernemen. Schakel

bijvoorbeeld van stevig wandelen over op joggen, start met tennissen of zwemmen, doe je klusjes thuis handmatig en gebruik geen machine maar spit zelf je tuin om, ... Je zult merken dat dat je longen en hart goed doet. Heb je heel lang geen enkele fysieke activiteit ondernomen? En ben je ouder dan 45? Check dan eerst even bij je huisarts of intensieve beweging aan te raden is.

6. Voel je goed

Wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past. Plan bijvoorbeeld een gezellig tripje met familie of vrienden. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af.

7. Denk vooruit en plan

Sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt:

- Wat ga je doen? Bijvoorbeeld 'Ik kijk voortaan minder tv en ga meer wandelen'.
- Waar ga je het doen? Bijvoorbeeld thuis en in de woonwijk.
- Wanneer ga je het doen en hoelang? Bijvoorbeeld elke zaterdagmiddag een kwartier.
- Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Zeker als gezin: zo spoor jij je kinderen aan en geef je het goede voorbeeld.

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden. En dokter al oplossingen uit. Pak bijvoorbeeld regenkledij voor op de fiets in, wanneer het bewolkt is. Een voorbereid man is er twee waard! Meer hulp voor een strak plan vind je [hier](#).

Een effectieve techniek om jezelf meer aan het bewegen te krijgen, is het **opstellen van een concreet plan volgens het SMART-principe**. SMART staat voor:

- Specifiek: duidelijk en concreet omschreven doelen;
- Metbaar: mogelijkheid om na te gaan of doelen bereikt worden;
- Acceptabel: doelen waarvoor iemand het accepteert om veranderingen aan te brengen;
- Realistisch: haalbare doelen die aanzetten tot actie en
- Tijdsgebonden: doelen op korte en lange termijn.

Gebruik de 4 w's

Een tip om je plannen zo concreet mogelijk te maken: pas het handige trucje met de 4 w's toe, namelijk **wat**, **waar**, **wanneer** en met **wie**. Stel zo je persoonlijke plan op.

Vat je plan samen in één zin. Bijvoorbeeld: op zaterdag- en zondagavond kijk ik 10 minuten minder naar tv met mijn lief en trekken we in plaats daarvan naar het parkje om de hoek.

Wat ga je doen?

Leg de lat niet te hoog, kies haalbare activiteiten. Tips:

- **Start met kleine aanpassingen die bij jou passen**, om minder te zitten en meer te bewegen. Kijk bijvoorbeeld minder naar tv en ga in de plaats meer wandelen, als dat mogelijk is binnen jouw (gezins)situatie. Wandelen is gratis én ontspannend.
- **Wees blij met elke verbetering**. Elke stap die je zet om gezonder te worden, is er één richting succes. Bouw geleidelijk meer beweging op. Vervang bijvoorbeeld eerst 10 minuten tv per dag door 10 minuten wandelen. En ga daarna verder met extra blokjes van 5 tot 10 minuten. Of drijf je wandelritme op: van kuieren naar stevig doorstappen.

Waar ga je minder zitten en meer bewegen?

Beperk minder zitten niet alleen tot je werk- of schoolactiviteiten. Denk er thuis, in je vrije tijd en tijdens je verplaatsingen aan. Krijg je telefoon? Blijf er dan niet bij zitten: profiteer van het gesprek om tegelijkertijd de benen wat te strekken.

Wanneer ga je minder zitten en meer bewegen?

Plan een concrete dag of tijdstip in om meer te bewegen. Maak die afspraak met jezelf tastbaar: bewaar het als herinnering in je smartphone, op een post-it aan de badkamerdeur of in je agenda. Kies je moment zorgvuldig, bijvoorbeeld net na een andere gewoonte in je dagelijkse of wekelijkse routine. Ga bijvoorbeeld op zaterdag en zondag wandelen vlak na het avondeten. En spreek met jezelf af dat je dat na enkele weken ook op minstens twee weekdays zult doen.

Wie beweegt mee of doe je het alleen?

Samen meer bewegen is leuker én helpt je om je aan je afspraken te houden. Zeker voor gezinnen: geef als ouder het goede voorbeeld aan je kinderen.

Heb je graag wat steun? Vertel je plannen aan je familie en/of vrienden. Zij kunnen jou helpen door je aan te moedigen of mee te doen. Geef je vrienden of familieleden deze nuttige tips mee. Vraag bijvoorbeeld aan je partner om de tv uit te schakelen en samen met jou op pad te gaan.

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoeilijk het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen en jas vooraan in de kast, zodat je op de dag van je wandeling minder gemakkelijk ervanonder muist.

De bewegingsdriehoek is de eerste stap, de basis. Daarnaast zijn er nog **concrete aanbevelingen voor stilzitten en bewegen**, specifiek voor 65-plussers. Die vind je hieronder.

Kom je (nog) niet aan de aanbevelingen? Omdat je **gezondheid of beperking** dat misschien niet toelaat? Probeer dan elke dag zoveel als je kan te bewegen, maar luister vooral naar je lichaam.

De belangrijkste les? Elke stap of beweging telt. **Klein beginnen en geleidelijk opbouwen geeft je meer kans op succes.** Verhoog stillletjes aan de frequentie (bv. van 2 naar 3 dagen), de duur (bv. 5 tot 15 minuten

extra) en (dan pas) de intensiteit van beweging, verspreid over de week. Die geleidelijke opbouw is nóg belangrijker na langere, niet-actieve periodes.

Mag je als oudere lang blijven stilzitten?

Het is een feit dat we soms te vaak én te lang neerzitten. Is zitten dan slecht? Zeker niet. Tenzij je dat te vaak en te lang doet. Volgende tips brengen daar verandering in:

- **Vermijd urenlang stilzitten en onderbreek je zitmomenten** best regelmatig, om de 20 tot 30 minuten als het kan. Sta recht, stap wat rond, haal een glas water of las een ander bewegingstussendoortje in.
- Als je **periodes van lang stilzitten vervangt door beweging van eender welke intensiteit** – **hoog**, **matig** of zelfs **licht** intensief! (bv. huishoudtaken) – geeft dat al gezondheidsvoordeel. Yes, zo makkelijk is het soms.
- Als je meer dan de helft van je dag neerzit, raden we je aan om per week **300 minuten (meer mag altijd) matig tot hoog intensief te bewegen**. (Elektrisch) fietsen, stevig doorwandelen, joggen ... Moet je stoppen bij 300 minuten? Neen hoor: meer mag altijd én is extra gezond.

Ben je minder mobiel? Of zit je in een rolstoel? Probeer dan ook de aanbevelingen te volgen, maar luister altijd naar je lichaam. Sta – als je kan – af en toe recht of doe activiteiten al staande. Autotraject voor de boeg? Kijk of je een stukje met de rolstoel kan afleggen. Ook als je zit of ligt kan je fysiek actief blijven, met **beweegoefeningen** bijvoorbeeld.



Hoeveel beweeg je best als 65-plusser?

- Ouderen bewegen best het grootste deel van hun dag **aan lichte intensiteit**. Denk aan rechtstaan, koken, stappen of rustig rijden in je rolstoel ...
- **Maar dat is niet genoeg.** Een extra inspanning is nodig. En je hebt drie keuzes:
 - **Bewegen aan matige intensiteit: minstens 150 tot 300 minuten per week.** Dat kan je mooi spreiden over de 7 dagen. Bijvoorbeeld: minimum 5 dagen per week 30 minuten zwemmen, elektrisch fietsen, rijden in je rolstoel of wandelen aan een goed tempo.
OF
 - **Bewegen aan hoge intensiteit: minstens 75 tot 150 minuten per week.** Splits je die portie over de 7 dagen, dan kan je bijvoorbeeld minstens 3 dagen per week 25 minuutjes stevig doorfietsen, goed doorzwemmen of spitten in de tuin.
OF

- **Bewegen aan matige én hoge intensiteit combineren: minstens 150 minuten** per week. En het levert op: elke minuut dat je beweegt aan hoge intensiteit telt voor 2 minuten! Om de rekensom te maken: 30 minuutjes tuinieren en de stoep vegen én daarnaast nog 90 minuten over de hele week elektrisch fietsen. En je zit al aan de aanbevolen beweging!
-
- Ook aanbevolen: **3 keer per week specifieke activiteiten om je spieren te versterken** of je evenwicht of lenigheid te oefenen. Die soorten beweging zijn belangrijk omdat ze je letterlijk steviger in je schoenen doen staan en het risico op vallen verminderen en je zelfstandigheid verhogen. Deze activiteiten tellen mee in je wekelijks aanbevolen portie beweging.

- **Mag het iets meer zijn? Tuurlijk. Meer bewegen is altijd goed voor je gezondheid.** Ga gerust voor 300 minuten extra beweging aan matige intensiteit of 150 minuten aan hoge intensiteit. Stap voor stap! En hou het ontspannend en leuk voor jezelf, binnen je eigen grenzen om blessures te vermijden. Ben je chronisch ziek? Luister dan extra goed naar je lichaam als je meer wil bewegen. Bespreek dit best met je arts of specialist.