

# Hoe kan je vitaal blijven en langer thuis wonen? (korte video)

Langer thuis willen wonen is hetzelfde als marathon willen lopen.  
Als je voldoende traint lukt het.



Wil Peters  
Enocent Mobility Solutions

# Vitaler langer thuis wonen!

- ▶ Leven in blauwe zones? Vitale mensen?
- ▶ Gezondheid wel en/of niet beïnvloedbaar. Met een gezonde leefstijl
- ▶ Oorzaken spierkrachtverlies! Val gevaar!
- ▶ Langer thuiswonen(VWS). Mobiliteits problemen ouderen!(en eenzaamheid) [www.zorgvannu.nl](http://www.zorgvannu.nl)
- ▶ Met Easysteppers langer thuis wonen! (in eigen sociale omgeving)
- ▶ Samenvatting

# BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

LOMA LINDA  
CALIFORNIA

NICOYA  
COSTA RICA

SARDINIA  
ITALY

ICARIA  
GREECE

OKINAWA  
JAPAN

## BLUE ZONE LIFE LESSONS



MOVE NATURALLY



RIGHT TRIBE



RIGHT OUTLOOK



EAT WISELY

# Het leven in Blauwe zones.



Spartaans: op de grond zitten!



1. Gezonde lucht vit. D, grond (geen vervuiling)
2. Geen stress (veel sociaal contact, elkaar helpen)
3. Veel bewegen! (en werken)
4. Meestal vegetarisch eten



Niet: roken, drinken, varkens of rundvlees



# Oude gezonde gewoonten (om spierkracht en balans te trainen)!



© Can Stock Photo



Easysteppers; Daar trap je van op!

# Invloeden op gezondheid

- ▶ Leefstijl(75%)
- ▶ Sociaal netwerk: Geestelijke gesteldheid en motivatie (zin)
- ▶ Roken, eten en drinken
- ▶ Woonomgeving (tuin, hond)
- ▶ Spierkracht Leefstijl (wandelen, fietsen etc.)
- ▶ 3X dagelijks traplopen
- ▶ Genetisch (25%)
- ▶ Ongelukken en vallen
- ▶ Ziekten en pijn
- ▶ Medicijnen
- ▶ Beperkingen (slecht zicht, CVA, amputatie)
- ▶ Multi-morbiditeit (meerdere aandoeningen)

Beïnvloedbaar

Geen of weinig invloed

De laagstopgeleide vrouwen is levensverwachting zonder beperkingen (60 jaar), een verschil van 15 jaar met de hoogstopgeleiden.(CBS, i.v.m. leefstijl)

# Oorzaken spierkracht verlies

(Prof. Dr. Luc van Loon Hoogleraar Bewegingswetenschappen MUMC)

- ▶ “Het sterk houden van je spieren is van groot belang als we een beetje gezond oud willen worden. Wat vaker de trap nemen zou dan ook geen overbodige luxe zijn!” Bekijk video 5 minuten!

[https://universiteitvannederland.nl/college/waarom-zou-  
een-80-jarige-nog-aan-krachttraining-moeten-doen](https://universiteitvannederland.nl/college/waarom-zou-een-80-jarige-nog-aan-krachttraining-moeten-doen)

- **30-2-30-1** regel voor spiermassa in het lichaam:

- 30% spiermassa
- 2% spierverslies per dag
- 30% spierverslies per maand
- 1% spierverslies als gevolg van ouderdom (sarcopenie)

- Kanker(cachexie), COPD, Diabetes 2 (je hebt spieren nodig om de suiker uit je bloed te halen)

- **Traplopen beter dan krachttraining** Bewegingstechnoloog Dr. Paul de Vreede UMCU (publicatie)

# Effect van hulpmiddelen?

- ▶ Sinds de rekenmachine,
  - kunnen we niet zo goed hoofdrekenen
- ▶ Sinds het navigatiesysteem,
  - weten we de weg niet meer zo goed
- ▶ Sinds de elektrische hulpmiddelen,
  - Zijn we minder veerkrachtig, zelfredzaam en worden we afhankelijk...



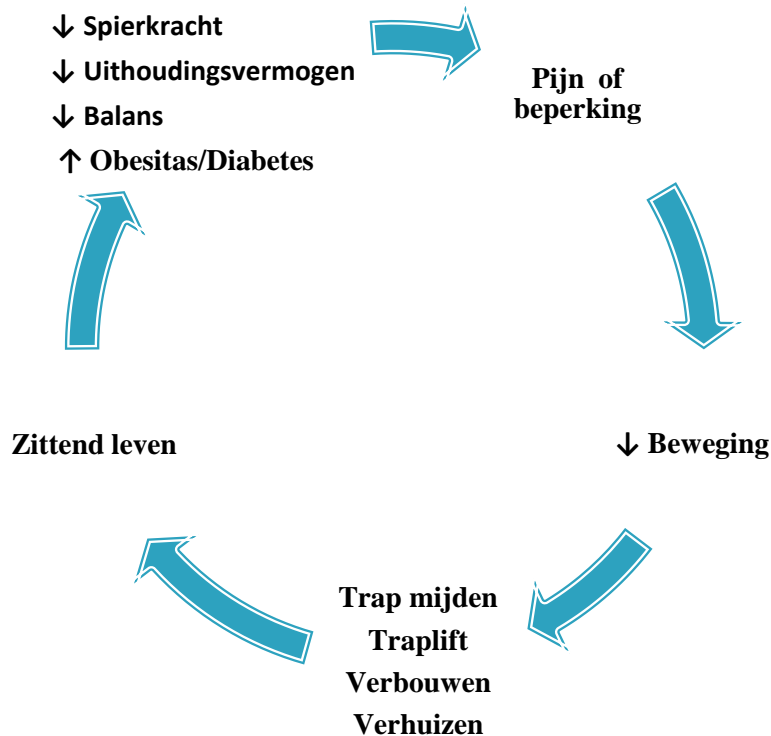
**Deze hulpmiddelen versnellen spierslapt** in:

1. Bilspieren
2. Quadriceps/hamstrings,
3. Rompspieren(rug/buik)

**Verhoogd het valrisico!**



# Hoe wordt je (ongemerkt)fysiek kwetsbaar?

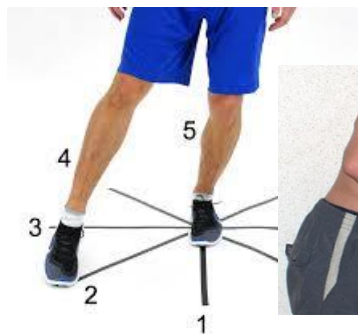


Geef je iemand een traplift, dan ontnem je zijn dagelijkse fitness!!

**Het vicioze vermijdingsmodel (met versnelde achteruitgang)**

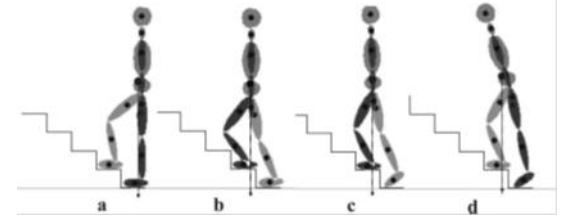
Gemiddeld wordt een traplift 4 jaar ingezet!

# Huidige vormen van balans trainen!



Easysteppers; Daar trap je van op!

# De verouderingsprocessen worden met traplopen geremd:



- ▶ Spieren: hamstrings, quadriceps, bilspieren en onderrug voor rompstabiliteit. “de anti-valspielen”
- ▶ Kraakbeen (artrose) en botten (osteoporose),
- ▶ Organen: hart, longen, alvleesklier(diabetes)
- ▶ Balans training
- ▶ Hersenen en cognitie



[Olga Commandeur's Ode aan traplopen](#)(video):  
Traplopen is het aller, aller, allerlaatste  
wat je moet opgeven



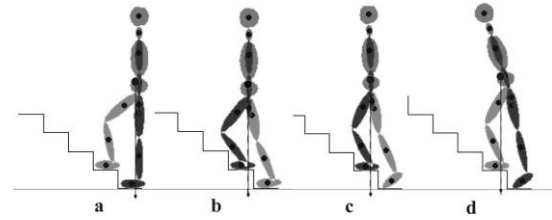
# Wat is oud?

- Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn....
- Mensen voelen zich jonger dan je denkt.
- We worden ouder omdat we aan minder ziekten overlijden!
- Veroudering begint op je 28<sup>e</sup>
- **30-2-30-1 regel:** 30% spiermassa, 2% spierverslies per dag, 30% in 1 maand en 1 % per jaar door veroudering.
- Reuma medicijnen (cortosteroiden) geven extra spierzwakte en botontkalking!



Easysteppers; Daar trap je van op!





# 3X daags traplopen

is gelijk aan

# 1 uur fitness

per week (voor ouderen)

Traplopen beter dan krachttraining

(3X3= 9 min./dag; 7X9=63 min./ week)

Easysteppers; Daar trap je van op!

# samenvatting

- ▶ 30-2-30-1 regel voor spiermassa verlies
- ▶ “de anti-valspijeren” verslappen door rollator, sta-op stoel en traplift.
- ▶ Yoga, wandelen en traplopen traint de “de anti-valspijeren”, remt de achteruitgang
- ▶ 3 x daags traplopen is gelijk aan 1 uur fitness. (Ook met Easysteppers)



Langer thuis willen wonen is hetzelfde als,  
een marathon willen lopen.

Als je voldoende traint lukt het.

(New!)  
Netherlands

LOMA LINDA  
CALIFORNIA

SARDINIA  
ITALY

ICARIA  
GREECE

OKINAWA  
JAPAN

NICOYA  
COSTA RICA

# BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

## BLUE ZONE LIFE LESSONS



MOVE NATURALLY



RIGHT TRIBE



RIGHT OUTLOOK



EAT WISELY

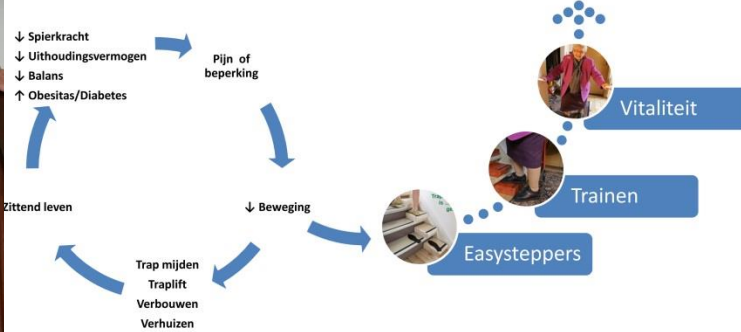
# Easysteppers



Use-it or lose-it!

**3x daags traplopen is gelijk aan 1 uur fitness per week!**  
(voor ouderen)

Voor mensen die: zich met de armen omhoog trekken, "voetje bijzetten", ouderdom, artrose, reuma, obesitas, dwerggroei, HMS/EDS, NAH, CVA, spierziekten bijv. MS



Het vicieuze vermijdingsmodel vs. het trainingsmodel met Easysteppers

Remt uw verouderingsprocessen in: Spieren, kraakbeen en botten!

Voor video's kijk op Easysteppers.nl

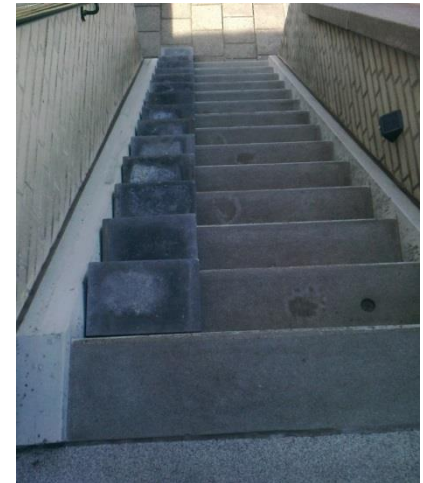
**Easysteppers; Daar trap je van op!**



# Portiektrappen en buitentrappen



Wilminktheater met Easysteppers op de trap



Easysteppers; Daar trap je van op!

# Traplift of Easysteppers?

Gedrag fysiek kwetsbaren met valrisico op de trap	Mogelijke oorzaken	Mogelijke oplossingen	Resultaat
Voetje bijzetten	Gewricht- of spierpijn, artrose, reuma, HMS/EDS, achondroplasie, bewegingsbeperking, obesitas, verminderde spierkracht etc.	Fysiotherapie, Easysteppers, aanpassen levensstijl	Behoud vitaliteit
Aan arm omhoogtrekken			
< 3x per dag traplopen			
Minder lucht	COPD	Fysiotherapie, Easysteppers, aanpassen levensstijl	behoud vitaliteit
Niet achterwaarts naar beneden durven te lopen	Verminderd cognitief		
Beperkte controle over ledematen	Lichte vorm: Parkinson, NAH, CVA of neuropathie (MS)		
Beperkte controle over ledematen	Ernstige vorm: Parkinson, NHA, CVA of neuropathie (MS)	Traplift, beneden wonen of verhuizen	Versnelde achteruitgang!  (Tenzij aangevuld met therapie)
Zij die te oud zijn om te leren (en te revalideren)	Sterk verminderd cognitief		
Evenwichtsproblemen	Medische oorzaak of medicatie		
Beperkte controle over ledematen	Zeer progressieve en terminale ziekten		