

| Actief in lichaam

Invloed van ouder worden op het lichaam

Afname van een aantal lichamelijke functies:

- ontaarden van kraakbeen: artrose, gewrichtsstijfheid, osteoporose: spontane breuken.
- afname functies van gewrichten (mobiliteit) en gewrichtsbanden (elasticiteit en minder gewrichtsvocht).
- verminderde spierkracht en elasticiteit: risico op spierscheuren en verrekkingen.
- vertraagde zenuwimpulsen en reflexen: verminderde coördinatie, vertraging, labiel evenwicht en het minder werken van de zintuigen.

De ademhalingsfuncties verminderen gevoelig door:

- vermindering elasticiteit longweefsel: verminderde kracht bij uitademen.
- verminderde spierkracht van de ademhalingsspieren.
- minder goed functioneren van de hartspier door vermindering van elasticiteit van de spier en een verminderde bloedtoevoer: de hartcapaciteit vermindert samen met het prestatievermogen. De omschakeling van rust naar arbeid verloopt trager en er is meer recuperatietijd nodig na een inspanning.

BEWEGEN is goed voor de bloeddoorstroming en de lenigheid. Ook de spieren en gewrichten worden soepeler door te bewegen. Met eenvoudige stap- en spierverstevigende oefeningen of spelvormen houdt men de spieren en gewrichten in conditie.

| Actief in geest

Dementie, depressie of stemmingsstoornissen liggen vaak aan de basis van geestelijke achteruitgang.

Volgende dingen kunnen er mee voor zorgen dat geestelijke achteruitgang vertraagd of voorkomen wordt:

- een positieve ingesteldheid, humor, ...
- geheugentraining gebaseerd op het verbeteren van concentratie, het maken van associaties, het leren structureren, het selecteren van gegevens en het aanvaarden van eigen beperkingen.
- actief bezig blijven in het sociale gebeuren
- het deelnemen aan spelletjes als kruiswoordraadsels, kaarten, ...

Wees waakzaam over uw eigen gemoedstoestand en roep tijdig hulp in wanneer u veel begint te piekeren of zich zorgen begint te maken over uw geheugen.

| Sociaal actief

Onderstaande activiteiten kunnen ervoor zorgen dat u sociale contacten kan blijven behouden of zelfs uitbreidt.

- Neem deel aan seniorenmiddagen of activiteiten in uw gemeente.
- U kan zelf vrijwilligerswerk gaan doen bij één of andere organisatie, een helpende hand is steeds welkom en wordt in dank aanvaard.
- Neem actief deel aan het verenigingsleven.
- U bent nooit te oud om te leren, er worden heel wat cursussen georganiseerd die afgestemd zijn op senioren.
- Verstop u vooral niet achter het feit dat u nog nooit iets alleen heeft gedaan, u komt zeker en vast mensen tegen die net als u op zoek zijn naar sociale contacten.
- Zorg er vooral voor dat u niet sociaal geïsoleerd geraakt.

| Actief thuis

Een gezonde geest in een gezond lichaam zorgt er ook voor dat u langer thuis kan blijven wonen en dat u langer actief kan zijn in uw eigen huis.

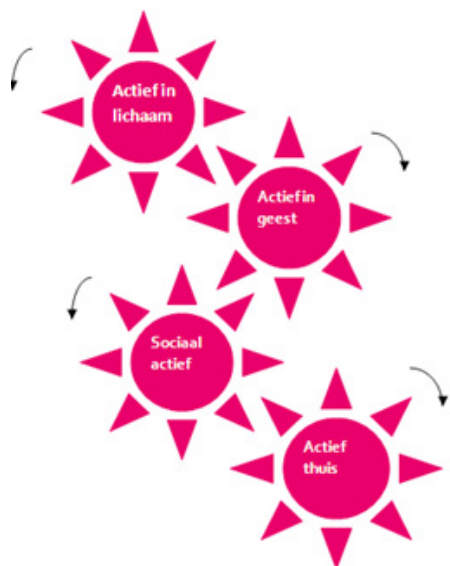
Worden een aantal activiteiten toch moeilijker dan kan u beroep doen op verschillende organisaties die u ondersteunen in uw activiteiten van het dagelijks leven, alsook bij de instrumentale activiteiten van het dagelijkse leven. Partners in thuiszorg:

- thuisverpleging
- gezins- en bejaardenhulpdiensten
- ergo aan huis
- ondersteunende diensten zoals ziekenfondsen, OCMW's,...
- ministerie van Sociale Zekerheid

Informeel tijdig naar hulpmiddelen die het makkelijker maken om zelfstandig te blijven functioneren. Dit kan bij de sociale dienst van het ziekenhuis of bij uw ziekenfonds. U bent echt niet alleen, doorbreek het taboe.



Activiteiten zijn als een raderwerk in een horloge. Wanneer een radertje faalt, faalt de rest vaak ook.



Langer actief op verschillende vlakken = kwaliteit toevoegen aan het leven

Preventie voorkomt niet alleen dat mensen ziek worden. Het kan mensen met een gezondheidsprobleem ook helpen om actief en zelfstandig te blijven. In eerste instantie probeert men te voorkomen dat mensen gezondheidsproblemen krijgen.

Anderzijds helpt het mensen met een gezondheidsprobleem om actief te blijven en hun functionele zelfstandigheid te behouden.

Een realisatie van het team 'interne liaison geriatrie' in samenwerking met de afdelingen geriatrie, het geriatrie dagziekenhuis en de geriater



Als er iemand eventjes wil luisteren
Voel je je meestal zoveel lichter...
Wij zijn er om u en uw familie
Nog meer zorg te bieden

Vraag naar ons als u er nood aan hebt

ASZ

CAMPUS AALST INTERNE LIAISON

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 40 03
F +32 (0)53 76 67 37

CAMPUS GERAARDSBERGEN INTERNE LIAISON

Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
T +32 (0)54 43 24 50
F +32 (0)54 43 21 12

CAMPUS WETTEREN GERIATRIE

Wegvoeringstraat 73
9230 Wetteren
T +32 (0)9 368 84 00
F +32 (0)9 368 84 95

V.U.: Sabine Siau, alg. dir wnd., p/a ASZ, Merestraat 80, 9300 Aalst



Algemeen
Stedelijk
Ziekenhuis

Aalst
Geraardsbergen
Wetteren

© november 2015 ASZ

Informatiebrochure

Actief blijven is een noodzaak, ook voor ouderen

I Autonome verzorgingsinstelling