



Langer thuis wonen?

Wil Peters
Enocent Mobility Solutions

Doel van bewegen

- Kinderen:
 - ontwikkelen, vaardigheid en conditie vergroten
- Volwassenen:
 - trainen en behoud conditie
- Senioren: zo lang mogelijk behouden conditie en vaardigheid
 - Geestelijk en lichamelijk fit blijven door activiteiten.
 - Gezonde geest in gezond lichaam.

Trends

- Vergrijzing neemt toe van 2,5 miljoen naar 3,5 miljoen in 10 jaar
- i.v.m. de bezuinigingen beperkt de zorg zich terug tot de echte zieken en gevallen.
- Ook beperken we de voorlichting om allerlei preventieve woonmaatregelen te nemen i.v.m. Veiligheid en met name de zwaarste algemene dagelijkse verrichtingen (ADL) te vermijden, terwijl voor de vitaliteit deze ADL kan bijdragen aan de vitaliteit en de conditie om in eigen woning te kunnen blijven wonen.
- Hoewel we streven naar meer vitale ouderen, zien we symptoom bestrijding en creëren we een stuwmeer aan (fysiek verzwakte) kwetsbare ouderen, terwijl bij tijdige signalering en coaching mensen in normaal kunnen wonen en leven. Ook valpreventie dient sterker gepromoot te worden.
- Buster Martin 100 jarige marathonloper, Fauha Sing 101 jarige marathon loper <https://www.youtube.com/watch?v=3Azjlp51rAs>

Vallen en kwetsbaarheid

Mensen die:

- zitten vallen nooit!
- veel bewegen vallen zelden!
- zittend leven vallen het vaakst, bij het naar bed, bad of toilet gaan !

Verhoogd valrisico door verlies van conditie en vaardigheid!

Mensen die:

- voetje bijzetten
- aan de leuning “omhoogtrekken”
- Minder dan 3 keer per dag traplopen



Hoe wordt je kwetsbaar?



**Vicieuze cirkel met
versnelde fysieke achteruitgang**

Oplossingen

- Levensstijl verbeteren, activeren +20%!
- Fysiotherapie: looptechniek en spierkracht trainen
- “Dure en ingrijpende” aanpassingen:
 - traplift,
 - beneden wonen en verbouwen (of aanbouwen)
 - Verhuizen
 - of
- Simpele aanpassingen in huis Easysteppers
 - » Easysteppers

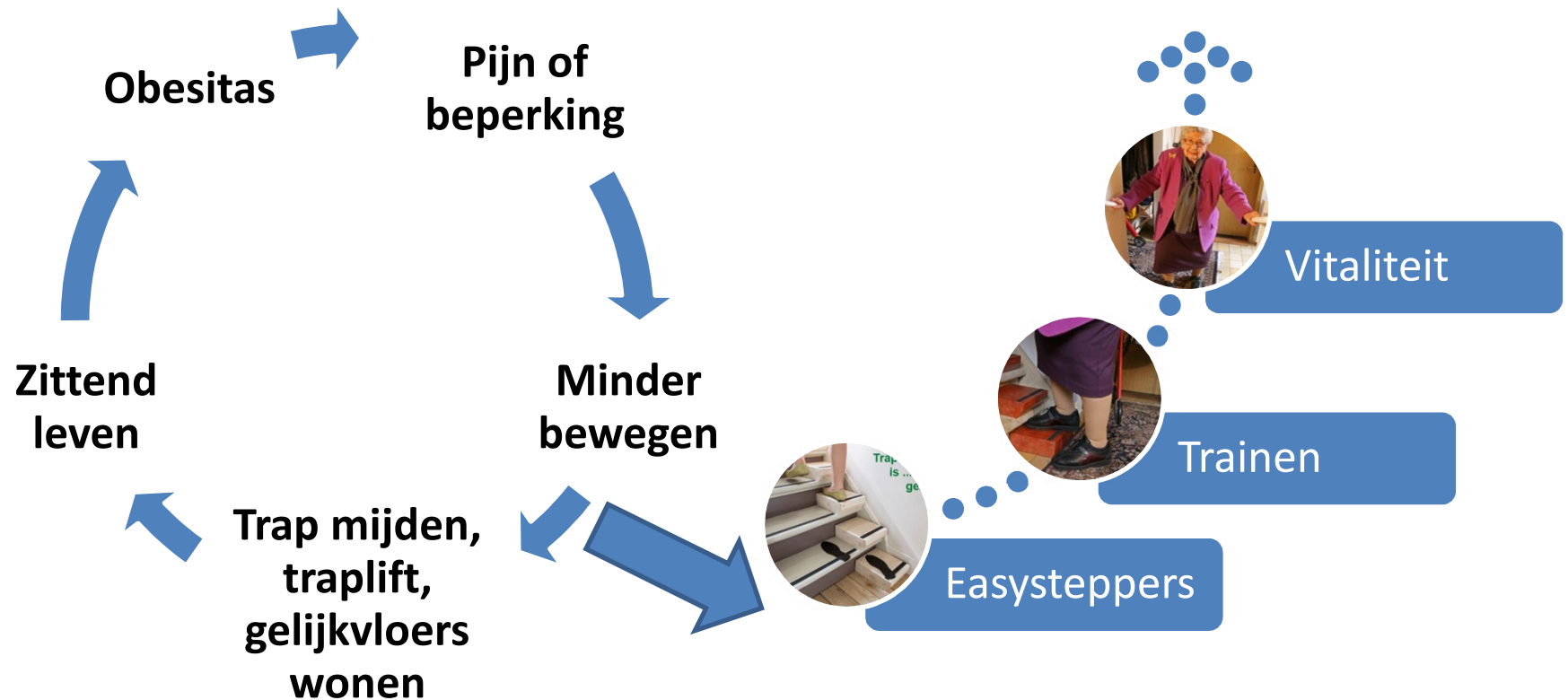


Easysteppers.nl

**Minder pijn
Minder buiging
Minder belastend!
Minder spierkracht!**

Easysteppers.nl Daar trap je van op!

USE-it or LOSE-it!



Kies het vicieuze vermijdingsmodel met risico's of het trainingsmodel met Easysteppers

Boek: 'Oud worden in de praktijk'

"Door iemand een traplift te geven ontnem je hem zijn dagelijkse fitness.

Zo kan een traplift ervoor zorgen dat iemand veel eerder in een rolstoel terecht komt, omdat hij helemaal uit training gaat.

Terwijl er alternatieven zijn.: Easysteppers. Hiermee kunnen mensen nog jaren uit de voeten. "

Geschreven door Prof.dr. R.G.J. Westendorp, hoogleraar Ouderengeneeskunde, internist-ouderengeneeskunde en David van Bodegom, verouderingswetenschapper bij het kennisinstituut Leyden Academy on Vitality and Ageing

Help ons om je van op!

Easysteppers

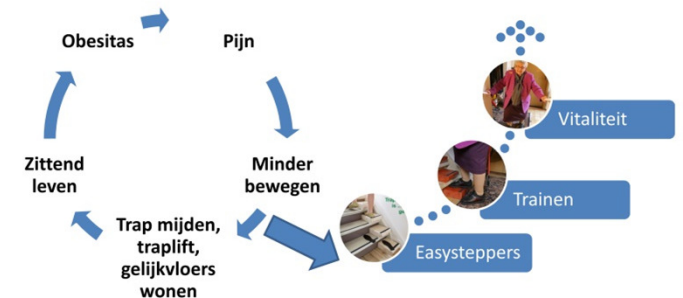


**3x daags traplopen
is gelijk aan
1 uur fitness per week!**
(voor ouderen)

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



Use it or lose it!



**Kies het vicieuze vermijdingsmodel met risico's of
Het trainingsmodel met Easysteppers**

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

Easysteppers.nl Daar trap je van op!

Voor video's kijk op
Easysteppers.nl

3X daags traplopen

is gelijk aan

1 uur fitness

per week (voor ouderen)

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

Traplopen?

Goed voor spieren,
botten, hart, longen en
bloedvaten!

Een goede basis voor het creëren van een 6^e blauwe zone op aarde

Te sterk verzwakte mensen: (Ongeschikt voor Easysteppers)

Zij die:

- te oud zijn om te leren, cognitief verminderd
- duizelig zijn of zware medicatie gebruiken
- verminderde controle over ledematen
- te angstig

Gezondheid kan versneld achteruit gaan

De Easysteppers zijn geschikt voor mensen die:

- Graag thuis willen blijven wonen en
- Bereid zijn om te investeren in de eigen gezondheid!

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	Mogelijk 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		