

Vitaler langer thuis wonen!

Welke keuzes heeft u?



Wil Peters
Enocent Mobility Solutions

Easysteppers; Daar trap je van op!

Vitaler langer thuis wonen!

- ▶ Vitale mensen?
- ▶ Hoe wordt je kwetsbaar?
- ▶ Vitaler langer thuis wonen! Welke keuzes heeft u?

Vitale mensen

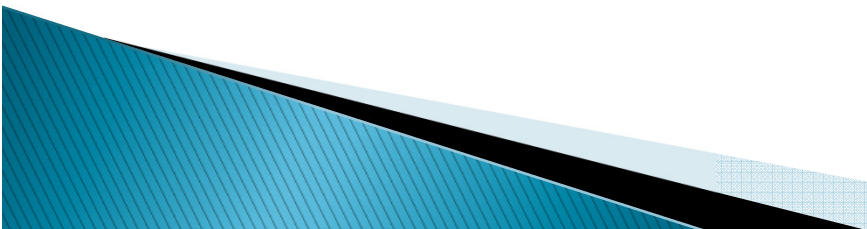
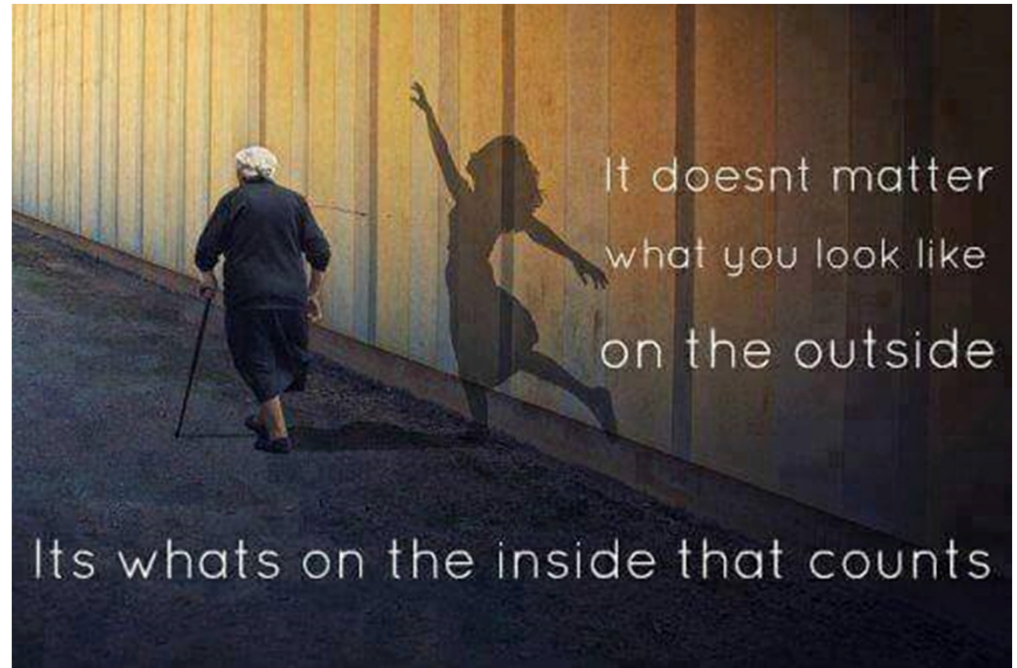
- ▶ Hebben vaak geen/weinig beperkingen
- ▶ Bewegen voldoende
- ▶ Goed sociaal netwerk
- ▶ Zitten goed in hun vel
- ▶ Voelen zich veilig
- ▶ Denken positief over de toekomst (zelfredzaam)

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!



Invloeden op gezondheid

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

Zelf weinig of geen invloed

Wel zelf invloed

Criteria om kwetsbare mensen signaleren

- ▶ Lopen minder dan 500 meter per dag (kracht, uithoudingsvermogen)
- ▶ Lopen minder dan 3 keer de trap (kracht, uithoudingsvermogen en balans)
- ▶ Kunnen niet langer dan 10 seconden op een been staan of tandemstand (balans en spierkracht)



Easysteppers; Daar trap je van op!

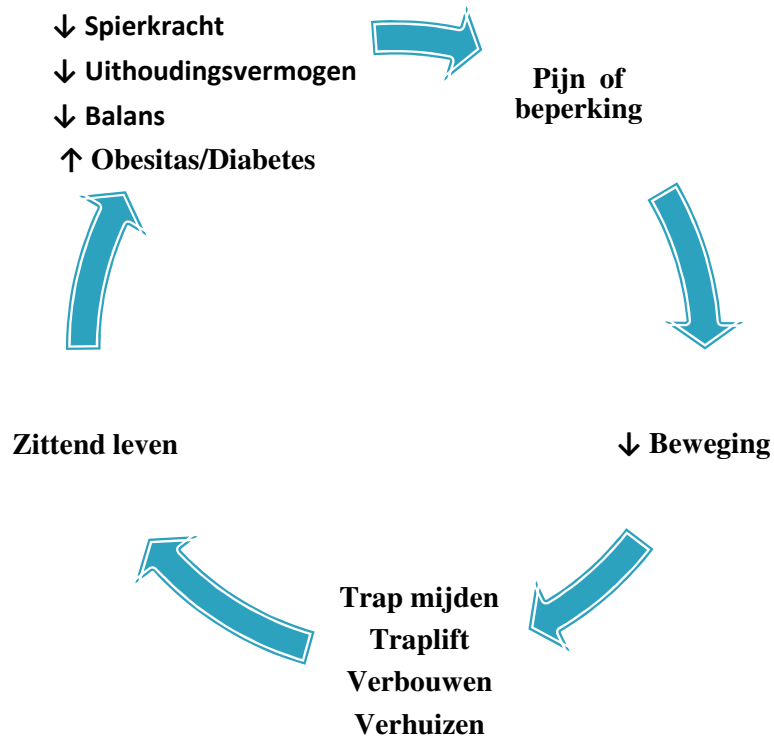
Vitaler langer thuis wonen!

- ▶ Vitale mensen?
- ▶ Hoe wordt je kwetsbaar?
- ▶ Vitaler langer thuis wonen! Welke keuzes heeft u?

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,
 - kunnen we niet meer zelfstandig bewegen

Hoe wordt je (ongemerkt)fysiek kwetsbaar?



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

Het vicieuze vermijdingsmodel

Easysteppers; Daar trap je van op!

Wat gebeurt er bij ziekte?

- ▶ 30% Spiermassa afname in 2 weken, bij niet bewegen.
 - 30% afname in kracht
 - 30% afname in uithoudingsvermogen
- ▶ Herstel kan tot 2 maanden duren!
- ▶ Het zelf herstellend vermogen van lichaam neemt af.
- ▶ Het mentaal welbevinden neemt af.

Vitaler langer thuis wonen!

- ▶ Vitale mensen?
- ▶ Hoe wordt je kwetsbaar?
- ▶ Vitaler langer thuis wonen! Welke keuzes heeft u?

Gezond bewegen!



Easysteppers; Daar trap je van op!

Hoe vaak kunt u zich aan uw armen optrekken aan een rekstok?

Verhoogd valrisico bij mensen die:

- ▶ aan de leuning “omhoogtrekken” (13 keer?)
- ▶ voetje bijzetten
- ▶ minder dan 3 keer per dag traplopen



3X daags traplopen

is gelijk aan

1 uur fitness

per week (voor ouderen)

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

Easysteppers; Daar trap je van op!

De verouderingsprocessen worden met traplopen geremd:

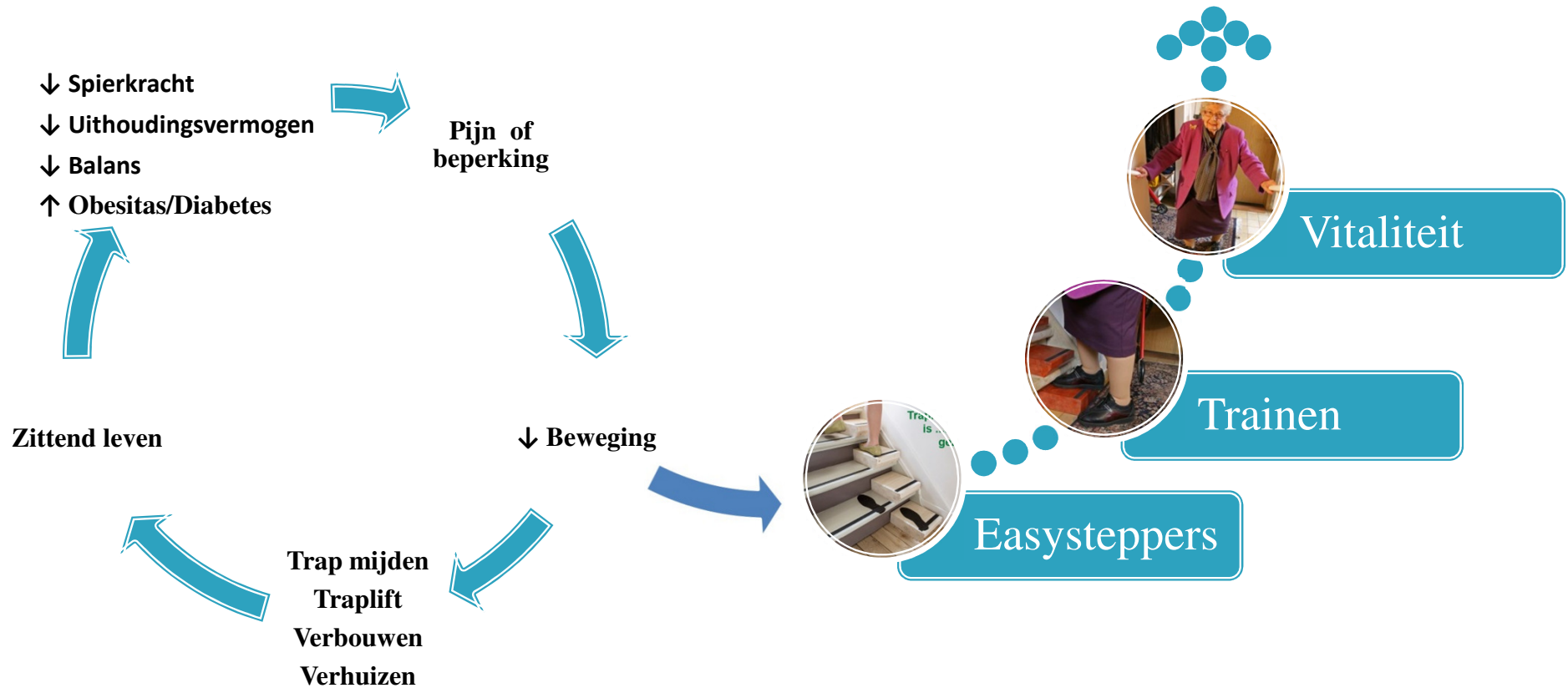
- ▶ spieren (atrofie, vallen),
- ▶ kraakbeen (artrose) en
- ▶ botten(osteoporose),
- ▶ organen: hart, longen, alvleesklier(diabetes)
- ▶ balans
- ▶ hersenen en cognitie

en blijft u deze dagelijks trainen!

Wat gebeurt er bij ziekte?

- ▶ De fitness, wandelen en fietsen wordt direct gestopt!
- ▶ 30% Spiermassa afname in 2 weken, bij niet bewegen
- ▶ Dagelijks traplopen(=trainen) gaat door.
- ▶ Dus: indien u gelijkvloers woont of een traplift gebruikt, WAS er al geen rem op het verouderingsprocessen!

Use-it or lose-it!



Het vicieuze vermijdingsmodel vs.
het trainingsmodel met Easysteppers

Easysteppers; Daar trap je van op!

Vitaler langer thuiswonen!

- ▶ Levensstijl in huis verbeteren: (tuin, hond, trap poetsen, stofzuigen)
- ▶ activeren en 20% meer bewegen!: traplopen, fietsen, fitness, wandelen, zwemmen etc.
- ▶ Fysiotherapie: looptechniek en spierkracht trainen
- ▶ Bewuste keuze hulpmiddelen en aanpassingen die uw woning veiliger maken.

Effecten hulpmiddel en woningaanpassing!

1. Kracht?
 2. Uithoudingsvermogen?
 3. Balans?
 4. kraakbeen en botten?
 5. Uw toekomst?
- ▶ Een goede therapeut/adviseur geeft antwoord op al deze vragen!

3X daags traplopen

is gelijk aan

1 uur fitness

per week (voor ouderen)

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

Remt de verouderingsprocessen

Easysteppers; Daar trap je van op!

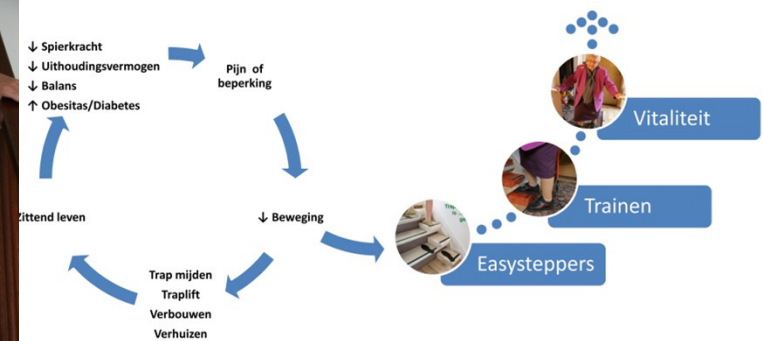
Easysteppers



**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
bijv. MS

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



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!

Vitaler langer thuis wonen!

Totdat de mantelzorgers ingrijpen!

Er is geen alternatief.....



Wat gaat u doen?.....

Wil Peters

Enocent Mobility Solutions

Easysteppers; Daar trap je van op!

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, : **laat de omgeving het werk doen!**

Gevolgen WMO trends in 2016

- ▶ Mensen wonen langer thuis! (Totdat mantelzorgers ingrijpen!)
- ▶ 15000 mensen minder naar verzorgingstehuis per jaar
- ▶ Verhuisadvies is standaard bij de WMO!
- ▶ Tekort seniorenwoningen
- ▶ WMO voorziening is veranderd in WMO voorschot.
- ▶ 70% minder verstrekkingen van trapliften.
- ▶ Veel mensen wonen en slapen al in de huiskamer.

Een goede therapeut zal u wijzen op de gevolgen, op termijn, van een hulpmiddel voor uw:

1. Spierkracht,
2. Uithoudingsvermogen
3. balans en
4. toekomst!

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		