

Hoe fit bent U?

De laatste tijd komt steeds meer in het nieuws dat het voor iedereen belangrijk is om te bewegen. Van jong tot oud, gezond of met een aandoening. De Nederlandse Norm gezond bewegen geldt voor alle mensen.

Ik heb ook al eens in eerdere columns het belang aangegeven van bewegen bij (beginnende)dementie, bewegen bij reumatoïde artritis en artrose, hartaandoeningen, COPD en ga zo maar door.

Nu is het voor iedereen altijd moeilijk om een inschatting te maken hoe FIT je bent, en dat geldt ook als u wat ouder wordt.

Het Nationaal Programma Ouderenzorg verbetert de zorg voor ouderen met complexe hulpvragen. Talrijke organisaties slaan daarvoor landelijk en regionaal de handen ineen. Het doel: een samenhangend zorgaanbod dat beter is afgestemd op de individuele behoeften van ouderen.

Vooraf opvallend is een site voor ouderen, waar zij hun fitheid kunnen testen en waarbij n.a.v. de test tips worden gegeven om dit te behouden of nog fitter te worden.

In deze online enquête worden een heel aantal vragen gesteld over hoe u kunt bewegen, of u een aandoening hebt, of u genoeg ondersteuning vanuit de omgeving ervaart, of u hulp nodig hebt etc. Na het invullen van de test komt een uitslag over uw fitheid.

Als er onderdelen zijn waar u wat minder op hebt gescoord, krijgt u meteen een advies hierover. Als voorbeeld: als u aan hebt gegeven dat u regelmatig valt kunt u via een link naar een aantal adviezen om vallen te voorkomen.

Kijk voor informatie op www.ouderenacademie.nl

Caroline Smeets is werkzaam bij Motion Fysiotherapie met als aandachtsgebied neurologie, ouderen, kanker en valpreventie. Zij zal maandelijks een column schrijven. Voor vragen of suggesties kunt u haar mailen: Caroline@motion-fysiotherapie.nl.