

LEVENSWIJSHEDEN

Rouw en verlies
Bewegen



S-Plus vzw

Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel

T. 02 515 02 06
E. info@s-plusvzw.be
W. www.s-plusvzw.be

Ondernemingsnummer 0409 572 206
RPR Brussel

Verantwoordelijke uitgever:
Corry Maes, S-Plus vzw, Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

Redactie: Gertie Brouwers , Charlotte Brys, Christel Geerts,
Melissa Tihange, Sarah Van Humbeeck

IN DIALOOG OVER HET (G)OUDER WORDEN

In het voorjaar van 2021 stuurden we samen met Prof. Dr. Christel Geerts en ouderenpsychologe Charlotte Brys een bevraging uit. In de bevraging polsten we naar jullie geestelijke gezondheid. Een thema dat dankzij corona actueler is dan ooit. Maar ook wilden we weten welke jullie ervaringen zijn. Hoe zijn jullie omgegaan met moeilijkeres situaties? Welke voorwerpen of uitspraken zijn jullie dierbaar? Welke ervaringen willen jullie delen met leeftijdsgenoten?

De bevraging werd een groot succes. Maar liefst 1255 mensen tussen 41 en 93 jaar vulden hem in. Alle resultaten werden verwerkt in een lijvig rapport, dat je kan nalezen op www.s-plusvzw.be. Een aantal thema's trokken onze speciale aandacht. Dit zijn enerzijds thema's waarover de bevrageden zelf aangaven meer te willen weten. Anderzijds zijn er een aantal thema's die misschien niet bij naam werden genoemd, maar waar we uit de antwoorden konden afleiden dat ze belangrijk zijn voor een groot deel van jullie. Deze 6 thema's zijn: digitalisering, hulp durven vragen, bewegen, piekeren, cognitief functioneren en rouw en verlies. In 2022 brachten we een eerste boekje uit met de thema's 'digitalisering' en 'hulp durven vragen'. In dit tweede boekje nemen we 'bewegen' en 'rouw en verlies' onder de loep.

Gezondheid is voor iedereen een belangrijk thema. Niet verwonderlijk dat bijna 30 % van de bevrageden aangaf meer te willen weten over beweging. Het heeft heel wat voordelen voor lichaam en geest. Maar hoe vaak moet je dan bewegen? En welke beweging is er het meest geschikt als je ouder wordt? Denk eraan dat elke stap telt, en dat je ook bij S-Plus heel wat beweegactiviteiten kan vinden.

Ruim 48 % van de bevrageden gaf aan vaak verdrietig te zijn over het verlies van een dierbare. Naarmate je ouder wordt, kom je ook vaker in aanraking met verlieservaring. Hoe ga je om met dat verlies en het verdriet? Hoe geef je het rouwen een plaats? Het zijn vragen die ons bezig houden. Even stilstaan bij verlieservaring is daarom zeker zinvol. We geven hier graag enkele handvaten en tips. Deze 2 thema's pakken we aan in dit boekje. In 2024 komen de 2 laatste thema's aan bod: 'piekeren' en 'cognitief functioneren'.



ROUW EN VERLIJES



De S-Plus bevraging rond geestelijk welzijn die in 2021 door 1255 leden werd ingevuld toont aan dat 48,3 % van de leden nog zeer vaak tot vaak verdrietig is om het verlies van een dierbare. Daarnaast geeft 39,8 % aan het zeer vaak tot vaak moeilijk te hebben om fysieke beperkingen te aanvaarden. Vervolgens heeft 29,9 % zeer vaak tot vaak intense gevoelens van pijn, verdriet en golven van rouw. Stilstaan bij verlieservaringen en rouw is bijgevolg zinvol.

DEFINITIE

Rouw kan omschreven worden als het geheel aan reacties die we geven op het verlies van een betekenisvolle relatie of betekenisvol iets, bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare of het verliezen van een goede gezondheid. De reacties kunnen op verschillende manieren tot uiting komen, zijnde:

- **lichamelijk:** vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid, lusteloosheid, spanning, misselijkheid en slaapproblemen.
- **emotioneel:** verdriet, boosheid, angst, eenzaamheid, verwarring, leegte, machteloosheid, schuld, maar ook opluchting of tevredenheid over de uiteindelijke gang van zaken rond het levenseinde.
- **cognitief:** concentratieproblemen, verminderde zelfwaardering, verwarring, dwangmatig denken en idealisering.
- **existentieel:** verlies van levensperspectief, zinloosheid, aantasting zingevingskaders, verlies aan levensmoed en -lust.
- **gedragmatig:** huilen, teruggetrokkenheid, prikkelbaar, vermijden van personen en situaties en zoekgedrag.

Verlies maakt deel uit van onze identiteit en leven. Het doel van rouw is om verlieservaringen te integreren in onze identiteit. Verlies en rouw zijn daarom belangrijk in ons leven, we veranderen er door. Rouw betreft een normale reactie en is geen ziekte. Als mens beschikken we over veerkracht om op een eigen unieke manier met verlies om te gaan.

VERLIESERVARINGEN EN VEROUDERING

Met het ouder worden neemt de kans op verlieservaringen toe. Weliswaar zijn oudere volwassenen beter tegen verlieservaringen bestand dan jongeren. In dit kader wordt er ook gesproken over de ouderdomsparadox. Oudere volwassenen kunnen immers, tegen alle verwachtingen in vanwege opeenstapelende verlieservaringen, negatieve gevoelens beter relativeren en gemakkelijker omgaan met moeilijke situaties in vergelijking met jongeren.



Oudere volwassenen kunnen negatieve gevoelens beter relativeren en gemakkelijker omgaan met moeilijke situaties in vergelijking met jongeren.


Hét rouwproces bestaat niet

In de literatuur kan je verschillende rouwmodellen terugvinden. Denk bijvoorbeeld aan rouwtaken die volgens verschillende stadia lopen bij het verlies van een dierbare:

1. De realiteit van het verlies onder ogen zien en aanvaarden
2. Omgaan met de pijn van het verlies en de pijn doorvoelen
3. Zich aanpassen aan een leven zonder de persoon
4. Het verlies een plek geven, herinneringen bewaren en weer leren genieten

Ook bestaat er een rouwmodel gebaseerd op personen die geconfronteerd worden met kanker, bestaande uit deze stadia:

1. Ontkenning van het slechte nieuws
2. Woede
3. Onderhandelen om onder de verschrikkelijke werkelijkheid uit te komen
4. Depressie van zodra de waarheid meer is doorgedrongen
5. Aanvaarding van zodra de persoon zich bewust is van het feit dat men geen hoop meer hoeft te koesteren



Met het ouder worden kunnen er op verschillende domeinen verlieservaringen voorkomen. Denk hierbij aan het volgende:

- **fysieke veranderingen:**
gezondheid, fysieke capaciteiten, lichamelijke kracht, bewegingsvermogen, mobiliteit, gezichtsvermogen, gehoor, seksualiteit
- **psychische veranderingen:**
controle, autonomie, geborgenheid, zekerheid, veiligheid, idealen, persoonlijke waarde, sociale status
- **sociale veranderingen:**
rolpatronen, contacten, samenhang, relaties met familie, relaties met vrienden, relaties met kennissen, engagement, productiviteit

- **spirituele veranderingen:** zin van het bestaan, perspectieven, doelstellingen, zelfverwezenlijking, zelfbeeld, 'hoop op', waarden, betekenis
- **cognitieve veranderingen:** problemen oplossen, communicatie, geheugen, denken, leren, lezen
- praktische veranderingen: middelen, vaardigheden, huisvesting, bezigheden, mobiliteit, regelmaat
- **persoonlijke veranderingen:** onverwerkte verliezen, afgebroken relaties, verlies van werk, dromen, verlies van dierbaren, interesse, ambitie, projecten

Wetenschappelijk denken over verlies en rouw heeft de laatste jaren een sterke ontwikkeling doorgemaakt. Zo is men gaan inzien dat een rouwproces in de realiteit niet noodzakelijk mooi afgelijnd loopt en dat stadia/fasen door elkaar kunnen optreden. Zo wordt ingezien dat rouwen variëteiten kent tussen mensen, onze hechting de kern van het rouwproces betreft, rouw niet te herleiden valt tot louter een emotionele verwerking, rouwen idealiter in interactie met anderen gebeurt, rouw geen eindpunt kent en rouw een zoektocht is naar betekenisgeving. Rouwenden laten niet los maar leren hetgeen

ze verliezen anders vast te houden. Ondanks blijvende kwetsbaarheid en negatieve impact slagen mensen erin om aan de hand van de innerlijke veerkracht opvattingen te herzien en nieuwe betekenissen te vinden.

DUALE PROCES MODEL: DE MANIER OM NAAR ROUW TE KIJKEN

Vandaag wordt er naar rouw gekeken vanuit een integratief model. In de realiteit wordt een persoon die rouwt geconfronteerd met verlieservaringen maar ook met momenten van herstel/de nieuwe toekomst. Dit model wordt voorgesteld aan de hand van een slinger die van de ene naar de andere kant gaat. De snelheid waarmee iemand heen en weer gaat verschilt per persoon. De verliesgerichte kant gaat over de manier waarop de rouwende persoon om-





gaat met de verlieservaring zelf en de bijhorende emotionele verwerking ervan. De herstelgerichte kant houdt verband met de veranderingen die het verlies met zich meebrengt. Iemand die rouwt gaat ook verder met diens leven zonder de dierbare. In de figuur wordt het model voorgesteld.

- Ga op zoek naar lotgenotencontact.
- Neem de tijd die je nodig hebt.
- Tracht de situatie te accepteren.
- Vraag om (professionele) hulp wanneer nodig.

HANDVATTEN/TIPS ALS HULP BIJ ROUW

Verschillende inzichten kunnen op diverse momenten helpen bij rouw. Een aantal handvatten en tips worden hier weergegeven.

- Praat over je gevoelens en gedachten of schrijf ze op.
- Sluit jezelf niet teveel op.
- Heb aandacht voor je emoties en uit deze op een gepaste manier, bv. door er creatief mee aan de slag te gaan.
- Neem voldoende rust.
- Zoek afleiding wanneer nodig.

BRONNEN

Adriaensen, C. (2005). Als Ouderen Rouwen. Oudere mensen helpen bij verlies. Lannoo.

Keirse, M. (2017). Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Lannoo.

Klüber-Ross, E., and David, K. (2005). On Grief and Grieving. Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. Great Britain: Simon & Schuster Inc.

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 1-28.

Worden, W. (1992). *Grief Counseling and Grief Therapy*. Springer Publishing Company, Inc. Second Edition.

INTERVIEW MET FERNAND AMBASSADEUR VAN ROUW EN VERLIES

“

Zelfs als iemand een schone leeftijd haalt, het blijft een verlies. Je hebt dan geen goede raad nodig. Gewoon zeggen: ‘kom, vertel eens, ik luister’

Fernand Van Hoye (65) is sinds een jaar op pensioen. Plots kreeg hij het gevoel niets meer te moeten doen, maar de zetel ontdekken wil hij niet. Hij blijft zich inzetten als vrijwilliger in tal van verenigingen waar rouw en verlies de rode draad vormen.

IN WELKE ORGANISATIES BEN JE ACTIEF?

Fernand: “Ik begeleid rouwavonden bij Missing You, een vzw rond rouwverwerking voor kinderen en (jong)volwassenen. Bij het Rouw- en Verliescafé in Gent help ik bij samenkomsten waar aanwezigen kunnen luisteren naar een voordracht over rouw en herstel om daarna over hun eigen ervaringen onderling in gesprek te gaan. Ik ben ook vrijwilliger bij het CCV waar ik verwerkingsgroepen begeleid voor mensen die een relatiebreuk of een echtscheiding meemaakten. Dat is misschien geen sterfgeval, maar je maakt ook een verlies mee.”

ROUW EN VERLIES IS EEN ZWAAR ONDERWERP. HOE GA JE DAAR ZELF MEE OM?

Fernand: “Een 25-tal jaar geleden werkte ik al bij Tele-Onthaal en daar krijg je een fantastische opleiding. Ik heb heel wat ervaring, dan leer je er wel mee om te gaan. Als ik een gesprek voer met iemand maak ik een leegte in mezelf vrij die mag opgevuld worden. Dat is begrensd, tot daar en niet verder. Zelfzorg hierin is heel belangrijk. Die anonimiteit helpt ook. Als je me niet kent, dan vertel je wat je wilt en vul je het leeg blad zelf in. Ik heb al heel wat miserie gehoord, maar ik heb de indruk dat het met de jaren verergerd. Mensen kunnen er moeilijker mee omgaan.”

HOE KOMT DAT VOLGENS JOU?

Fernand: “Individualisme. Ik weet nog dat ik vroeger, toen ik een jaar of 10 was, met mijn grootvader ging wandelen. Onderweg passeerden we mensen, je geraakte aan de praat en je kon tegen elkaar ventileren. Nu moet je al naar een organisatie om eens over jezelf te spreken en waar naar je geluisterd wordt. Mensen hebben moeite om iets te delen met elkaar. Ik zeg altijd tegen verenigingen die rond psychische zorg bezig zijn dat ik het erg vind dat ze bestaan. Het is goed dat ze er zijn, maar ik vind het erg dat het nodig is.”

IS HET DAAROM DAT JE JE HIERVOOR BLIJFT INZETTEN?

Fernand: “De maatschappij en de mensen hebben mij zoveel gegeven, dat ik me nu wil inzetten voor anderen. Soms denk ik ‘je bent al zo lang bezig, dit jaar stop ik er mee’, maar dan krijg je plots een bericht dat je iemand geholpen hebt en doe je er nog een jaar bij. Zo ben ik al 20 jaar bezig (lacht).

Ik ben zelf ook gescheiden en heb recent mijn beide ouders verloren. Die waren in de 90. Ik weet ook wel dat ze een mooi leven gehad hebben, maar je bent wel je ouders kwijt. Zelfs als iemand een schone leeftijd haalt, het blijft een verlies. Je hebt dan niet altijd goede raad nodig. Gewoon zeggen: ‘kom, vertel eens, ik luister’.

Je kan op een rotonde rondrijden en rondrijden en nooit eens afslaan. Mensen hebben soms dat duwtje nodig in de juiste richting. Ik zie een rouwproces zoals het logo van Missing You, een bootje met 2 roeispanen. Met de

ene werk je rond verlies, rouw en verdriet. Met de andere werken we rond het herstel. Zo blijft het bootje in de goede richting varen en niet rond-dobberen.”

TOT SLOT, HEB JE NOG TIPS VOOR HET OMGAAN MET VERLIES?


Fernand: “Iedereen zijn rouwproces is anders, maar probeer een keer langs te komen. Is het niets voor jou, dan kan je altijd weg. Je moet onthouden dat je voor jezelf komt, en niet voor iemand anders. Bewegen is ook heel belangrijk. We zijn psychisch zodanig bezig met onszelf, maar ons lichaam is er ook nog. Dat beïnvloedt elkaar. Door te wandelen word je alerter en kom je mensen tegen, maar forceer jezelf niet.”



Ik heb al heel wat miserie gehoord, maar ik heb de indruk dat het met de jaren verergerd. Mensen kunnen er moeilijker mee omgaan.

BEWEGING





Een belangrijk onderwerp om bij stil te staan is 'voldoende beweging'. Ook jullie zijn hiervan overtuigd, daar 27,6 % leden die de geestelijke gezondheidsvragenlijst in 2021 invulde, dit geeft. Hierdoor staat dit thema op de 2de plaats van onderwerpen waarrond jullie meer informatie wensen te ontvangen. Onder de leden beweegt 71,2 % zeer vaak tot vaak (= minimum 30 minuten matig intensief per dag) en 7,7 % zelden tot nooit.

POSITIEVE EFFECTEN VAN VOLDOENDE BEWEGEN

Voldoende bewegen heeft tal van voordelen voor lichaam en geest.

- Het geeft energie.
- Het voorkomt ziektes zoals een beroerte, diabetes type 2, kanker en depressieve symptomen.
- Het zorgt voor een behoud aan spierkracht.
- Het verkleint het risico op breuken door het versterken van de botten, hetgeen belangrijk is om zelfstandig te kunnen leven.
- Het vermindert stress.
- Het verbetert de slaap.
- Het houdt je hart gezond.
- Het heeft een positief effect op de spijsvertering.
- Het zorgt voor een betere lichaamshouding.
- Het versterkt de rug.
- Het helpt om op gewicht te blijven of overtollige kilo's te verliezen.
- Het zorgt voor meer zelfvertrouwen.
- Het remt cognitieve achteruitgang af, zoals bij dementie.
- Het zorgt voor een beter geheugen, aandacht en reactiesnelheid.
- Het vergroot sociale contacten wanneer je in groepsverband aan je conditie werkt.

BEWEEGINTENSITEIT

De meeste oudere volwassenen zijn ondertussen al lang overtuigd van het belang van bewegen. Vaak komt wel de vraag hoe vaak men moet bewegen om een effect te hebben en wat hierbij de beste activiteit is.

Beweegactiviteiten kunnen ingedeeld worden van licht, naar matig tot hoog intensief. De wijze waarop je de intensiteit herkent en welke activiteiten hieronder vallen, worden besproken.

Licht intensief bewegen doe je wanneer je niet sneller gaat ademen, je hartslag normaal blijft en je gewoon kunt praten. Voorbeelden van deze activiteiten zijn: staand bellen, koken, traag stappen/slenteren en yoga.

Bij matig intensief bewegen ga je sneller ademen maar ben je niet buiten adem. Je hartslag gaat omhoog maar je kan nog steeds gewoon praten. Voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn (elektrisch) fietsen, werken in de tuin, ramen wassen en doorwandelen.

Bij hoog intensieve beweegactiviteiten ga je veel sneller ademen, begin je te zweten, kan je moeilijk praten en gaat je hartslag de hoogte in. Voorbeelden van deze activiteiten zijn: de trap nemen met een volle boodschappentas, stevig doorfietsen en joggen.

Als je ongetraind bent, is het niet slim om hoog intensief te bewegen. Bouw traag en langzaam op om blessures en overbelasting te voorkomen. Zorg daarnaast ook voor een goede opwarming en afkoelactiviteit nadien. Bespreek jouw beweegplannen ook vooraf met je huisarts.

HOEVEEL MOET IK BEWEGEN?

Per leeftijdscategorie bestaan er beweegnormen. Deze norm geeft aan hoeveel je moet bewegen om er de positieve effecten van te ondervin-

den. Voor 65-plussers geldt de volgende beweegnorm:

Keuze uit:

- minstens 150 tot 300 minuten per week matig intensief bewegen, de minuten mogen over de weekdays verspreid worden, bv. 5 dagen per week 30 minuten;
 - OF minstens 75 tot 150 minuten per week aan een hoge intensiteit bewegen, ook dit mag verspreid worden over de week, bv. 3 dagen per week 25 minuten;
 - OF minstens 150 minuten per week bewegen aan een matige én intensieve intensiteit. Iedere minuut aan een hoge intensiteit telt voor 2 minuten;
 - OF 8000 stappen per dag.
- en
- bijkomend minstens 3x/week specifieke activiteiten om de spieren en botten te versterken.

Het aantal minuten mag ook meer zijn. Blijf wel steeds waakzaam voor blessures en luister goed naar je lichaam.

Iemand die meer dan de helft van zijn dag stiltzit, wordt aangeraden om per week minstens 5 uur matig tot hoog intensief te bewegen.

De richtlijn geldt ook voor personen die minder mobiel zijn en/of in een rolstoel zitten. Weliswaar moet er steeds rekening worden gehouden met het eigen lichaam en dient overbelasting tegengegaan te worden.

Focus niet teveel op al deze normen, weet dat zelfs kleine beetjes helpen. Bewegen loont altijd!














DE BEWEGINGSDRIEHOEK

Iedereen heeft wellicht al gehoord over de voedingsdriehoek. Maar, wist je dat er ook een bewegingsdriehoek bestaat? Deze beeldt de beweegnorm in een figuur af. Je kan deze raadplegen op de website van Gezond Leven. De volgende acht tips kan je in de bewegingsdriehoek terugvinden:

1. Zit minder lang stil en beweeg meer.
2. Zet stap voor stap.
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van activiteiten.
4. Varieer waar je beweegt: hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen, waar je ook bent.
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes.

6. Kies iets wat je graag doet.
7. Denk vooruit en plan.
8. Pas je omgeving aan.

Sport en beweegactiviteit			
	Spierversterkend	Botversterkend	Ballans
 Hardlopen	★	★★	★
 Krachttraining	★★★★	★★★★	★★
 aerobics/circuittraining	★★★★	★★★★	★★
 Balsport	★★	★★★★	★★★★
 Racketsport	★★	★★★★	★★★★
 Yoga, Tai Chi	★	★	★
 Dansen	★	★★	★
 Wandelen	★	★	★
 Nordic walking	★★	?	★★
 Fietsen	★	★	★

★★★ Sterk effect ★★ Matig effect ★ Klein effect ☆ Geen effect ⊕ Onbekend

SOORTEN ACTIVITEITEN

Sport en beweegoefeningen kunnen uit verschillende activiteiten bestaan, zijnde: spierversterkend, botversterkend of balans verbeterend. Een overzicht wordt in de tabel/figuur weergegeven.

ZIT MINDER LANG STIL

Het omgekeerde van bewegen is stilzitten of sedentair gedrag. Dit is alles wat we doen terwijl we zitten of liggen en waarbij we weinig energie verbruiken. Slapen valt hier niet onder. Voorbeelden van sedentair gedrag zijn tv-kijken, in de auto zitten, een tablet of gsm gebruiken. Veel stilzitten en liggen zorgt voor een snellere afname van de mobiliteit, hetgeen een negatieve invloed heeft op de zelfredzaamheid. Een aantal tips om te veel zitten en liggen te beperken zijn:

- Sta recht tijdens het koken (bv. bij het schillen van de aardappelen of het koken van het water).
- Breng iemand een bezoekje in plaats van ernaar te telefoneren.
- Neem de rollator in plaats van de rolstoel.
- Blijf staan bij het wachten op het openbaar vervoer.
- Doe niet alle huishoudelijke taken na elkaar maar verspreid deze doorheen de dag, op die manier wissel je zitten en liggen vlugger af met bewegen.
- Sta tijdens de reclame op.
- Vermijd urenlang stilzitten of liggen.
- Zet een alarm dat aangeeft dat je na 30 minuten even moet rechtstaan.
- Haal één glas water per keer.
- Koop een stappenteller en monitor

het aantal stappen dat je zet per dag.

- Zet je auto een paar 100 meter verder van de locatie waar je moet zijn, op die manier motiveer je jezelf ook een kleine afstand te wandelen.

ELKE STAP TELT!

Gezond Leven motiveert Vlamingen om voldoende stappen te zetten per dag. Ze houden het aantal stappen per dag bij. Ook jij kan de teller mee de hoogte in krijgen door je aan te melden op de website of in de app. Alle informatie kan je via deze link raadplegen: <https://10000stappen.gezondleven.be>.

S-Plus beweegt!

Op www.s-plusvzw.be vind je tal van activiteiten om aan je gewenste aantal stappen te geraken.



De meeste oudere volwassenen zijn intussen overtuigd van het belang van bewegen.

BRONNEN

Foster, C. & Armstrong, M.E.G.(2018).

What types of physical activities are effective in developing muscle and bone strength and balance? Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls, 58-65.

Vlaams Instituut Gezond leven (2022).

Beweging & sedentair gedrag. Geraadpleegd op <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag>

Vlaams Instituut Gezond leven (2022).

Beweging & sedentair gedrag. Geraadpleegd op <https://10000stappen.gezondleven.be>

INTERVIEW MET DANIËLLE, AMBASSADRICE VAN BEWEGEN

“

De sportieve levensstijl van mijn ouders heeft me doen inzien hoe belangrijk beweging is.

De goedlachse Daniëlle (59) gaf zich op als ambassadeur voor bewegen, omdat ze het erg belangrijk vindt dat mensen in beweging blijven voor hun fysieke én mentale gezondheid. Bewegen zorgt ook voor meer contact met anderen, meer buitenkomen, meer ontspanning. Héél veel voordelen dus, waar ieder van ons baat bij heeft.

VAN WIE KREEG JIJ DE BEWEEGMICROBE?

Daniëlle: “Mijn ouders zijn beiden heel oud geworden, mijn papa werd 92 en mijn mama 96. Ze hebben hun hele leven gesport. Zo gingen ze basketten, fietsen, zwemmen, paardrijden en tennissen in hun eigen tennishal. Tot hoog in de 80 waren ze lid van de turnkring van S-Plus. Ik bewonderde dat enorm in hen. Als mijn papa 92 was, kon hij nog altijd zijn voet in de lavabo zetten, zo lenig was hij nog. Hij was ook een fervent schaatser. Toen hij 75 was en het niet meer lukte om te gaan schaatsen op de schaatsbaan in Hasselt, kocht hij inline skates om thuis verder te ‘schaatsen’. (lacht) De levensstijl van mijn ouders heeft me doen inzien hoe belangrijk beweging is, ook al ben ik zelf eigenlijk niet zo sportief.”

HOE INTEGREER JIJ BEWEGING IN JE DAGELIJKSE LEVEN?

Daniëlle: “Ik ga 2 keer per week wandelen. Op woensdag wandel ik met een vriendin in onze buurt. We spreken dan af bij haar of bij mij, en volgen een bewegwijzerde route. Na het bewegen gaan we samen iets eten. In het weekend wandel ik met mijn

vriend. We zijn aangesloten bij een wandelclub en maken zo heel mooie uitgestippelde wandelingen. We wandelen onder ons 2, op eigen tempo. Er zijn wandelingen tot 50 km, maar voor mij is 15 à 20 het maximum.

Als ik met pensioen ben, wil ik graag terug gaan zwemmen. Ik vind dat één van de beste manieren om in beweging te blijven. Ik heb dat in mijn jeugd jaren veel en graag gedaan. Maar 's avonds na mijn werkuren is het vaak erg druk in het zwembad. Als ik met pensioen ben, en overdag kan gaan, zal het rustiger zijn.

Maar ook in mijn dagelijkse bezigheden probeer ik te bewegen. Ik woon op een appartement en als ik geen boodschappen bij heb, neem ik de trap in plaats van de lift. Ik werk in een basisschool op 10 minuutjes wandelen, en ook als ik de stad inga, doe ik dat vaak te voet. Mijn kinderen en kleinkinderen wonen ook op wandelafstand. Ik heb 2 kleinkinderen die graag ravotten, graag gedragen worden, naar de speeltuin willen ... Ook voor hen wil ik fit blijven! Sinds kort heb ik ook een elektrische fiets, waar ik bij mooi weer tochtjes mee maak. En dansen! Als ik een leuk deuntje hoor begin ik te dansen, schouders, heupen en voeten bewegen over je eigen dansvloer. Heel goed voor lichaam én geest!"

SPORTEN IS VOOR JOU OOK BELANGRIJK ALS EMOTIONELE UITLAATKLEP?

Daniëlle: "Ik heb een zware periode gehad, toen mijn ouders zorg nodig hadden. Ik had mijn papa beloofd dat ik voor hen zou zorgen als ze hulpbehoevend werden. Dat was geen

gemakkelijke situatie en zorgde ook voor onenigheid in onze familie. Gaan wandelen in de natuur, mijn verhaal kwijt kunnen, heeft mij door die periode geholpen. Die raad geef ik ook aan mijn kinderen: als je het moeilijk hebt, ga de natuur in, luister naar de dieren, het geruis van de bomen, en concentreer je daarop."



Als ik een leuk deuntje hoor begin ik te dansen, schouders, heupen en voeten bewegen over je eigen dansvloer. Heel goed voor lichaam én geest!

JE LIJDT AAN ARTROSE. HOE BEÏNVLOEDT DAT JE BEWEEGGEDRAG?

Daniëlle: "Ik heb artrose sinds 2006, maar heb vooral de laatste tijd meer last van ontstekingen. De dokter zegt altijd dat bewegen belangrijk blijft, en dat zeker wandelen geen kwaad doet. Binnenkort wordt er een scan gemaakt om te bekijken of de kiné of het sporten de artrose beïnvloeden. Maar ik geef niet op. Zolang ik mag wandelen, blijf ik dat doen." (lacht)

TOT SLOT, ZIJN ER NOG TIPS DIE JE WIL MEEGEVEN?

Daniëlle: "Gewoon blijven bewegen. Zelfs de kleinste inspanning telt al mee!"





Voor plussers met pit

In samenwerking met



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL



Chartoloog



CHRISTEL GEERTS

Met de steun van



Vlaanderen
verbeelding werkt



Solidaris

