

Lang artikel

Gezond ouder worden: een actieve en gezonde levensstijl

Gezond ouder worden is een wens die velen koesteren. Het behouden van een goede gezondheid en vitaliteit naarmate we ouder worden, vraagt om een bewuste levensstijl en specifieke aandachtspunten. Je leest hier welke belangrijke aspecten kunnen bijdragen aan het bevorderen van gezond ouder worden.

1. Voldoende bewegen met 8000 stappen per dag

Voldoende beweging is essentieel voor een gezond ouderdomsproces. Wandelen is een eenvoudige en toegankelijke manier om actief te blijven. Dagelijks 8000 stappen zetten biedt aanzienlijke voordelen voor de gezondheid van 65-plussers. Regelmatig wandelen versterkt de spieren, verbetert het evenwicht en bevordert de lenigheid. Bovendien heeft het een positief effect op de mentale gezondheid en verhoogt het ons algemene welzijn.

2. Gezonde voeding met voldoende calcium, eiwit en vitamine D

Een evenwichtig voedingspatroon is cruciaal voor gezond ouder worden. Het is van belang om voedingsmiddelen te consumeren die rijk zijn aan calcium, eiwit en vitamine D. Calcium is essentieel voor sterke botten en tanden, terwijl eiwitten helpen bij het behoud van spiermassa. Vitamine D is van vitaal belang voor de opname van calcium en de algehele gezondheid van botten en gewrichten. Zuivelproducten, vis, eieren, gevogelte, noten en groene bladgroenten zijn enkele voorbeelden van voedingsmiddelen die deze voedingsstoffen bevatten.

3. Tijdig vaccineren tegen griep en corona

Ouder worden maakt het immuunsysteem kwetsbaarder. Het is belangrijk bescherming op te bouwen door middel van vaccinatie. Het aantal besmettingen met COVID en griep begint te stijgen in de herfst- en wintermaanden.

COVID-vaccinatie kan je krijgen vanaf midden september. Griepvaccinatie vanaf midden oktober.

4. Voldoende aandacht voor mondgezondheid

Een slechte mondgezondheid kan voor vele problemen zorgen. Problemen bij eten en drinken maar ook infecties in de mond. Dit kan leiden tot andere gezondheidsproblemen zoals diabetes, longontsteking, ...

Zowel natuurlijke tanden als een prothese hebben een dagelijkse verzorging nodig. Een regelmatig bezoek aan de tandarts mag je ook niet vergeten.

5. Neem deel aan de bevolkingsonderzoeken naar kanker

Vrouwen tussen de leeftijd van 50 en 69 jaar krijgen een uitnodiging voor een screeningsmammografie om borstkanker vroegtijdig op te sporen.



Mannen en vrouwen tussen 50 en 74 jaar krijgen een gratis zelftest (stoelgangtest) thuis opgestuurd. Dit zorgt ervoor dat men poliepen kan opsporen voordat kankercellen zich kunnen ontwikkelen of kan dikkedarmkanker in een vroeg stadium ontdekt worden.



Gezond ouder worden: een actieve en gezonde levensstijl

Gezond ouder worden is een wens die velen koesteren. Het behouden van een goede gezondheid en vitaliteit naarmate we ouder worden, vraagt om een bewuste levensstijl en specifieke aandachtspunten.

1. Voldoende bewegen met 8000 stappen per dag

Voldoende beweging is essentieel voor een gezond ouderdomsproces. Wandelen is een eenvoudige en toegankelijke manier om actief te blijven. Dagelijks 8000 stappen zetten biedt aanzienlijke voordelen voor de gezondheid van 65-plussers.

2. Gezonde voeding met voldoende calcium, eiwit en vitamine D

Een evenwichtig voedingspatroon is cruciaal voor gezond ouder worden. Het is van belang om voedingsmiddelen te consumeren die rijk zijn aan calcium, eiwit en vitamine D.

3. Tijdig vaccineren tegen griep en corona

Het is belangrijk bescherming op te bouwen door middel van vaccinatie. COVID-vaccinatie kan je krijgen vanaf midden september. Griepvaccinatie vanaf midden oktober.

4. Voldoende aandacht voor mondgezondheid

Een slechte mondgezondheid kan voor vele problemen zorgen. Zowel natuurlijke tanden als een prothese hebben een dagelijkse verzorging nodig. Een regelmatig bezoek aan de tandarts mag je ook niet vergeten.

5. Neem deel aan de bevolkingsonderzoeken naar kanker

Vrouwen tussen de leeftijd van 50 en 69 jaar krijgen een uitnodiging voor een screeningsmammografie om borstkanker vroegtijdig op te sporen.

Mannen en vrouwen tussen 50 en 74 jaar krijgen een gratis zelftest (stoelgangtest) thuis opgestuurd. Dit zorgt ervoor dat men poliepen kan opsporen voordat kankercellen zich kunnen ontwikkelen of kan dikkedarmkanker in een vroeg stadium ontdekt worden.



Kort artikel

Gezond ouder worden: een actieve en gezonde levensstijl

Gezond ouder worden is een wens die velen koesteren. Het behouden van een goede gezondheid en vitaliteit naarmate we ouder worden, vraagt om een bewuste levensstijl en specifieke aandachtspunten.

1. Voldoende bewegen met 8000 stappen per dag.
2. Gezonde voeding met voldoende calcium, eiwit en vitamine D.
3. Tijdig vaccineren tegen griep en corona.
4. Voldoende aandacht voor mondgezondheid.
5. Neem deel aan de bevolkingsonderzoeken naar kanker.

