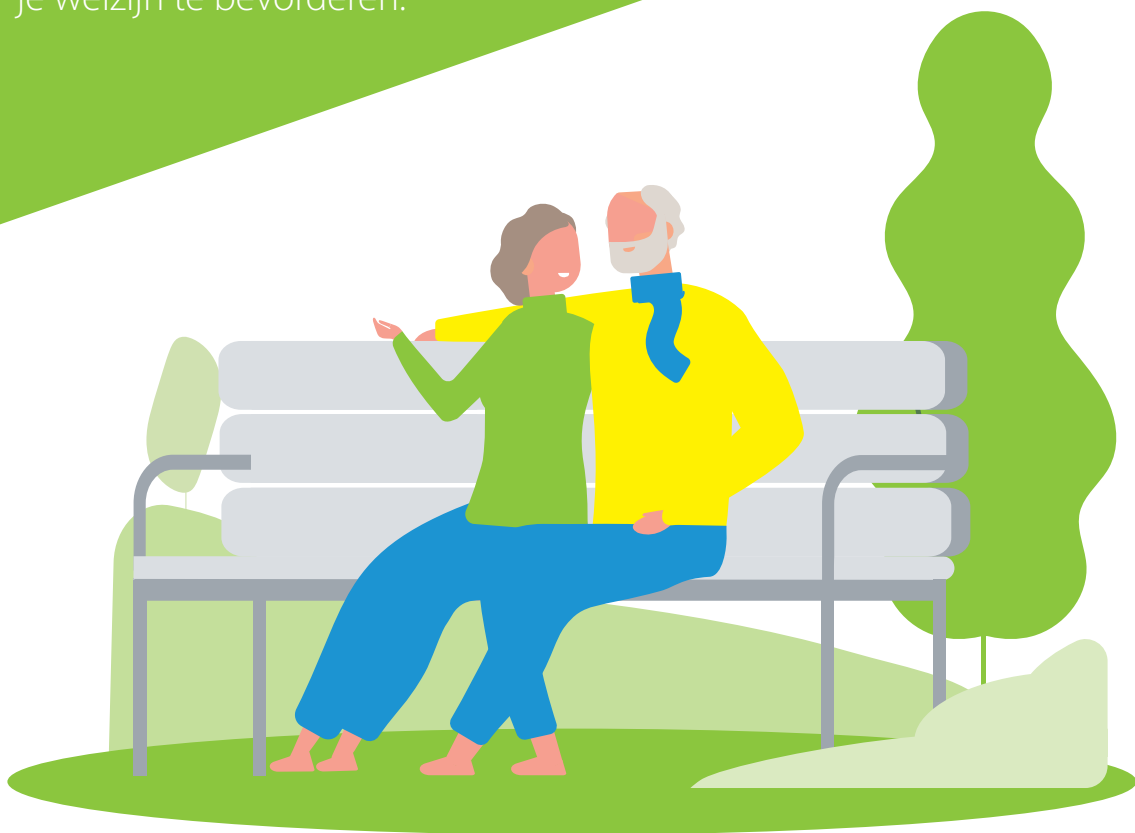


Gezond ouder worden

# Blijf op de hoogte. Blijf fit. Blijf onafhankelijk.

Je hebt het voor een stuk zelf in handen: als je eenvoudige gezonde levensstijlkeuzes maakt tijdens het ouder worden, kan dat helpen je botten te beschermen, je onafhankelijkheid te vrijwaren en je welzijn te bevorderen.<sup>1,2</sup>



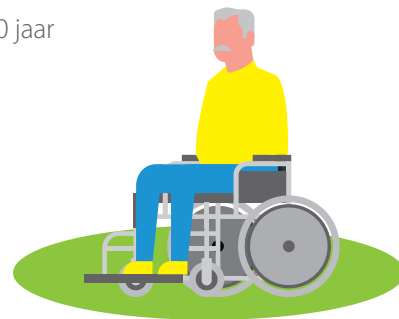
**AMGEN**<sup>®</sup>

Lapperre 

## Informeer je over osteoporose

**Wist je dat?** Ongeveer 1 op de 3 vrouwen en 1 op de 5 mannen ouder dan 50 jaar breken een bot als gevolg van osteoporose. <sup>4,7,8,9</sup>

Ouder worden gaat vaak gepaard met gehoorverlies, een verminderd zicht, maar ook met verminderde spier- en botsterkte. <sup>2</sup> Sommige mensen kunnen osteoporose ontwikkelen. Osteoporose is een chronische ziekte die je botten verzwakt, waardoor ze kwetsbaarder worden en gemakkelijker breken. <sup>4,5</sup> Bespreek je mogelijke risico op osteoporose met je arts.



### Wat kan je doen?

Het goede nieuws? Een gezonde levensstijl helpt om je botten gezond te houden. <sup>4,5</sup> Volg de tips in deze brochure om gezond ouder te worden.

Ontdek meer over botgezondheid op [www.osteoporosenews.be](http://www.osteoporosenews.be)

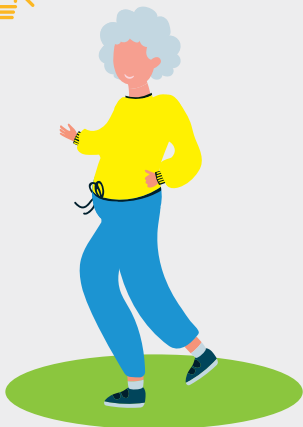


## Blijf fysiek actief

Als je ouder wordt, kan het behouden van spierkracht helpen om botverlies te voorkomen, je botten sterk te houden en het risico op vallen te verminderen. <sup>4,5</sup>



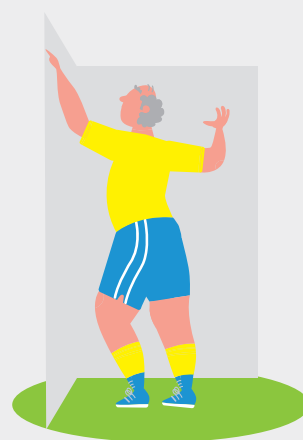
### Wat kan je doen? <sup>6</sup>



**Bevorder je botsterkte en conditie door te wandelen, joggen, traplopen**



**Verminder je valrisico met evenwichtsoefeningen zoals teen- of hiellift, op één been staan**



**Zorg voor je rug en verbeter de houding door naar voren en achteren te buigen, te draaien en te strekken.**

Vraag je arts welke oefeningen voor jou worden aanbevolen, hij of zij kan je eventueel doorverwijzen naar een fysiotherapeut of een bewegingsspecialist voor verdere ondersteuning.

## Blijf sociaal actief <sup>1,2</sup>

Blijf betrokken bij je familie, vrienden en je gemeenschap. En blijf je favoriete magazine of krant lezen. Praat erover met je arts voor extra tips op maat.





## Zorg ervoor dat je goed hoort

Gezond ouder worden: wist je dat je gehoor daarbij een cruciale rol speelt? Goed horen, dat betekent immers dat je erbij blijft horen. Het helpt je om goed te communiceren, deel te nemen aan het sociale leven en onafhankelijk te blijven. <sup>1,2</sup>



### Wat kan je doen?

Laat je oren testen bij de minste twijfel. Hoe langer je twijfelt om de stap naar een hoorcentrum te zetten, hoe minder je auditief systeem gestimuleerd wordt. Daardoor ga je steeds slechter horen. De audicien raadt je in dat geval misschien hoortoestellen aan. Met hoortoestellen kan je de vermindering van je gehoor minimaliseren en je dagelijkse functioneren verbeteren. Ze zijn een oplossing voor veel mensen met gehoorverlies. <sup>1,2,10</sup>

## Verminder het risico op vallen

Als je gehoorproblemen hebt, loop je een verhoogd risico om te vallen en dat risico neemt doorgaans toe met een ernstiger gehoorverlies. <sup>3</sup> Minder goed horen kan je levensstijl en -kwaliteit negatief beïnvloeden. <sup>1,2</sup> Je krijgt bijvoorbeeld de neiging om je te isoleren omdat je anderen niet meer verstaat; je gaat minder op stap en je beweegt minder. <sup>1,2</sup>



### Wat kan je doen? <sup>1,2</sup>



**Zorg dat je schoenen goed passen en vermijd hoge hakken**



**Verwijder struikelobjecten in je woning (vloermatten, kabels, water op de vloer)**



**Laat regelmatig je zicht en gehoor controleren**



**Praat met je huisarts voor meer tips op maat**



**Blijf lichamelijk actief**

## Eet gezond

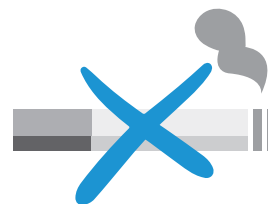
Wat je eet – en niet eet – kan de gezondheid van je beendergestel <sup>4,5</sup> en je welzijn in het algemeen <sup>2</sup> beïnvloeden. Overmatig alcoholgebruik en roken kunnen bijdragen aan een verhoogd risico op osteoporose. <sup>4,5</sup>



### Wat kan je doen? <sup>2,4,5</sup>



**Drink meer water**



**Stop met roken**



**Wees matig met alcohol**

Bespreek je eetgewoonten met je arts, hij/zij kan je raad geven of je voedingssupplementen moet nemen.

Gezond ouder worden

# Blijf op de hoogte. Blijf fit. Blijf onafhankelijk.

## Doe nu een gratis hoortest!

Heb je nood aan een deskundige uitleg over je gehoor en alles wat ermee samenhangt? Wil je graag een gratis hoortest doen? Dat kan perfect in het Lapperre-hoorcentrum in je buurt.

Bel naar het **gratis nummer 0800 10 888** of surf naar **www.lapperre.be** om een afspraak te maken.

Je Lapperre-audicien geeft met plezier gedetailleerd advies bij je testresultaten. Tot binnenkort!

Lapperre 

AMGEN®

### Referenties

**1.** World Health Organization (2015). World report on ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/> (last access date September 2021); **2.** World Health Organization (2017). Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/258981> (last access date September 2021); **3.** Agmon, M., Lavie, L., & Dumas, M. (2017). The association between hearing loss, postural control, and mobility in older adults: a systematic review. *Journal of the American Academy of Audiology*, 28(6), 575-588; **4.** Kanis, J. A., Cooper, C., Rizzoli, R., & Reginster, J. Y. (2019). European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. *Osteoporosis International*, 30(1), 3-44; **5.** Compston, J.E., McClung, M.R., & Leslie, W.D. (2019). Osteoporosis. *Lancet* 2019; 393: 364-7; **6.** Royal Osteoporosis Society (2018). Strong, Steady and Straight: An Expert Consensus Statement on Physical Activity and Exercise for Osteoporosis. Retrieved from <https://theros.org.uk/clinical-publications-and-resources/> (last access date September 2021); **7.** Melton, L. J., 3rd., Atkinson, E. J., O'Connor, M. K., O'Fallon, W. M., & Riggs, B. L. (1998). Bone density and fracture risk in men. *Journal of Bone and Mineral Research*, 13(12), 1915-1923; **8.** Melton L. J., 3rd, Chrischilles, E. A., Cooper, C., Lane, A. W., & Riggs, B. L. (1992). Perspective. How many women have osteoporosis?. *Journal of Bone and Mineral Research*, 7(9), 1005-1010; **9.** Kanis, J. A., Johnell, O., Oden, A., Sernbo, I., Redlund-Johnell, I., Dawson, A., ... & Jonsson, B. (2000). Long-term risk of osteoporotic fracture in Malmö. *Osteoporosis International*, 11(8), 669-674; **10.** Hearing Aids (2018). U.S. Food & Drug Administration. <https://www.fda.gov/medical-devices/consumer-products/hearing-aids> (last access date September 2021)