



Ouder worden en  
preventieve gezondheid

---

life  beats

lyondellbasell

# Leeftijdsgebonden gezondheidsproblemen

---

- Bestaan leeftijdsgebonden gezondheidsproblemen echt?
- Internationale onderzoeken tonen aan dat sommige ziekten of kwalen zich openbaren op bepaalde leeftijden.
- Een ongezonde levensstijl kan gevolgen hebben in een later stadium in ons leven.



# Latere gezondheidseffecten

---

- De vertraging kan zijn:
  - Dagen of weken
  - Maanden of jaren
  - Verschillende decennia
- Een gezonde levensstijl is geen garantie voor een gezonde toekomst

*Echter...*

- Een gezonde levensstijl kan de risico's wel verminderen op gezondheidsproblemen in de toekomst!



# Bestaan er typische leeftijdsgerelateerde gezondheidsproblemen?

Gezondheidsprobleem	Leeftijd wanneer symptomen zich openbaren			
	<20	20-40	40-60	60+
Gehoorverlies	x*		x	
Type 2 Diabetes	x**		x	
Hart- en vaatziekten			x	
Prostaatkanker			x	
COPD & Longziekten			x	
Spier- en gewrichtsaandoeningen			x	
Alcohol- & drugsmisbruik	x	x	x	x
Overgewicht	x	x	x	x
Stress	x	x	x	x
Burn Out / Depressie	x	x	x	x
Blessures	x			

*x:* Leeftijd wanneer probleem zich meestal openbaart  
*x\*:* Gehoorverlies vanwege gebruik koptelefoons  
*x\*\*:* Jonge kindere krijgen steeds vaker diagnose Type 2 Diabetes

# Hoe gezondheidsproblemen te vermijden in de toekomst

---

- Hoe ouder je wordt, hoe meer gezondheidsproblemen er zich kunnen voordoen of ontwikkelen
- Kunnen we voor altijd jong blijven?

**NEE!**

**Maar...**het is nooit te laat om actie te ondernemen om gezond ouder te worden!

**Tip: Werk aan preventieve acties die voor jou belangrijk zijn.** Je hebt waarschijnlijk meer succes als je je concentreert op acties die het best en leukst voor jou zijn.

**Het is beter om één ding goed te doen dan meerdere dingen middelmatig!**



## Andere overwegingen voor gezond ouder worden

---

### Leeftijdscategorie: <20 jaar

- Prenatale zorg
- Immunisatie in de kinderjaren
- Veilige gewoonten ontwikkelen
- Leren van verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Persoonlijke hygiëne (gebit, handen wassen, etc.)
- Noodzaak van bewegen
- Noodzaak van goede voeding
- Het omgaan met emoties
- Veilig besturen van auto



## Andere overwegingen voor gezond ouder worden

---

### Leeftijdscategorie: 20-40 jaar

- Voeding
- Beweging
- Stress management
- Persoonlijke hygiëne (gebit, handen wassen, etc.)
- Veilig besturen van auto
- Drugs-/alcoholmisbruik
- Time management en organisatie
- Immunisatie
- Doorgaan met ontwikkelen van veilige gewoonten
- Het managen van persoonlijke verantwoordelijkheid
- Goede balans werk-sociaal leven
- Ken je situatie voor wat betreft hart & vaten, diabetes, prostaat, gehoor, zicht, stress, etc.



## Andere overwegingen voor gezond ouder worden

---

### Leeftijdscategorie: 40-60 jaar

- Ken je situatie voor wat betreft hart & vaten, diabetes, prostaat, gehoor, zicht, stress, etc
- Ouder worden van ouders en bejaardenzorg
- Bewegen
- Voeding
- Immunisatie
- Stress management
- Persoonlijke hygiëne (gebit, handen wassen, etc.)
- Drugs-/alcoholmisbruik
- Het managen van persoonlijke verantwoordelijkheid





### Leeftijdscategorie: 60+ jaar

- Ken je situatie voor wat betreft hart & vaten, diabeters, prostaat, gehoor, zicht, stress, etc.
- Het omgaan met verlies
- Bewegen
- Voeding
- Immunisatie
- Persoonlijke hygiëne (gebit, handen wassen, etc.)
- Drugs/alcoholmisbruik
- Het managen van persoonlijke verantwoordelijkheid



## Conclusie

---

- Ouder worden betekent een grotere kans op het openbaren van leeftijdsgebonden gezondheidsproblemen.
- Je huidige levensstijl heeft grote invloed op je toekomstige gezondheid.
- In elke leeftijdscategorie zijn er kansen om goede keuzes te maken voor gezond ouder worden.
- Je hoeft niet aan alle preventieve acties tegelijk te werken.
- Focus op één actie en profiteer van meerdere positieve bijwerkingen!

# GEZOND OUDER WORDEN

---

Ligt in jouw handen!  
Begin **VANDAAG!**



life  beats