



Zorg voor
elkaar Breda

Gezond en Vitaal



Goede zorg doen we samen

(076) 525 15 15 | www.zorgvoorelkaarbreda.nl



Inhoud

Pagina 3

Wat gebeurt er in uw lichaam als u ouder wordt?

Pagina 5

Beweging

Pagina 7

Eten en drinken

Pagina 15

Sociale contacten

Pagina 16

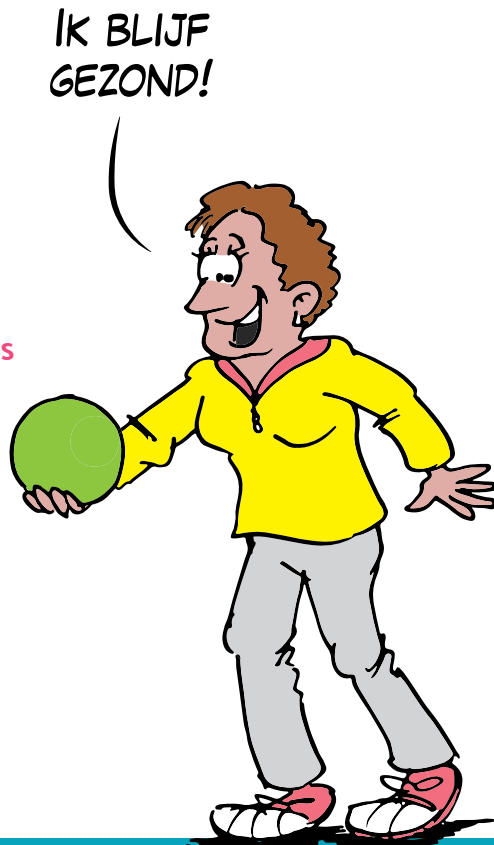
COC Tilburg-Breda en omgeving

Pagina 17

Online

Pagina 19

Sombere gevoelens



Di Loko
CARTOONS

Wat gebeurt er in uw lichaam als u ouder wordt?

Rond uw 50ste kunt u gaan merken dat uw lichaam veroudert.

Minder stevige botten

Als u ouder wordt, is het risico op botbreuken groter. Wat kunt u er aan doen?

- Voldoende bewegen
- Regelmatig buiten zijn
- Goede voeding met voldoende calcium, zoals melk en kaas
- Extra vitamine D3 innemen

Zwakkere spieren

Uw spieren worden zwakker. Daardoor vermindert uw conditie en valt u sneller. Wat kunt u er aan doen?

- Voldoende bewegen
- Voldoende eiwitten eten

Minder afweer

Als u ouder wordt, bent u vatbaarder voor ziektes en voedselinfecties. Wat kunt u er aan doen?

- Voldoende bewegen
- Gevarieerd eten en drinken
- Goede hygiëne

Minder eetlust

Uw smaak en reuk verminderen als u ouder wordt. Daardoor kan uw eetlust afnemen. Wat kunt u er aan doen?

- Een wandeling maken voor het eten
- Maaltijden aantrekkelijk opdienen
- Kruiden en specerijen gebruiken, maar oppassen met zout
- Zorgen voor een goede mondverzorging



WAT GEZELLIG
SAMEN!



HET IS
IN DE BUURT!

© Loke
CARTONS

Beweging

Meer bewegen helpt om fit te blijven

Beweegt u wel genoeg?

Doe de beweegtest

Bepaal met deze test of u voldoende beweegt. Het advies is om iedere dag minimaal 30 minuten intensief te bewegen.

Hoe minder u zit, hoe beter het is

Vul de tabel op pagina 5 in. Zo ziet u in één oogopslag of u voldoende beweegt.

Activiteiten

Bijvoorbeeld:

- sport
- wandelen
- fietsen
- tuinieren
- zwaarder huishoudelijk werk

Advies

Twijfelt u eraan of u voldoende beweegt? Wilt u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met de huisarts. De huisarts kan u advies geven over welke beweegactiviteiten voor u geschikt zijn.

Voor meer informatie over sporten en beweegactiviteiten bij u in de buurt zie www.zorgvoorelkaarbreda.nl of neem contact op met Fit for Life van Zorg voor elkaar Breda: Telefoon (076) 525 15 00.

Goede zorg doen we samen



Activiteit:

Per dag 30 minuten of meer = 1 punt

Punten:

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Tel alle punten op _____

Uitleg score

- 5 tot en met 7: uitstekend
- 3 en 4: kan beter
- 2 of minder: ga meer bewegen

Eten en drinken

Het belang van gezond eten en voldoende drinken

Goed eten en drinken is belangrijk om gezond te blijven.

Zelf voor uw eten en drinken zorgen houdt u actief:

- bedenken wat u gaat eten
- boodschappen doen
- voorbereiden van het koken

Op die manier blijft u lichamelijk, geestelijk en sociaal fit. Vaak neemt de eetlust wat af als u ouder wordt. Als u minder eet, krijgt u minder vitamines en mineralen binnen. Eet dus gevarieerd en let op voldoende voedingsvezels. En drink genoeg, ook al neemt uw dorstgevoel af.

Voedingsvezels

Eiwitten

Eiwit is de belangrijkste bouwstof voor uw lichaam. Als u ouder wordt verliest u spier-, bot- en orgaanweefsel. Om dit tegen te gaan heeft u steeds meer bouwstoffen nodig. Benieuwd of u voldoende eiwitten eet?

Doe de eiwittest op de volgende pagina.



Goede zorg doen we samen



Wat at en dronk u gisteren?

	Aantal
Brood en broodsoorten	
sneedjes brood	x 3
sneedjes rozijnenbrood	x 2
broodjes	x 4
beschuit	x 1
Beleg	
plakken kaas	x 5
plakken magere vleeswaren	x 3
plakjes worst	x 2
porties pindakaas	x 4
porties chocolade hagelslag of pasta	x 1
porties vlees of vissalade	x 2
eieren	x 7
Aardappelen, groente en fruit	
opscheplepels aardappelen	x 1
opscheplepels rijst of pasta	x 2
opscheplepels groente	x 1
vers fruit (stuks of schaalpje)	x 1

Vlees of vleesvervangers	Aantal
porties mager vlees	x 25
porties vetter vlees of worst	x 15
porties vis	x 23
vegetarische burger of balletjes	x 9
eetlepels noten	x 5
eetlepels bonen/erwten	x 5
Melk en melkproducten	
glazen melk of sojamelk	x 6
schaaltjes vla/vruchtenyoghurt	x 4
schaaltjes yoghurt	x 6
schaaltjes kwark	x 15
schaaltjes pap	x 6

Tel alles bij elkaar op =

Totaal eiwitpunten:

Noteer uw eigen **gewicht** in kilo's: -/-

Het totaal aan eiwitpunten min
uw eigen gewicht is: *



*** Meer dan 10 punten minder dan uw huidige gewicht**

U eet waarschijnlijk niet voldoende eiwitten. Dit kan gevolgen hebben voor uw conditie. Als u snel moe bent is het echt zinvol om wat meer eiwitrijke producten te gaan nuttigen.

*** Ongeveer net zoveel als uw huidige gewicht**

Heel goed; u eet waarschijnlijk voldoende eiwitten. Door voldoende eiwitten te nuttigen blijft u fit en herstelt u sneller als u ziek bent.

*** Meer dan 10 punten meer dan uw huidige gewicht**

U eet veel eiwitten. In bijzondere situaties kan dit wenselijk zijn maar teveel eiwitten zijn wel een belasting voor uw lichaam. Kijk eens of u met iets minder toe kunt.

Waar zitten eiwitten in?

Veel levensmiddelen bevatten eiwit. Er zijn plantaardige eiwitten en dierlijke eiwitten.

Plantaardige eiwitten	Dierlijke eiwitten
Brood	Vlees
Pasta	Vis
Rijst	Melk
Couscous	Kaas
Ontbijtgranen	Eieren
Peulvruchten: bonen, erwten, linzen, pinda's	
Noten: walnoten, hazelnoten, amandelen	
Paddenstoelen: champignons, oesterzwammen	

Vitaminen en mineralen

Bent u gezond en zorgt u voor gevarieerde voeding? Dan zijn extra vitaminen en mineralen niet nodig, maar wel vitamine D3. Hieronder leest u hoeveel extra vitamine D3 u per dag nodig hebt:

- Vrouwen van 50-70 jaar: 10 mcg
- Iedereen vanaf 70 jaar: 20 mcg

Voedselinfecties

Mensen die ouder zijn dan 65 jaar zijn extra gevoelig voor voedselinfecties.

Ze worden ook niet snel beter na een voedselinfectie. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met eten.

- Was daarom altijd uw handen voor het eten en voor het bereiden van eten.
- Was uw handen na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente
- Was uw handen na wc-bezoek
- Was uw handen na het aanraken van dieren.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als u ze rauw eet
- Gebruik iedere dag een schoon vaatdoekje

Bewaar gekoelde producten in de koelkast en niet te lang, bijvoorbeeld:

- vleeswaren
- gekoelde paté
- salades
- kant-en-klaarmaaltijden



Ouderen kunnen bepaalde producten beter niet eten om het risico op een voedselinfectie te verminderen.

Deze producten kunt u beter niet eten:

- rauw vlees
- rauwe vleeswaren
- rauwmelkse kaas (brie, camembert)
- gerookte vis
- rauwe kiemgroenten zoals taugé

U kunt deze producten wel eten als u ze verhit in bijvoorbeeld een gerecht. Voor meer informatie: www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

Voedingsrichtlijn van het voedingscentrum

	70+ man	70+ vrouw
Groente	250 gram per dag	250 gram per dag
Fruit	2 stuks	2 stuks
Brood	4-6 sneetjes per dag	3-4 sneetjes per dag
Graanproducten en aardappelen	4 opscheplepels per dag	3 opscheplepels per dag
Vis	1 x per week	1 x per week
Peulvruchten	2-3 opscheplepels per week	2-3 opscheplepels per week
Vlees	max. 500 gram per week	max. 500 gram per week
Ei	2-3 eieren per week	2-3 eieren per week
Noten ongezouten	handje per dag	handje per dag
Melk en melkproducten	4 x per dag beker of schaalpje	4 x per dag beker of schaalpje
Kaas	1 plak per dag	1 plak per dag
Boter en olie	wees er zuinig mee	wees er zuinig mee





Ondervoeding

Als u te lang weinig eet raakt u ondervoed. Ook mensen met overgewicht kunnen ondervoed raken. Ondervoeding komt het meeste voor bij zieken en ouderen.

U herkent ondervoeding door:

- gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling is
- kleding die te wijd wordt
- een horloge dat lossen om de pols zit
- slechte eetlust
- dingen die u altijd zonder moeite deed, vallen u ineens zwaar
- een laag gewicht of een te laag gewicht
- vermoeidheid
- slechte conditie

Voor vragen kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

Sociale contacten

Het belang van een sociaal netwerk

Sociale contacten, met familie, vrienden en kennissen zijn voor de meeste mensen erg belangrijk. U kunt uw lief en leed met iemand delen. Een goed sociaal netwerk beschermt tegen eenzaamheid, depressie en gezondheidsklachten. Vindt u dat u onvoldoende goede contacten heeft? Of voelt u zich te alleen of eenzaam? Praat erover! Door er met anderen over te praten kunt u zich minder eenzaam voelen.

Vergroten van uw sociaal netwerk

Als u behoefte hebt aan meer sociale contacten hebben wij de volgende tips voor u:

Word actief in uw eigen buurt:

- bij een vereniging
- als vrijwilliger
- in een buurtcomité
- door burenhulp te verlenen

Zoek oude contacten weer op:

- die collega waar u altijd zo goed mee overweg kon
- oude buren waar u veel plezier mee hebt beleefd
- oude schoolgenoten

Bent u nooit zo actief geweest buitenshuis?

Misschien een goed moment om nu een eerste stap te zetten. Maar hoe zet u die eerste stap?

Op www.zorgvoorelkaarbreda.nl vindt u allerlei tips en andere informatie over wat u zelf kunt doen. En wie u daarbij kan helpen. Als zoekwoord kunt u 'eenzaamheid' gebruiken. U kunt ook bellen naar Zorg voor elkaar Breda, telefoon (076) 525 15 15.



COC Tilburg-Breda en omgeving

Het COC komt op voor de belangen van lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, trans- en intersekse personen (LHBTI's).

U kunt er terecht voor een persoonlijk gesprek:

- Telefoon:** 06 29 26 20 36 (avonduren)
Inloopavond: iedere donderdag vanaf 19.00 tot 21.00 uur
Locatie: Futuredome, Kloosterlaan 174 Breda
(ingang hoek Kloosterlaan/Nassastraat)
Meer informatie: www.coctilburg.nl

Ontmoeting speciaal voor LHBTI 50-plussers:

- Inloopavond:** iedere laatste zondag van de maand
Locatie: Futuredome, Kloosterlaan 174 Breda
(ingang hoek Kloosterlaan/Nassastraat)
Meer informatie: bernb@casema.nl

Online

Het belang van internet

Digitaal op weg

- Hoe vraag ik een paspoort aan?
- Hoe gebruik ik facebook?
- Hoe kan ik beeldbellen?
- Hoe werkt winkelen op internet?
- Hoe verstuur ik een e-mail?
- Hoe vind ik lekkere recepten om te koken?
- Hoe kan ik veilig internetten?
- Hoe doe ik online boodschappen?
- Hoe leer ik internetbankieren?

Bij Nieuwe Veste (bibliotheek) kunt u terecht met vragen over werken met de computer en internet. U kunt een cursus volgen, zoals Klik & Tik en Digisterker. Ook is er een inloop waar u vragen kunt stellen.

Klik & Tik

Tijdens de cursus Klik & Tik leert u werken op de computer.

- U oefent met het toetsenbord en de muis.
- U leert hoe u iets op internet zoekt.
- U leert hoe Facebook werkt.

Er zijn begeleiders die u helpen.

Digisterker

Bij de cursus Digisterker leert u omgaan met de digitale overheid.

- U oefent om met uw Digi-D te werken.
- U leert hoe u veilig kunt internetten.



Digi-inloop

Twee keer per week is de Digi-inloop in de bibliotheek. U kunt binnenlopen zonder afspraak. Hier kunt u:

- oefenen op een computer van de bibliotheek.
- vragen stellen over uw eigen laptop, tablet en mobiele telefoon.
- oefenen met uw eigen laptop, tablet en mobiele telefoon.

Tijden van de Digi-Inloop:

- Dinsdag: 10.00 - 12.00 uur
- Woensdag: 13.00 - 15.00 uur

Nieuwe Veste Breda

Adres: Molenstraat 6, 4811 GS Breda
Telefoon: (076) 200 32 00
E-mail: info@nieuweveste.nl

U kunt voor hulp bij computerproblemen ook terecht bij:

- SeniorWeb (www.seniorweb.nl)
- KBO Ons Platform (www.kbo-brabant.nl)
- Student aan huis (www.studentaanhuis.nl)



Sombere gevoelens

Wat is depressie?

Mensen voelen zich soms verdrietig of somber als er iets vervelends gebeurt. Maar dit verdriet of die somberheid is niet hetzelfde als een depressie.

Verdriet en somberheid gaan meestal weer vanzelf over. Bij een depressie voelen mensen zich langdurig somber of verdrietig. Deze stemming heeft veel invloed op hun dagelijks leven.

Hoe herkent u een depressie?

1. Het grootste gedeelte van de dag een groot gevoel van somberheid.
2. Geen plezier en interesse meer in activiteiten die eerder als leuk werden ervaren.
3. Geen energie en u erg vermoeid voelen.
4. Gevoel van waardeloos zijn, van geen nut zijn, en/of veel schuldgevoelens hebben terwijl er niets fout is gedaan.
5. Denken aan de dood.
6. Moeite met concentreren en/of het nemen van beslissingen
7. Langzaam bewegen, soms veel onrust voelen, en snel geïrriteerd raken.
8. Problemen hebben met slapen (teveel of te weinig).
9. Minder of meer eten dan gewoonlijk; het gewicht kan daardoor toe- of afnemen.

Herkent u één of meer signalen ga dan eens praten met uw huisarts.



Ouderen en depressie

Vaak wordt gedacht dat sombere gevoelens horen bij het ouder worden. We vinden het logisch. Lichamelijke klachten nemen toe. Dierbare mensen uit de omgeving vallen weg. Er verandert veel.

Depressies komen bij ouderen veel voor, maar zij uiten zich vaak anders. Dat maakt ook dat de klachten vaak niet herkend worden als een depressie. De depressie uit zich op oudere leeftijd nogal eens in de vorm van psychosomatische klachten of verwardheid. Depressies komen bij 10 à 15% van de ouderen (65+) voor.

Aan een depressie is iets te doen. De kwaliteit van leven kan echt verbeterd worden.

Tip: schrijf de klachten op voor uw bezoek aan de huisarts en wees eerlijk over hoe u zich voelt.

Probeer in ieder geval:

- naar een vaste dagindeling te streven
- uzelf en uw omgeving goed te verzorgen
- zorg voor activiteiten (ontmoeting met andere mensen)
- hulp te vragen aan uw huisarts
- informatie te vragen bij Zorg voor elkaar Breda, telefoon (076) 525 15 15



Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • samen@zorgvoorelkaarbreda.nl

Goede zorg doen we samen