



# WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM

# 't SPOOR

S D E J A A R G A N G N ° 1 M A A R T , A P R I L , M E I

2 0 1 1

### COLOFON :

De nieuwsbrief is een driemaandelijkse tijdschrift uitgegeven door Wijkgezondheidscentrum 't Spoor  
Guldensporenstraat 84  
2140 Borgerhout.

Dit berichtenbladje wordt oa. aan alle ingeschreven patiënten gestuurd.

Oplage : 600 exemplaren.

Is het adres niet correct of krijg je deze nieuwsbrief meer dan één keer in je bus, zeg dit aan het onthaal. Wij verbeteren het adressenbestand.

Verantwoordelijke uitgever :  
Hendrik Roelandt  
Guldensporenstraat 84  
2140 Borgerhout.

Erkenningsnummer :  
P708573  
Afgiftekantoor : 2140  
Borgerhout—Kattenberg

België – Belgique

P.B – P.P.

BC 30451

## Beweeg je mee?

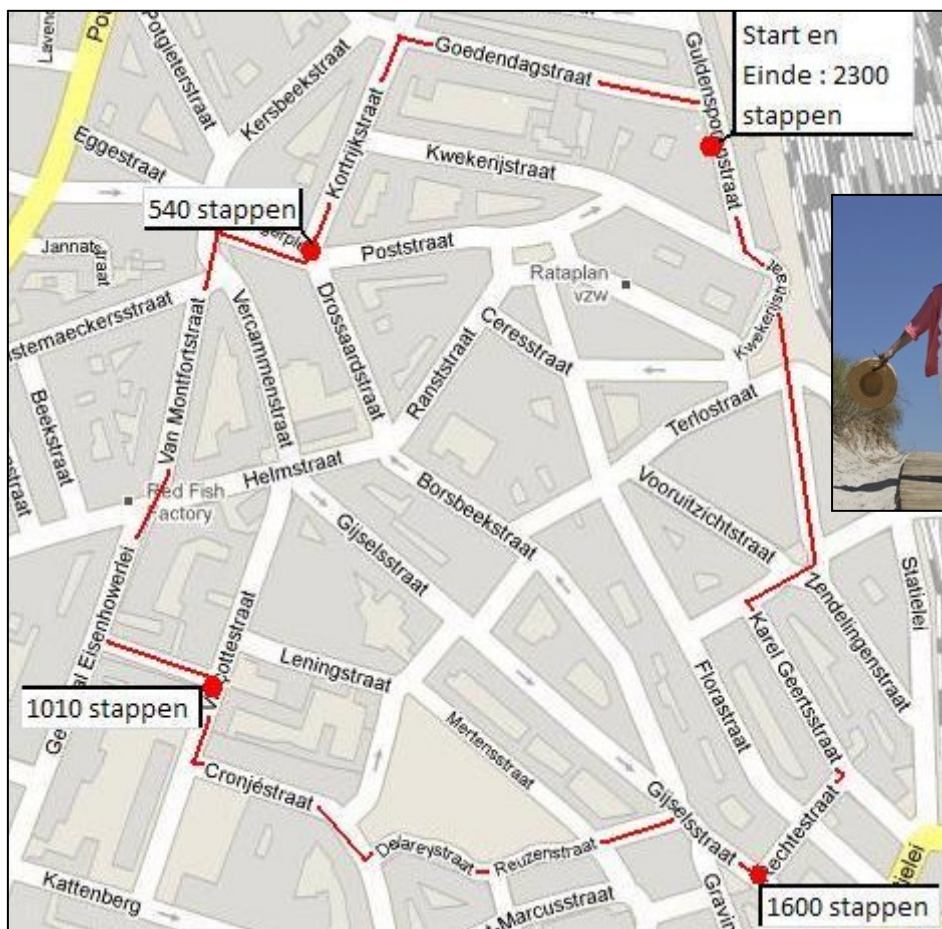
**K**omende zomer plannen we in Oud-Borgerhout een uitgestippeld en bewegwijzerd traject '10.000 stappen'.

We werken hiervoor samen met buurtsport Antwerpen en de Sportantenne van Stad Antwerpen.

In deze nieuwsbrief lees je meer over bewegen in het algemeen en het project '10.000 stappen' in het bijzonder. Onderstaand een 'opwarmertje'. Via het

stratenplan kan je een wandeling maken met op de aangeduide plaatsen het aantal stappen dat je gezet hebt.

**O**p woensdag 27 april om 9u30 vertonen we in wgc 't Spoor een film 'diabetes, ziekte van de eeuw' voor suikerzieken, vrienden en familie van Marokkaanse afkomst. Achteraf kan u ervaringen over diabetes uitwisselen. Tot dan?



## Beweeg je mee?

### Regelmatig bewegen.....

- Vermindert het risico op de ontwikkeling van een hartziekte en het risico om eraan te sterven
- Verbeterd de bloedcirculatie
- Verlaagt het vetgehalte en de gewrichten worden soepeler en steviger
- Verlaagt het risico op een hoge bloeddruk
- Verlaagt de bloeddruk bij mensen die lijden aan hoge bloeddruk
- Verlaagt het risico op diabetes type 2
- Vermindert het risico op darmkanker
- Helpt mensen om een gezond lichaamsgewicht te krijgen en/of te behouden
- Vermindert gevoelens van stress, angst en depressie
- Is positief voor het slaappatroon! Je slaapt er beter van
- Verhoogt het mentaal welbevinden
- Bezorgt u meer levensenergie
- Houdt het beendergestel, de spieren en de gewrichten in een goede conditie
- Verhoogt de uithouding, de kracht, de lenigheid en het evenwicht
- Helpt ouderen om sterker te worden en om beter te kunnen bewegen met een lager risico op vallen en vermoeidheid
- Verhoogt het dagelijkse welzijn bij personen met een chronische aandoening zoals artritis of osteroporose
- Heeft een positief effect op je sociale contacten. Je leert nieuwe mensen kennen met dezelfde interesses.



### Hoeveel bewegen?

Drie normen geven aan hoeveel je moet bewegen om gezondheidswinst te hebben. Aan jou de keuze om te gaan sporten, om meer te bewegen of om te stappen. Een combinatie is uiteraard ook mogelijk.

**Sportnorm** : Minstens drie keer een halfuurtje intensief sporten per week ( bv. joggen, baantjes zwemmen, voetballen).

**Beweegnorm** : Een halfuurtje extra per dag matig intensief bewegen. Bij voorkeur alle dagen van de week (bv. tuinieren, naar het werk fietsen, de trap nemen, wandelen). Je mag dat halfuurtje opsplitsen in verschillende periodes van vijf of tien minuten.

**Stappennorm** : 10.000 stappen per dag

Geregeld intensief sporten is een prima manier om voldoende beweging te krijgen.

**Intensieve activiteiten** doen de ademhaling en de hartfrequentie in sterk mate toenemen en laten je zweten

MAAR misschien is sporten jouw ding niet of heb je daar weinig tijd voor. Toch is het belangrijk voldoende te bewegen en dat is gemakkelijker dan je denkt! Een halfuur per dag extra beweging door bv. te voet naar het werk te gaan, maakt al een groot verschil voor je gezondheid.

**Activiteiten van matige intensiteit** doen je ademhaling en de hartfrequentie lichtjes stijgen. Bezigheden zoals de trap nemen, naar het werk fietsen, actief spelen met de kinderen of wandelen kan je eenvoudig in je dagelijkse routine inpassen.

## '10.000 stappen per dag....'

Een eenvoudig alternatief om dag in dag uit meer te bewegen is **meer stappen zetten**.

Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is.

Gemiddeld zetten we nu 6000 stappen per dag en dat is maar 4000 stappen verwijderd van het streefdoel. Kortom, een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid.

Opgelet : Voor kinderen, jongeren en senioren gelden andere normen!

Kinderen en jongeren moeten minstens zestig minuten per dag bewegen, matig intensief tot intensief en alle dagen van de week. 10.000 stappen zetten is voor hen veel te weinig. De aanbeveling is 13.000 tot 15.000 stappen.

Senioren zouden moeten streven naar minstens 7.500 à 8000 stappen.

Stappentellers bestaan al honderden jaren, maar werden pas populair toen onderzoekers wilden weten hoeveel stappen Japanners gemiddeld per dag zetten. Onderzoek toonde aan dat mensen die dagelijks voldoende bewegen een betere algemene gezondheid hebben.



**Uit het onderzoek komt dit eenvoudige rekensommetje :**

6000 stappen (dagelijkse activiteiten)  
+ 4000 stappen ( 30 minuten extra beweging/  
dag)

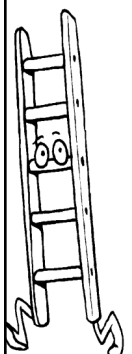
---

10.000 stappen (minimumhoeveelheid beweging/dag)

**De '10.000 stappen' filosofie was geboren!**

### Hoe actief ben jij?

Meet je stappen en situeer jezelf op de stappenteller :

	Minder dan 5000 stappen : niet actief
	5000-7000 stappen : weinig actief
	7.500-10.000 stappen : redelijk actief
	10.000-12.500 stappen : actief
	Meer dan 12.500 stappen : zeer actief

### Hoe begin je eraan?

Allereerst : Raadpleeg bij twijfel je arts voor bewegingsadvies. Dat is voornamelijk van belang voor mensen met chronische aandoeningen, fysieke beperkingen en senioren.

### STAP 1 : Meet je stappen. Hoeveel stappen zet je per dag?

Met de stappenteller bepaal je je basisniveau.

Tijdens de eerste week probeer je nog niet om meer te gaan bewegen. Zo kom je weten hoeveel stappen je met je huidige levensstijl zet.

Doe je stappenteller 'smorgens aan en doe hem pas 's avonds, voor het slapengaan, weer uit.

Draag je stappenteller de hele week. Het gemiddelde van je dagelijkse aantal stappen is je basisniveau.

### STAP 2 : Bepaal je doel. Hoeveel extra stappen per dag wil je zetten?

Als je je basisniveau kent, probeer je je aantal stappen geleidelijk te verhogen. Stel haalbare doelen om je levensstijl stap voor stap te veranderen. Zo kun je je nieuwe levensstijl ook beter volhouden.

## '10.000 stappen per dag....'

**Vervolg stap 2** : Plan en zoek je vrije momenten. Verschillende korte periodes van vijf tot tien minuten kan je invullen met beweging. Probeer niet-actieve periodes van je dag te vervangen door bewegingsmomenten.

### **STAP 3 : Hou dat minstens één week vol.**

Vul je vrije momenten actief in en hou dat vol!

"Neem de fiets in plaats van de auto naar het werk"

"Doe waar mogelijk je boodschappen dagelijks te voet"

"Geniet van een uurtje werken in de tuin"

"Kies voor een avondje salsadansen in plaats van een film"

### **STAP 4 : Kies een nieuw doel na elke week**

Draag de stappenteller elke dag gedurende een drietal maanden. Zo verhoog je de kans dat het stappentellerprogramma echt werkt.

- noteer elke avond in je persoonlijk stappenboekje het aantal stappen dat je gezet hebt.
- Noteer ook andere vormen van activiteiten
- Breng via de stappengrafiek ook je persoonlijke vooruitgang in beeld.
- 

Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar voor jou? Er is nog niets verloren. Neem je tijd en bouw rustig het aantal stappen op. Elke stap meer is een overwinning op zich!

### **STAP 5 : Hou deze levensstijl aan. Geniet ervan en merk je grotere dosis levens-energie op!**

Je zult je steeds beter voelen met een actiever leven. Je gebruikt beweging als adem-pauze in je dagelijkse sleur. Dat helpt je te onthaasten en doet je meer van het leven genieten.

Toch is het moeilijk om een gewoonte of een gedrag te veranderen. Dat geldt ook voor beweging. Lukt het niet meer om je aantal stappen nog te verhogen?

Onthoud dat een haalbare vordering op je basishoogte belangrijker is dan 10.000 stappen per dag.

Hervallen kan bij iedereen wel eens gebeuren. Neem de draad weer op en probeer opnieuw.

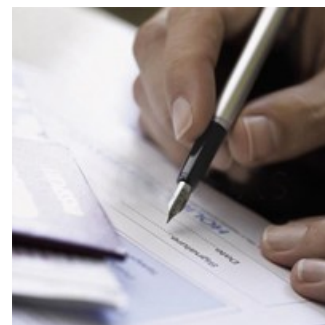
**Onthoud dat 'elke stap telt'...**

### **Nieuwe inschrijving: elke weekdag tussen 12u en 15u**

Nieuwe patiënten die zich willen laten inschrijven, kunnen elke weekdag langskomen tussen 12uur en 15uur.

Ze brengen paspoort, SIS kaart en drie klevertjes van de mutualiteit mee.

De onthaalvrijwilliger zal dan voldoende tijd kunnen vrijmaken om onze werking uit te leggen.



Indien het niet mogelijk is om tijdens deze uren langs te komen, gelieve dan even te bellen (03.217.21.10) om een afspraak te maken op een ander moment.