

Fitness als Medicijn & Haalbaar bewegen

Yves Devos



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB



Dr. Jonas Gustav Vilhelm Zander
1860



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

(Medische) fitness is meer...

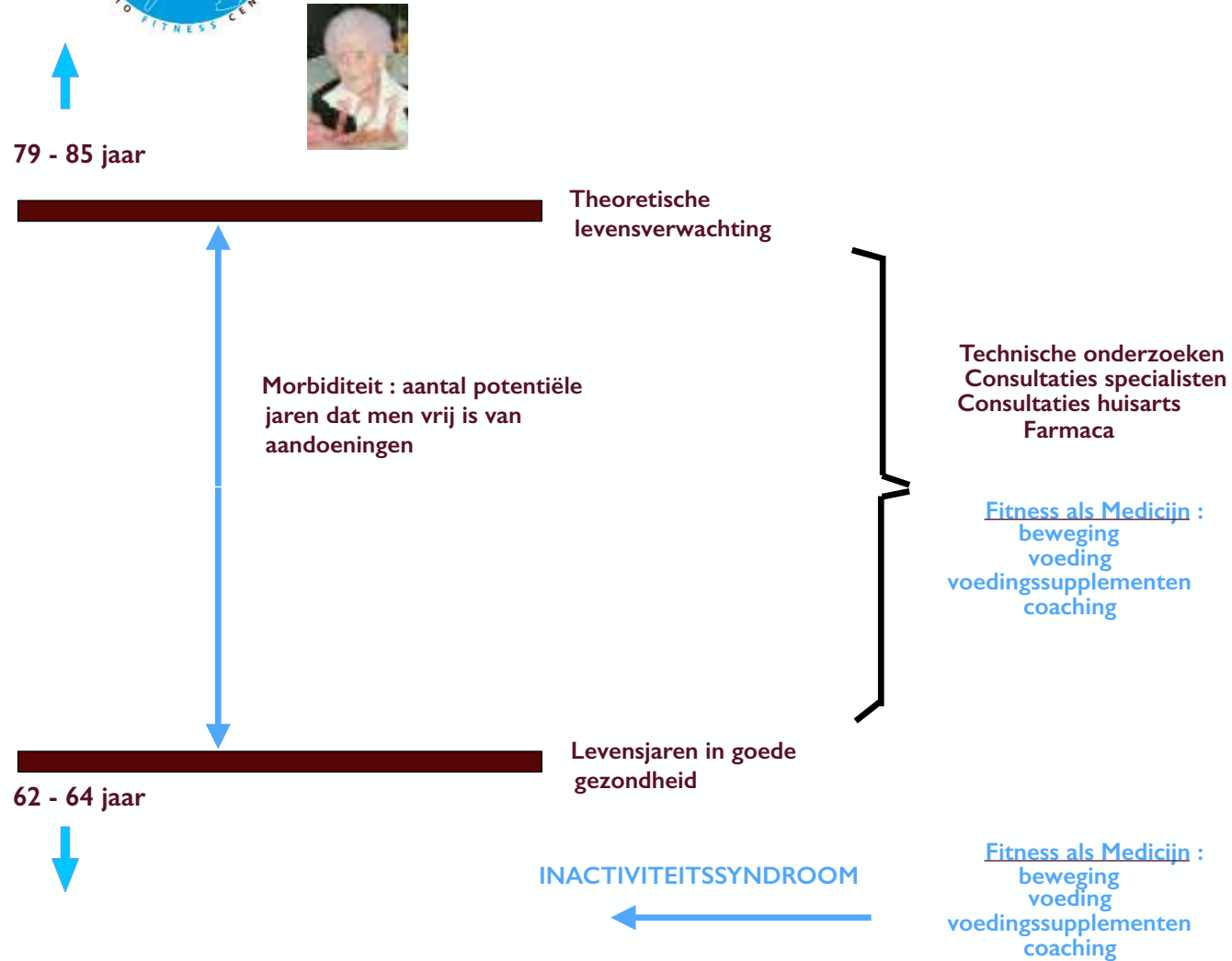




FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB





FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

2007



- Medische Fitness houdt in dat artsen aan patiënten met chronische aandoeningen (rug, artrose, chronisch vermoeidheidssyndroom, suikerziekte, ...), naast het toedienen of in de plaats van geneesmiddelen, ook denken aan het voorschrijven van een medisch verantwoord bewegingsprogramma.
- Effecten mogelijk vergelijkbaar met medicatie (= the dose makes the poison - Dosis facit venenum - Paracelsus)
 - te weinig = geen voordeel
 - te veel = schade



ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

“De Wonderpil”

- Vermindering van het risico op de ontwikkeling van een hartziekte en het risico om eraan te sterven met 40%
- Verbetering van de bloedcirculatie
- Verlaging van het cholesterolgehalte
- Verlaging van het risico op het ontwikkelen van een hoge bloeddruk met 40%
- Vermindering van het risico op diabetes (type 2) met 58%
- Vermindering van het risico op darmkanker met 60%
- Vermindering van angst- en depressiegevoelens
- Toename van de levensenergie
- Instandhouding van beenderen, gewrichten en spieren
- Vermindering van het risico op vallen bij ouderen



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Fitness Als Medicijn “De Wonderpil”

- Bewegen is een noodzaak
- Of je nu gezond of ziek bent
- Jong of wat minder jong
- Medisch onderbouwd
- Gebaseerd op vele jaren ervaring
- Toegankelijk voor ieders budget



ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Fitness Als Medicijn “De Wonderpil”

20-3-2018

Fitness voorkomt dementie - Web Content Tags

Fitness voorkomt dementie

Psychiatrie Fysische en sportgeneeskunde



15/03 - Vrouwen van middelbare leeftijd die aan fitness doen hebben tientallen jaren later 90% minder kans op dementie. Dat blijkt uit een Zweedse studie die gisteren in Neurology verscheen.

De onderzoekers volgden de vrouwen 44 jaar lang. Beide groepen leefden even zo lang, maar degenen die in de eerste test 6 minuten lang op een hometrainer konden rijden, hadden een veel lager risico op dementie dan degenen die de training niet konden voltooien. De studie, die woensdag in het tijdschrift Neurology werd gepubliceerd, bewijst niet dat oefening dementie kan voorkomen, en het is al lang bekend dat er een correlatie bestaat tussen beweging en verminderde dementierisico, maar de resultaten waren nu wel bijzonder dramatisch.



Ongeveer 5% van de vrouwen met de hoogste piekbelasting - zij die het moeilijkst konden fietsen gedurende 6 minuten - ontwikkelde dementie, vergeleken met 25% van degenen met een middelmatige conditie en 45% die niet geschikt genoeg waren om de test af te ronden. Over het algemeen verminderen vrouwen die zeer fit zijn hun risico op dementie met 88% in vergelijking met vrouwen die matig fit zijn. De weinige zeer fitte vrouwen die wel dementie ontwikkelden, werden gemiddeld op 90-jarige leeftijd symptomatisch, 11 jaar later dan hun matig fitte seksegenoten.

"Ik ben zeer verbaasd dat de uitkomst zo sterk was," zegt Ingmar Skoog, professor in de psychiatrie aan de Universiteit van Göteborg in Zweden. "Het toont echt het belang van lichaamsbeweging aan."

Op te merken valt dat de studie vrij klein was, - slechts 191 vrouwen namen aan de studie deel, - en alle vrouwen in de studie waren Zweeds, wat het moeilijk maakt om de conclusies te veralgemenen naar de hele bevolking. Maar wie rond de vijftig is en niet dement wil worden op zijn tachtigste doet er goed aan om nu op de hometrainer te klimmen.

<http://n.neurology.org/content/early/2018/03/14/WNL.000000000005290>

15/03/2018 Auteur: Marc van Impe Bron: MediQuality



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Fitness Als Medicijn “De Wonderpil”

10-1-2018

Exercise improves older nursing home residents' gait ability - Web Content Tags

Exercise improves older nursing home residents' gait ability

Geriatricie Orthopedie Fysische en sportgeneeskunde



NEW YORK (Reuters Health) – Exercise programs can help improve or maintain gait ability in older long-term nursing home (LTH) residents, according to a systematic review.

"Physical exercise programs based on multicomponent interventions are feasible, effective, and safe - and significantly improve or maintain gait ability in older adults living in long-term nursing homes," Dr. Haritz Arrieta of the University of the Basque Country in Leioa, Bizkaia, Spain, an author of the new study, told Reuters Health by email. "This report should encourage the development of recommendations for implementing exercise programs in LTHs and other geriatric care facilities."

While exercise reduces mortality and fall and fracture risk in older adults living in the community, little research has been done on the efficacy of exercise programs in LTH residents. Dr. Arrieta and colleagues note in their December 6 online report in *Maturitas*. They reviewed seven studies (involving a total of more than 500 patients), including six of multicomponent exercise programs and one that focused on gait retraining. Duration of exercise interventions ranged from four weeks to 12 months; exercise sessions lasted 30 to 60 minutes.

For five of the studies looking at multicomponent interventions, timed up-and-go (TUG) performance and walking speed improved significantly or showed a trend toward improvement, compared with non-intervention control groups. The gait retraining program also significantly improved TUG and walking speed (vs. control).

"All the included studies in this systematic review have evaluated exercise programs at low-to-moderate training intensities, showing that it could be enough to maintain or improve the gait ability in older adults living in LTHs," Dr. Arrieta said. "However, the dose-response relationship between the intensity of training and functional performance was not taken into account in any of the studies. It is possible that high-intensity progressive training performed by frail older adults could result in greater functional improvements than low to moderate programs."

Dr. Arrieta added: "Further research is needed to determine the optimum intensity for the physical exercise programs that focus more on safety and feasibility of multicomponent exercise programs in a LTH environment."



05/01/2018 Auteur: Anne Harding Bron: *Maturitas* 2017.



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Getuigenis Dr. P. De Meulenaere





FITNESS ALS **MEDICIJN**

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB





FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

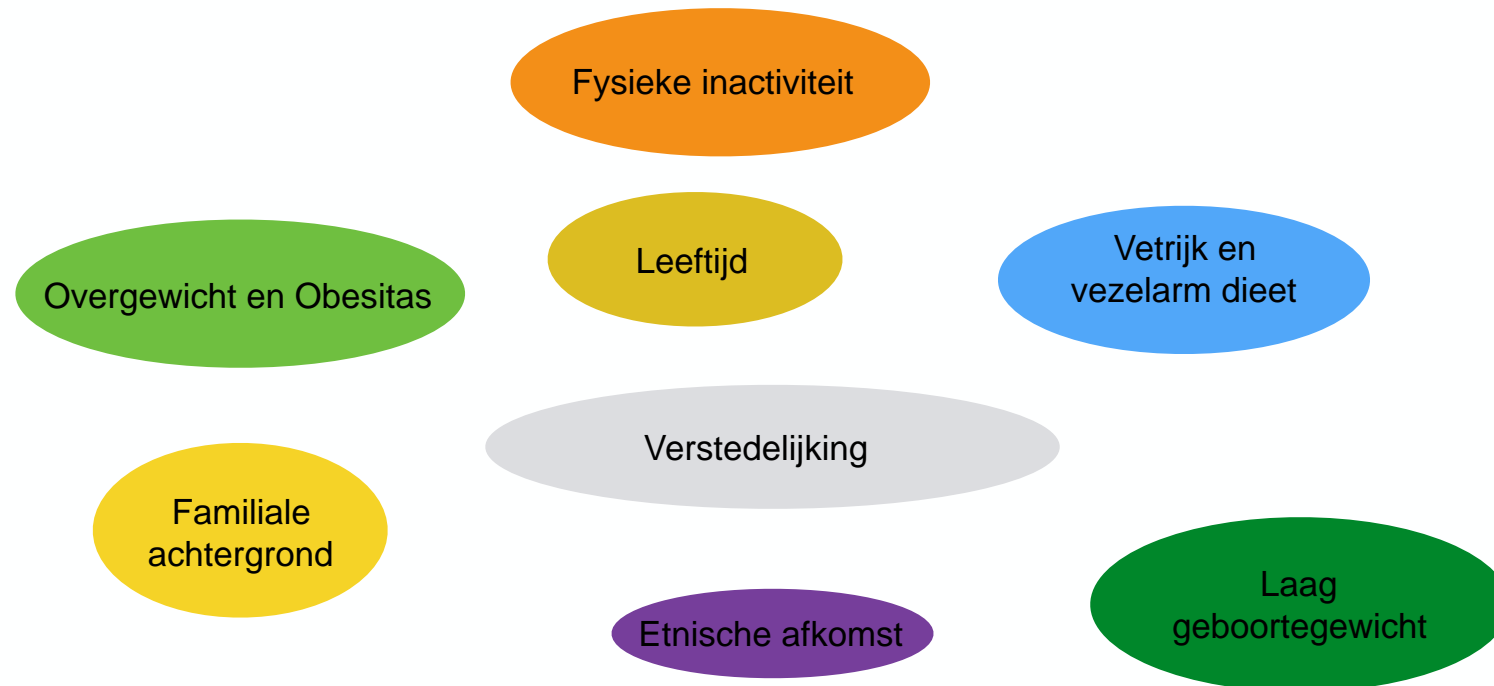
BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Risicofactoren type 2 diabetes?





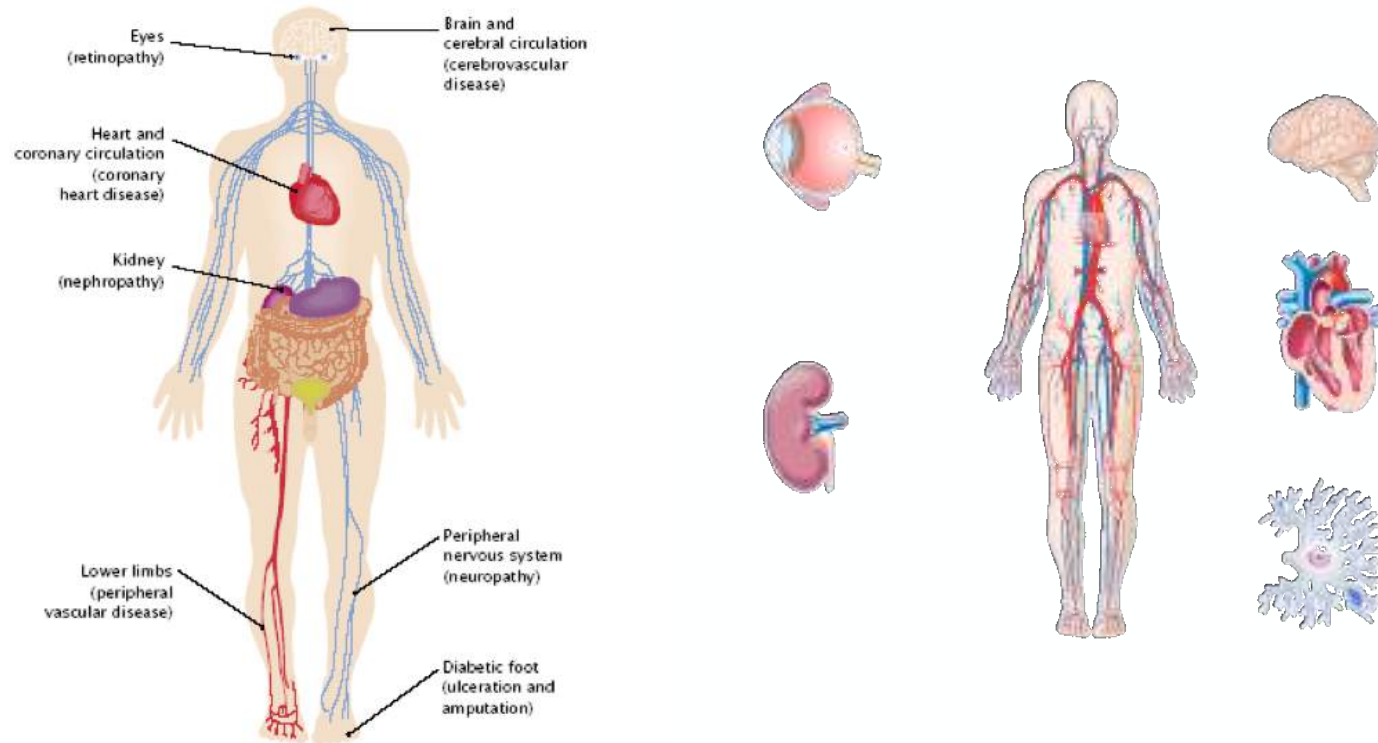
FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Complicaties type 2 diabetes?

The major diabetic complications



Source: *Diabetes Atlas* second edition, ©International Diabetes Federation, 2003

Behandelingen Type 2 diabetes?

Leefstijlinterventies

- Dieet
- Fysieke activiteit
- Gewichtscontrole bij overgewicht of obesitas



Farmacologische behandelingen

- Orale anti-diabetica medicijnen
- Insuline
- Anti-hypertensiva, statines, etc...





Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Behandeling type 2 diabetes?

Leefstijlinterventies

- Dieet
- Fysieke activiteit
- Gewichtscontrole bij overgewicht of obesitas



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Chronische voordelen van regelmatige fysieke activiteit bij secundaire preventie van type 2 diabetes ?

- Verbetert cardio-respiratoire fitheid
- Verbetert lichaamssamenstelling
- Verbetert HbA1c
- Verbetert vetprofiel
- Verbetert de insulinegevoeligheid



Acute voordelen van regelmatige fysieke activiteit bij secundaire preventie van type 2 diabetes ?

“Betere controle van bloedglucose”

- Verbeterde insulinegevoeligheid
- Lagere bloedglucose

- Fysieke activiteit = daling van 0.66% in HbA1c
- Dieet + fysieke activiteit = daling van 0.76% in HbA1c





FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

“If we had a pill that gave all those benefits and is readily available, we would find a way ta make sure every patient took it” *by Robert E. Sallis, M.D.*



**“It’s the most effective diet pill we sell.
Chase it around a handball court for an hour a day.”**





FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
 BTW BE 0475 464 108
 DEXIA 068-2354575-24
 IBAN BE81 0682 3545 7524
 BIC GKCCBEBB



BEWEGINGSDRIEHOEK ELK DAG INTIJDE **GEZOND LEVEN**

Zitnorm volgens



Zitnorm = sedentair gedrag beperken.

Sedentair gedrag komt vaak voor tijdens het TV kijken, computergebruik, zittende beroepen en vervoer



FITNESS ALS **MEDICIJN**

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 444 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Zitten is dodelijk!

IS
SITTING

There's no running away from it:
The more you sit, the poorer your
health and the earlier you may die.

no matter how fit you are



THE NEW
SMOKING

SELENE YEAGER

PHOTOGRAPH BY Nick Ferreri





ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

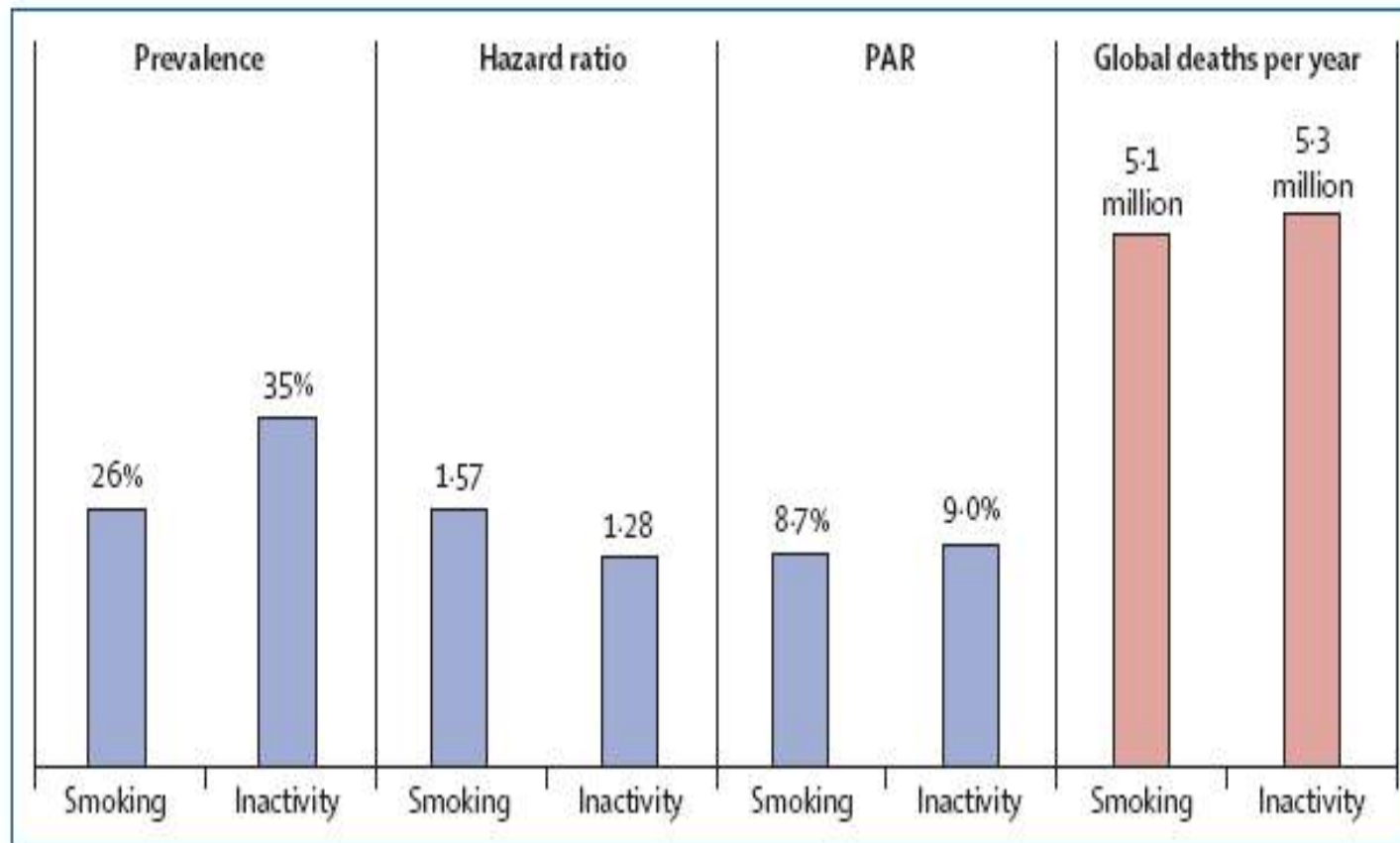
Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB



- Onvoldoende bewegen is net zo bedreigend voor de gezondheid als het roken van een pakje sigaretten per dag.
- Lichaamsbeweging = beste bescherming tegen diabetes, hartaandoeningen, dementie, kanker, obesitas, osteoporose, ...



Zitten is dodelijk!





ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

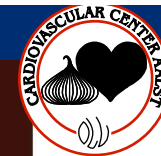
Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

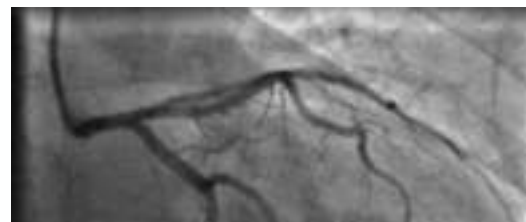
BIC GKCCBEBB



44j man, sedentaire
levensstijl

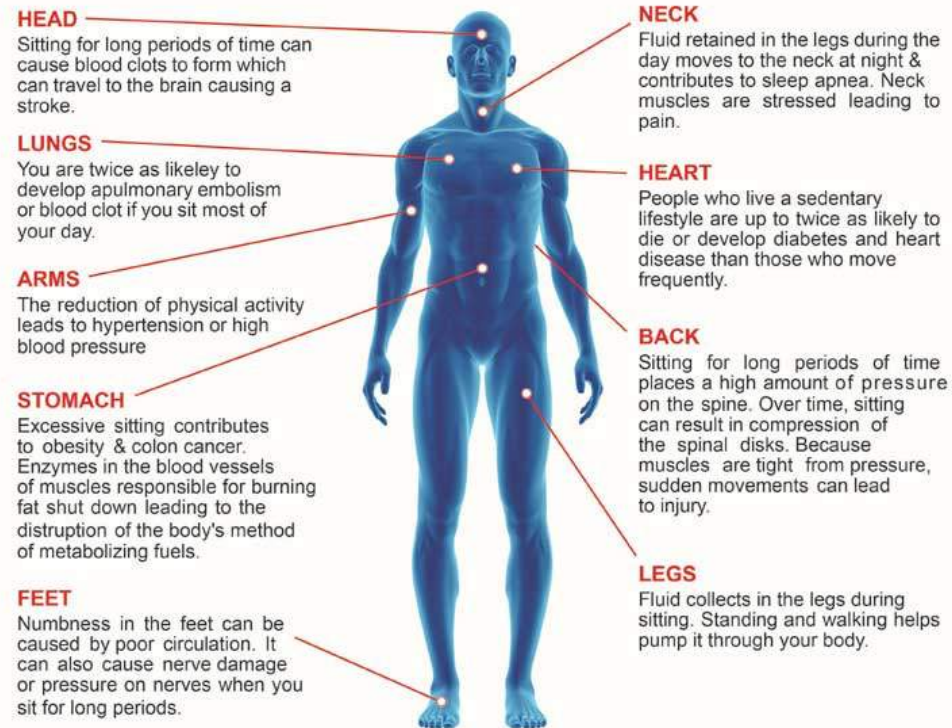


83j vrouw, zeer actieve
levensstijl





Zitten is dodelijk!





ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Fitness Als Medicijn

“De Wonderpil”

20.3.2018

Zelfs minimale inspanning kan de levensduur van oudere mannen helpen verlengen - Web Content Tags

Zelfs minimale inspanning kan de levensduur van oudere mannen helpen verlengen

Cardiologie Geriatrie Neurologie Fysische en sportgeneeskunde Urologie



(Reuters Health) – Oudere mannen kunnen vroegtijdig overlijden als ze het grootste deel van de dag in hun zetel doorbrengen, maar ze zouden niet zoveel moeten bewegen om hun overlevingskansen te verlengen, volgens een studie in het VK.

De onderzoekers vroegen 1655 mannen, allemaal tussen 71 en 92 jaar, om een week lang versnellingsmeters te dragen. Het doel was hun inspanningsniveau te evalueren.



In een subgroep van 1274 mannen zonder cardiovasculaire ziekte of hartfalen die de versnellingsmeters droegen zoals gevraagd, registreerden de deelnemers een dagelijks gemiddelde van 616 minuten sedentaire tijd, 199 minuten lichte inspanning en 40 minuten matige tot intensieve inspanning.

Gedurende een follow-up van 6 jaar overleden 194 mannen.

Eik extra half uur sedentaire tijd op een typische dag was geassocieerd met een 17% hoger risico om te overlijden tijdens de studie, noteerden de onderzoekers op 12 februari online in de British Journal of Sports Medicine.

Eik extra half uur lichte inspanning echter, was geassocieerd met een 17% lager risico op overlijden.

“Voor mensen die het aankunnen, blijft het een goed idee om wekelijks minstens 150 minuten matige of intensievere inspanning te proberen doen, d.w.z. inspanningen die het hart sneller doen slaan,” verklaarde de hoofdauteur van de studie, Barbara Jeffers van University College London.

“Onze resultaten suggereren dat, hoewel matige of intensere lichaamsbeweging het best is, voor oudere mannen die dit doel niet kunnen bereiken, zelfs lichte fysieke inspanning kan volstaan om de levensduur te verlengen,” verklaarde Jeffers via email.

Wat niet verrassend is, de onderzoekers vonden ook dat mannen ongeveer 40% minder risico hadden om te overlijden tijdens de studie wanneer ze de minimale aanbevolen 150 minuten matige tot intensievere inspanning per week deden, in vergelijking met mannen die deze hoeveelheid niet haalden.

En het voordeel was vergelijkbaar, ongeacht of de mannen deze totale hoeveelheid inspanning deden in korte, sporadische episoden van minder dan 10 minuten per keer of of ze langer aan een stuk een inspanning deden, minstens 10 minuten of langer.

“We vonden dat zolang als de mannen wekelijks 150 minuten matige tot intense inspanning deden, het er niet toe deed of ze dit in korte of langere episoden deden,” aldus Jeffers.

https://www.mediquality.net/group/MediQuality/detail_rc_cardiovascular_prevention/_asset_publisher/V11hqNBafC/content/!almost-any-amount-of-exercise-may-help-older-men



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
 BTW BE 0475 464 108
 DEXIA 068-2354575-24
 IBAN BE81 0682 3545 7524
 BIC GKCCBEBB



BEWEGINGSDRIEHOEK ELK DAG 15 MINUTEN **GEZOND LEVEN**



Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

Gezondheidsnorm volgens



Actief zijn in je gewone dagelijkse leven - wandelen, hond uitlaten, gras maaien,
trappen nemen i.p.v. de lift, ...

RX Gezondheidsnorm ?



0 meting



Gezondheidsnorm : vertrekkende van nulmeting; wekelijks aantal stappen met 250 stappen/dag te verhogen



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
 BTW BE 0475 464 108
 DEXIA 068-2354575-24
 IBAN BE81 0682 3545 7524
 BIC GKCCBEBB



BEWEGINGSDRIEHOEK ELKAR INTOEGE **GEZOND LEVEN**



Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Fitheidsnorm volgens



Fitheidsnorm : cardiotraining (trainen van het uithoudingsvermogen) - Nordic Walking, brisk walking, fietsen, zwemmen, ... - 3 x week minstens 20' intensief of 5x week 30' matig (mag in verschillende sessies van elk 10')!



FITNESS ALS **MEDICIJN**

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

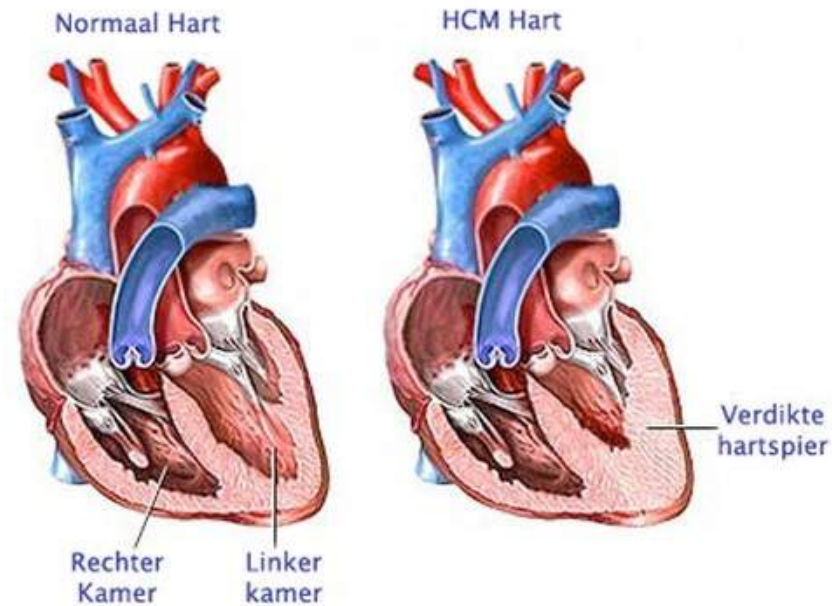
BIC GKCCBEBB

FITHEIDSNORM

wekelijks minstens 150 min. matig trainen, of 75 min. intensief trainen



Linkerventrikelhypert volgens



Fitheidsnorm





2' step test





Resultaten

> 120 lifts = zeer goed

101 – 119 lifts = goed

81 – 100 lifts = matig

< 80 = slecht



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
 BTW BE 0475 464 108
 DEXIA 068-2354575-24
 IBAN BE81 0682 3545 7524
 BIC GKCCBEBB



BEWEGINGSDRIEHOEK ELK DAG INTIJDE **GEZOND LEVEN**

Spiernorm volgens



Spiernorm : spierversterkende oefeningen (krachttraining) - 8 à 10 oefeningen met rekkers, losse gewichten en/of machines - 2 tot 4 reeksen van 8 tot 12 herhalingen - 2 à 3x/week met 48 uur rust tussen twee trainingen van dezelfde spiergroepen



FITNESS ALS **MEDICIJN**

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

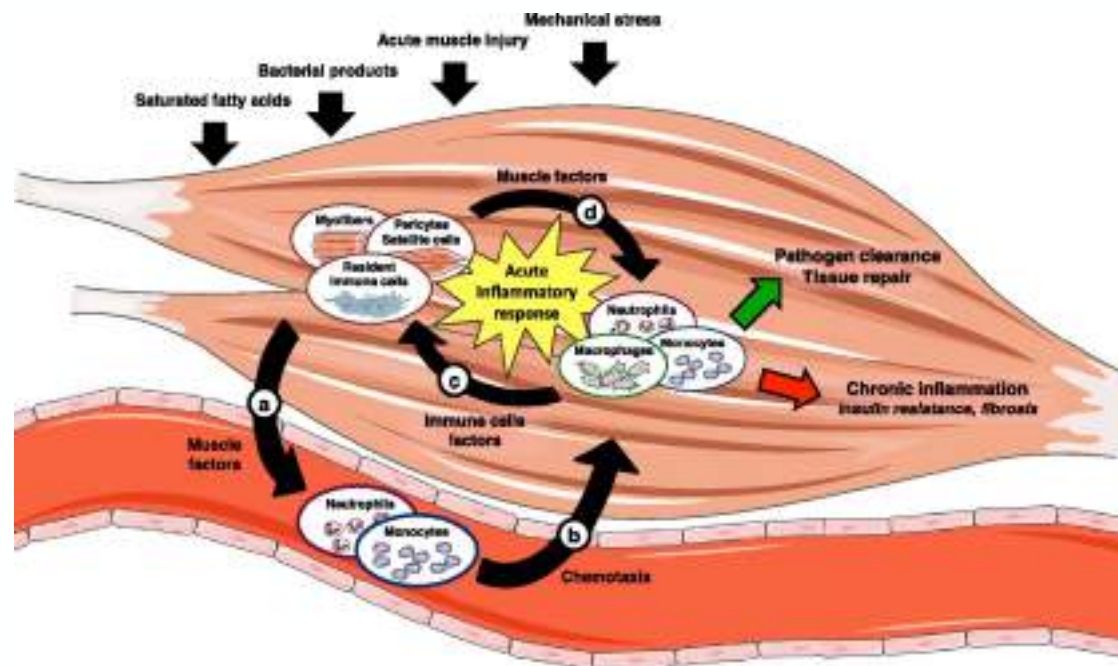
BIC GKCCBEBB

Spiernorm volgens



FITNESS ALS **MEDICIJN**

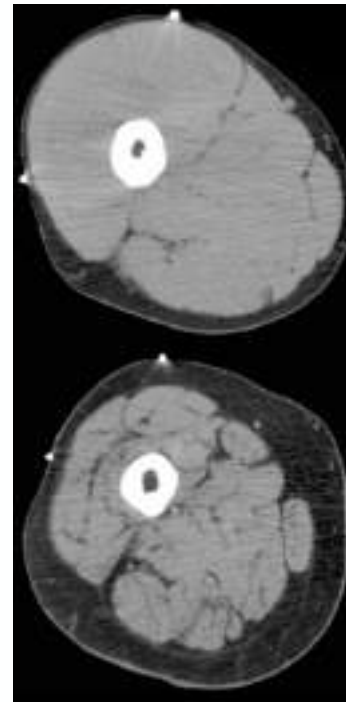
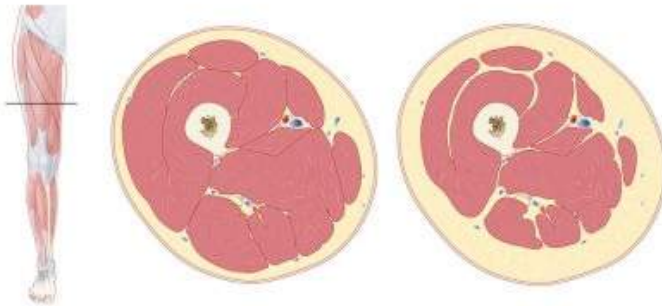
BEWEEGMODEL



Spiernorm volgens



Sarcopenie



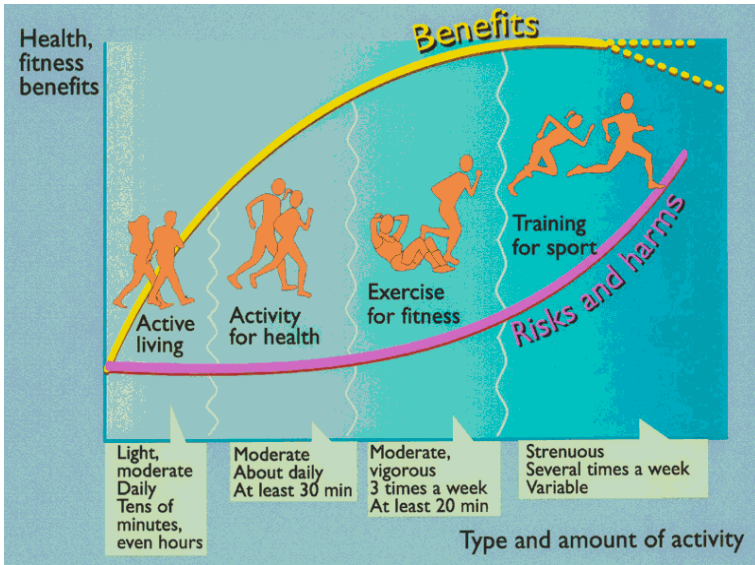


GLASBERGEN

© Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com

**“What fits your busy schedule better,
exercising one hour a day or being
dead 24 hours a day?”**

RX - blessures?



Grootste gezondheidsvoordelen door mensen van sedentair gedrag naar dagelijks 30 min. actief bewegen te krijgen



ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Medische FitnessCentra



Medische Centra Ternat & Zottegem



FITNESS ALS MEDICIJN

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

Medische FitnessCentra





Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB

- Sessie 1-18
 - 18 Sessies (2-3x /week)
- Kiné begeleiding
- Kostprijs: €22,26
 - Terugbetaling mutualiteit = €16,37
 - => €5,89 Remgeld



① Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw bewegen op verwijzing-coach.



② Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



③ Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



④ Je probeert het beweegplan uit.



⑤ Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



⑥ Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



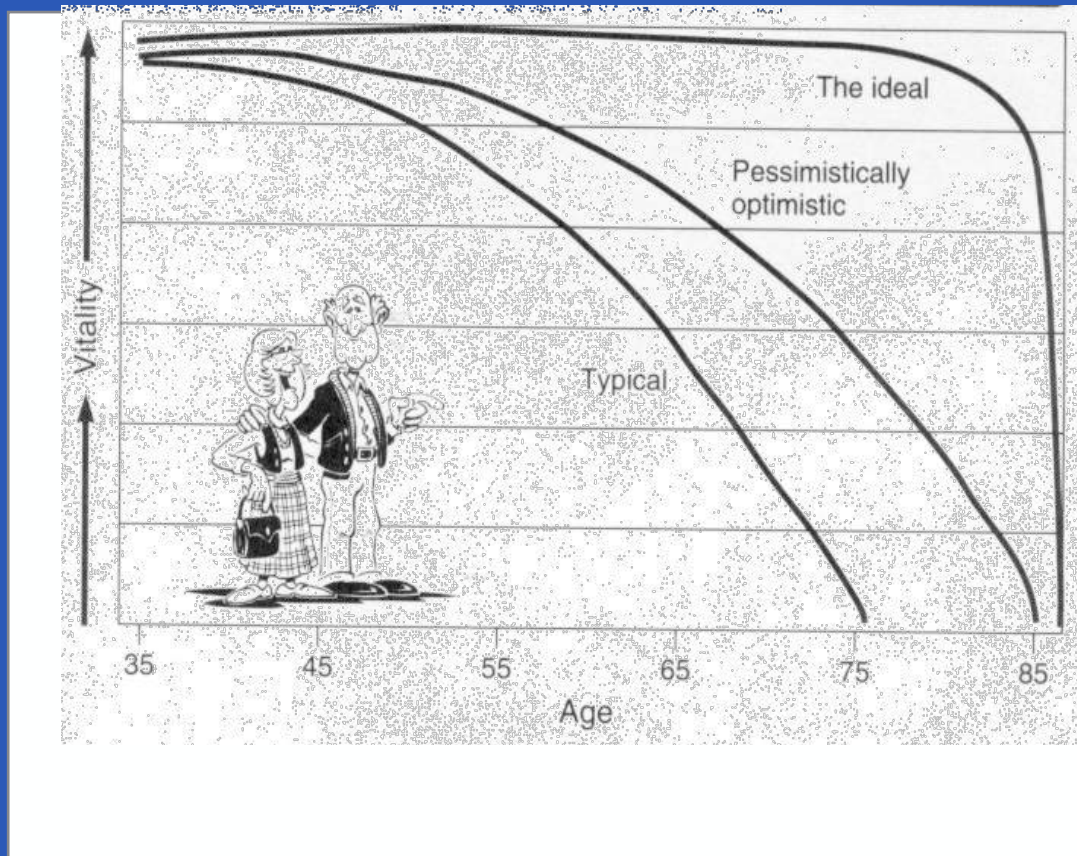
⑦ Je huisarts volgt je verder op.



www.bewegenopverwijzing.be



Gaan we hierdoor langer leven?



- Niet roken
- Gezond en evenwichtig eten (mediterrane voeding)
- niet langer dan 6u dag zitten
- 30' matige fysieke activiteit/dag, liefst elke dag van de week

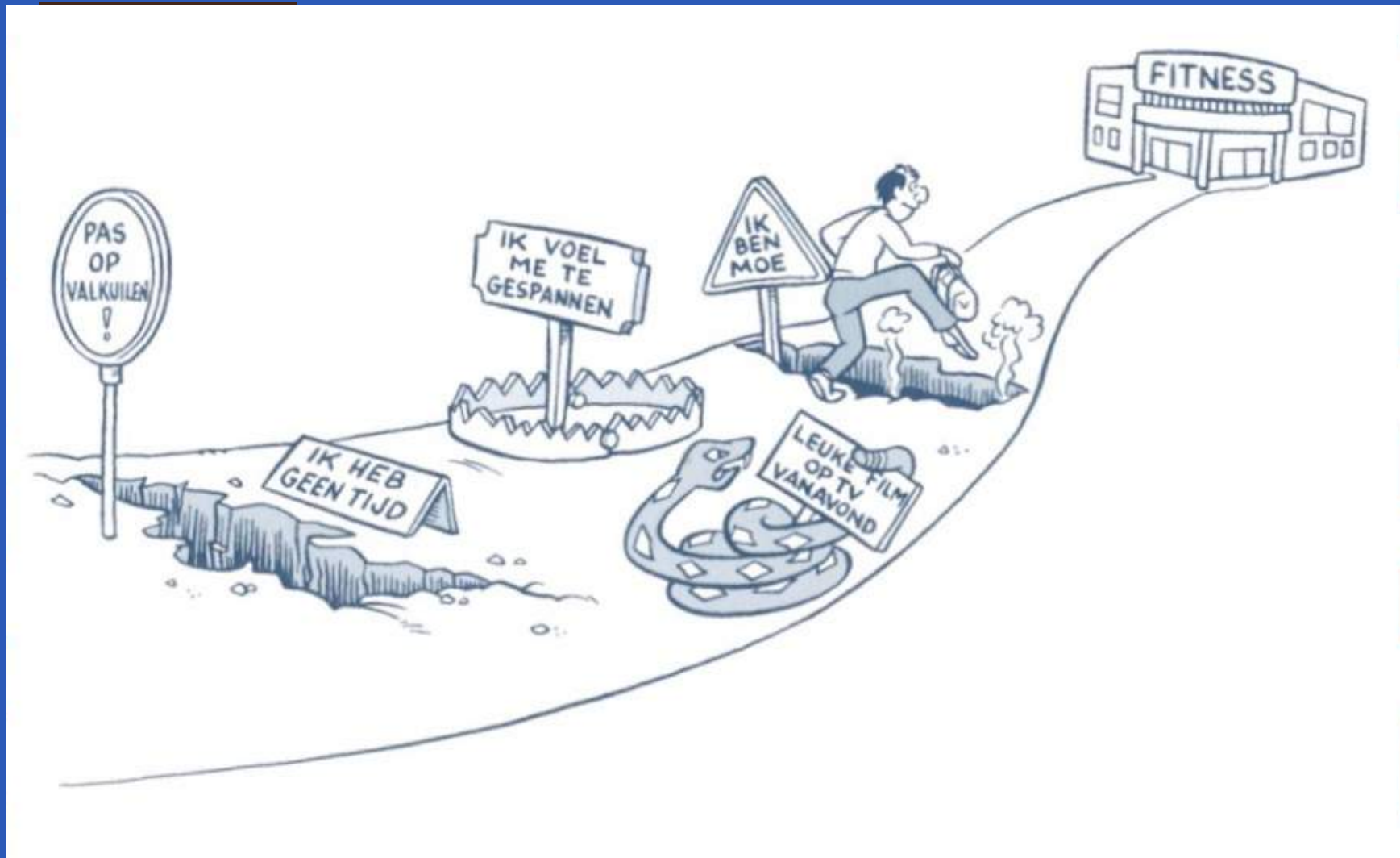


FITNESS ALS **MEDICIJN**

Body Business BVBA

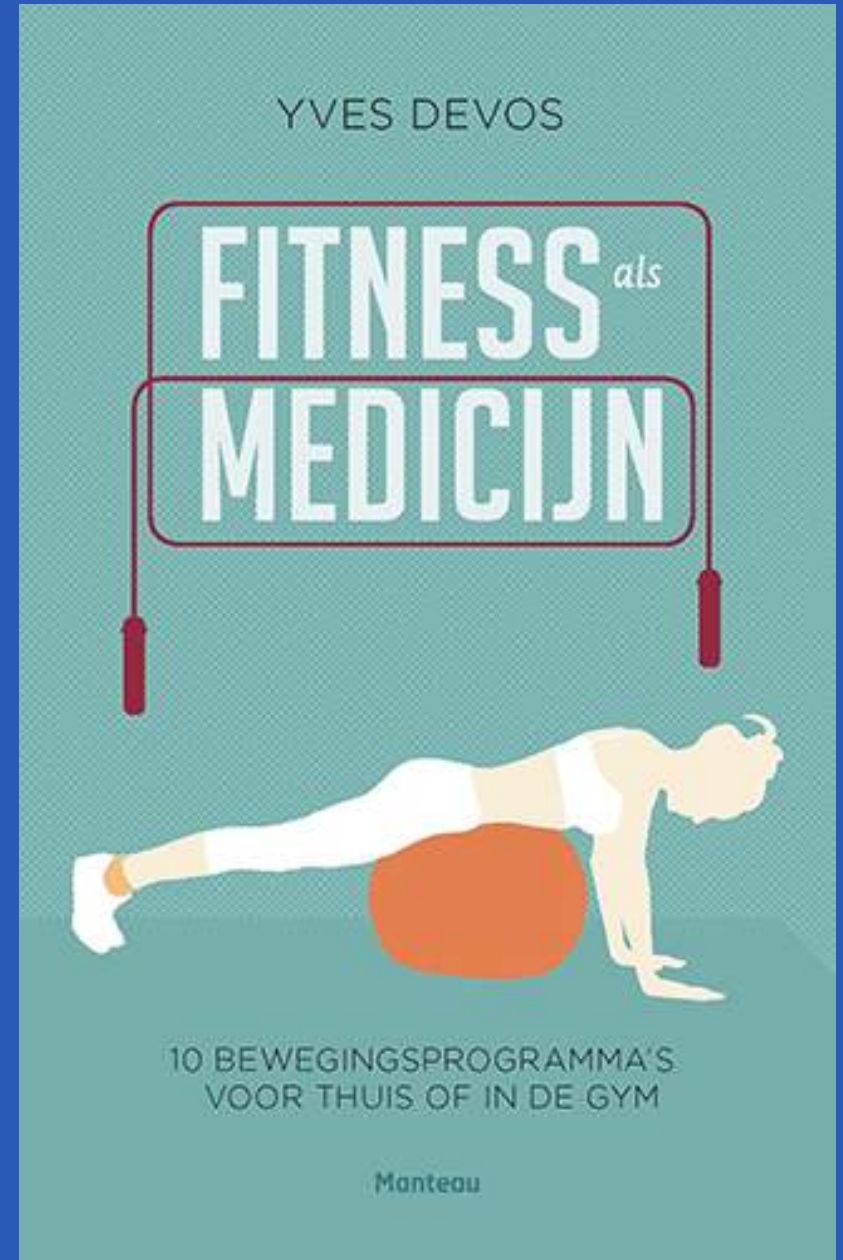
Assesteenweg 258 | 1750 Lennik
BTW BE 0475 464 108
DEXIA 068-2354575-24
IBAN BE81 0682 3545 7524
BIC GKCCBEBB







02/411.90.09





FITNESS ALS **MEDICIJN**

Body Business BVBA

Assesteenweg 258 | 1750 Lennik

BTW BE 0475 464 108

DEXIA 068-2354575-24

IBAN BE81 0682 3545 7524

BIC GKCCBEBB

DANK U



never give up!

