

Verslag lezing : Vitaal het jaar rond – Samen zelfstandig gezond – 10 april 2024

Op 10 april 2024 verzorgde Paulette Kreté de lezing 'Vitaal het jaar rond - Samen zelfstandig gezond'. Paulette is werkzaam bij REMEDICA, een Eindhovense instelling die landelijk voorlichting geeft over Zorg en Welzijn.

Bij REMEDICA zijn o.a. aangesloten: Service Apotheek, Sudocrème en de Hersenstichting.

De Service Apotheek is er voor geneesmiddelen in eigen regie.

‘Over de Streep’ door het doen van een spel, dagelijks een ommetje maken, bewegen.

Ten gevolge van passende behandelingen, betere medicatie, ziekenhuizen, verbeterde hygiëne en vaccinaties is de landelijk gemiddelde levensverwachting flink gestegen. Ter vergelijking:

Geboren vanaf 1950: Landelijk gemiddelde leeftijd van mannen 70 jaar, bij vrouwen 72,6 jaar.

Geboren vanaf 2024: Landelijk gemiddelde leeftijd bij mannen zal 80,1 jaar zijn, bij vrouwen 83,1 jaar.

Tips voor vitaal ouder worden

Medicijngebruik

2024: Helaas een lagere vaccinatiegraad, medicijngebrek.

Per jaar worden er zo’n 50.000 fouten gemaakt in medicatie, waaraan zo’n 1000 mensen overlijden.

Dit kan worden voorkomen door melding bij je apotheek van eigenhandig gebruik van vitaminen, pijnstillers en mineralen.

Nooit op eigen houtje stoppen met medicatie.

Na jaren gebruik van dezelfde medicatie kunnen er klachten ontstaan door een veranderend lichaam, naarmate we ouder worden en toename van het vetpercentage.

Drink dagelijks voldoende, ook de nier- en leverfunctie veranderen bij het ouder worden.

Sudocrème: Voor bescherming van de huid, pigmentvlekken, dunne en jeukerige huid.

APK Service Apotheek d.m.v. het downloaden van hun Service app.

Ga je op vakantie, vraag dan een gratis Medicijnpaspoort aan bij uw apotheek. Zo kan een apotheek in het buitenland altijd de juiste medicatie verstrekken.

Ontspanning:

Helaas heeft 1 op de 5 mensen in Nederland slaapproblemen.

Beter slapen bevordert de bloedsomloop.

Zorg voor een goede slaaphygiëne; doe ademhalingsoefeningen, yoga en stoelyoga, meditatie.

Luister naar rustige muziek, bijv. via Spotify ‘Kalm met Muziek’ en ‘Slaapkoppen’.

Beweging:

Beweeg een ½ uur per dag. Elke dag wandelen en beweging is goed voor lichaam en brein. Bekijk de Stappenteller op uw telefoon. Bevorder spierkracht voor minder snelle achteruitgang.

Dansen: Voor vitaliteit en sociaal aspect.

Een gezond lichaamsgewicht bevordert de Stofwisseling en is beter voor de gewrichten.

Hard voedsel eten activeert de doorbloeding van de hersenen. Blijf in balans door Valpreventie.



Vitaal het voorjaar in:

Zeer aan te raden bij gevoeligheid voor winterdepressie: zorg voor voldoende buitenlucht en voor voldoende licht tijdens de winterperiode. Door een actief leven te leiden krijg je meer energie en heb je minder last van bijvoorbeeld artrose of reuma.

Voordelen hiervan zijn een minder droge huid tijdens de wintertijd, minder last van hooikoorts tijdens voorjaar en zomer, sterkere nagels en minder haaruitval.

Ter voorkoming van stress.....een positieve mind.

Karin Snackers-Austen