



**“De pensioenleeftijd mag wat mij betreft fors omhoog.”**

Klinisch geriater Judith Wilmer weet als geen ander hoe belangrijk bewegen is voor gezond ouder worden. Op haar initiatief is in april van dit jaar een nieuwe beweegtuin geopend in de Eindhovense buurt Doornakkers. De aanleiding: het 10-jarig jubileum van de afdeling Geriatrie van het Catharina Ziekenhuis Eindhoven.



“Mijn stelregel bij bewegen is altijd: ‘no pain, no gain’. Ook ouderen moeten over hun grens durven gaan.”

Judith Wilmer is klinisch geriater, een medisch specialist voor ouderen. “Ons specialisme is opgekomen vanuit de interne geneeskunde en wordt sinds 1983 erkend. Wij zien voornamelijk kwetsbare senioren die vaak meerdere chronische aandoeningen hebben. De oorzaak van klachten is bij deze mensen niet zo eenvoudig vast te stellen. Meerdere oorzaken tegelijk leiden tot geriatrische syndromen: cognitieve stoornissen, stemmingsstoornissen, zintuigstoornissen, vallen, functionele achteruitgang, ondervoeding, incontinentie etc. Wij zijn dus generalistische artsen die gespecialiseerd zijn in een bepaalde leeftijdsgroep, hoofdzakelijk 75 plus. Wij richten ons daarbij vooral op de kwaliteit van leven en het behoud van zelfstandigheid. Om die reden hebben we ook veel aandacht voor de sociale omgeving van de patiënt.”

### Moeten we ouderdomsklachten niet gewoon accepteren?

“Uit onderzoek is gebleken dat je ouderdom en ziekte niet zo makkelijk uit elkaar kunt halen. Als er aan bepaalde klachten bij deze doelgroep niets te doen is, houdt men ’t gemakshalve maar op ouderdom. De vraag die wij patiënten echter altijd stellen is: “Wat wilt u bereiken en wat hebt u daar voor over?” Mensen willen namelijk graag de regie houden over hun leven maar vinden een gids toch wel prettig. Wij hebben als arts in alle gevallen een adviserende rol.”

### Is bewegestimulering daar een onderdeel van?

“Zeker. De meeste patiënten die wij zien geven we ook leefstijladviezen. En wij proberen de mensen bij ons op de afdeling ook zo min mogelijk in bed te laten liggen. Wij hebben alle dagen activiteitenbegeleiding op de afdeling en een beweegruiimte met een hometrainer, een loopbrug en binnenkort een pulley. Alle mensen die opgenomen zijn krijgen fysiotherapie en bijna iedereen gaat twee keer in de week naar de bewegingsgroep. Bewegen is goed voor het herstel, voor de zelfstandigheid en voor de sociale contacten.”

### Kun je iets specifiek in gaan op die leefstijladviezen?

“Je moet niet denken aan individuele recepten; dat doen we niet. Met betrekking tot bewegen geven we meer algemene richtlijnen zoals een half uur matig intensief bewegen per dag. Het hangt natuurlijk allemaal af van de persoon die tegenover je zit. Soms is het advies ‘alles wat je beweegt is meegenomen’. Maar mijn stelregel is altijd: ‘no pain, no gain’.

Mensen, ook ouderen, moeten over hun grens heen durven gaan. Een aantal mensen vindt dat eng. Bewegen in groepsverband biedt dan vaak een stukje zekerheid.”

### Vanwaar het initiatief om een beweegtuin te realiseren?

“De afdeling Geriatrie van het Catharina Ziekenhuis bestond 10 jaar en bij dit jubileum was het thema: ‘ouderen in beweging’. Zo kwamen we op het idee om iets maatschappelijks te doen. En een beweegtuin bestond nog niet in Eindhoven. De gemeente was meteen enthousiast. Daarop zijn wij in beweging gekomen om het geld bij elkaar te krijgen.”

### Hoe is dat gelukt?

“Wij hebben als afdeling Geriatrie een sponsorloop georganiseerd tijdens de marathon van Eindhoven. Ook het Coöperatiefonds van Rabobank Eindhoven-Veldhoven heeft een mooi bedrag beschikbaar gesteld. Zo is een bedrag van 25.000 euro ingezameld waarmee de gemeente Eindhoven een beweegtuin kon inrichten met diverse beweegtoestellen van Nijha. Deze is gesitueerd naast zorgcentrum Vitalis Berckelhof, aan de Generaal Cronjéstraat, vlakbij een speeltuin in de woonwijk. Ideaal dus voor de interactie tussen jong en oud. De beweegtuin is sinds 3 april jl. in gebruik.”

### We zien daar regelmatig studenten van Fontys Sporthogeschool...

“Dat klopt. Deze studenten geven een paar keer per week trainingen op de beweegtoestellen om iedereen uit de buurt te stimuleren om te bewegen. Erg nuttig. Want ik zie een beweegtuin vooral als instrument om gezond ouder te worden. Het mooie van deze locatie is dat Berckelhof ook een beweegwinkel heeft. Bij slecht weer worden senioren hier dus ook binnen in staat gesteld om te bewegen.”

### Tot slot: hoe belangrijk is bewegen medisch gezien?

“Heel belangrijk. In het algemeen kun je stellen dat mensen met minder activiteit en een ongezonde leefstijl eerder met geriatrische problemen te maken krijgen; ook met dementie. Cognitieve uitdagingen zijn net zo belangrijk als fysieke. Jong gepensioneerden zijn bij ons oververtegenwoordigd op de geheugenpoli. Omwille van de vitaliteit van senioren mag de pensioenleeftijd wat mij betreft daarom fors omhoog.”