

Het geheim van de Blue Zones... 20-11-2015

avans
hogeschool

Drs. Lowie Van Doninck
Lectoraat Active Ageing
Avans Hogescholen



- ▶ Centrale vraag :
- ▶ Op welke geïntegreerde wijze kunnen we – multidisciplinair en vertrekkende vanuit de individuele behoeften van de ouder wordende mens in al zijn leefgebieden – er toe komen dat deze zo lang mogelijk onafhankelijk en zelfstandig kan blijven met een goede kwaliteit van leven. En waar kan technologie ons daarbij helpen ?
- ▶ Hoe mensen **verleiden** tot gezonder gedrag !?
- ▶ **gebieden** **verbieden** **motiveren**

LECTORAAT ACTIVE AGEING





Kenniscongres
'Samen sterk voor
senioren'

Ouderenfonds bestrijdt
de eenzaamheid

Digitale platforms:
"Een netwerk dat zeven
dagen per week werkt"

Lowie van Doninck: **"MAAK VAN JE GEMEENTE
EEN BLAUWE ZONE!"**

Samen de zorg
beter maken

Lectoraat Active Ageing

- *GET-lab
- *BEELDVORMING
- *SALUTOGENESE

Minor Active Ageing

- ***Samen opleiden !**

Technologie GET-lab





De Tovertafel

Kritisch Denken...

FOKKE & SUKKE
HADDEN SPECIAAL DE WEKKER GEZET

HÉ!
DIE SUPERMAANSVERDUISTERING
ZOU TOCH LIVE TE ZIEN ZIJN???



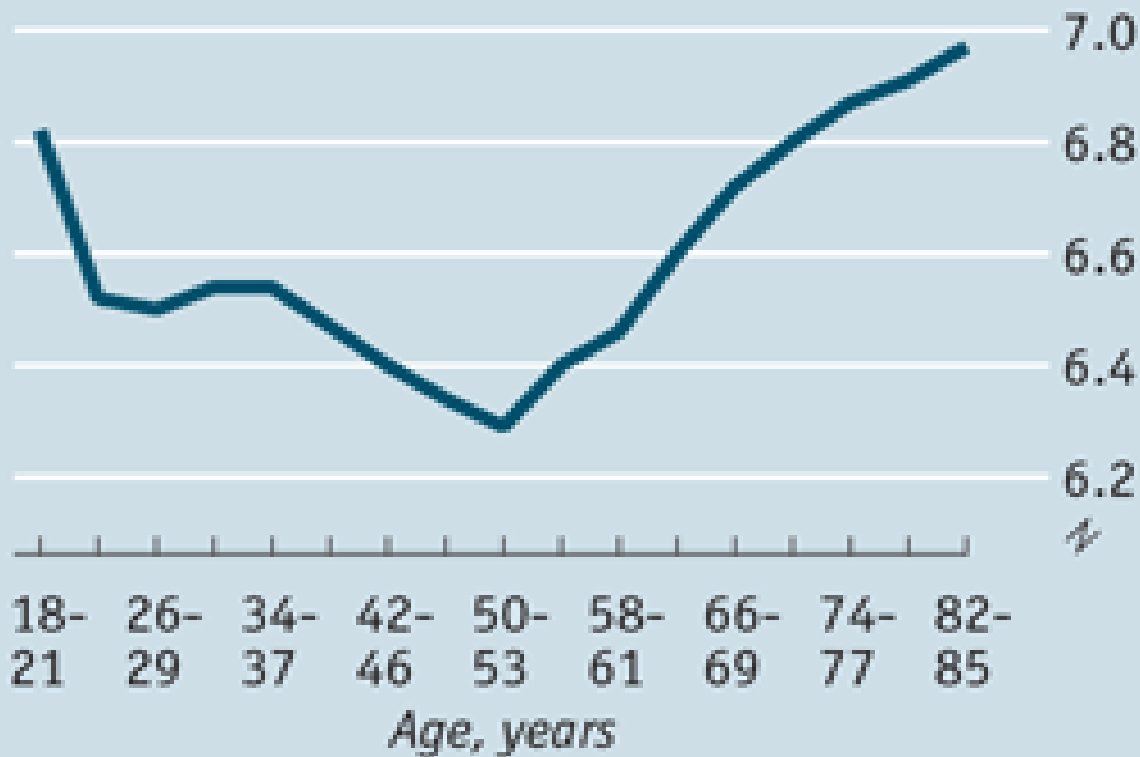


Hoeveel % van de 65-plussers woont in verpleeg- en verzorgingstehuizen ?



The U-bend

Self-reported well-being, on a scale of 1-10



Source: PNAS paper: "A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States" by Arthur Stone

Blue Zones[®] Longevity Hot Spots



De inspiratie van de Blue Zones werkt ...

avans
hogeschool



Noordwijk aan Zee



Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

De Vitale Revolutie

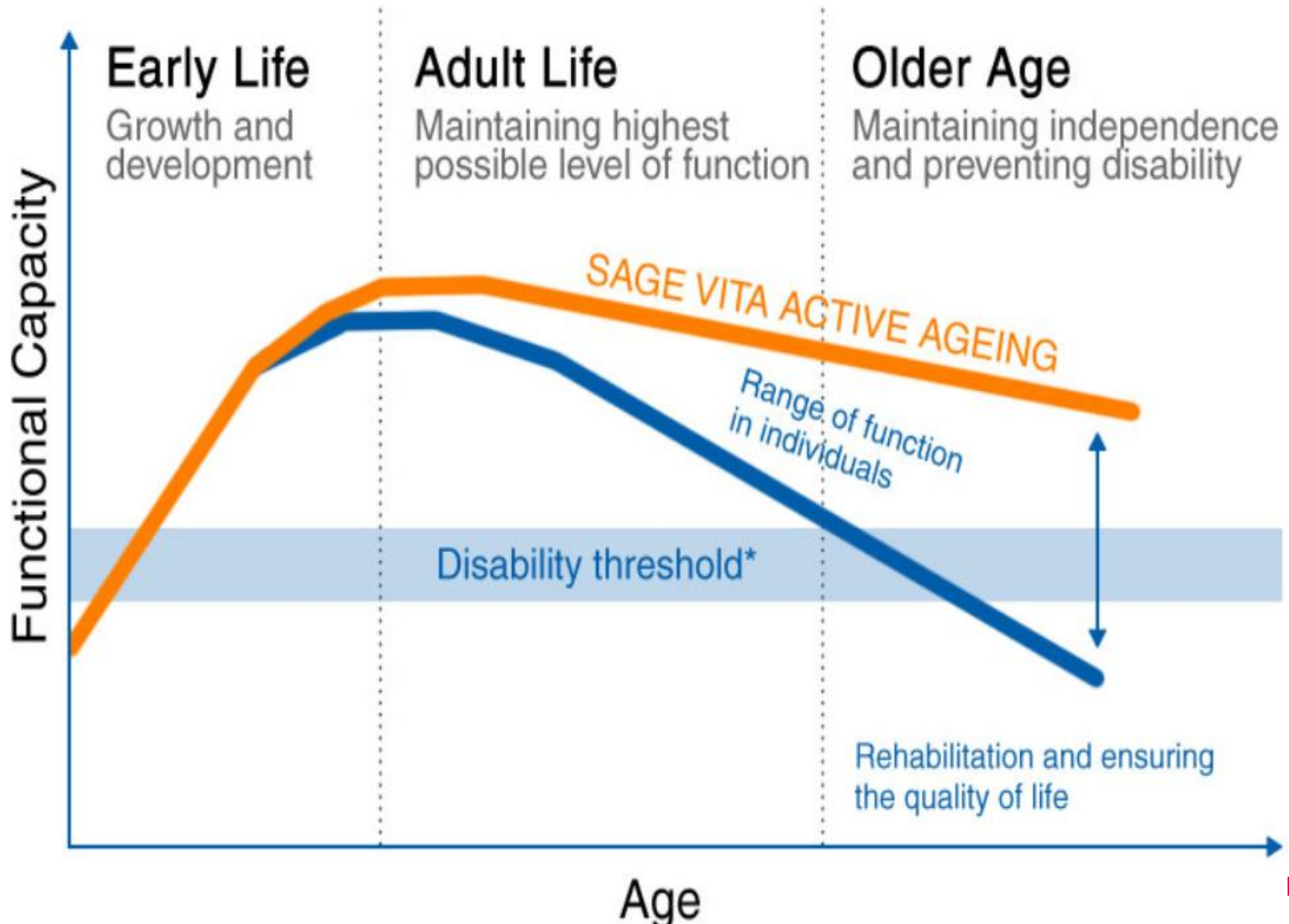


Gezondheidszorg ? Ziektezorg !

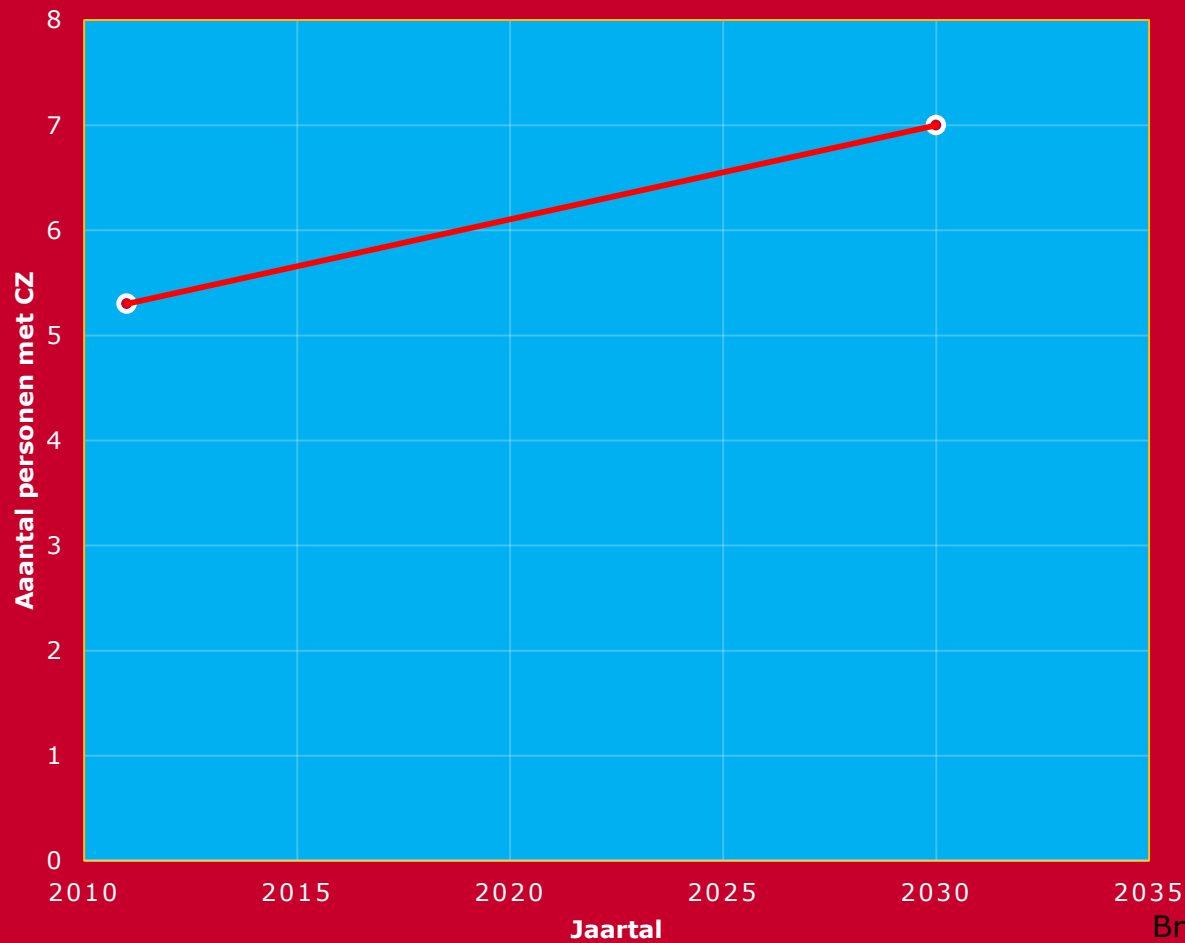
avans
hogeschool



WHO Active Ageing

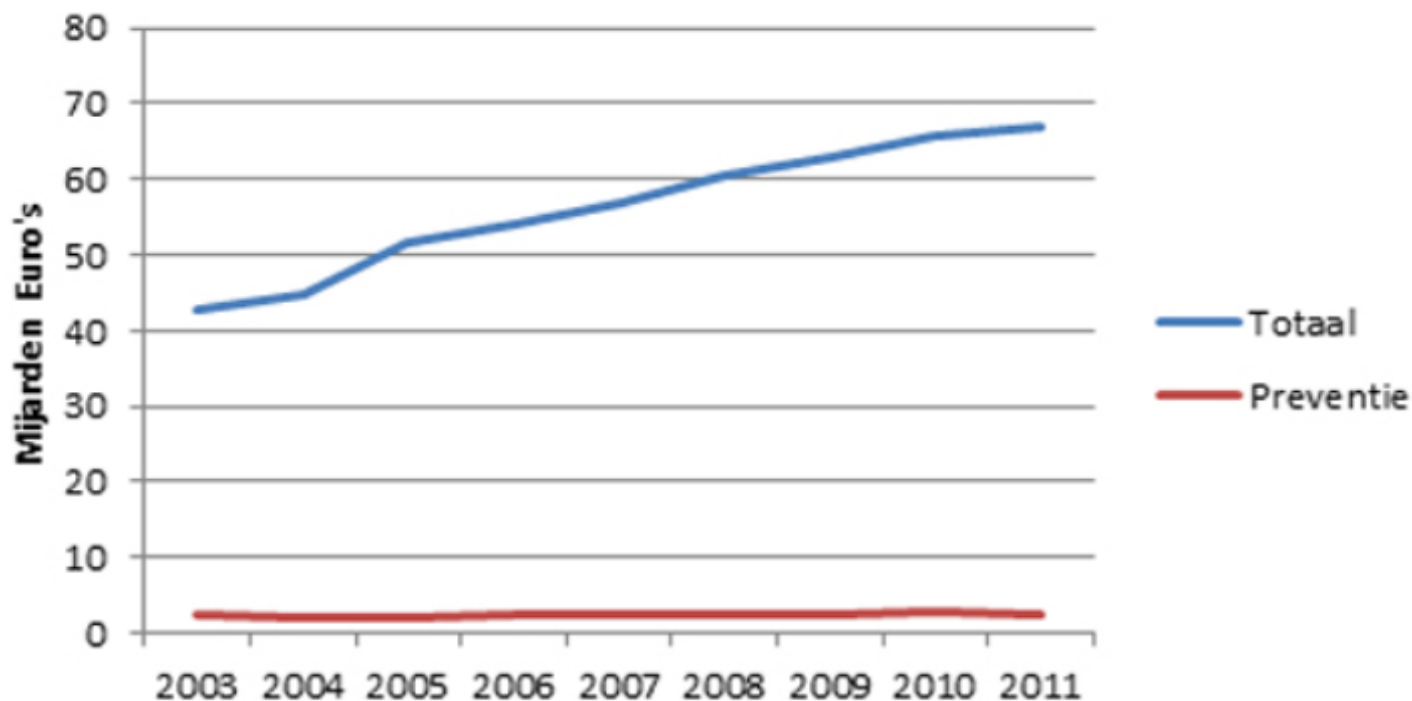


EVOLUTIE AANTAL CHRONISCHE ZIEKTEN



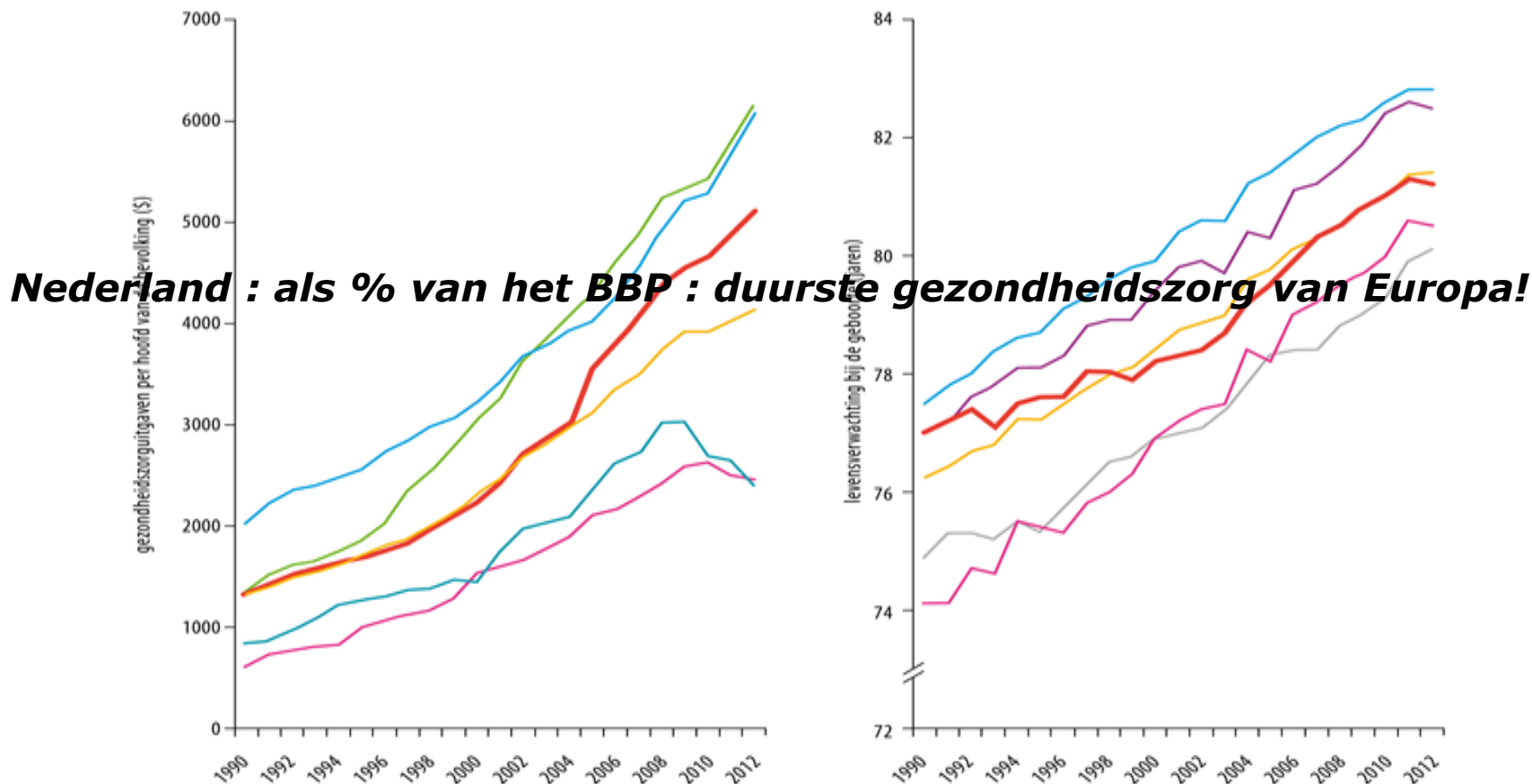
Gezondheidszorguitgaven in Nederland, totaal en aan "preventie en publieke gezondheid"

Gezondheidszorguitgaven



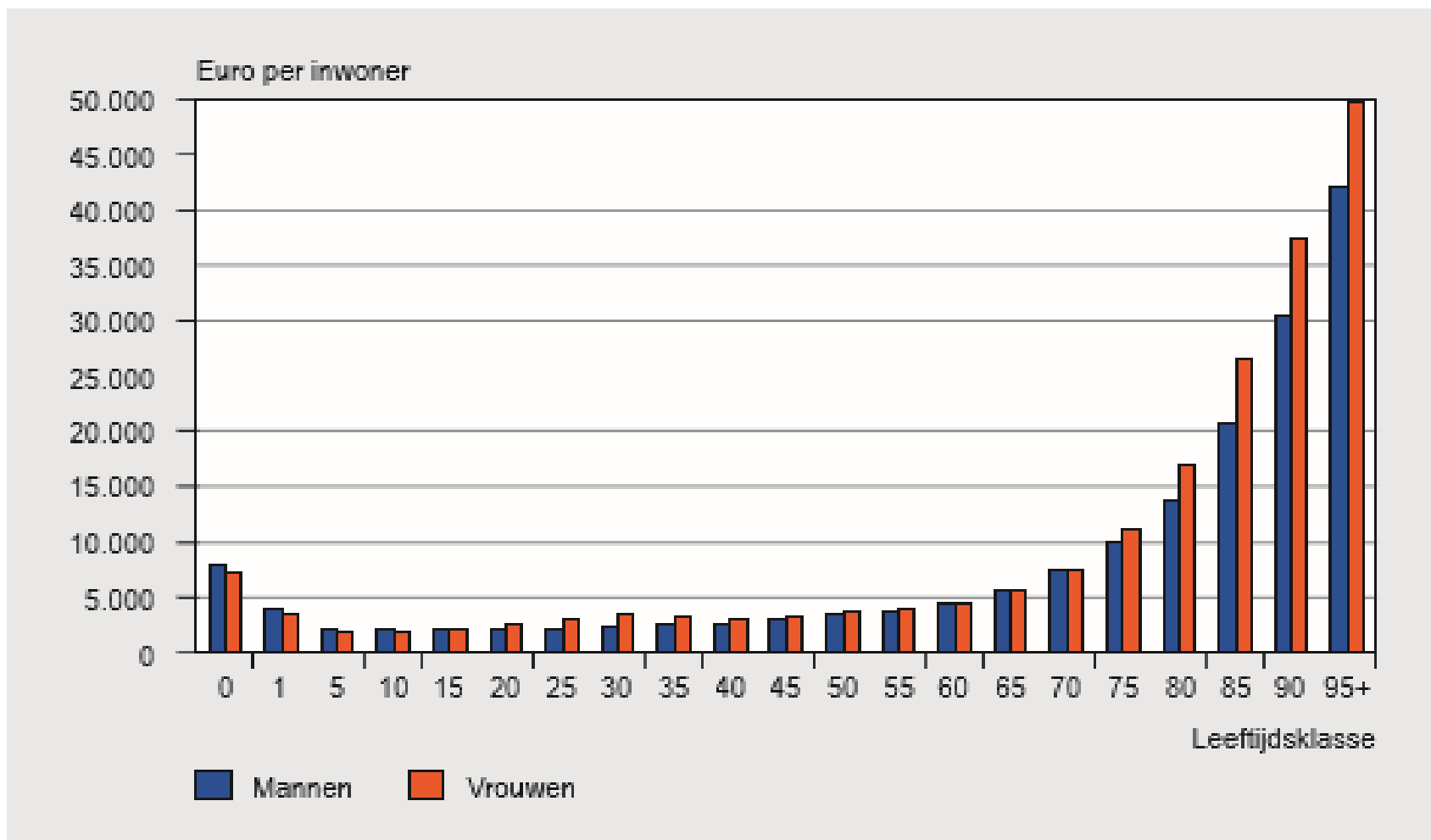
Bron: medischcontactartsennet.nl, 2013

Evolutie uitgaven en levensverwachting



FIGUUR 1 Ontwikkeling van (a) de uitgaven aan gezondheidszorg en (b) de levensverwachting bij de geboorte. Weergegeven zijn de ontwikkelingen in Nederland (—), West-Europa (gemiddelde, —), Zwitserland (—) en Portugal (—) in de periode 1990-2012. De ontwikkeling van de gezondheidszorguitgaven zijn ook weergegeven voor Noorwegen (—) en Griekenland (—) (alleen a). De ontwikkeling van de levensverwachting is weergegeven voor Spanje (—) en Denemarken (—) (alleen b).¹

Gemiddelde zorgkost leeftijd/geslacht



Figuur 1: Gemiddelde zorgkosten per inwoner van Nederland in 2005, naar leeftijd en geslacht. (Bron: Poos et al., 2008.) | 17

GEZONDHEIDSZORG ?

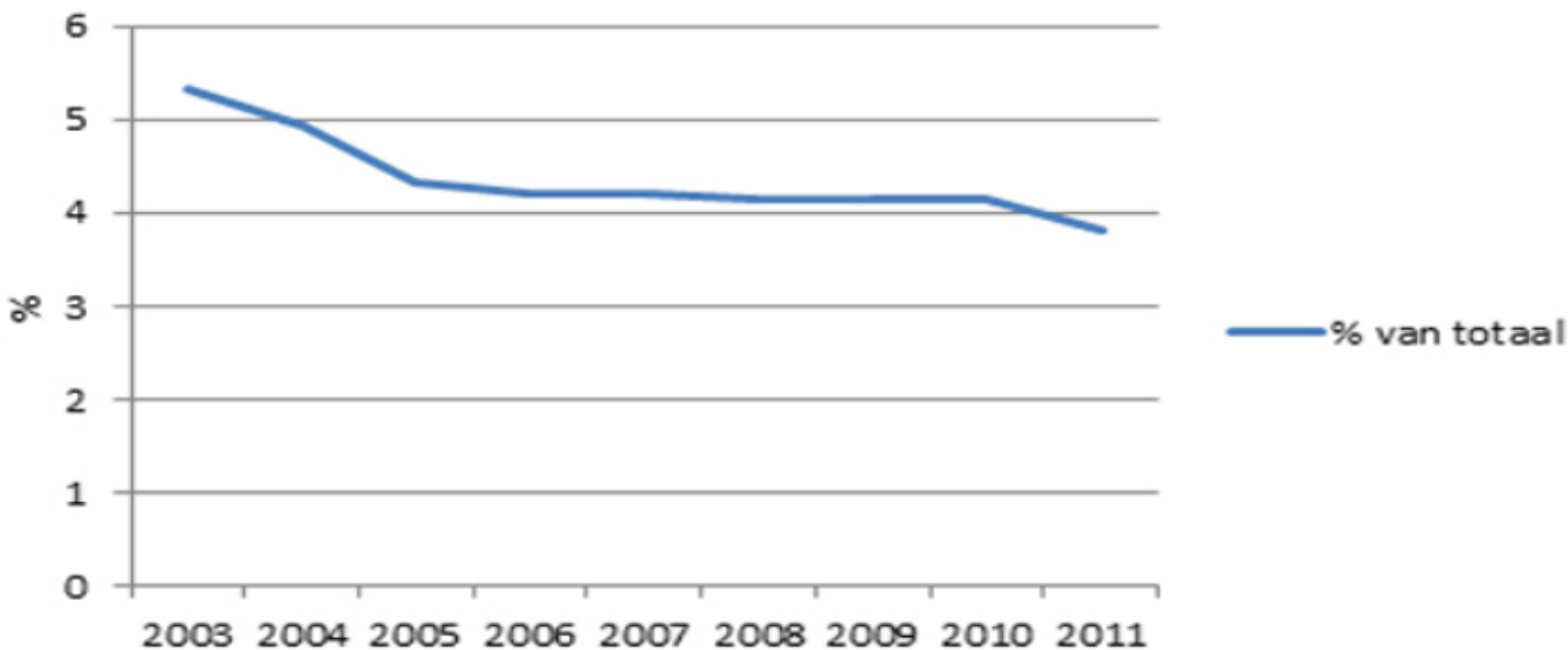
Van de €100 die je in je leven aan gezondheidszorg besteedt gaat €4 naar preventie en €90 gebruik je in de laatste 2 jaren van je leven

(Van Zonneveld et al, 2012)

Gezondheidszorg? Ziektezorg!

Uitgaven aan "preventie en publieke gezondheid", als percentage van de totale gezondheidszorguitgaven in Nederland

Uitgaven aan preventie



Gezondheidszorg? Ziektezorg!

Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

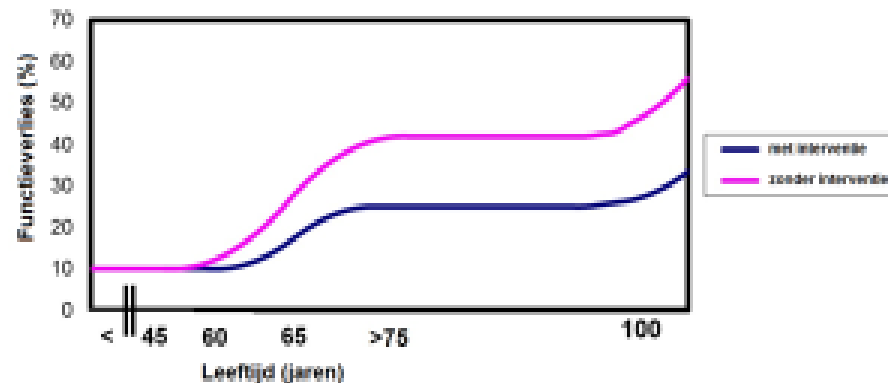
Bron: medischcontactartsennet.nl, 2013

8 april 2015

| 19

Preventiemogelijkheden (2)

Tijdvensters van potentiële preventiewinst (lager % functieverlies)



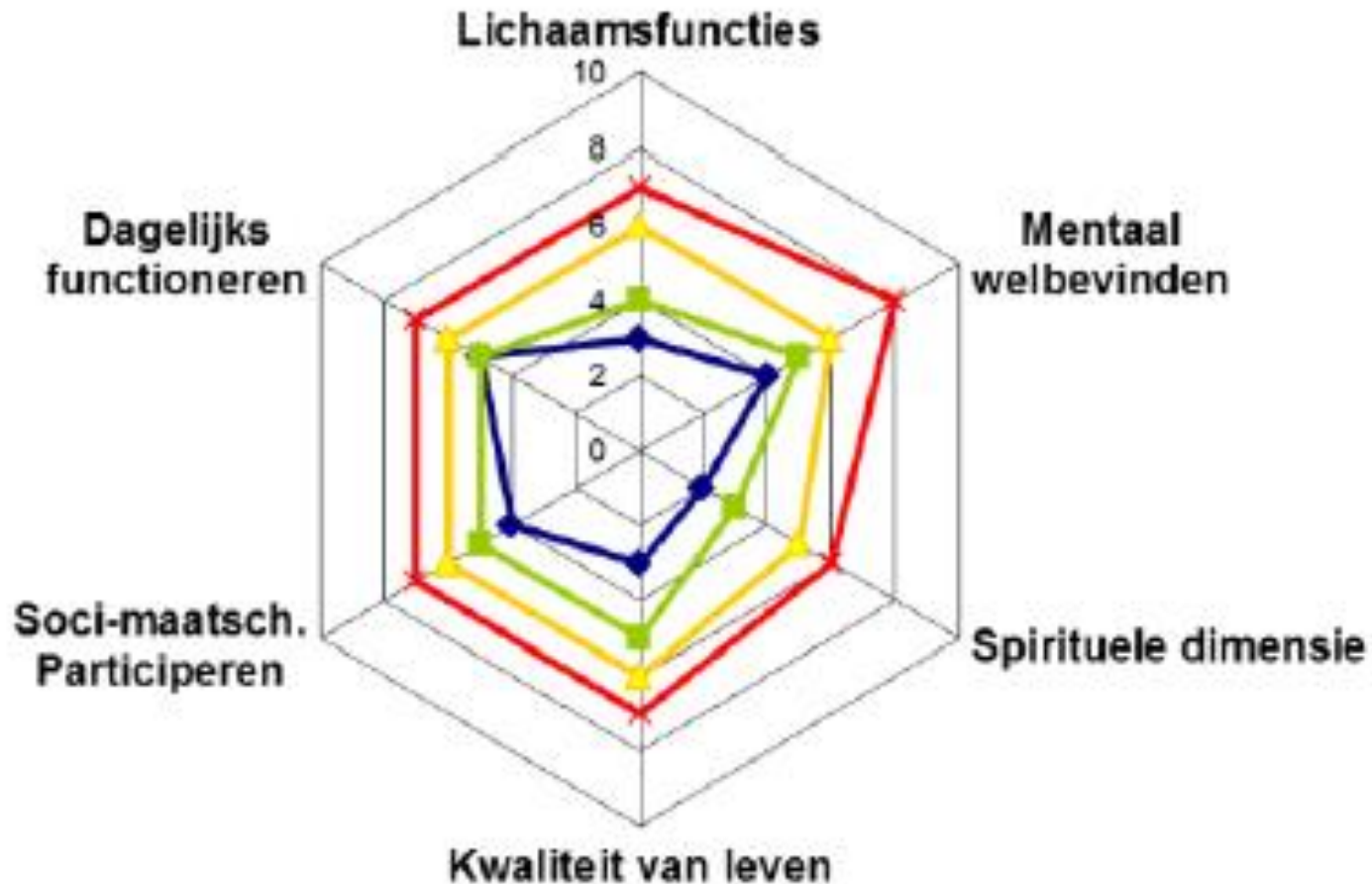
- A. (<25) Leefstijl interventie bij jongeren met **'lage SES'-ouders**
- B. (45) Leefstijlinterventie bij volwassenen met **metaboolsyndroom** en gerelateerde aandoeningen
- C. (60) Interventies op **risicofactoren**: lopen-/ balans-/ ondergewicht-/ vermoeidheidsproblemen
- D. (65) Interventies op (vroegtijdig) **geïdentificeerde functieproblemen** (bijv. opname in ziekenhuis gerelateerd)
- E. (>75) Interventies op **prognostische factoren voor zorgtoename** (depressie, eigen hand)



Dr. Machteld Huber, 2015

*****REGIE***VEERKRACHT*****

Pijlers voor Positieve Gezondheid





JOHAN MACKENBACH

**ZIEKTE IN
NEDERLAND**

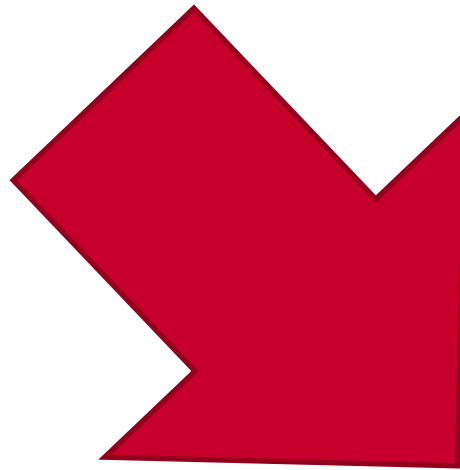
**GEZONDHEID TUSSEN
POLITIEK EN BIOLOGIE | MOURIA**

> 50% is
vermijdbaar!

- “Meer dan de helft van alle ziektegevallen in Nederland is vermijdbaar. Dit vraagt om de juiste keuzes van **individu én samenleving**. Vooral de politiek zou andere keuzes moeten maken om het ontstaan van ziekten tegen te gaan.”
- “Gemiddelde Nederlander zou **10 jaar langer** in goede gezondheid kunnen leven.”

Duurzaamheid van ons lijf

Pathogenese



Salutogenese

Gezondheidszorg? Ziektezorg!

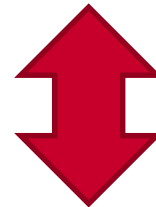
Oorzaken van gezondheid

avans
hogeschool



Wetenschappelijke literatuur anno 2015:

- 10-20% Genetische factoren
- 80-90% Leefstijlfactoren



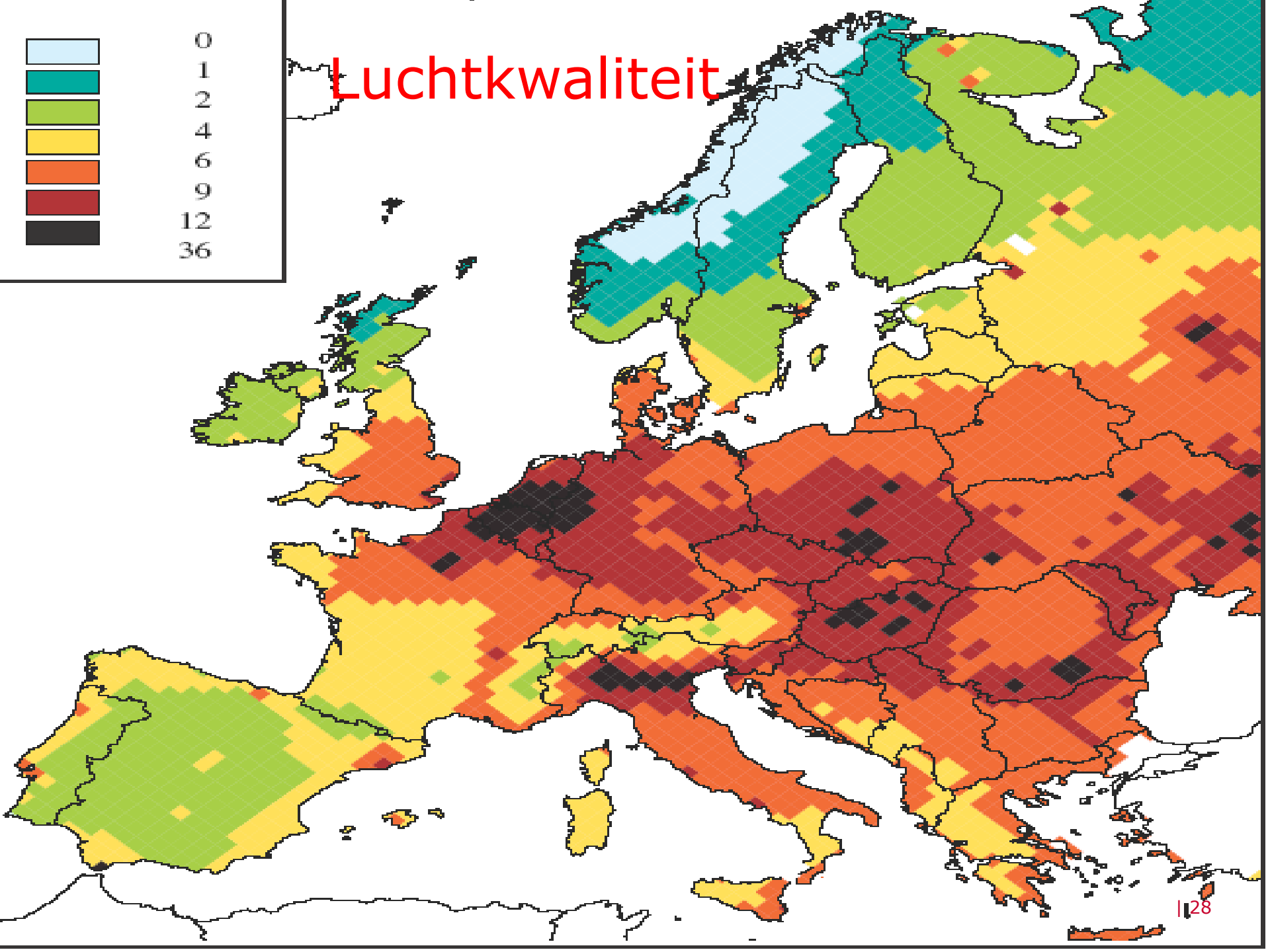
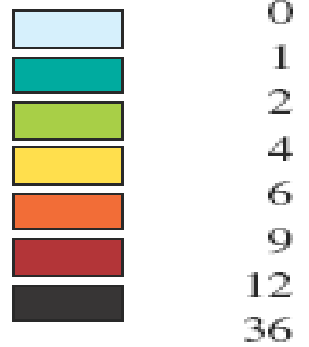
Omgevingsfactoren

Oorzaken van gezondheid

Omgevingsfactoren



Luchtkwaliteit



**ALS JE BREIN MET
STAKING DREIGT.**

Verleiden



avans
hogeschool

Verleiden



Jong geleerd is oud gedaan...

avans
hogeschool



Twente, maart 2015

Het Benzinestation

avans
hogeschool



Misleiden

avans
hogeschool



Keurmerken ?



Schoolomgeving





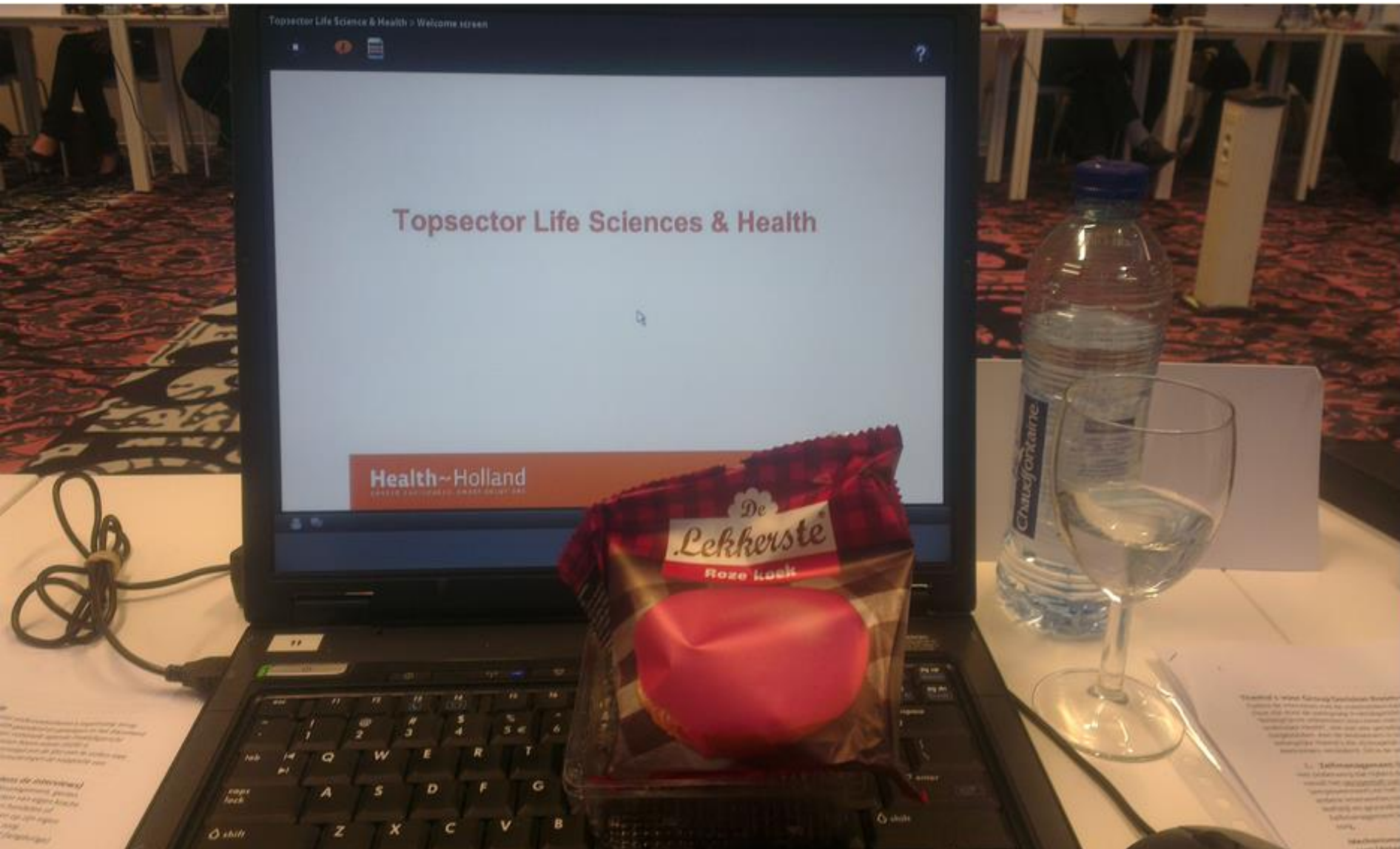
- *Ons ziekenhuis is een financieel **gezonde** organisatie. Er wordt evenwichtig gestuurd op kwaliteit van zorg, kwaliteit van arbeid, productie en kosten. **Duurzaamheid** staat daarbij hoog op de agenda.*

(Uit de missie van een ziekenhuis)

Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

Topwetenschappers

avans
hogeschool



Roze Koek

Wat zit er in ? **100 g**

Energie **1782 KJ**
425 Kcal

Vet 19,2 g

waarvan verzadigd 7,6 g

Koolhydraten 59,9 g

waarvan suikers 37,2 g

Voedingsvezel 0,9 g

Eiwitten 3,5 g

Zout 0,34 g

De gemiddelde Nederlander consumeert jaarlijks 45 kilo suiker, omgerekend komt dit neer op **123 gram** per dag, 67% hiervan bestaat uit toegevoegde suikers (Alpert & Farris, 2014).

De World Health Organisation (WHO) heeft geadviseerd dat suiker maximaal 5% van de dagelijkse calorieën mag bevatten, dit komt overeen met **25 gram** (6 eetlepels) per dag (WHO, 2015)

Overheid : Prijsrevolutie over 10 jaar

+ 40 %

- 25 %



Oorzaken van gezondheid

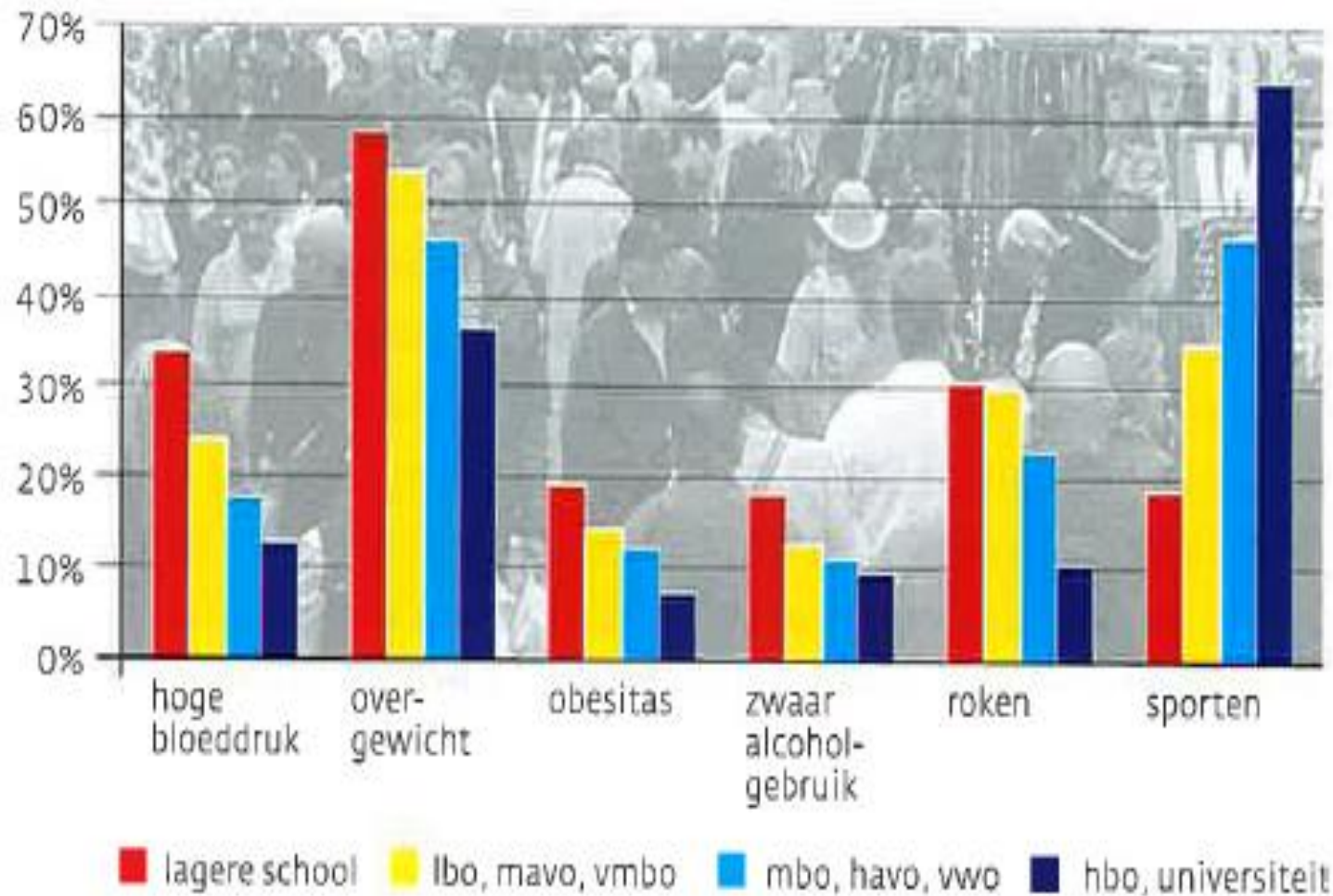
Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

- **Conclusions**

<https://www.youtube.com/watch?v=4XTTJVuQSCg>

Although many research questions remain about the health effect and cost benefit of healthy food subsidies and unhealthy food taxation, this review supports their implementation on a population-wide basis. In the absence of contradictory evidence or rationale, we recommend implementing and evaluating healthy food subsidies and unhealthy food taxation in a variety of populations and settings especially where food is purchased by government or non-government organizations. Prior or simultaneous implementation of ancillary education and marketing about healthy eating and supportive pricing policies are likely to be critical success factors.

(M.L. Niebylski, Nutrition, 2015.)



Determinanten van gezondheid en ziekte naar opleidingsniveau, 2009

Oorzaken van gezondheid

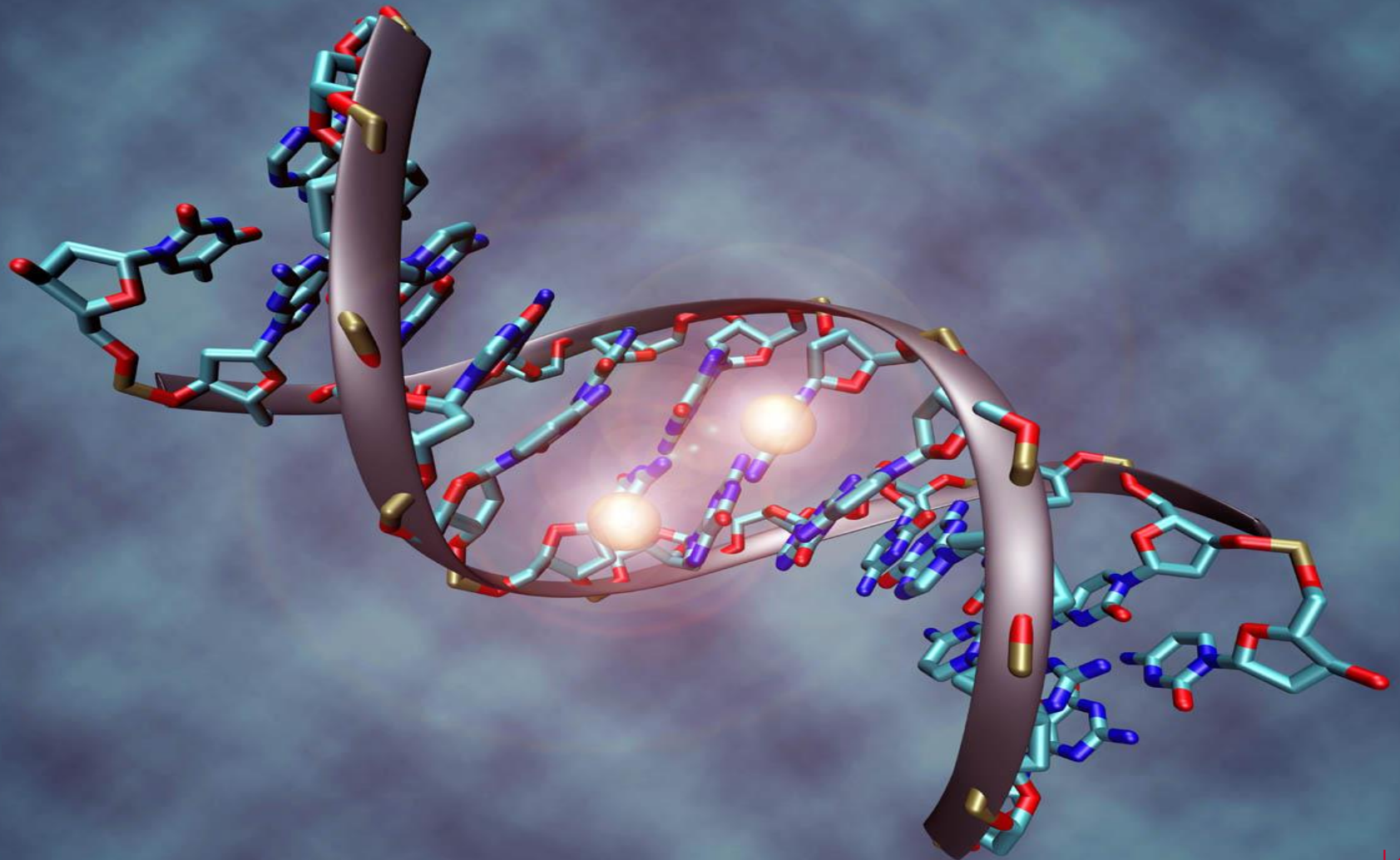
Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

Polder et al,
2009

8 april 2015

| 43

Genetische factoren



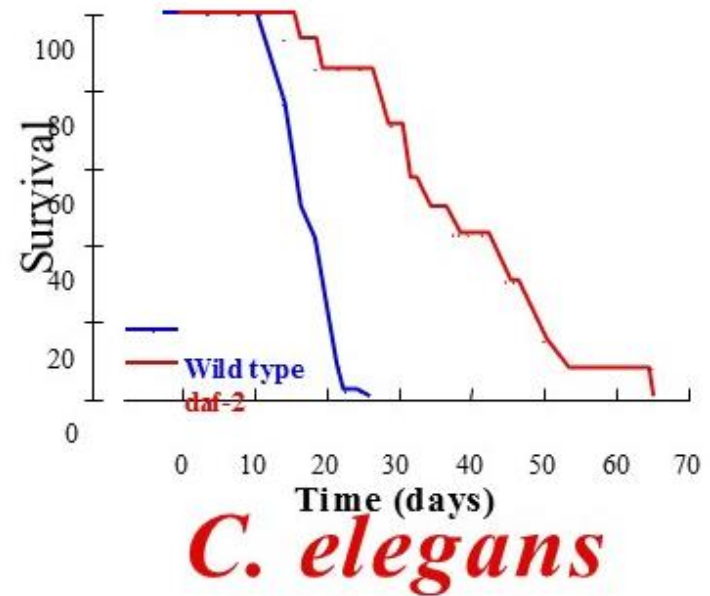
If you're going through hell,

keep going.

— Winston Churchill



A pathway with a conserved effect on lifespan. Insulin/
insulin-like growth factor signalling: *Caenorhabditis elegans*



Oorzaken van gezondheid



Extension of Life-Span by Loss of CHICO, a *Drosophila* Insulin Receptor Substrate Protein

David J. Clancy,¹ David Gems,^{1*} Lawrence G. Harshman,² Sean Oldham,³ Hugo Stocker,³ Ernst Hafen,³ Sally J. Leever,^{4,5} Linda Partridge¹

A Mutant *Drosophila* Insulin Receptor Homolog That Extends Life-Span and Impairs Neuroendocrine Function

M. Tatar,^{1*} A. Kopelman,¹ D. Epstein,¹ M.-P. Tu,^{1,2} C.-M. Yin,² R. S. Garofalo³

Oorzaken van gezondheid

Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

8 april 2015

| 47



Muizen die even oud zijn, linker muis genetisch gemanipuleerd

Genetische manipulatie



Professor Aubrey de Grey

Leefstijlfactoren

avans
hogeschool



Blue Zones® Longevity Hot Spots



LOMA LINDA, CA

SARDINIA

IKARIA

OKINAWA

NICOYA PENINSULA,
COSTA RICA

ONGEORGANISERDE GEZONDHEID

The blue zones



1/25/2015

52

Cijfers uit de Blue Zones

- →7 jaar meer levensverwachting
- →12 jaar meer gezonde levensverwachting
- →1/5 van het aantal kankers
- →1/6 van het aantal hart- en vaatziekten

(Buettner, 2009)

Ongeorganiseerde gezondheid

Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand



Sardinië, Nuoro



Ongeorganiseerde gezondheid

Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand









1. NATUURLIJK BEWEGEN



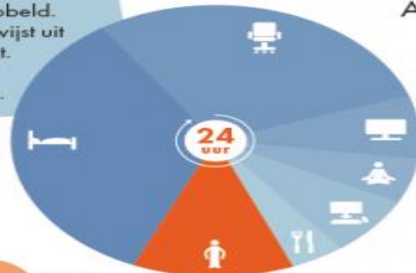


ZITTEN MAAKT ONS ZIEK

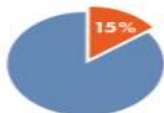
We zitten steeds vaker en langer.

Vanaf 1980 zijn we 8% meer gaan zitten en is obesitas verdubbeld. Mensen zitten vaak langer dan ze slapen. Nieuw onderzoek wijst uit dat zoveel zitten grote gezondheidsrisico's met zich meebrengt. Of je hiernaast sport of niet maakt niet uit. Sporten is gezond, maar heft het nadeel van inactiviteit op de gezondheid niet op.

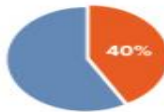
Sedentair **21 uur**
Actief **3 uur**



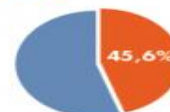
- Slapen 8 uur
- Zitten op het werk 7 uur
- TV kijken 2 uur
- Ontspannen/reizen 1,5 uur
- Internet gebruik 1,5 uur
- Eten 1 uur
- Actief/staan 3 uur



Zit je 8 tot 11 uur per dag dan heb je een 15% hogere kans op vroegtijdig overlijden dan iemand die 4 uur of minder zit



Zit je meer dan 11 uur per dag dan heb je een 40% hogere kans op vroegtijdig overlijden dan iemand die 4 uur of minder zit



45,6% van de Europeanen zit 7 uur of langer per dag



We brengen 85% van onze vrije tijd zittend door



► Kijk je 3 uur of meer TV per dag, dan heb je een sterk vergrootte kans op hart- en vaatziekten



Wat gebeurt er als je zit?



Vetgehalte in het bloed stijgt 50%



Elektrische activiteit in de benen stopt vrijwel.



Calorie verbruik daalt tot bijna 1 per minuut



Enzymen die vetten verbruiken dalen met 90%



Na 2 uur daalt gezond cholesterol met 20%

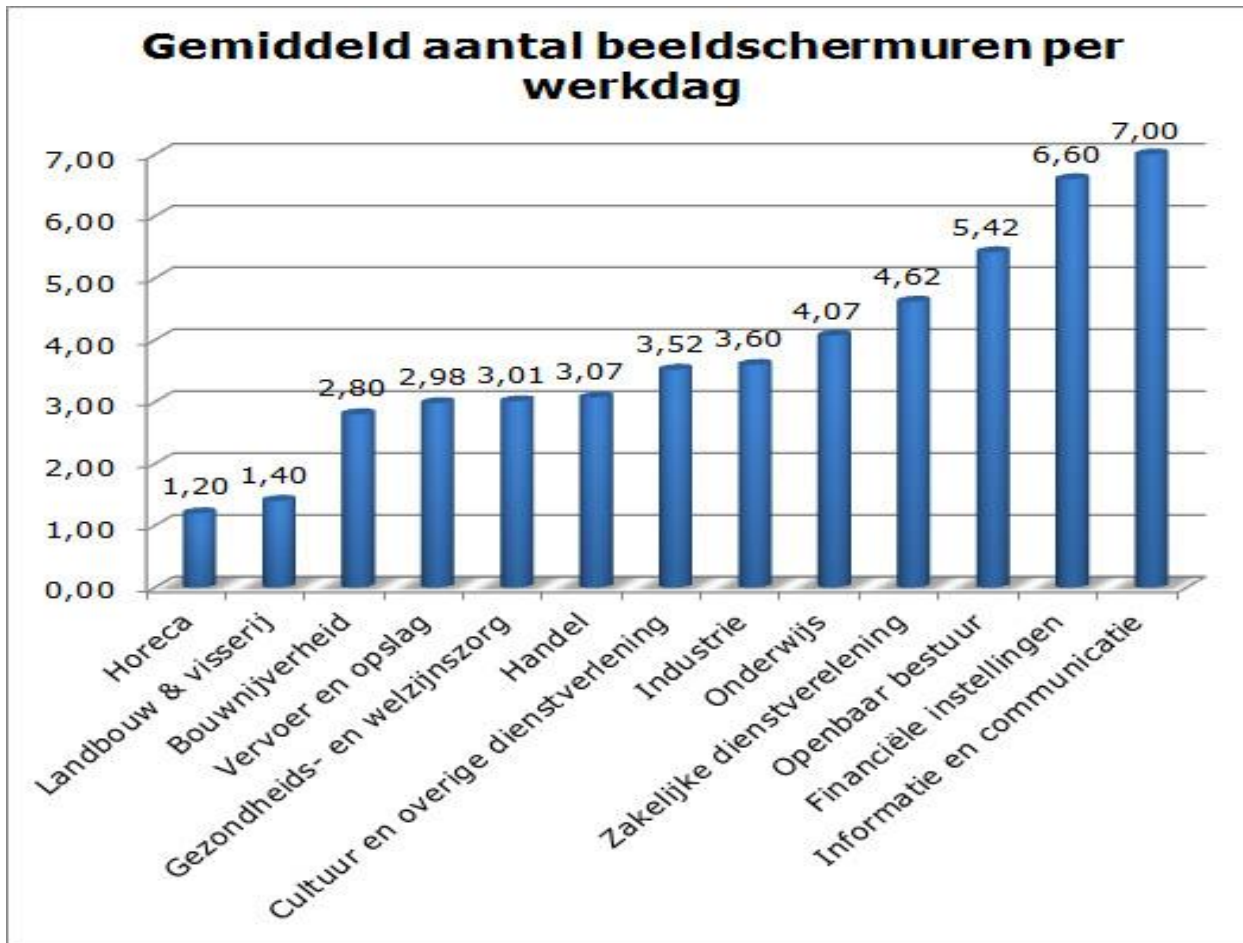


Insuline effectiviteit daalt 24%

Deze effecten verhogen de kans op o.a. diabetes, overgewicht, obesitas en hart- en vaatziekten aanzienlijk!

Meer beweegmomentjes gedurende de dag dus!

Liefst elk dagdeel minimaal 10 minuten en veel meer tussendoor bewegen zoals bijv. elk half uur 2 minuten staan of even bewegen.



(Koppes e.a.(2013) gemiddeld aantal zituren per branche)



2. DOELEN
BLIJVEN
HEBBEN

Ikigai...

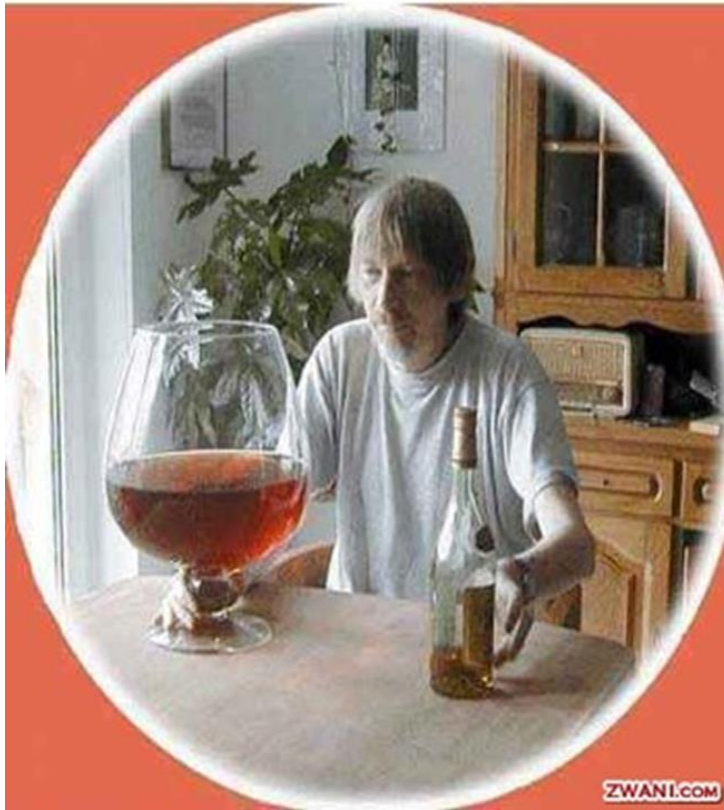
GOALS

The tragedy of life does not lie in not reaching our goals,
The tragedy of life is not having goals to reach for

3. RELAX



My Doctor said "Only 1 glass of alcohol a day". I can live with that.



Ongeorganiseerde gezondheid

Kenmerk: BD-College. Zorg in eigen hand

4. ALCOHOL MET MATE





**5. VEEL
GROENTEN**

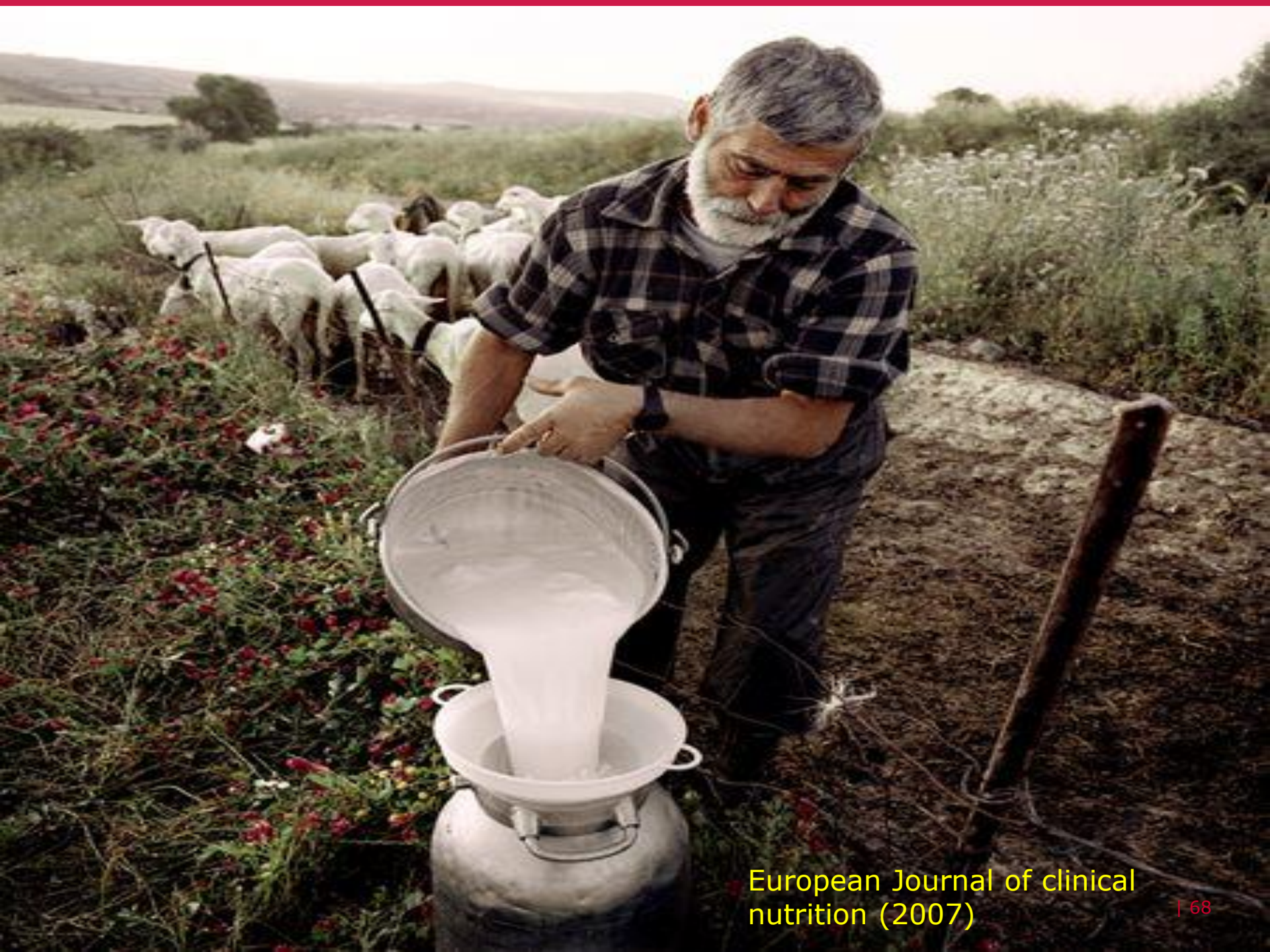
Blue zones dieet

Minder

- Rood vlees
- Verzadigde vetten
- Transvetten
- Gebakken of gefrituurd
- Toevoegde suikers
- Bewerkt voedsel
- Eenzijdig

Meer

- Vette vis: haring, makreel, zalm, ansjovis, sardientjes
- Groenten (véél!)
- Bonen, granen, tofu
- Fruit, Noten
- Vers
- Brood met lage GI



Ten eerste

Reportage Obesitas

Fastfood ondermijnt Japanse idylle

Het Japanse eiland Okinawa gold als het gezondste eiland met de meeste 100-jarigen. Tot ook hier de Amerikaanse burgers met vlees, vet en frites het wonnen van groenten, vis en tofu.

Van onze verslaggever
Fokke Obbema

NAHA, OKINAWA Tevreden kauwt Kotaro Ganoha op zijn Whopper in Burger King Okieidori. 'Ik ben opgegroeid met Amerikaanse mariniers, Coca-Cola en McDonald's om me heen', vertelt de inwoner van het subtropische eiland Okinawa, een tikje melancholisch uitkijkend over een centraal gelegen plein in de hoofdstad Naha. Zijn Amerikaanse dieet heeft op zijn 57ste geleid tot een indrukwekkend postuur: onder een vlezig gezicht, met op zijn achterhoofd lang zwart haar in een knot, bevindt zich een lichaam met een skippybalbuik.

Daarmee past Ganoha bepaald niet in het traditionele beeld van de tanige eilandbewoner die wereldwijd bekendheid geniet om zijn extreem lange levensduur. Nergens ter wereld wonen er zoveel 100-jarigen, zo was jarenlang het verhaal. Talloos zijn de journalisten die naar het eiland togen om te verhalen over *the secrets of long life*. Veel bewegen en uitgekiende, traditionele maaltijden vol vis, weinig vet en geen vlees leidden tot kerngezonde



6. ZE ETEN MINDER

Eat **only**

until **80%** full.

**HARI
HACHI BU...**

Mindfull Eating...



7. ZE GELOVEN OF ZIJN
SPIRITUEEL



*Ik geloof niet in God, maar ik mis hem
wel... (J. Barnes)*



8. DE FAMILIE VOOROP





Putnam, Piketty of de relatie tussen sociaal en financieel kapitaal...

12-3-2015

Loneliness and social isolation are just as much a threat to longevity as obesity – ScienceDaily

ScienceDaily[®]

Your source for the latest research news

Loneliness and social isolation are just as much a threat to longevity as obesity

Date: March 11, 2015

Source: Brigham Young University

12-3-2015

Loneliness is a major health risk for older adults – ScienceDaily

ScienceDaily[®]

Your source for the latest research news

Loneliness is a major health risk for older adults

Date: February 16, 2014

Source: University of Chicago

Feeling extreme loneliness can increase an older person's chances of premature death by 14 percent, according to research by John Cacioppo, professor of psychology at the University of Chicago.

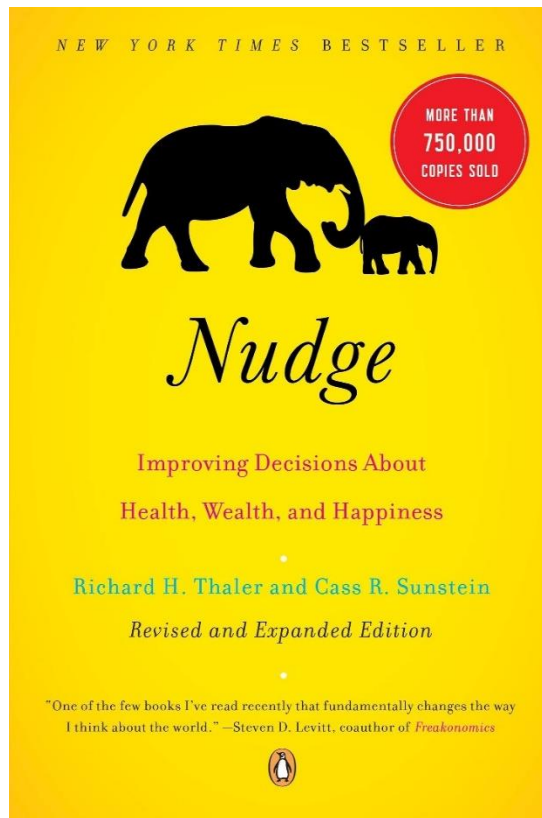
Cacioppo and his colleagues' work shows that the impact of loneliness on premature death is nearly as strong as the impact of disadvantaged socioeconomic status, which they found increases the chances of dying early by 19 percent. A 2010 meta-analysis showed that loneliness has twice the impact on early death as does obesity, he said.

Cacioppo, the Tiffany & Margaret Blake Distinguished Service Professor in Psychology at the University, joined other scholars at a seminar on "The Science of Resilient Aging" Feb. 16 at the American Association for the Advancement of Science Annual meeting in Chicago.

The Power of 9

1. Beweeg natuurlijk : bewegen als onderdeel van je dag
2. Blijf doelen hebben, elke dag
3. Kies elke dag een relaxmoment : mediteren, bidden, siësta...
4. Eet minder : tot 80% van de verzadiging
5. Laat uw voeding vooral uit groenten bestaan en weinig vlees
6. Drink wijn maar met mate
7. Plaats je leven in een breder perspectief (religie, spiritualiteit...) en relativeer
8. Zet je familie op de eerste plaats
9. Bouw een sociaal netwerk, behoort tot een groep.

NUDGING



4 topics

- 1. SOCIALE INCLUSIE
- 2. BEWEEGINCLUSIE
- 3. RELAX&ZINGEVING
- 4. VOEDING



Ze denken
positief

A large, blue, three-dimensional faucet is positioned in the center of the frame. It has a cross-shaped handle at the top and a curved spout on the right side. A thick stream of white water is pouring out of the spout, falling into a shallow, rectangular stone basin. The background consists of a dense wall of green trees and bushes, and the foreground is a well-maintained green lawn. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

Waar staat de kraan ?



Happy Ageing

Blue Zones[®] Longevity Hot Spots

