

Verslag PSOB Thema- en ontmoetingsdag Surinaamse ouderen
“Fit en gezond ouder worden in
Nederland”



Tilburg,
18 oktober 2008

Provinciale ontmoetingsdag Surinaamse ouderen
“Fit en gezond ouder worden in Nederland”

Zaterdag 18 oktober 2008
in het wijkcentrum Heyhoef,
Kerkenbosplaats 1 te Tilburg



Georganiseerd door:
Provinciaal Platform Surinaamse ouderen organisatie in Noord- Brabant

Colofon

© PSOB

**Bellinistraat 167
5049 CC Tilburg**

**Verslag: Hilda van der Plaats
Lay-out: Athanasia Giagtzidou
Foto's: Ruud Nabibaks
Eindredactie: Humphrey Djadoenath
Datum: Januari 2009**

Inhoudsopgave

	pagina
1. Opening door de voorzitter van het PSOB, mevrouw L. Goedan	7
2. Dr. H.F. Verwey spreekt over de preventie van hartproblemen	8
3. Gelegenheid tot vragen stellen	13
4. Trekking loterij en uitreiking S.O.T. speld	16
5. Verrassingsact door Jenitza Toney	17
6. Gezellig samenzijn	
7. Afsluiting	

Programma

- 12.30 uur Ontvangst
- 13.00 uur Welkom door de voorzitter van de PSOB., mevrouw L. Goedan
- 13.15 uur Dr. H.F. Verwey spreekt over de preventie van hartproblemen
- 14.00 uur Pauze
- 14.30 uur Gelegenheid tot vragen stellen
- 15.00 uur Verrassingsact door Jenitza Toney
- 15.45 uur Trekking loterij en de heer R. Daniëls over de S.O.T. -speld
- 16.00 uur Gezellig samenzijn onder het genot van een maaltijd en drankje en muziek van DJ Joke
- 17.30 uur Afsluiting door mevrouw L. Goedan

1. Opening door de voorzitter van het PSOB, mevrouw L. Goedan

Hoe belangrijk het ook is om voorlichting te krijgen over hartproblemen, de ontmoeting van de Surinaamse ouderen uit de provincie Noord-Brabant staat weer centraal op deze ontmoetingsdag. Door de vakantietijd en een periode van griep is het aantal bezoekers niet zo groot als anders. Veel mensen hebben af moeten zeggen. Maar de sfeer lijdt er niet onder. Het is gezellig als vanouds.



Mevrouw Goedan heet iedereen welkom namens de P.S.O.B., mensen uit Eindhoven, Den Bosch, Breda en ook elders uit de provincie. Ze is blij weer zoveel bekende gezichten te zien, maar ook veel nieuwe mensen zijn gekomen. Ze vermeldt dat deze dag mogelijk is gemaakt door een subsidie van de Provincie Noord-Brabant.

Vandaag wordt gesproken over Fit en gezond ouder worden in Nederland. Iedereen is met zijn of haar gezondheid bezig en we willen er allemaal wel wat voor doen. Daarom is mevrouw Dr. Verwey, een cardioloog uit Leiden gekomen om daar meer over te vertellen. Mevrouw Goedan wijst op de kleine groentenmarkt aan de ingang van het wijkcentrum. De groenten zullen later worden verloot. Echte goede en gezonde Surinaamse groenten. Ze vertelt ook dat de heer Daniëls iets zal vertellen over een speldje van de S.O.T. voor vrijwilligers die iets hebben betekend voor ouderen. Hij zal dat voor de trekking van de loterij doen.

Ze wenst de aanwezigen een fijne, leerzame en gezellige middag en introduceert mevrouw Verwey.

2. Dr. H.F. Verwey spreekt over de preventie van hartproblemen

Mevrouw Hariette Verwey is cardioloog bij het UMC, het Utrechts Medisch Centrum. Ze is geboren en getogen in Suriname en laat zien dat ze het taalgebruik van de Nederlandse Surinamers goed kent. Zo spreekt ze over medicijnen drinken in plaats van innemen en het blijkt ook uit de openingszin van haar presentatie:

Gezond ouder worden hoe werkt dat ding?

- Moet ik minder eten?
- Moet ik meer bewegen?
- Moet ik langer slapen?
- Moet ik langs de waterkant gaan zitten?

Dr. Verwey heeft direct de volle aandacht van haar toehoorders. We gaan over het hart praten. We praten daar altijd zo mooi over en zo veel. Het stelt inderdaad veel voor. Het hart is het eerste orgaan dat aanwezig is bij het ontstaan van een nieuwe mens. Zonder hart is er geen leven. Maar we zorgen slecht voor ons hart en eindigen vaak met een opgeblazen hart.

- Minder eten? Soms.
- Meer bewegen? Altijd
- Langer slapen? Nooit, want dan droog je uit.

Waarom mevrouw Verwey zich zo inspant om mensen voor te lichten? Omdat het nuttig en nodig is. Hart en vaat ziekten zijn doodsoorzaak nummer één bij vrouwen in Nederland en doodsoorzaak nummer twee bij mannen.

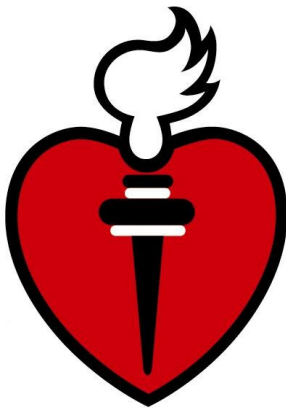
We zijn niet gekomen om te blijven, vervolgt ze, maar er zijn dingen die je kunt vermijden. Vaak weten mensen niet waar ze het moeten halen. Ze hebben hun hele leven keihard gewerkt en weten nu niet wat hun rechten en mogelijkheden zijn. Eén miljoen Nederlanders hebben hart en vaat ziekten je kunt dat niet wegvlakken.



feiten en cijfers

- 1 op 4 Nederlanders heeft te hoge bloeddruk
- 1 op 10 Nederlanders heeft nierschade
- 1 op 8 Nederlanders heeft te hoog cholesterol
- Ieder jaar komen 70.000 diabeten bij en 15.000 nieuwe hartpatiënten
- De helft van de volwassenen is te zwaar, 10 % lijdt aan vetzucht
- 1 op de 7 kinderen tussen 4 en 15 jaar is te zwaar
- 80 % van de Nederlanders eet onvoldoende groenten en fruit
- 1 op 10 Nederlanders drinkt teveel alcohol
- 1 op 3 Nederlanders rookt
- De helft van de mensen ouder dan 12 jaar beweegt minder dan 1 ½ uur per dag.

Let op de jeugd, ook als bigisma heeft u een taak naar de (klein)kinderen als het gaat om hun gezondheid. En veel is te vermijden en het is jammer als daar niets mee gebeurt. De oplossingen liggen vaak binnen handbereik.



Hart- en vaatziekten

Mortaliteit in Nederland: meer dan 50.000 patiënten per jaar.
Iedere dag sterven ongeveer 140 mensen aan hart-vaatziekten.
Bij ziekenhuisopnames zijn hart en vaatziekten de belangrijkste oorzaak.

Nu wordt het verhaal technischer. Mevrouw Verwey legt uit wat arterieel vaatlijden is en hoe het komt dat bloedvaten klappen als ze dichtgeslibd zijn.

Slagaderverkalking is net zoiets als grijs worden. Het gebeurt, maar we kunnen het proces wel versnellen door ongezond te leven.

Pijn op de borst:

- Herken de symptomen
- Ken uw risico's
- Doe er iets mee
- Laat u regelmatig nakijken als uw risico hoog is.

Lees de informatie van de Hartstichting: Kennis is macht.

Risicofactoren

Westerse Leefstijl

Vervolgens gaat dr. Verwey in op de oorzaken: overgewicht, weinig bewegen, te veel alcohol en roken en de risicofactoren: leeftijd, erfelijke aanleg, cholesterol en bloedvetten, hoge bloeddruk (hypertensie) en suikerziekte (diabetes mellitus).

Ook de *leeftijd* speelt een rol

- Stijging van het risico na de overgang: Hormonen lijken juist de kans op hart en vaatziekte te verergeren!
- Bloeddruk en gewicht stijgen ook vaak na de overgang.

Kijk naar **overgewicht** (obesitas) Je kunt naast je gewicht BMI ook je middelomvang controleren.

Voor vrouwen	BMI 25: middelomvang 94 cm
	BMI 30: middelomvang 102 cm
Voor mannen	BMI 25: middelomvang 80 cm
	BMI 30: middelomvang 88 cm

Roken



- Helft van "nicotine" doden tussen 35 en 69 jaar
- Verlies van meer dan 20 levensjaren vergeleken met niet-roker
- Nu: 30% van jong volwassenen wordt permanente roker
- Passief roken is ook gevaarlijk
- Circa 1 miljard rokers wereldwijd.

Wat gaan we doen? Vraag mevrouw Verwey en laat het de mensen zelf zeggen: **Stoppen met roken!**

Cholesterol en bloedvetten

Let erop, laat het op tijd controleren, zegt de spreekster, vooral als het in de familie zit, als je suikerziekte hebt of als je al hart- en vaatziekte hebt.

Bloeddruk

Bij een normale bloeddruk is de bovendruk (systolische druk) minder dan 120 mmHg en de onderdruk (diastolische bloeddruk) minder dan 80 mmHG.

Bij een verhoogd risico voor verhoogde bloeddruk is de bovendruk 120 en 140 en de onderdruk 80 en 90.

De bloeddruk is

- risicofactor voor beroertes
- bovendruk en onderdruk zijn beide belangrijk
- wat is een normale bloeddruk?
- Bewegen, enige zoutbeperking, matig alcoholgebruik werkt bloeddrukverlagend

Algemeen wordt een hoge bloeddruk vaak bij toeval ontdekt omdat er weinig klachten of verschijnselen te constateren zijn. Ongeveer de helft van de mensen boven de 65 heeft een verhoogde bloeddruk. Het heeft ook te maken met overgewicht.

Epidemiologie

Sommige groepen mensen zijn gevoeliger voor bepaalde aandoeningen dan andere groepen.

Getallen bij Surinamers ontbreken, maar er zijn wel onderzoeken bekend van mensen die uit eenzelfde gebied komen als de voorouders van de Surinaamse groepen. Zo is bekend dat 40% van de Hindoestanen te hoge bloeddruk en suikerziekte hebben. Datzelfde geldt voor 32% van de Afro-Americans. Bovendien treden er meer complicaties op en zijn deze ziektes bij deze mensen moeilijker te behandelen.

Wat kun je zelf doen?

Hoge bloeddruk, je kunt er zelf heel veel aan doen, bleek uit de lezing. Let op je zout en alcoholgebruik (let er vooral op dat maggieblok voor het grootste deel uit zout bestaat!!!!). Zorg voor voldoende beweging en blijft op gewicht.

Dat geldt ook als de ziekten bij jou geconstateerd zijn. Als je er zorgvuldig mee omgaat voorkom je complicaties als: hart- en vaat aandoeningen, nier aandoeningen en een beroerte.

Het eten van drop is heel slecht in verband met hoge bloeddruk.

Hoe merk je dat je suikerziekte hebt?

Veel dorst, veel drinken en plassen, een sterk ruikende urine, vermageren. Als je deze dingen merkt of als het in de familie voorkomt, laat je dan checken bij de huisarts.

En drink vooral je medicijnen op tijd, gebruik een pillendoos en ga nooit zelfstandig je medicijnen veranderen.

Beroerte of CVA

De dokter verwijst ook naar de folders en de website van de Hartstichting. In "Heb hart voor je hoofd" staan de verschijnselen van een CVA of beroerte. Heel belangrijk is dan om 112 te bellen omdat er geen tijd te verliezen valt. Wanneer er sprake is van een bloedstolsel, kan veel ellende worden voorkomen als de behandeling binnen drie uren begint.

Informatie: www.hartstichting.nl Infolijn:0900-3000300

Bewegen

- Iedere dag 30 minuten bewegen
- Het geeft niet wat voor soort bewegen: fietsen- wandelen-sporten of dansen
- Het hoeft niet in 1 keer 30 minuten te zijn, het mag ook 2x 15 minuten of 3x 10 minuten als u tenminste 5 minuten achter elkaar beweegt

Informatie: www.kiesbeter.nl

De daad bij het woord voegend wordt er een pittig muziekje opgezet waarop dokter Verwey en haar hele gehoor lekker bewegen.

Mevrouw Verwey sluit haar betoog af met de hoop dat de mensen meer idee gekregen hebben van wat ze zelf allemaal kunnen doen voor hun gezondheid.



3. Gelegenheid tot vragen stellen



Eigenlijk is het stellen van vragen al tijdens de voordracht van dr. Verwey begonnen. Ze weet zo'n goede sfeer te creëren dat de mensen zich vrij voelen om hun vragen te stellen. De belangrijkste vragen en antwoorden zijn:

Roken is slecht, maar pruimen?

Pruimen is op een andere manier gevaarlijk als roken. Bij pruimen komen de slechte stoffen in je bloedbaan terecht.

Is het echt waar dat je hogere kans hebt op hoge bloeddruk en suikerziekte als je een negroïde type bent?

Ja, dat is echt waar. Het heeft te maken met de erbarmelijke omstandigheden waarin onze voorouders vanuit Afrika zijn overgekomen. Dat heeft geleid tot genetische (selectie) veranderingen, omdat alleen de sterkeren het hebben overleefd.

Is het gebruik van Osodresie goed?

Er komen bepaalde kruiden uit Suriname die worden gebruikt voor kwalen, net als hier de kruidenpreparaten van Dr. Vogel. Soms hebben ze inderdaad een gunstige werking, maar het is nooit echt onderzocht. Het is in ieder geval noodzakelijk om naast de kruiden ook de medicijnen te blijven drinken!

Is een te lage bloeddruk gevaarlijk? En wat er als de onderdruk hoger is dan de bovendruk?

Een te lage bloeddruk heeft waarschijnlijk geen effect. De onderdruk kan nooit hoger zijn dan de bovendruk.

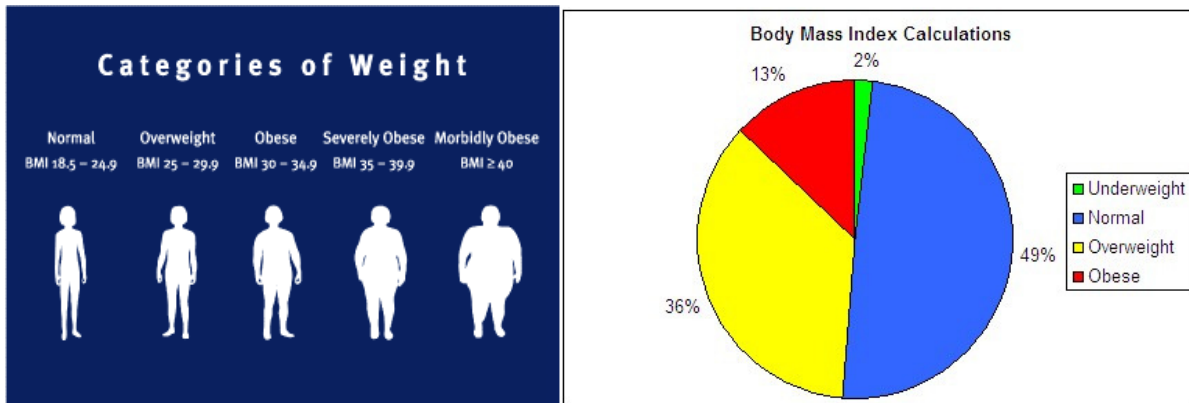
Bij diabetes vermageren sommige mensen sterk, maar anderen niet. Hoe komt dat?

Er is een verschil tussen Suikerziekte type 1 en 2. Bij type 2 zie je dikkere mensen. Type 1 komt vooral voor bij jonge mensen.

Bodymass index

Hoe kan de wetenschap precies weten hoe zwaar je moet zijn?

De wetenschap heeft dat door onderzoek vastgesteld. Het gewicht en de lengte moeten met elkaar in goede verhouding zijn. Het zijn marges.



Hoe krijg je dun bloed?

Door het slikken van medicijnen.

Hoe weet ik dat ik goed eet?

Eet met variatie en niet te veel. Geen grote stukken vlees op je bord. Zorg voor voldoende afwisseling. Veel mensen hebben een volkstuin. De groente met de meeste vitaminen en mineralen is de snijbiet, daarna volgt de paprika. Als je voldoende gevarieerd eet, zal het totaal aan vitaminen en mineralen aan het eind van de week wel in balans zijn.

Wat is slagaderverkalking?

Dat is een "vergrijzing" van de bloedvaten. Er zijn factoren waardoor het vergrijzen snel gaat. Door je lifestyle en eetgewoontes kun je de risico's verkleinen.

Hoeveel keer per jaar moet ik me laten controleren op suikerziekte?

Als Suikerziekte niet in je familie voorkomt, dan is 1 maal per drie jaar voldoende.

Is het waar dat je rijst moet laten staan om Suiker te voorkomen?

Rijst hoort in het voedingspatroon van veel mensen. Ook hier geldt dat je het met mate moet eten. Zilvervliesrijst is gezonder en met drie ons groenten erbij hoef je rijst niet te laten staan.

Er komen nog tal van vragen. Over het verhoogde risico van Aziatische mensen op suikerziekte, over symptomen van hart en vaatziekten, over cholesterol en de meting daarvan, voeding, genetische factoren etc.

Een mevrouw vraagt hoe het komt dat ze pijn in haar benen krijgt als ze lang zit.

Dat komt omdat je dan lang niet beweegt. Ook is het niet goed wat de meeste vrouwen doen bij het zitten: de benen over elkaar. Dat kan leiden tot spataderen.

Eén persoonlijke vraag aan mevrouw Verwey laat haar lachen. Iemand heeft haar drie jaar geleden bij de WST in Tilburg gezien en constateert dat ze zelf ook flink is afgevallen.

Dat is het geval, beaamt ze, maar er moet nog wel iets af. Het is mooi om te zien dat de dokter ook naar haar eigen raadgevingen luistert.

Hoe kan de wetenschap precies weten hoe zwaar je moet zijn?

De wetenschap heeft dat door onderzoek vastgesteld. Het gewicht en de lengte moeten met elkaar in goede verhouding zijn. Het zijn marges.



Door de stortvloed aan vragen moet mevrouw Goedan wegens tijdgebrek een eind maken aan het gesprek van mevrouw Verwey met de zaal. Ze zegt dat ze blij is dat er zoveel belangstelling en vragen vanuit de zaal zijn gekomen en dankt haar voor haar lezing en de manier waarop ze de vragen heeft beantwoord. Het is geweldig dat ze helemaal naar Tilburg is gekomen om voorlichting te geven. Toen ze gebeld werd antwoordde zij via haar secretaresse direct, dat ze het zou doen omdat ze zulke dingen heel belangrijk vindt. Er wordt een kleine attentie gegeven en een groot applaus.

4. **Trekking loterij en uitreiking SOT-speld door de heer Rudy Daniëls**

Mevrouw Cornelli doet, met een assistente, de trekking van de loterij. Veel mensen zijn heel blij met de tas Surinaamse groenten die ze winnen! Een prima idee in het kader van deze themabijeenkomst.

De heer Daniëls mag iets vertellen over de SOT-speld, Hij zegt dat de SOT een waardering heeft ingesteld, een speld die bestaat uit het oude en het nieuwe logo van de stichting Surinaamse Ouderen Tilburg. Deze zomer ontving Sherida Karamat Ali als eerste de speld in goud, vlak voor haar vertrek naar Aruba. Nu wil hij een drietal bestuursleden van de SOT, die kortgeleden zijn afgetreden wegens hun gezondheid of leeftijd, in het zonnetje zetten. Mevrouw Jet Goelela krijgt een gouden speld, mevrouw Vera Fielmich en de heer Mael Setoe krijgen de speld in zilver. De mensen zijn verbaasd, maar ook heel er blij met hun speld. De heer Daniëls vraagt of de aanwezigen mee willen denken over criteria voor het uitreiken van de spelden.



5. Verrassingsact door Jenitza Toney



Jeritza Toney die ook vorig jaar een geweldige act heeft opgevoerd, komt dit jaar te voorschijn als Josephine Wijnoord, die heel flexibel met haar oude dag en haar leefomstandigheden omgaat. Ook zij heeft de noodzaak van bewegen begrepen, zij het dat ze er een heel eigen invulling aan geeft. Ze weet de mensen te boeien en mee te slepen in haar verhalen. De lach is niet van de lucht.

6. Gezellig samenzijn onder het genot van een maaltijd en drankje en muziek van DJ Joke

DJ Joke weet er, zoals altijd, de goede Surinaamse sfeer in te brengen. Hoewel het dansen deze keer wat minder is, is de gezelligheid, genieten van het lekkere eten en het bijpraten veel meer!



7. Afsluiting door mevrouw L. Goedan

Om ongeveer 17.45 uur wenst mevrouw Goedan de aanwezigen een goede reis naar huis en tot ziens!