

Tekst: Boukje Wiersma
Meraki Tekst & Zo

Fotografie: Keke Keukelaar

Ondanks zijn drukke schema was Erik Scherder, op afstand, te gast in de online talkshow van UP!, die vorige week in Leeuwarden plaatsvond. Na afloop maakte hij tijd vrij voor een telefonisch interview met onze krant.

STILZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN

Scherder is hoogleraar Klinische Neuropsychologie. Hij vindt dat er meer aandacht moet komen voor bewegen, tijdens de hele levensloop. Dus van gymnastiek op scholen tot sporten voor ouderen. De professor zegt al jaren dat bewegen goed is voor de hersenen en het afweersysteem. "Maar we doen het gewoon niet." Al acht jaar geleden benoemde de Wereldgezondheidsorganisatie fysieke inactiviteit als een officiële pandemie. Feitelijk is stilzitten het nieuwe roken, aangezien er wereldwijd meer mensen overlijden aan ziektes die gerelateerd zijn aan zitten, zoals diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten, dan aan de gevolgen van roken. Overigens gaat het hier zeker niet om 'eigen schuld, dikke bult'. Maar dat er een relatie is tussen teveel zitten en genoemde ziektes is volgens Scherder helder. En het is precies deze groep die ook kwetsbaar is als het om het coronavirus gaat. Juist in deze tijd is in beweging blijven met lichaam en geest belangrijker dan ooit. Iedereen heeft het over handen wassen en niezen in de elleboog. Maar dat beweging beschermt tegen de mentale en fysieke gevolgen van het coronavirus en een positieve invloed heeft op ons immuunsysteem, wordt te weinig benoemd.

KOM UIT DIE STOEL

Scherder zijn advies is dan ook: kom uit die stoel. Eén van de dingen die je zou moeten trainen is spierkracht. Bij het ouder worden verlies je knijpkracht en ook de kracht van



DE PANDEMIE VAN HET STILZITTEN

Professor dr. Erik Scherder (68) luidt de noodklok. Hij maakt zich ernstige zorgen, want we bewegen in Nederland veel te weinig. Die inactiviteit is alleen maar toegenomen doordat we meer thuis zitten, terwijl het juist nu zo nodig is om actief te zijn. Iedereen heeft het over de coronapandemie, maar er is veel te weinig oog voor de pandemie van het stilzitten, aldus Scherder.

bijvoorbeeld dijbeen- en bilspieren neemt af. Verder zijn balans en evenwicht enorm belangrijk. Scherder doet thuis twee keer per week een krachtcircuitje. Ook fietst hij iedere dag anderhalf uur samen met zijn vrouw. Met fietsen train je het uithoudingsvermogen. Wandel je liever, dan is dat ook prima. De Ommetje app, waar de hoogleraar aan meewerkte, is een mooie aanmoediging om elke dag een stukje te lopen. Na afloop van ieder

ommetje deelt Scherder een interessant hersenfeitje. Waarom hebben we eigenlijk stimulans van buitenaf nodig, in dit geval een app, om in beweging te komen? "Het is niet zo dat je hersenen je van huis uit altijd maar stimuleren", legt de professor uit. "Motivatie vanuit jezelf is lastig. Je moet al een flink niveau van activiteit in je hersenen hebben om uit jezelf in beweging te komen. Door minder actief te zijn zak je een beetje in en dan merk je dat je eigenlijk nergens zin in hebt. Dan heb je externe stimulans nodig, iemand die zegt: kom op, je gaat mee. Als je dat een aantal keren doet, krijg je er zelf ook weer zin in."

"DAT IS WAAR HET WRINGT"

Voor kwetsbare ouderen is beweging ook enorm belangrijk. Maar door

de druk in de zorg is dat niet altijd voldoende haalbaar. "Je wilt er eigenlijk met je handen op je rug bij staan en zeggen: ik blijf bij u, maar u moet het doen. Als je alles overneemt, doe je iemand daar in principe geen plezier mee. Aan de andere kant is daar de tijdsdruk. Dat is precies waar het wringt en ik heb daar helaas geen oplossing voor. Het is de balans zoeken tussen de beschikbare tijd en iemand zoveel mogelijk activeren."

"EEN GEWONE DAG IS EEN SLECHTE DAG"

In de online talkshow van UP! ging het vooral over mentale beweging. Hoofdgast was skütsjeschipper Douwe Visser. Die vertelde dat hij een aantal jaren geleden een coach in de arm

had genomen. Hij leerde luisteren, kreeg een spiegel voorgehouden en ging echt naar andere mensen kijken. Op dit moment volgt Visser een cursus filosofie. Scherder juicht beide acties toe. "Met een coach voer je diepgaande gesprekken en bedenk je oplossingen. Het is iets waar je je toe moet zetten, waar je moeite voor moet doen. En juist dat is goed voor je hersenen." De activiteiten van UP!, zoals themagesprekken en talkshows, sluiten daar helemaal bij aan. "Door Up! word je van buitenaf uitgedaagd. Ouder worden gaat vaak gepaard met minder initiatief. Misschien kijk je er tegenop om met wildvreemden in gesprek te gaan en iets over jezelf te vertellen. Maar als je geestelijk actief bent, denk je: hé, dat was leuk, dat ga ik vaker doen. Er ontstaat een behoefte om cognitief uitgedaagd te worden." Volgens Scherder is een gewone, lekkere dag een slechte dag. "Dan denk ik: hoezo een lekkere dag? Doe een beetje moeite!"

SOCIALE CONTACTEN ZIJN GOED VOOR HET BREIN

Door de coronacrisis heeft de digitalisering onder ouderen een enorme vlucht genomen. Dat is volgens Scherder iets om toe te juichen. "Vooral ook omdat sociale contacten daardoor worden versterkt. Er is natuurlijk veel eenzaamheid onder ouderen. Bij omroep Max zijn we op dit moment bezig om mensen kennis te laten maken met alle mogelijkheden van WhatsApp*. Daar zitten veel dingen tussen die ik zelf ook nog niet kende. Sociale contacten zijn ook goed voor het brein, dus het gaat dubbel op. Je leert nieuwe dingen en bent sociaal actief."

ZOEK BINNEN JE MOGELIJKHEDEN DE GRENS OP

We moeten onszelf uitdagen dus, zowel lichamelijk als cognitief. Maar hoever moet je daar in gaan? "Uit studies blijkt dat als je iets eigenlijk wel kunt maar het lukt net niet, dan is dat zeer motiverend. Blijf niet hangen in de drie sterren kruiswoordraadsels, maar probeer die met vijf. Anders is het verloren tijd. Maar als je het gevoel hebt dat iets echt niet reëel is, dat je er ver af zit, dan demotiveert het. Je moet jezelf dus niet iets ten doel stellen dat bijna onmogelijk is.

'MAAR ALS JE GEESTELIJK ACTIEF BENT, DENK JE: HÉ, DAT WAS LEUK, DAT GA IK VAKER DOEN. ER ONTSTAAT EEN BEHOEFTE OM COGNITIEF UITGEDAAGD TE WORDEN'

Dat geldt ook voor fysieke beweging. Als je nooit beweegt en vervolgens bedenkt dat je volgend jaar de marathon gaat lopen, dan denk ik: is dat nou wel zo'n goed idee. Dan zou ik eerst wat kleiner beginnen met iets dat haalbaar is. Dat lukt dan, dat is leuk en dan heb je ook zin in de volgende stap. Doe het binnen je mogelijkheden, maar zoek wel de grens op."

ANGST OM ZIEK TE WORDEN

Beweging is niet alleen goed voor het immuunsysteem, het dempt ook angst. De angst om ziek te worden bijvoorbeeld, iets dat veel mensen in deze tijd zullen herkennen. "Je activeert door afleiding de hersengebieden die controle hebben op de angst. Bijvoorbeeld door een puzzel, een gesprek, een spannende film of door fysieke beweging." Is Scherder eigenlijk zelf bang om ziek te worden? "Ik ben een beetje een angstige man, dat helpt niet echt. Je denkt toch 'jeetje' als je dat allemaal hoort. Wat ik eraan doe? Ik rook niet, ik drink niet en ik probeer goed te slapen. En natuurlijk beweeg ik zo maximaal mogelijk, zowel mentaal als fysiek. Het zou flauw zijn om iedereen op te roepen om te bewegen en het dan vervolgens zelf niet te doen", zegt hij lachend.

UP! Is onderdeel van de landelijke coalitie Eén tegen eenzaamheid van het ministerie van VWS. UP! wil mensen op een persoonlijke, realistische manier met elkaar in gesprek brengen over belangrijke en zingevende thema's die ertoe doen als je ouder wordt. ■

'JE MOET AL EEN FLINK NIVEAU VAN ACTIVITEIT IN JE HERSENEN HEBBEN OM UIT JEZELF IN BEWEGING TE KOMEN'

* Scherder heeft het over Knap WhatsApp, een initiatief van Hou Ritme tegen Corona. Je leert door de app slimme trucs en communicatietips, waardoor je nog beter (en leuker) contact kunt onderhouden met anderen. Meer informatie vind je op www.houritmetegencorona.info