

Bijlage 2 Nederlandse Beweegnormen aangepast aan evidentie osteoporoserichtlijn

Deze beweegnormen zijn aangepast aan de gegevens uit het *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005*.¹

De Nederlandse Norm Gezond bewegen (NNGB)

Activiteit wordt onderscheiden naar leeftijd en naar norm.

Jongeren (jonger dan 18 jaar)

Dagelijks (zomer en winter) 1 uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit (5 MET (bijvoorbeeld aerobics of skateboarden) tot 8 MET (bijvoorbeeld hardlopen 8 km/uur)), waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Volwassenen (18-55 jaar)

Dagelijks (zomer en winter) minstens een halfuur minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal 5 dagen per week. Matig lichamelijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur).

55-plussers

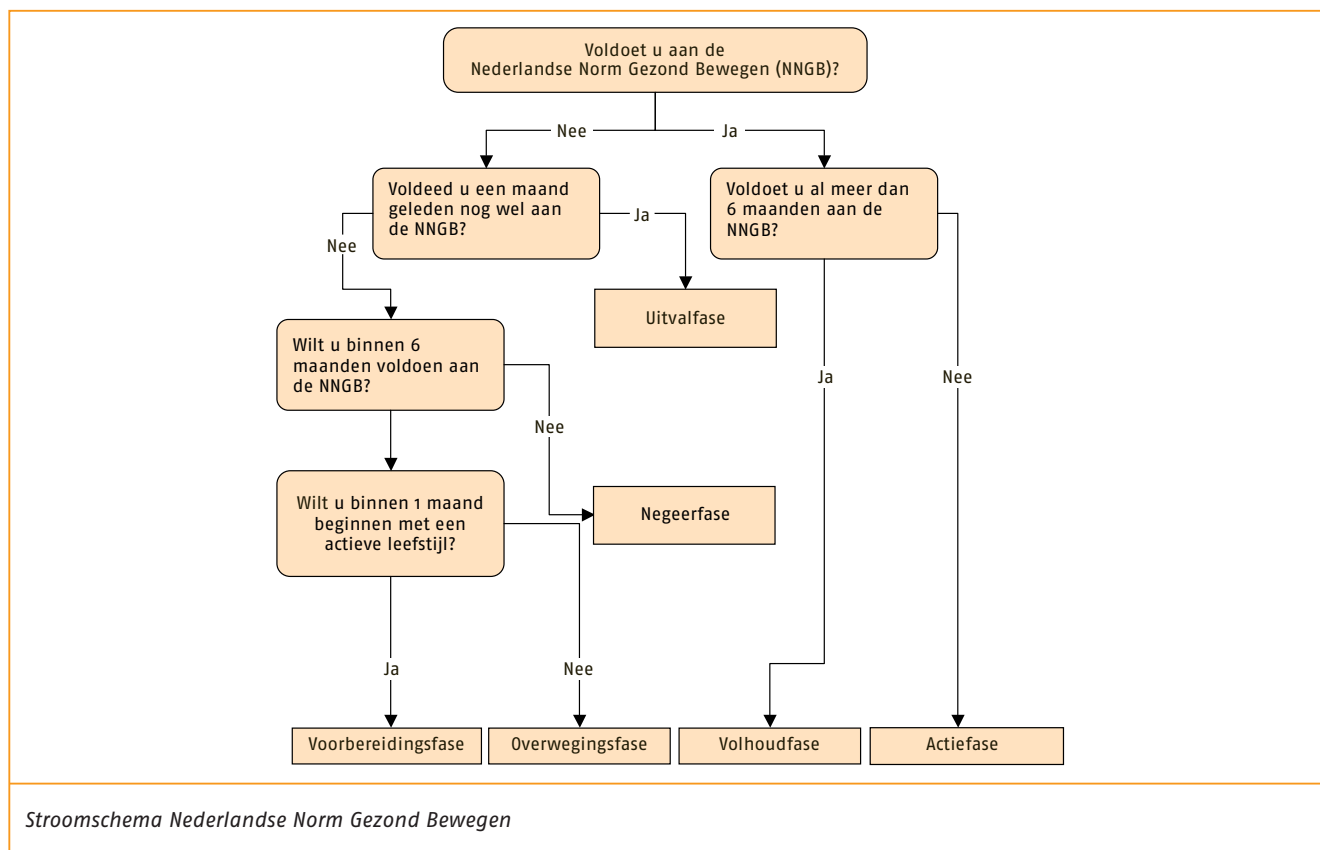
Ten minste een halfuur matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 3 en 5 MET) op 5, bij voorkeur alle dagen van de week (zomer en winter). Matig intensief betekent voor 55-plussers bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur. Voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie en type.

In het kader van een beweegprogramma voor mensen met osteoporose dienen deze activiteiten ingevuld te worden met gewichtsdragende oefeningen.

Testformulier Nederlandse Norm Gezond Bewegen

1. Aan welke beweegactiviteiten doet u?
 - hardlopen of wielrennen op wedstrijdniveau (extra zware belasting)
 - balsporten op wedstrijdniveau (zware belasting)
 - recreatief fietsen, recreatiesporten, sportief wandelen (matig intensieve belastingen)
 - rustig wandelen, rustig fietsen (lichte belastingen)
2. Hoe lang doet u deze activiteiten achter elkaar?
 - meer dan 30 minuten
 - 20-30 minuten
 - 10-20 minuten
 - minder dan 10 minuten
3. Hoe vaak doet u aan beweegactiviteiten?
 - 5-7 x per week
 - 3-4 x per week
 - 1-2 x per week
 - 1 x per maand of minder
4. Weet u wat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is?
 - ja
 - nee
5. Hoeveel lichaamsbeweging is volgens u nodig om de gezondheid te bevorderen?
 - 1 keer per week 10 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
 - 3 keer per week 10 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
 - ten minste 5 keer per week, maar bij voorkeur dagelijks, 30 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
 - 3 keer per week ten minste 20 tot 30 minuten intensieve activiteiten, zoals hardlopen

Bij het voldoen aan de NNGB of het plaatsen van de cliënt in de fase 5 van het gedragveranderingsproces is adviseren voldoende.

**De fitnorm**

Ten minste 3 keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit (zomer en winter).

In het kader van een beweegprogramma voor mensen met osteoporose dient deze activiteit ten minste twee keer per week te bestaan uit functionele krachttraining met in elk geval oefeningen voor de onderste extremiteit.

De combinorm

Aan deze norm is voldaan als iemand voldoet aan de NNGB óf de fitnorm zoals hierboven beschreven.

De osteo-combinorm

Deze norm is een combinatie van beide bovenstaande normen. Iemand voldoet aan de osteo-combinorm als wordt voldaan aan de NNGB én de fitnorm met de aanpassingen zoals hiervoor beschreven.

Inactief

Geen enkele dag ten minste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief

Literatuur

- 1 Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Hoofddorp/Leiden: TNO Kwaliteit van Leven; 2005.