

# Symptomen ouderdomsziekten verminderen met gezonde leefstijl

Veel ouderen lijden aan chronische ziekten. Als zij hun levensstijl aanpassen, komen ze minder vaak in het ziekenhuis terecht en kunnen ze hun medicijngebruik verminderen, aldus Bas ter Brugge, Adviseur/AIOS Ouderengeneeskunde (arts in opleiding tot specialist) bij ZBVO . Vooral voor diabetespatiënten geldt dat een gezonde levensstijl het medicijngebruik drastisch kan verminderen. Dit meldt ANP Expert Support.

Demissionair minister Blokhuis hamert op meer investeringen in goede leefstijl. Hij stelt dat er in Nederland elk jaar 35.000 mensen overlijden door ziekten die te maken hebben met leefstijl, zoals roken of overgewicht. "Hij heeft gelijk dat investeringen in leefstijl nodig zijn ter preventie van ziekten", vindt Ter Brugge. "Niet alleen bij jonge mensen, maar juist ook bij ouderen."



Bij preventie denken mensen vaak aan het voorkomen van ziekten. Dat wordt ook wel primaire preventie genoemd. Denk aan de campagnes gericht op jongere mensen om te stoppen met roken of af te vallen. Zo wordt de kans kleiner op het ontwikkelen van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten of suikerziekte.

*(Bron en volledig artikel Nationale Zorggids)*