

GEZOND OUDER WORDEN

Presentatie door Ir. J.F. (John) van de Calseijde
Woensdag 19 januari 2011

We worden met z'n allen veel ouder dan vroeger. Dat is fijn, maar om daar echt van te kunnen profiteren, willen we dan liefst zo gezond mogelijk blijven.

Met de lezing van John van de Calseijde hoort u wat u allemaal kunt doen om volop van het laatste deel van uw leven te genieten. U hoort hoe groot het belang is van een gezonde leefstijl bij het ouder worden en waaruit 'gezond leven' precies bestaat.

Ieder mens krijgt te maken met veroudering, maar er zijn grote individuele verschillen.

De ruggengraat van deze presentatie bestaat uit de volgende wervels:

- Zorgkosten ontwikkelen zich explosief o.a. door dubbele vergrijzing
- De oplossing moet komen uit ziektepreventie (voorkomen is beter en goedkoper)
- Er zijn meerdere vormen van preventie (Primaire, secundaire en tertiaire preventie).
- Primaire preventie: wat kunnen en moeten we zelf doen.
Goede voeding, zo nodig aangevuld met voedingssupplementen.
- Opmerkingen over goede voeding
- Voedingssupplementen:
Vitaminen o.a. Vitamine B12, Vitamine D, Omega 3/6 vetzuren.
Sporenelementen: Jodium, Fluor
Mineralen: Natrium, Kalium en Calcium
- Nadrukkelijke aandacht voor Vitamine D:
(patho) fysiologie.
Bronnen: voedsel, zon, supplementen; we leven in een gevaarlijke regio.
Benodigde hoeveelheden en praktische aanpak
De ZON, onmisbaar en een beetje gevaarlijk.
- Nieuwe ontwikkelingen rond vitamine D
Invloed op immuunsysteem: gunstige invloed bij sommige auto-immuunziekten en Maligniteiten (?)
- Risicogroepen:
U, ja U en de Uwen, maar ook andere te noemen groepen.

John van de Calseijde (geboren in 1943) is sinds 2003 gepensioneerd en heeft voordien o.a. de volgende studies gevolgd:

- Studie Chemie/Biochemie TU Delft (afstudeerjaar 1968).
- Opleiding tot klinisch chemicus Ignatiusziekenhuis Breda (1968-1971)
- Klinisch chemicus en Hoofd Klinisch Chemisch Lab van het CWZ te Nijmegen (1971-2003)
- Opleider klinische Chemie (1997-2003)

Publicaties o.a. analytische, klinisch chemische en pathofysiologische aspecten van steroïden in bloed en urine. Laatste publicatie: Vitamine D-spiegels in bloed van verpleeghuispatiënten (2002).