

Over het programma

Het Nationaal Programma Ouderenzorg verbetert de zorg voor ouderen met complexe hulpvragen. Talrijke organisaties slaan daarvoor landelijk en regionaal de handen ineen. Doel is een samenhangend zorgaanbod dat beter is afgestemd op de individuele behoeften van ouderen.

Direct naar

[Nieuws](#)
[Nieuwsbrief archief](#)
[Agenda](#)
[De toekomst van...](#)
[Ervaringen](#)
[Geesken Prent](#) →

[Charlotte Moor](#)
[Mevrouw Groot-van Bruggen](#)
[Roelie Woltman](#)
[Conny Kooijman](#)
[Mieke Beckers](#)
[Deelnemers congres 2013](#)
[Mevrouw De le Cluse](#)
[Corrie Schaap](#)
[Ontmoetingscentrum De Boogaert](#)
[Willem Tas](#)
[Maria van Akeren](#)
[Mevrouw Akkerman](#)
[Joop Snel](#)
[Margriet Zinken](#)
[Zuster Hildegundis](#)
[Clemens Lambermont](#)
[Hanny Cernaat](#)
[Marlie en Piet Meijer-van Mólken](#)
[Ida Triezenberg](#)
[Joke Scheel-Coenradi](#)
[Ketenzorg voor mensen met dementie](#)
[Natasja Hagenaar](#)
[Zorg- en WelzijnsInfoPortaal](#)
[Irma Gehner](#)
[Wilhelmina Quartel](#)
[Actueel](#) > [Ervaringen](#) > 'Stilzitten weiger ik'

'Stilzitten weiger ik'

Als diabetespatiënt moet Geesken Prent (80) het rustig aan doen met lichamelijke inspanning. Maar dat wil niet zeggen dat ze stil gaat zitten. Ze beweegt bewust en doet wat nog in haar mogelijkheden ligt. "Ik haal altijd het onderste uit de kan."

"Ik weet hoe belangrijk bewegen voor me is, maar een actieve levensstijl heb ik als hartpatiënt met diabetes niet meer. Dat kan ook niet met mijn rollator. Toch doe ik wat ik kan. Iedere week ga ik een uurtje naar senioren gym. Toen daar de vraag werd gesteld of ik mee wilde doen aan de Senior-Stap Studie werd ik direct enthousiast. Het bleek een goede stok achter de deur om nog iets bewuster te leven."

Inpassen in dagelijkse praktijk

Met het extra oefenboek kon mevrouw Prent thuis aan de slag om haar mobiliteit te verbeteren. "Ik heb de oefeningen zoveel mogelijk ingepast in mijn dagelijks leven. In plaats van bukken en strekken ga ik de douche schoonmaken. Daarvoor moet ik ook op mijn tenen staan. Het zit 'm in de kleine dingetjes. Als je die maar zelf blijft doen, komt het wel goed."

Regelmatig leven

"Door mijn suikerziekte moet ik zeer regelmatig leven. Zomaar naar het zwembad om een paar baantjes te zwemmen, kan dus niet. Alles moet van tevoren ingepast en langzaam opgevoerd worden. Sinds ik 15 jaar geleden drie hartinfarcten kreeg, moet ik sowieso soms pas op de plaats maken. Maar stilzitten weiger ik. Ik kan nog auto rijden, doe zelf mijn boodschappjes, zit bij een handwerkclub en scharrel nog vaak door mijn tuin."

Vechten voor zelfstandigheid

Mevrouw Prent wil thuis blijven wonen zolang dat kan en heeft daarvoor haar huis in Malden helemaal laten aanpassen. "Ik heb nu ook een slaapkamer beneden. Als ik de trap even niet opkom, slaap ik daar. Mijn twee dochters wonen in Zwolle en gelukkig komen ze regelmatig bij mij langs. Mijn twee dochters wonen in Zwolle en komen iedere twee weken langs. Maar hulp heb ik gelukkig nog niet nodig. Dat je oud wordt, wil niet zeggen dat je bij de pakken neer moet zitten. Ik zal blijven vechten voor mijn zelfstandigheid."

Meer informatie

Meer informatie over het project Senior-Stap Studie is te lezen in [de rubriek Resultaten uitgelicht](#).



Mevrouw Prent (Foto: VidiPhoto)