

Gezond ouder worden. Op jouw manier.

Aandacht voor wat je
wilt blijven doen.



Wat wil jij weer kunnen?

Gezond ouder worden begint bij wat voor jou belangrijk is. Samen werken we aan haalbare keuzes voor beweging, kracht en leefstijl, met aandacht voor je gezondheid en levensfase.

- Je wilt je kracht, conditie en zelfstandigheid zo goed mogelijk behouden.
- Je zoekt overzicht en een persoonlijk plan voor gezondere gewoontes.
- Je wilt weten welke metingen echt iets toevoegen aan jouw doelen.

Ouder worden verloopt bij iedereen anders. Gezondheid hangt samen met leefstijl, erfelijke aanleg, aandoeningen en omstandigheden. Je hebt invloed op een deel daarvan. We richten ons op wat je wilt blijven doen: wandelen, sporten, reizen of actief zijn met je gezin. Het programma belooft geen extra levensjaren of het teruggedraaien van veroudering, maar helpt je praktische stappen te kiezen.

Voorbeeld van een persoonlijk doel

Met vertrouwen blijven wandelen en traplopen.

Mijn eigen doel: _____

Jouw traject.

01 **Vooruitkijken**

Wat wil je blijven kunnen? Tijdens de gratis screening bespreken we je wensen, gezondheid en dagelijks leven. Samen vertalen we die naar een paar concrete doelen.

02 **Je vertrekpunt bepalen**

We bekijken je mogelijkheden en gewoontes. Een meting kan nuttig zijn als de uitslag het plan verandert. Vooraf bespreken we het doel, de beperkingen en mogelijke gevolgen.

03 **Stap voor stap uitvoeren**

In persoonlijke modules werk je aan beweging, kracht, herstel en leefstijl. Afspraken in Uden combineren we met online tools. De uitvoering past bij je gezondheid en ritme.

04 **Volhouden en bijstellen**

We bespreken wat je merkt en welke gewoontes standhouden. Waar zinvol volgt een hermeting. Als doelen of omstandigheden veranderen, verandert het plan mee. Meer onderzoek is niet vanzelf beter.

Meten helpt. De uitleg telt.

Kracht, conditie en balans

Bewegen helpt om lichamelijk functioneren te ondersteunen. Kracht en, waar nodig, balans verdienen daarbij aandacht. We stemmen de belasting af op je startpunt. Een bruikbaar doel is bijvoorbeeld makkelijker opstaan of langer wandelen. Wat jij ermee kunt in het dagelijks leven staat centraal.

Leefstijl die past

Gewoontes rond voeding, slaap, beweging en ontspanning horen bij elkaar. Je kiest stappen die passen bij je leven en die je kunt herhalen. Bij een medische vraag of complexe voedingssituatie is afstemming met je huisarts of een diëtist zinvol. Leefstijl vervangt noodzakelijke behandeling niet.

Meten met een duidelijke vraag

Het aanbod noemt onder meer ademgasanalyse, iDXA, 4D-analyse en aanvullend onderzoek. Extra testen zijn niet automatisch beter: ze kunnen onduidelijke uitslagen opleveren. Bloed- of DNA-onderzoek is daarom geen vanzelfsprekende basis. We bespreken wat de uitslag wel en niet kan betekenen en welke vervolgstap eruit zou volgen.

Wat wil je blijven doen?



Een gesprek in de praktijk. Jouw dagelijks leven geeft richting aan de begeleiding.

Boodschappen doen, wandelen of met de kleinkinderen spelen: zulke activiteiten maken je doel concreet. Samen bespreken we wat daarvoor nodig is en welk onderzoek iets toevoegt.

Voor je afspraak

- ☐ Kies één activiteit die je graag wilt blijven doen.
- ☐ Neem een overzicht van je medicatie en beschikbare relevante uitslagen mee.

Dit kun je verwachten.

Locatie en vorm	Fysieke afspraken in Uden, gecombineerd met online tools.
Doelgroep	Volwassenen; we beoordelen je persoonlijke geschiktheid.
Kennismaking	Gratis en vrijblijvend.
Opbouw	Een persoonlijk plan in modules; duur afhankelijk van je doel.
Taal	App en mogelijk uitlegcall in het Engels; persoonlijke uitleg in het Nederlands.
Vooraf bespreken	Geschiktheid, relevante onderzoeken, begeleiding, kosten en evaluatiemomenten.

Vooraf duidelijkheid

Bespreek vóór de start wat is inbegrepen, wat het kost en wanneer je het plan evalueert. Vraag je verzekeraar vooraf naar eventuele vergoeding; die is niet vanzelfsprekend.

Samen kiezen wat bij je past.

Past het bij jouw gezondheid?

Bespreek nieuwe klachten, onbedoeld gewichtsverlies, terugkerend vallen of toenemende geheugenproblemen met je huisarts. Die vragen om beoordeling, ook wanneer een preventieve test geruststellend is. Meld aandoeningen, medicatie en een mogelijke zwangerschap vóór onderzoek. Bij botontkalking of een eerdere breuk passen we beweging en belasting aan. Een persoonlijk plan houdt rekening met wat voor jou veilig en haalbaar is.

Bespreek bij de intake

- Welke activiteit wil ik over vijf of tien jaar graag blijven doen?
- Zal de uitslag van deze test ons plan werkelijk veranderen?
- Welke kleine verandering kan ik ook op een drukke dag volhouden?

Mijn belangrijkste vraag

Begin met een gesprek.

Tijdens een gratis screening bespreken we je vraag en kijken we of het traject bij je past.

Plan een gratis screening



085 760 92 40

info@spine-clinics.nl

Verder lezen

WHO - gezond ouder worden en dagelijks functioneren

Gezondheidsraad - beweegrichtlijnen

Thuisarts - afwegingen bij gezondheidstesten

Deze gids geeft algemene informatie. Je persoonlijke afspraken leggen we vast vóór de start. Bronnen en aanbod gecontroleerd op 2 oktober 2026.