

Inhoud

1. Bewegen – de missie van dit boek	11
1.1 <i>Het nut van bewegen</i>	12
Gezondheid en het nut van fysieke activiteit	14
Modellen gezondheidseffecten	18
1.2 <i>Aanvullingen op dit boek</i>	19
2. Fysieke activiteit in evolutionair en historisch perspectief	21
2.1 <i>Evolutionaire achtergronden en de moderne leefwijze</i>	21
Moderne leefwijze	23
Gevolgen voor de gezondheid	25
2.2 <i>Medische aandacht voor fysieke activiteit in de GGZ toen en nu</i>	27
Bewegen en de psyche	28
3. Het nut van fysieke activiteit voor de psyche en de hersenen	31
3.1 <i>Fysieke activiteiten en psychische gesteldheid</i>	32
Psychische problemen en stoornissen	32
Slaapproblemen en vermoeidheid	36
3.2 <i>Cognitie</i>	39
Kinderen, cognitie en fysieke activiteit	39
Cognitie en veroudering	41
Cognitieve reserve en fysieke activiteit	42
3.3 <i>Het probleem van de oorzaak - excursie</i>	45
Causale verbanden	45
Criteria	46
Conclusies trekken	48
3.4 <i>Werkingsmechanismen</i>	50
Op moleculair en cellulair niveau - excursie	51
Is depressie een neuro-stamcelstoornis?	52
Depressie en stress	53

Pillen, praten en bewegen

Nut van fysieke activiteiten voor geestelijke gezondheid

Jaap van der Stel

ISBN 90 6665 637 9, NUR 895/751

© 2005 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

4. Inactiviteit en lichamelijke klachten, ziekten en stoornissen	57
4.1 <i>Co-morbiditeit</i>	57
Samenhang lichaam en geest	59
Iatrogene ziekten	60
Silent enemy	61
4.2 <i>Veel voorkomende co-morbide aandoeningen</i>	63
Obesitas	63
Hart- en vaatziekten	67
Diabetes	69
Diabetes en psychische stoornissen	71
Diabetes en schizofrenie	72
Is verlies van gewicht mogelijk?	74
4.3 <i>Interactie tussen risicofactoren en aandoeningen</i>	75
Model van relaties tussen risico's en aandoeningen	75
Enkele relaties nader bekeken	76
Sociaal-economische status	78
4.4 <i>Chroniciteit</i>	78
Zelfzorg en professionele zorg	79
Lichamelijke handicaps	81
5. Van inactiviteit naar meer bewegen	83
5.1 <i>Beleid en beleidseffecten</i>	83
Stimuleren en bevorderen	83
Terloops actief	86
De natuur	86
Wat kunnen hulpverleners in de GGZ doen?	88
5.2 <i>Stimuleren van fysieke activiteiten bij patiënten in de GGZ</i>	89
Technieken voor gedragsverandering	89
Het opstellen van een bewegingsprogramma	90
Meten en testen	93
Trainingsmethoden	94
5.3 <i>Preventie in de Gezondheidszorg</i>	96
Blik terug	96
Vormen van preventie	97
Voorwaarden	97
Bestrijden van vijf risico's	102

6. Geestelijke gezondheidszorg 'in beweging'	103
6.1 Vernieuwingsprocessen	103
Lopende ontwikkelingen	103
Nieuwe ontwikkelingen	104
6.2 Boodschappen	105
Bijlage 1	113
PAR-Q (Physical Activity Readiness-Questionnaire)	
Bijlage 2	115
IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)	
Literatuur	119
Over de auteur	133
Register	135