

Aanpassingsvermogen

- Levende cel
- Bewegen en het brein
- Homeostasis
- Mens
- Prof E. Scherder, oud worden, jong blijven.

Levende Cel

- Zelfregulatie:
- Bescherming tegen indringers,
- Herstel van schade
- Voeding,
- Celdeling (aanpassing omgeving)

Bewegen en brein

Primitieve organisme:

Zintuig-impulsen-zenuwbanen- bewegen: voedsel en voorplanting

Kind- ontdekt de wereld-leert vaardigheden en kennis toename.

Hersenen ontwikkelen voor en door bewegen

Homeostasis / zelfregulatie

- Vitale functies constant houden (thermostaat), lichaamstemperatuur: rillen of zweten.
- Hartspier; inspanning sneller kloppen meer bloed/zuurstof (structureel groot hart).
- Hoogtestage; minder zuurstof, toename hemoglobine, meer zuurstof binden.
- Efficiëntie, met zo min mogelijk energie optimaal functioneren
- Individueel gedrag; automatisme, inspanning/rust, efficiënt, kost weinig energie.
- Groepsgedrag: kuddegedrag, hiërarchie, rol en functie. Teamsport taken, samenwerking en doelmatig.

Bewust uit balans/ trainen

Opdracht; opstaan uitstoel, 20 x zo snel mogelijk.

Wat ervaren jullie?

Wat kunnen de gevolgen zijn?

evolutie

- Evolutie theorie is gebaseerd op overleven.
- Aanpassen / oplossingen voor veranderde omstandigheden.
- langzaam
- Rechtop lopen; handen vrij, zintuigen en brein.
- Lopen: efficiënt, weinig haar/ koelen, eten tijdens, groot UHV.
- Mens heeft een oud hormoonsysteem, adrenaline; vlucht en vechten

stereotypering

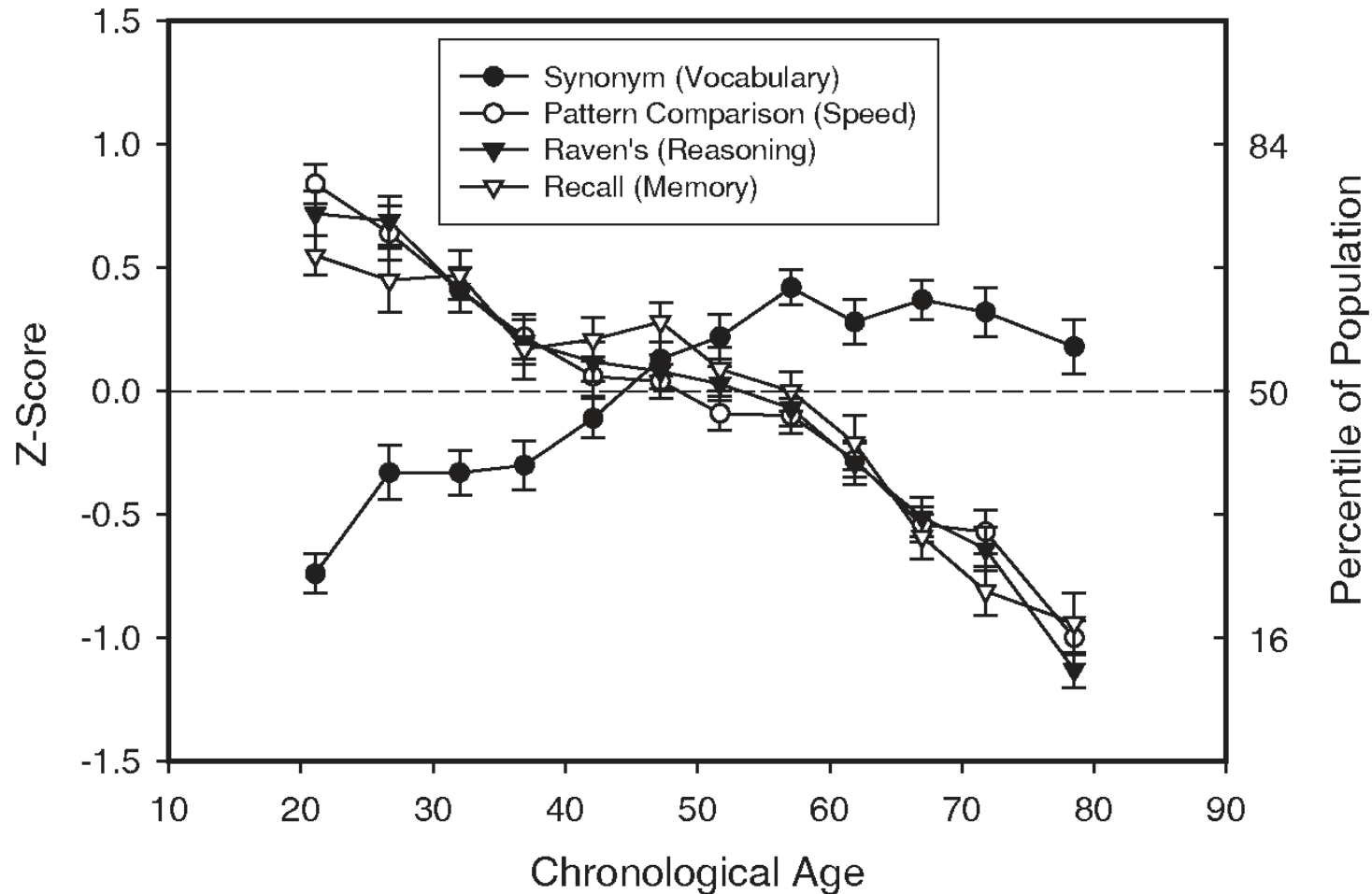
Stelling.

Ouderen zijn mensen van 60 + die verstandelijk achteruitgaan.
Juist / onjuist?

Barber 2017; negatief zelfbeeld; cognitief prestaties verminderen.

Verstandelijke functies

Woordenschat
Informatie verwerking.
Redenering
Geheugen



Waarom merken we dit niet

- Cognitie is maar een factor
- Dagelijks; geen max prestatie vragen
- Werksituatie wordt aangepast
- Op jonge leeftijd veel compensatie opgebouwd

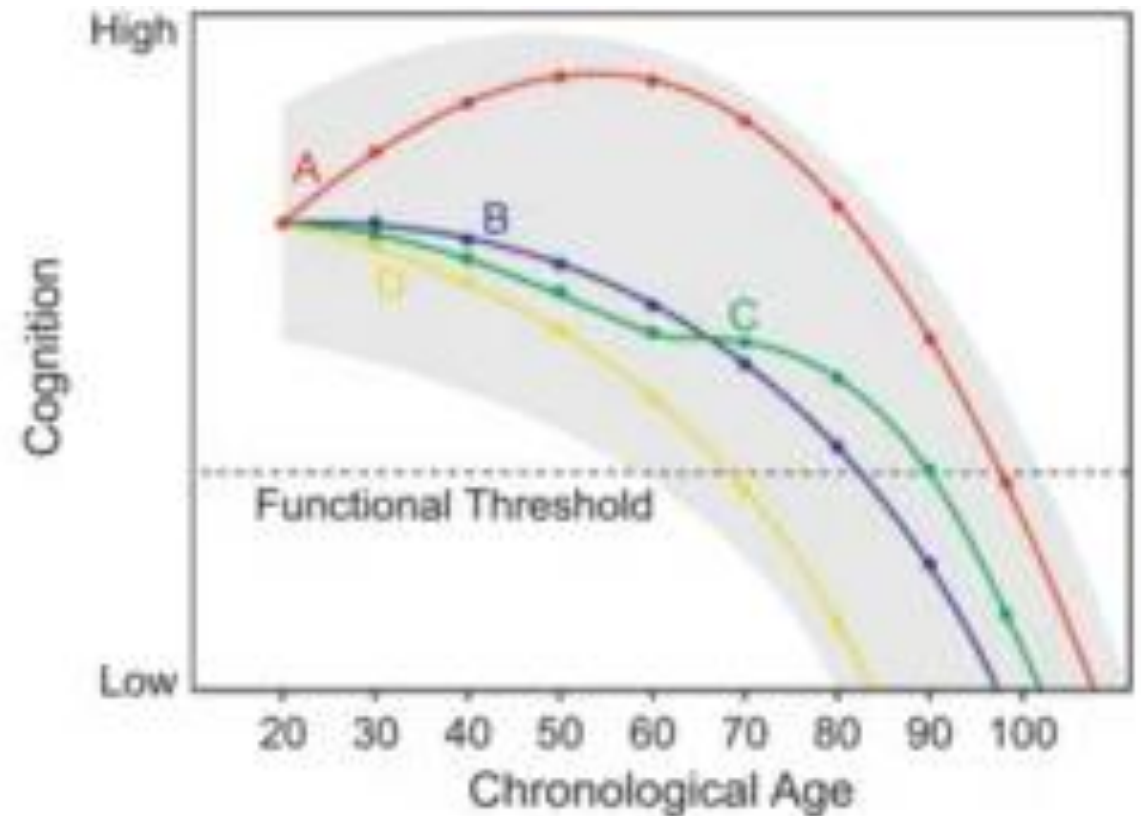
Wijsheid komt met de jaren

(Lee en Jeste 2019)

- Emotioneel stabiel,
- Beslissingen nemen,
- Conflict hantering op basis van ervaring,
- Zelfreflexie en inzicht,
- Vaardigheid om positieve relaties te onderhouden,
- Empathie en compassie

Verrijkte omgeving

- A: maximale uitdaging
- D: minst uitgedaagd
- C: 60 jaar nieuwe ontplooiing



(b)

Verrijkte omgeving

- Jong beginnen: uitdagen in bewegen en cognitie
- Uitdagende werkomgeving / vrijwilligerswerk
- Nieuwe dingen doen, cursus, muziek instrument, bewegen, dansen, etc

Zelf: privéles/training golf, schrijven van boeken.

Welke prikkelende leeromgeving zouden jullie voor je zelf kunnen bedenken?

Deelnemen aan de KBO activiteiten (bewegen, informatief, sociaal).

Vragen?

Bedankt.