

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare

Bewegen bij kwetsbare ouderen

Nienke de Vries
Onderzoeker/ fysiotherapeut
UMC St. Radboud, Nijmegen
Afdeling IQ healthcare

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare

Move4Health

- Onderzoek naar fysiotherapie bij kwetsbare ouderen
- Gericht op mobiliteit en actieve leefstijl

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare

Doel

- Korte introductie kwetsbaarheid – frailty
- Het effect van bewegen bij ouderen
- Bevorderende en belemmerende factoren t.a.v. bewegen
- Mogelijkheden voor bewegen

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare

Wie is kwetsbaar?

Mevrouw Jansen Mevrouw Pieters

Diverse uitingsvormen
Frailty is multi- dimensionaal
Frailty is dynamisch

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare

Verlies van reservecapaciteit

Verhoogde kwetsbaarheid voor ongewenste gezondheidsuitkomsten

Kleine verstoringen/ stress/ omgevingsveranderingen

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare

Het effect van bewegen (ACSM,1998)

Mate van bewijs	Gezondheidsparameters	Ontstaan van ziekten (primaire preventie)	Beloop van ziekten (tertiaire preventie)
Overtuigend bewijs positief effect (+++)	- Lichaamsgewicht - Vetpercentage - Bloeddruk - HDL/LDL cholesterol - Glucosetolerantie - Insulinegevoeligheid - Botdichtheid - Slaappatroon	- Hart- en vaatziekten - Diabetes Mellitus II - Overgewicht - Osteoporose	- Coronaire hartziekten - Diabetes Mellitus II - Overgewicht
Sterke aanwijzingen positief effect (++)		- Beroerte - Depressie - Colonkanker - Borstkanker	- CARA - Osteoporose - Beroerte - Angst en depressie - Reumatoïde artritis - Epilepsie - Cystische fibrose
Aanwijzingen positief effect (+)	- Coördinatie - Reactiesnelheid/vermogen - Geheugen - Psychosociaal welbevinden - Zelfredzaamheid - Zelfvertrouwen - Zelfwaarde		- Afrose - Bekken- instabiliteit - Nierziekten - Lage ruglijn - Ziekte van Parkinson - Lichamelijke, verstandelijke en zintuiglijke handicap

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Het effect van bewegen op cognitie

- Bewegen lijkt een positief effect te hebben op de cognitie
- Conflicterende bewijslast

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB)

Tenminste 30 minuten per dag
 Tenminste 5 dagen per week
 Matig intensief

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) voor verpleeghuis bewoners

Dagelijks bewegen
 Tenminste 15-30 minuten per dag
 Verspreid over de dag
 Matig intensief
 Aansluitend bij eigen wensen en mogelijkheden

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Bevorderende factoren

- Activiteit is betekenisvol (zingeving)
- Activiteit is plezierig
- Persoon is actief betrokken bij het proces
- Realiseerbare (korte termijn) doelen
- Sociale steun
- Kennis over het effect van bewegen
- Vertrouwen in eigen kunnen (self- efficacy)

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Belemmerende factoren

- Lage zelf ervaren gezondheid/ fitheid (self- efficacy)
- Negatieve attitude ten opzichte van bewegen
- Geen/ weinig sociale steun
- Bereikbaarheid van de activiteit
- Kosten verbonden aan de activiteit
- Angst om te vallen
- Eén of meer lichamelijke beperkingen

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

'Reguliere' beweegactiviteiten'



UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Andere beweegactiviteiten.....



UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Conclusie

- Frailty is een complex begrip
- Bewegen heeft een positief effect op vele aspecten van de gezondheid
- Er zijn legio mogelijkheden om ouderen in beweging te krijgen, maar:

Sluit aan bij de wensen en mogelijkheden van de persoon

UMC St Radboud

IQ Scientific Institute for Quality of Healthcare
Radboud University Nijmegen Medical Centre

Bedankt voor uw aandacht!



Nienke de Vries
n.devries@iq.umcn.nl