



Body@Work
Secretariaat
Van der Boechorstraat 7
1081 BT Amsterdam
Tel. 020-4448206
<http://www.bodyatwork.nl>

Afscheid prof. dr. Marijke Hopman-Rock



Prof. dr. Marijke Hopman-Rock nam 20 september groots afscheid bij TNO en haar emeritaat bij VUmc. Het Body@Work 3 onderzoekscentrum organiseerde daaromheen een internationaal symposium in het licht van haar grote verdiensten voor de ontwikkeling van het vakgebied ouderen en bewegen.

Zo'n 120 man waren aanwezig tijdens het symposium waarvoor

Prof.dr. Paul Schnabel (voormalig directeur Sociaal Cultureel Planbureau) een interessant gastreferaat verzorgde over 'Actief ouder worden'. Hierna splitste de groep zich op in drieën om de verschillende parallelsessies bij te wonen. Een debat werd gehouden over de implementatie van functionele training bij ouderen vanuit de perspectieven beleid, onderzoek en praktijk. Daarnaast werden er presentaties gehouden door verschillende onderzoekers over 'de oudere werknemer'. De laatste sessie richtte zich op 'The Action of Physical Activity in Europe' en werd georganiseerd door EUNAAPA. Terug in de Burumzaal voor Marijke's afscheidreferaat waren inmiddels ruim twee keer zoveel mensen aanwezig als aan het begin van de dag. Marijke sprak gepassioneerd over de blinde vlek die de maatschappij heeft voor het belang van bewegen voor ouderen en maakte het publiek nog maar eens duidelijk hoe belangrijk het is om te blijven bewegen.

Toen Marijke in 1987 bij TNO begon was het net doorgedrongen dat de veroudering van de bevolking een grote uitdaging van de maatschappij zou vormen. In diezelfde tijd benadrukte het baanbrekende werk van James Fries en Lawrence Crapo: 'Vitality and Aging', het belang van (met name) gezonde voeding en bewegen bij het ouder worden. Binnen TNO

In dit nummer

- 1 Afscheid**
Marijke Hopman-Rock
- 2 Promotie**
Marieke van Wier
- 3 Promotie**
Karen Oude Hengel
- 4 Aankondiging**
Erwin Tak
- 5 Aankondiging**
Pieter Coenen

was destijds wel voldoende aandacht voor gezonde voeding (Zeist) maar niet voor het thema bewegen en ouderen. Sindsdien heeft Marijke zich vol overgave op dit thema gericht. Dit leidde in 2008 tot het bekleden van een bijzondere leerstoel vanuit TNO op het thema ouderen en bewegen.

Het belangrijkste dat Marijke Hopman-Rock de afgelopen jaren heeft ontdekt is dat het heel diep in onze cultuur zit dat ouderen niet meer (mogen) bewegen. Ze noemt dit gekscherend het 'Blijft-u-maar-zitten-syndroom'. Wanneer een oudere bijvoorbeeld wil opstaan om een hand te geven wordt diegene vaak (goedbedoeld) teruggeduwd in zijn of haar stoel, met de opmerking: "Och, blijft u maar zitten hoor." Dit gedrag komt deels voort uit beleefdheid, maar ook deels uit angst dat ouderen zullen vallen terwijl bewegen er juist voor zorgt dat ouderen langer vitaal blijven. Marijke geeft zelf het goede voorbeeld door iedere ochtend 25 kniebuigingen op het éne been en 25 kniebuigingen op het andere been te maken. "Die spieren moeten sterk blijven. Daarnaast moet je alles wat je nog zelf kunt doen, blijven doen. En als je het niet meer kunt moet je een manier bedenken om dit toch te blijven doen, bijvoorbeeld met een rollator. Altijd blijven bewegen, want het is use it or loose it."

De grootste uitdaging in Marijke's werk is dan ook het veranderen van gedrag, van zowel professionals als ouderen. Mensen blijven nou eenmaal doen wat ze altijd al doen, ook de professionals. Er zijn zeer effectieve beweegprogramma's ontwikkeld, maar het lukt maar niet om die bij de professionals te krijgen zodat zij ze ook gaan toepassen. Marijke zal zich hier dan ook na haar afscheid voor blijven inzetten. Zo zal ze onder andere proberen te zorgen dat deze beweegprogramma's via internet door TNO beschikbaar worden gemaakt.

De andere uitdaging is het gedrag van ouderen zelf te veranderen. Al willen ze nog zo graag, ze doen het niet. Eén van de promovendi die Marijke nog begeleidt is Margot Koeneman. Zij heeft een pilot gedaan naar de mogelijkheid om mensen onbewust aan te sturen meer te gaan bewegen, met behulp van dezelfde soort technieken als bij reclames worden gebruikt. De eerste resultaten zijn in ieder geval veelbelovend!

Marijke heeft altijd met zeer veel passie en energie gewerkt op het gebied van ouderen en bewegen. Niets was ooit teveel en er konden altijd nog projecten bij. Zo heeft ze geweldige ontwikkelingen in gang gebracht en internationale samenwerkingsprojecten en netwerken opgezet. Echter door verschillende aandoeningen, waaronder een spierziekte, is Marijke inmiddels volledig afgekeurd en werkt zij nog maar vier uur in de week. Natuurlijk zou ze nog veel meer willen opzetten en meer promovendi begeleiden, maar haar uitdagingen liggen nu bij andere dingen. Haar uitdaging is op dit moment, zoals te verwachten van Marijke, zoveel mogelijk zelf te kunnen blijven doen. Wandelen met haar tante, veel fietsen, en tegenwoordig ook aquajogging! Use it or loose it...

Afvallen via internet en telefoon promotie Marieke van Wier



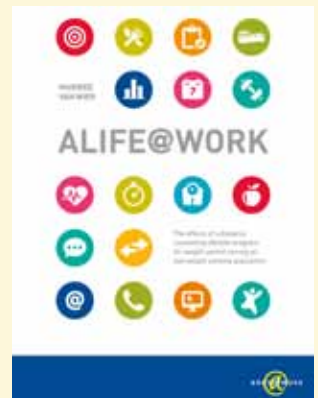
Op 14 juni 2013 promoveerde Marieke van Wier aan de Vrije Universiteit op het proefschrift "Alife@Work - The effects of a distance counseling lifestyle program for weight control among an overweight working population". Aanleiding voor haar onderzoek was dat preventie en behandeling van overgewicht belangrijk zijn om hart- en vaatziekten en diabetes te voorkomen. In de ALIFE@Work studie onderzocht Marieke een leefstijlprogramma voor werknemers met overgewicht. Het zes maanden durende Leef je

Fit programma hielp werknemers om gezonder te eten en meer te bewegen. Daarbij werden deelnemers persoonlijk begeleid via telefoon (telefoongroep) of e-mail (internetgroep). Leef je Fit werd vergeleken met het effect van brochures over leefstijl en gezond gewicht, zonder begeleiding (brochuregroep).

De deelname aan Leef je Fit verschilde tussen de groepen. In de telefoongroep waren meer deelnemers die aan het programma begonnen en die het afmaakten dan in de internetgroep.

Na zes maanden waren alle werknemers afgevallen, maar de telefoongroep 1,5 kg meer dan de brochuregroep. De internetgroep was 0,6 kg lichter dan de brochuregroep. Anderhalf jaar later werden de onderzoeksdeelnemers opnieuw gewogen. Omdat veel deelnemers tussentijds uit het onderzoek gestopt waren, werden ontbrekende gewichtsgegevens met statistische methoden aangevuld. Op basis hiervan waren er geen verschillen in gewichtsverlies meer tussen de groepen. Onder de werknemers die het onderzoek wel hadden afgemaakt bleek de internetgroep 1,2 kg lichter te zijn dan de brochuregroep. In de telefoongroep was een groter aantal mensen 5% of meer van het aanvangsgewicht verloren. Werknemers die het onderzoek afmaakten hadden echter ook meer onderdelen van Leef je Fit afgerond dan werknemers die met het onderzoek gestopt waren.

Afvallen met begeleiding via internet en telefoon kan dus een blijvend effect hebben maar daarvoor is het belangrijk dat deelnemers redelijk actief meedoen. Via de volgende link is het gehele proefschrift in te zien: <http://dare.ubvu.vu.nl/handle/1871/41376>



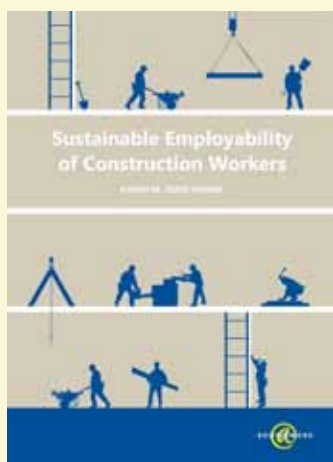
Sustainable Employability of Construction Workers promotie Karen Oude Hengel

Op 8 maart 2013 verdedigde Karen Oude Hengel succesvol haar proefschrift, getiteld: “**Sustainable employability of Construction Workers**”. Oude Hengel onderzocht de duurzame inzetbaarheid van bouwvakkers. De vergrijzing en stijgende pensioenkosten maken langer doorwerken van de beroepsbevolking noodzakelijk. Werknemers in de bouw verlaten echter nog altijd vroegtijdig de arbeidsmarkt: in 2012 was de gemiddelde pensioenleeftijd 62,5 jaar. Sectoren met zware beroepen, zoals de bouw, lijken daarmee nog ver verwijderd van de in het regeerakkoord vastgelegde AOW-leeftijd van 67 jaar in 2021.

Om ook bouwvakkers tot hun 67ste jaar aan het werk te houden, moeten de pijlen niet alleen gericht zijn op het verlagen van de lichamelijke belasting, maar ook op het verbeteren van de psychosociale arbeidsomstandigheden op de bouwplaats. Dat stelt Karen Oude Hengel, werkzaam bij Body@Work, in haar proefschrift ‘Sustainable employability of Construction Workers’.

“Tot nu toe wordt vooral gekeken naar het verminderen van de lichamelijke werkbelasting om bouwvakkers aan het werk te houden. Maar dit proefschrift laat zien dat ook psychosociale arbeidsomstandigheden een belemmering zijn





voor de motivatie en de bereidheid van bouwvakkers om te blijven werken tot 65 jaar”, aldus Oude Hengel. Uit haar onderzoek blijkt dat werknemers die weinig taakvariatie en weinig sociale steun van hun leidinggevende ervaren, vaker het werk niet kunnen en willen volhouden tot 65 jaar.

Gebaseerd op deze resultaten ontwikkelde Oude Hengel een programma dat handvatten en praktische begeleiding bood aan werknemers in de bouw om gezond en productief aan het werk te blijven. In het programma gingen de bouwvakkers zelf aan de slag met het verbeteren van hun lichamelijke werkbelasting, het verminderen van de vermoeidheid door alternatieve pauzeschema's en aan betere communicatie op de bouwplaats. Hoewel de interventie geen verbetering liet zien in gezondheid of het werkvermogen, was door een daling in het ziekteverzuim de interventie toch kostenbesparend voor de werkgevers: iedere geïnvesteerde euro leverde de werkgever uiteindelijk 6,40 euro op.

Oude Hengel: “Dit proefschrift biedt een basis voor de discussie over hoe we de noodzaak tot langer doorwerken omzetten naar praktische adviezen voor werkgevers en werknemers. Zij zijn beiden aan zet om de duurzame inzetbaarheid te vergroten. Alleen dan halen werknemers in de bouw fluitend hun pensioen”.

Voor het volledige proefschrift, kijk op: <http://dare.uvu.vu.nl/handle/1871/39888>

Aankondiging: Openbare verdediging van Erwin Tak 31 oktober 13:45 uur in de aula van de Vrije Universiteit U bent hier allen voor uitgenodigd



Proefschrift: “Reducing the impact of geriatric conditions by physical activity”

Bewegen vertraagt gevolgen veroudering

Voldoende beweging vertraagt de negatieve gevolgen van veroudering van mensen met artrose, urine incontinentie en cognitieve beperkingen. Omdat deze aandoeningen veel voorkomen bij ouderen worden ze geriatrische reuzen genoemd. Een lichamelijk actieve leefstijl of een specifiek oefenprogramma kunnen beperkingen in het dagelijks leven voorkómen of verminderen.

Voorkómen

Tak onderzocht de relatie tussen dagelijkse lichamelijke activiteit van ouderen en de kans op het ontstaan van beperkingen in het dagelijks leven. Hij toonde aan dat deze kans met ruim 50% afneemt bij ouderen die regelmatig bewegen. Opvallend was dat dit ook geldt voor ouderen die al lichte beperkingen hebben.

Verminderen

Door de vergrijzende bevolking zal het aantal ouderen met geriatrische reuzen toenemen. Ouderen hebben hierdoor een grotere kans op verlies van zelfstandigheid en doen een groter beroep op zorg. De resultaten van Tak laten zien dat het mogelijk is om dit proces proactief te vertragen door een oefenprogramma, zelfs tot op hoge leeftijd en bij kwetsbare ouderen.

Behouden

De grootste uitdaging zal zijn om ouderen aan het bewegen te krijgen en vooral te houden; slechts een kwart van de ouderen die meedoen met een oefenprogramma blijft bewegen na afloop. Tak liet zien dat ervaren kwaliteit van het programma en hoe ouderen omgaan met symptomen hierbij een rol spelen.

Het proefschrift laat zien dat de impact van het ouder worden niet iets is dat ons overkomt maar waar we actief richting aan kunnen geven.

Erwin Tak is werkzaam als onderzoeker bij TNO in Leiden.

Voor meer informatie kunt u Erwin Tak e-mailen op: erwin.tak@tno.nl.



**Aankondiging:
Openbare verdediging van Pieter Coenen
29 November 9:45 in de aula van de
Vrije Universiteit
U bent hier allen voor uitgenodigd**



Proefschrift: **“On the origin of back pain”**

Gezien de hoge prevalentie en de daarmee gepaard gaande problematiek (zoals bijvoorbeeld ziekteverzuim of verminderde productiviteit op het werk), is lage rugpijn een belangrijk probleem voor onze samenleving. Fysieke belasting op het werk wordt verondersteld een belangrijke factor te zijn voor het ontstaan van deze lage rugpijn. In de wetenschappelijke literatuur doen verschillende verhalen de ronde rondom ontstaansmechanismen van lage rugpijn. Het exacte mechanisme is echter nog onvoldoende bekend. In dit proefschrift is daarom, met behulp van een groot prospectief cohort en het gebruik van objectieve meetmethoden het ontstaansmechanisme van rugpijn beter in kaart gebracht.

In dit proefschrift zijn data gebruik uit het SMASH cohort waarbij fysieke belasting is gemeten op de werkvloer, waarna in een driejarige follow-up meting zelfgerapporteerde rugpijn is gemeten. Subjectieve oordelen van beoordelaars, berekeningen van mechanische rugbelasting op basis van gestructureerde observaties en video-analyses zijn gebruikt om rugbelasting te kwantificeren. Met deze drie meetmethoden is rugbelasting op de werkvloer bepaald in groepen werknemers uit verschillende sectoren. Deze rugbelasting is vervolgens gerelateerd aan de zelfgerapporteerde lage rugpijn.

Uit het proefschrift blijkt dat, vooral cumulatieve belasting op de rug een belangrijke rol speelt bij het krijgen van rugpijn. Deze belasting kan bijvoorbeeld ontstaan door langdurig in belastende houdingen te werken, te tillen in ongunstige houdingen of door hele zware voorwerpen te tillen of te verplaatsen. De voorspellende waarde van cumulatieve belasting wijst er bovendien op dat preventie van rugpijn op het werk zich juist op deze factoren zou moeten richten.

Daarnaast zijn er ook enkele methodologische conclusies te trekken uit het proefschrift. Zo blijkt bijvoorbeeld, dat als de belasting op de rug nauwkeurig objectief gemeten wordt, rugpijn beter voorspeld kan worden dan wanneer dit gedaan wordt op basis van subjectieve waarnemingen. Dergelijke objectieve metingen kunnen bijvoorbeeld gedaan worden met het ontwikkelde videoanalysemodel waarvan de validiteit en inter-beoordelaars betrouwbaarheid zijn beschreven in dit proefschrift. Daarnaast is ook gebleken dat, hoewel rugbelasting nauwkeurig en objectief gemeten dient te worden, het voornamelijk belangrijk is om lage rugbelasting van voldoende mensen in kaart te brengen om het ontstaan van rugpijn te kunnen beschrijven.

Voor meer informatie kunt u Pieter Coenen e-mailen op: p.coenen@vu.nl

