



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

Marijke Hopman-Rock hoogleraar “lichamelijke activiteit en gezondheid bij ouderen”

Op 16 April jongstleden heeft prof.dr. Marijke Hopman-Rock, werkzaam bij TNO in Leiden en Body@Work haar oratiereede uitgesproken. Met haar rede aanvaarde zij de functie van bijzonder hoogleraar “lichamelijke activiteit en gezondheid bij ouderen” aan de faculteit der Geneeskunde van het VU Medisch Centrum / Vrije Universiteit Amsterdam. De bijzondere leerstoel is ingesteld door het Lorentz-van Iterson fonds (LIFT) van TNO. Nederland vergrijsd in een snel tempo. Toch willen we allemaal zo lang mogelijk een goede kwaliteit van leven houden. Uit onderzoek is gebleken dat voldoende bewegen preventief werkt: het voorkomt ziektes en de verergering daarvan. Ouderen die blijven bewegen kunnen gezonde levensjaren winnen. Minder bekend is dat bewegen nog veel meer kan worden ingezet in de zorg, om ouderen te activeren en zelfstandig te houden. De vraag naar zorg zou daardoor in de toekomst af kunnen nemen. En daarmee ook de kosten. Omdat Nederlanders niet genoeg bewegen bedragen de medische kosten momenteel bijna 700 miljoen euro per jaar. Ouderen die actief zijn en voldoende bewegen hebben een hogere zelfredzaamheid en minder kans op chronische aandoeningen zoals diabetes en osteoporose. Met zoveel bekende voordelen van bewegen zou je verwachten dat veel ouderen regelmatig lichamenlijk actief zijn. Dat blijkt niet het geval. Ouderen bewegen veel minder dan jongere mensen. De meeste ouderen weten wel dat bewegen gezond is, maar met die wetenschap is nog niet zomaar hun gedrag veranderd. In de ouderenzorg is men zich nog onvoldoende bewust dat bewegen een bijdrage kan leveren aan behoud van zelfstandigheid. Maar ook beleidsmakers zien de kansen die bewegen biedt nog onvoldoende: werkzame programma's die nodig zijn om ouderen meer en beter te laten bewegen halen de praktijk vaak niet.

De bijzondere leerstoel “lichamelijke activiteit en gezondheid bij ouderen” gaat kennis ontwikkelen om meer ouderen aan het bewegen te krijgen. Nieuw onderzoek gaat bijvoorbeeld over beïnvloeding van bewuste en onbewuste processen die een rol spelen bij iemands gedrag. Bovendien zal gezocht worden naar goede manieren om bewegingsprogramma's die in de praktijk hun succes bewezen hebben, op grotere schaal in te zetten als preventiemiddel en te integreren in de ouderenzorg. Marijke Hopman-Rock vraagt beleidsmakers en politici om het onderwerp de komende jaren hoger op hun agenda te zetten. Met een gezamenlijke nationale en internationale inspanning kan volgens haar een stap voorwaarts worden gezet.



In dit nummer

- 1** Oratie en **2** symposium prof.dr. Marijke Hopman
- 2** Ondertekening tweede termijn Body@Work

Kijk voor de volledige oratietekst op: www.bodyatwork.nl/symposia

Symposium “Ouderen en participatie: gezond meedoen!”

Vooraf gaande aan de oratie van Marijke Hopman-Rock vond het symposium “Ouderen en participatie: gezond meedoen!” plaats. Verschillende experts op het terrein van bewegingsstimulering bij ouderen waren uitgenodigd te spreken over het belang van voldoende lichaamsbeweging bij ouderen om langer gezond en zelfstandig te kunnen blijven deelnemen aan de samenleving.

Prof. dr. Dick Knook, auteur van het boek “Het Methusalem-Mysterie. Vergrijzing: Zegen of bedreiging?”, beet als eerste spreker van die dag het spits af door zijn visie te geven op de problematiek rondom de vergrijzing in Nederland. Het op dit moment zeer actuele vraagstuk van langer doorwerken, kwam hierbij uiteraard aan de orde. Hierna sprak dr. Ingrid Hendriksen (TNO Kwaliteit van Leven) over de preventie en behandeling van psychische klachten bij ouderen door meer bewegen. Uit haar literatuurstudie is gebleken dat milde psychische klachten kunnen verminderen door regelmatig te bewegen. Dr. Mai Chin A Paw (VUmc, Afdeling Sociale Geneeskunde) gaf vervolgens een presentatie over de effecten van beweegprogramma's voor fragiele ouderen. In aansluiting op haar verhaal sprak Dr. Mathieu de Greef (Rijks Universiteit Groningen) over twee effectief gebleken methoden om ouderen daadwerkelijk aan het bewegen te krijgen; het GALM beweegprogramma en de COACH methode.

Na de lunch volgden nog twee presentaties over de problematiek van de vergrijzing voor de arbeidsmarkt in Nederland. Prof. dr. ir. Paulien Bongers (TNO Kwaliteit van Leven, Hoofddorp) besprak hoe zowel werknemers als werkgevers om zouden moeten gaan met de alsmaar ouder wordende beroepsbevolking in Nederland. Aansluitend op dit verhaal ging dr. Karin Proper (VUmc, Afdeling Sociale Geneeskunde) in op de redenen om in de toekomst langer door te werken. Het symposium werd door de dagvoorzitter, Prof. dr. Willem van Mechelen (VUmc, Afdeling Sociale Geneeskunde), afgesloten met een korte samenvatting van de diverse onderwerpen en een discussie met de sprekers.

De presentaties van dit symposium zijn te bekijken op onze website: www.bodyatwork.nl/symposia

Ondertekening tweede termijn Body@Work

Tevens is op 16 April jl officieel de tweede termijn van Body@Work ingegaan met het tekenen van de overeenkomst door (vlnr): Niek Snoeij, directeur markt van TNO Kwaliteit van Leven, Wim Stalman, lid van de Raad van Bestuur van het VU medisch centrum, Lex Bouter voorzitter van het College van Bestuur van de Vrije Universiteit, onder toezien oog van Paulien Bongers (lid van het managementteam van Body@Work). De voortzetting van de inmiddels 7 jaar durende succesvolle samenwerking tussen TNO Kwaliteit van Leven, VUmc (EMGO+ instituut) en de faculteit der Bewegingswetenschappen is hiermee een feit. Met de ondertekening zijn ook de faculteiten Aard en Levenswetenschappen (Gezondheidswetenschappen; Maurits van Tulder) en Psychologie en Pedagogiek (Klinische Psychologie, Pim Cuypers) tot Body@Work toegetroten. Over de nieuwe onderzoeksprojecten die in de tweede termijn Body@Work van start gaan zullen wij u nader berichten.

16 april 2009



foto: Mark van den Brink