



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

Body@Work seminar Chronisch Zieken in Beweging

Op maandag 6 december 2004 vond het Seminar "Chronisch Zieken in Beweging" plaats. Prof. dr. Willem van Mechelen heette de ruim 130 deelnemers van harte welkom. Dr. ir. Astrid Chorus begon de middag met een voordracht over "Hoe veel en vaak bewegen chronische zieken en wat zijn de effecten". In Nederland hebben naar schatting tussen de 1,5 en 4,5 miljoen volwassenen één of meerdere chronische aandoeningen. Het blijkt dat deze mensen lichamelijk minder actief zijn dan anderen. Verantwoord bewegen kan het beloop van chronische aandoeningen gunstig beïnvloeden, en daarmee ook de kwaliteit van leven.

Prof.dr. Wojtek Chodzko-Zajko hield een voordracht met als titel: "Physical activity, cognitive aging and dementia". Hij ging in op de laatste stand van zaken op dit gebied. Met MRI scans wordt tegenwoordig interessant onderzoek in de hersenen gedaan, maar het is nog onduidelijk of er een causaal verband is tussen bewegen en cognitie.

Na de pauze vertelde dr. Marijke Hopman-Rock wat er bekend is over de effecten van bewegen bij mensen met artrose, diabetes en COPD. Het blijkt dat oefentherapie en preventieve (groeps)beweegprogramma's voornamelijk bij mensen met artrose aan de knie een gunstige uitwerking hebben op ondermeer pijn, beperkingen en kwaliteit van leven. Naast het algemene effect van gewichtsreductie door meer bewegen bij diabetes patiënten, blijkt soms ook een verlaging op te treden van het plasmaglucose en een verhoging van de insuline sensitiviteit. Voor mensen met COPD klachten is het belangrijk om regelmatig te bewegen, omdat het kan leiden tot een afname van benauwdheid tijdens (relatief intensieve) inspanning.

Drs. Tinus Jongert ging in op de

effecten van bewegen bij mensen met claudicatio intermittens (CI), d.i. etalagebenen, en hartfalen. TNO heeft meegewerkt aan de totstandkoming van multidisciplinaire richtlijnen hartrevalidatie en aan de concrete invulling van beweegprogramma's voor hartfalen. Deze programma's zijn recent verschenen als uitgave van de Nederlandse Hartstichting en richten zich in eerste instantie op het verminderen van dyspnoe en vermoeidheidsklachten. CI is een klacht van perifeer arterieel vaatlijden. De levensverwachting van deze patiënten is gemiddeld 10 jaar korter dan die van gezonde personen. Er is wetenschappelijk bewijs dat oefentherapie effectief is bij patiënten met CI.

De middag werd afgesloten door drs. Hidde van de Ploeg. Hij presenteerde de eerste resultaten van zijn promotieproject naar het effect van lichamelijke activiteit bij patiënten met een lichamelijke beperking. Een lichamelijk actieve leefstijl leidt bij deze groep mensen over het algemeen tot een beter dagelijks functioneren en een lagere kans op secundaire gezondheidsproblemen. In het onderzoek werden twee programma's aan revalidanten aangeboden; Revalidatie en Sport (R&S) en/of Actief na Revalidatie (AnR). Er werd gekeken wat het effect van deze interventie(s) was op deelname aan sport en dagelijkse lichamelijke activiteit in vergelijking met 'usual care'. Alleen R&S heeft geen of nauwelijks effect op sportdeelname en dagelijkse lichamelijke activiteit. Aangevuld met het AnR programma was er hierop wel een significante toename te zien. De geslaagde dag werd afgesloten met een borrel. Met dank aan ZonMw voor de financiële ondersteuning.

Steffin Nauta

In dit nummer

- 1 Chronisch Zieken in Beweging
- 2 Project FACT, nu al een succes!
- 2 Effectevaluatie Meer Bewegen voor Ouderen

Project FACT, nu al een succes!

U hebt in een eerdere uitgave van de Bodytalk al kunnen lezen over project FACT, onderzoek naar vermindering van vergeetachtigheid in Alkmaar. Project FACT is een interventiestudie naar het effect van lichamelijke inspanning en vitaminesuppletie op het cognitief functioneren en het welbevinden van ouderen met geheugenklachten.

In het najaar van 2003 is begonnen met de rekrutering van de deelnemers en hebben alle zelfstandig wonende ouderen in Alkmaar tussen de 70 en 80 jaar een brief ontvangen met een uitnodiging om mee te doen. Uiteindelijk zijn er van de mensen die mee wilden doen na een uitgebreide selectie ruim 200 mensen met geheugenklachten geselecteerd. In april 2004 zijn zij met de interventie begonnen. Zij slikten dagelijks een (vitaminen)tablet en namen twee keer per week een uur deel aan een licht intensief oefenprogramma in een buurthuis of aan een matig intensief wandelprogramma in de buitenlucht. Voor het begin van de interventie en 6 maanden na de start zijn de deelnemers uitgebreid geïnterviewd. De interventie is nu bijna afgelopen en staat het derde en laatste interview over cognitie en welbevinden voor de deur. Hoewel er nog geen statistische analyses zijn verricht en er nog geen uitkomsten zijn, is het al wel bekend dat project FACT een succes is! Dit blijkt uit de reacties van de deelnemers en uit het feit dat er na afloop van project FACT, zoals uitgevoerd door Body@Work, nu al op meerdere vlakken een vervolg komt. In de eerste plaats kunnen de deelnemers, indien zij dat willen, onder controle blijven van een geriater op de afdeling geriatrie van het Medisch Centrum Alkmaar. Daar wordt hen de mogelijkheid geboden om in te stromen in een vervolgonderzoek naar vergeetachtigheid. Ten tweede heeft een groot deel van de deelnemers aangegeven door te willen gaan met het beweegprogramma. De SKWO (Stichting Ouderenwerk Alkmaar) zal daarom zowel het oefenprogramma als het wandelprogramma na afloop van Project FACT voortzetten! Ik heb de interventie en de metingen samen met het FACT-team met plezier georganiseerd, maar kijk er nu ook naar uit om na afronding hiervan alle

data grondig te gaan analyseren. Ik hoop u in een toekomstige BodyTalk meer over de resultaten te vertellen.

Jannique van Uffelen

Effectevaluatie Meer Bewegen voor Ouderen gymnastiek

Meer Bewegen voor Ouderen (MbVO) biedt al sinds 1980 een aantal speciaal op ouderen afgestemde georganiseerde bewegingsactiviteiten aan met als doel sociale participatie, preventie van zorg en integratie. Ondanks het feit dat MbVO al ruim 25 jaar bestaat en er wekelijks naar schatting 300.000 mensen aan diverse activiteiten (gymnastiek, dansen, zwemmen, etc.) in bestaande groepen deel nemen, is er nog nooit een effectevaluatie uitgevoerd. TNO Kwaliteit van Leven voerde in samenwerking met het Instituut voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen een evaluatiestudie uit. Het project was opgesplitst in deelprojecten in twee regio's: Zuid Holland en Drente. In Zuid Holland is gekozen voor uitvoering in Leiden en in Drente voor Emmen en Roden. Met behulp van de GALM (Groningen Actief Leven Model) methodiek zijn 4600 zelfstandig wonende ouderen van 65 tot 80 jaar voor deelname aan een fitheidstest benaderd. Uiteindelijk deden 721 personen aan de testen mee, waarvan 386 personen zijn uitgenodigd voor het onderzoek. De deelnemers

zijn vervolgens ingedeeld in twee groepen: een groep kreeg gymnastiek aangeboden en een andere groep kreeg een voorlichtingsprogramma. Het programma duurde tien weken en werd begeleid door erkende MbVO docenten. Een deel van de deelnemers aan MbVO-gym kregen eenmaal per week gym, de overige deelnemers kregen de MbVO gym tweemaal per week aangeboden. Het percentage deelname aan de gymnastiek sessies was 89%. Als uitkomstmaten van het onderzoek werd onder meer gekeken naar de ervaren gezondheid, kwaliteit van leven en zelfredzaamheid. Na 10 weken gymnastiek bleek dat er bij de totale groep geen effecten konden worden aangetoond op de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven van de deelnemers. De zelfredzaamheid nam toe, maar net te weinig om als een statistisch belangrijk resultaat te worden gezien. Wel bleek dat er voor gymnastiek die tweemaal per week werd aangeboden een positief effect te zijn op de kwaliteit van leven bij de van tevoren minst actieve deelnemers. De resultaten van het onderzoek leiden tot de volgende aanbevelingen: probeer vooral de benadering van nieuwe deelnemers te richten op lichamelijk inactieve ouderen. Biedt MbVO gymnastiek bij voorkeur tweemaal per week aan. Wijs deelnemers er op dat bij eenmaal per week deelname het voor de gezondheid goed is om voldoende andere wekelijkse lichamelijke activiteiten te hebben. Dit onderzoek is mede mogelijk gemaakt met financiële steun van ZonMw.

Maarten Stiggelbout



Presentatie tijdens het Body@Work seminar 'Chronisch Zieken in Beweging'