

A photograph of two women swimming in a pool. The woman in the foreground is older, with white hair, wearing a blue patterned swimsuit. The woman in the background is younger, wearing a blue and purple patterned swimsuit. A European Union flag is being held up in the water between them.

*Marijke Hopman-Rock leidt Europees netwerk voor bewegen bij ouderen*

# Ouderen aan het bewegen krijgen én houden

Ouderen aan het bewegen krijgen maar ze ook aan het bewegen houden. Dat is de kunst, en daar weten we nog weinig van, zegt prof. dr. Marijke Hopman-Rock. Zij doet bij TNO als programmamanager Bewegen en Gezondheid al twintig jaar onderzoek naar lichamelijke activiteit bij ouderen. Daarnaast is Hopman-Rock voorzitter van een Europees netwerk van onderzoekers op het gebied van bewegen van ouderen.

Tekst: Loek Kusiak



**B**ewegen werkt als een wonderpil voor iemands fysieke en mentale gesteldheid. Daarom is het eigenlijk van de gekke, want onderzoek heeft dat aangetoond, dat ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen gemiddeld maar vijf minuten per dag bewegen,' zegt Marijke Hopman-Rock. Ze doet bij TNO al meer dan twintig jaar onderzoek naar de drijfveren van ouderen om in beweging te komen en blijven. Deze lijn in haar onderzoek trekt Hopman-Rock door sinds haar benoeming in 2008 tot bijzonder hoogleraar Lichamelijke activiteit en Gezondheid bij Ouderen aan het VU medisch centrum in Amsterdam. Dat regelmatig bewegen het beste wapen is tegen veroudering, de nachtrust bevordert en de kans op hartziekten, diabetes en gewrichtsklachten vermindert, mag volgens Hopman-Rock genoegzaam bekend zijn.

'Het cruciale probleem,' zegt Hopman-Rock, 'is om ouderen ook echt aan het bewegen te krijgen en te zorgen dat het een patroon in hun leven blijft. Bewegen als iets dat je niet alleen om medische reden doet maar óók omdat het leuk en sociaal wenselijk is. Wie daar jong mee begonnen is, laat dat op oudere leeftijd niet snel los. Maar wanneer de gezondheid minder wordt en men last krijgt van artrose of diabetes, houdt het bewegen op. Terwijl bewegen



juist dán essentieel is om kwaliteit van leven te behouden en niet in je stoel te verpieteren. Bewegen levert zovél op voor mensen, met maatschappelijk gezien minder snel stijgende kosten voor gezondheidszorg.'

### Grote achterstand

De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, geïntroduceerd door experts van TNO en het VU Medisch Centrum, ligt voor volwassenen op ten minste dertig minuten per dag, vijf dagen per week. Tussen 2000 en 2007 is het percentage ouderen tussen de 56 en 64 jaar, zo blijkt uit een trendrapportage van TNO, dat zegt aan de norm te voldoen gestegen naar iets meer dan zestig procent. Voor ouderen boven de 65 jaar ligt dat op circa 55 procent. 'Campagnes gericht op ouderen om meer te bewegen,' constateert Hopman-Rock, 'hebben wel enig effect gehad. Denk aan activiteiten als Bewegen voor Ouderen in

## Neem beweegstimulering voor ouderen op in het beleidsplan

veel gemeenten, aan het tv-programma Nederland in Beweging, aan de populariteit van Nordic Walking. Maar er is nog steeds sprake van een grote achterstand. Mensen overschatten behoorlijk wat ze werkelijk aan beweging doen. We bewegen ook minder dan senioren in Duitsland en andere landen.'

Onlangs sprak Marijke Hopman-Rock in Oslo nog op de 'European Conference for Sport Sciences.' Op dat congres, met 1700 deelnemers, ging het vooral over sportblessures en de preventie daarvan. Maar Hopman-Rock was speciaal gevraagd om er een statement te houden over de effectiviteit van gedragsbeïnvloeding om zestig- en zeventigplussers meer aan het bewegen te krijgen. Daar vertelde ze onder meer over het dilemma rond ouderen met functionele beperkingen. Over mensen met chronische aandoeningen die pijn voelen als ze bewegen.

'Die pijn maakt bewegingsschuw. Er is angst om te vallen, wat nog versterkt wordt als een familielid of huisarts zegt: 'Doe maar rustig aan.' Daar zit tegelijk een rare paradox. Als je niet beweegt kun je ook niet vallen, hoewel artrose

door verslappende spieren wel steeds pijnlijker wordt. Maar je weet óók dat als een oudere valt de gevolgen ernstiger zijn. Deze groep moet leren bewegen in een veilige omgeving.'

### Persoonlijk advies

Marijke Hopman-Rock is ook de grondlegger en voorzitter van een Europees platform waarin onderzoekers en praktijkwerkers uit meer dan twintig landen elkaar geregeld treffen. Dit platform, EUNAAPA (*European Network for Action on Ageing and Physical Activity*) geheten, heeft met EU-subsidie onder meer onderzoek gedaan naar praktijkvoorbeelden over hoe het bewegen van ouderen is te meten en met welke interventies bewegen blijvend bevorderd kan worden. Maar vooral over dat laatste valt op dit moment weinig zinnigs te zeggen. Hopman-Rock: 'De enige stevige bewijsvoering die we kennen is een Zweedse studie. Dat toont aan dat wanneer je

mensen persoonlijke beweegadviezen geeft, *counselling* geheten, ze ook werkelijk uit hun stoel komen. Dat is echter maar in vijftig procent van de gevallen zo en ook maar voor de korte termijn. Na een half jaar is het met het bewegen weer afgelopen. Zo enthousiast als men begint, zo makkelijk houdt men er ook mee op. Hoe je dat ingrijpend kunt veranderen, wordt door TNO en in het EUNAAPA-platform onderzocht.'

Ouderen kiezen soms voor groepsgymnastiek vanwege de sociale contacten. 'Maar we weten ook dat de meeste ouderen het maar niks, zelfs doodeng vinden om in een groep te gymmen. Dus moet je het vooral gaan zoeken in individuele, op maat gemaakte beweegadviezen. Ook van psychologisch geënte prikkels en technieken uit de reclamewereld kunnen we veel leren om bewegen als leefstijl te promoten.'

### Geen Zwitserleven-gevoel

Ook om een andere reden zijn Hopman-Rock en haar medeonderzoekers in het EUNAAPA-netwerk niet van plan bij de pakken neer te zitten. Gewezen wordt op de trend van vergrijzing in veel Eu-



Marijke Hopman-Rock

ropese landen. De afhankelijkheid van ouderen van anderen, zoals mantelzorgers, maar ook de medische kosten voor ouderenzorg zullen verder toenemen. 'Alleen al in Nederland,' rekent Hopman-Rock voor, 'bedroegen de ziekte-lasten in 2007 als gevolg van niet of onvoldoende bewegen 670 miljoen euro.' Ze heeft nog andere cijfers bij de hand. 'Een kwart van alle Nederlanders heeft een chronische aandoening en van de 75-plussers bijna zestig procent. Niet bepaald een Zwitserleven-gevoel.' In EUNAAPA-verband is tussen de leden uit vijftien landen de afspraak gemaakt om per land allianties aan te gaan tussen een gevestigd wetenschappelijk instituut op het gebied van lichamelijke activiteit voor ouderen en een verwante koepelorganisatie. Deze organisatie heeft in de praktijk de contacten om bewegingsprogramma's aan te bieden en te helpen uitvoeren. De EUNAAPA-afspraken is gevolg van een 'Actieonderzoek' – ook wel bekend als PASEO-studie – dat het platform met Europees geld heeft laten uitvoeren. Hopman-Rock: 'We moeten kennis die al voorhanden is over bewegingsstimulering van niet-actieve ouderen eindelijk eens doorvertalen naar toepassingen in de zorg. Daar heb je coalities tussen

instellingen, praktijkmensen en wetenschappers in de rol van adviseur voor nodig. Zij moeten zoeken naar bewegingsprogramma's waarmee je die moeilijk bereikbare groep van ouderen met artrose, COPD of een versleten heup of knie voor je kunt winnen.'

### Veel versnippering

In Nederland vormt het TNO-instituut van Hopman-Rock een tandem met het Nederlands Instituut voor Beweging (NISB). Het ligt voor de hand, aldus Marijke Hopman-Rock, om organisaties als NOC\*NSF, ouderenbonden, Vilans, Movisie, gemeenten en beroepsverenigingen van sportartsen, diëtisten en fysiotherapeuten bij de alliantievorming te betrekken.

'Ons land kent redelijk wat clubs, groot en klein, die zich met bewegen en gezondheids- en leefstijlbevordering bezighouden. Soms werkt men samen, maar vaak is er versnippering. Men weet van elkaar niet wat men doet en beconcurreren elkaar zelfs. Overdracht van kennis en ervaring is er nauwelijks. Een groot veld met bloemetjes, maar niemand groeit door. Daar wil ook het ministerie van VWS verandering in en zelfs de subsidie van laten afhangen. In een alliantie breng je al die kennis en ideeën bijeen, verbeter je bestaande samenwerking en wordt subsidiegeld effectiever ingezet.'

### Proeftuin

Een eerste workshop met intermediairs die de 'bewegingsalliantie' moeten vormen heeft eind juni 2009 plaatsgevonden. Die had volgens Marijke Hopman-Rock vooral tot doel het 'bewustzijn aan te scherpen.'

'Je wilt dat beslissers in organisaties begrijpen dat fysieke inactiviteit onder ouderen een groot maatschappelijk probleem is waar we vooral samen iets aan moeten doen. Dat inzicht is in die workshop wel geland. Het NISB heeft ook het idee gedropt voor een International Learning Centre, waar verzorgenden en anderen opleiding en educatie kunnen krijgen over bewegen bij ouderen.'

Ook wil de Nederlandse alliantie in spe gemeenten benaderen die proeftuin willen zijn voor vernieuwende initiatieven op het gebied van bewegen voor ouderen. 'Positief is al dat veel gemeenten in het kader van de Wet maatschappelijke

ondersteuning bezig zijn met het opzetten van consultatiebureaus voor ouderen. Ouderenadviseurs gaan ook thuis op bezoek bij senioren. Ze informeren naar hun gezondheid, geven tips om eens een sportvereniging te bezoeken of naar een fysiotherapeut te gaan.'

### Fitnessapparatuur

Gaat het om de doelgroep ouderen met chronische aandoeningen, dan zou Hopman-Rock liever nog vandaag dan morgen zien dat verpleeg- en verzorgingshuizen en welzijnsinstellingen bewegingsstimulering voor ouderen opnemen in hun beleidsplannen.

'Dat is nu vaak lastig, vinden de beslissers in deze tehuizen. Als je er structureel geld en menskracht voor moet inzetten en tegen ingewikkelde regelgeving aanloopt, dan heeft het stimuleren van bewegen voor veel instellingen geen prioriteit. Toch is voor zorginstellingen uit studies en onderzoeken genoeg informatie te vergaren over bestaande bewegingsprogramma's en de ervaringen daarmee. Er is zoveel mogelijk. Vrijwilligers die gaan wandelen of zwemmen met mensen. Begeleid boodschappen doen met ouderen. Haal fitnessapparatuur in huis, of breidt activiteiten als Bewegen voor Ouderen uit.'

In Finland raakte Marijke Hopman-Rock enthousiast over zorginstellingen die hun cliënten via een gesloten tv-circuit interactieve programma's aanbieden over bewegen.

'Personen die in hun eigen woonkamer op dit tv-programma afstemmen kunnen onderin beeld ook de deelnemers zien die vanaf een andere plek meedoen. Via dit tv-systeem kunnen ze ook met elkaar communiceren. Je hebt maar één centrale bewegingsleider nodig om naar vijf verschillende plekken instructies door te geven. We bekijken samen met het NISB of er voor dit systeem ook bij ons kansen zijn.'

Zo lang mogelijk in je leven beschikken over een goede conditie en voldoende spierkracht is ook voor de mentale veerkracht essentieel. Hopman-Rock: 'Ouderen zijn extra gevoelig voor een ingrijpende gebeurtenis in hun leven. Een partner die overlijdt, een verhuizing, een val. Als ook nog de lichamelijke conditie slecht is, zakken ze snel door de kritische ondergrens. Soms zijn ze dan binnen een jaar overleden.' ■