

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenberg

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenbergen

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenbergen

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenbergen

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenberg

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. ReosZorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijlhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijlhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenbergen

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijlhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijlhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenberg

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenbergen

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenberg

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijlhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijlhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Reader voor Symposium

INNOVATIES IN BEWEGEN, wetenschap ontmoet praktijk



Samenstellers

TNO:

Dr. Paul de Vreede

Drs. Erwin Tak

Dr. Gert Jan Wijlhuizen

ReosZorg:

Eva van Steenbergen

Drs. Judith Ruijs

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	1
2. Programma.....	2
3. Personalia sprekers.....	6

Bijlagen

- A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland
- B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century
- C Physical activity and maintaining physical function in older adults
- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial
- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation
- F National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands
- G Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls
- H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods

Inleiding

ReosZorg is de regionale ondersteuningsstructuur (ROS) voor de regio's: Alphen aan den Rijn, Leiden, Duin- en Bollenstreek, Midden-Holland en Amstelland Haarlemmermeer. Reoszorg ondersteunt zorgverleners in de eerste lijn zowel inhoudelijk als procesmatig. De activiteiten van ReosZorg bestaan onder andere uit advies en beleidsondersteuning, Implementatie, Continuïteit van eerstelijnsgezondheidszorg, Management en praktijkvoering, Beleidsondersteuning en ICT.

Ter versterking van de inhoudelijke kennis van zorgverleners in de eerste lijn verzorgt ReosZorg geregeld bijeenkomsten voor zorgverleners uit de regio. Uit een peiling van ReosZorg bleek dat de fysiotherapeuten en oefentherapeuten uit de regio interesse hebben in inhoudelijke informatie op het gebied van Bewegen en Ouderen. Thema's met speciale interesse onder de therapeuten zijn: 1) Functioneel trainen, 2) Valpreventie en 3) het meten van fysiek functioneren.

Naar aanleiding van de peiling organiseert ReosZorg op 07 mei 2009 de bijeenkomst "Innovaties in Bewegen, wetenschap ontmoet praktijk" voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten.

In de workshop wordt ingegaan op wat bewegen voor ouderen kan betekenen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke gegevens wordt inzicht gegeven in het belang van bewegen voor ouderen, op welke wijze bewegen en fysieke activiteit wordt gemeten en welke beweeginterventies voor ouderen succesvol zijn.

Programma

Programmaoverzicht

Sessie	Tijdstip	Onderdeel	Spreker
	17.00 – 18.00 uur	Inloop, registratie en kleine maaltijd	
1	18.00 – 19.00 uur	Plenaire lezing Ouderen en Bewegen	Dr. P.L. de Vreede
	19.00 – 19.10 uur	Pauze	
2	19.10 – 20.10 uur	1 ^{ste} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	20.10 – 20.30 uur	Pauze	
3	20.30 – 21.30 uur	2 ^{de} ronde workshops 1) Functioneel trainen voor ouderen 2) Ouderen met verhoogd valrisico 3) Meten van lichamelijk functioneren	Dr. P.L. de Vreede Dr. G.J. Wijnhuizen Drs. E.C.P.M. Tak
	21.30 uur	Afsluiting	

Programma in detail

Sessie 1: 18.00 – 19.00 uur

Plenaire lezing Ouderen en Bewegen

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Deel 1, Beweeggedrag van Ouderen in Nederland

TNO brengt elke 2 jaar het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking in kaart en rapporteert hierover in het 2-jaarlijkse Trendrapport Bewegen en Gezondheid. Onlangs verscheen het TNO Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007 met de laatste gegevens over het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking. Dit ‘zesde’ Trendrapport geeft een overzicht van de meest relevante onderzoeksresultaten op het terrein van bewegen, gezondheid en blessures. Er zijn bijdragen opgenomen van een groot aantal organisaties die op dit onderzoeksterrein actief zijn. In de presentatie ‘Beweeggedrag van Ouderen in Nederland’ wordt een breed en actueel beeld van de huidige kennis op het terrein van bewegen en ouderen gegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M. Beweeggedrag van Ouderen in Nederland. TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.
- Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

Deel 2, Succesfactoren van beweegprogramma's

Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes.

Een van de activiteiten van het EUNAAPA project betrof de identificatie van succesfactoren van beweegprogramma's voor ouderen. Van in Nederland succesvolle programma's en methoden is alle relevante informatie gebundeld en op Europees niveau vergeleken. In de presentatie 'Succesfactoren van beweegprogramma's' worden de resultaten van het EUNAAPA project gepresenteerd, waarbij kenmerken van succesvolle beweegprogramma's in Nederland en in Europa worden weergegeven.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Manini TM and Pahor M. Physical activity and maintaining physical function in older adults. Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

Sessie 2: 19.10 – 20.10 uur

Sessie 3: 20.30 – 21.30 uur

Workshop ronden

Dr. Paul de Vreede, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Drs. Erwin Tak, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Dr. Gert Jan Wijlhuizen, onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven

Workshop 1, Functioneel trainen voor ouderen

Een actieve levensstijl wordt over het algemeen gezien als één van de belangrijkste factoren voor het behoud van zelfredzaamheid op hogere leeftijd en het onafhankelijk uitvoeren van dagelijkse taken, zoals traplopen en boodschappen doen. De thans gangbare programma's die inspelen op de behoefte van ouderen om te bewegen (zoals Meer Bewegen voor Ouderen, Groninger Actief Leven Model (GALM), 55+ in Beweging, Nederland in Beweging) richten zich primair op sec bewegingsstimulatie en bevatten in de regel voornamelijk geïsoleerde laagcomplex bewegingen en kracht- en mobiliteitsoefeningen. Of deze programma's een positief effect hebben op uitkomstmaten zoals zelfredzaamheid en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten is echter nooit aangetoond. Op basis van bevindingen uit de praktijk en de actuele wetenschappelijke literatuur omtrent probleemgeoriënteerd oefenen en motorisch leren ontwikkelde het UMC Utrecht een functioneel beweegprogramma voor ouderen (Funtex). Funtex richt zich direct op de dagelijkse handelingen die als eerste als problematisch worden beschouwd door Nederlandse ouderen zoals traplopen, boodschappen doen, zich verplaatsen buitenshuis en opstaan vanuit een stoel of bed. Onderzoek toonde aan dat het Funtex programma meer effect heeft op het uitvoeren van dagelijkse activiteiten dan een spierversterkend programma. Bovendien blijven de positieve effecten van Funtex over een langere periode behouden doordat ouderen actiever worden in dagelijkse activiteiten en daarmee de effecten onderhouden.

In workshop wordt het trainen van ouderen in het uitvoeren van functionele taken gedemonstreerd. Vervolgens worden de deelnemers door middel van een interactieve werkvorm inzicht gegeven over het toepassen van functioneel trainen bij ouderen.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al. Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial. *J Am Geriatric Soc.* 2005;53:2-10.

Workshop 2. Ouderen met een verhoogd risico op vallen

In deze workshop worden de laatste inzichten en theorieën betreffende valpreventie en inactiviteit bij ouderen gepresenteerd. Valpreventie kan je vanuit twee perspectieven bekijken: statisch gezien vanuit de gezondheidszorg het grote aantal valongevallen en de bedreiging voor de kwaliteit van leven, anderzijds vanuit het perspectief van het individu is er weinig behoefte aan deelname aan valpreventieprogramma's. Om op dit laatste dieper in te gaan is het Balans controle Difficulty model ontwikkeld, waarin de vraag wordt beantwoord hoe ouderen omgaan met de dynamische communicatie over en weer tussen taakbelasting en belastbaarheid.

De mate van controle die iemand heeft over zijn lichaamsbalans is afhankelijk van deze twee continue fluctuerende elementen. Zolang de belastbaarheid en de belasting met elkaar in evenwicht zijn, is er sprake van balanscontrole en hoeft een persoon niet te vallen. Maar naarmate mensen ouder worden neemt de belastbaarheid af, o.a. door vermindering van lichaamsfuncties: het kost mensen bijvoorbeeld meer inspanning om de trap op te lopen of lopen wordt moeilijker. Daarnaast speelt de belasting een rol; een duw of een windvlaag die voorbijkomt tijdens het wandelen heeft invloed op de controle van balans. Automatismen zoals lopen worden dan vervangen door 'bewuste' handelingen. Mensen gaan compenseren in hun beweging, ze gaan bijv. minder hard lopen of gebruiken een wandelstok. Mensen proberen vervolgens controle te houden over hun evenwicht binnen door hen zelf geaccepteerde grenzen. De vraag is of ouderen de verminderde capaciteit, de benodigde moeite om de activiteit uit te voeren acceptabel vinden.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M. Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation. *Prev Med.* 2008;46(6):612-4.
- Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M. Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls. *Prev Med.* 2007;44(3):260-4.

Workshop 3. Het meten van lichamelijk bewegen / functioneren

Om een goed beeld te krijgen van risicogroepen voor beweegarmoede en overbelasting (o.a.: blessures, valongevallen), trends in het beweeggedrag van de bevolking en om effectieve preventie- en interventiestrategieën te ontwikkelen en te evalueren, is het van groot belang om het beweeggedrag goed te kunnen meten. Aspecten die daarbij van belang worden geacht zijn de mate waarin personen in functionele zin fysiek belast kunnen worden (belastbaarheid) en de mate van fysieke belasting waaraan personen zich feitelijk blootstellen. Bij deze twee aspecten wordt gelet op het kunnen meten van zowel de gemiddelde als de variabiliteit van

functionele belasting en belastbaarheid van personen. De variabiliteit wordt van belang geacht omdat een incidentele hoge belasting in combinatie met een incidentele lage belastbaarheid tot, langdurige, gezondheidsschade kan leiden. De kans daarop is relatief groot bij risicogroepen zoals ouderen en chronisch zieken omdat bij deze groepen zowel de belasting als belastbaarheid een relatief grote variabiliteit kent. Van 2006 tot 2008 heeft het EUNAAPA (European Network for Action on Aging and Physical Activity) project van plaatsgevonden met financiële ondersteuning door het Public Health programma van de Europese Unie. In het project participeerden 18 Europese lidstaten met als doel meer en betere uitwisseling te komen van kennis over ouderen en bewegen in Europa. Nederlandse kennis werd door TNO Kwaliteit van Leven verzameld door het houden van expertmeetings, workshops en vragenlijstrondes. Tijdens de eerste ronde is geïnventariseerd welke methoden voor het meten van de fysieke activiteit van ouderen in ons land gebruikelijk zijn. Hetzelfde is uitgevoerd in de andere deelnemende landen waardoor er een goed overzicht is ontstaan op het gebied van metingen. De resultaten van deze eerste ronden laten zien dat hoewel de ondervraagde Nederlandse experts bekend zijn met een groot aantal meetmethoden, een aantal methoden duidelijk de voorkeur heeft. Tijdens de workshop worden de resultaten van het EUNAAPA project en toepassing van de meetmethoden gepresenteerd.

Literatuur

Opgenomen in de reader:

- De Vreede PL, Tak ECPM. National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands. TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden
- Ainsworth BE. How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods. Br J Sports Med 2009; 43: 6-9

Sprekers

Dr. Paul de Vreede, bewegingstechnoloog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven heeft als aandachtspunt de ontwikkeling en evaluatie van beweegprogramma's voor ouderen. In 2006 promoveerde hij aan de Universiteit Utrecht op het onderwerp functioneel trainen voor ouderen.

Dr. Gert Jan Wijnhuizen, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven, houdt zich al ruim 15 jaar bezig met het onderwerp vallen bij ouderen en letselpreventie. Op 12 februari 2009 promoveerde Gert Jan Wijnhuizen aan de Universiteit Leiden op het onderwerp fysieke activiteit en vallen bij ouderen.

Drs. Erwin Tak, psycholoog en onderzoeker bij TNO Kwaliteit van Leven houdt zich vooral bezig met de ouder wordende mens en de impact van verschillende chronische aandoeningen zoals artrose en dementie op hun kwaliteit van leven en een betere zorg.

A Beweeggedrag van Ouderen in Nederland.

De Vreede PL, Bausch-Goldbohm RA, van Meeteren NLU, Hopman-Rock M.

TNO Kwaliteit van Leven, TNO-rapport KvL/B&G 2008.065.

B Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century.

Blair SN

Br J Sports Med 2009; 43: 1-2.

C Physical activity and maintaining physical function in older adults.

Manini TM and Pahor M.

Br J Sports Med 2009; 43: 28-31.

- D Functional task exercise versus resistance strength exercise to improve daily function in older women: A randomized controlled trial.

De Vreede PL, Samson MM, van Meeteren NL, et al.

J Am Geriatric Soc. 2005;53:2-10.

- E Fragility, fear of falling, physical activity and falls among older persons: some theoretical considerations to interpret mediation.

Wijlhuizen GJ, Chorus AM, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2008;46(6):612-4.

F Older persons afraid of falling reduce physical activity to prevent outdoor falls.

Wijlhuizen GJ, de Jong R, Hopman-Rock M.

Prev Med. 2007;44(3):260-4.

- G National report on assessment instruments for physical activity and physical functioning in older people in the Netherlands.

De Vreede PL, Tak ECPM.

TNO Preventie en Zorg. TNO-rapport KvL/P&Z 2007.075. Leiden

H How do I measure physical activity in my patients? Questionnaires and objective methods.

Ainsworth BE.

Br J Sports Med 2009; 43: 6-9