

Kwaliteit van leven van ouderen wordt verhoogd door bewegen

Quote

"9 van de 10 bewoners van woonzorginstellingen bewegen te weinig: 1 op de 10 komt zelfs nooit meer buiten!"

De feiten

- 21,7% van alle 75-plussers is inactief, dat wil zeggen: beweegt op geen enkele dag in de week een half uur. Binnen woonzorginstellingen ligt dit percentage aanzienlijk hoger: 78% van de 65-plussers is inactief en zit of ligt gedurende een groot deel van de dag
- Slechts 50% van de bewoners komt 1 keer per week buiten en 1 op de 10 zelfs nooit.
- Jaarlijks overlijden er in ons land gemiddeld 1.800 senioren van 55 jaar en ouder aan de gevolgen van een valongeval en worden er 89.000 ouderen na een val behandeld op de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis.
- Iedere 6 minuten valt in Nederland een senior dusdanig dat behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk is.

Wat is het probleem?

In het algemeen bewegen ouderen (65+) minder dan jongeren. Vooral ouderen die 75 jaar of ouder zijn en/of één of meerdere chronische aandoeningen hebben, bewegen relatief weinig. Ouderen in woonzorgcentra bewegen zelfs structureel te weinig. Dit ondanks de preventieve en therapeutische werking van lichamelijke activiteit. Dit verschil kunnen we grotendeels verklaren doordat de bewoners vaak kampen met lichamelijke beperkingen en gezondheidsproblemen. Verontrustender zijn de percentages inactieven: driekwart van de verzorgingshuisbewoners en negen van de tien verpleeghuisbewoners zijn inactief. Door niet of weinig te bewegen, neemt de kracht in de benen af en vermindert de motoriek. Dit vergroot de kans om te vallen. Bewegen bevordert sociale contacten, zelfredzaamheid, welbevinden en het in stand houden of bevorderen van de gezondheid

Wie loopt er risico?

- 60+ jaar

Inactieve ouderen in een woonzorginstelling

Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Als ouderen niet bewegen, lopen zij het risico op allerlei aandoeningen, waaronder obesitas. Dit kan weer resulteren in een hoge bloeddruk, inspanningsastma en/of verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Door niet of weinig te bewegen, neemt de kracht in de benen af en vermindert de motoriek. Dit vergroot de kans om te vallen.

Beweegstimulering bij inactieve ouderen in woonzorginstellingen zorgt voor een verbeterde motoriek en een verminderd risico op chronische aandoeningen. Zij worden hierdoor vitaler en gezonder en voelen zij zich tevens gelukkig en fitter. Bewegen bevordert sociale contacten, zelfredzaamheid, welbevinden en het in stand houden of bevorderen van de gezondheid.

Conclusie

- Als ouderen niet bewegen verminderd de motoriek en lopen zij verhoogd risico op chronische aandoeningen.
- het aanbieden van beweegstimuleringsprogramma's aan inactieve ouderen verhoogt de kwaliteit van leven in de woonzorginstellingen.

Casus: Ik laat het wandelen altijd voorgaan

Juist als je ouder wordt en minder mobiel, is het belangrijk te blijven bewegen. Henny ter Mey (86) loopt al vijf jaar mee met rollatorwandelclub 'De weg kwijt' in Amsterdam-Oost. Onder begeleiding van Buurtzorg maakt zij samen met andere ouderen met een rollator wekelijks een wandeling door de buurt. Zo trainen ze samen voor de jaarlijkse Rollatorloop.

Wandelclub 'De weg kwijt' start wekelijks vanuit het Flevohuis in Amsterdam, een zorgcentrum bestemd voor mensen met dementie. De wijkverpleging haalt elke woensdagmiddag mensen op uit het dagcentrum van dit huis. Zelfstandige deelnemers uit de buurt melden zich ook op dat tijdstip, om samen te gaan wandelen. Henny ter Mey (86) is één van hen. Henny: "Ik ben erg blij met de wandelclub. Als oudere moet je blijven bewegen. En je gaat als vrouw niet alleen in het park wandelen, ik niet tenminste. Ik zeg altijd tegen anderen: ga mee! Het is vrijblijvend, je bent niets verplicht. Het is gezellig, we gaan altijd op een bankje zitten, drinken wat en eten een koekje. Ik ben er niet altijd bij, want soms ben ik de stad uit, maar ik laat het wandelen wel altijd voorgaan. Ik kijk er elke week naar uit."

De jaarlijkse Rollatorloop in Amsterdam is een mooi trainingsdoel, vindt Henny. "Ik heb nu vier keer meegedaan met de Rollatorloop. Het ging prima. Welke afstand ik gelopen heb? Dat weet ik niet, duizend meter? Het was wel een flinke tippel, eerst in het stadion en toen om het stadion heen."

Meer informatie

Marco Barten - senior adviseur Communicatie bij Kenniscentrum Sport
0318-490 900

<https://www.kenniscentrumsport.nl>