

Beweeggedrag rollatorgebruikers (67+) in verzorgings- of verpleeghuizen

Emma van Rijn



Inleiding

Het groeiende aantal 65-plussers vormt een risicogroep voor bewegarmoede in Nederland¹. Met name ouderen die wonen in zorginstellingen bewegen minder in tegenstelling tot de thuiswonende ouderen². Slechts 12% van de ouderen in zorginstellingen behalen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm is bij 55-plussers vastgesteld op een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op vijf dagen in de week, maar bij voorkeur op alle dagen van de week³. Een rollator zou kunnen bijdragen aan het verbeteren van activiteiten, participatie en mobiliteit van ouderen⁴. Er zijn geen gegevens bekend over het beweeggedrag van rollatorgebruikers in verzorgings- of verpleeghuizen en of de rollator positieve invloed heeft op het beweeggedrag. Vandaar dat in deze studie wordt gekeken naar de mate waarin rollatorgebruikers bewegen in zorginstellingen.

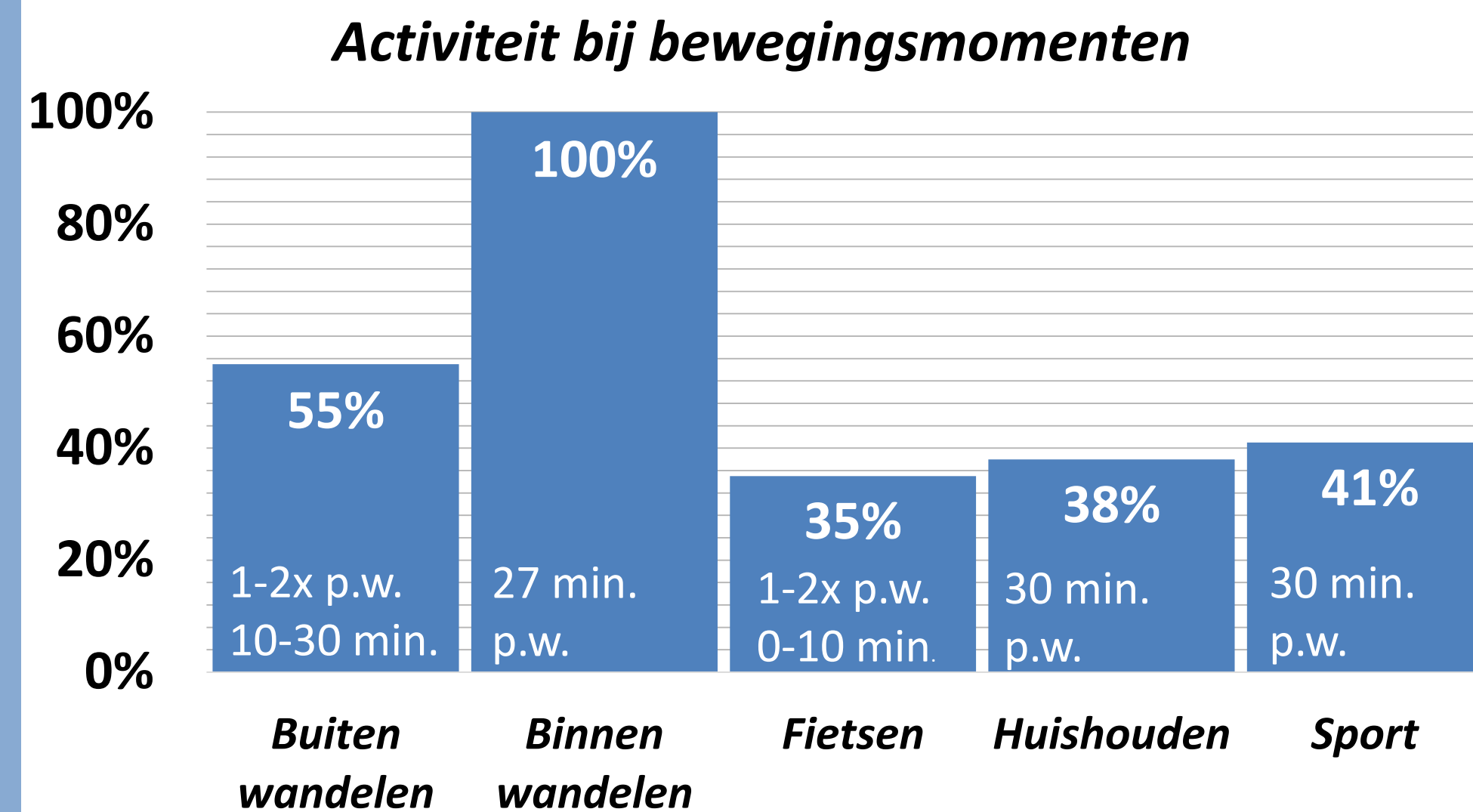
“Wat is het beweeggedrag van ouderen (67+) die wonen in verzorgings- of verpleeghuizen en gebruik maken van een rollator?”

Methode

- Kwantitatief vragenlijst onderzoeksdesign.
- Inclusiecriteria: leeftijd 67+, wonend in verzorgings- of verpleeghuizen en gebruik makend van een rollator.
- Exlusiecriteria: niet bekend met de Nederlandse taal.
- Beschrijvende statistiek voor hoofd- en deelvragen:
 - Beweeggedrag, aan de hand van de NNGB;
 - Oorzaken tekort beweging;
 - Factoren voor stimuleren meer beweging.
- Aan de hand van de tijd die wekelijks besteed wordt aan buiten en binnen wandelen, fietsen, huishouden en sport is bekeken of de deelnemers de NNGB behalen. Indien dit aantal 150 min. of meer is, wordt de NNGB behaald.

De onderzoekspopulatie bestond uit 102 deelnemers, waarvan 80 vrouwelijk en 22 mannelijk.

Resultaten



Figuur 1: percentage deelnemers dat bewegingsactiviteit uitvoert en gemiddeld aantal keer of minuten per week.

Oorzaken tekort aan beweging:

- Lichamelijke klachten en gezondheidsklachten (72,7%);
- Geen gezelschap tijdens beweging (13,6%);
- Financiële problemen (4,5%);

Stimuleren tot meer beweging:

- Plezier tijdens sportactiviteiten (87,3%);
- Goed gevoel tijdens sportactiviteiten (85,3%);
- Gezelschap tijdens sportactiviteiten (72,5%);
- Voldoende bewegingsmogelijkheden binnenshuis (65,7%).

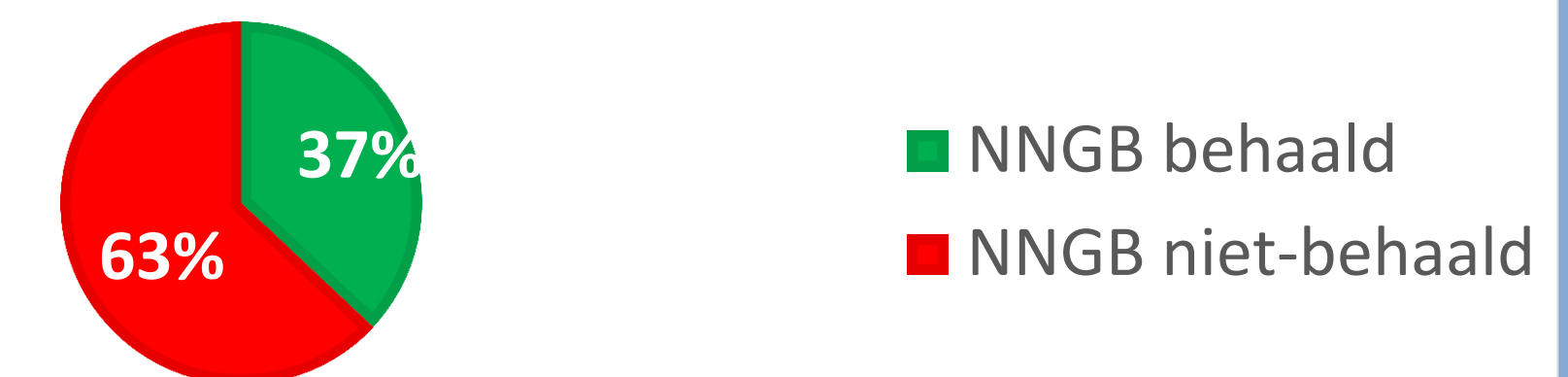
Voorkeuren sport:

- Wandelen > veruit de grootste favoriet (88,2%);
- Ouderengymnastiek (34,3%);
- Fietsen (op hometrainer) (27,5%);
- 8 keer of vaker per maand en 15-30 min. per keer.

Voordelen rollator:

- Bieden van steun (100%);
- Meer bewegen (91,2%);
- Makkelijker bewegen (89,2%);
- Verminderen angst (78,4%).

NNGB BEHAALD OF NIET-BEHAALD



Discussie

- NNGB niet reëel voor ouderen in zorginstellingen.
- Geen consensus over in kaart brengen NNGB.
- Geen gegevens over validiteit en betrouwbaarheid ten aanzien van eigen ontwikkelde vragenlijst.

Conclusie en aanbevelingen

- De meerderheid van de ouderen (63%) behaalt de NNGB niet.
- Een tekort aan beweging wordt voornamelijk veroorzaakt door: **Lichamelijke beperkingen.**
- Om meer te bewegen is het van belang dat ouderen **plezier** hebben in het bewegen.
- De favoriete sport/hobby is: **wandelen.**
- Een rollator kan het **beweeggedrag** positief beïnvloeden.
- Ouderen stimuleren om meer te bewegen: aandacht besteden aan de **sociale context** waarin bewogen wordt.
- In de toekomst het beweeggedrag van alle ouderen in zorginstellingen onderzoeken met **nieuwe beweegnorm.**

Referenties

1. De Vreede, P. L., Jans, M., Jongert, T., Hopman-Rock, M., Rotterdam, O. G., & Feijenoord, D. (2007). Ouderen in beweging! in Hillesluis. Leiden: TNO.
2. Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J.D. & Breedveld, K. (2010). Sport: een leven lang. S.C.P / Mulier Instituut: Den Haag / 's-Hertogenbosch.
3. Den Draak, M. (2010). Oudere tehuisbewoners, Landelijk overzicht van de leefsituatie van ouderen in instellingen 2008/2009. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
4. Salminen, A.L., Brandt, A., Samuelsson, K., Töytäri, O. & Malmivaara, A. (2009). Mobility devices to promote activity and participation: a systematic review. J Rehabilitation Med 41:697–706.