

Het beweeggedrag van alleenstaande ouderen (67+) met een rollator.

Nienke de Koeijer

Inleiding

Steeds meer ouderen blijven **zelfstandig** thuis wonen, ook wanneer ze alleen achterblijven^{1,2}. Om zo zelfstandig mogelijk te blijven is het van belang dat deze ouderen in **beweging** blijven. Om in beweging te blijven kan een **rollator** een uitkomst bieden. In 2013 waren er **300.000** Rollatorgebruikers in Nederland, per jaar komen daar 45.000 nieuwe rollatorgebruikers bij³. Om in kaart te brengen hoeveel de Nederlandse bevolking beweegt, is de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen** (NNGB) opgesteld. De richtlijn voor ouderen van 55 jaar en ouder is: “Minstens een **half uur** per dag, minimaal **vijf** maar liefst **zeven** dagen per week, op zijn minst **matig intensief** bewegen tussen drie en vijf Metabolic Equivalent of Task (MET)*. Voor niet-actieven, met of zonder beperking, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht de intensiviteit, kracht, frequentie en type⁴”. Steeds meer ouderen blijken actief te zijn en voldoen aan de NNGB. Het aantal **inactieve ouderen** blijkt wel het **hoogst** te zijn wanneer ouderen alleen wonen⁵. In deze studie is het beweeggedrag bij alleenstaande zelfstandig wonende ouderen die gebruik maken van een rollator geanalyseerd. Verder is er gekeken naar eventuele interventies om ouderen weer actief te krijgen.

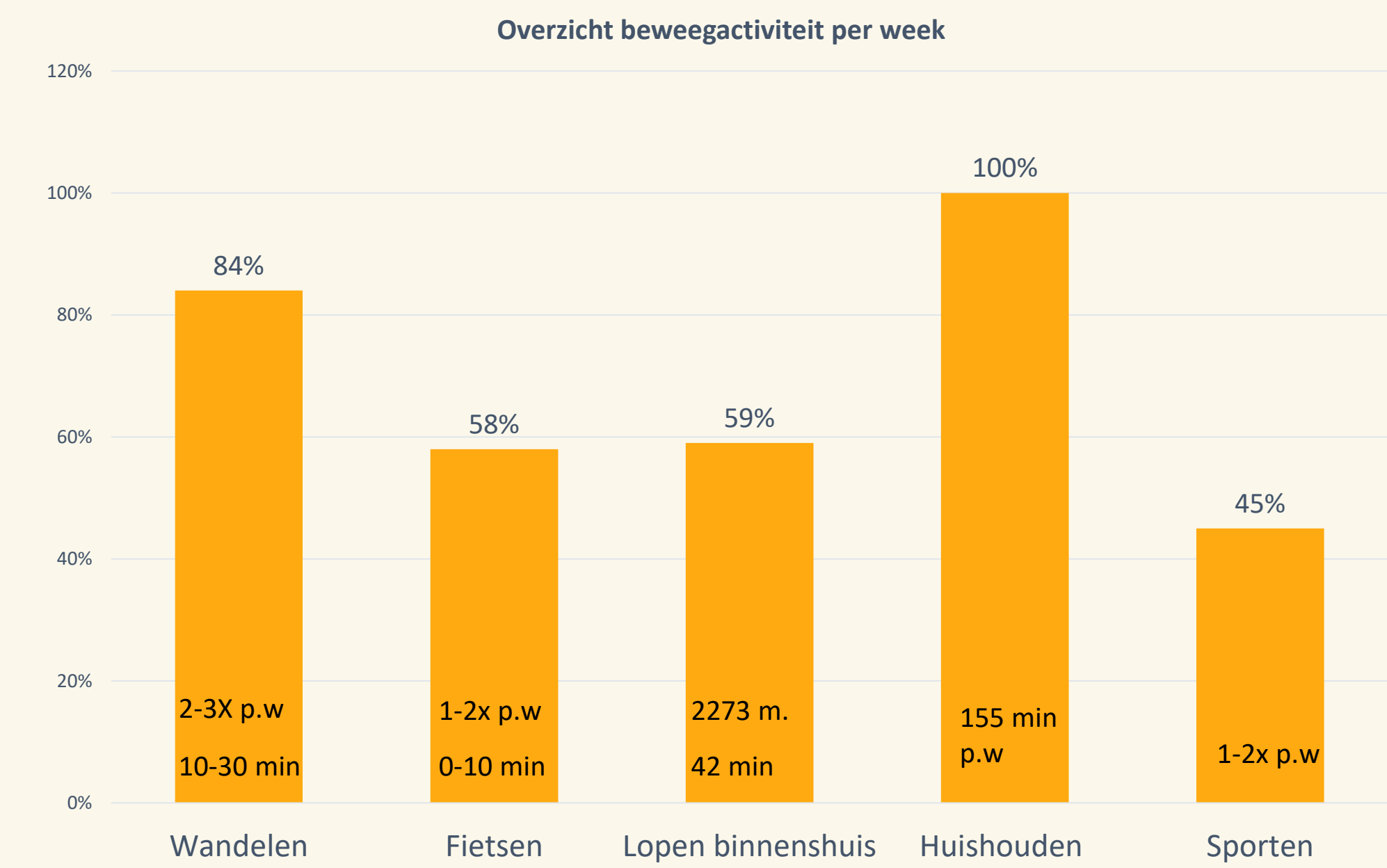
*De MET waarde is een fysiologische meeteenheid die de verhouding weergeeft van de energie die je nodig hebt tijdens fysieke activiteit ten opzichte van de hoeveelheid energie tijdens rust. Hoe zwaarder de fysieke activiteit is, hoe hoger de MET waarde zal zijn⁶

Wat is het beweeggedrag onder alleenstaande senioren (67+) met een rollator die zelfstandig wonen?

Methode

- **Kwantitatief surveyonderzoek**
- **Nieuw** ontwikkelde vragenlijst
- Inclusie: 67+, alleenstaand, woont zelfstandig, gebruik maken van een rollator
- Exclusie: Niet beheersen van Nederlandse taal
- **235** enquêtes uitgezet
- Door beschrijvende statistiek antwoord geven op de volgende deelvragen:
 - *Bewegen rollatorgebruikers meer dan 150 minuten per week en voldoen ze hierdoor aan de NNGB*
 - *Wat is de oorzaak van het beweeggedrag*
 - *Wat stimuleert rollatorgebruikers tot meer beweging?*
- Alle minuten die wekelijks wordt besteed aan wandelen buitenshuis, fietsen, wandelen binnenshuis, huishoudelijke taken en sporten worden bij elkaar opgeteld.
- Wanneer er meer dan 150 minuten wordt bewogen is de NNGB behaald

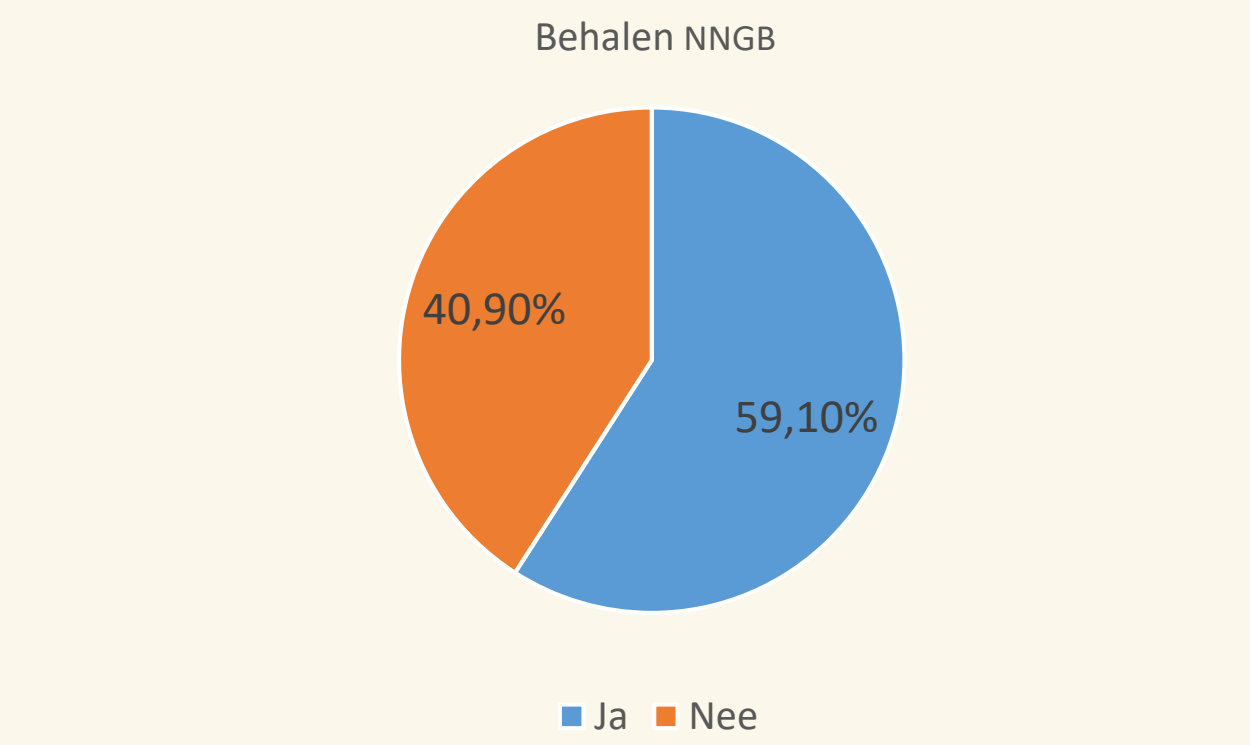
Resultaten



Figuur 1. Overzicht van de beweegactiviteiten per week.

Resultaten

- **44** Participanten
- **Oorzaken van het beweeggedrag**
- 70,5% van de rollatorgebruikers wilt **meer bewegen** dan nu het geval is. Redenen van het niet meer willen en/of kunnen bewegen zijn:
 - **Pijn** en/ of **gezondheidsproblemen** (81%)
 - **Geen gezelschap** (9%)
- **Voordelen** van bewegen zijn:
 - Onderhoud aan **sociale contacten** (66%)
 - Bewegen zorgt voor een goede **gezondheid** en **vitaliteit** (61%)
 - Beweging zorgt voor een **positief** gevoel (52%)
- 68% van de rollatorgebruikers vindt dat hij/ zij **voldoende** beweegt
- **Stimuleren tot meer bewegen**
- Redenen tot **meer** bewegen zijn:
 - Het geven van een **goed gevoel** (36%)
 - Het hebben van **gezelschap** (34%)
 - Het hebben van **plezier** (29%)
- **Wandelen** spreekt het meeste aan bij de rollatorgebruikers (61%), gevolgd door **Fitness** (32%), **ouderen gym** (27%) en **dansen** (23%)



Figuur 2. Overzicht van het aantal participanten dat de NNGB wel of niet haalt in procenten.

Discussie

- Geen **consensus** over het in kaart brengen van het beweeggedrag en de NNGB
- Is de onderzoekspopulatie rollatorgebruikers **onderscheidend** genoeg?
- **Verschillende** meetmethodes om het beweeggedrag in kaart te brengen
- **Kleine** respondentengroep waardoor de resultaten niet generaliseerbaar zijn voor de onderzoekspopulatie

Conclusie

- De meerderheid van de rollatorgebruikers (59%) voldoet aan de NNGB
- Wordt voornamelijk behaald door **wandelen** en activiteiten in het **huishouden**
- Het niet behalen van de norm wordt voornamelijk beperkt door **lichamelijke klachten**
- Het hebben van **plezier** is erg belangrijk voor bewegen
- Bij het stimuleren van bewegen spelen **sociale aspecten** een grote rol

Aanbevelingen

- In kaart brengen van de **NNGB** en het **beweeggedrag**
- Norm opstellen voor **80-plussers**
- Onderzoek naar het **stimuleren** van bewegen

Referenties:

1. CBS. (2015b). Tot 2040 verdubbelt het aantal alleenwonende tachtigplussers.
2. Van Dam, F., Daalhuizen, F., de Groot, C., van Middelkoop, M., & Peeters, P. (2013). *Vergrijzing en ruimte*.
3. Janmaat, D. (2013). Rollators rule. Retrieved February 21, 2017, from <http://corporatecompassion.nl/rollators-rule/>
4. Voedingscentrum. (n.d.). Bewegen | Voedingscentrum. Retrieved February 13, 2017, from <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>
5. Hildebrandt, V. ., Bernaards, C. ., & Hofstetter, H. (2015). *TNO Trendrapport: Bewegen en Gezondheid 2004/2014*.
6. Byrne, N. M., Hills, A. P., Hunter, G. R., Weinsier, R. L., & Schutz, Y. (2005). Metabolic equivalent: one size does not fit all\r10.1152/japplphysiol.00023.2004. *J Appl Physiol*, 99(3), 1112–1119.