

**Verslag bijeenkomst ‘Moving away from Frailty’
Interessegroep Bewegen en Gezondheid
15 september 2011, Amsterdam**

Drs. Renske van Abbema, De veerkracht van (kwetsbare) ouderen.



Renske van Abbema is promovenda aan de Hanzehogeschool in Groningen. In haar presentatie gaf ze een duidelijke opbouw naar het begrip frailty. Ze vertelde dat bij veroudering mensen constant aan het balanceren zijn tussen gezondheid en factoren die stress opleveren. Een belangrijke factor is frailty of kwetsbaarheid. Door een versnelde afname van de gezondheid status werken veel lichaamssystemen op hun reserves, waardoor er makkelijker een fysiologische disregulatie ontstaat. Mensen hebben een bepaalde draagkracht en wanneer deze overschreden wordt, gaat dit ten koste van de zelfredzaamheid

Renske vertelde dat ze zich in haar onderzoek met name richt op veerkracht (resilience). Ze vergeleek gezondheid dan ook met een veer waar een gewicht aan hangt. Als deze veer sterk genoeg is, of het gewicht niet te zwaar dan behoudt deze zijn vorm. Een acute verstoring kan vaak verergering tot gevolg hebben, maar herstelt zich vaak weer, soms zelf met een positieve consequentie. Het doel van het onderzoek van Renske is om te kijken hoe er op een valide en betrouwbare manier deze coping strategieën kunnen worden gemeten. Aan de hand van vragenlijstonderzoek heeft ze in kaart gebracht dat naar mate de frailty toenam de adaptieve capaciteit minder werd. Wil je meer weten over haar onderzoek of de presentatie? Kijk dan op de website www.bewegingswetenschappen.org of mail naar r.van.abbema@pl.hanze.nl.

Drs. Marjolein den Ouden, Oud met functiebehoud!

Marjolein den Ouden is een promovenda aan het Julius Centrum in Utrecht. Zij vertelt over 2 onderzoeken uit haar promotietraject, namelijk een afgerond onderzoek en een onderzoeksopzet. Ze geeft aan dat functionele status uit fysiek, sociaal, emotioneel en cognitief functioneren en neemt af naar mate men ouder wordt. Marjolein sprak tijdens het eerste deel vooral over het fysieke functioneren. Ze vertelt welke fysieke kenmerken als determinanten van het functioneren van ouderen gezien kunnen worden. Door middel van een vragenlijst zijn praktische vragen gesteld over het algemeen dagelijks functioneren, zoals veters strikken, haren wassen etc. De functie van de onderste extremiteiten en de longfunctie bleken gerelateerd te zijn aan het functioneren van ouderen.

In de PROFIEL-studie zal er onderzoek breder worden getrokken dan alleen fysiek, er zal namelijk worden gekeken naar somatische, cognitieve, functionele en psychosociale status. Deze studie is longitudinaal opgezet en behalve de baselinewaarden zal ook het effect

van veranderingen van deze waarden (na 10 jaar) op het functioneren in het heden worden bekeken. Marjolein legt uit dat deze veranderingen misschien wel veel belangrijker zijn dan de status op baseline. De metingen van deze studie lopen nog op dit moment en Marjolein wacht daarom nog op de datasets. Hierdoor kan ze hiervan nog geen resultaten laten zien. Wel vertelt ze over de metingen en hoe er alles aan gedaan wordt om alle mensen die 10 jaar geleden zijn gemeten weer te kunnen onderzoeken. Hier zijn bijvoorbeeld taxi's en huisbezoeken voor ingezet. Toch blijven er helaas altijd mensen die niet meer mee willen of kunnen doen. Meer weten? Zie de presentatie op www.bewegingswetenschappen.org of mail Marjolein op M.E.M.denOuden@umcutrecht.nl



Prof. dr. Matthijs Hesselink, Frailty vanuit bewegingswetenschappelijk perspectief

Matthijs Hesselink is hoogleraar bewegingswetenschappen in Maastricht en hoewel frailty niet zijn belangrijkste onderwerp is, vindt hij het wel een interessant onderwerp. Matthijs vertelt dat hij het begrip frailty nog een beetje vaag en moeilijk te vertalen vond, maar na een bezoek aan enkele patiënten in het ziekenhuis vindt hij dat 'broos' deze patiënten het beste beschrijft.

In een van de eerste slides (zie afbeelding) laat Matthijs zien dat mobiliteit de mortaliteit bepaalt en hij vergelijkt hierbij de oude vrouw met een rollator met de oudere vrouw die nog steeds hardloopt. Verder vertelt Matthijs dat inactiviteit (en een slecht dieet) de op 1 na belangrijkste doodsoorzaak is. Matthijs vindt dat het daarom beter is om te stoppen met stilzitten dan om te beginnen met bewegen. Het blijkt dat de minst fitte mensen de hoogste mortaliteit hebben, en dat bij deze mensen veruit de meeste winst te halen is vergeleken met (iets) fittere mensen. Beweging is in ieder geval van belang voor ouderen door de positieve effecten op ziektebeelden. Er is hierdoor veel gezondheidswinst te behalen voor ouderen. Het behoud van spiermassa is ook van belang voor de mobiliteit (en dus voor de mortaliteit). Matthijs legt uit dat bij ouderen het aantal satellietcellen in de spieren afneemt, waardoor het moeilijk is nog spiermassa te laten groeien. Een interventie zou daarom misschien ook juist voor deze (grote) afname moeten plaatsvinden. Matthijs weet ook nog discussie te ontlokken

met de zaal over de mate waarin maximale spierkracht van belang is voor het dagelijkse leven van ouderen.



Daarnaast betoogt Matthijs dat de bewegingswetenschappen zich, naast inspanningsfysiologie, meer op ‘sedentairiologie’ zou moeten richten, want het is maar de vraag of dezelfde mechanismen in omgekeerde richting werken. Hij onderbouwt zijn pleidooi door het publiek erop te wijzen dat bewuste bewegingen zoals sporten maar een klein deel innemen van het totale energieverbruik. Een veel groter deel van het energieverbruik bestaat uit minder bewuste bewegingen zoals lopen naar de koelkast. Hierdoor is er misschien meer gezondheidswinst te behalen door minder stil te zitten dan om meer te gaan bewegen. Het betoog zorgde voor discussie met het publiek over de hoeveelheid beweging die er nodig is voor gezondheidsverbetering. Hebben bijvoorbeeld kleine bewegingen tijdens het zitten al een effect op fitheid, gezondheid of mortaliteit? Kijk voor de hele presentatie van Matthijs op www.bewegingswetenschappen.org