

# Bereiken van kwetsbare ouderen

Lerende netwerken 2017

Liesbeth Preller

Toine van de Wert

Lonneke Schijvens



# Definitie

## Vraag: wat verstaan jullie onder kwetsbaarheid?

SCP:

'kwetsbaarheid bij ouderen is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten'

RIVM, vier soorten kwetsbaarheid:

- fysiek
- cognitief (dementie, geheugen)
- psychisch
- sociaal

# Bepalen van kwetsbaarheid

## (Eenvoudige) vragenlijsten

- Groningen Frailty Indicator; 15 vragen, totaalscore 0-15
  - Mobiliteit/ADL, Cognitie, Geheugenstoornissen, Waarneming, Co-morbiditeit, Sociale toestand, Psychische toestand
- Tilburg Frailty Indicator; 15 vragen, totaalscore 0-15
  - lichamelijk, psychisch en sociaal

## Uitgebreide test

- CGA: COMPREHENSIVE GERIATRIC ASSESSMENT (specialisten)

# Onderzoek (1)

RIVM:

- Bewegen helpt om kwetsbaarheid op alle 4 domeinen te beperken

Proefschrift Astrid Schop-Etman

- Vrouwen, lager opgeleiden en oudere personen grootste risico
- Juist intensief bewegen is belangrijk; belangrijker dan duur van bewegen: minder beperkingen in dagelijks leven

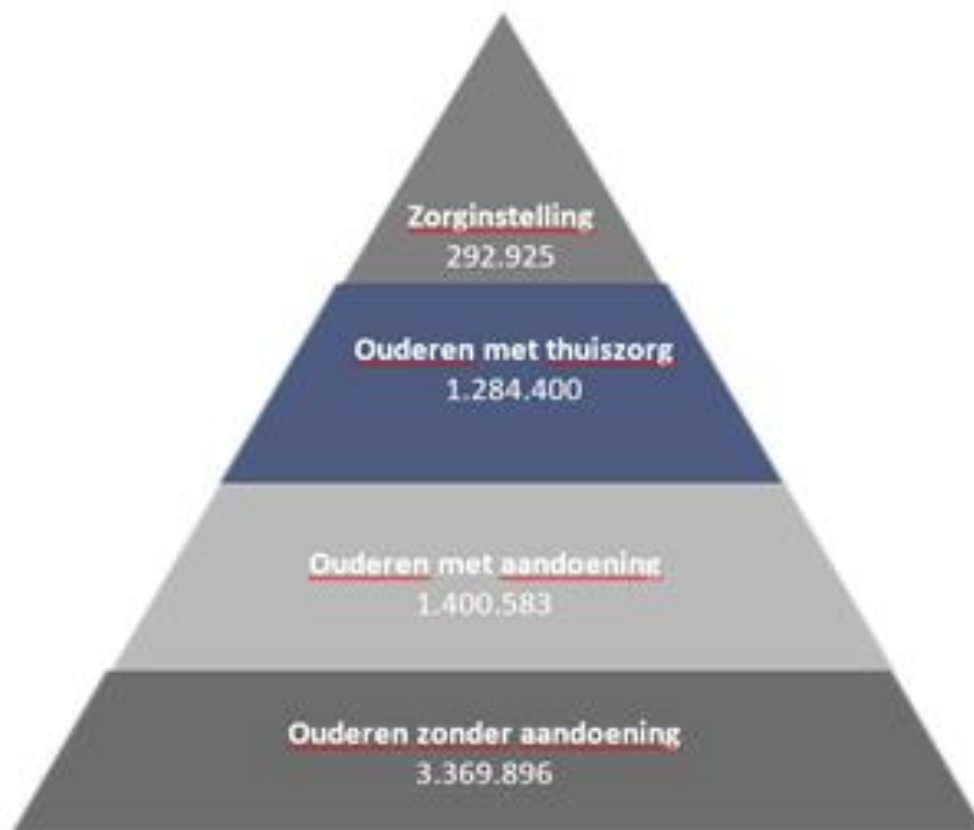
## Onderzoek (2)

Hanze Hogeschool/RUG:

- Sociale kwetsbaarheid= meer dan alleen weinig sociale contacten;
- Om sociale behoeften te vervullen zijn ook nog hulpbronnen als:
  - sociale activiteiten
  - self management belangrijk



# De doelgroep ouderen (65+)



# Beweeginterventies specifiek op vormen kwetsbaarheid

## Fysieke kwetsbaarheid

- MBvO Functioneel trainen
- Coachmethode
- Coach2Move
- In Balans
- Valanalyse (screeningsmodel)
- Beweegkuur
- Delfgoud (GAAS)
- Functiebehoud in Transitie (FIT)
- Geriatisch Zorgmodel@
- Sona-boog (Yalp)
- IVN biowalking

# Beweeginterventies specifiek op vormen kwetsbaarheid

## Sociale kwetsbaarheid

- Sociaal vitaal
- Elke stap telt
- Denken en Doen
- Bewegen op recept
- Delfgoud (GAAS)
- Versterking lokale aanpak eenzaamheid
- Ontmoetingstuinen
- Grip&Glans
- Man Actief
- Zin in vriendschap
- IVN biowalking



# Beweeginterventies specifiek op vormen kwetsbaarheid

## Cognitieve kwetsbaarheid

- LangGezond
- Silverfit Aloïs (in zorginstelling)

# Beweeginterventies specifiek op vormen kwetsbaarheid

## Psychische kwetsbaarheid

- Vallen verleden tijd
- Liever bewegen dan moe
- Welzijn op Recept

# Motieven en belemmeringen (65 plus)

Twee korte opdrachten..

1. Rangschik de kaartjes motieven en belemmeringen sport en bewegen (op de tafel) in de goede volgorde
1. Rangschik de kaartjes start- en stopmotieven sporten (op de tafel) in de goede volgorde

# Oplossing opdracht 1

Motieven (waarom wel sporten/bewegen)	Belemmeringen (waarom niet sporten/bewegen)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verbeteren, behouden gezondheid (80%)</li><li>2. Voor het behouden of verbeteren van mijn gezondheid (69%)</li><li>3. Om een gezond gewicht te bereiken of behouden (64%)</li><li>4. Omdat ik graag buiten actief ben (48%)</li><li>5. Om een leuke activiteit te doen (45%)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ik doe veel aan het huishouden, werk in de tuin of klus regelmatig waardoor ik voldoende beweging krijg (38%)</li><li>2. Ik heb lichamelijke problemen waardoor ik niet [vaker] kan sporten/bewegen (29%)</li><li>3. Ik ga niet sporten/bewegen als het slecht weer is (26%)</li><li>4. Ik heb gezondheidsproblemen waardoor ik niet [vaker] kan sporten/bewegen (24%)</li><li>5. Ik ben te oud om [meer] te gaan sporten/bewegen (18%)</li></ol>

## Oplossing opdracht 2

Startmotieven	Stopmotieven
1. Niets kan mij overhalen om te gaan sporten (62%) (was 1, stijgt verder)	1. door (fysieke) beperkingen (was ook 1)
2. Speciaal sportaanbod voor mensen met lichamelijke problemen (13%)	2. gekozen voor andere vrijetijdsbestedingen (was 3)
3. Gratis sportaanbod / gratis sportkleding (6%) (was 2)	3. ik vond sporten niet of minder leuk (nieuw)
4. Het sportaanbod moet dichterbij huis zijn (6%) (nieuw)	4. combinatie met <u>gezin</u> werd te veel (was 2 bij 24-44 jaar)