

Bijlage 1: De effecten van bewegen

Wat levert bewegen op:

Gezondheidswinst

Directe effecten:

- Verbeterde glucosehuishouding
- Betere slaap
- Ontspanning
- Minder stress en angsten
- Verbeterde gemoedstoestand
- Algehele activering
- Welbevinden

Effecten op lange termijn:

- Preventie van darmkanker, diabetes mellitus, beroerte, coronaire hartziekten
- Spierkracht
- Lenigheid
- Evenwicht en bewegingscoördinatie
- Preventie depressie
- Alertheid
- Het leren van nieuwe vaardigheden
- Slaap-waakritme
- Verbeterde cognitieve

Effect van vallen

Onder de bewoners, met een gemiddelde leeftijd van 85 jaar, gebeuren jaarlijks bijna 200.000 valongevallen. In vijf procent zijn gevolgen ernstig (botbreuk). De incidenten leiden ook tot verminderde mobiliteit en zelfredzaamheid en angst om te vallen. De gemoeide kosten voor de gezondheidszorg bedragen ruim 70 miljoen euro. De (meerdere) gezondheidsproblemen van de ouderen vormen het grootste risico voor een val.

Kortdurend trainingsprogramma heeft al snel effect

Ouderen in verzorgingshuizen zien als gevolg van de afname van lichamelijke activiteit, in combinatie met een toename van functiestoornissen en comorbiditeit, hun zelfredzaamheid afnemen. Het Instituut Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen heeft in samenwerking met een fysiotherapeut, werkzaam in een aantal verzorgingshuizen in de stad Groningen, onderzoek gedaan naar een trainingsprogramma voor kwetsbare ouderen op

fitheid en zelfredzaamheid. Het trainingsprogramma bestond uit krachttrainings -, balanstrainings - en looptrainingsoefeningen en werd wekelijks 60 minuten, gedurende 8 weken aangeboden. Het programma is mede gebaseerd op oefeningen uit het trainingsprogramma Bewegen en Gezondheid.

Het resultaat van de studie is dat een kort durend trainingsprogramma met een licht - intensief belastingsniveau leidt tot een statistisch significante toename van de zelfredzaamheid bij kwetsbare ouderen in verzorgingshuizen. Deze toename wordt met name bepaald door loopsnelheid, beenkracht en balansvermogen.

Bron: Instituut Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen

De vrije Universiteit Amsterdam heeft onderzoek gedaan of voldoende beweging het ontstaan van dementie vertraagd of de gevolgen kan verminderen.

Uit onderzoek is gebleken dat lopen een beroep doet op aandacht, planning, geheugen en andere perceptuele en cognitieve functies. Bewijs voor een nauwe relatie tussen lopen en cognitief functioneren is onder andere afkomstig uit epidemiologische studies (studies naar een mogelijke relaties tussen lichamelijke activiteit en cognitie). Of er tussen de gevonden relaties ook een oorzakelijk verband bestaat, is het onderwerp van klinische studies.