

## **Commissie Bos, erken waarde van bewegen voor thuiswonende ouderen**

**Ga (ver)bouwen, ga digitaal, werk samen: dat zijn kortweg de adviezen van de commissie Toekomst Zorg Thuiswonende Ouderen. Een belangrijk advies ontbreekt helaas in de eerste versie van het belangrijke rapport '[Oud en zelfstandig in 2030](#)': stimuleer bewegen! Want als *iets* ouderen helpt om langer zelfstandig en vitaal te blijven, is het wel: voldoende bewegen, liefst in de eigen wijk.**

Maar gelukkig is het nog niet te laat om beweging te brengen in het advies, letterlijk en figuurlijk. Omdat de commissie onder leiding van Wouter Bos het belangrijk vindt dat haar advies kan rekenen op draagvlak, kunnen betrokken partijen nog tot 1 april 2020 op het advies reageren. Vanuit Kenniscentrum Sport & Beweging nemen we die uitnodiging van harte aan. De definitieve versie van dit rapport is immers naar verwachting belangrijke input voor de verkiezingsprogramma's en mogelijk voor nieuw regeringsbeleid. Dit rapport staat overigens niet op zichzelf: in de uitwerking van het Preventieakkoord en het Sportakkoord is de aandacht voor bewegen van ouderen ook maar mondjesmaat.

### **Niet zorg, maar preventie als uitgangspunt**

De vraag van de Tweede Kamer en het kabinet aan de commissie is eigenlijk al veelbetekenend: 'wat is er nodig om de zorg voor thuiswonende ouderen op peil te houden, rekening houdend met demografische, maatschappelijke en technologische ontwikkelingen en de betaalbaarheid van de zorg?' Aan zorg gaat wat ons betreft preventie vooraf. Zodat je zolang mogelijk het beroep op zorg kunt voorkomen. En laat bewegen daar nu een heel (kosten)effectieve rol in kunnen vervullen...

### **Waarde bewegen wetenschappelijk bewezen**

Ouderen die voldoende bewegen, blijven aantoonbaar vitaler in lichaam en geest en kunnen zo langer zelfstandig activiteiten uitvoeren. Wie al bijvoorbeeld diabetes of reuma heeft, kan door bewegen minder pijn en belemmeringen ervaren. Inactiviteit kan plaatsmaken voor spieropbouw: een oudere die thuis wil blijven wonen, heeft kracht nodig voor de dagelijkse dingen. En was dat nu precies de opdracht van de commissie: achterhalen hoe ouderen langer zelfstandig, vitaal en met eigen regie thuis kunnen blijven wonen?

Wetenschappelijk staat onomstotelijk vast dat voldoende bewegen helpt om invaliderende en zorgvragende fysieke en cognitieve aandoeningen te voorkomen, en behoud van functionaliteit op hogere leeftijd te stimuleren. Vergelijkbaar bewijs is er voor beperking van de ziektelast door bewegen bij aanwezigheid van chronische aandoeningen, en voor het terugdraaien van belangrijke invaliderende situaties door krachtverlies (sarcopenie). Het RIVM stelt daarbij dat de inzet van beweeginterventies, als enige van verschillende soorten interventies, bijdraagt aan het verminderen alle vier soorten kwetsbaarheid: fysiek, mentaal, cognitief en sociaal. Kwetsbaarheid leidt tot een toename van zorggebruik.

## Vier adviezen

Draai het dus om: investeer in bewegen en je boekt winst op veel fronten. En dat kan prima in samenhang met de drie adviezen die de commissie geeft:

### **1. Ga (ver)bouwen: nieuwe woonvormen, tussen het aloude eigen huis en het verpleeghuis in, kunnen een oplossing bieden.**

*Ons advies*

Houd daarbij rekening met de fysieke bereikbaarheid van voorzieningen voor ouderen die zelfredzaamheid en vitaliteit bevorderen. Zet in op een beweegvriendelijke omgeving, waarin het prettig wandelen en fietsen is.

### **2. Ga digitaal: zowel aanbieders van zorg als ouderen zelf moeten meer gebruik maken van digitale technologieën, om hun dagelijks leven makkelijker en aangenamer te maken.**

*Ons advies*

Zet alleen in op de ontwikkeling en toepassing van technieken waarvan bewezen is dat ze effectief zijn en geschikt zijn om ook veilig toe te passen door de meer kwetsbare ouderen. Onderzoek van het National eHealth Living Lab (NELL) toont aan dat dat in veel situaties dit voorlopig nog niet waargemaakt kan worden. Voorkom een nieuwe digitale kloof, nu niet tussen ouderen en jongeren, maar tussen ouderen onderling, tussen groepen die beter en minder goed af zijn.

### **3. Werk samen: om de beschikbare middelen doelmatig te kunnen inzetten is lokale en regionale samenwerking de komende jaren belangrijker dan keuzevrijheid en concurrentie.**

*Ons advies*

Bekijk per persoon wat de oudere nodig heeft om fysiek en mentaal zo lang mogelijk gezond en zelfredzaam te blijven en zet eerst en vooral in op preventie. Kijk daarvoor niet alleen naar zorg en welzijn, maar maak juist ook gebruik van het aanbod vanuit sport- en beweegaanbieders. De buurtsportcoach kan zorg, welzijn en sport verbinden, vooral als in een keten wordt samengewerkt.

### **4. Het ontbrekende advies: ga bewegen.**

In een achtergronddocument bij deze position paper laten we zien welke evidentie er is voor inzet van bewegen. Maar de beste aanbeveling komt toch van de oudere zelf. Denk aan Lies, 80, die buiten sport in de wijk via GoldenSports: *"Als ik heb meegedaan, heb ik de hele dag een goed humeur."*

Of neem de 85-jarige Jan, diabetes type 2 patiënt, die elke dag nog zo'n 70 kilometer fietst: *'s ochtends een rondje en 's middags het tweede rondje: "Zo houd ik mijn bloedsuiker op peil. En als het niet te hard waait, fietst mijn vrouw van 84 mee. Zo blijven we samen fit."*

Zestigplusser Rob doet mee aan Walking Football: *"Het is supergezellig. En als je fanatiek meedoet, kom je behoorlijk vermoeid de kleedkamer in."*

Jannie (80) is lid van een seniorenvereniging in de buurt: *"Als ik beweeg, dan voel ik me prettig. En dan kom ik blij weer thuis."*

Els (86) deed mee aan een programma om spieren te versterken. *"Dan begin je met 25 kilo te tillen met je benen, en dan eindig je na 3 maanden met 50 kilo"*.

Mede namens Lies, Jan, Rob, Jannie en Els: geef 'bewegen' de ruimte in de toekomstvisie over thuiswonende ouderen. Zij hebben gelukkig de weg naar bewegen al gevonden. Als in de definitieve versie van het commissierapport wordt ingezet op een integraal aanbod van zorg, welzijn en bewegen in de buurt, kunnen veel meer ouderen langer vitaal zelfstandig thuis blijven wonen. Als Kenniscentrum Sport & Bewegen dragen wij hieraan graag bij met onze actuele kennis uit wetenschap, beleid en praktijk.

[Bijlage: achtergronddocument wetenschappelijke evidence bij position paper.](#)

**Voor meer informatie:**

*Liesbeth Preller*, specialist Fit & Gezond,

[liesbeth.preller@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:liesbeth.preller@kenniscentrumsportenbewegen.nl) , tel. 06-21649561

*Jacqueline Kronenburg*, account manager public affairs,

[jacqueline.kronenburg@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:jacqueline.kronenburg@kenniscentrumsportenbewegen.nl) , tel. 06-21649588

**Afzender:**

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Horapark 4

6717 LZ Ede

tel 0318 - 49 09 00

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl)

[www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

© Maart 2020, Kenniscentrum Sport & Bewegen