



Verpleeghuisbewoners bewegen weinig



Verpleeghuisbewoners bewegen erg weinig. Uit onderzoek van de Universiteit Maastricht onder 723 ouderen in 7 Limburgse verpleeghuizen blijkt dat de ouderen overdag met name slapen, in hun stoel zitten of televisie kijken.

Het onderzoek werd in de zomer van 2014 uitgevoerd, en is nu gepubliceerd in JAMDA, een internationaal tijdschrift over ouderenzorg, zo meldt dagblad Trouw. Volgens de onderzoekers zijn de uitkomsten van hun onderzoek representatief voor alle naar schatting 900 Nederlandse verpleeghuizen en hun 160.000 bewoners.

Mobiliteit

De Universiteit Maastricht wil met lokale zorgorganisaties proberen om verpleeghuisbewoners meer te laten bewegen. Om erachter te komen hoe het nu met de fysieke activiteit van verpleeghuisbewoners staat, werd het onderzoek uitgevoerd. Hieruit bleek dat de bewoners van gemiddeld 83 jaar oud bijna 90% van de tijd zitten of liggen. Kleine handelingen, zoals het meehelpen bij het bereiden van de maaltijd, die veel ouderen nog wel zouden kunnen, blijken hooguit goed voor 1 a 2 procent van de daginvulling.

Een tegenvaller, zegt Jan Hamers, hoogleraar ouderenzorg in Maastricht en één van de onderzoekers in Trouw: "Uit het onderzoek weten we dat 61 procent van de dementerende bewoners nog mobiel is, tegenover 27 procent van de bewoners met lichamelijke klachten. Maar die mobiliteit wordt niet benut. Ze bewegen

evengoed niet.”

Michel Bleijlevens, onderzoeker en tot voor kort fysiotherapeut in Limburgse verpleeghuizen, waarschuwt voor een snelle achteruitgang van de gezondheid wanneer verpleeghuisbewoners zo inactief zijn. Zo is uit ander onderzoek naar ziekenhuisopnamen bekend dat zes weken bedrust al tot 10 procent spierafname leidt.

“We zien mensen erg snel hospitaliseren”, zegt Bleijlevens. “Ze worden opgenomen, en dan hoeft ineens niets meer. Personeel wil graag voor hen zorgen, en neemt bijna alles uit handen, nog vanuit het idee dat het verpleeghuis een soort ziekenhuis is.”

Subsidie

Om een oplossing te zoeken voor dit probleem, hebben de onderzoekers van de Universiteit van Maastricht bijna een miljoen euro rijkssubsidie ontvangen.

Meer weten

- Lees een samenvatting van het onderzoek in JAMDA: [Daily \(In\)Activities of Nursing Home Residents in Their Wards: An Observation Study](#)
-