

Eerste resultaten GOUD bekend

Beste cliënten, familie, vrienden, wettelijk vertegenwoordigers, woonbegeleiders en andere werknemers van Ipse de Bruggen, Abrona en Amarant,

Dit is de eerste nieuwsbrief van de studie Gezond Ouder met een Verstandelijke Beperking, kort GOUD genoemd. Totaal hebben aan die studie 1050 cliënten meegedaan. Ze zijn allemaal uitgebreid onderzocht. Voor een deel waren dat bekende metingen, zoals bloeddruk, gewicht en lengte. En voor een deel metingen die in de gehandicaptenzorg en door huisartsen normaal niet worden gedaan, zoals stappentellers, fitheidsonderzoek, en slaaponderzoek.

Niet alleen de cliënten, maar ook hun naasten, begeleiders en andere medewerkers hebben hard gewerkt voor GOUD. Wij zijn hier bijzonder dankbaar voor. Iedere deelnemer heeft persoonlijk gehoord wat eruit gekomen was.

De laatste deelnemers waren klaar in de zomer van 2010, dus al een poosje geleden. Maar de onderzoekers hebben in de tussentijd niet stil gezeten. Ze hebben alle uitkomsten ingevoerd in de computer. En daarna zijn ze begonnen met de analyses.

Want wat vind je als je metingen doet bij 1050 mensen? Hoe is hun gezondheid? Vind je dingen die we tevoren nog niet wisten? Want daar ging het natuurlijk allemaal om. De bestuurders, maar ook wij allemaal, wilden weten of er wat te verbeteren valt aan de gezondheid van de 50-plussers. En wát dan precies.

Dit is de eerste maar nog niet de laatste nieuwsbrief, want de analyses gaan in 2012 en 2013 nog door. In deze nieuwsbrief vertellen de onderzoekers, wat ze tot nu toe gedaan en gevonden hebben.

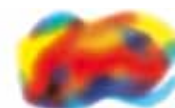
Wij wensen u veel leesplezier.



Prof. Dr. Heleen Evenhuis
Projectleider van GOUD



In dienst van mensen met een beperking



IPSE DE BRUGGEN



Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam



Minder zitten en meer bewegen

De activiteit van de GOUD-deelnemers is gemeten met stappentellers. Slechts een kwart van de deelnemers kon meedoen met dit deel van het onderzoek. Van alle deelnemers waren dit de cliënten die het meest zelf konden. Zelfs deze 'goede' groep ouderen bleek erg weinig te bewegen: twee derde bewoog minder dan voor je gezondheid eigenlijk nodig is. Veertig procent van de ouderen heeft zelfs een grotendeels zittend leven (en hier zijn de rolstoelgebruikers nog niet in meegeteld!). Verder was de fitheid van ouderen met een verstandelijke beperking bijzonder laag in vergelijking met ouderen uit de algemene bevolking, terwijl fitheid onmisbaar is voor het uitvoeren van dagelijkse taken en gezondheid. Goede fitheid voorkomt ook valpartijen. Het zelf blijven lopen (ook al is het met een rollator of kruk) en meer beweging moeten ontzettend belangrijk worden in de zorg voor ouderen met een verstandelijke beperking.



Drs Thessa Hilgenkamp is bewegingswetenschapper en werkt bij Abrona en Erasmus MC

Minder last van spierverlies door controles

Oudere mensen verliezen soms gewicht doordat hun spieren in omvang afnemen. Dit kan te maken hebben met ziektes, met het eten van onvoldoende eiwit of het de hele dag in de stoel zitten. Als je hier niets aan doet, worden mensen sneller ziek of krijgen ze andere problemen zoals moeilijker lopen. Wij hebben onderzocht hoe vaak een te laag gewicht en een verminderde spieromvang voorkomen bij de GOUD-deelnemers. Eén op de 30 GOUD-deelnemers had een te laag gewicht. Dat is vergelijkbaar met ouderen zonder verstandelijke beperking. Een te laag gewicht kwam voor met name bij mensen met een ernstige verstandelijke en lichamelijke beperking. Eén op de zeven GOUD-deelnemers had een verminderde spieromvang. Een derde van deze groep heeft zelfs een ernstige vorm van verlies aan spieren. Het ging vooral om mensen met

een laag gewicht, mensen met weinig zelfstandigheid en mensen in een rolstoel. Vanwege deze aantallen is het zinvol om het gewicht en de spieromvang bij alle cliënten regelmatig te controleren om gezondheidsproblemen te helpen voorkomen.



Drs Luc Bastiaanse is arts voor verstandelijk gehandicapten en werkt bij Ipse de Bruggen en Erasmus MC

Depressies eerder herkennen en behandelen

We hebben onderzocht hoe vaak depressie en angst voorkomen bij de deelnemers van het GOUD onderzoek. We hebben dit onderzocht door de begeleiders van de deelnemers vragenlijsten te laten invullen en hen te interviewen; als het mogelijk was werden ook de deelnemers zelf geïnterviewd. In vergelijking met ouderen zonder verstandelijke beperking komt depressie vaker voor en angststoornissen minder vaak. Uit ons onderzoek blijkt dat één op de zes deelnemers nogal wat depressie- of angstklachten heeft, waarvan één op de dertien een echte depressie heeft en ruim één op de 25 een angststoornis. Deelnemers met een depressie konden minder goed voor zichzelf zorgen en hadden ook vaker chronische ziektes (bijvoorbeeld hartaandoeningen of diabetes). Deelnemers met een lichte verstandelijke beperking hadden vaker angstklachten dan deelnemers met een ernstigere verstandelijke beperking. Op dit moment worden depressies en angststoornissen vaak niet herkend en daardoor niet behandeld.



Drs Heidi Hermans is psycholoog en werkt bij Amarant en Erasmus MC



Veel plezier in bewegen

Omdat ouderen met een verstandelijke beperking vaak te weinig bewegen, terwijl dat wel belangrijk is voor hun fitheid en gezondheid, hebben we een dagprogramma ontwikkeld. Acht maanden lang hebben 66 senioren met een lichte of matige verstandelijke beperking drie keer per week deelgenomen aan het programma. Naast een variatie aan beweegactiviteiten, zoals wandelen, bewegen op muziek, spel- en krachtoefeningen en Nintendo Wii, kregen de deelnemers ook informatie over het belang van bewegen voor hun gezondheid. Het programma werd aangeboden door bewegingsagogen en activiteitenbegeleiders van de dagcentra.

Het programma is zowel de cliënten als de medewerkers zeer goed bevallen. Vooral aan het beweegprogramma deden de meeste cliënten actief en met plezier mee. In begin 2012 wordt gekeken of de deelnemers aan het programma fitter en gezonder zijn dan 71 cliënten die niet aan het programma hebben meegedaan. Nu wordt het programma verbeterd op basis van ervaringen en tips van uitvoerders, zodat het in het midden van 2012 ook in andere dagcentra kan worden gebruikt.

Drs Marieke van Schijndel-Speet is gezondheidswetenschapper en werkt bij Ipse de Bruggen en Erasmus MC



Let op de appelvormigen

Bij het ouder worden zijn mensen minder lichamelijk actief en neemt het overgewicht toe. Overgewicht kan onder andere leiden tot problemen aan het hart en de gewrichten. Slechts een derde van de GOUD-deelnemers heeft een goed gewicht. Meer dan één op de drie deelnemers heeft overgewicht en maar liefst één op de vier heeft ernstig overgewicht. Dat is veel meer dan bij de rest van de Nederlandse ouderen. Het type overgewicht rond het middel (het zogenaamde "appelmodel") geeft extra risico op hart- en vaatziekten. Bijna de helft van alle ouderen met een verstandelijke beperking heeft ernstig overgewicht rond het middel. Een extra grote kans om (ernstig) overgewicht te krijgen hebben mensen met een lichtere verstandelijke beperking, mensen die zelfstandig de maaltijd kunnen bereiden of boodschappen kunnen doen, mensen met Down syndroom, mensen die weinig bewegen en mensen die bepaalde medicijnen voor hun gedrag gebruiken.



Drs Channa de Winter is arts voor verstandelijk gehandicapten en werkt bij Erasmus MC

Verstoord ritme

Goede slaap is belangrijk voor de kwaliteit van leven en de gezondheid van de cliënten. Oudere mensen krijgen vaker last krijgen van slaapproblemen dan jongere mensen. In GOUD zijn slaapproblemen onderzocht met de Actiwatch: een apparaatje dat lijkt op een horloge. Het registreert beweging heel nauwkeurig en kan zo bepalen of een deelnemer slaapt of wakker is. De Actiwatch kan ook laten zien of het slaap/waakpatroon van de cliënten verstoord is, bijvoorbeeld als cliënten in de nacht vaak wakker of overdag slaperig zijn. Bij de meeste deelnemers aan wie is gevraagd een Actiwatch te dragen zijn de metingen gelukt. De resultaten van het onderzoek laten zien dat het slaap/waakpatroon van de deelnemers meer verstoord

Lees verder.....



Gouden resultaten

was ten opzichte van oudere mensen zonder verstandelijke beperking. Actieve deelnemers hadden een beter slaap/ waakpatroon dan minder actieve deelnemers. In volgende onderzoeken zal gekeken worden naar de relatie tussen slaapproblemen en andere aspecten van gezondheid, zoals angst en depressie.



Drs Ellen van Dijk is arts en werkt bij Erasmus MC

Risico's in kaart brengen

Kwetsbaarheid is een term die steeds vaker gebruikt wordt in de ouderengeneeskunde. Kwetsbaarheid is een opeenstapeling van gezondheidsproblemen. Een kwetsbaar persoon heeft dus veel problemen met zijn gezondheid. Dit kunnen zowel lichamelijke als geestelijke problemen zijn zoals slecht lopen, depressie, hoge bloeddruk of hulp nodig bij dagelijkse bezigheden. We hebben berekend hoe kwetsbaar de deelnemers van GOUD zijn en we zien dat ze al vroeg kwetsbaar zijn. Gemiddeld waren deelnemers van 50 jaar net zo kwetsbaar als ouderen van 70 zonder verstandelijke beperking.

Nieuw onderzoek start in 2012

In de komende jaren gaan we meer onderzoek doen naar kwetsbaarheid. We willen weten of kwetsbaarheid leidt tot meer ziekenhuisopnames of ziektes en ook of het de zelfstandigheid beïnvloed. Om dit te onderzoeken vragen we binnenkort aan alle GOUD-deelnemers of ze mee willen doen aan vervolgonderzoek. De deelnemers hoeven hier zelf niets voor te doen. Alle gegevens worden uit de administratie gehaald of bij begeleiders nagevraagd. Dit onderzoek moet leiden tot een gemakkelijk te gebruiken methode waarmee kwetsbaarheid bij cliënten snel bepaald kan worden, zodat slechte gezondheid voorkomen kan worden. Het nieuwe onderzoek naar kwetsbaarheid start in het voorjaar van 2012.



Josje Schoufour MSc is voedingskundige en werkt bij Erasmus MC



Informatie over GOUD

De organisaties waar GOUD is uitgevoerd zijn Abrona, Amaran en Ipse de Bruggen. Samen met deze organisaties heeft het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam deze studie bedacht en uitgevoerd.

GOUD wordt betaald door de zorgorganisaties en door ZonMw (www.zonmw.nl).

De zorgorganisaties hebben geïnvesteerd in middelen en medewerkers. Vier GOUD-onderzoekers werken zowel in Erasmus MC als in ieder van de drie zorgorganisaties. Verder zijn er binnen de zorgorganisaties verschillende medewerkers vrijgemaakt om gegevens te verzamelen voor GOUD.

ZonMw stimuleert gezondheidsonderzoek en zorginnovatie en werkt in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. ZonMw is in 2008 een programma begonnen waarin universiteiten en zorgorganisaties gestimuleerd worden samen te werken om informatie te verzamelen waarmee de zorg voor verstandelijk gehandicapten verbeterd kan worden. GOUD is één van de vijf samenwerkingsprojecten in dit programma.