

NieuwsBRIEF



Januari 2013

Nieuwsbrief voor het onderzoek Gezond OUD met een verstandelijke beperking.

Uitgebracht door Abrona, Amarant, Ipse de Bruggen en Erasmus MC

Opmaak en foto's Michael Echteld / foto van Michael Echteld door Ling-Po Shih

Het onderzoek is mogelijk gemaakt door ZonMw (www.zonmw.nl) en het consortium GOUD (Abrona, Amarant, Ipse de Bruggen en Erasmus MC).

Voor vragen over GOUD of deze nieuwsbrief kunt u contact opnemen met Michael Echteld (Erasmus MC): e-mail m.echteld@erasmusmc.nl; tel 010-7032123. Postadres: Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten; Huisartsgeneeskunde; Erasmus MC; Postbus 2040; 3000CA Rotterdam.

Website <http://onbeperktgezond.nl>



In dienst van mensen met een beperking



Stappen naar het verbeteren van de zorg voor de ouder wordende cliënt

Welkom bij de tweede nieuwsbrief van het onderzoek Gezond Ouder met een verstandelijke beperking: GOUD.

In GOUD is de gezondheid onderzocht van 1050 cliënten van 50 jaar en ouder van de zorgorganisaties Abrona, Amarant en Ipse de Bruggen. Samen met het Erasmus MC hebben deze zorgorganisaties van 2009 tot en met 2011 onderzoek gedaan naar een bijzonder groot aantal aspecten van gezondheid, zoals lichamelijke activiteit, zelfstandigheid, fitheid, depressie, angst, slaap, gewicht, kwaliteit van de botten en voeding. Ook worden nu kwetsbaarheid (een vergrote kans op ongezond ouder worden) en gezondheid bepaald, drie jaar na het eerste onderzoek. Binnen GOUD is ook een beweegprogramma bij een kleinere groep cliënten uitgevoerd voor het verbeteren van de lichamelijke activiteit.

Nu veel resultaten bekend zijn, beginnen we met het toepassen van de kennis om de zorg te verbeteren. Over de eerste stappen kun je in deze nieuwsbrief lezen.

In deze nieuwsbrief

Er is veel nieuws over GOUD. Het bestuur van GOUD heeft besloten tot voortzetting van GOUD. GOUD II zal in het

teken staan van verminderen van kwetsbaarheid door het verbeteren van de zorg en bevorderen van een gezondere leefstijl. De eerste producten van GOUD worden nu geschikt gemaakt voor gebruik in de praktijk. Een nieuwe onderzoeker stelt zichzelf en haar onderzoek voor: Alyt Oppewal. Zij zal de gegevens over fitheid die in GOUD zijn verzameld verder onderzoeken.

Ook worden er nieuwe resultaten van GOUD gepresenteerd. Ellen van de Wouw presenteert een deel van haar onderzoek naar slaap, waarin ze de betrouwbaarheid van de slaapmetingen heeft bepaald. Josje Schoufour laat enkele voorlopige resultaten zien van de studie naar kwetsbaarheid.

In GOUD zijn er natuurlijk veel meer onderwerpen. In de volgende nieuwsbrief is er veel aandacht voor beweging en voeding.

Tenslotte: er is een nieuwe website met informatie over GOUD: <http://onbeperktgezond.nl>.

Veel leesplezier!

Michael Echteld, senior onderzoeker GOUD



Nieuws over GOUD

GOUD II

GOUD wordt bestuurd door bestuurders van Abrona, Amarant, Ipse de Bruggen en Erasmus MC. Deze bestuurders hebben besloten om na het eerste GOUD-onderzoek door te gaan met GOUD II. Het centrale doel van GOUD II is het verminderen van kwetsbaarheid: de toestand die leidt tot toenemende gezondheidsproblemen op latere leeftijd. GOUD II zal vooral bestaan uit het uitvoeren van programma's om de leefstijl van oudere mensen met een verstandelijke beperking te verbeteren. De programma's gaan over het verbeteren van lichamelijke activiteit, voeding en depressie. Onderzoekers van GOUD II zullen bepalen in hoeverre deze programma's effectief zijn. In GOUD II wordt de kennis uit GOUD I gebruikt om de zorg te verbeteren.

Promoties en prijzen

De onderzoekers van GOUD hebben als doel het behalen van een academische promotie. Na vijf of meer deelstudies bepaalt een commissie van experts of de studies samen (het proefschrift) goed genoeg zijn voor een promotie. In 2012 hebben twee GOUD-onderzoekers een academische promotie gehaald en mogen zich 'doctor' noemen:

Thessa Hilgenkamp (Abrona) en Heidi Hermans (Amarant). Thessa is gepromoveerd op 9 mei 2012 met het proefschrift "Lichamelijke activiteit en fitheid van oudere volwassenen met een verstandelijke beperking"; Heidi promoveerde op 30 mei 2012 met het proefschrift "Depressie en angst van oudere volwassenen met een verstandelijke beperking".

Samen hebben Thessa en Heidi ook nog de aanmoedigingsprijs van de Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN) voor de beste onderzoekspublicatie gewonnen.



Ook Ellen van de Wouw- Van Dijk heeft haar onderzoek naar slaap en slaap-waakritme afgerond in december 2012. Haar proefschrift wordt nu beoordeeld door de experts. Ze verwacht dat ze vóór

de zomer van 2013 gaat promoveren.

Marieke van Schijndel, die de evaluatie van een bewegingsprogramma uitvoert en Luc Bastiaanse, die onderzoek naar voeding en voedingstoestand doet, verwachten ook in 2013 te promoveren. Marieke en Luc werken bij Ipse de Bruggen.

Michael Echteld

Opbrengsten van GOUD

GOUD heeft een aanvullende subsidie verkregen voor het verspreiden van kennis naar de praktijk. Met behulp van deze subsidie worden de volgende producten geschikt gemaakt om in de zorgpraktijk te gebruiken: de Actiwatch, stappentellers en fitheidstesten, een vragenlijst voor angst en depressie en informatieboekjes over resultaten. Voor het gebruiken van deze producten worden handleidingen gemaakt en wordt personeel getraind. In april 2013 zijn deze producten gereed. Hieronder worden de producten toegelicht.

Actiwatch

De Actiwatch is een apparaat voor het meten van slaap en slaapproblemen. Het lijkt op een horloge en meet heel nauwkeurig beweging. Daarvan kan worden afgeleid of een cliënt slaapt of wakker is. Uit GOUD blijkt dat de Actiwatch geschikt is voor gebruik bij oudere mensen met een verstandelijke beperking. Het dragen van de Actiwatch wordt door cliënten



geaccepteerd. Meer informatie in het artikel 'Actiwatch klaar voor gebruik' in deze Nieuwsbrief.

Stappentellers en fitheidstesten

Uit de resultaten van GOUD blijkt dat gegevens van stappentellers en fitheidstesten van groot belang zijn om cliënten te helpen zelfstandig en fit te blijven. Stappentellers zijn apparaatjes voor het meten van lichamelijke activiteit van cliënten. Met een stappenteller kunnen cliënten weten of hun lichamelijke activiteit goed is of te laag. Uit GOUD bleek dat lichamelijke activiteit ook bij langzaam en afwijkend lopende cliënten gemeten kan worden. Met behulp van de resultaten van GOUD is een aantal haalbare fitheidstesten gekozen.

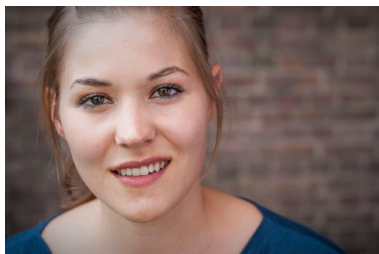
ADESS

Uit GOUD blijkt dat de Angst, Depressie en Stemming Schaal (ADESS) bruikbaar en haalbaar is in de praktijk. Met de ADESS kunnen angstige of depressieve cliënten worden opgespoord, zodat ze de juiste zorg kunnen krijgen. Vanuit de zorg is er vraag naar een dergelijke opsporingsmethode.

Informatie over GOUD en haar producten

Er worden informatieboekjes gemaakt voor cliënten, familie en professionals over de opbrengsten van GOUD, en deze worden aangeboden via de nieuwe website <http://onbeperktgezond.nl>. Ook zijn de boekjes verkrijgbaar bij de deelnemende organisaties.

Even voorstellen...Alyt Oppewal



Mijn naam is Alyt Oppewal. Sinds 1 maart 2012 ben ik werkzaam als promovenda bij het onderzoek GOUD op het onderdeel fitheid en lichamelijke activiteit.

In augustus 2011 ben ik afgestudeerd als Bewegingswetenschapper, met als specialisatie veroudering. Tijdens mijn studie heb ik een bewegingsprogramma uitgevoerd bij ouderen met dementie. Daarnaast werden testen voor fitheid en denken

afgenomen om het effect van het bewegingsprogramma te beoordelen. Dit heeft mij veel geleerd over hoe het is om te werken met een doelgroep die beperkt is in denken en afhankelijk van de persoon, de dag, het tijdstip, een verschillende manier van benaderen nodig heeft.

Binnen GOUD onderzoek ik hoe de gebruikte fitheidstesten, met de kennis die is opgedaan, het beste te gebruiken zijn bij ouderen met een verstandelijke beperking. Wat zijn nu de redenen dat een test niet goed uitvoerbaar was en geldt dit voor specifieke groepen? De gegevens die Thessa Hilgenkamp heeft verzameld zullen hiervoor gebruikt worden.

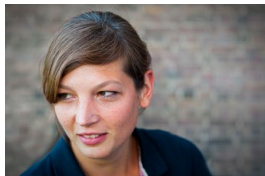
Daarnaast onderzoek ik de samenhang tussen de fitheid en gezondheidsuitkomsten en de lange-termijngevolgen van een lage fitheid. Hiervoor zullen gegevens over de gezondheid van de deelnemers 3 jaar na hun deelname aan GOUD gebruikt worden. Josje Schoufour is bezig deze gegevens te verzamelen en gaat deze gebruiken voor haar onderzoek naar kwetsbaarheid.

Alyt Oppewal

Robuuste ouderen

Kwetsbare ouderen zijn mensen die veel kleine of grote problemen hebben met hun gezondheid. We hebben ontdekt dat de deelnemers van GOUD al vroeg kwetsbaar zijn vergeleken met mensen zonder een verstandelijke beperking. Maar sommige oudere mensen met een verstandelijke beperking zijn helemaal niet zo kwetsbaar en hebben dus weinig gezondheidsproblemen. Deze groep wordt de robuuste groep genoemd.

We hebben gekeken wat de kenmerken van de robuuste mensen zijn. Het blijkt dat robuuste ouderen minder vaak somber zijn, vaker bewegen en zelfstandiger leven dan andere ouderen. We willen ook graag weten wat deze robuuste groep van hun eigen gezondheid vindt. Wat doen zij om gezond te blijven? En vinden ze zichzelf eigenlijk wel gezond? Daarom gaan we ze interviewen. Misschien kunnen hun tips helpen om andere mensen minder kwetsbaar te maken.



Josje Schoufour

Actiwatch klaar voor de praktijk

De Actiwatch is een apparaat voor het meten van slaap in de vorm van een horloge. Er was nog niet veel bekend over of de Actiwatch goed werkt bij ouderen met een verstandelijke beperking en hoe we hem het beste kunnen gebruiken. Daarom hebben we de Actiwatch vergeleken met de 'gouden standaard' voor slaaponderzoek: polysomnografie. Bij polysomnografie worden elektroden op het hoofd geplakt die de hersenactiviteit meten. Hiermee kan je heel precies bepalen of iemand slaapt of wakker is. We hebben bij 10 oudere cliënten van Amarant tegelijk een polysomnografie- en een Actiwatch-meting gedaan, waardoor we de resultaten goed met elkaar kunnen vergelijken. Laboranten van het epilepsiecentrum Kempenhaeghe hebben hierbij geholpen. De meting duurde twee dagen en twee nachten, bij de bewoners thuis.

Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat de Actiwatch geschikt is voor het meten van slaap bij ouderen met een verstandelijke beperking. 90% van de tijd dat de deelnemers echt sliepen gaf de Actiwatch ook aan dat ze sliepen. Dit percentage is hoog genoeg om de Actiwatch in de

praktijk betrouwbaar toe te kunnen passen. Dit onderzoek maakt ook duidelijk hoe de Actiwatch het beste afgesteld kan worden om zo nauwkeurig mogelijk slaap te meten.

Ellen van de Wouw - Van Dijk



Website

De nieuwe website van het Erasmus MC over onderzoek naar gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking is <http://onbeperktgezond.nl>.

Onbeperkt Gezond is de website over wetenschappelijk onderzoek en producten rond gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking. Het initiatief van de website gaat uit van de afdeling Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten (GVG) van het Erasmus MC. De site is bedoeld voor iedereen in Nederland en Vlaanderen met belangstelling voor innovatie rond gezondheidszorg voor mensen met een verstandelijke beperking.

