Kansen voor preventie in de zorg-domeinoverstijgend samenwerken aan meer bewegen

Dr. ir. Liesbeth Preller
Patricia te Pas van der Laag, MSc
13 juni 2023

kenniscentrum sport & bewegen

Wie zitten er in de zaal

- 65-plus doelgroep
- Eerstelijnszorg
- 2e/3e lijnszorg
- Welzijn
- Onderzoek/ Kennisorganisatie (niet GGD)
- GGD
- Sport en bewegen
- (gemeentelijk) Beleid
- Anders

kenniscentrum sport & bewegen

Inhoud

- Beleidsontwikkelingen
- Bewegen, effecten
- Belemmeringen en ondersteuningstraject 65-plussers

- Voorbeeld spierversterking: interventie en effecten
- Lokale stakeholders en ervaringen samenwerken

Interactie: vragen en discussie

kenniscentrum sport & bewegen

Beleidsontwikkelingen: GALA, IZA, SPUK…

- Zorg toegankelijk en betaalbaar
- Personeelstekort
- Gezondheidsachterstanden

Meer mogelijkheden: preventie in (relatie tot) de zorg

Financiering gemeenten & ouderen

- **Valpreventie**
- Gezondheidsachterstanden
- Mentale gezondheid
- Overgewicht
- Eenzaamheid
- Coördinatie
- … en meer

2023 e.v

GALA

Gezond en Actief Leven Akkoord

Gemeenten en GGD'en, zorgverzekeraars en VWS zetten gezamenlijk in op een gezond en actief leven met een stevige sociale basis

kenniscentrum sport & bewegen

Hoeveel bewegen voor gezondheid- Beweegrichtlijnen

- 2,5 uur per week **matig intensief** bewegen, v*erspreid over meerdere dagen*

- 2 x per week **spier- en botversterkende activiteiten** in combinatie met

- **balansactiviteiten**

- En: voorkom veel **stilzitten**

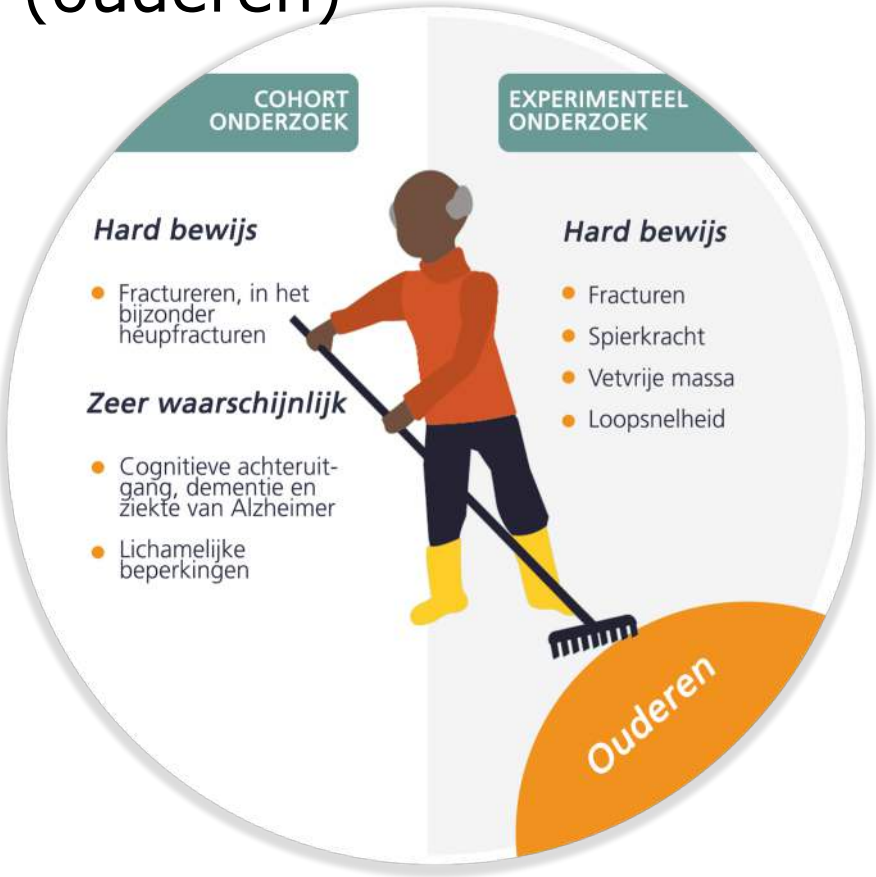
Meer informatie beweegrichtlijnen

Beweegrichtlijnentest

entrum
ewegen

Effecten van bewegen bij ouderen

Voorkomen aandoeningen (ouderen)



Gezondheidsraad, 2017

Beperken ziektelast & comorbiditeit

Dezelfde aandoeningen
En nog veel meer:

- Parkinson
- COPD
- HVA bij diabetes
- Kanker
- *Prehabilitatie*
- ….

Pedersen & Saltin, 2015
Tiihonen, 2021
McCarthy, 2015
Chudyk, 2011
McTiernan, 2019
Berkel, 2022

kenniscentrum sport & bewegen

Vragen - Bewegen

Hoeveel 65-plussers voldoen aan de beweegrichtlijnen?

1. 40%
2. 45%
3. 55%

Wat is de belangrijkste reden om te bewegen?*
(mensen met een chronische aandoening)

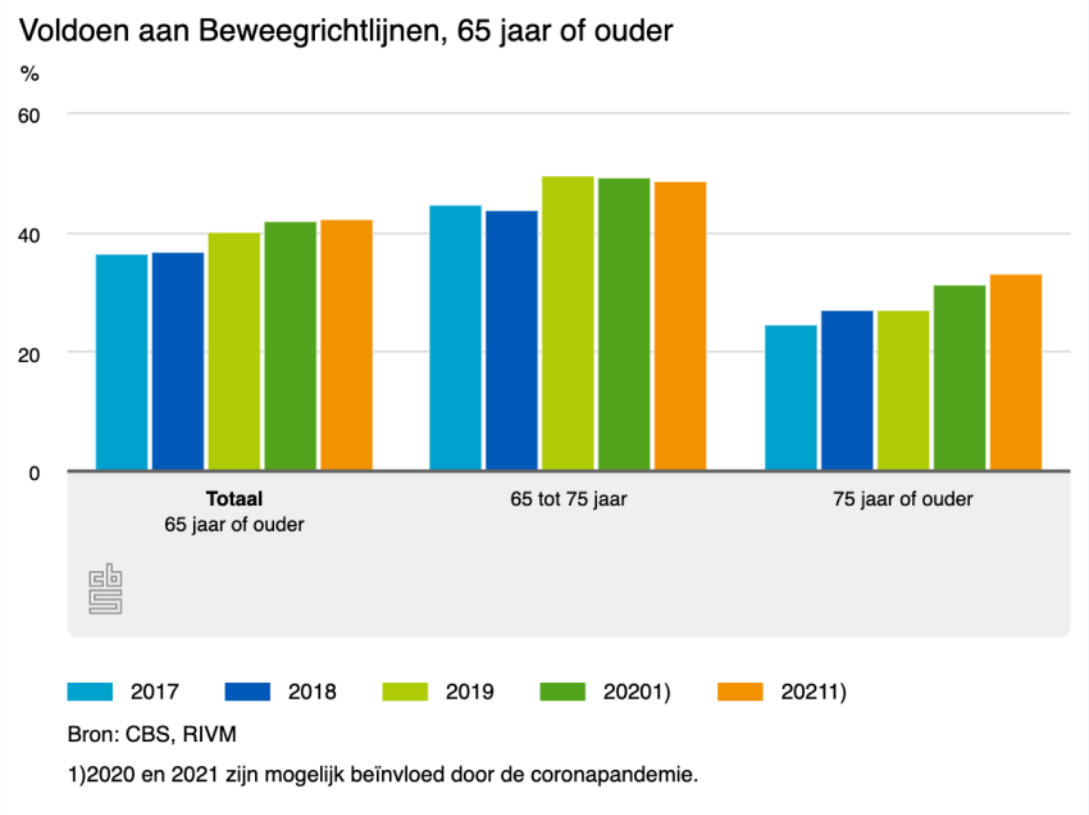
1. Gezondheid
2. Plezier en sociale contacten

Verdiepende vragen:

1. Op welke manier stimuleer je ouderen om meer te bewegen?
2. Wanneer vinden we dat ouderen voldoende bewegen?

kenniscentrum sport & bewegen

Beweeggedrag



% 65+ dat voldoet aan beweegrichtlijnen*

- 38% totale 65+ groep (2022)
- 31% met een chronische aandoening
- 25% uit een lage SES situatie
- 13% met een lichamelijke beperking

Thuiswonend met dementie

- helft minder tijd intensief vgl leeftijdsgenoten (Hartman, 2018)

* Beweegrichtlijnen:
150 min matig intensief per week
2 maal per week: bot/spierversterking en (65+) balansactiviteiten
voorkom veel stilzitten

kenniscentrum sport & bewegen

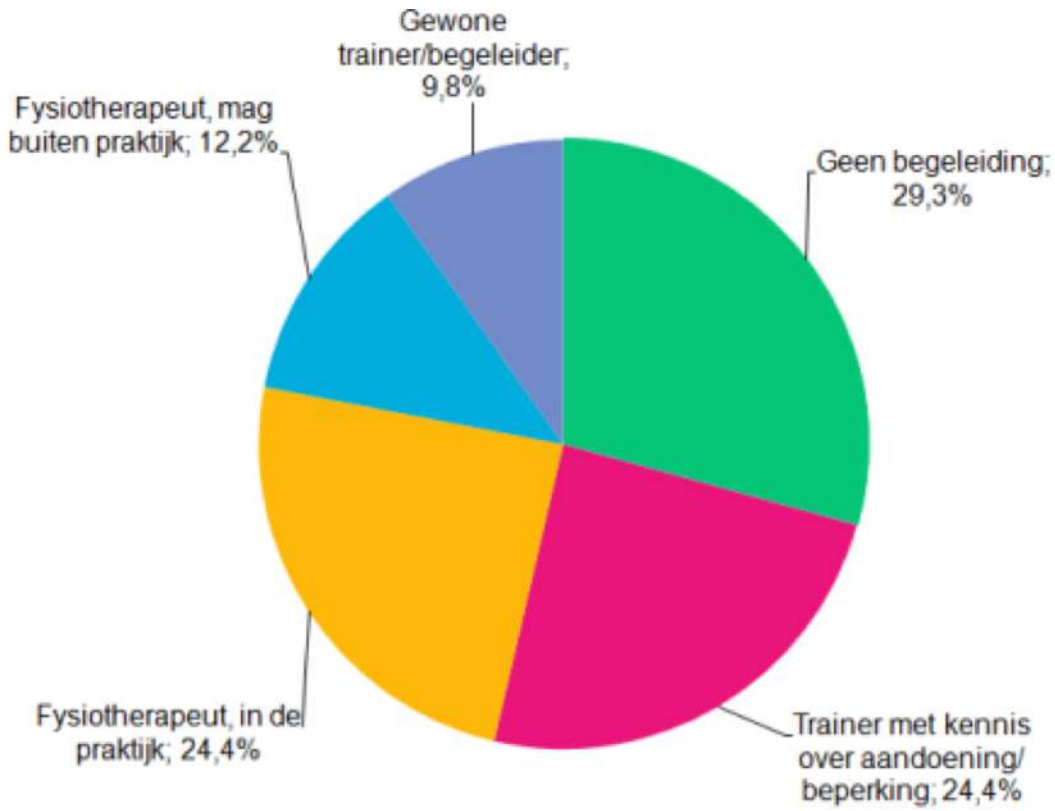
Belemmeringen, kansen en ondersteuning

Ouderen

- Sociale contacten en gezelligheid
- Gezondheid (+/-)
- Angsten, niet vol kunnen houden
- Mentaal en cognitief, zelfvertrouwen
- Motivatie
- Randvoorwaarden: vervoer, geld, tijd
- (Niet) stimulerende omgeving
- Aanbod (slecht vindbaar/ niet beschikbaar)
- ‘Beweegkapitaal’

Nijland, 2018
Kenter, 2013

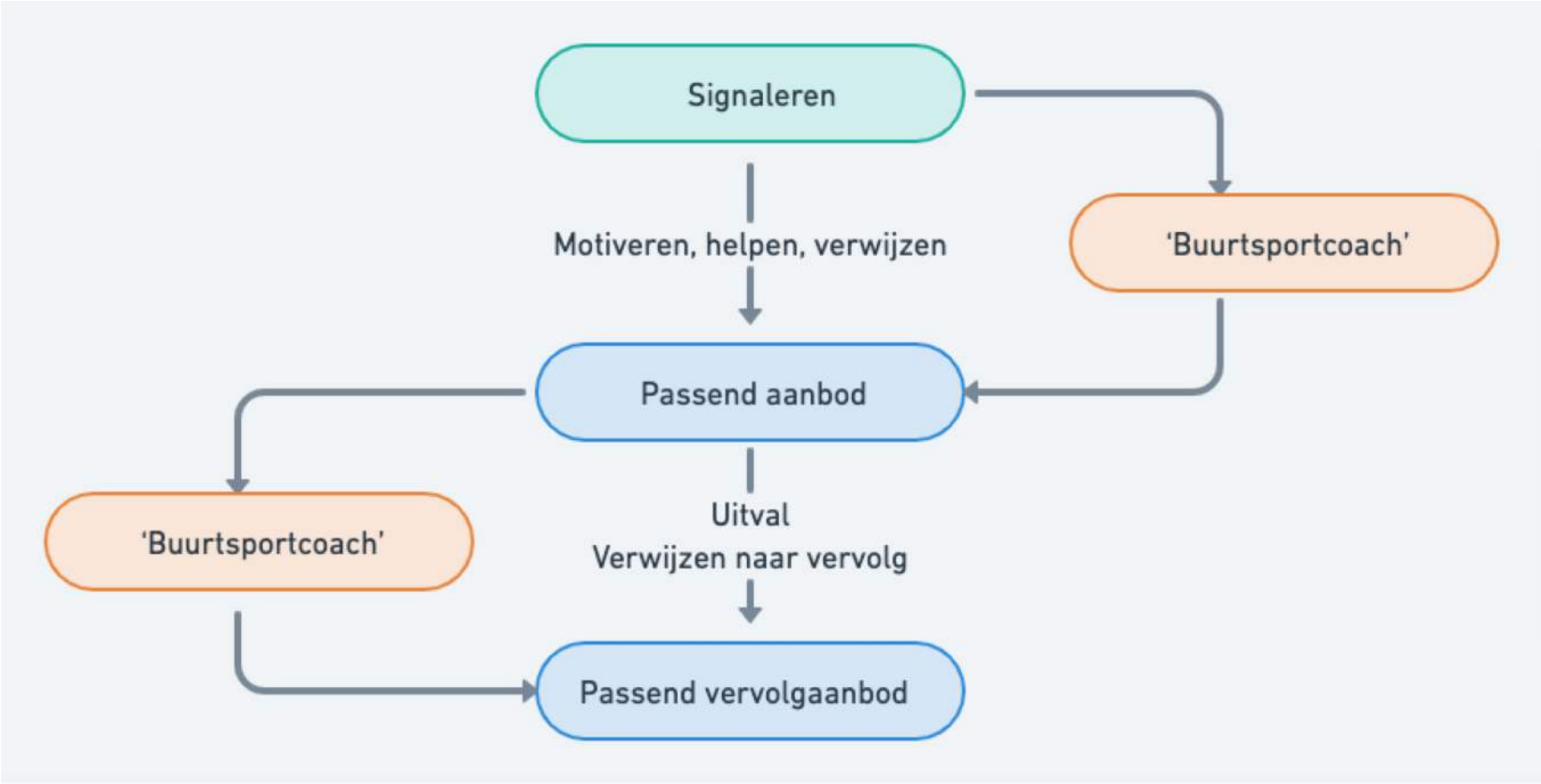
Mensen met chronische aandoeningen (68 jr)



Groothuis, 2016

Sport en beweegmogelijkheden

Ideaal traject



Coördinatie

Vragen - Valpreventie

Hoeveel 65-plussers moeten jaarlijks een eerste beoordeling krijgen op valrisico (niet verhoogd, verhoogd; 3 vragen)

1. 1 op 7
2. 1 op 16
3. 1 op 33

Wat zijn de jaarlijkse medische kosten voor valincidenten

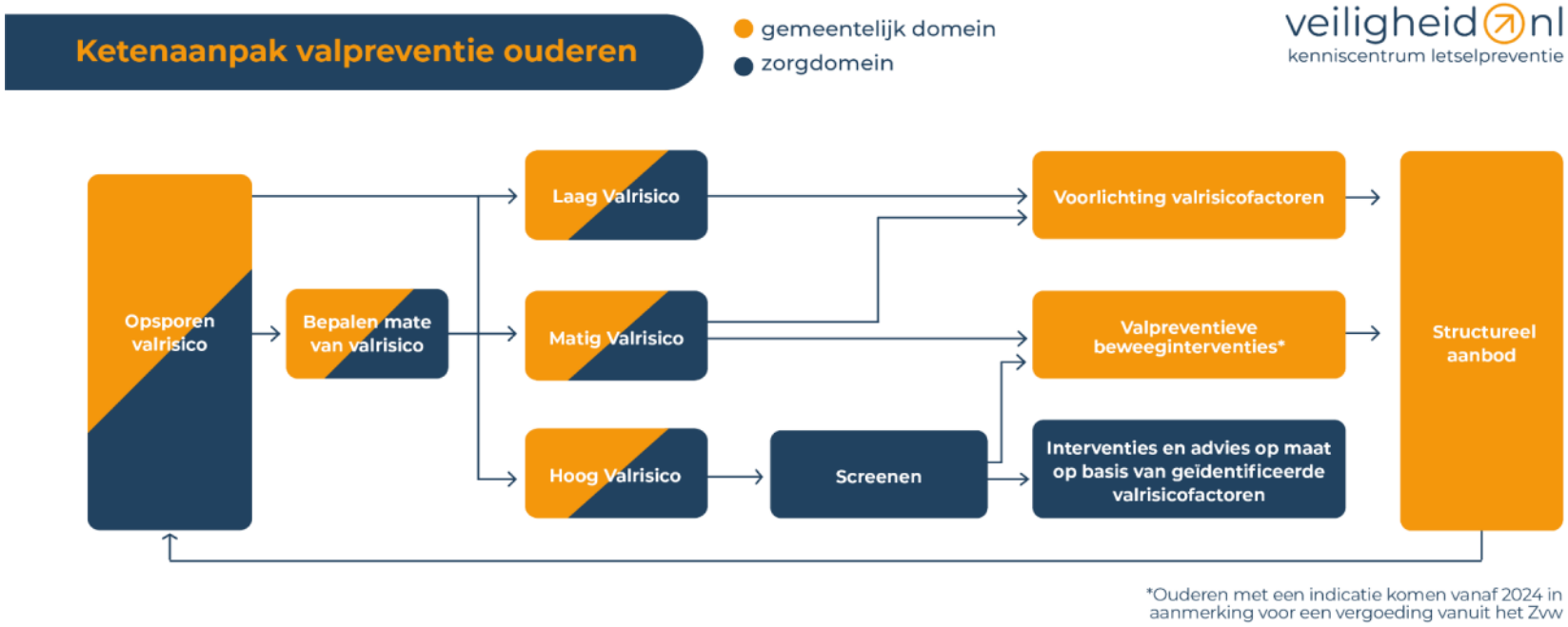
1. 0,5 miljard euro
2. 1 miljard euro

Verdiepende vragen:

1. Welk soort ondersteuning heb jij nodig om aan de slag te gaan met valpreventie?
2. Bij wie ligt de verantwoordelijkheid voor de lokale organisatie?

kenniscentrum sport & bewegen

Ketenaanpak valpreventie



Meer informatie: Veiligheid.nl

Samenwerken om 65-plussers meer te laten bewegen

Patricia te Pas - van der Laag

Promovenda Julius Centrum UMC Utrecht

Uitvoeringspartners Spoor 2:

Vragen – spiermassa

Hoeveel neemt spiermassa af per jaar op 70-jarige leeftijd?
1. 0.1-0.5 kg
2. 0.5- 1 kg
3. 1 – 1.5 kg

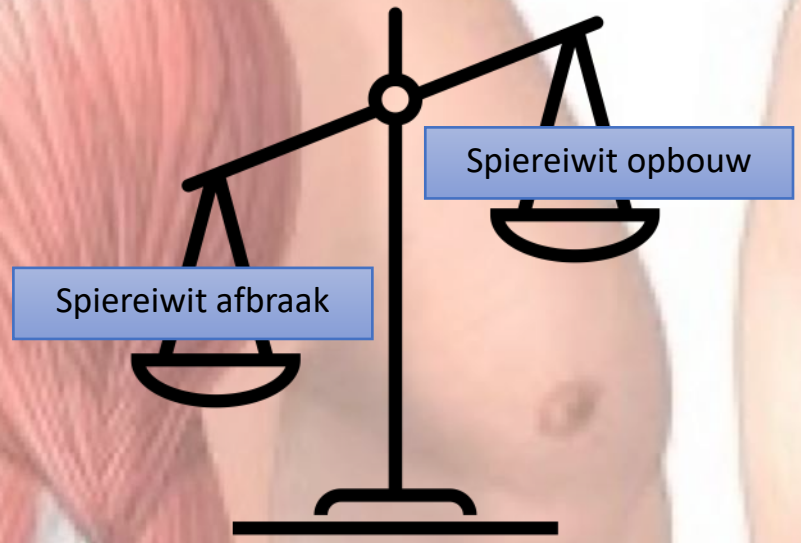
Hoeveel spierkracht wordt gewonnen met 24 weken Promuscle?
1. 0.3 kg
2. 0.5 kg
3. 1.2 kg

Verdiepende vragen
1.Bent u van plan adviezen toe te passen betreft voeding en bewegen?
2.Mist er informatie over eiwit of bewegen om het toe te passen?

UMC Utrecht
Julius Center

kenniscentrum
sport & bewegen

Afname spiermassa



10-27% van ouderen heeft sarcopenie

*"Sarcopenie is een progressieve en gegeneraliseerde skeletspierstoornis die is gerelateerd aan een verhoogde kans op ongunstige uitkomstmaten, waaronder **vallen**, **fracturen**, fysieke **beperkingen** en **sterfte**"*

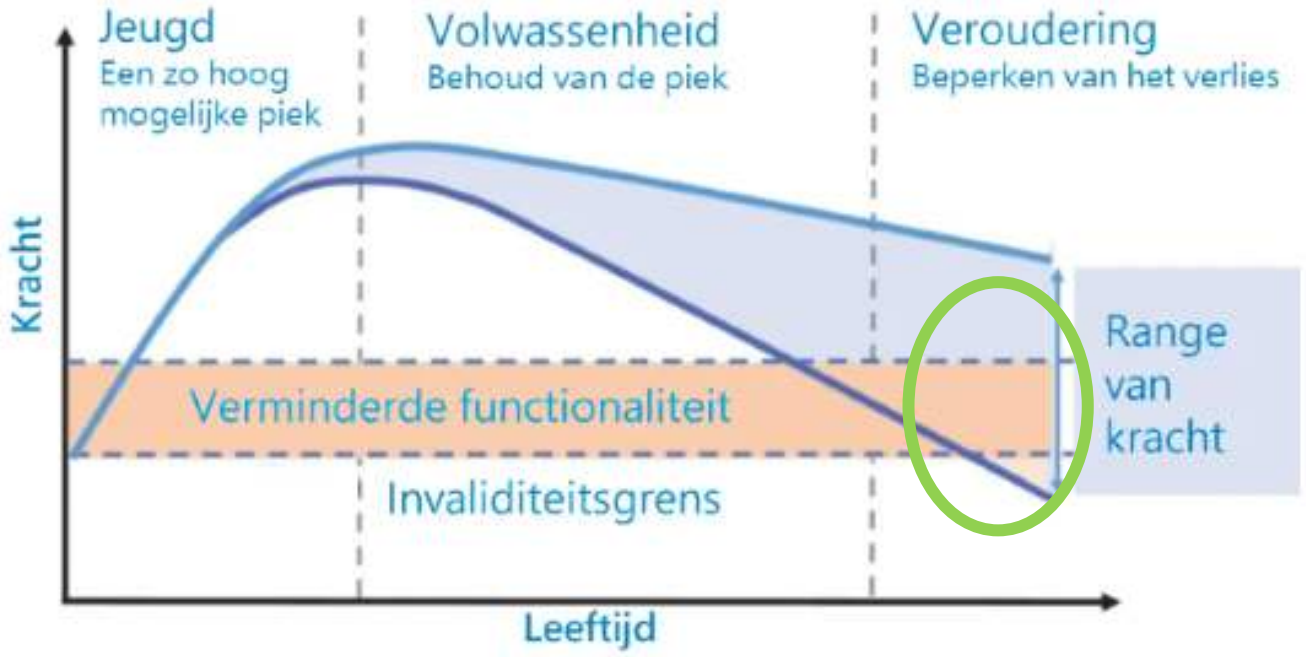
Zorgkosten sarcopenie aanzienlijk:

- NL: 1,5 - 3x hoger (verschil thuis en vvt) (Mijnarends 2016)
- 5x hogere ziekenhuiskosten bij opname

Global prevalence of sarcopenia and severe sarcopenia: a systematic review and meta-analysis - Petermann-Rocha - 2022 - Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle - Wiley Online Library

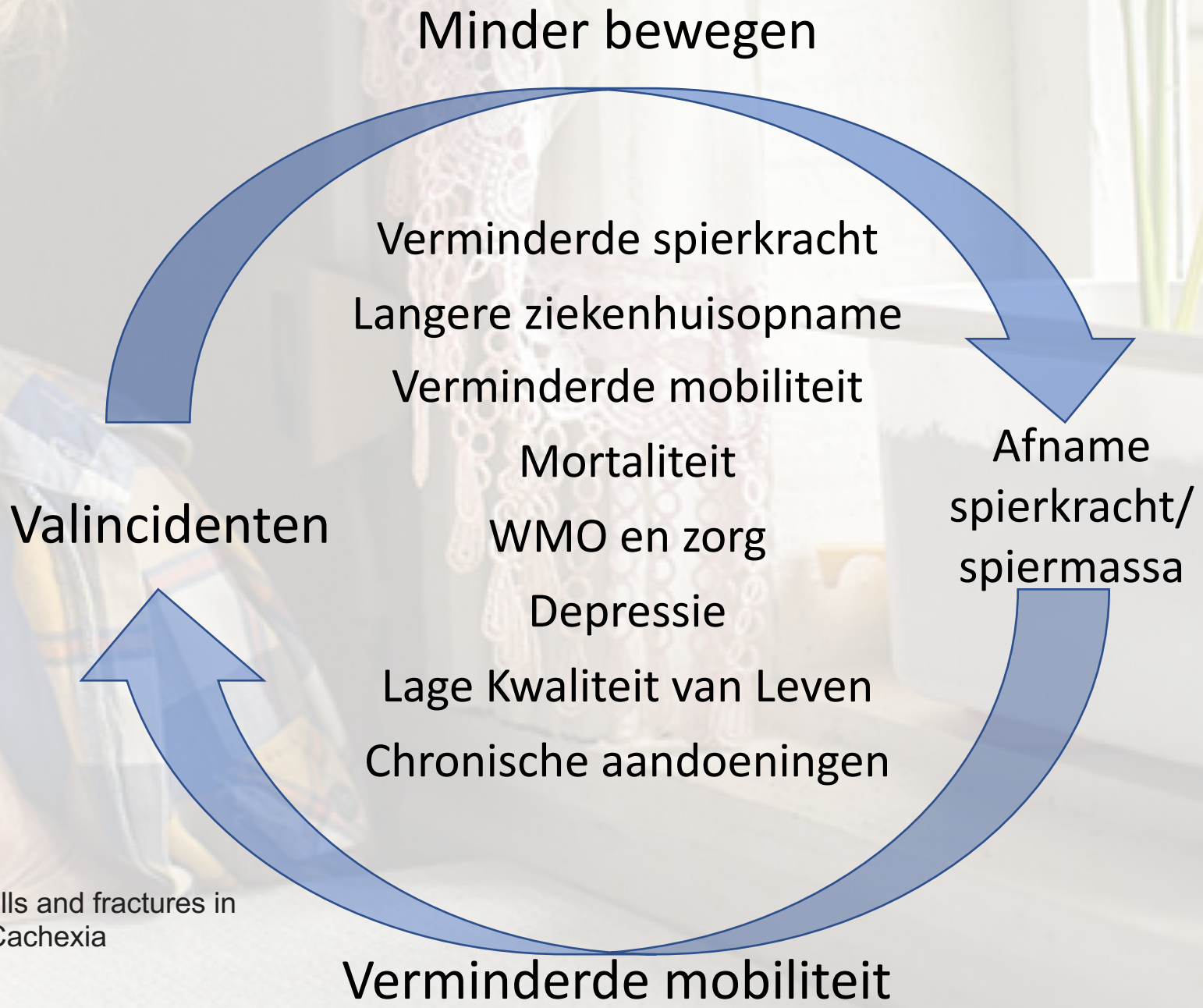
“Achteruitgang hoort nu eenmaal bij het ouder worden”

Klopt niet helemaal



Gevolgen

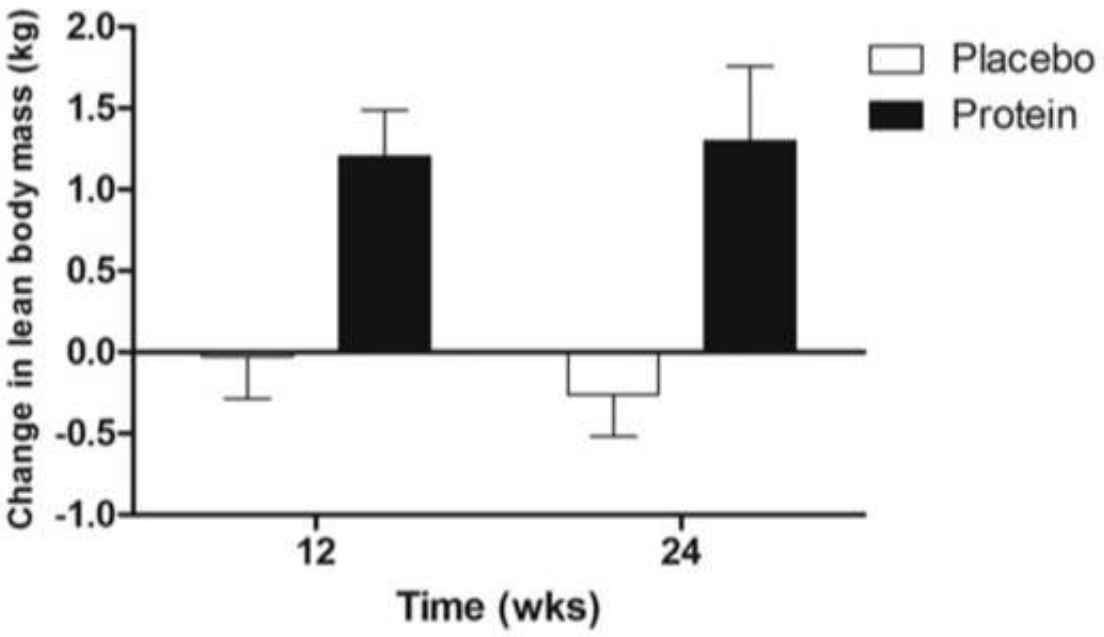
Mensen met sarcopenie hebben 1.6 x meer kans op valincidenten



Yeung SSY, et al. Sarcopenia and its association with falls and fractures in older adults: A systematic review and meta-analysis. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2019 Jun;10(3):485-500.

Rationale ProMuscle

Combinatie krachttraining en eiwitinname stimuleert groei van spiereiwit



UMC Utrecht
Julius Center

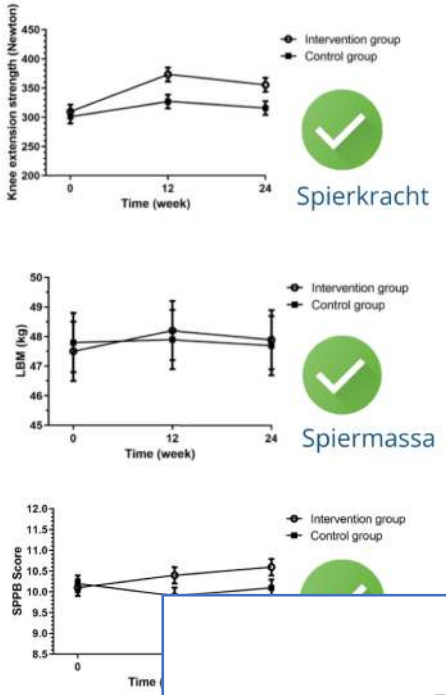
M. Tieland et al. (2012), JAMDA

PUMP FIT
PromUscle iMPlementatiestudie

ProMuscle

Erkende interventie RIVM

Sterke aanwijzingen voor effectiviteit



Hoe nu verder?

Van Dongen 2017
Dorhout 2020

ProMuscle naar dagelijkse praktijk

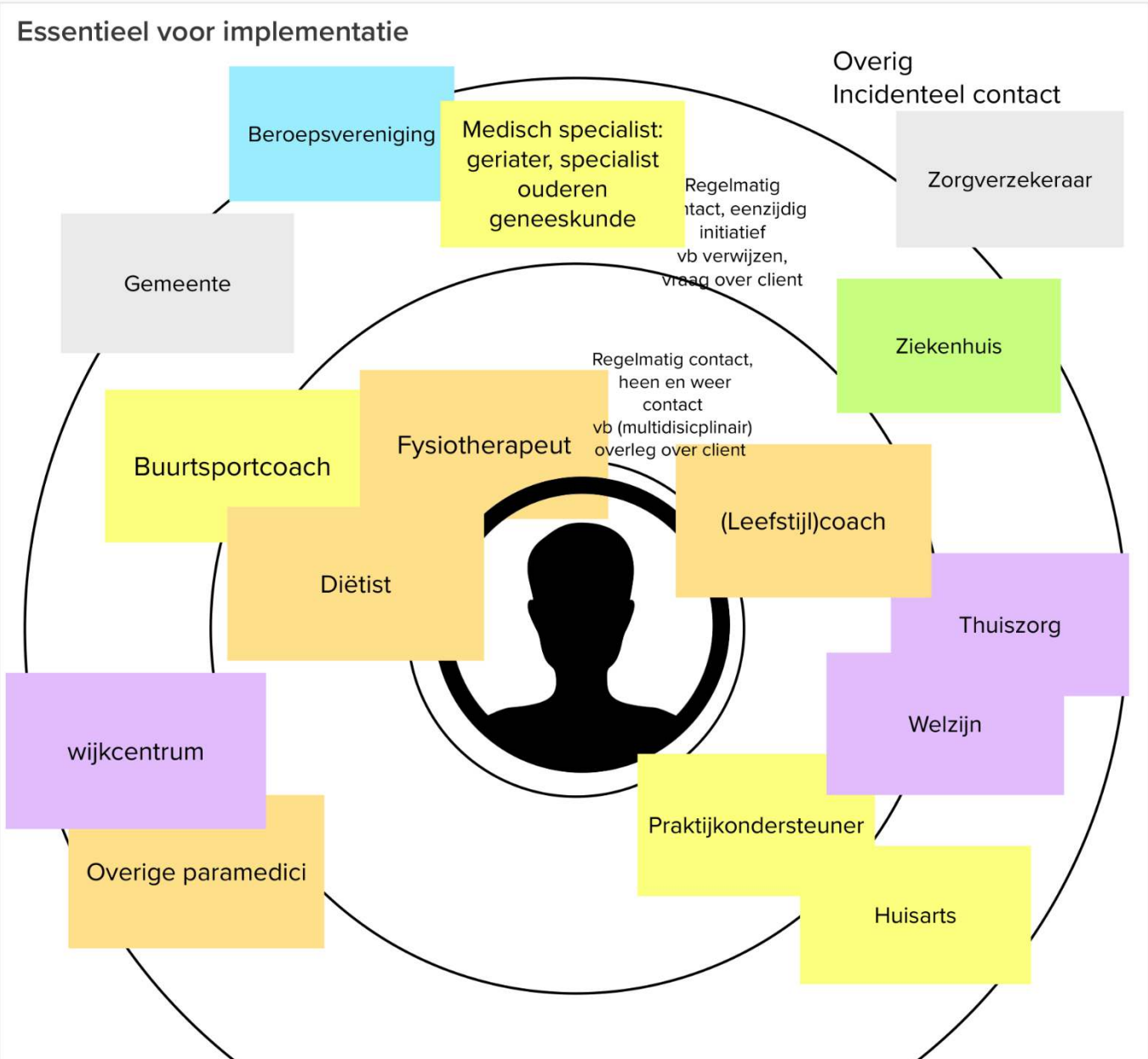
Efficacy	Adaptation	Effectiveness	Adaptation
Controlled setting	Pilot study	Practice setting	Pilot study
2008-2013	2014-2015	2016-2019	2019-2020
ProMuscle	ProMuscle 65PK	ProMuscle in de praktijk – Vitaal met eiwitrijke voeding en training	ProMuscle Pilots

Ondanks goede effecten uit de studies, behoort ProMuscle nog niet tot de dagelijkse praktijk

UMC Utrecht Julius Center

PUMP FIT – PromUscle iMPlementatiestudie

Stakeholders preventieve leefstijlinterventie



UMC Utrecht
Julius Center

PUMP FIT
PromUscle iMPlementatiestudie

Vragen – samenwerking

Voelt u zich in staat om 65-plussers te motiveren en te begeleiden naar beweegaanbod?
1. Ja
2. Nee

Is bewegen geborgd in uw netwerk/ samenwerking?
1. Ja
2. Nee

Verdiepende vragen
1.Met welke professionals in de wijk heeft u een samenwerking?
2.Wat voor cijfer geeft u uw eigen aanpak voor samenwerken om 65-plussers vitaal te houden?

UMC Utrecht Julius Center

kenniscentrum sport & bewegen

Activiteiten om samenwerking te verbeteren

Belangrijk om eerst te weten met **wie** je wilt samenwerken!
- Wie zijn er in de wijk
- Wat doen ze
- Wat is het doel van een samenwerking
- Hoe intensief moet de samenwerking zijn

Voorbeelden:
Persoonlijk langsgaan
Contacten huisartsen en POH
Buurtsportcoach betrekken
Contact gemeenten en zorgverzekeraar
Praatjes netwerkbijeenkomsten
Regelmatig op de hoogte brengen
Structureel overleg
Aansluiten bij bestaande netwerken

UMC Utrecht
Julius Center

Opbrengsten succesvolle implementatie ProMuscle

65-plussers

"Er was bij ons een man, boven de 80 die na 12 weken ProMuscle weer zonder stok kon lopen."

" Ik merk dat mijn evenwicht beter is geworden, ik heb meer zelfvertrouwen met opstaan en bijvoorbeeld de trap oplopen."

professionals

- ✓ Samenwerkingen tussen zorg –en welzijnsprofessionals
- ✓ Kennis professionals
- ✓ Verbeteren en versterken lokaal & regionaal netwerk

"Fijn om stap voor stap ondersteund te worden"

"De diëtist komt nu elke week spreekuur houden in de praktijk"

"Sommige huisartsen hebben wat meer tijd en aandacht nodig"

Domeinoverstijgende samenwerking ProMuscle

- Doorverwijzen naar beweegaanbod; 2 richtingsverkeer
- POH en welzijn grootste verwijzers
- Tijdens interventie betrekken buurtsportcoach, deelnemers actief begeleiden naar passend aanbod in de wijk
- Multidisicplinaire samenwerking zorgt voor samenwerking op andere projecten
- Contact gemeenten en zorgverzekeraar beter wanneer met meerdere professionals wordt gedaan

UMC Utrecht
Julius Center

PUMP
PromUscle IMPlementatiestudie

Ruimte voor discussie

Wat zijn jullie ervaringen met (domeinoverstijgende) samenwerkingen?

kenniscentrum sport & bewegen

Key message

- Opzetten van een samenwerking kost tijd
- Belangrijk om goed te kijken wie er in de wijk zijn en wie je kan betrekken
- Domein overstijgend kijken
- Snel betrekken van juiste personen
- Via verschillende kanalen aandacht behouden (bv in overdrachtsbrief benoemen, vaste afspraken, nieuwsbrief, gebruik maken van bestaande netwerken)

UMC Utrecht
Julius Center

PUMP
PromUscle IMPlementatiestudie

Dank voor uw aandacht

Liesbeth Preller

liesbeth.preller@kenniscentrumsportenbewegen.nl

Patricia te Pas – van der Laag

p.j.vanderlaag-3@umcutrecht.nl