Factsheet

Effecten van bewegen voor senioren

3.6 miljoen Nederlanders zijn 65 jaar of ouder[1]. Dat is twintig procent van de totale Nederlandse bevolking. Volgens een schatting van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu telt ons land in 2040 meer dan een miljoen kwetsbare ouderen[2]. Zij zijn op één of meerdere gebieden kwetsbaar - fysiek, sociaal, psychisch, cognitief [3]. Deze factsheet gaat in op deze vier vormen van kwetsbaarheid en welke positieve effecten bewegen hierop heeft.

Noot voor beleidsmedewerkers
Met alle maatschappelijke opgaven (bijvoorbeeld Gezond en Actief Leven Akkoord, Integraal Zorgakkoord, Wet langdurige zorg, Omgevingswet) waar je als beleidsmedewerker voor staat, is het belangrijk om bewegen voor senioren op al deze vier kwadranten van kwetsbaarheid in te zetten. Denk hierbij ook aan het belang van een beweegvriendelijke omgeving.

Fysiek, sociaal, psychisch, cognitief

Wat zijn de effecten van bewegen op deze verschillende - en vaak samenhangende - vormen van kwetsbaarheid?

- **1 Fysiek**
- **2 Sociaal**
- **3 Psychisch**
- **4 Cognitief**



kenniscentrum sport & bewegen

1 Fysieke kwetsbaarheid en de effecten van bewegen

We spreken van fysieke kwetsbaarheid als bij iemand minstens drie van de volgende factoren minder worden: bewegen, spierkracht, gewicht, uithoudingsvermogen en loopsnelheid[3,4]. Fysiek kwetsbare ouderen worden eerder afhankelijk van anderen, zijn minder zelfredzaam, kunnen niet meer thuis blijven wonen, verblijven langer in ziekenhuizen, gebruiken meer zorg, ervaren hogere ziektelast en hebben (dus) een lagere kwaliteit van leven.

Om fysieke kwetsbaarheid bij senioren zo goed mogelijk tegen te gaan is het belangrijk om in te zetten op al deze factoren, dus niet alleen op bijvoorbeeld spierkracht of loopsnelheid.

Effecten

- Voldoende bewegen draagt bij aan de algehele **fysieke** gezondheid[5-7]:
  - Het bevordert de spierstatus (spierkracht en spiermassa)
  - Het bevordert de gezondheid van hart, bloedvaten en longen
  - Het verkleint de kans op chronische ziekten (zoals diabetes type II en kanker)
  - Het verbetert de bloedsuikerregulatie
  - Het vermindert de kans op vallen en fracturen

- Een combinatie van krachttraining en een verhoogde eiwitinname gaat de afname van spierkracht, spiermassa en fysieke functies tegen[8,9].

- Ook voor iemand die is opgenomen in het ziekenhuis geldt dat bewegen zorgt voor bevordering van spierweefsel, spierkracht en gezondheid[10].

Spierkracht verhogen kan al door bijvoorbeeld oefeningen op de stoel te doen. Check de Oefengids spier- en botversterkende activiteiten.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Beweegrichtlijnen voor senioren

2 Sociale kwetsbaarheid en de effecten van bewegen

We spreken van sociale kwetsbaarheid als iemand te maken heeft met een tekort aan sociale relaties of het ervaren van te weinig sociale steun van anderen[3,11]. Deze vorm van kwetsbaarheid heeft ook te maken met verlieservaringen, zoals het wegvallen van betekenisvolle relaties, het verlies van maatschappelijke rollen en een toenemende afhankelijkheid.

Effecten

- Voldoende (in groepsverband) bewegen draagt bij aan de algehele **sociale** gezondheid[12-14]:
  - Het draagt bij aan het opbouwen en versterken van het eigen netwerk
  - Het vermindert het gevoel van eenzaamheid en zorgt voor plezier en motivatie
  - Het zorgt voor een toename van het emotioneel welbevinden
  - Het draagt bij aan het (weer) meedoen in de maatschappij

- Samen bewegen geeft structuur aan de dag, zorgt voor ontmoeting en stimuleert om in beweging en in contact te blijven.

Hoe kun je bewegen inzetten tegen eenzaamheid? Check onze Whitepaper Eenzaamheid.



3 Psychische kwetsbaarheid en de effecten van bewegen

We spreken van psychische kwetsbaarheid als iemand somberheid of angst ervaart[3,15]. Een veelvoorkomende oorzaak voor deze vorm van kwetsbaarheid is een (traumatische) verlieservaring. Denk aan het verlies van een dierbare, (vrijwilligers)werk, veiligheid, vertrouwen of toekomstdroom.

Effecten

- Voldoende bewegen draagt bij aan de algehele **psychische** gezondheid[6,13,14,16-20]:
  - Het zorgt voor de aanmaak van endorfine, wat verbetering geeft in het emotioneel welbevinden en daarmee de kwaliteit van leven (structureel bewegen = stelselmatig endorfine)
  - Het heeft een positief effect op het zelfvertrouwen
  - Het draagt bij aan een diepere en langere nachtrust
  - Het leidt tot positieve veranderingen in de gemoedstoestand en emoties
  - Het kan depressieve symptomen verhelpen (in geval van milde/matige depressie)
  - Het leidt tot een lagere kans op symptomen van depressie en angstklachten

- 30 minuten per dag bewegen in plaats van zitten kan angstklachten al doen verminderen.

Is de buitenruimte in jouw gemeente al beweegvriendelijk genoeg? Check onze pagina Beweegvriendelijke omgeving voor handige tips en instrumenten om hiermee aan de slag te gaan.



4 Cognitieve kwetsbaarheid en de effecten van bewegen

We spreken van cognitieve kwetsbaarheid als iemand achteruitgaat en/of moeite ervaart met dagelijkse processen, die nodig zijn bij probleemoplossend vermogen en cognitieve taken (geheugen en uitvoerende functies)[3,13]. Cognitieve kwetsbaarheid heeft als gevolg dat iemand minder snel kan reageren en leren en meer moeite heeft om verschillende handelingen kort achter elkaar te verrichten (multitasking).

Effecten

- Voldoende bewegen draagt bij aan de algehele **cognitieve** gezondheid[6,13,16,21,22]:
  - Het draagt bij aan een beter cognitief functioneren (geheugen en uitvoerende functies)
  - Het kan bijdragen aan een lagere kans op cognitieve achteruitgang en dementie

- Bewegen geeft plezier en draagt bij aan de kwaliteit van leven van iemand met dementie[6,13].

Hoe kun je als professional en/of mantelzorger iemand met dementie in beweging brengen? Check de Beweeggids dementie.



Meer weten over kwetsbaarheid en de rol van sport en bewegen? Lees erover in ons E-book zelfredzaamheid.

Bronvermelding

[1] Centraal Bureau voor de Statistiek. Ouderen: Hoeveel ouderen zijn er in Nederland?. (Internet). Geraadpleegd op 21 november 2023.

[2] Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Verkenning Toekomst Volksgezondheid - Kwetsbare ouderen hebben een complexe zorgvraag. (Internet). Geraadpleegd op 21 november 2023.

[3] Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Ouderen van nu en straks: zijn er verschillen in kwetsbaarheid?. (Internet). Geraadpleegd op 21 november 2023

[4] Schop-Etman A. Gebouwde omgeving, lichamelijke activiteit en kwetsbaarheid onder ouderen. Erasmus Universiteit Rotterdam; 2017.

[5] Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017.

[6] Gezondheidsraad. Physical activity and risk of chronic diseases. Background document to: Dutch physical activity guidelines 2017 No. 2017/08. Den Haag: Gezondheidsraad; 2017.

[7] Diabetes Fonds. Wat iedereen moet weten over diabetes. Amersfoort: Diabetes Fonds; 2023.

[8] Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosy-Westphal A, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Krznariç Z, Nair KS, Singer P, Teta D, Tipton K, Calder PC. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014 Dec;33(6):929-36.

[9] Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, Boirie Y, Cederholm T, Landi F, Martin FC, Michel JP, Rolland Y, Schneider SM, Topinková E, Vandewoude M, Zamboni M. European Working Group on Sarcopenia in Older People. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age Ageing. 2010 Jul;39(4):412-23.

[10] Scheerman K. Moving towards better care for hospitalized older adults: Importance of muscles and physical activity promotion. sl: Global Academic Press, 2023. 184 p.

[11] Bunt S, Steverink N, Olthof J, van der Schans CP, Hobbelen JSM. Social frailty in older adults: a scoping review. European Journal of Ageing. 2017 Sept;14(3):323-334.

[12] Movisie. De opbrengst van bewegen en sporten voor mensen in een kwetsbare positie. (Internet). Geraadpleegd op 21 november 2023.

[13] Biddle SJH, Mutrie N, Gorely T, Faulkner G. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. 4th ed. Taylor & Francis, 2021. 502 p.

[14] Bailey R, Hillman C, Arent S, Petitpas A. Physical activity: an underestimated investment in human capital? J Phys Act Health. 2013 Mar;10(3):289-308.

[15] Landelijke Platform GGz. Gemeenten en mensen met een psychische kwetsbaarheid. (Internet). Geraadpleegd op 21 november 2023.

[16] Ooms L, Dool R van den, Elling A. Psychische gezondheid, bewegen en sport: de rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten. Utrecht: Mulier Instituut; 2020.

[17] Biddle SJ, Ciaccioni S, Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise. 2019 May;42:146-155.

[18] Sims RE, Wu HH, Dale N. Sleep-wake sensitive mechanisms of adenosine release in the basal forebrain of rodents: an in vitro study. PLoS One. 2013 Jan 11;8(1):e53814.

[19] Visek AJ, Achrati SM, Mannix H, McDonnell K, Harris BS, DiPietro L. The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. J Phys Act Health. 2015 Mar;12(3):424-33

[20] Stubbs B, Vancampfort D, Hallgren M, Firth J, Veronese N, Solmi M, Brand S, Cordes J, Malchow B, Gerber M, Schmitt A, Correll CU, De Hert M, Gaughran F, Schneider F, Kinnafick F, Falkai P, Möller HJ, Kahl KG. EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). Eur Psychiatry. 2018 Oct;54:124-144.

[21] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: WHO; 2020.

[22] Iso-Markku P, Kujala UM, Knittle K, Polet J, Vuoksimaa E, Waller K. Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. Br J Sports Med. 2022 Jun;56(12):701-709.

© Januari 2024, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht

info@kenniscentrumsportenbewegen.nl

kenniscentrum sport & bewegen