

Bewegen voor ouderen - Interventie ProMuscle - met goede krachttraining en voldoende eiwit

Bron <https://www.allesoversport.nl> dd 14 november 2019

Ouderen wonen tot op hoge leeftijd thuis. Om zoveel mogelijk zelfredzaam te blijven, is het erg belangrijk spierkracht op peil te houden of zelfs te verbeteren. Onderzoek van Ellen van Dongen van Wageningen University and Research (WUR) laat zien dat het mogelijk is met een aanpak die in de praktijk goed werkt.

Behoud van zelfredzaamheid

Voldoende spierkracht is vermoedelijk een van de belangrijkste fysieke voorwaarden om als oudere lang zelfredzaam te blijven. Zelf aankleden, huishouden doen, en opstaan uit bed of stoel lukt niet meer als de kracht daarvoor ontbreekt. Helaas hoort verlies van spierkracht en -massa bij het ouder worden. Maar dat is te beperken dankzij simpele middelen. Of sterker: spiermassa en -kracht is met een gerichte aanpak ook weer te verbeteren.

De basis daarvoor is:

- Minimaal twee keer per week krachtoefeningen, voor zover mogelijk met opbouw in zwaarte. Ga uit van sessies van 45 tot 60 minuten per keer;
- Dagelijks voldoende eiwitten. Voor ouderen wordt geadviseerd om per kilogram lichaamsgewicht 1-1,2 gram te consumeren, zo'n 25 gram bij ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Door gewone of verrijkte voeding.

Dit lijkt eenvoudig, maar in de praktijk blijken ouderen weinig krachtoefeningen te doen. 73% van de 65-plussers doen weliswaar spier- en botversterkende oefeningen en activiteiten, maar deze zijn minder belastend dan de benodigde krachtoefeningen om spiermassa te verbeteren. Ouderen krijgen ook te weinig eiwit binnen om hun spieren optimaal te onderhouden. Ongeveer drie op de tien Nederlandse ouderen consumeren minder dan 1 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag.



Minimaal twee keer per week krachttraining (foto:Ellen van Dongen)

Aanpak die uitvoerbaar is in de praktijk

Eerder onderzoek in een optimale gecontroleerde setting toonde aan dat de interventie ProMuscle, met goede krachttraining en voldoende eiwit, erg effectief is. Bijvoorbeeld: in 3 maanden tijd was er sprake van 40% toename in beensterkte bij de groep oudere ouderen! Om zo'n aanpak in de praktijk – buiten een gecontroleerde setting- toe te passen en betaalbaar te maken is een vertaalslag nodig. De vraag is hoe, en in hoeverre gaat dat ten koste van de effectiviteit.

Het lukte om de oorspronkelijke opzet zo aan te passen dat de nieuwe interventie goed uitvoerbaar is in de praktijk en aansluit bij normale werkwijzen van uitvoerende professionals (zie kader). Voor hen zijn er uitgebreide handleidingen en instructies. In tegenstelling tot de eerdere versie is de interventie nu geschikt voor een bredere groep ouderen: niet alleen oudere ouderen, maar ook voor jongere senioren die al een beetje moeite krijgen met dagelijkse handelingen.

De resultaten, die nog niet officieel gepubliceerd zijn, wijzen er op dat de aanpak nog steeds behoorlijk effectief is en zorgt voor toename in spiermassa en -kracht. De ouderen en uitvoerende professionals zijn beiden positief. Veel mensen blijven het aanbod volgen, hoewel dat in de tweede periode van twaalf weken wel afneemt.

ProMuscle in de praktijk

ProMuscle in de Praktijk bestaat uit 2 periodes van 12 weken.

Eerste periode van 12 weken:

- 2 x per week een groepsles krachttraining van 1 uur onder leiding van een fysiotherapeut
- Individuele gesprekken met een diëtist met adviezen op maat om per hoofdmaaltijd 25 gram eiwit te consumeren

Tweede periode van 12 weken:

- Doorstroom naar sportlessen bij een fitnesscentrum of fysiotherapiepraktijk, waar krachtoefeningen deel van uitmaken
- Deelname aan de cursus 'Fit met eiwit', met theorie over gezonde voeding en het belang van eiwitten, en kooklessen rond eiwitrijke voeding

Kijk ook op Y-tube:

<https://youtu.be/JkBZa2DBXdU>

Belangrijke kenmerken

Als interventies worden ingezet in de praktijk moet soms afgeweken worden van het oorspronkelijke protocol. Om werkzaamheid te garanderen, wordt steeds vaker gekeken naar de onderdelen die daarvoor noodzakelijk zijn. Het gaat om de volgende aspecten:

- De begeleiding in de eerste fase van 12 weken wordt uitgevoerd door zorgprofessionals;
- Krachttraining (minimaal twee keer per week) en stimuleren van voldoende eiwitconsumptie (1-1,2 gram per kg lichaamsgewicht);
- De interventie wordt persoonsgericht aangeboden, afgestemd op wensen en mogelijkheden van elk individu;
- Elementen die bijdragen aan gedragsverandering en -behoud, zoals het stellen van haalbare doelen en feedback geven op de inspanning en voortgang, zijn onderdeel van het aanbod;
- Binnen de sessies is voldoende sociale ondersteuning en interactie;
- Goede multidisciplinaire samenwerking is een voorwaarde voor een goede uitvoering: tussen degene die verwijst naar de interventie (zoals de praktijkondersteuner), de fysiotherapeut, diëtist, buurtsportcoach – als verbinder van sport en zorg- en (andere) beweegaanbieder.

Belangrijk: behoud van gedrag

Onderzoek laat zien dat behoud van gedrag voor de doelgroep vrijwel altijd afhankelijk is van begeleid aanbod. Dat betekent dat ook na de eerste en tweede fase van 2 maal 12 weken, er nog vervolg is. Met minimaal tweemaal per week beweegaanbod, en regelmatig aandacht voor de voldoende eiwit in voeding. Overigens blijkt het bestaan van aanbod op zich niet voldoende: mensen moeten gestimuleerd worden daar gebruik van te maken.



WUR-onderzoeker Ellen van Dongen (©Ellen van Dongen)

Kernboodschappen voor gemeenten en buurtsportcoaches

Behoud van spierkracht bij ouderen is extreem belangrijk om lang zelfstandig (en met weinig ondersteuning bij huishoudelijke taken of vervoer) thuis te blijven wonen;

- Houd bij beleid en uitvoering rekening met aanpakken die in de praktijk aantoonbaar effectief zijn, ook op langere termijn. Interventies waarvan effecten alleen bekend zijn uit een gecontroleerde onderzoekssetting, schetsen vaak een te positief beeld;
- Zorg dat er aansluitend aanbod is voor deelnemers, waarin aandacht wordt geschonken aan training en voeding;
- Het is belangrijk dat ouderen zelf (en dienstverleners in hun buurt) bewust worden van het belang van sterke spieren, en de rol die training en voeding daarbij spelen;
- Voor uitvoering is goede coördinatie nodig, terwijl er formeel geen probleemeigenaar is. Faciliteer het gesprek en het maken van afspraken over coördinatie en samenwerking;
- De verwachte baten van deze interventie komen vooral terecht bij de afdeling WMO, en bij de zorgverzekeraar. Kijk in hoeverre gezamenlijke financiering mogelijk is.

Kernboodschappen voor de zorgverlener als verwijzer en als aanbieder

- Bedenk dat verlies van spiermassa en -kracht bij ouderen snel invaliderend is. Bij onvoldoende basis kan een korte periode van bedlegerigheid ernstige gevolgen hebben. Rond de zeventig jaar neemt normaal gesproken de hoeveelheid spiermassa af met 200 gram per jaar, bij ziekenhuisopname met 200 gram per dag en op de intensive care met 800 g/dag. Dit versnelde verlies is bijna nooit meer te herstellen. Een interventie als ProMuscle in de praktijk kan zorgen voor een veel betere basis.
- Sta open voor samenwerking met en kennisoverdracht naar andere disciplines in de zorg, gemeente, en buurtsportcoach. Zonder goede samenwerking komt zo'n interventie niet van de grond en blijft niet behouden. De samenwerking is ook belangrijk voor veel andere gezondheidsaspecten zoals overgewicht en obesitas, hartaandoeningen en diabetes type 2. Dus ook bij de inzet van de gecombineerde leefstijlinterventie.
- Financiering van preventieve interventies is vaak lastig. Door de steeds grotere druk op financiering van de zorg en belasting van de zorg komen er echter steeds meer mogelijkheden om vanuit diverse geldstromen preventie te financieren. Dit wordt makkelijker als een bredere lokale of regionale coalitie zich hier sterk voor maakt.

Nieuwe updates

Zodra er meer resultaten van het onderzoek bekend gemaakt kunnen worden, en het werkblad van de interventie beschikbaar is, wordt dit aan het artikel toegevoegd. Als je op de hoogte gehouden wilt worden over updates, [kun je dat hier laten weten](#).

Kenniscentrum Sport heeft ook een nieuwsbrief [Beweegstimulering ouderen](#).

Lees en bekijk ook:

- De inhoud van de interventie is op dit moment al te vinden in een [Engelstalig wetenschappelijk artikel](#)
- De [website](#) van Wageningen University and Research over ProMuscle in de praktijk
- [Hoe blijf je sterk op hogere leeftijd?](#)– informatie voor ouderen zelf
- [Whitepaper Succesvolle inzet van interventie voor 55-plussers](#)
- [Sport en bewegen voor ouderen](#)