

Sensor helpt bij herstel heupbreuk

Sensoren in huis en een coach tegen valangst geven ouderen met een gebroken heup meer zelfvertrouwen en helpen bij het herstel. Dat concludeert docent-onderzoeker Margriet Pol in haar promotieonderzoek.

Wouter Hoving
Amsterdam

Ouderen moeten zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Dat is niet alleen beleid van de overheid, maar ook de wens van veel ouderen zelf. Een gebroken heup – jaarlijks overkomt het in Nederland 15 duizend ouderen – gooit vaak roet in het eten: circa de helft kan daarna niet meer zelfstandig wonen.

Het grootste probleem: na een heupbreuk durven ouderen minder goed te bewegen omdat ze valangst hebben, wat het herstel belemmert. De heup brak immers bij een valpartij tijdens het bewegen: uitgedaald op een vloerkleed, gevallen van een trap of gestruikeld over een losse stoeptegel. Bij revalidatie krijgen ouderen daarom standaard begeleiding bij het oppakken van fysieke activiteiten zoals wandelen, krachttrainen en balans houden. Dat is belangrijk, maar ouderen leren niet hoe ze moeten omgaan met hun valangst.

Pol, ergotherapeut bij de Hogeschool van Amsterdam, bedacht een oplossing. Zij verdeelde 240 ouderen in drie groepen. De eerste groep kreeg alleen de gebruikelijke zorg na een gebroken heup. De tweede groep ontving daarnaast ook coaching die deze valangst bestreed door advies en feedback te geven bij alledaagse taken waarbij de valangst opspeelde, zoals koken of boodschappen doen. De derde groep kreeg naast gewone hulp en coaching ook nog een draagbare sensor aan het lichaam en sensoren in huis die de

bewegingen van de ouderen registreerden. Op vier momenten becijferden de ouderen hun eigen vooruitgang. In de laatste groep was dit cijfer na het onderzochte halfjaar het meest gestegen. Ook motiveerde deze aanpak sommige ouderen tot bewegen. 'Zo hadden we een mevrouw die zei: "Als ik 's avonds geen zin had om te wandelen, dan dacht ik aan de sensor, en ging ik toch maar een rondje."' Volgens Pol zouden ouderen dankzij deze methode korter in een verpleeghuis hoeven te revalideren.

Het onderzoek van Pol is het eerste

grootschalige onderzoek met sensoren onder een oudere doelgroep (gemiddeld 84 jaar). 'Een mooi onderzoek dat duidelijk maakt welke aanpak precies effectief werkt voor herstel', vindt Romke van Balen, specialist ouderengeneeskunde bij de universiteit van

Leiden. Toch is het volgens hem niet helemaal duidelijk waarom deze aanpak nou effectiever is: 'Uit het onderzoek blijkt niet dat de valangst veel minder is, of dat de mobiliteit is verbeterd.'

'De aanpak is effectiever door meer

zelfvertrouwen in de uitvoering van alledaagse taken, daar richtte de coaching zich ook op', reageert Pol. Bovendien kregen de ouderen ook een veilig gevoel door de sensoren, omdat experts op afstand konden zien of hun bewegelijkheid achteruitging. 'De val-

angst vermindert inderdaad niet veel, maar ouderen leren er wel mee omgaan. Dat kun je vergelijken met hoogtevrees. Je hoogtevrees ben je niet zomaar kwijt, maar je kunt wel leren wat je moet doen: de berg samen met anderen beklimmen, bijvoorbeeld.'



Foto Science Photo Library

Een röntgenfoto van een gebroken heup (op de foto rechts, op de plek waar het dijbeen in de heupkom zit).