

Meer bewegen maakt niet minder eenzaam bij lichamelijke beperking

Bron Open Universiteit – juni 2019 - <https://www.ou.nl>

'Je kunt leuke contacten hebben, maar toch een diepe band missen met andere mensen. Het gaat dus om zowel sociale als emotionele eenzaamheid.'

Meer bewegen helpt tegen eenzaamheid, dat is bekend. Een lichamelijke beperking doet dit positieve effect echter helemaal teniet, blijkt nu uit onderzoek onder oudere alleenstaanden. Logisch misschien, maar wél iets om rekening mee te houden bij beweegprogramma's in het kader van gezond ouder worden, zegt gezondheidspsycholoog Janet Boekhout van de Open Universiteit.

'Uit eerder onderzoek is bekend dat eenzaamheid bijna net zo schadelijk voor de gezondheid is als roken', zegt Boekhout. 'In Nederland zijn alleenstaande ouderen de eenzaamste groep en hun aantal groeit door de vergrijzing. We weten ook dat naarmate mensen meer bewegen, hun gevoel van eenzaamheid afneemt, al is nog niet bekend hoe dit precies werkt. In ons onderzoek wilden wij de invloed bekijken van een bewegingsbeperking op dat verband tussen bewegen en eenzaamheid.'

Gezond ouder worden

Die invloed is dus groot. Mensen met een lichamelijke beperking bewegen minder en zijn eenzamer dan mensen zonder beperking. Veel ouderen hebben lichamelijke beperkingen, door chronische aandoeningen of ouderdom. En nu blijkt ook dat de negatieve invloed van de beperking op eenzaamheid gróter is dan het positieve effect van extra bewegen. 'Een interventie die gericht is op gezond ouder worden, moet dus vooral rekening houden met bewegingsproblemen', zegt [Janet Boekhout](#). 'Dat is nu nog niet het geval.' Een verbetering kan zijn om concrete tips te geven voor specifieke aandoeningen. Ook is het belangrijk deelnemers te blijven motiveren.

Actief Plus

Boekhout voerde haar promotieonderzoek uit onder 574 alleenstaande ouderen in Heerlen, gemiddeld 76 jaar oud en zelfstandig wonend. De deelnemers volgden het beweegprogramma Actief Plus met naar keuze een beweegadvies op papier of online. Elke persoon kreeg tijdens de looptijd van het programma (vier maanden) drie keer een op maat gemaakt beweegadvies. Bij de start, na drie en na zes maanden rapporteerden de mensen uitgebreid hoe veel tijd ze lichamenlijk actief waren en hoe eenzaam ze zich voelden.

Emotionele eenzaamheid

Bewegen en eenzaamheid worden in verschillende onderzoeken verschillend gedefinieerd, wat vergelijken lastig maakt, zegt Janet Boekhout. 'Voor ons onderzoek hanteren we een brede definitie: naast sporten valt onder lichamenlijke activiteit ook een wandelingetje naar de winkel, stofzuigen of de trap nemen.' De definitie van eenzaamheid is heel persoonlijk. 'Je kunt leuke contacten hebben, maar toch een diepe band missen met andere mensen. Het gaat dus om zowel sociale als emotionele eenzaamheid.'

FNO en Gemeente Heerlen

FNO subsidieerde het onderzoek en de gemeente Heerlen werkte actief mee door 6.751 alleenstaande ouderen een uitnodiging per brief te sturen, ondertekend door de wethouder. 'Dat heeft zeker bijgedragen aan het grote aantal deelnemers', zegt Janet Boekhout, die eind dit jaar hoopt te promoveren.

