

# URBAN VITALITY

## VITAMINE – VITALE AMSTERDAMSE OUDEREN IN DE STAD

**THUISBEWEGINGSPROGRAMMA VOOR OUDEREN**  
**Nederland vergrijsst en de komende jaren zal het aantal 65-plussers flink toenemen. Een veel voorkomende klacht van ouderen is dat ze moeite hebben met gewone dagelijkse handelingen. Hoe zorg je ervoor dat mensen zo lang mogelijk gezond blijven en zelfstandig kunnen functioneren? Een actieve levensstijl en een bijbehorend gezond voedingspatroon kunnen een groot verschil maken. Vooral bij ouderen met beginnende functionele beperkingen.**

Het HvA-onderzoek VITAMINE ontwikkelt een thuisbewegingsprogramma voor ouderen ter verbetering van hun dagelijkse fysieke functioneren.

## LANGER GEZOND MET EEN AANVULLEND THUISPROGRAMMA

**Peter Weijs, lector Gewichtsmanagement**

“Mensen worden steeds ouder, maar niet iedereen krijgt er zo-  
maar gezonde levensjaren bij. Met VITAMINE willen wij ouderen  
ondersteunen bij een vitale levensstijl. In de gymgroepjes van het  
landelijk programma Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO), doen  
veel mensen een keer per week onder begeleiding aan gym. Maar  
dat is niet voldoende om langer gezond en zelfstandig te blijven  
en minder moeite te hebben de dagelijkse activiteiten. Wij willen  
ouderen een aanvullend thuisprogramma bieden, waarmee ze  
de frequentie en intensiteit van hun training kunnen verhogen  
en hun fysieke functioneren verbeteren. Het thuistrainingspro-  
gramma is voor een belangrijk deel gebaseerd op de bestaande  
Functionele Training Ouderen (FTO) van TNO, maar dan specifiek  
ontwikkeld voor VITAMINE. Voor de implementatie ervan sluiten  
we zoveel mogelijk aan bij het bestaande MBVO-programma.

Bij het trainen thuis missen mensen vaak een begeleider of  
instructeur. Dat willen we ondervangen door digitale onder-  
steuning. Daarnaast besteden we ook aandacht aan de voeding  
van ouderen, bijvoorbeeld door te onderzoeken of het gebruik  
van extra eiwit effect heeft op het bewegen.”



## URBAN VITALITY

### VITAMINE – VITALE AMSTERDAMSE OUDEREN IN DE STAD

“Het project bestaat uit drie werkpakketten: het ontwikkelen van het trainingsprogramma, het opzetten van de digitale ondersteuning en de implementatie via een gerandomiseerde trial. Dat laatste is een onderzoeksmethode waarbij een interventiegroep wordt vergeleken met een controlegroep. Dit werkpakket wordt door het lectoraat Gewichtsmanagement uitgevoerd. Bij de ontwikkeling van het trainingsprogramma zijn vooral de lectoraten Fysiotherapie en Oefentherapie betrokken. Het lectoraat Digital Life ontwerpt de digitale ondersteuning. Het onderzoek is uitgevoerd op basis van user-centred design. Dat houdt in dat we eerst de behoefte van de doelgroep hebben geïnventariseerd voordat we begonnen met de ontwikkeling van het trainingsprogramma en de digitale ondersteuning. Deze kwalitatieve informatie hebben we verzameld op basis van focusgesprekken met ouderen. Deze gesprekken zijn o.a. geleid en uitgewerkt door studenten van verschillende opleidingen.”

#### RANDOMIZED TRIAL MET MBVO

##### Jantine van den Helder, promovenda VITAMINE

“Als beweeg- en voedingskundige houd ik me binnen het project vooral bezig met de randomized trial. We werken hierbij samen met de landelijke organisatie van MBvO en zien het als een goede fundering dat de deelnemers van ons onderzoek in elk geval een keer per week gymmen. Via bijvoorbeeld Cordaan Amsterdam komen we in contact met gymklasjes voor ouderen die we willen inzetten voor ons onderzoek.”

We gaan in 2016 en 2017 een trial doen met drie verschillende groepen van elk 80 deelnemers; de controlegroep krijgt geen interventie en volgt de reguliere wekelijkse gymles. Eén interventiegroep volgt naast de gymles de bewegingsinterventie en één groep krijgt daarnaast nog een combinatie van de bewegingsinterventie en coaching in een eiwit verrijkt voedingspatroon. Bij start van de studie, na 6 maanden en na 12 maanden zullen we de deelnemers gaan meten. Zo krijgen we onder andere inzicht in hun lichaamssamenstelling; ze vullen vragenlijsten in over onder andere hun kwaliteit van leven en voeren fysieke testen uit. Hierdoor kunnen we veranderingen waarnemen. De vraag is natuurlijk of en in hoeverre de uitkomsten van de groepen van elkaar zullen verschillen. “Wat is het effect van een extra functioneel bewegingsprogramma en voegt extra eiwit werkelijk iets toe?” De antwoorden hierop vormen de basis voor de resultaten van het onderzoek.

#### Resultaten van VITAMINE

- ▶ Een evidence-based beweegprogramma als aanvulling op MBvO, dat landelijk geïmplementeerd kan worden.
- ▶ Inzichten in functionele oefeningen in een thuisomgeving, digitale middelen en een eiwitrijk voedings supplement.
- ▶ Docenten en studenten van verschillende opleidingen doen ervaring op met praktijkgericht en medisch-wetenschappelijk onderzoek.

#### PROJECTINFORMATIE

VITAMINE is een samenwerking tussen de HvA-lectoraten Gewichtsmanagement, Fysiotherapie, Oefentherapie en Digital Life, Cordaan en Stichting MBvO.

#### Contact

Peter Weijs, lector Gewichtsmanagement/projectleider (p.j.m.weijs@hva.nl) of onderzoeker Jantine van den Helder (j.e.m.van.den.helder@hva.nl).

[www.hva.nl/urbanvitality](http://www.hva.nl/urbanvitality)

CREATING TOMORROW



Recycled