



# FYSIOTHERAPIE BIJ KWETSBARE OUDEREN

## BEWEGEN ALS MEDICIJN: COACH2MOVE

Kwetsbaarheid is een complexe toestand van een verminderde reservecapaciteit waardoor er een verhoogd risico bestaat op nadelige gezondheidsuitkomsten zoals een toename van beperkingen in activiteit, vallen, ziekenhuisopname en overlijden. Naar schatting waren er in 2008 tussen de 600.000 en 700.000 ouderen kwetsbaar en dit aantal neemt toe met de vergrijzing. Er is (nog) geen medische behandeling voor kwetsbaarheid. De belangrijkste aangrijpingspunten voor interventie lijken te liggen op het gebied van beweging en voeding.

**Dr. Nienke de Vries**

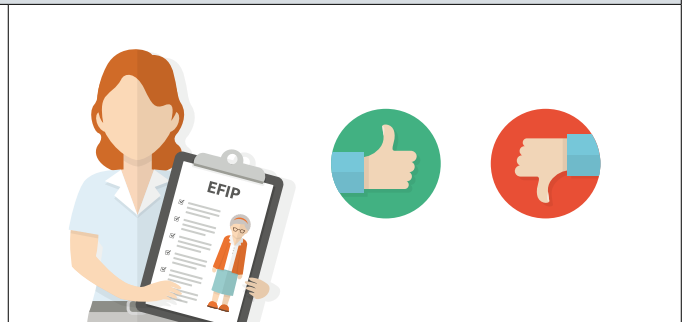
Wetenschappelijk onderzoeker, Radboudumc, Nijmegen

**DO-IT** is een door KNGF gefinancierd onderzoeksprogramma gericht op het ontwikkelen van optimale fysiotherapeutische interventies voor mensen met een chronische aandoening. Met de uitkomsten van de vier deelprojecten kunnen fysiotherapeuten hun keuzes voor interventies beter onderbouwen en daarmee hun patiënten nog beter behandelen.

### METEN VAN KWETSBAAKHEID

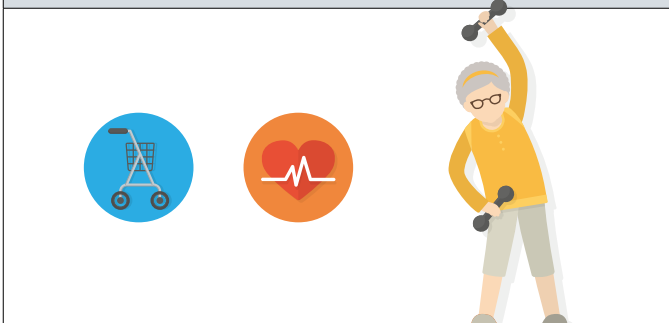


Hoewel er verschillende theoretische modellen ten aanzien van kwetsbaarheid bestaan, gaat men er tegenwoordig steeds meer van uit dat zowel fysieke, psychologische als sociale factoren een rol spelen bij het ontstaan en onderhouden van kwetsbaarheid. Uit literatuuronderzoek blijkt dat slechts een klein aantal meetinstrumenten die kwetsbaarheid meten, zich op zowel fysieke, psychologische als sociale componenten richt. Evaluatieve meetinstrumenten werden niet gevonden.

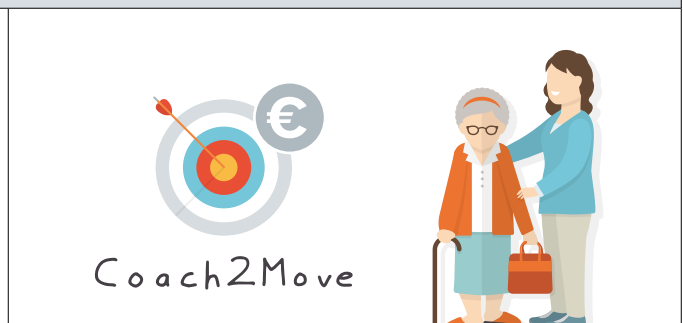


De Evaluative Frailty Index for Physical activity (EFIP) is ontwikkeld om het effect van fysiotherapie op kwetsbaarheid te kunnen evalueren. Het instrument is gebaseerd op de 'accumulation of deficits' methode en blijkt zowel betrouwbaar, valide als gevoelig voor verandering. Het instrument bestaat uit 50 items op het fysieke, psychologische en sociale domein.

### FYSIOTHERAPEUTISCH BEHANDELEN VAN KWETSBARE OUDEREN



Bewegen resulteert in positieve effecten op de gezondheidstoestand van kwetsbare ouderen met problemen in mobiliteit. Met name de mobiliteit en het fysiek functioneren verbeteren door training. De optimale trainingsmethode voor kwetsbare ouderen lijkt intensieve krachttraining met een persoonlijke opbouw en aanpak.



De Coach2Move strategie werd ontwikkeld voor de behandeling van kwetsbare ouderen met mobiliteitsproblemen door de geriatriefysiotherapeut. Kernelementen zijn: Motivational interviewing<sup>1</sup>; Hypothese gestuurd klinisch redeneermodel<sup>2</sup>; Adequaat gebruik van meetinstrumenten<sup>3</sup>; Gezamenlijke doelen stellen<sup>4</sup>; Coachen om zelfstandig te oefenen, de lichamelijke activiteit te vergroten, zelfmanagement en eigen regie te bevorderen<sup>5</sup>; Focus op betekenisvolle activiteiten in de eigen context<sup>6</sup>; Gebruik van patiëntenprofielen<sup>7</sup>. De Coach2Move strategie bleek in onderzoek zowel effectief als kosteneffectief te zijn ten opzichte van reguliere fysiotherapie.

## CONCLUSIE

Bij de fysiotherapeutische behandeling van kwetsbare ouderen is het essentieel om een goede inventarisatie en analyse van zowel de beperkingen als de mogelijkheden uit te voeren. Op basis daarvan kan met focus een betekenisvolle behandeling gegeven worden. De Coach2Move strategie voorziet in deze elementen.

## MET DANK AAN

Prof. dr. M.W.G. Nijhuis- van der Sanden  
Prof. dr. M.G.M. Olde-Rikkert  
Dr. J.B. Staal  
Dr. P.J. Van der Wees

En alle fysiotherapeuten, patiënten en andere zorgverleners die deelnamen als adviseur of behandelaar in het onderzoek.



Coach2Move

Voor een video over Coach2Move:  
[vimeo.com/188648886](https://vimeo.com/188648886)

## PUBLICATIES PROEFSCHRIFT

- <sup>1</sup> De Vries NM, Staal JB, Ravensberg CD van, Hobbelen JSM, Olde Rikkert MGM, Nijhuis-van der Sanden MWG. Outcome Instruments to Measure Frailty: A Systematic Review. *Ageing Research Reviews* 2011, 10 (1)104-114
- <sup>2</sup> De Vries NM, Ravensberg CD van, Hobbelen JSM, Olde Rikkert MGM, Staal JB, Nijhuis-van der Sanden MWG. Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/ or multi-morbidity: a meta-analysis. *Ageing Research Reviews* 2012, 11; 136-149
- <sup>3</sup> De Vries NM, Staal JB, Olde Rikkert MGM, Nijhuis-van der Sanden MWG. The Evaluative Frailty Index for Physical Activity (EFIP): A Reliable and Valid Instrument to Measure Changes in Level of Frailty. *Physical Therapy* 2013, 93 (4); 551-561
- <sup>4</sup> De Vries NM, Staal JB, Teerenstra S, Adang E, Olde-Rikkert MGM, Nijhuis-van der Sanden MWG. Physiotherapy to improve physical activity in community – dwelling older adults with mobility problems (Coach2Move): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials* 2013, 14: 431
- <sup>5</sup> De Vries NM, Ravensberg CD van, Hobbelen JSM, Olde-Rikkert MGM, Staal JB, Nijhuis-van der Sanden MWG. Development and acceptability of the coach2move strategy: a tailored, goal oriented physiotherapy intervention for elderly with or at risk of mobility problems and decline in physical activity. *Journal of Geriatric Physical Therapy* Oct-Dec 2015
- <sup>6</sup> De Vries NM, Staal JB, Wees PJ van der, Akkermans R, Adang EAA, Olde-Rikkert MGM, Nijhuis-van der Sanden M.W.G. Personalized physiotherapy to improve physical Activity and frailty in older adults with mobility problems: a randomized controlled trial. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* 2016 Sep;7(4):422-35
- <sup>7</sup> Van de Sant JW, De Vries NM, Hoogeboom TJ, Nijhuis-van der Sanden MWG. "Implementation of a Personalized, Cost-Effective Physical Therapy Approach (Coach2Move) for Older Adults: Barriers and Facilitators". *Journal of Geriatric Physical Therapy* In press

**DO-IT** is het onderzoeksprogramma dat door het WCF gefinancierd werd en staat voor Designing Optimal Interventions for physical Therapy. De doelstelling van dit onderzoeksprogramma was het ontwikkelen van optimale fysiotherapeutische interventies voor mensen met een chronische aandoening, die passen bij de dagelijkse praktijk.

De vier onderzoeksprojecten binnen het programma hadden betrekking op interventies voor kwetsbare ouderen (UMC St Radboud Nijmegen), kinderen en jong-volwassenen met Cystic Fibrosis (UMC Utrecht), mensen met COPD (UMC Maastricht) en mensen met artrose van de knie (VUmc Amsterdam).

Dwarsverbanden tussen de projecten werden uitgewerkt aan de hand van 3 gezamenlijke thema's:

- 1 het evalueren van de rol van comorbiditeit;
- 2 het gebruik van generieke meetinstrumenten;
- 3 het systematisch vastleggen van de fysiotherapeutische interventie.

Met de uitkomsten van het onderzoeksprogramma kunnen fysiotherapeuten hun keuzes voor interventies beter onderbouwen en daarmee hun patiënten nog beter behandelen.



## IN DEZE REEKS ZIJN OOK VERSCHENEN:

- Fysiotherapie bij COPD
- Comorbiditeit bij knieartrose
- Inspanningstesten, inspanningsbeperking en training bij patiënten met cystic fibrosis