



Welkom bij

# Careyn in beweging

18 mei 2022

**Een interventie gericht op het beweeggedrag van PG-bewoners**

In samenwerking met  
**UNO Amsterdam**



Christelle Gravier  
Laurien Husmann-Jüch

*Geriatric Fysiotherapeuten*

**Careyn Utrecht Stad**  
Kevin Achten  
Christelle Gravier  
Laurien Husmann  
Jeanette Reijersen  
Anat Kos  
Marijke Leeuwerk

# Disclosure belangen

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
Geen	





# Inhoud

- Aanleiding
- Start onderzoek
- Focusgroep
- Beweeg interventie
- Metingen
- Resultaten
- Conclusie
- Discussie
- Praktische tips
- Neveneffecten





# Aanleiding

- Nederlandse verpleeghuisbewoners bewegen weinig en zijn vaak inactief<sup>1</sup>

Probleem

- Inactiviteit →   en kwaliteit van leven<sup>1,2,3,4</sup>

<sup>1</sup>Ouden den M, et al. Daily (In)Activities of Nursing Home Residents in Their Wards: An Observation Study. J Am Med Dir Assoc 2015 Nov 1;16(11):963- 8.

<sup>2</sup>Ferrando AA, et al. Prolonged bed rest decreases skeletal muscle and whole-body protein synthesis. Am J Physiol 1996 Apr;270(4 Pt 1):E627-E633.

<sup>3</sup>Knight J, Nigam Y, Jones A. Effects of bedrest 1: cardiovascular, respiratory and haematological systems. Nurs Times 2009;105(21):16-20

<sup>4</sup>Nigam Y, Knight J, Jones A. Effects of bedrest 3: musculoskeletal and immune systems, skin and self-perception. Nurs Times 2009 Jun 16;105(23):18-22.



# Aanleiding

- Start onderzoeksgroep 2019
- Voorstel ingediend bij UNO Amsterdam waarvoor 'Onderzoek & praktijkprijs' in ontvangst genomen
- Is een multidisciplinaire focusgroep op de afdeling, met daaruit voortkomend een beweeginterventie, effectief om beweeggedrag positief te beïnvloeden?
  - Multidisciplinaire focusgroep → interventie kiezen
  - Middel: activity trackers



# Start onderzoek

- 12 PG-bewoners, ambulans → met loop hulpmiddel en/of begeleiding
- Focusgroep disciplines van de desbetreffende PG-afdeling

# Focusgroep

- Betrokken disciplines:

- Welzijn
- Specialist ouderen-geneeskunde
- Psycholoog
- Kwaliteits-verpleegkundige
- Ergotherapeut
- Logopedist
- Fysiotherapeut
- Leden van de onderzoeksgroep





# Focusgroep

- Informeren en enthousiasmeren
- Interdisciplinaire brainstorm

Christelle

Zo min mogelijk  
belasting zorg.  
Onbewuste stimuleren  
Wat kan iemand zelf?  
Wat vindt iemand leuk?  
Muziek  
Gangen - loopcirkels  
Speurtocht in de gang  
met foto's van vroeger  
Bewegen via de TV

• Bushalte

• Beleefmuur

• Wat te drinken? Help je mee? (nabijheid)

• YouTube  
Beweegfilmpjes  
- In de middag?

• Invulling in de middag (15:00-17:00)

• Einde van de dag onrustig - wat is passend

• Brainstorm - Bewegen op de PG

• Avond uren - tv? Bal over gooien

• Wandelclubje / fietsen

• Beweeg uurtje

• Individueel niveau - voorbeeld: was opvouwen

• Plantjes water geven

• Helpen met taken (koffie schenken ect.)

• Warme maaltijd buffet - zondag ( nu is het al op zaterdag ochtend met het ontbijt)

• Gang.. wat kunnen we daar mee?

• Wandelclubje

• Piano - meezingen  
Combinatie van muziek en bewegen

• Onbewust aansporen om iets te doen (gangen? Iets op de vloer?)

Opener in app





# Keuze interventie

## Beweeginterventie 2: de looproutes

- Zorg bij betrokken, weegt dubbel
- Onbewust gedrag beïnvloeden
- TV is meer passief en zittend
- Looproutes duidelijk voor bezoek, mantelzorgers en makkelijke toegankelijk

# Beweginginterventie

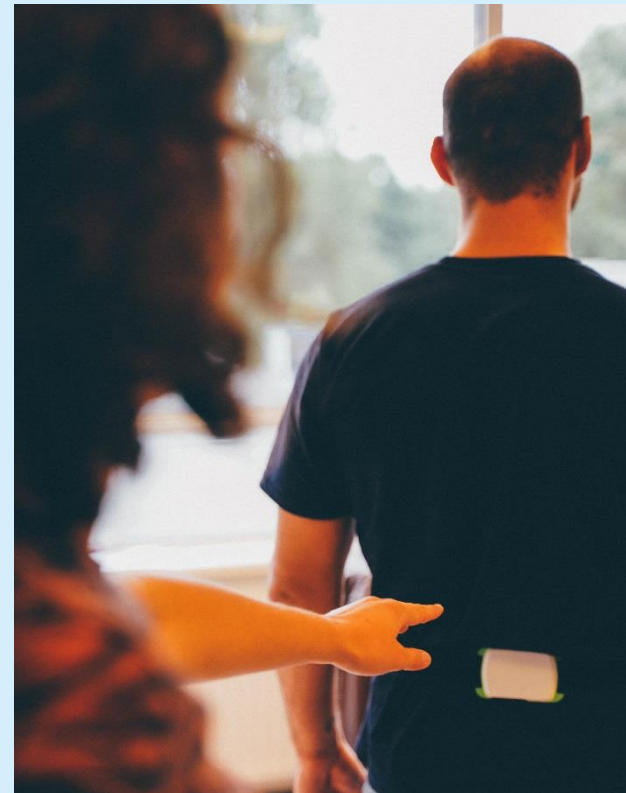
- 3 looproutes in verschillende kleuren





# Metingen

- Activity tracker: *McRobert's "MoveMonitor"*
- 2 meetmomenten





# Resultaten

- Looplijnen:
  - ↑ Gezette stappen
  - ↑ Actieve minuten

Echter geen significant verschil



# Conclusie



Het raadplegen van een multidisciplinaire focusgroep voor het kiezen van een interventie om het beweeggedrag bij pg-bewoners te beïnvloeden lijkt effectief



Bewoners lijken over het algemeen meer in beweging te komen



# Discussie

- Looproutes zijn positief ontvangen (bewoners en medewerkers)
- Interventie ingezet zonder bijkomende instructies
- Positief effect op oriëntatie van bewoners
  
- Kleine populatie
- Grote variatie in beweeggedrag en cognitief gedrag
- PG-bewoners
- Corona
- Zorgpersoneel niet aanwezig bij focusgroep

# Praktische tips



- Doelgroep beperkt uitleg mogelijk
  - 1<sup>e</sup> cp en zorg meenemen, instructie kaarten/bakje met benodigdheden/uitleg
- Movemonitors worden niet om gedaan door de zorg of afgedaan door bewoners
  - Onderzoekers aanwezig op de afdeling, op meerdere momenten op de dag
  - Movemonitors gelijk om doen voor de ADL
- Vanaf het eerste begin zorg personeel erin meenemen
- Looplijnen na afloop veranderd ivm allemaal uitkomen in de huiskamer



# Bijvangst!

- Nudging, bewoners volgen de lijnen
- Welzijn/ Bewegingsagoog/ FT doen activiteiten
- Meer beweging en reuring op de afdeling
- Zorg meer betrokken, gebruikt de lijnen om bewoners naar de kamers te begeleiden waardoor betere oriëntatie punten
- Sommige bewoners moet rust aangeboden worden om te stoppen met lopen



# Vragen of opmerkingen



- Fysiotherapie Careyn
- Regio Careyn Utrecht Stad
- *Kevin Achten, Christelle Gravier, Laurien Husmann-Jüch*
- *k.achten@careyn.nl*



Deelnemers	T0		T1		Verschil	
	Stappen per dag	Actieve minuten per dag	Stappen per dag	Actieve minuten per dag	Verschil stappen per dag	Verschil minuten bewogen per dag
1	3.559	40	15.444	187	+11885	+147
2	114	2	448	7	+334	+5
3	417	8	452	13	+35	+5
5	707	14	393	8	-314	-6
6	1410	22	1066	20	-344	-2
7	518	8	640	10	+122	+2
8	64	1	123	3	+59	+2

*Tabel 2: Resultaat T0 en T1 per deelnemer*

Uitkomstmaat	T0	T1	Verschil
Stappen per dag M(SD)	986 (1136,6)	2622 (5229,7)	+1635
Gemiddelde actieve minuten per dag M(SD)	14 (12,7)	35 (62,1)	+21

*Tabel 3: Resultaat T0 en T1 per uitkomstmaat. Afkortingen: M=gemiddelde; SD=Standaard Deviatie.*