Evaluatie van een gemeenschapsgerichte bewegingsinterventie bij ouderen

Haio: DEVREESE Ewout , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: DE MUYNCK Luc , DEVOS Bart , Hoet Herman , Verstraete Stefan

Context: Als huisarts komen we vaak in aanraking met ouderen, welke de snelst groeiende bevolkingsgroep is. Deze groep wordt op biopsychosociaal vlak gekenmerkt door verminderde mobiliteit, een toename van chronische aandoeningen, multimorbiditeit, isolatie en eenzaamheid. De literatuur kaart een gebrek van beweging bij ouderen aan. Hoe kan dit aangepakt worden? In het dienstencentrum ‘De Knoop’ te Ledeberg is een beweeginitiatief opgestart. In deze studie wordt een evaluatie van het initiatief gemaakt om het werkingsmechanisme ervan te ontrafelen.

Onderzoeksvraag: Een begeleide gemeenschapsgerichte beweeginterventie bij ouderen (context), welke op een continue wijze (vaste tijdstippen, plek, groep en lesgever) georganiseerd wordt (mechanisme), met aandacht voor de interne groepsdynamiek (mechanisme) en het creëren van een veilige omgeving (mechanisme), brengt verschillende biopsychosociale gevolgen (outcome) teweeg.

Methode: (literatuur en interventie): In de literatuur wordt er nagegaan welke gemeenschapsgerichte interventies bij ouderen reeds georganiseerd zijn, met als doel hen in beweging te brengen. We hebben deelgenomen aan enkele beweegsessies waarna 9 diepte-interviews met deelnemers hebben plaatsgevonden. Via de ‘realist evaluation’ wordt nagegaan welke mechanismen een centrale rol spelen binnen de beweeginterventie, nadien worden deze mechanismen aan de vooropgestelde CMO-hypothese getoetst.

Resultaten: Na analyse van de interviews komen er 3 belangrijke mechanismen naar voor, namelijk inclusiviteit, groepsdynamiek en herconditionering. Er heerst een gevoel van veiligheid en er is respect voor ieders beweegniveau. De groep is verdeeld in kleine groepjes. Binnen de kleine groepjes is er een losse en ontspannen sfeer met veel interactie, maar binnen de overkoepelende groep is de sfeer gereserveerd. Door het volgen van de beweegsessie wordt de perceptie ten opzichte van bewegen veranderd. Deelnemers geven aan dat het makkelijker wordt om bewegen in het dagelijkse leven te incorporeren.

Conclusie: Interventies zoals deze zijn belangrijk om de oudere populatie in beweging te krijgen en te houden. We hebben verschillende aanbevelingen opgesteld voor toekomstige gelijkaardige interventies. Deze aanbevelingen kunnen dienen als leidraad voor organisatoren van beweegsessies voor ouderen.