Fysieke activiteit bij ouderen

Haio: BEKAERT Jana , U.G.
Promotor: Vanden Bossche Luc , U.G.
Praktijkopleider: DALEWYN Thierry

Context: Context: het belang van fysieke activiteit bij ouderen staat niet langer ter discussie en toch ziet men dat de activiteitsgraad daalt met de leeftijd. Dit onderstreept het belang van specifieke aandacht voor deze kwetsbare patiëntenpopulatie. In de onderzoekspraktijk wordt weinig concreet bewegingsadvies gegeven aan ouderen, wat gezondheidspromotie bij deze doelgroep niet ten goede komt.

Onderzoeksvraag: Onderzoeksvraag: op welke manier kan men de activiteitsgraad van de eigen patiëntenpopulatie verhogen? Aan de hand van de literatuurstudie wil men het kennisniveau van de artsen rond fysieke activiteit bij ouderen verhogen. Vanuit het perspectief van de patiënten bekomt men informatie over hun bewegingsprofiel en kennis rond de richtlijnen.

Methode: Methode (literatuur en registratiewijze): dit onderzoek is gebaseerd op enqu?tes ingevuld door 146 patiënten ouder dan 65 jaar. De informatie uit deze vragenlijsten, voornamelijk bestaande uit meerkeuzevragen, werd gecodeerd en vervolgens geanalyseerd. De literatuurstudie werd volgens het watervalsysteem uitgevoerd.

Resultaten: Resultaten: 55% van de patiënten voldoen aan de huidige richtlijnen rond fysieke activiteit bij ouderen; 46% van de vrouwen en 64% van de mannen. Slechts 27% van de patiënten is op de hoogte van deze richtlijnen. De tevredenheid rond de persoonlijke activiteitsgraad ligt op 60% en is niet zozeer afhankelijk van de hoeveelheid fysieke activiteit. Een verhoogd valrisico en inname van multipele chronische medicatie zijn risicofactoren voor het behoren tot de subklasse van inactieve ouderen.

Conclusie: Conclusie: de huisarts bekleedt een unieke positie in het motiveren van ouderen tot een actievere levensstijl. Door de kennis over de huidige richtlijnen rond fysieke activiteit bij ouderen te verbeteren bij zowel arts als patiënt kan men de activiteitsgraad verhogen. Extra aandacht moet hierbij gaan naar ouderen met een belangrijk valrisico en naar ouderen met polyfarmacie.