

WILT U KRACHTIG OUD WORDEN?

UNIEKE INTERVENTIE OM ZELFREDZAAM TE BLIJVEN

WETEN-
SCHAPPELIJK
ONDER-
BOUWD



HRC POWERFUL AGEING
INNOVATIEVE INTERVENTIE VOOR OUDEREN

“GOEDE GEZONDHEID
VOEGT LEVEN TOE AAN
JAREN.”



Wilt u krachtig oud worden?

Heeft u weleens moeite met:

- Opstaan vanuit een stoel;
- Traplopen;
- Huishoudelijke taken;
- Klusjes in en om het huis;
- Wandelen;
- Op straat snel omdraaien;
- Adequaet reageren of opstappen op de fiets.

Zou u zich fysiek en mentaal beter willen voelen,
waardoor uw kwaliteit van leven verbetert?

Wellicht komt u in aanmerking voor de Powerful Ageing interventie,
om uw fysieke zelfredzaamheid te verbeteren.

VAN DE 60-PLUSSERS DIE U VOOR ZIJN GEGAAN GEEFT
85% AAN ZICH ZO VEEL BETER TE VOELEN EN ZEKER
DOOR TE GAAN MET POWER TRAINING.



“OUDEREN MISSEN VAAK
DE EERSTE VERSNELLING.”

Inleiding

De Nederlandse ouderen (60+) zijn aanvankelijk een nog fitte en vitale bevolkingsgroep, die steeds langer vitaal en zelfredzaam willen blijven. In de huidige maatschappij wordt er van u verwacht dat u zelfredzaam bent, het heft in eigen handen neemt, langer zelfstandig (thuis) blijft wonen en volwaardig meedoet in de samenleving.

Voor de kwaliteit van uw leven is het van belang dat u zelf de regie over uw leven blijft voeren. Door de overheid, de gemeente en zorgverleners wordt de focus in de gezondheidszorg steeds meer gelegd op het bevorderen en herstellen van het zelfstandig functioneren van ouderen in hun eigen leefomgeving in plaats van op symptoombestrijding.

Bewegen wordt vaak ingezet als belangrijkste oplossing. Aangetoond is dat bewegen uw gezondheid verbetert, echter is het effect nagenoeg nihil op uw fysieke zelfredzaamheid (fysiek in staat zijn om u zelfstandig te redden in de huidige maatschappij).

Bewegen wordt veelvuldig als doel ingezet in plaats van als middel en niet gekoppeld aan uw persoonlijke hulpvraag. De interventie moet gericht zijn op uw probleem: iedere oudere heeft een andere leefomgeving en beweegdoelen, dat moet in de behandeling meegenomen worden.

Het gaat er niet alleen om wat u op dit moment doet maar juist om wat u op dit moment kan en weer zou willen doen. Het volhouden van de activiteit is vaak niet het probleem. Met het ouder worden wordt over het algemeen het initiëren van een beweging of snel en adequaat reageren op een prikkel van buitenaf moeizamer door de veranderde fysiologie van uw lichaam. Bijvoorbeeld het opstaan vanuit een stoel, de eerste trede van de trap, stoppen om een voorbij rennend kind te ontwijken of omdraaien omdat een bekende van achter tegen u praat.



“HET IS FIJN SAMEN
STERKER TE WORDEN.”

Wat is 'Power'?

Als u uit een stoel wil opstaan is kracht alleen niet voldoende. Om het 'dode' moment te overwinnen heeft u een hoge bewegingssnelheid nodig. Voor het initiëren van een beweging en het genereren van de bewegingssnelheid is explosief spiervermogen oftewel Power nodig. Power is ook nodig om snel te kunnen reageren om bijvoorbeeld het vallen na het struikelen te voorkomen. Het is net als bij een auto die een 1ste versnelling nodig heeft om uit stilstand weg te rijden en om bij een inhaalmanoeuvre sneller te accelereren en reageren.

Ouder worden gaat gepaard met 3 keer meer verlies van power dan spierkracht waardoor het in beweging komen moeilijker wordt. De dagelijkse activiteiten worden moeizamer waardoor inactiviteit en verminderde zelfredzaamheid op de loer liggen.

Alle dagelijkse fysieke activiteiten starten met een explosief moment. Power is onmisbaar om in beweging te komen en dus de fysieke zelfredzaamheid te handhaven.

Om deze power te trainen is er een nieuwe interventie ontwikkeld. "Powerful Ageing" is een zorg innovatief empowerment programma voor 60-plussers, ontwikkeld door M. El Hadouchi van Health Research Consultancy (HRC) in Lochem in samenwerking met Move instituut van Vrije Universiteit van Amsterdam en het instituut van bewegingsstudies van de Hogeschool Utrecht. Deze nieuwe beweeginterventie is ontwikkeld om de fysieke fitheid te trainen en zo de fysieke zelfredzaamheid te vergroten. Dit wordt bereikt met gevarieerde, functionele en intensieve powertraining gericht op bewegingssnelheid tijdens (het initiëren van) een activiteit in plaats van op de capaciteit. Hiermee onderscheidt Powerful Ageing zich van de bestaande beweegprogramma's. Een vernieuwende werkwijze voor de eerste versnelling: het op maat bevorderen van uw kwaliteit van bewegen om uw fysieke zelfredzaamheid te behouden of te vergroten. Want u kunt wel oefenen om lang te kunnen fietsen, maar als u de fiets niet uit de schuur kunt halen en niet op durft of kunt stappen, heeft het geen zin om het fietsen te trainen.

“IK KAN WEER MET MIJN
KLEINDOCHTER SPELEN.”



De interventie

De HRC Powerful Ageing interventie is een innovatieve beweegzorg, een gezondheids- en empowerment programma voor u, als 60-plusser. De interventie heeft als doel om krachtig oud te worden, het fysiek functioneren te verbeteren en het verhogen van uw kwaliteit van leven. Om zo langer zelfstandig (thuis) te kunnen blijven wonen en actief te participeren in de maatschappij. De interventie leidt snel tot gewenste resultaten door een specifieke aanpak (gericht op het probleem), die doelgericht, meetbaar en realistisch is.

Sociaal isolement

Doordat de interventie in groepsverband is, ervaren deelnemers dit als zeer prettig en voelen zich hierdoor minder eenzaam. Het geestelijk welzijn wordt hierdoor bevorderd en het gevoel van eenzaamheid neemt af.

Rol van de gemeente

Als u tegen problemen aanloopt kunt u terecht bij de gemeente. Sinds 2015 regelt de gemeente (vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, Wmo) voorzieningen in de zorg- en hulpmiddelen. Vanaf nu is er naast het aanbod in zorg- en hulpmiddelen ook een trainingsprogramma, de HRC Powerful Ageing interventie, die uw gemeente u aanbiedt.

Kosten

De gemeente betaalt de kosten van de interventie voor u. Ook na de interventie mag u van de gemeente nog 2 jaar de powertraining volgen op kosten van de gemeente.

Wat houdt de interventie in?

De Powerful Ageing interventie is een 14 weeks trainingsprogramma, u traint 2 keer per week 40-50 minuten. De training bestaat uit een mix van functionele oefeningen vanuit het dagelijks leven en is gevarieerd, taak- en doelgericht. Het bestaat uit snelheid- en wendbaarheidstraining, activiteiten vanuit het dagelijks leven, balans, reactiesnelheid en (explosieve-) krachttraining. De trainingen worden verzorgd door fysiotherapeuten binnen de gemeente. Zij zijn speciaal opgeleid om deze training aan u te mogen geven.

“IK HEB MEER ZIN OM
DINGEN TE ONDERNEMEN.”



Bij de start van het trainingsprogramma krijgt u een intake gesprek waarbij uw situatie in kaart wordt gebracht, zoals uw fysieke taken en de mate van zelfredzaamheid.

Na het intakegesprek wordt uw fysieke (taak)fitheid, (spier)kracht, uithoudingsvermogen en uw gezondheid gemeten.

Na het volgen van het 14 weekse trainingsprogramma wordt er opnieuw gemeten. Door deze twee meetmomenten met elkaar te vergelijken wordt uw vooruitgang geëvalueerd.

Na de 14 weekse trainingsperiode heeft u een goed begin gemaakt om krachtig oud te worden. Echter is het van groot belang dat u blijft trainen volgens de powertraining methode om uw fysieke zelfredzaamheid te behouden of nog meer te verbeteren. U kunt bij de fysiotherapeut waar u de interventie heeft gevolgd door gaan met de powertrainingen op kosten van de gemeente.

Resultaten van Powerful Ageing

Uit wetenschappelijk onderzoek bij ouderen in de leeftijd van 60 tot 85 jaar, blijkt dat de HRC Powerful Ageing interventie leidt tot:

- Het verhogen van de dagelijkse fysieke activiteit;
- Verbetering van het fysiek functioneren;
- Verbetering van de zelfredzaamheid;
- Verbetering van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven.

Fysieke prestatie en vermogen:

- De power is gemiddeld met 66% gestegen, het inzetten van een beweging gaat duidelijk makkelijker;
- De kracht is met 12% toegenomen, opstaan vanuit een stoel is makkelijker geworden;
- De bewegingssnelheid is met 15 % toegenomen, onder andere het reageren op prikkels van buitenaf gaat sneller;
- Het uithoudingsvermogen is met 17,5% toegenomen, waardoor de vermoeidheid een kleinere rol speelde bij het herhaaldelijk inzetten van een beweging.

“RUIIMTE IN M'N HOOFD,
ZIN OM ER OP UIT
TE GAAN.”



Zelfredzaamheid en kwaliteit van leven:

- Uit de interviews is gebleken dat alle deelnemers (100%) op een fysieke taak vooruit zijn gegaan;
- De deelnemers bleken minder belemmeringen te ondervinden tijdens de uitvoering van dagelijkse taken als gevolg van hun gezondheidstoestand;
- Met name taken als traplopen, hurken, bukken, knielen en de mobiliteit van de heup en knie werden door de deelnemers als sterk verbeterd ervaren.

Bijkomende voordelen voor uw gezondheid:

- 16% toename van de ervaren gezondheidstoestand en 108% toename op de mentale gezondheid;
- Een daling van de bloeddruk;
- Daling van de vetmassa;
- Een verbetering van de hart- en longcapaciteit.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw Wmo consulent of zorgspecialist.



QUOTES VAN DEELNEMERS

"Meer zin om wat te doen, ruimte in het hoofd gekregen."

"Uit de stoel opstaan gaat makkelijker.
Traplopen gaat beter."

"Kan beter bukken en ben over het algemeen
vlotter, soepeler en positiever."

"Ik merk dat ik sneller en stabiel ben.
Kan beter de ladder op om de dakgoot schoon te maken."

"Voel me minder eenzaam door de groepstraining."

"Ik til nu mijn eigen boodschappen weer,
eerder liet ik mijn man dit doen."

"Ik kon niet meer dan 200 meter lopen, nu wel weer,
kan nu bijna alles weer doen wat ik leuk
vind sinds de operatie 3 jaar geleden"

"Kan huishoudelijke taken makkelijker uitvoeren
en beter opkomen uit de stoel."

"Minder stijf na lang zitten, opstaan uit
de stoel gaat makkelijker, uit bed komen gaat makkelijker,
voelt zich fitter."

"Ik ga iedere week wandelen met andere deelnemers."

POWERFUL 
AGEING

HRC | Hoeflingweg 20 | 7241 CH Lochem
0573-745105 | hrc@powerful-ageing.nl

www.powerful-ageing.nl