

## Verstandelijk gehandicapte ouderen: weinig beweging en overgewicht

Steeds meer Nederlanders eten te veel en bewegen te weinig. Ook onder verstandelijk gehandicapte ouderen is dit een groeiend probleem. 2 studies in *Research in Developmental Disabilities* tonen aan dat oudere gehandicapten significant minder bewegen en zwaarder zijn dan hun niet-gehandicapte leeftijdsgenoten.

Beide studies waren onderdeel van de Nederlandse 'Healthy ageing in intellectual disability'-studie (HA-ID), een dwarsdoorsnedeonderzoek naar de fysieke activiteit, voedingsstatus, angst en stemming onder 1050 mentaal gehandicapte 50-plussers.

Thessa Hilgenkamp (Erasmus MC) en collega's onderzochten de fysieke activiteit door deelnemers 2 weken lang een stappenteller te geven (2011;33:477-83). Een groot deel van de oorspronkelijke groep viel af doordat ze niet meewerkten, angstig of fysiek beperkt waren. Ook het dragen van de stappenteller zelf riep bij sommige ouderen problemen op, waardoor uiteindelijk 257 deelnemers overbleven. Van de verstandelijk beperkten zette

36,2% dagelijks meer dan het voor een gezonde leefstijl bewezen aantal van 7500 stappen. De hogere grens van 10.000 stappen die sommige richtlijnen aanhouden bleek haalbaar voor slechts 16,7%. Weinig beweging beperkt zich volgens de auteurs niet tot bepaalde subgroepen, maar komt voor onder alle verstandelijk beperkte ouderen. Ook wijzen Hilgenkamp et al. op een mogelijke overschatting van hun resultaten, omdat de ouderen met stappenteller in betere lichamelijke conditie waren dan de rest van de studiepopulatie.

Channa de Winter (Erasmus MC) et al. richtten zich op een andere pijler van de HA-ID-studie: overgewicht en obesitas (2011;33:398-405). Zij includeerden 954 mentaal gehandicapte ouderen en vergeleken hun BMI met die van senioren uit de algemene populatie. Ook analyseerden zij buikomvang, 'waist-to-hip'-ratio en huidploidikte. Van de onderzochte gehandicapten had 38,2% overgewicht, wat vergelijkbaar is met hun niet-beperkte leeftijdsgenoten. Het percentage mensen met obesitas volgens de BMI was met 26,5% vs. 9,6% echter significant

hogere voor de gehandicapte ouderen. Afgaande op buikomtrek had 26,7% van de onderzochte mannen en 66,4% van de onderzochte vrouwen obesitas volgens de grenswaarden van respectievelijk 102 en 88 cm. Voor de 'waist-to-hip'-ratio scoorde 33,3% van de mannen en 63,0% van de vrouwen boven de grenswaarden. In de onderzochte groep waren gehandicapte ouderen die zelfstandig boodschappen deden, kookten en aten, het zwaarst. Dit gold ook voor mensen met het syndroom van Down, vrouwen, fysiek beperkten en de alleroudsten.

De auteurs van beide studies maken zich zorgen over hun bevindingen. Hoewel het precieze aandeel van obesitas en inactiviteit in het risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten onder gehandicapten nooit goed onderzocht is, verwachten de auteurs hier weinig positiefs van. Volgens hen moeten artsen tijd en moeite steken in het laten bewegen van de snel groeiende populatie mentaal beperkte ouderen. (Bijdrage: Karen van Weelden.)

Ned Tijdschr Geneeskd. 2012;156:C1188