



[\[0\] home](#) [\[1\] nieuws](#) [\[2\] opinie](#) [\[3\] cultuur](#) [\[4\] sport](#) [\[5\] economie](#) [\[6\] reizen](#) [\[7\] snel nieuws](#) [\[8\] verkeer](#)

Wo 21 december, update 13u36

Verstandelijk gehandicapte is veel brozer

Stappentellers, fitheidstesten, vragenlijsten, interviews en lichamelijk onderzoek: nooit eerder werden zoveel onderzoeksmethoden ingezet om de conditie van verstandelijk gehandicapten te achterhalen. Wetenschappers van het Rotterdamse Erasmus MC bekeken bij 1.050 ouderen met een verstandelijke beperking hoe het ze mentaal en fysiek vergaat.

De resultaten, die binnenkort worden gepubliceerd in het Journal of the American Geriatrics Society, maken duidelijk dat verstandelijk gehandicapten vergeleken met niet-gehandicapte leeftijdsgenoten veel brozer zijn. Ze kampen met een opeenstapeling van gezondheidsproblemen waardoor ze eerder ziek of afhankelijker kunnen worden. Verstandelijk gehandicapten tussen de 50 en 65 jaar zijn vergelijkbaar met 70- en 80-plussers uit de algemene bevolking.

Down

Tot nu toe was alleen van mensen met het syndroom van Down bekend dat ze sneller verouderen en eerder dan gemiddeld overlijden, zegt Heleen Evenhuis, hoogleraar geneeskunde voor verstandelijk gehandicapten aan het Erasmus MC. 'Dat heeft met hun genetische aanleg te maken. Ze krijgen bijvoorbeeld eerder Alzheimer.' Maar mensen met downsyndroom vormen maar 15 procent van de populatie verstandelijk gehandicapten, onderstreept Ditte van Vliet, directeur zorg bij Abrona, een van de drie zorginstellingen die meededen aan het onderzoek. 'Wetenschappelijke informatie over alle anderen was er nauwelijks.'

De studie laat zien dat ruim een kwart van de oudere verstandelijk gehandicapten lijdt aan obesitas, tegenover 10 procent van de ouderen in de algemene bevolking. Bijna de helft heeft een te forse buikomvang. Verontrustend, zegt Evenhuis, want dat levert een groot risico op voor hart- en vaatziekten. Verstandelijk gehandicapten overzien niet welke gevolgen een ongezond eetpatroon op termijn kan hebben, legt Van Vliet uit. Ook het gebrek aan beweging speelt een rol.

De lichamelijke conditie van de groep is onder de maat. Vijfhonderd verstandelijk gehandicapten ondergingen een looptest waarbij een begeleider hen aanspoorde om zo hard mogelijk te lopen. Bij slechts 81 van hen ging de hartslag voldoende omhoog, maar hun uithoudingsvermogen zat nog onder de laagste norm voor de gemiddelde bevolking, aldus Evenhuis. Terwijl een gezonde vijftig-plusser vijf kilometer per uur kan wandelen, haalden velen nauwelijks drie kilometer. Ook de knijpkracht in hun handen bleef achter.

Verstandelijk gehandicapten hebben vaak motorische beperkingen, zegt Evenhuis, wat voor een deel hun bewegingsarmoede verklaart.

Bewegingsproject

Ze vermoedt dat de bewegingsnorm voor hen daarom wat naar beneden moet worden bijgesteld. Toch kan het stimuleren van gezond gedrag helpen, denkt Van Vliet. 'We willen bewoners tot op hoge leeftijd kwaliteit van leven geven. Dit onderzoek levert goed onderbouwde argumenten op om daarmee aan de slag te gaan.'

De drie deelnemende instellingen hebben een bewegingsproject opgezet waarbij bewoners van alles leren over hun gezondheid en oefeningen doen voor spierkracht, balans en uithoudingsvermogen.

Naast fitheid en gewicht werd ook het geestelijk welzijn van de groep onderzocht. Oudere

verstandelijk gehandicapten hebben minder last van angstklachten dan gemiddeld. Dat kan te maken hebben met de nabijheid van zorgpersoneel, zegt Evenhuis. Het aantal depressieve ouderen daarentegen is met 8 procent bijna vijf keer zo hoog als bij andere ouderen. Depressieve klachten hebben deels te maken met verlies van zelfstandigheid, aldus Evenhuis. Daarnaast worden bepaalde gebeurtenissen door verstandelijk gehandicapten sneller als ingrijpend ervaren. Ander personeel of een vakantie kan hen al van slag maken. Scholing van zorgpersoneel kan helpen om de signalen te herkennen, zegt Van Vliet.

Ellen de Visser - wo 21 december, 07 u 19

laatste Home artikelen:

- [13u36 Hillen wil investeren in maatschappelijke dienstplicht](#)
- [13u33 Staking Franse vliegvelden houdt aan](#)
- [13u32 Amsterdam laat demonstratie dierenactivisten doorgaan](#)
- [13u08 Britse vrouwen in paniek vanwege borstimplantaten](#)
- [13u07 Austria Wien ontslaat trainer Daxbacher](#)
- [12u55 Nieuwe paarse beweging in Amsterdam](#)
- [12u43 Afghaanse strijdkracht kan bijna coalitietroepen vervangen](#)
- [12u37 Smaakmaker Frétigné haakt af voor Dakar Rally](#)
- [12u29 Nieuwe namen bevestigd voor 5 Days Off](#)
- [12u25 In februari verschijnt de autobiografie van Paul de Leeuw](#)

[\[0\] home](#) [\[1\] nieuws](#) [\[2\] opinie](#) [\[3\] cultuur](#) [\[4\] sport](#) [\[5\] economie](#) [\[6\] reizen](#) [\[7\] snel nieuws](#) [\[8\] verkeer](#)

www.vk.nl

auteursrechtvoorbehoud.

©2010 de Volkskrant