

# Vroege ouderdom deels vermijdbaar

Grootschalig onderzoek levert aanknopingspunten op om verstandelijk beperkten gezonder ouder te laten worden.

In ons land maken 120.000 mensen met een IQ onder de 80 gebruik van langdurige zorg. Tot op de dag van vandaag is het gemeengoed te accepteren dat zij eerder oud worden dan anderen. Het wordt bijvoorbeeld als vanzelfsprekend beschouwd dat zij op vroegere leeftijd meer zorg nodig hebben. Heleen Evenhuis plaatste daar al decennia vraagtekens bij. In 2006, zes jaar nadat ze was benoemd tot hoogleraar Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten in het Erasmus MC, was Evenhuis in de gelegenheid samen met enkele zorgorganisaties het initiatief te nemen tot een onderzoek bij verstandelijk beperkte 50-plussers dat bijzonder is qua grootte en meetmethoden. De GOUD-studie staat voor: Gezond ouder met een verstandelijke beperking.

## Eerder oud

Evenhuis vertelt: "Ruim twintig jaar heb ik als arts met oudere mensen gewerkt in een instelling voor verstandelijk beperkten. Natuurlijk, er is vaak veel met hen aan de hand, maar daarom hoeven ze nog niet per definitie eerder oud te worden. Voor mensen met het syndroom van Down is wetenschappelijk aangetoond dat het bij hun syndroom hoort

eerder ouderdomsziekten te krijgen en te overlijden, maar ten aanzien van andere verstandelijke beperkten niet. Denk daarbij aan mensen die een hersenbeschadiging hebben opgelopen door andere genetische oorzaken of vanwege complicaties tijdens de geboorte of een infectie van de moeder gedurende de zwangerschap. Mensen zónder het syndroom van Down vormen ongeveer 85% van onze onderzoeksgroep."

## Verbeteringen

Binnen de GOUD-studie werkt het Erasmus MC samen met drie zorgorganisaties voor mensen met een verstandelijke beperking: Ipse de Bruggen (Zwammerdam), Abrona (Huis ter Heide) en Amarant (Tilburg). Die ervaren dat de gemiddelde levensverwachting van hun bewoners stijgt en willen dat graag koppelen aan betere en langere gezondheid. Daarom staken zij hun nek uit en besloten ze zich samen met Evenhuis te wijden aan onderzoek dat duidelijk moet maken welke verbeteringen mogelijk zijn om dat doel te bereiken.

Ruim duizend cliënten en hun wettelijk vertegenwoordigers gaven toestemming voor

deelname. Hun medewerking vormde de bron van deelstudies door onderzoekers die worden begeleid door Evenhuis. Ze bogen zich in eerste instantie over vraagstukken op het vlak van lichamelijke activiteit & fitheid, voeding & voedingstoestand en stemming & angst. Later kwamen er studies bij naar slaapgedrag, hart- en vaatziekten en kwetsbaarheid. Onder kwetsbaarheid wordt verstaan: een versterkt risico op achteruitgang qua gezondheid en zelfstandigheid.

Evenhuis: "De algemene conclusie van de GOUD-studie is dat er veel verborgen problematiek bestaat. De lichamelijke conditie blijkt bijvoorbeeld onvoldoende te zijn binnen de onderzoeksgroep. Dat wordt niet alleen veroorzaakt door de bij deze groep veel voorkomende motorische beperkingen, maar vooral ook door gebrek aan beweging."

## Winst

Waartoe moet het onderzoek leiden? Evenhuis: "Zoals de zorgorganisaties al bij de start verwachtten, zij kennen de praktijk immers als geen ander, zijn er verbeteringen mogelijk. De onderzoeksresultaten bevestigden dat nu. Er blijkt dus bijvoorbeeld meer aandacht nodig te zijn voor fitheid en beweging. Daar kunnen verstandelijk beperkten niet zelf verantwoordelijkheid voor nemen. Op dat terrein kunnen we winst behalen. We bereiden nu

ook vervolgonderzoek voor naar de effecten van gelijktijdig voorkomende chronische ziekten, waarmee veel verstandelijk beperkten te maken hebben." 

# Meer bewegen!

Verstandelijk beperkte vijftigplussers blijken even fit te zijn als mensen boven de zeventig of tachtig uit de rest van de bevolking. “Meer bewegen is dus een aanrader voor iedereen”, zegt promovendus bewegingswetenschapper Thessa Hilgenkamp.

**D**e GOUD-studie kende een primeur. Voor het eerst maakte Hilgenkamp gebruik van stappentellers en fitheidstests binnen een onderzoek onder verstandelijk beperkten. Op die manier bracht zij een aantal verborgen problemen aan het licht. Zo vond Hilgenkamp het verbazingwekkend om te zien hoe langzaam er werd gelopen. “Een gezonde vijftiger haalt een wandelsnelheid van iets meer dan vijf kilometer per uur. De helft van de onderzochte verstandelijk beperkten haalt nog niet de drie kilometer.” Knijpkracht in de handen zegt ook iets over iemands fitheid. “Die blijft bij verstandelijk beperkte vijftigplussers fors achter in vergelijking met leeftijdsgenoten uit de algemene bevolking”, zegt Hilgenkamp. “Het komt overeen met wat gezonde zeventig- of tachtigplussers presteren.” Bovendien bleek uit de metingen

met de stappentellers, die bijhouden hoeveel iemand loopt gedurende een bepaalde tijd, dat het merendeel van de onderzochte bewoners te weinig beweegt.

---

*‘De trap in plaats van de lift nemen als dat kan’*

---

## Levensverwachting

Verstandelijk beperkten, uitgezonderd mensen met het syndroom van Down, hebben steeds meer eenzelfde levensverwachting als mensen uit de rest van de bevolking. Uit onderzoeken in de algemene bevolking is gebleken, dat gebrek aan beweging en overgewicht kunnen leiden tot aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes en botontkalking. Wie minder fit is, kan te maken krijgen met verlies van zelfstandigheid en dus zorgbehoefte. De onderzoekers vragen zich dus af, of de extra levensjaren van mensen met een verstandelijke beperking vaak ongezonde, afhankelijke jaren zijn. Als dat zo zou zijn, is dat allereerst lastig voor deze mensen zelf. Bovendien kan de toenemende zorgbehoefte leiden tot kostenverhoging voor de samenleving.

## Op alle fronten

Het advies van de bewegingswetenschapper

laat aan duidelijkheid niets te wensen over: “Meer beweging op alle fronten”. Volgens haar ondersteunen hulpverleners de bewoners vaak nog te veel. Denk aan iemand in een rolstoel ergens heenbrengen, omdat het dan sneller gaat. Het is beter hen te stimuleren zelf te bewegen. Helaas is het, gezien het aantal aanwezige begeleiders, niet altijd mogelijk regelmatig met hen te wandelen. Bij mensen die in een gewone woonwijk wonen, is het verkeer vaak een belemmering om op de fiets te gaan.

Verder zouden begeleiders en mantelzorgers meer kunnen worden gestimuleerd om te ontdekken aan wat voor bewegingsactiviteiten bewoners plezier beleven. Zij hebben dan de mogelijkheid daar op in te spelen. Als voorbeeld noemt Hilgenkamp spelletjes die met een zekere inspanning gepaard gaan, met de fiets boodschappen doen of de trap nemen in plaats van de lift. Dagelijks dertig minuten matig intensief bewegen, is volgens de bewegingswetenschapper al een hele stap in de juiste richting. “Niet alleen worden mensen fitter, maar ook kan hun gewicht afnemen, waarmee het risico op ziekte kleiner wordt.” Sporten zou nóg beter zijn. Inmiddels is in de drie deelnemende zorgorganisaties voor mensen met een verstandelijke beperking een beweegprogramma opgezet. Bewoners kunnen er drie keer per week aan meedoen in de centra voor dagactiviteiten. Hilgenkamp: “Het blijkt dat de mensen, na een gewenningsperiode, enthousiast meedoen. Maar ze moeten wel steeds deskundig gecoacht worden.” ❏





# Kwart te zwaar

Overgewicht is een van de risico's voor de gezondheid van vijftigplussers met een verstandelijke beperking.

Onderzoekers Luc Bastiaanse en Channa de Winter kijken naar de voeding, voedingstoestand en de risicofactoren op hart- en vaatziekten bij vijftigplussers met een verstandelijke beperking. Ze stellen vast of er sprake is van een normaal gewicht, onder- of overgewicht. De Winter: "Dit laatste hebben we gedaan door de BMI te bepalen en de middelomtrek te meten." BMI staat voor 'body mass index' en geeft de verhouding aan tussen lengte en lichaamsgewicht. De GOUD-studie laat zien dat een te laag gewicht niet vaker voorkomt dan bij gezonde mensen, bij ongeveer 3%. Overgewicht wel. Een kwart van de onderzoeksgroep heeft obesitas: ernstig overgewicht. Dat is aanzienlijk meer dan de 10% in de algemene bevolking. De middelomtrek is bij 46% te groot. Dat is verontrustend, vindt Bastiaanse.

"Want ernstig overgewicht, vooral aan de buik, heeft tal van nadelige gevolgen voor de gezondheid, zoals een verhoogde kans op hart- en vaatziekten."

---

## *Ruim twee keer zo vaak obesitas als bij algemene bevolking*

---

De Winter bekeek ook de andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij deze doelgroep: hoge bloeddruk, diabetes en een hoog cholesterolgehalte. Ze kwam tot de conclusie dat 45% van de onderzochten een verhoogde kans maakt op een hartaanval of beroerte. Dat is meer dan bij andere ouderen. "Gelukkig wordt hier al veel aandacht besteed in de behandeling," zegt ze. "Denk aan dieetadvies en aan medicijnen tegen hoge bloeddruk, diabetes en een hoog cholesterolgehalte."

## **Moeilijk overzien**

Bastiaanse: "Het overgewicht hadden we deels wel verwacht. De richtlijnen voor verantwoorde voeding van het Voedingscentrum Nederland zijn al hoog gegrepen voor mensen met een gemiddeld IQ, laat staan voor mensen met een verstandelijke beperking. Om de juiste hoeveelheid vetten, eiwitten en koolhydraten binnen te krijgen, is een dieet nodig met voldoende groente en fruit en niet te veel ongezonde snacks. Dit is voor verstandelijk beperkten moeilijk vol te houden, ook omdat de gevolgen van een ongezond dieet op de lange termijn voor hen moeilijk zijn te overzien. Daarnaast zijn verstandelijk beperkten vaak minder in de gelegenheid om te bewegen."

## **Adviezen**

De Winter: "Dankzij de GOUD-studie ontstaan nu verbeterpunten. We zien dat het belangrijk is in de zorg voor verstandelijk beperkten aandacht te geven aan een andere leefstijl. Ik denk dat er dan veel winst te behalen valt. Maar het is duidelijk, dat dat bij deze mensen niet altijd even eenvoudig zal zijn." ❏



# Vaker depressief

Meer aandacht voor onder andere de gevoelens na een verhuizing of een vervelende ervaring. Dat kan depressies helpen voorkomen bij ouderen met een verstandelijke beperking.

Iedereen is weleens somber of angstig, maar ouderen met een verstandelijke beperking zijn vaker depressief dan hun leeftijdsgenoten.

“Van hen heeft 8% een echte depressie”, aldus Heidi Hermans. “Dat is vijf keer zo vaak als bij andere ouderen. Overigens heeft de groep uit de GOUD-studie wel minder angststoornissen dan leeftijdsgenoten zonder verstandelijke beperking. Waarschijnlijk komt dat doordat de meesten in een groepsvorm wonen. Wanneer ze ergens bang voor zijn, is er bijna altijd hulp voorhanden.”

De psycholoog heeft voor de GOUD-studie onderzocht hoe vaak depressie en angst

voorkomen onder 50-plussers met een verstandelijke beperking. Geen gemakkelijke opgave, want deze mensen kunnen depressieve gevoelens lang niet altijd onder woorden brengen. Hermans: “Iemand die teruggetrokken en passief is, valt minder op dan iemand die veel aandacht vraagt.”

Toch zijn er zeker signalen die wijzen op een depressie. “Iemand heeft bijvoorbeeld geen zin meer in zijn werk, huilt meer, is sneller geïrriteerd of heeft weinig energie.”

---

## Neerwaartse spiraal na tijdelijke ziekte of verlies hobby

---


### Chronische ziektes

Uit onderzoek binnen de algemene bevolking is bekend dat depressiviteit vaak samenhangt met achteruitgang van de zelfstandigheid en chronische ziektes. Hermans: “Wij hebben

vastgesteld dat dat bij ouderen met een verstandelijke beperking ook zo is. Verder zien we meer symptomen van depressie of angst bij cliënten die recent een *life event* meemaakten. In het algemeen verstaat men daaronder: grote gebeurtenissen, zoals een verhuizing, scheiding of verlies van een dierbare. Bij de ouderen met een verstandelijke beperking kan het ook gaan om verlies van hun mobiliteit, verlies van een hobby of een - voorbijgaande - ziekte.”

Zij vervolgt: “*Life events* zijn dikwijls niet te voorkomen, maar wanneer je weet dat dit zo werkt, kun je daar als begeleider rekening mee houden. Symptomen van depressie en angst zullen zo eerder worden herkend.”

### Tijdig signaleren

Hermans: “Het is dus belangrijk om signalen van depressie tijdig te herkennen. Begeleiders in de zorg voor verstandelijk beperkten zijn niet speciaal geschoold in psychiatrische ziektebeelden. We zijn daarom begonnen hen te scholen in zaken als: *Waarom kun je merken of iemand depressief is?* en *Welk gedrag is normaal en wat niet?* Want in bewustwording kan nog wel een slag worden gemaakt.” 



# Eerder kwetsbaar

Van vermoedens tot wetenschappelijke onderbouwing. Die balans maakt Josje Schoufour op na onderzoeksresultaten die uitwijzen dat verstandelijk beperkten boven de vijftig jaar meer kans hebben op een slechte gezondheid dan de gemiddelde mens.

**B**innen de GOUD-studie richtte Josje Schoufour haar blik op de kwetsbaarheid van vijftigplussers met een verstandelijke beperking. “We gebruiken het begrip kwetsbaarheid voor een opeenstapeling van gezondheidsproblemen”, vertelt ze. “Een kwetsbare persoon heeft dus veel problemen met zijn gezondheid en een grotere kans op opname in een ziekenhuis of verzorgingshuis.”

Voor het onderzoek keek Schoufour naar zaken als beweging, psychologische factoren, lichamelijke factoren en voeding. “Is er sprake van angst of dementie? Heeft iemand trauma-

tische ervaringen of een depressie? En ook: hoe is het cholesterolgehalte, is er sprake van overgewicht en wat zijn de eetgewoonten?”

## Score

Met behulp van een Canadese onderzoeksgroep - experts op gebied van kwetsbaarheid - selecteerde Schoufour vijftig gezondheidsproblemen uit de GOUD-studie. Op basis daarvan stelde ze een *kwetsbaarheidsindex* samen.

---

## *‘Kennis leveren om onaangename oude dag te voorkomen’*

---

De eerste resultaten laten zien dat de groep vijftigplussers met een verstandelijke beperking duidelijk kwetsbaarder is dan leeftijdgenoten uit de algemene bevolking. Gemiddeld komt hun kwetsbaarheid overeen met gezonde personen van ruwweg vijftien jaar ouder. “Ik had wel verwacht dat deze groep mensen kwetsbaarder zou zijn, maar

de werkelijke uitkomsten vind ik verbazend”, zegt ze.

## Veranderingen

Schoufour begint over enkele maanden aan een vervolgonderzoek bij dezelfde groep mensen om te kijken hoe hun toestand drie jaar later is. “We willen weten of mensen met een hogere mate van kwetsbaarheid ook daadwerkelijk vaker ziek worden. We gaan na of er veranderingen zijn op het gebied van aandoeningen, medicijngebruik en andere zaken die met hun gezondheid te maken hebben.”

## Steeds langer

Mensen met een verstandelijke beperking, uitgezonderd degenen met het syndroom van Down, leven steeds langer. Daarom wordt aandacht voor een goede oude dag steeds belangrijker. Schoufour: “Met ons vervolgonderzoek willen in kaart brengen wat die hoge kwetsbaarheid daadwerkelijk teweegbrengt. Uiteindelijk willen we kennis leveren voor preventie van een slechte oude dag.” Het hoofddoel van het onderzoek is de risico's van de doelgroep vast te stellen, zodat er in onze samenleving betere bewustwording ontstaat van de kwetsbaarheid van vijftigplussers met een verstandelijke beperking. **■**

