

VOOR U GESIGNALEERD

Optimalisatie van geriatrische revalidatie: evidencebased fitnesstraining en patiëntgerichte doelstelling

Lizette Wattel

Recent verscheen het proefschrift van Lizette Wattel, getiteld *Optimizing Geriatric Rehabilitation - Evidence-based fitness training and patient-centred goal-setting*. Dit proefschrift, op 31 oktober verdedigd aan de Vrije Universiteit Amsterdam, bestaat uit twee hoofdthema's: het verbeteren van fysieke fitheid (spierkracht en uithoudingsvermogen) in de orthopedische geriatrische revalidatie en het werken met revalidatiedoelen.

Voor de fysieke fitheidstraining werden aanbevelingen opgesteld op basis van een systematic review, een Delphi-studie en een observatiestudie van de huidige praktijk. Uit de literatuur blijkt dat bestaande trainingsrichtlijnen, zoals die van het American College of Sports Medicine, grotendeels toepasbaar zijn bij kwetsbare ouderen, maar dat voor het trainen van uithoudingsvermogen lagere intensiteiten en frequenties ook effectief kunnen zijn. In de Delphi-studie werden experts het eens over een pragmatische aanpak voor het testen en trainen van fysieke fitheid. Voor uithoudingsvermogen wordt een matige intensiteit (voor 5x per week, 30-60 minuten) of een hogere intensiteit (voor 3x per week, 20-30 minuten) aanbevolen. Voor het meten van uithoudingsvermogen bij deze doelgroep ontbreekt een goed instrument. Voor krachttraining zijn twee sessies per week met 2-3 sets van 15 herhalingen (40-60% 1RM) effectief. Een afgeleide 1RM test (bijvoorbeeld op basis van 8RM) kan zowel tijdens een functionele taak als tijdens een specifieke spierkrachttest worden gebruikt om de spierkracht te meten. De aanbevelingen bieden concrete handvatten voor het op maat maken van de trainingsprogramma's.

In de praktijk blijkt echter dat de training van kracht en uithoudingsvermogen vaak achterblijft bij deze richtlijnen, met als gevolg dat veel patiënten met een laag fitheidsniveau naar huis gaan.

De interviewstudie leverde een overzicht van beïnvloedende factoren voor het trainen, waarmee multidisciplinaire teams hun programma's kunnen optimaliseren. Dit betreft bijvoorbeeld vaardigheid in het uitnodigen en motiveren tot bewegen

buiten de therapiemomenten, het betrekken van familie hierbij en het plaatsen van oefenmateriaal op de afdeling.

Daarnaast werd duidelijk dat samen met de revalidant werken aan revalidatie-doelen in de praktijk vaak lastig is. In een participatief actieonderzoek werd een praktische richtlijn ontwikkeld met acht aanbevelingen, inclusief een handreiking voor het voeren van een effectief doelengesprek met de revalidant. In grote lijnen gaan de aanbevelingen over de manier waarop je revalidanten en hun naasten goed kunt betrekken, over hoe je dat ondersteunt door goed samen te werken binnen het revalidatieteam en hoe je daarbij de doelen een zichtbare rol geeft in de revalidatie.

Dit proefschrift onderstreept het belang van persoonsgerichte doelen en voldoende aandacht voor fysieke fitheid in de geriatrische revalidatie. De bevindingen bieden handvatten voor verdere verbetering van de revalidatiepraktijk en nodigen uit tot reflectie op de huidige werkwijze in het veld. Deze worden omgezet in praktisch toepasbare producten. Zo is er al een zelfscan waarmee revalidatieteams kunnen kijken waar hun grootste verbeterkansen liggen in het samen met de revalidant werken aan revalidatiedoelen. Daarnaast worden factsheets voor professionals ontwikkeld en een filmpje voor revalidanten en hun naasten over het trainen van fysieke fitheid in de geriatrische revalidatie. De producten zijn te vinden op de website van UNO Amsterdam (<https://unoamsterdam.nl>).

Het proefschrift van Lizette Wattel is open access beschikbaar via de Vrije Universiteit Amsterdam: <https://doi.org/10.5463/thesis.1191>.