



# Coach2Move brengt ouderen in beweging

Het programma Coach2Move helpt om ouderen weer in beweging te krijgen. Geriatriefysiotherapeut Michelle Fransen werkt al acht jaar met dit programma.



## Iedereen heeft wel iets om voor in beweging te komen



**'Doel** van het Coach2Move programma is om kwetsbare ouderen, die fysiek inactief zijn of dreigen te worden, weer in beweging te krijgen', zegt klinisch wetenschapper en fysiotherapeut Lieke Sweerts die werkt aan de implementatie van het Coach2Move programma bij het KNGF. Ze begeleidt cursussen over de aanpak en onderzoekt de effectiviteit.

Bij ouderen spelen vaak meer problemen. Ze hebben soms chronische aandoeningen of een beperkt sociaal vangnet. Door een persoonlijk benadering, speelt Coach2Move hierop in. 'Dat doen we door samen te kijken wat een patiënt de moeite waard vindt om voor in beweging te komen', legt Sweerts uit. 'Oudere patiënten stoppen vaak met bewegen omdat ze angstig zijn of denken het niet te kunnen. Dat kan veranderen als ze een mooi doel hebben om naartoe te werken.'

Iemand duurzaam lichamelijk actief krijgen heeft positieve effecten op de fysieke en geestelijke gesteldheid. 'Bij gewone fysiotherapie help je mensen om in beweging te komen. De

gedachte bij Coach2move is net iets extra', zegt Sweerts. 'Het gaat om wat iemand leuk vindt, in plaats van wat nuttig zou zijn. Omdat je samen met de patiënt op zoek gaat en contacten in de nabije omgeving erbij betreft, worden de activiteiten beter ingebed in het leven van de patiënt.'

### Duurzaam resultaat

Geriatricfysiotherapeut Michelle Fransen werkt al acht jaar met Coach2Move. 'Ik pas de methode eigenlijk altijd toe bij mijn nieuwe patiënten. Het begint met een verlengde intake. Die verlenging is nodig om kwetsbaarheid op verschillende domeinen in kaart te brengen en samen met de patiënt inspirerende, betekenisvolle doelen te formuleren.' Met Coach2Move is het resultaat niet alleen beter, maar ook duurzamer. Ouderen presteren beter op de Timed Up & Go Test (TUG), waarbij iemand opstaat van een stoel, drie meter loopt, terugloopt en weer gaat zitten. Ook is het aantal minuten activiteit per dag hoger na een Coach2Move traject, dan na reguliere fysiotherapie.

En het groeit zelfs nog even door en blijft langer hoog. 'Dat komt omdat je stuurt op eigen regie en door het gestelde doel', legt Fransen uit. 'Mensen willen de activiteit waar ze naartoe werken, blijven uitvoeren. Denk bijvoorbeeld aan een oma die graag weer haar kleinkinderen uit school wil halen. Nu doet haar partner dat. Die neemt ze mee en zij zorgt thuis voor de limonade, gezelligheid en de koekjes. We gaan kijken wat ervoor nodig is om ze zelf weer op te halen en daar gaan we op trainen. Zodra het lukt, geniet oma zoveel van het ophalen van de kleinkinderen, dat ze het zo lang mogelijk wil blijven doen. Daar blijft ze zich dus voor inzetten.'

### Krant

Veel ouderen zijn best kwetsbaar. Dan is de winst groot als ze weer in beweging komen. 'Een van mijn patiënten is bijvoorbeeld een oudere dame, die haar appartement niet meer uitkwam', zegt Fransen. 'Haar buurman haalde elke dag de krant voor haar uit de brievenbus, maar dat deed hij de ene dag om negen uur →





's ochtends en de andere dag misschien pas om twee uur 's middags. Mevrouw wilde heel graag zelf weer in staat zijn de krant te halen. Daar moest ze wel een trap voor op en af. We hebben net zo lang geoefend, stap voor stap, tot ze dat kon. In het begin met haar dochter erbij, inmiddels kan ze het zelf. Behalve dat ze in beweging is gekomen en gebleven, heeft ze ook weer een beetje regie terug.'

### Schort

Coach2Move begint met een verwijzing van bijvoorbeeld de huisarts of praktijkondersteuner. 'We nemen bij een eerste intake extra tijd om te kijken wat een doel zou kunnen zijn', vertelt Sweerts. 'Zo kunnen we samen bekijken wat ervoor nodig is om dat doel te halen en hoe we dat kun-

nen aanpakken, eventueel met hulp van een naaste. De fysiotherapeut is heel betrokken, maar de patiënt gaat ook veel zelf aan de slag.' Iedereen heeft wel iets om voor in beweging te komen, al is het voor sommige patiënten lastig. 'Het is mooi om de gedachten van de patiënt te volgen', zegt Sweerts. 'Er komen soms verrassende dingen naar voren.' Het doel hoeft niet groot te zijn. Zo kwam Fransen onlangs op huisbezoek bij de 94-jarige mevrouw Van der Meer-Buckers. 'Hoewel ze nog behoorlijk actief was, nam haar onzekerheid toe. Ze werd bang om te vallen en in huis verloor ze regelmatig haar balans. Ook het reiken om iets uit een keukenkastje te pakken, is nog maar met één hand en veel moeite mogelijk. Maar ze wil graag in haar appartement blijven wonen.'

Fransen maakte een plan om de balans te herstellen. 'Al na een week merken we allebei vooruitgang. Stap voor stap herwon ze haar kracht, balans, mobiliteit en zelfvertrouwen. Ze kan nu weer met beide handen koken en na afloop haar schort aan een haakje hoog in de kast hangen. Dat schort staat voor haar symbool voor de groei die ze heeft doorgemaakt.'

### Regie

Voor patiënten is het heel fijn dat ze weer zelf de regie kunnen nemen. 'Als je ouder wordt, verlies je rollen in het leven', zegt Fransen. 'Je werkt niet meer, je telt niet meer mee op veel gebieden. Maar je kan ook weer nieuwe rollen aannemen, zoals grootouder of betrokken buur, zodat je je weer zinvol voelt. Ik had bijvoorbeeld een patiënt die heel graag



Geriatricfysiotherapeut Michelle Fransen op huisbezoek bij mevrouw Van der Meer-Buckers (94).

bakte. Koekjes, boterkoek, speculaas. Door een amputatie aan zijn voorvoet kon hij echter niet langer voldoende balans houden om in de keuken te staan. We hebben heel veel geoefend, totdat hij weer kon staan en bakken. Zo kon hij weer de rol van goede gastheer aannemen.'

Fransen kreeg een oudere dame zover om vrijwilligerswerk te gaan doen. 'Ze hield van fietsen, maar had onvoldoende balans. Een duofiets is dan een goede oplossing. Er zijn echter veel ouderen die dat willen, maar onvoldoende vrijwilligers als begeleider. Dat is deze vrouw gaan doen. Behalve dat ze er lichamelijk beter van werd, was het ook een reden om de deur weer uit te gaan.'

Fransen betreft vaak de partner, kinderen of andere naasten bij de behandeling. 'Soms vindt de partner het

gewoon leuk om samen oefeningen te doen. Betrokken kinderen geef ik voorbeelden om samen in beweging te zijn. Zoals samen boodschappen doen of in de tuin werken, in plaats van deze taken volledig uit handen te nemen.'

### Effect

Om de effecten van Coach2Move te onderzoeken werden twee studies uitgevoerd; een gerandomiseerde gecontroleerde studie en een implementatiestudie. Uit het eerste onderzoek bleek dat de 64 mensen in de Coach2Move groep, zes maanden na de interventie lichamelijk actiever en minder kwetsbaar waren dan de 66 deelnemers in de reguliere fysiotherapiegroep. Deze resultaten werden bevestigd in de implementatiestudie. 'Die kwetsbaarheid meten we aan de hand van de gezondheid en het fy-

siek, sociaal en psychologisch functioneren', zegt Sweerts. 'Beide groepen werden lichamelijk actiever, maar het effect was groter bij de Coach2Move-groep. Bij die groep bleef het effect ook langer. Patiënten hadden ook na een jaar nog een mindere kwetsbaarheid, bewogen meer en rapporteerden een hogere kwaliteit van leven.'

### Samenwerken

Bij Coach2Move wordt veel samengewerkt met andere zorgverleners. 'Bijvoorbeeld met een ergotherapeut, als aanpassingen in huis nodig zijn', zegt Fransen. 'Of met een diëtist, bij mensen die al veel spierkracht zijn verloren, zodat de krachtopbouw ook wordt gevoed met een bijpassend dieet. Regelmatig zoek ik ook contact met het →

sociale domein, bijvoorbeeld ouderenwerkers en buurtcentra.' Er wordt nog gewerkt aan meer bekendheid onder verwijzers. 'Die is nog te klein', zegt Sweerts.

### Vergoeding

'Daarnaast wordt de langere intake nog niet door alle zorgverzekeraars vergoed. We zijn nu druk in gesprek met al die zorgverzekeraars om dat voor elkaar te krijgen. We zijn klaar voor de grote verspreiding van de methode. De gesprekken lopen en gelukkig zijn sommige zorgverzekeraars enthousiast.' Fransen krijgt al

## Voor patiënten is het fijn zelf regie te nemen

een vergoeding via een addendum contract bij zorgverzekeraar DSW. 'Elk jaar evalueren we de samenwerking en Coach2Move is niet duurder dan reguliere fysiotherapie. Je investeert in het begin, maar bespaart later in de therapie. Het is dus ook kostenefficiënt. Steeds meer collega's mogen deze methode declareren.'

### Zelfredzaam

Met de toenemende vergrijzing en met de tendens om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen neemt de zorgvraag toe. 'Daarom zijn maatregelen nodig waarmee senioren zo lang mogelijk vitaal en zelfredzaam blijven', meent Sweerts. 'Naarmate de kwetsbaarheid toeneemt wordt die wens uitdagender. Omdat fysiek en sociaal functioneren van invloed is op het verminderen van kwetsbaarheid, kan de eerstelijns fysiotherapeut met Coach2Move hier een belangrijke rol spelen.' ●

*Coach2Move heeft de hoogste waardering voor effectiviteit van het RIVM Loket Gezond Leven.*

*Bron: Loketgezondleven.nl*

## Energie, spieren of concentratie welk magnesium product kies jij?

NIEUW



- ✓ Magnesium is goed bij concentratie, geheugen en leerprestatie
- ✓ Organisch gebonden aan aminozuur L-taurine
- ✓ Goed opneembaar, mild voor het lichaam



- ✓ Magnesium ondersteunt het energieniveau, de spieren en het zenuwstelsel
- ✓ Hooggedoseerde gummies
- ✓ Makkelijk in te nemen
- ✓ Lekkere bessensmaak

**ORTHICA**  
VOEDINGSUPPLEMENTEN  
orthomoleculaire suppletie voor iedereen