

Gemotiveerd blijven bewegen met Otago

Het duurzaam volhouden van een beweegprogramma als Otago is van cruciaal belang om effectief te zijn in het verlagen van valrisico bij ouderen. Voor veel ouderen is dit lastig, circa de helft haakt af. Daarom wordt in co-creatie met ouderen een app ontwikkeld die hen kan ondersteunen bij het volhouden van Otago. In de eerste ontwikkelfase is met Otago-deelnemers bepaald dat kernelementen hierbij moeten zijn: het formuleren van realistische en aansprekende doelen, het inpassen van de oefeningen in de bestaande gewoontes en dagprogramma, het geven van terugkoppeling over voortgang, het mobiliseren van sociale steun en contact met de zorgverlener.

Auteurs: Judith Kuiper, VeiligheidNL, Christiaan Uythoven, De Interactieontwerpers, Ronald Valk, NVFG

Contactgegevens: Judith Kuiper, onderzoeker/adviseur interventieontwikkeling VeiligheidNL, Overschiestraat 65, 1062 XD Amsterdam, 020 511 45 11 j.kuiper@veiligheid.nl, www.veiligheid.nl

Beweegprogramma's gericht op het verbeteren van balans, spierkracht en mobiliteit zijn het effectiefst om het risico op valincidenten bij ouderen te verkleinen (1). Eén van de effectieve beweegprogramma's die internationaal en ook in Nederland in toenemende mate wordt toegepast is het Otago thuisoefenprogramma (2). Het programma bestaat uit een serie, in moeilijkheidsgraad toenemende beenspierversterkende oefeningen, evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het oefenschema wordt op het individu afgestemd. Bij de uitvoering is het van belang dat de oefeningen regelmatig en vooral duurzaam worden uitgevoerd; het programma is pas effectief bij een deelname van ten minste 12 maanden. Bij eerder afhaken gaan de voordelen/winst weer snel verloren. Het is dus van groot belang deelnemers gemotiveerd te houden. Daar ligt een grote uitdaging. In het algemeen blijkt dat slechts circa 50% van zelfstandig wonende ouderen die aan een individueel beweegprogramma begint, dat volhoudt (3). Voor veel ouderen die zijn aangespoord aan een beweegprogramma als Otago deel te nemen, is het starten met bewegen een belangrijke levensstijlverandering. De inactiviteit die hieraan vooraf is gegaan, zal voor een belangrijk deel hebben bijgedragen aan een verhoogd valrisico. Er is dus een gedragsverandering bij de deelnemers nodig. Waar vroeger gedacht werd dat het geven van informatie en advies voldoende zou zijn voor het tot stand brengen van gedragsverandering is inmiddels wel duidelijk dat er meer nodig is. De professional die de ouderen begeleidt (Otago-instructeur) speelt een belangrijke rol bij het ondersteunen van gedrags-

verandering. Maar aanvullend kunnen aantrekkelijke materialen en methoden ingezet worden om ouderen te ondersteunen bij het thuis uitvoeren van de oefeningen, zoals reminders of oefenboekjes. Het is echter niet eenduidig aan te geven wat daarbij werkt, de omstandigheden, capaciteiten en voorkeuren van ouderen zijn immers divers. In dit artikel bespreken we recente inzichten over het ondersteunen en motiveren van ouderen bij het duurzaam uitvoeren van een beweegprogramma. Deze inzichten komen voort uit co-creatie-sessies met ouderen ten behoeve van de ontwikkeling van OtagoNext.

OtagoNext

Om ouderen te ondersteunen bij het duurzaam en effectief uitvoeren van Otago is het plan opgevat voor een digitale tool OtagoNext. OtagoNext wordt ontwikkeld in nauwe samenwerking met de doelgroepen, waarbij kennis van valpreventie, productontwerp, het ontwerpen van klantervaringen en gedragsverandering en van digital health oplossingen wordt gecombineerd. In 2015/2016 is met financiering van FNO (Fonds NutsOhra, programma Meer Veerkracht, Langer Thuis) de eerste fase van de ontwikkeling van OtagoNext uitgevoerd. Na een literatuurstudie is in deze fase kwalitatief onderzoek uitgevoerd onder gebruikers van het Otago thuisoefenprogramma, zij vormen immers de beste bron van informatie over wat hen belemmert of stimuleert bij het volhouden van het beweegprogramma. Er zijn diverse contactmomenten geweest. Allereerst zijn ouderen (n=11) thuis bezocht om kennis te maken



Huiswerk voor de ouderen, ter voorbereiding op de groepsbijeenkomst.

en huiswerkopdrachten uit te delen en toe te lichten. Met een deel van deze ouderen (n=6) zijn vervolgens bijeenkomsten gehouden om aan de hand van de huiswerkopdrachten dieper in te gaan op de leefwereld van ouderen in combinatie met het uitvoeren van de Otago oefeningen (zie foto). In deze fase is ook bij vijf fysiotherapeuten die Otago gebruiken via interviews informatie opgehaald over wat nodig is om ouderen te motiveren.

Wat motiveert ouderen bij het volhouden van een beweegprogramma? Internationale onderzoeken laten zien dat het gedrag van ouderen met betrekking tot starten en volhouden van deelname aan een beweegprogramma wordt beïnvloed door tal van persoonlijke (zoals houding en overtuigingen met betrekking tot bewegen, persoonlijke gezondheid, angsten en pijn en zelfvertrouwen), programma (zoals duur en intensiteit van het oefenprogramma, de vaardigheden van de instructeur) en omgevingsgerelateerde factoren (zoals invloed en steun van naasten en leeftijdsgenoten) (4-7). Op basis van deze kennis uit de literatuur en de inzichten verkregen uit de individuele gesprekken en groepsessies in het kader van de ontwikkeling van OtagoNext komen we tot de volgende terugkerende thema's:

1. **Effect:** merkbare vooruitgang werkt als stimulans. De ouderen zijn trots op de verbetering en raken hierdoor extra gemotiveerd om door te gaan met de oefeningen. *'De eerste weken zag ik het niet zitten, maar nu voel ik telkens dat het weer beter gaat en dat geeft een prettig gevoel.'* *'Waarom ik het doe en ook altijd blijf doen. Wat ik kon, dat konden mensen na zes maanden nog niet. Ik raad het iedereen aan. Iedereen.'*
2. **Het hebben van een doel:** het hebben van een realistisch doel, ook al is het maar iets heel kleins, stimuleert ouderen hun oefeningen te blijven doen. Ouderen zijn erg gericht op het behouden van wat ze nog hebben en kunnen. Wanneer er geen doel meer is, heerst een pessimistische staat waarin weinig zin wordt gevonden in het uitvoeren van activiteiten, zo ook het programma. *'Ik hoef geen kilometers te verzetten, maar ik zou gewoon weer graag de stad in willen. We moeten niet bij de pakken neerzitten, daarvoor heb ik nog te veel levensvreugde in me.'*
3. **Vast stramien:** Ook met betrekking tot het uitvoeren van de oefeningen is het belangrijk realistische en haalbare doelen te stellen. Zeker bij mensen die nog niet actief waren is de neiging groot om weer terug te gaan naar de oude situatie. Aansluiting bij bestaande gewoonten en dagprogramma maakt het makkelijker het voorgenomen gedrag te realiseren. Ouderen hebben vaak een vaste dagindeling. Het inpassen van de oefeningen moet daarom zorgvuldig gepland worden. *'Dan ontbijten we en ga ik me verzorgen en gaat Annie sporten en als ik beneden kom ga ik sporten. Ja, een echt vast ochtendritueel, dat kun je wel zeggen.'*
4. **Sociale steun:** Sociale ondersteuning door familieleden of mensen uit de omgeving en interactie met leeftijdsgenoten werken stimulerend. Ouderen hechten enorm veel waarde aan het maken van een praatje en gezelligheid. Vooral wat ze allemaal hebben meegemaakt is een belangrijk onderwerp van gesprek. Het ontmoeten van lotgenoten is waardevol, ook in de zin van het relativeren: ervaren dat je niet de enige bent en dat het altijd erger kan. *'Een verrijking. Dat je van elkaar kunt leren en kan*

denken: zo erg is het mij nog allemaal niet. Andere mensen hebben ook problemen en hoe gaan zij daar mee om.' *'Ook zoals net, ik heb daar nog nooit eerder met iemand over gesproken. Maar zoals u het zegt, zo voel ik dat ook.'* *'Wij hebben heel veel steun aan elkaar gehad.'*

5. **Rol van de deskundige:** Begeleiding door een professional die de doelen en activiteiten op de persoon kan afstemmen is cruciaal. Daarbij is de relatie met de professional erg belangrijk voor de oudere en de adviezen van de professional achten de ouderen van grote waarde. *'Ja, mijn fysio is hartstikke goed. Die heeft echt het buskruit uitgevonden. Waar ik aan denk, dat heeft zij dan al gedaan.'* *'Mijn fysio heeft me aangemoedigd, gemotiveerd om dat te doen.'*
6. **Frustratie van ouder worden:** Ouderen praten veel over vroeger en vinden het moeilijk dat er zoveel dingen veranderen/ wegvallen wanneer je ouder wordt. *'Dat was ik helemaal gewend. En nu ben ik mijn doel zeg maar een beetje kwijt.'* *'Ouder worden is geen rozengeur en maneschijn.'* *'In het begin word je opstandig, maar op de lange termijn leg je je erbij neer. Het is niet anders, je hebt geen keus dus eh... hop-pa vrolijk verder.'* *'Als je gaat zeuren dan houdt het op.'* *'Als je ouder wordt, je ziet overal tegenop.'* Deelname aan een activiteit helpt om zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde te vergroten. Fysieke activiteit kan helpen bij het onder controle houden van aandoeningen.
7. **Pijnmanagement:** Ouderen hebben veel te maken met pijn en hebben moeite hiermee om te gaan. Soms gaan ze over hun grenzen heen, soms laten ze zich juist tegenhouden door pijn. Er is onduidelijkheid over het doen van oefeningen met pijn. *'De reuma houdt hem tegen of als hij heel moe is.'* *'Dat is met dat been. Dan lijkt het net alsof ik een blok aan mijn been had en dan denk ik soms gaat het nog wel over?'* *'Ik ben niet zo gauw iemand als ik een pijntje voel dat ik zeg stop. Nee, ik probeer verder... als dat lukt.'*
8. **Oefeningen an sich:** De oefeningen zijn volgens de ouderen goed te doen en worden leuk gevonden als het goed gaat. Ze zijn ook toe te

passen in het dagelijks leven en zijn nog makkelijker te doen wanneer deze gecombineerd worden met ademhalingsoefeningen. *'Je gebruikt veel spieren die je nodig hebt in het dagelijks leven.'* *'Ik vind dat als ze dat boekje zouden herschrijven eh... de oefeningen meer op ademsteun.'* *'Die plaatjes vind ik prima. En wat mijn fysio erbij heeft geschreven, het waarvoor en waarom, dat is heel prettig.'*

Vertaling van deze inzichten naar een aanpak

De beschreven thema's laten zien dat de belangrijkste aanknopingspunten bij het motiveren van ouderen zijn: het formuleren van realistische en aansprekende doelen, het inpassen in de bestaande gewoontes en dagprogramma, terugkoppeling van voortgang, mobiliseren van sociale steun, contact met de zorgverlener en de manier waarop de oefeningen worden aangeboden. Overall is focus op het positieve belangrijk, wat men nog wel kan in plaats van op de kwetsbaarheid. Daarbij is wel van belang het niet mooier te maken dan het is, door realistisch te blijven, duidelijkheid te bieden en inzichtelijk te maken dat terugval en angst er bijvoorbeeld normaliter bij horen zal men eerder vertrouwen in zichzelf behouden, wat van groot belang is voor het volhouden van het beweegprogramma.

In OtagoNext worden effectieve methoden voor gedragsverandering gekoppeld aan deze inzichten. Doordat OtagoNext interactief is, kan op basis van individuele voorkeuren en motivaties een voor de betreffende ouderen optimale ondersteuning geboden worden bij het volhouden van het beweegprogramma. Voor de ontwikkeling van effectieve functionaliteiten in OtagoNext zijn persona's beschreven waarmee de bovengenoemde thema's tot leven zijn gebracht en een theoretisch kader met betrekking tot in te zetten gedragsveranderingsmethodieken is opgezet. Hieronder ter illustratie één van deze persona's 'de levensgenieter', In de tweede fase van de ontwikkeling van OtagoNext zijn de concepten uitgewerkt in een prototype. Omdat een groot gedeelte van de betrokken deelnemers nog niet digitaal vaardig was, is zowel een fysiek als een digitaal prototype in de vorm van een app uitgewerkt. Deze prototypes zijn gebruikt om de ingezette gedragsveranderingsprincipes en interacties

De levensgenieter**Doel: Eropuit kunnen. Genieten van de kleine dingen in het leven.****Wanneer deze persoon de oefeningen niet doet, komt dit doordat diegene twijfelt of het werkt. Het gaat niet snel genoeg.**

Staat 's ochtends optimistisch op en wordt verzorgd volgens vaste routine.

Reminder aan de oefeningen
Implementatie intenties

Kan weinig ondernemen en zit de hele dag veel thuis. Weinig variatie.

Oefeningen / kennis verpakken in leuk jasje.
Leuke challenges
Sociaal contact

De oefeningen gaan niet altijd even gemakkelijk en de vooruitgang niet snel genoeg. Gaat soms over de grens.

Sociale steun
Feedback
Kennis en tips
Self-monitoring

Kan soms gefrustreerd raken over hoe moeilijk het is.

Motivering
Ervaringen gelijke anderen

Wordt blij van kleine dingen.

Implementatie intenties
Self-efficacy
Beloning

Hecht veel waarde aan hulp partner en deskundige.

Aanbeveling / advies
Contractje sluiten
Contactmomenten (feedback, support, controle)

te evalueren met ouderen (n=15) en fysiotherapeuten (n=3). Op basis van de resultaten van deze evaluaties kan nu de volgende stap gezet worden; het bouwen van een stabiele web-applicatie, die breed uitgerold kan worden om ouderen en professionals te ondersteunen bij het uitvoeren van Otago.

Referenties

1. **Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE.** Interventions for preventing falls in elderly people living in the community (Review). 2012; The Cochrane Library Issue 9.
2. Zie idatabase leefstijlinterventies: <https://www.loketgezondleven.nl/interventies/i-database/1500062>
3. **Nyman SR, Victor CR.** Older people's participation in and engagement with falls prevention interventions in community settings: an augment to the Cochrane systematic review. *Age Ageing*. 2012;41(1):16-23.
4. **Laventure B, Skelton D.** Breaking down the barriers. Strategies to motivate the older client to begin and sustain exercise participation. *FitPro*. 2008.
5. **Batra A, Page T, Melchior M, Seff L, Vieira ER, Palmer RC.** Factors associated with the completion of falls prevention program. *Health Education Research*. 2013;

28(6):1067-1079.

6. **Picorelli AMA, Pereira LSM, Pereira DS, Felicio D, Sherrington C.** Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*. 2014;60:151-156.
7. **Simek EM, McPhate L, Hill KD, Finch CF, DayL, Haines TP.** What Are the Characteristics of Home Exercise Programs That Older Adults Prefer?: A Cross-Sectional Study. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*: July 2015 - Volume 94 - Issue 7 - p 508-521.

Met dank aan Fysiotherapeuten:

Marjan Fonville, Franca van Rosmalen, Josien van den Berg, Corine Kramer, Ingrid Kamp-Hofman, Anieta Slagmolen, Leane Strating

Otago deelnemers: Dhr. Tilborg, dhr. van der Spek, mevr. Van Rosmalen, dhr. en mevr. Van Dinther, mevr. Van Swaay, dhr. Degen, dhr. en mevr. Vijgen, mevr. Donners, dhr. Donners, mevr. Lemson- Gade, mevr. V. d. Mark, mevr. Lieuwes, mevr. Teunnisse, dhr. en mevr. Uythoven, mevr. Wevers, dhr. De Wilde, mevr. Elshove.