



Universiteit
Leiden
The Netherlands

Peer coaching as a population approach to increase physical activity in older adults

Vijver, P.L. van de

Citation

Vijver, P. L. van de. (2022, April 12). *Peer coaching as a population approach to increase physical activity in older adults*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/3283473>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/3283473>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).



CHAPTER 9

Nederlandse samenvatting

PEER COACHING OM OP GROTE SCHAAL MEER BEWEGING TE STIMULEREN BIJ SENIOREN

Introductie

Het aandeel mensen ouder dan 65 jaar neemt wereldwijd toe. Als gevolg hiervan neemt de prevalentie van leeftijd gerelateerde ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, dementie en kanker gestaag toe. Dagelijkse beweging is effectief bij het voorkomen en behandelen van veel van deze ouderdomsziekten. Twee derde van de Nederlandse ouderen bereikt echter niet de beweegrichtlijn van 150 minuten per week matig intensieve beweging. De huidige inspanningen om dagelijkse beweging te verhogen met door professionals begeleide beweeginterventie zijn effectief tijdens de interventieperiode, maar slagen er niet in om een duurzaam effect te hebben. Schaarste en kosten van professionals beperken het bereik en de lange termijn borging van deze interventies.

Methode

In dit proefschrift bestudeerden we de mogelijkheid van peer coaching om de dagelijkse beweging van ouderen duurzaam te verhogen. Peer coaching is een veelbelovende methode zonder de beperkingen van interventies die door professionals worden begeleid. Peer coaching is een interventie om een gezamenlijk doel te behalen, die gegeven wordt door een amateur die een gemeenschappelijke achtergrond heeft met de ontvanger, hetzij door een vergelijkbare levenservaring of door andere gedeelde kenmerken.

Resultaten

Het eerste proof-of-principle van een effectieve interventie voor dagelijkse beweging door peer coaching werd gecreëerd in 2010 door ouderen zelf. Deze groep ouderen trainde elke weekdag samen een uur onder begeleiding van een van hun leeftijdsgenoten. De groep was volledig zelforganiserend en zelfvoorzienend zonder externe financiering. Op het moment van schrijven bestaat de groep al 11 jaar en heeft het bijna 250 deelnemers. De deelnemers rapporteerden verbeteringen in hun welzijn en de zes minuten looptest toonde jaarlijkse verbeteringen in conditie. Deze peer coach interventie slaagde erin om ouderen jarenlang te betrekken bij dagelijkse fysieke activiteit zonder structurele kosten voor de maatschappij.

De volgende vraag was of dit succes gekopieerd kon worden naar een andere locatie. Dit hebben we in Leiden getest. Onderzoekers hebben drie vergelijkbare peer coach beweeginterventies opgezet in drie buurten met een verschillende sociaaleconomische status. Na de initiële periode waren alle drie de groepen binnen

8 maanden volledig zelforganiserend. De investering per groep was minder dan €170 en 187 uur. De drie groepen bestaan op het moment van schrijven meer dan 3 jaar. Tijdens het onderzoek zijn in Nederland meer dan 15 vergelijkbare peer coach beweeginterventies opgezet door ouderen zelf, welzijnsorganisaties of particuliere bedrijven.

Achtereenvolgens onderzochten we of deze zelforganiserende groepen gekoppeld konden worden aan formele zorg door middel van een verwijzing bij de huisarts. Acht huisartspraktijken verwezen in anderhalf jaar slechts 106 ouderen. Slechts 6 mensen reageerden op de verwijzing, waarvan er 4 gedurende meer dan een jaar regelmatig sportten in de peer coach groep. Het bereik was klein, maar de potentiële voordelen waren in verhouding met de kleine inspanning die nodig was om door te verwijzen.

Ten slotte sloten we dit proefschrift af met een toekomstvisie door een best practice voorbeeld uit Cuba te beschrijven. Cuba heeft in 1987 de Círculos de Abuelos (grootoudercirkels) opgezet, waar nu 12.000 groepen van 900.000 ouderen sporten en samen van het leven genieten. Cuba is erin geslaagd een bevolkingsaanpak te implementeren die 40% van de oudere bevolking bereikt en al meer dan 30 jaar effectief is.

Conclusie

Ouderen kunnen ouderen effectief en duurzaam aanzetten tot bewegen in een peer coach beweeginterventie. Na een kleine investering voor de implementatie kan een duurzame zelf-organiserende interventie worden opgezet die in elk geval meerdere jaren blijft bestaan. Het bereik van de groepen kan worden vergroot door middel van een beweegverwijzingsregeling in de eerste lijn, maar de effectiviteit moet door onderzoek worden verbeterd. Landelijke implementatie van beweeggroepen voor ouderen is mogelijk, maar vergt inzet van een grote (overheids)instantie.

