

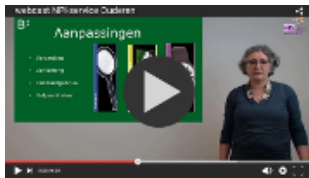
**Ben jij op de hoogte van recente ontwikkelingen in de ouderenwetenschap? Deze referaten verschenen in 2020 in de NPi-service Ouderen. Als je een abonnement hebt kun je ze (na inloggen op MijnNPi) nog eens rustig nalezen in ons referatenarchief.**

**Nog geen abonnement?** KNGF-leden met een Compleet lidmaatschap hebben toegang tot alle thema's. Voor Keurmerk-therapeuten en VvOCM-leden is er de gelegenheid om tegen gunstige voorwaarden delen van de NPi-service te gebruiken. Maar ook met een los abonnement (à 36 euro per jaar) blijf je op de hoogte van de ontwikkelingen binnen het thema Ouderen en heb je toegang tot de meer dan 200 referaten uit de voorgaande jaren.

## Webcast

### Goede oogzorg in de geriatrie

**25:59 min**



Greetje Koevoets, ambulante begeleider bij stichting Bartiméus, spreekt over het belang van goede oogzorg bij ouderen. Slechtiendheid komt veel voor maar wordt vaak niet (h)erkend. Daarom beschrijft zij welk effect normale veroudering heeft op het gezichtsvermogen en welke klachten kunnen duiden op problemen in de visuele informatieverwerking. Zij illustreert dit met een aantal aansprekende voorbeelden en geeft tips om met visueel beperkte mensen om te gaan.

[Link naar webcast](#)

**Alle referaten uit de NPi-service Ouderen 2020 nog een keer op een rijtje:**

### **Zegt handknijpkracht iets over de huidige en toekomstige gezondheid van ouderen?**

**NSOU-2020-1a**

Zegt de knijpkracht van ouderen iets over hun algehele gezondheid, nu en in de toekomst? Lees hier de bevindingen van Richard Bohannon, die de huidige stand van de wetenschap beschrijft.

[Link naar referaat](#)

### **Vraag ouderen met dementie naar hun revalidatiedoelen**

**NSOU-2020-1b**

Hebben ouderen met dementie voldoende inzicht in hun functioneringsproblemen om zelf hun revalidatiedoelen te bepalen? Lees hier de bevindingen van Duitse onderzoekers die 101 revaliderende ouderen met dementie interviewden.

[Link naar referaat](#)

### **Wat je moet weten over frailty**

**NSOU-2020-1c**

Wat is frailty, en wat betekent het voor de mens en de maatschappij? Een internationaal wetenschapsteam beschrijft in dit overzichtsartikel de huidige inzichten en ontwikkelingen omtrent kwetsbaarheid, ofwel frailty. Daarmee willen zij meer bewustzijn creëren voor de impact, diagnostiek en behandeling van frailty bij ouderen.

[Link naar referaat](#)

### **Exergames: een effectieve en leuke manier om ouderen met dementie te activeren**

**NSOU-2020-2a**

Ouderen met dementie bewegen minder en zijn kwetsbaarder dan hun gezonde leeftijdsgenoten. Zijn actieve computerspellen in een virtuele omgeving - de zogenaamde exergames - een haalbare en geschikte trainingsvorm om de gezondheid van deze ouderen te verbeteren? Lees hier de uitkomsten van een Nederlands onderzoek.

[Link naar referaat](#)

### **Ouderen brengen met hoog-intensieve krachttraining hun spiermassa en kracht weer op peil**

Veel inactieve ouderen verliezen spiermassa en spierkracht, een verschijnsel dat bekend staat als sarcopenie. Dat verhoogt het risico op valpartijen, ziekten en verlies van zelfstandigheid en kwaliteit van leven. Kan intensieve krachttraining de spierafbraak stoppen? Dat leest u hier.

NSOU-2020-2b

[Link naar referaat](#)

### **Stabieler, mobieler en sterker, maar geen sterkere botten na mini-trampolinetraining**

Hebben oudere vrouwen met broze botten baat bij een training op een mini-trampoline? Oostenrijkse onderzoekers namen de proef op de som.

NSOU-2020-2c

[Link naar referaat](#)

### **Werkt valpreventie ook voor ouderen in verpleeghuizen?**

Valinterventies verlagen het aantal vellers en valpartijen bij ouderen. Maar geldt dat ook voor ouderen in verpleeghuizen, die vaker cognitieve problemen of dementie hebben? Lees hier de bevindingen van Canadese onderzoekers die uitkomsten uit 36 studies combineerden.

NSOU-2020-3a

[Link naar referaat](#)

### **Hebben ouderen met cognitieve stoornissen of dementie baat bij training?**

Gedragsproblemen en een achteruitgang in cognitieve functies zijn veelvoorkomende verschijnselen bij mensen met dementie. Kunnen zij deze processen vertragen of zelfs omkeren als ze gaan trainen? Onderzoekers uit Hong Kong zochten in de wetenschappelijke literatuur naar bewijs.

NSOU-2020-3b

[Link naar referaat](#)

### **SPPB heeft potentie om frailty bij zelfstandig wonende 65-plussers te detecteren**

De Short Physical Performance Battery (SPPB) wordt veel toegepast om de mobiliteit van ouderen te evalueren. Kan deze test ook frailty (kwetsbaarheid) bij ouderen signaleren? Braziliaanse wetenschappers zochten het uit.

NSOU-2020-3c

[Link naar referaat](#)

### **Kan pijnbestrijding bij ouderen valpartijen voorkomen?**

Een slechte balans is een risicofactor voor valpartijen bij ouderen. Hoe is het gesteld met het evenwicht van ouderen die pijnklachten hebben? Lopen zij nog meer risico om te vallen? U leest het hier.

NSOU-2020-4a

[Link naar referaat](#)

### **Kunnen ouderen met een heupfractuur thuis net zo goed revalideren als in het ziekenhuis?**

Kunnen ouderen met een geopereerde heupfractuur thuis net zo goed revalideren als in het ziekenhuis? En geldt dat ook voor kwetsbare ouderen die in een verpleeghuis wonen of cognitieve problemen hebben? Zweedse onderzoekers vergeleken beide revalidatietrajecten.

NSOU-2020-4b

[Link naar referaat](#)

### **Ouderen met dementie profiteren nauwelijks van training**

Kunnen ouderen met dementie hun fysieke en mentale conditie verbeteren als ze trainen? En zijn de effecten groter als ze intensiever trainen? Een Nederlands onderzoeksteam nam de proef op de som.

NSOU-2020-4c

[Link naar referaat](#)

### **Combinatie van drie tests geschikt om 80-plussers met verhoogd valrisico te identificeren**

Welke test of combinatie van tests is het meest geschikt om 80-plussers met een verhoogd valrisico te identificeren? Braziliaanse onderzoekers vergeleken de BESTest, miniBESTest, TUG-test en loopsnelheid om het valrisico bij oudere senioren te voorspellen.

NSOU-2020-5a

[Link naar referaat](#)

### **Houd ouderen in beweging, zeker in coronatijd**

De social distancing maatregelen vanwege corona hebben verstrekkende gevolgen, zeker ook voor ouderen. Hoe beïnvloedt dit de gezondheid van ouderen, en wat kunnen we doen om die gevolgen te beperken? Braziliaanse onderzoekers geven hun mening.

NSOU-2020-5b

[Link naar referaat](#)

### **Trainen tijdens ziekenhuisopname remt fysieke achteruitgang bij ouderen**

Kunnen ouderen die in het ziekenhuis worden opgenomen hun conditie en zelfstandigheid op peil houden als ze trainen tijdens hun ziekenhuisverblijf? En wat voor training werkt dan het beste? Spaanse onderzoekers zochten in de wetenschappelijke literatuur naar antwoorden.

NSOU-2020-5c

[Link naar referaat](#)

### **5000 stappen per dag beschermt ouderen tegen valpartijen**

Te weinig lichaamsbeweging is een risicofactor voor vallen bij ouderen. Lopen is de meest simpele en toegankelijke manier van lichaamsbeweging, en een eenvoudige manier om inactief gedrag te veranderen. Maar hoeveel zouden ouderen moeten lopen om hun valrisico te verlagen? Dat leest u in dit referaat.

NSOU-2020-6a

[Link naar referaat](#)

### **Verpleeghuisbewoners hebben baat bij proprioceptieve training**

Verbeteren verpleeghuisbewoners hun mobiliteit en balans meer als ze proprioceptieve oefeningen doen? Lees hier de bevindingen van een Spaans onderzoeksteam.

NSOU-2020-6b

[Link naar referaat](#)

### **Ouderen met milde cognitieve stoornissen scoren slechter op looptest met dubbeltaak**

Vroegtijdig herkennen van milde cognitieve stoornissen bij ouderen kan het ontstaan van dementie voorkomen of vertragen. Zijn looptests geschikt om ouderen met milde cognitieve stoornissen te identificeren? U leest het in dit referaat.

NSOU-2020-6c

[Link naar referaat](#)

### **Hoge leeftijd geen beletsel om sterker te worden door krachttraining**

Ouderdom komt met gebreken: naarmate we ouder worden neemt onder andere onze spieromvang en kracht af. Volwassenen en jonge senioren worden sterker als ze krachttraining doen, maar geldt dat voor oudere senioren ook? Een internationaal onderzoeksteam ploos de wetenschappelijke literatuur erop na.

NSOU-2020-7a

[Link naar referaat](#)

### **Oefenen in water geschikt en veilig alternatief om balans bij ouderen te verbeteren**

Het risico op valongelukken neemt toe met de jaren. Ouderen kunnen hun valrisico verlagen door hun balans te trainen. Als zij oefenen in water hoeven ze niet bang te zijn om te vallen, maar heeft het ook hetzelfde effect als oefenen op het droge? Lees hier de bevindingen van een internationaal onderzoeksteam.

NSOU-2020-7b

[Link naar referaat](#)

### Handknijpkracht geeft inzicht in functioneringsproblemen bij kwetsbare ouderen

NSOU-2020-7c

Om te bepalen of ouderen sarcopenie hebben meten wetenschappers hun spierkracht, -massa en -omvang. Maar zeggen die metingen ook iets over het functioneren van ouderen? En welke kracht- of spiermassa metingen zijn dan het meest geschikt om functioneringsproblemen bij kwetsbare ouderen te voorspellen? Britse onderzoekers zochten naar antwoorden in wetenschappelijke publicaties.

[Link naar referaat](#)

### Chronische pijn verhoogt risico op valpartijen met letsel bij ouderen

NSOU-2020-8a

Ouderen lopen een hoog risico om te vallen. Spierzwakte, slechte balans, verminderd gezichtsvermogen of minder gevoel kunnen dat risico versterken. Maar speelt chronische pijn ook een rol? En is de kans op een 'gewone' valpartij anders dan de kans op een ernstige valpartij met letsel? Amerikaanse onderzoekers lieten 765 ouderen gedurende vier jaar maandelijks hun pijnscores en valpartijen vastleggen om daar achter te komen.

[Link naar referaat](#)

### Training verhoogt levenslust van ouderen met chronische pijn

NSOU-2020-8b

Ouderen met chronische pijn kunnen door training hun pijn verminderen en kwetsbaarheid voorkomen. Maar heeft training ook een gunstig effect op hun kwaliteit van leven? Voelen ze zich beter als ze trainen? Spaanse wetenschappers zochten naar een antwoord.

[Link naar referaat](#)

### Wat te doen bij een valpartij?

NSOU-2020-8c

Ouderen die vallen zijn vaak niet in staat om zelf weer overeind te komen. Soms krijgen ze hulp van een partner of omstander, maar vaak ook wordt een ambulance opgeroepen. Hoewel er erkende technieken zijn om ouderen te leren zelf op te staan worden die zelden onderwezen. Hoe denken ouderen zelf, hun partners, therapeuten en ambulancepersoneel over die problemen? Wat zijn hun ervaringen? Engelse wetenschappers interviewden een aantal betrokkenen om daar zicht op te krijgen en doen aanbevelingen om hen te leren beter met die incidenten om te gaan.

[Link naar referaat](#)



De **NPi-service** is een uitgave van het **NPi** Kennis in Beweging

Klik hier voor **cursussen of opleidingen** in het themagebied **Ouderen**



Klik hier voor het laatste nieuws uit het thema **Ouderen**

[www.npi.nl](http://www.npi.nl)

## Wekelijks nieuws

### Blijf op de hoogte van het (para)-medische nieuws uit de media.

Iedere maandagochtend in de mail en/of dagelijks via de NPi-app.



Ga naar Mijn Abonnementen op MijnNPi.nl en klik op de schuif om uw gratis abonnement aan te zetten.



Even geen mail meer? Dan ook weer zo uit te zetten.



## NPi-nieuws app

De app is bedoeld voor fysiotherapeuten, oefentherapeuten en ergotherapeuten, maar is ook interessant voor overige zorgverleners, voor patiënten en voor beleidsmakers in de zorg. De app is een verlengstuk van ons Wekelijks Nieuws.

Download nu voor Apple of Android



## Niet alleen nieuws...

In de app vind je een recent overzicht van het door het NPi geselecteerde bewegegerelateerde nieuws uit de dag- en weekbladen, publiek toegankelijke zorgmedia en nieuwssites. Daarnaast bevat de app: NPi-cursusnieuws; onze sociale mediakanalen; videotrailers van onze cursussen en de cursuskalender.