UMC Utrecht

# UMC Utrecht in Beweging
## op de afdeling Geriatrie

K. Valkenet, Dr. (Karin), Projectleider
C. Drent- van Maanen, Dr. (Clara), Geriater
T. Mandersloot (Tim), Seniorverpleegkundige
S. Bakker, MSc (Susan), Geriatrie fysiotherapeut

# Disclosure slide

Alle sprekers verklaren dat er geen sprake is van (potentiële) belangenverstrengeling.

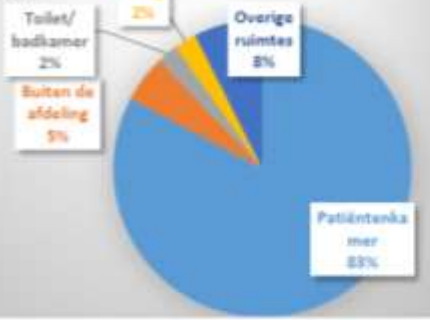
# Het project UMC Utrecht In Beweging

# Ziekenhuizen dit moment

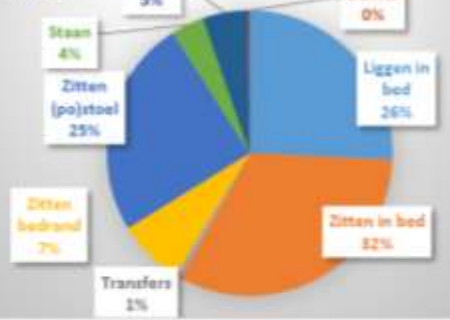
# Bewegen in het UMC Utrecht

## *Hoe staan we ervoor?*

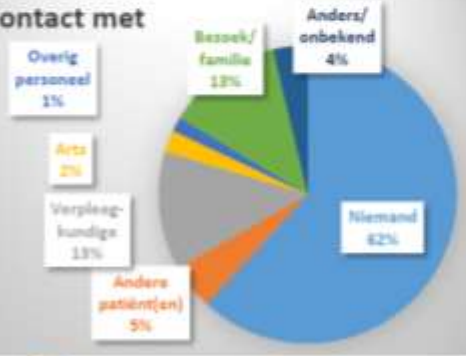
### Locatie



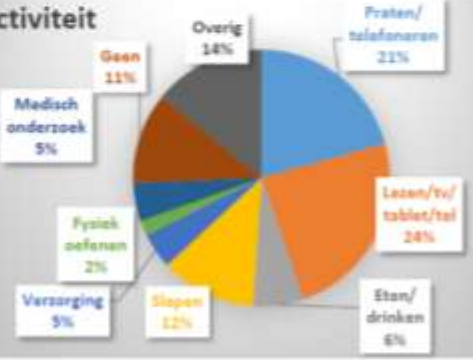

### Houding



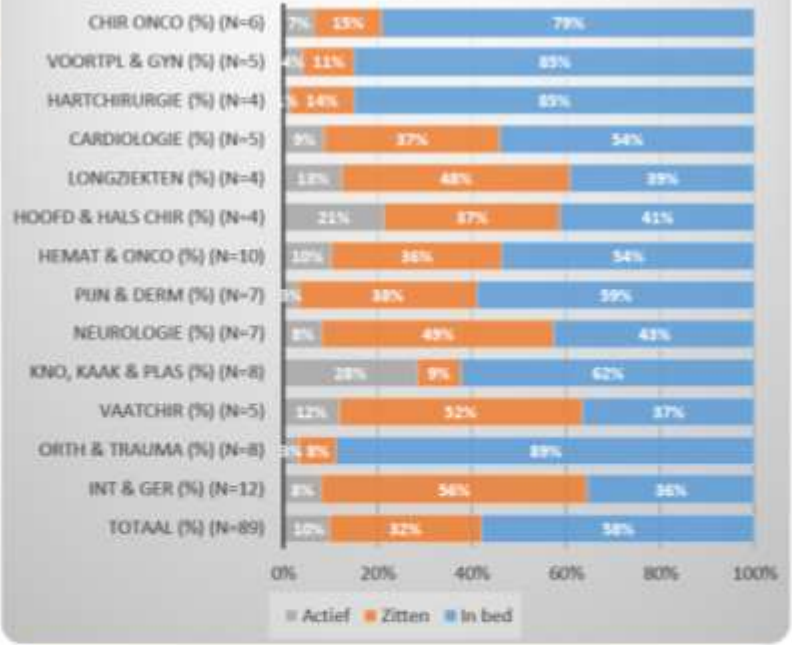

### In contact met




### Activiteit




### Hoe actief is een patiënt overdag?




**Wist je dat in het UMC Utrecht...**

- 55% van de patiënten helemaal niet staand en 52% niet lopend geobserveerd werd
- Patiënten meer in bed liggen als ze bezoek hebben
- 37% van de patiënten in bed zijn lunch nuttigt
- 67% van de patiënten de hele dag hun afdeling niet af gaat
- Slechts 30% van de patiënten zelfstandig oefeningen uitvoert

UMC Utrecht

**Wat hebben we gemeten?**

In september en oktober 2016 zijn op 15 klinische afdelingen observaties uitgevoerd bij in totaal 89 patiënten.
Bij deze patiënten is van 9:00 tot 16:00 uur elke 10 minuten gekeken naar de locatie, activiteit en houding van de patiënt en met wie de patiënt in contact was.
Deze metingen zijn onderdeel van het project 'UMC Utrecht in Beweging' (beweging@umcutrecht.nl) en worden 2 maal per jaar uitgevoerd.

# Daarom: UMC Utrecht in Beweging

PROJECT

Door “UMC Utrecht in Beweging” wordt het makkelijker en aantrekkelijker voor patiënten om, op hun eigen niveau, te bewegen tijdens hun ziekenhuisopname.

Hierdoor gaan patiënten meer bewegen en dit resulteert in een sneller herstel.

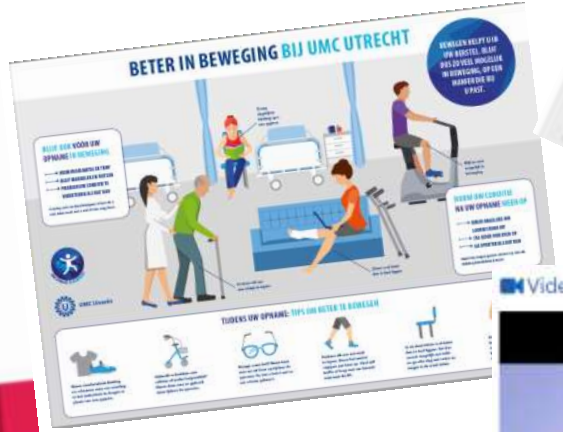
ONDERZOEK

# Aanpak

Ziekenhuisbreed

Afdelingsgericht

# Ziekenhuisbreed



Video: Beter in beweging bij UMC Utrecht

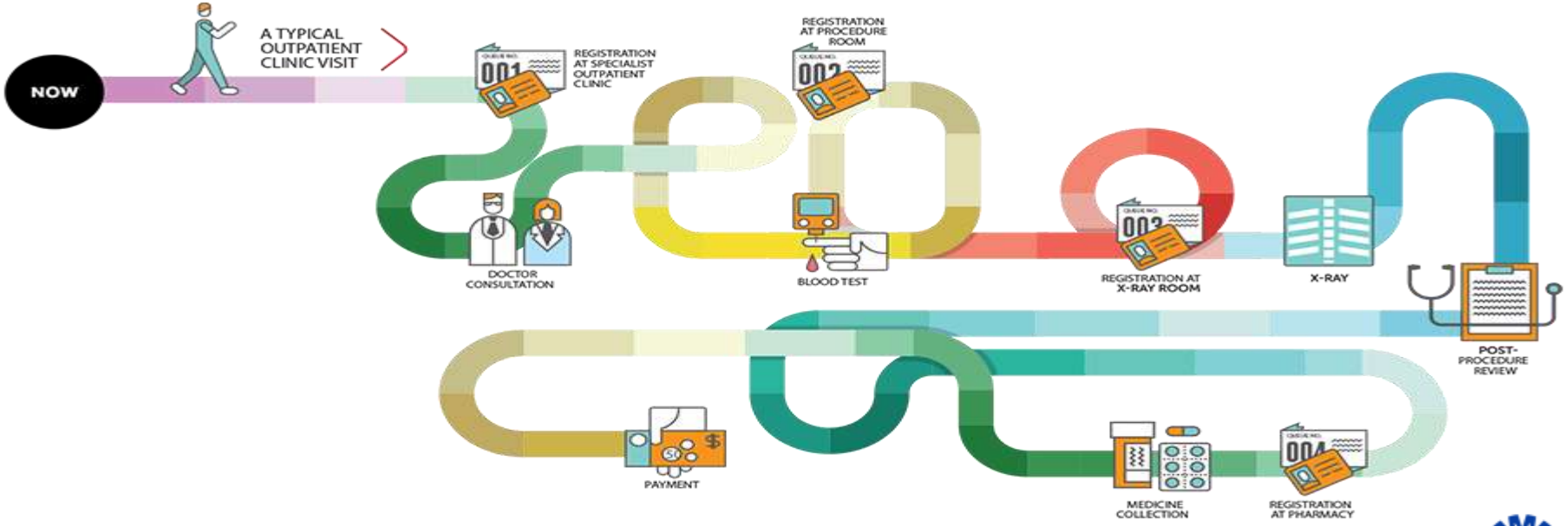
# Afdelingsaanpak

**Projectteam:**

- Coördinator
- Vaste fysiotherapeut
- Verpleegkundigen
- Arts

Maar ook: voedingsdienst, vrijwilligers, patiëntvervoer

# Afdelingsaanpak



UMC Utrecht

# Wetenschappelijke onderbouwing

# Waarom is bewegen belangrijk?

# Eet je sterk maar loop zelf even naar de keuken

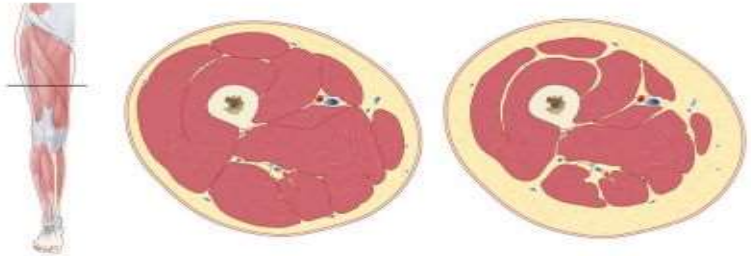
**kracht** Spieren die je niet gebruikt, verdwijnen als sneeuw voor de zon. Voor gezonde spieren moet je eiwitten eten én veel bewegen. Laat opa zelf maar zijn eitje koken.

Sander Voormolen 23 januari 2016

Acht biefstukken. Spierfysioloog Luc van Loon laat op zijn werkkamer een dia zien van anderhalve kilo rundvlees op een snijplank. „Dat is het gewicht aan spiermassa dat gezonde mensen verliezen als ze een week verplicht bedrust moeten houden", zegt Van Loon. „Dat is puur het effect van niet bewegen. "

# Sarcopenie

- Leeftijdsgerelateerd verlies van spiermassa en spierkracht
- Onafhankelijke risicofactor voor mortaliteit[1]
- Beweging is belangrijkste interventie
  om sarcopenie te voorkomen en behandelen[2]




1. Pasco JA et al. J. Cachexia Sarcopenia Muscle 2016 Dec
2. Montero-Fernandez N et al. Eur J Phys Rehab Med 2013 Feb

# Immobiliteit in het ziekenhuis

Hoeveel procent van de tijd spenderen patiënten opgenomen in het ziekenhuis in bed?

a) 50%

b) 75%

c) 85%

d) >95%

# Immobiliteit in het ziekenhuis

Hoeveel procent van de tijd spenderen patiënten opgenomen in het ziekenhuis in bed?

a) 50%

b) 75%

c) 85%

**d) >95%**

Brown CJ et al *J AmGeriatr Soc*. 2009

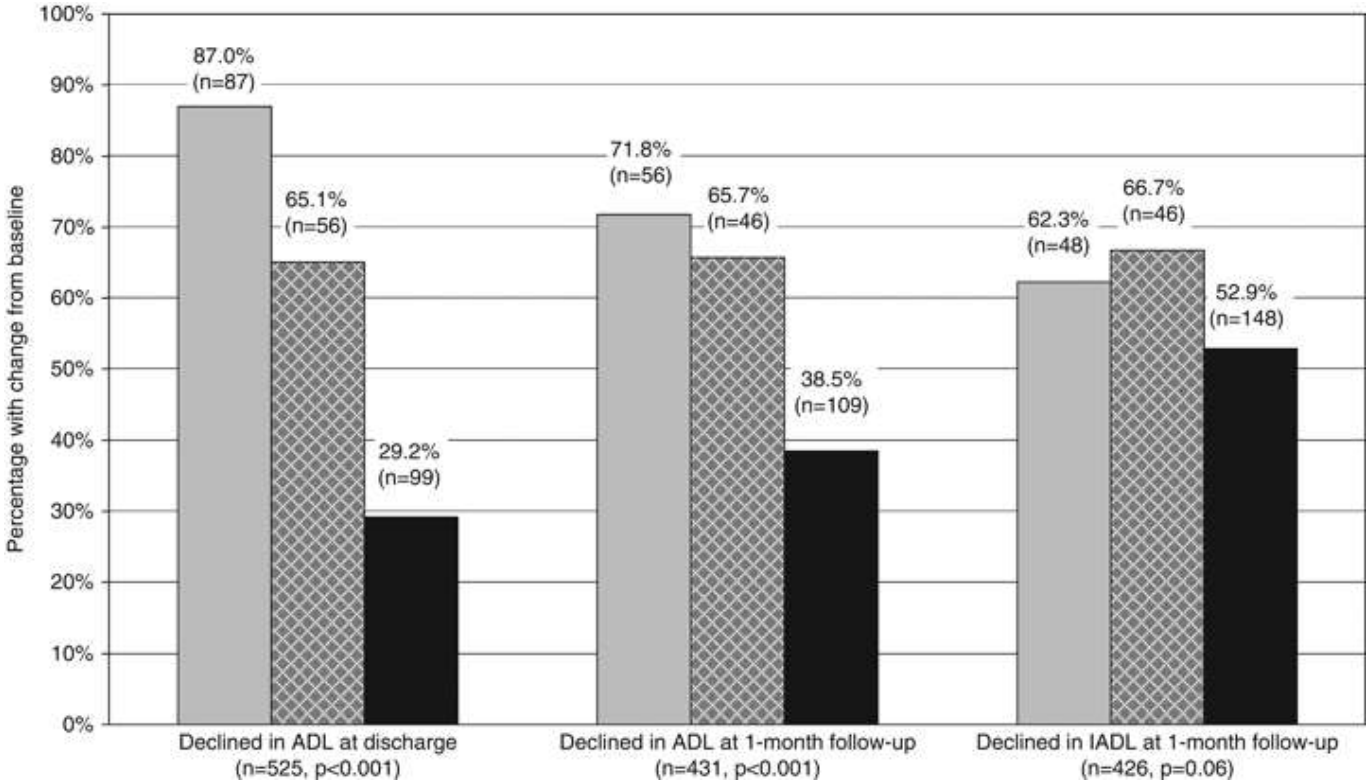
# Gevolgen immobiliteit

Verhoogd risico op:

- Verminderde ADL functie OR 5.6; 95% CI 2.9-11.0
- Ontslag naar VZH/VPH OR 6.0; 95% CI 2.5-14.8
- Overlijden OR 34.3; 95% CI 6.3-185.9

Brown et al. JAGS 2004

# Gevolgen immobiliteit




Zisberg et al. JAGS, 2012

# Effect interventie

Table 2. Analysis of Mean ADL and Life-Space Assessment Scores by Intervention Group[a]

| Variable | Mean (SD) MP | Mean (SD) UC | *P* Value |
|---|---|---|---|
| ADL | | | |
| 2 Weeks prior | 8.0 (0.21) | 8.0 (0.26) | .83 |
| Admission | 8.4 (0.27) | 8.7 (0.33) | .47 |
| Discharge | 8.1 (0.29) | 8.0 (0.25) | .96 |
| After hospitalization | 8.2 (0.30) | 8.2 (0.32) | .99 |
| Life-Space Assessment | | | |
| Admission | 53.9 (4.15) | 51.5 (2.99) | .46 |
| After hospitalization | 52.6 (4.39) | 41.8 (3.15) | .02 |

Abbreviations: ADL, activities of daily living; MP, mobility program; UC, usual care.

[a] Multiple imputation methods were used to substitute missing values with imputed values.

Brown et al. JAMA 2016

# Conclusie

Immobiliteit tijdens ziekenhuisopname geeft een vergrote kans op achteruitgang in ADL-functie ten opzichte van de ADL-functie voor opname, overplaatsing naar een verpleeghuis/verzorgingshuis en overlijden

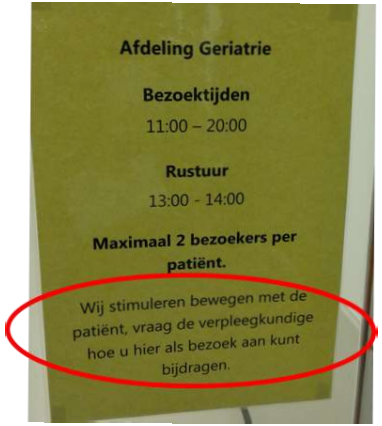
# De interventies

# Beweegplan Geriatrie

Voorlichting

Bewegen als ketenzorg

Beweeg-vriendelijke omgeving & Technologie




Hulp van derden

# Voorlichting

Multidisciplinaire aanpak

**Verpleegkundige en Fysiotherapeut**

Anamnese gesprek:
- Bewegingsgerichte afdeling
- Informatiefolder
- Poster
- Animatie
- Aanbieden beweegbox

Video: Beter in beweging bij UMC Utrecht

[www.umcutrecht.nl/beweging](http://www.umcutrecht.nl/beweging)

# Beweegbox en meer

- Informatiegids
- Oefengidsen
- Dynaband
- Stappenteller
- Stappenplan
- Kunstroute
- ‘Beweegspel’
- Workouts

# Bewegen als ketenzorg

Multidisciplinaire aanpak

**Artsen**

Fysiek functioneren én fysieke activiteit als onderdeel van visitelijst

Tussen 10.30-11.15 komt de arts langs

**DAGPLANNING GERIATRIE***

Wij stimuleren bewegen, vraag de verpleegkundige hoe u dit op uw niveau kan doen!

| | |
|---|---|
| 08.00-08.30 | ontbijten aan tafel |
| 08.30-09.30 | wassen en aankleden |
| 09.30-11.15 | vrije tijd |
| 10.30-11.15 | de dokter komt langs (ma, woe, vrij) |
| 11.15-12.00 | beweeggroep (ma, di, do) |
| 12.15-13.00 | lunchen in de huiskamer |
| 14.30-17.00 | vrije tijd |
| 17.00-18.00 | avondeten aan tafel |

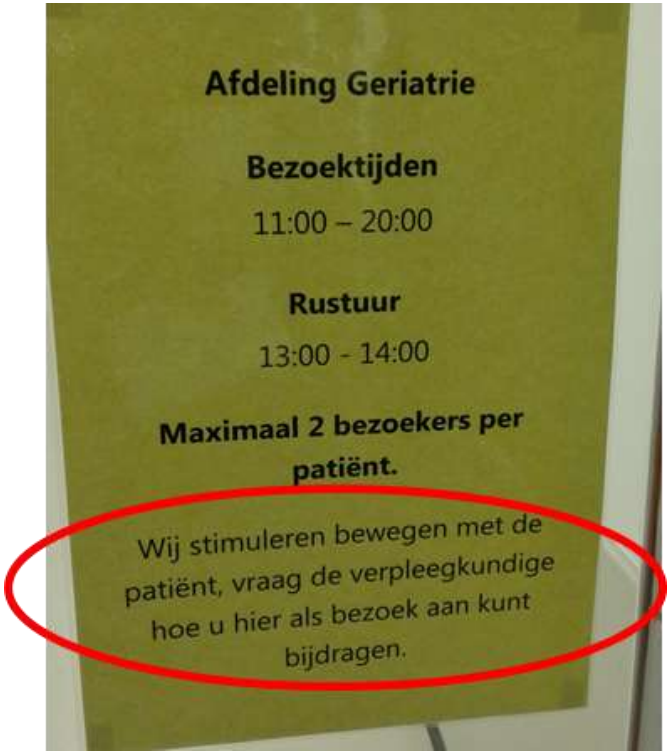
11.00-20.00 bezoektijd

# Hulp van derden

Multidisciplinaire aanpak

**Vrijwilligers**
**Bezoek/Mantelzorgers**

Gebruiken beweegmateriaal
- Beweegbox
- Routes door het ziekenhuis



# Beweegvriendelijke omgeving & Technologie

Multidisciplinaire aanpak

**Fysiotherapeut/ergotherapeut**
**Voedingsdienst**

Beweeggroep

Gezamenlijk lunchen

# Beweegvriendelijke omgeving & Technologie

Huidige
woonkamer

# Beweegvriendelijke omgeving & Technologie

Nieuwe Woonkamer

# Beweegvriendelijke omgeving & Technologie

Silverfit

# Onderzoek en resultaten

# Beweeggedrag in kaart brengen

- Observationeel onderzoek

- Behavioral mapping:
  8 patiënten
  Iedere 10 minuten 1 minuut observeren

# Behavioral mapping

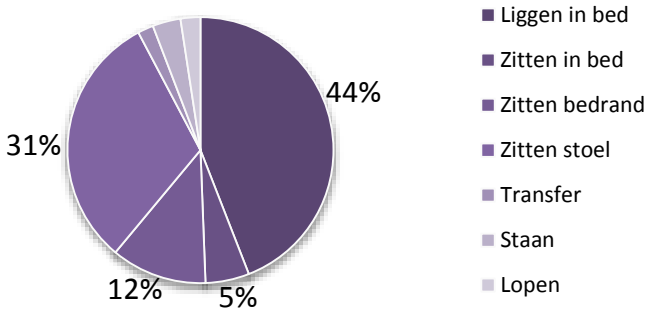
| Houding | Locatie | Activiteit | In contact met |
|---|---|---|---|
| Liggen in bed | Patiëntenkamer | Praten/telefoneren | Niemand |
| Zitten in bed | Badkamer | Lezen/tv kijken | Mede patiënt |
| Transfer | Gang | Eten/drinken | Verpleegkundige |
| Zitten bedrand | Therapieruimte | Slapen | Arts |
| Zitten (po)stoel | Woonkamer | ADL | Paramedici |
| Staan | Onderzoeksruimte | Bewegen | Vrijwilligster |
| Lopen | Van de afdeling af | Onderzoek | Ander personeel |
| Hometrainer | | Geen | Familie |
| Niet geobserveerd | | | |

# 0-meting: januari 2016

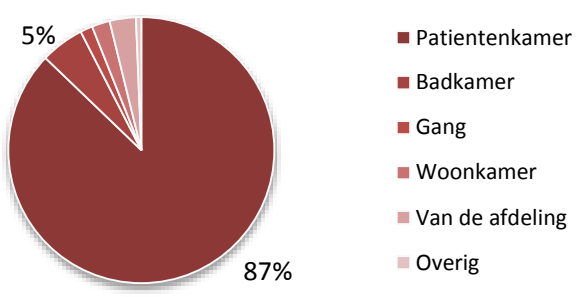
| | 0 meting (N=17) |
|---|---|
| Leeftijd | 80,7 (SD=7,3) |
| Geslacht (% man) | 41 |
| Opnameduur | 14,1 (SD=6,6) |
| FAC | 3,3 (SD=0,9) |

# Resultaten 0-meting

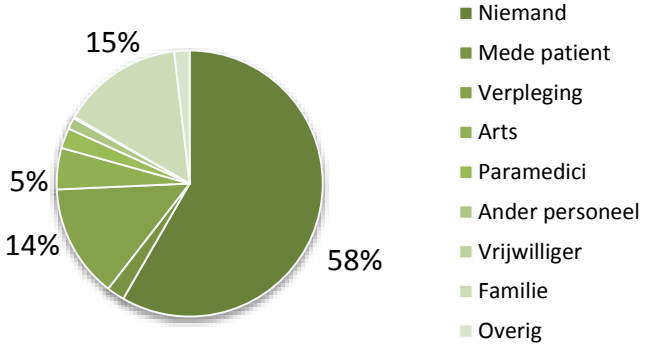
## Houding



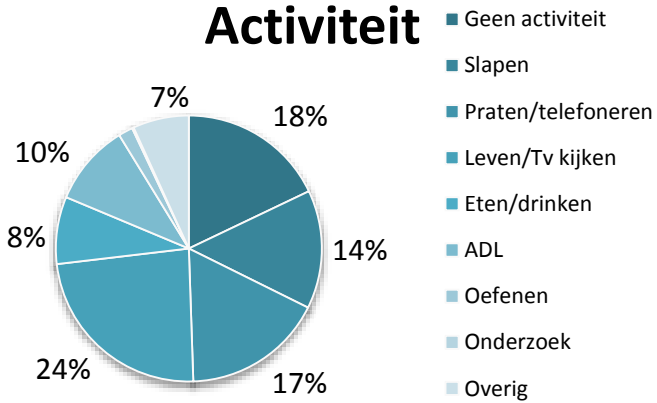

## Locatie




## In contact met

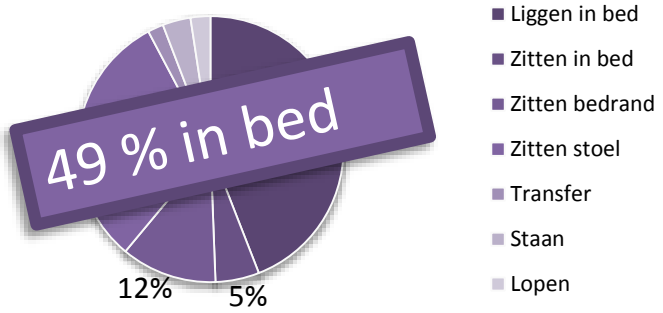



## Activiteit

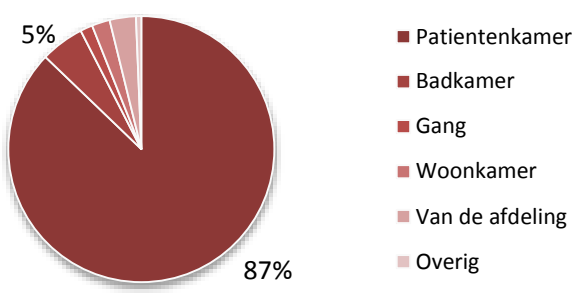


# Resultaten 0-meting

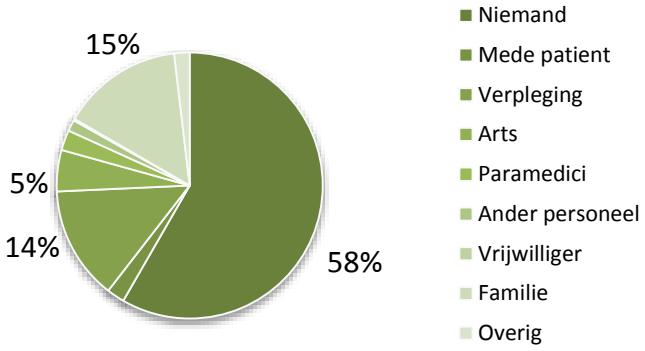
## Houding



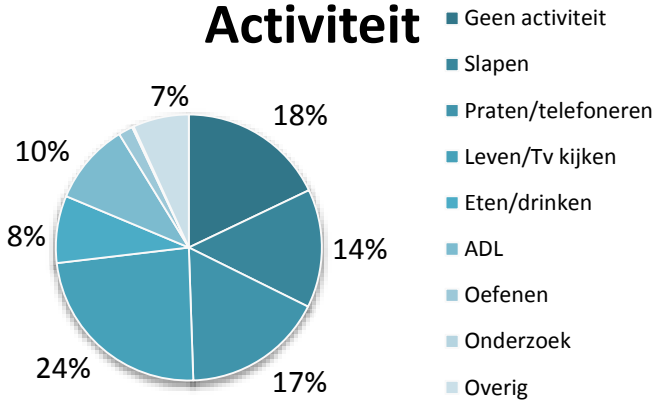

## Locatie




## In contact met

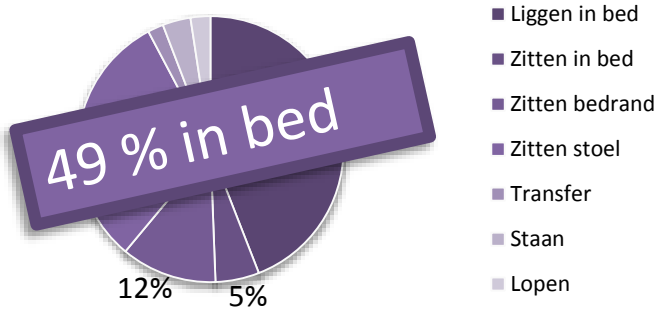



## Activiteit



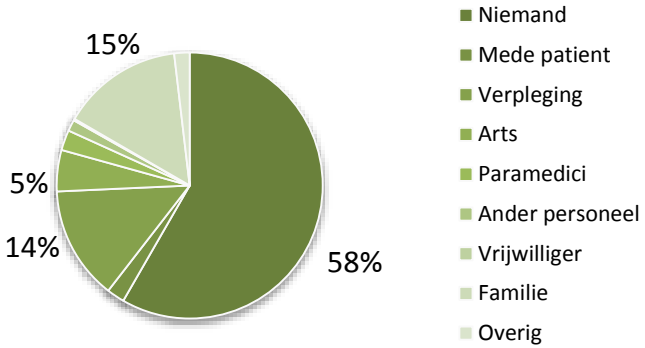
# Resultaten 0-meting

## Houding

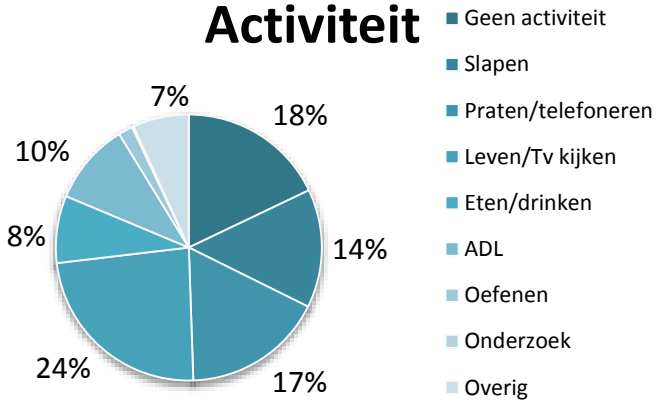



## Locatie

## In contact met

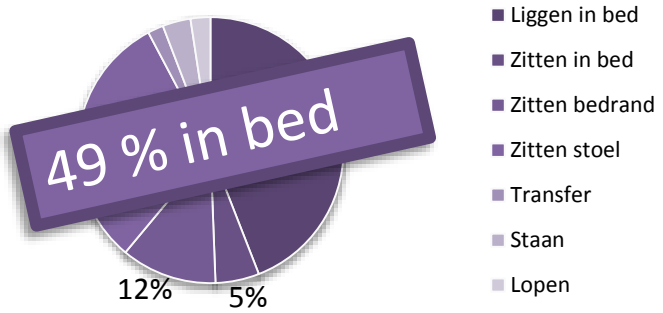



## Activiteit



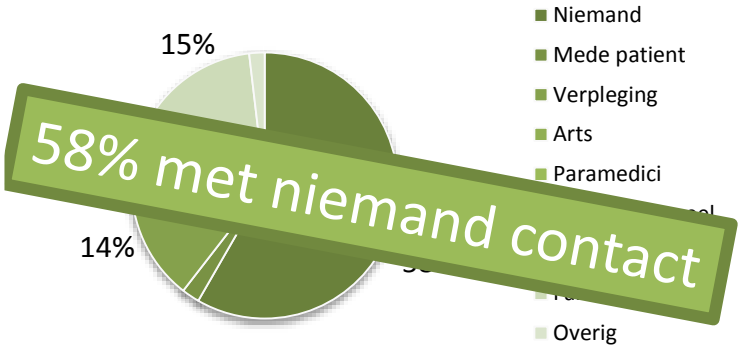
# Resultaten 0-meting

## Houding

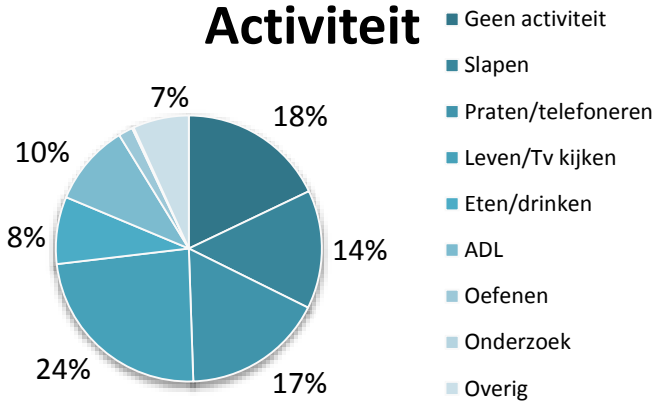



## Locatie

## In contact met

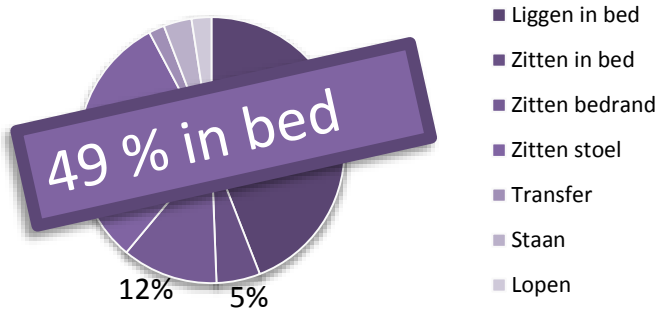



## Activiteit



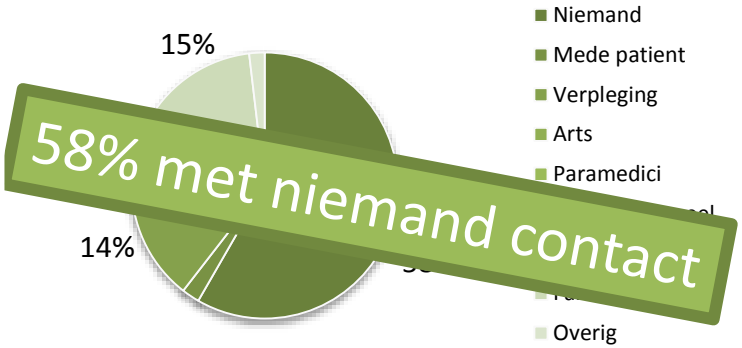
# Resultaten 0-meting

## Houding

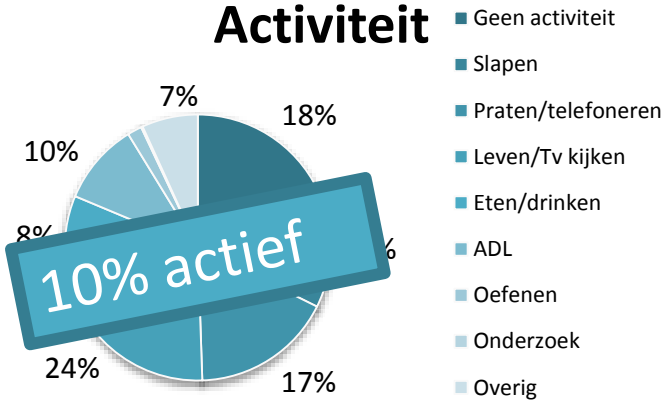



## Locatie

## In contact met




## Activiteit



# Na-meting: december 2017

| | 0-meting (N=17) | Na meting (N=19) |
|---|---|---|
| Leeftijd | 80,7 (SD=7,3) | 81,9 (SD=7,7) |
| Geslacht (% man) | 41 | 42 |
| Opnameduur | 14,1 (SD=6,6) | 15,9 (SD=13,0) |
| FAC | 3,3 (SD=0,9) | 3,2 (SD=1,1) |

# Resultaten

## Houding

| Houding | 0-meting % | Nameting % |
|---|---|---|
| Liggen | 49,3 | 36,6 |
| Zitten | 42,7 | 55,8 |
| Actief | 7,8 | 7,6 |

# Resultaten

## Houding

| Houding | Verschil |
|---|---|
| Liggen | -12,7 |
| Zitten | +13,1 |
| Actief | -0,2 |

# Resultaten

## Houding

| Houding | Verschil |
|---|---|
| Liggen | -12,7 |
| Zitten | +13,1 |
| Zitten stoel | +20,5* |
| Actief | -0,2 |

# Resultaten

## Locatie

| Locatie | 0-meting % | Nameting % |
|---|---|---|
| Patiëntenkamer | 87,4 | 78,3 |
| Woonkamer | 2,2 | 9,2 |

# Resultaten

**Locatie**

| Locatie | Verschil |
|---|---|
| Patiëntenkamer | -9,1 |
| Woonkamer | +7,0* |

# Resultaten

## Locatie lunch

| Locatie | 0-meting % | Nameting % |
|---|---|---|
| Patiëntenkamer | 90,2 | 52,3 |
| Woonkamer | 2,9 | 39,0 |

# Resultaten

## Locatie lunch

| Locatie | Verschil |
|---|---|
| Patiëntenkamer | -37,9* |
| Woonkamer | +36,1* |

# Resultaten

## Locatie na de lunch

| Locatie | 0-meting % | Nameting % |
|---|---|---|
| Patiëntenkamer | 94,1 | 78,6 |
| Woonkamer | 0,0 | 14,0 |

# Resultaten

## Locatie na de lunch

| Locatie | Verschil |
|---|---|
| Patiëntenkamer | -15,5 |
| Woonkamer | +14,0 |

# Resultaten

## Contact met

| Contact | 0-meting % | Nameting % |
|---|---|---|
| Niemand | 59,2 | 53,3 |
| Mede patient | 2,2 | 12,7 |

# Resultaten

**Contact met**

| Contact | Verschil |
|---|---|
| Niemand | -5,9 |
| Mede patient | +10,5* |

# Resultaten

- ↓ In bed
- ↑ In de stoel

- ↑ Woonkamer
  - Lunch
  - ‘Natafelen’

- ↑ Contact met mede patiënt

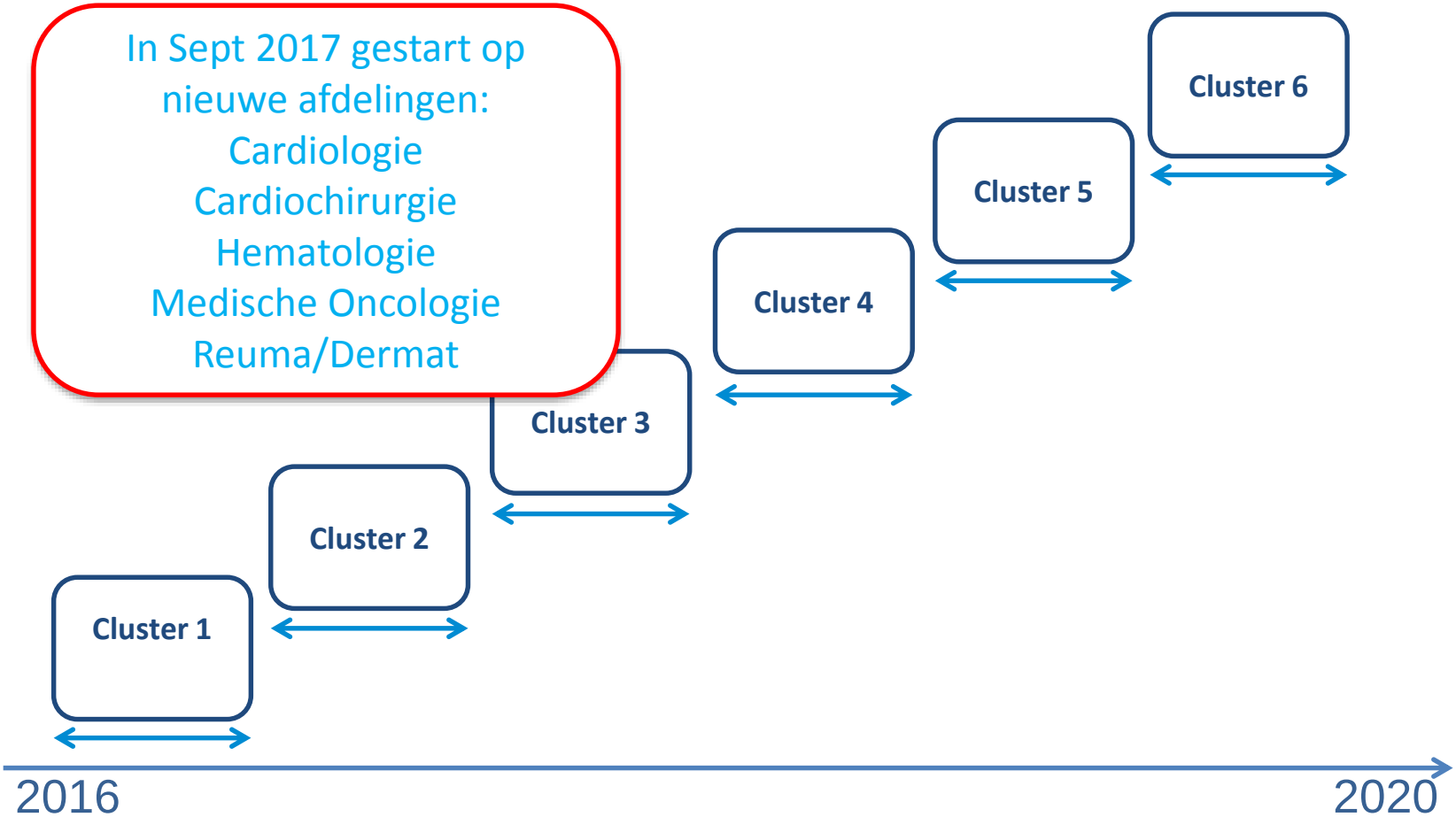
# Toekomst

- Vrijwilligers:
  - Silverfit
  - Aanwezig bij de lunch

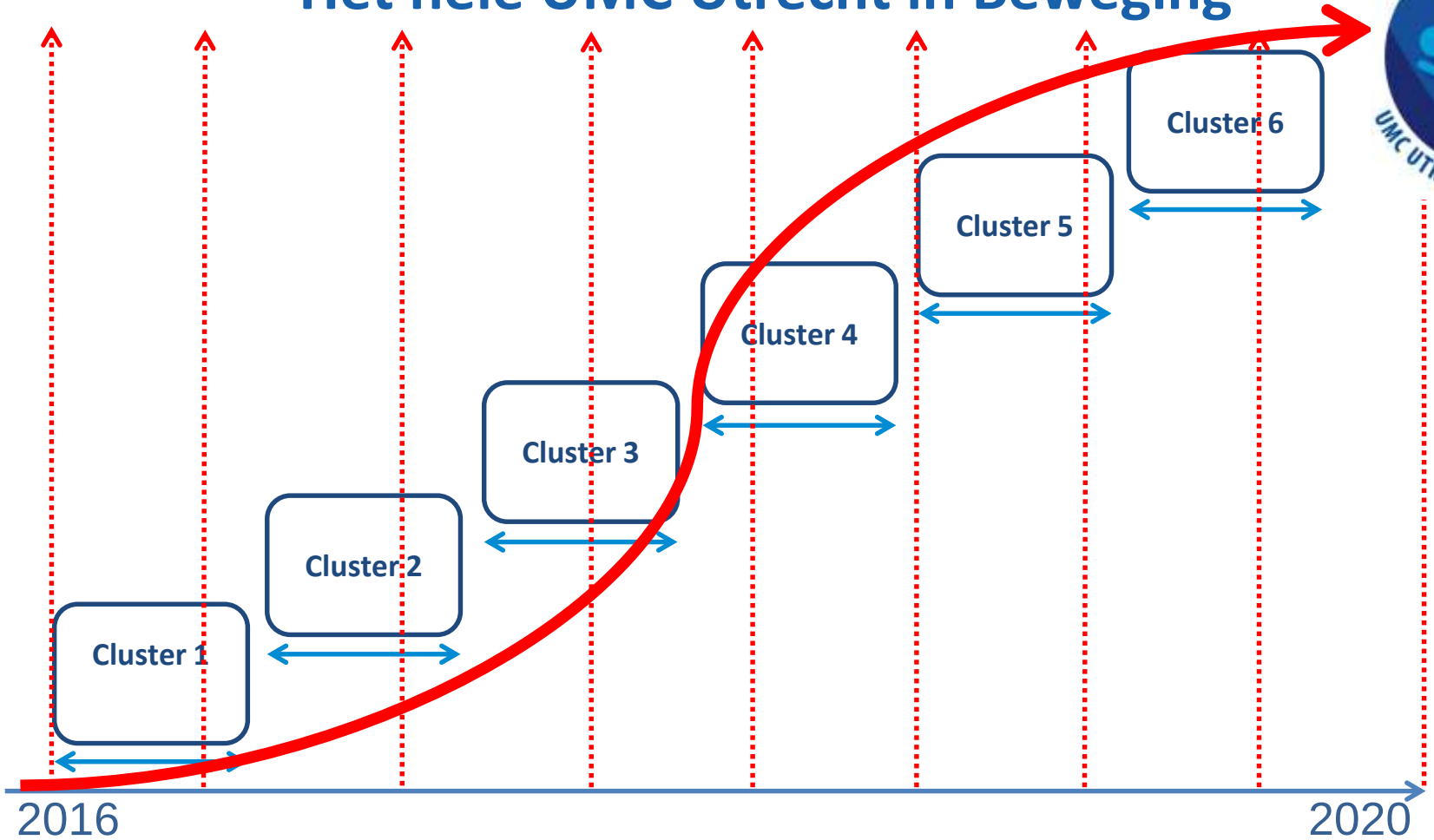
- Beweeggroep:
  4x per week ipv 2x

- Scholing

# Het hele UMC Utrecht in Beweging



# Het hele UMC Utrecht in Beweging



# Voor inspiratie of contact

**Kijk op:**
www.umcutrecht.nl/beweging

**Of mail naar:**
beweging@umcutrecht.nl

# Vragen?