

Nederlandse samenvatting

Fysieke (in)activiteit en depressie bij ouderen

Lichamelijk bewegen wordt gezien als een belangrijke activiteit voor verbetering van lichamelijk functioneren en gezondheid bij het ouder worden, maar ook voor het vermindering van depressieve symptomen.

Om doelgerichte en effectieve interventies te ontwikkelen voor ouderen met een depressie is het belangrijk om te weten of de ouderen met een depressie minder bewegen dan niet depressieve ouderen, en welke kenmerken en factoren een rol spelen bij de minst actieve ouderen met een depressie.

Dit hebben we onderzocht binnen NESDO. In Nesdo wordt de hoeveelheid bewegen in de afgelopen week gevraagd in de schriftelijke vragenlijst. Antwoorden van deze lijst zijn gebruikt om de totale hoeveelheid bewegen in de week te berekenen. Deze uitkomst is samen met de kenmerken van de depressie en andere factoren (sociaal demografische gegevens, cognitief functioneren, somatische conditie, psychosociale-, omgevings- en andere leefstijlfactoren) onderzocht.

Uit dit onderzoek blijkt dat ouderen met een depressie over het algemeen minder bewegen dan ouderen zonder een depressie, en dit komt voor een groot deel doordat in deze groep meer functionele beperkingen en een minder gevoel van controle over het eigen leven beïnvloedende factoren zijn.

Binnen de groep ouderen met een depressie hebben de minder actieve ouderen doorgaans meer functionele beperkingen, zijn ze vaker klinisch opgenomen en gebruiken ze meer medicatie dan de actievere ouderen met een depressie.

Dit onderzoek bevestigt dat ouderen met een depressie minder bewegen dan ouderen zonder depressie. Patiënt kenmerken lijken hierbij belangrijker dan de diagnose depressie of de ernst van de depressie zelf. Dit is belangrijk om te weten omdat bij het ontwikkelen van Interventies met als doel om het bewegen te stimuleren in de groep ouderen met een depressie.