

# Functionele oefeningen voor ouderen met Downsyndroom

A.A.M. de Jong

## Inleiding

### Introductie

- Mensen met Downsyndroom worden steeds ouder en hebben vanaf 45 jaar een verhoogd risico 'kwetsbaar' te zijn.<sup>1</sup>
- Kwetsbaarheid is beïnvloedbaar middels interventies gericht op gezond ouder worden, het verbeteren van fysieke fitheid, het activiteitsniveau en behoud van Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL).<sup>2</sup>
- Voor mensen met Downsyndroom van 45 jaar en ouder ontbreekt het aan interventies gebaseerd op functionele mobiliteit en ADL, 2 effectieve componenten voor training uit de KNGF-standaard 'kwetsbare ouderen'.<sup>3</sup>

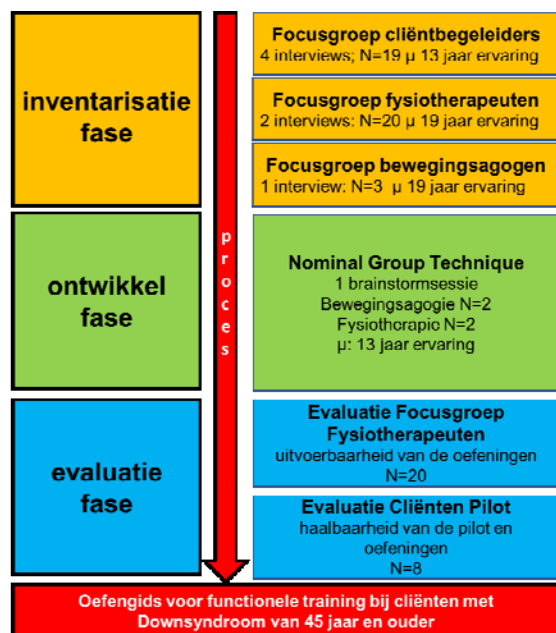
### Doel

Het ontwikkelen van oefeningen voor functionele training bij cliënten met Downsyndroom van 45 jaar en ouder.

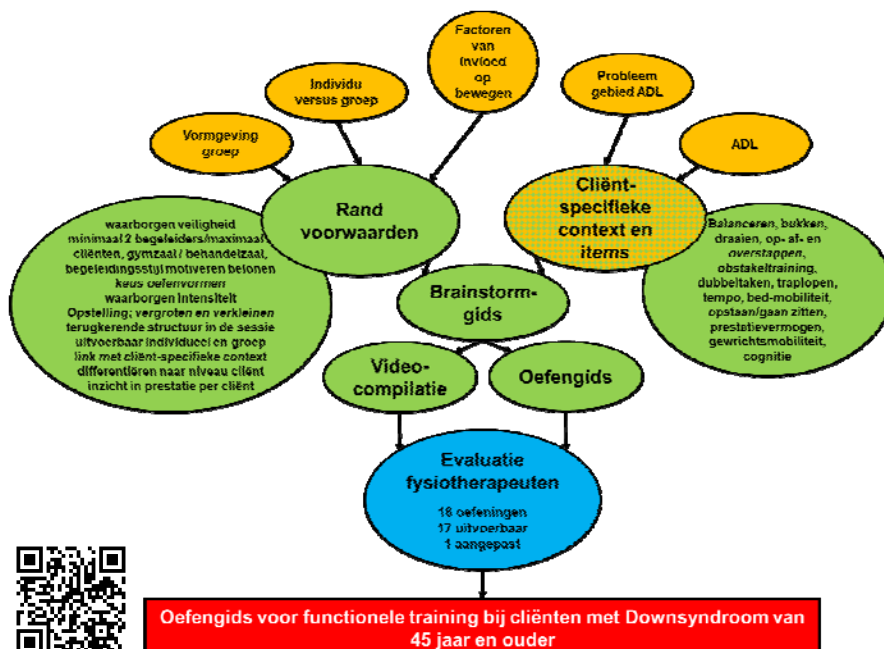
### Onderzoeksvraag

Waar moet een functionele training aan voldoen bij cliënten met Downsyndroom van 45 jaar en ouder?

## Materiaal en methode



## Resultaten



## Conclusie

- Deze studie heeft geleid tot **de oefengids** met functionele oefeningen beoordeeld als uitvoerbaar door (geriatrie)-fysiotherapeuten voor cliënten met Downsyndroom van 45 jaar en ouder.
- De gids **is een standaard voor functionele training** bij cliënten met Downsyndroom van 45 jaar en maakt het mogelijk een start te maken met de preventie van achteruitgang in de mobiliteit en de ADL.
- De standaard zou ingezet kunnen worden **als onderdeel van een fysiotherapeutische interventie voor de preventie en behandeling van kwetsbaarheid bij cliënten met Downsyndroom van 45 jaar en ouder.**

**Referenties:** 1 Evenhuis et al. Frailty and disability in older adults with intellectual disabilities, *J Am Geriatr Soc.* 2012 May;60(5):934-8. doi: 10.1111/j.1532-5415.2012.03925.x

2 Martin et al. Once frail, always frail? *Geriatr Gerontol Int.* 2018 Apr;18(4):547-553. doi: 10.1111/ggi.13214

3 van Abbema et al, *beweeginterventie kwetsbare ouderen*, KNGF standaard, 2014; ISBN 978 90 76285 14 6