

Recente onderzoeksliteratuur

Langer leven: Ook een dagelijkse portie lectuur kan helpen ... voor mannen

Jacobs JM, Hammerman-Rozenberg R, Cohen A, Stessman J. *Reading daily predicts reduced mortality among men from a cohort of community-dwelling 70-year-olds. Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES, 2008;63B: S73-S80.*

Onderzoeksvraag

Van veel fysieke en sociale activiteiten is geweten dat ze gunstige effecten hebben op het lichamelijke en psychologische welbevinden van ouderen. Sommige activiteiten zijn ook gerelateerd aan de kans van langer te leven. Maar kunnen weinig fysieke inspanning vragende solitaire vrijetijdsactiviteiten, zoals "lezen", ook een bijdrage leveren tot het succesvolle ouder worden en misschien tot langer leven? Jacobs en zijn collega's onderzochten het in West Jeruzalem.

Methode

De onderzoeksgroep bestond uit 337 zelfstandig wonende mannen en vrouwen, zeventig jaar oud, die deel namen aan de Jerusalem Longitudinal Study die startte in 1990. Van deze ouderen kon nagegaan worden of ze acht jaar later nog leefden en of en wanneer ze overleden waren. Informatie over hun maritale status, scholingsniveau, Westerse of Oosterse afkomst en sociaal-economische situatie was ter beschikking. Wat de leesactiviteit betreft werden twee groepen onderscheiden: diegenen die dagelijks in een boek lasen, en zij die dit minder frequent of nooit deden. Over andere activiteiten zoals wandelen en sporten, vrijwilligerswerk of betaald werk verrichten, regelmatig zijn huis verlaten, culturele manifestaties en religieuze diensten bijwonen, werd ook informatie verzameld. Het niveau van de fysieke en mentale gezondheidstoestand moest blijken uit scores op de MMSE (van minstens 25), de rapportering van eenzaamheid, depressieve symptomen, slaapt tevredenheid, en ervaren moeilijkheden met ADL- en IADL-activiteiten. Een arts beoordeelde de gezondheidstoestand op basis van de gerapporteerde diagnoses en een onafhankelijk grondig onderzoek. Dit leverde gegevens op over gezicht- en gehoorsproblemen, spier- en gewrichtspijn, medicatiegebruik, rookgedrag en rookgeschiedenis, hartziekten, bloeddruk, diabetes, de body mass index en de comorbidity index.

Resultaten

Veel ouderen lasen dagelijks (59% van de mannen, 66% van de vrouwen) een boek. Ongeveer één op tien van de ouderen las maandelijks een boek, en even groot aantal ouderen las nooit een boek. Van diegenen die na acht jaar nog leefden lasen er 67% en 70% nog dagelijks. Onder de ouderen van Westerse herkomst, hoger opgeleid, theaterbezoekers en hoger scorend op de MMSE, waren meer dagelijkse lezers. Tot deze categorie van lezers behoorden ook meer vrouwen die nog werkten of vrijwilligerswerk deden, en minder die psychiatrische medicatie namen. Onder de mannen waren er in de groep dagelijkse lezers minder die nog arbeid verrichtten of zegden zich eenzaam te voelen, maar meer die spier- en gewrichtspijn hadden. Bij de mannen die dagelijks lasen en de mannen die dat niet deden, waren er na acht jaar respectievelijk 83% en 61% die nog leefden. Dit is een zeer significant verschil. Dit gold niet voor de vrouwen met overlevingspercentages van 90 en 89. Aan de hand van proportional hazards models werden risico's op mortaliteit nagegaan voor een aantal differentiërende variabelen. Bij mannen is het risico kleiner in relatie tot ervaring van pijn, tewerkstelling en dagelijks lezen, en groter in geval van lage SES en gebruik van sedatieve medicatie. Bij vrouwen was tewerkstelling gerelateerd aan minder, en het gebruik van medicatie aan meer risico. Een finaal regressiemodel waarin naast al of niet dagelijks een boek lezen ook de klassieke predictoren van mortaliteit, zoals SES, activiteitsniveau en medische variabelen, werden opgenomen, liet zien dat bij mannen het dagelijks lezen op een onafhankelijke wijze geassocieerd was met mortaliteit.

Besluit en discussie

Deze studie toonde aan dat de activiteit van dagelijks lezen een gereduceerde mortaliteit voorspelt in een representatieve steekproef van cognitief en visueel intacte zeventigjarige mannen over een tijdspanne van acht jaar. Dit onderzoek is een belangrijke bijdrage tot het nog onontgonnen terrein van onderzoek naar de mogelijke overlevingsvoordelen van solitaire en sedentaire activiteiten. De onderzoekers verwijzen naar de enkele studies die analoge of tegengestelde resultaten bekwamen. Terecht stellen ze ook dat het mechanisme waardoor de activiteit van het lezen overlevingsvoordelen oplevert ongekend is en dat het feit dat in dit onderzoek een en ander alleen voor mannen geldt raadselachtig is. Overigens wijzen ze ook op enkele tekorten van hun studie, maar besluiten terecht dat de resultaten van hun onderzoek "een licht werpen op het belang van zuiver mentale activiteit voor succesvol ouder worden en suggereren dat een bredere definitie van wat activiteit bij ouderen omvat nodig is".

Nabeschuwing

Dit soort onderzoek exploreert de impact van “veel lezen” op “succesvol ouder worden” op een basaal niveau. Dagelijks lezen van boeken wordt gesteld tegenover niet dagelijks lezen van boeken, en succesvol ouder worden wordt vertaald als overleven. Uiteraard volgen in het spoor van de elementaire vraag of dagelijks lezen bij ouderen er toe doet, vragen over het belang van de aard en de inhoud van de lectuur, het doel dat de lezer er wil mee bereiken, de regelmaat, de eventuele sociale en religieuze context, de biografi-

sche relevantie, enz. En misschien moet het effect niet in de eerste plaats gezocht worden in wat traditioneel als succesvol ouder worden wordt beschouwd, maar in de ervaring van existentieel welbevinden en zinvol leven. In het perspectief van de zoektocht naar levensvervulling in het ouder worden ligt dat soort vragen voor de hand, althans in die samenlevingen en gemeenschappen waar de strijd voor het dagelijks dagelijkse brood niet alle energie opsloopt.

A. Marcoen

Proefschriften in discussie

Maud JL Graff. Effectiveness and efficiency of community based occupational therapy for older people with dementia and their caregivers. *Academisch proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, faculteit Medische Wetenschappen, 2008.*

Promotores:

Prof. Dr. M.G.M. Olde Rikkert (Radboud Universiteit Nijmegen)

Prof. Dr. J. Dekker (VU Medisch Centrum)

Prof. Dr. M.J.F.J. Vernooij-Dassen (Radboud Universiteit Nijmegen)

Dit proefschrift beschrijft de studie naar de effectiviteit en doelmatigheid van een nieuw ontwikkelde ergotherapie-interventie voor ouderen met dementie en hun mantelzorgers. Dementie vormt een belangrijke oorzaak van beperkingen in het functioneren bij ouderen en hun mantelzorgers door overbelasting. Het primaire doel van ergotherapie is om mensen in staat te stellen deel te nemen aan betekenisvolle activiteiten met betrekking tot wonen, werken en vrije tijd. Maud Graff en collega's hebben op basis van literatuurstudie, theorie en consensusrondes met binnen- en buitenlandse experts een richtlijn “ergotherapie aan huis voor ouderen met milde cognitieve stoornissen en hun mantelzorgers” opgesteld. Het primair doel van de ergotherapie-behandeling voor de ouderen met cognitieve stoornissen is de autonomie van deze ouderen te behouden, hun mogelijkheden te verbeteren en hen in staat te stellen betekenisvolle dagelijkse bezigheden uit te voeren in hun eigen omgeving. Het primaire doel van de ergotherapie-behandeling voor de mantelzorgers is hun competentie en hun mogelijkheden te vergroten om met de gedragsproblemen en beperkingen van de dementerende om te gaan. Zowel cliënt als mantelzorger worden actief betrokken in het proces.

Hoewel de onderzoekers stellen dat dit de eerste systeemgerichte ergotherapie-interventie is voor thuiswonende ouderen met dementie en hun mantelzorgers, is er ook Amerikaans onderzoek gepubliceerd waarin de effectiviteit van ergotherapie voor deze doelgroep wordt onderzocht (Gitlin, 2003, 2005) waarbij dezelfde uitgangspunten zijn terug te vinden.^[1,2]

De interventie bestaat uit 10 bijeenkomsten ergotherapie van één uur gedurende vijf weken, tweemaal per week, waarin de eerste vier bijeenkomsten gebruikt worden voor een uitgebreide gegevensverzameling. Die bestaat uit een vraaggesprek met de oudere met dementie over diens levensverhaal, een interview met de mantelzorger, observatie van één of meerdere activiteiten, met ieder een vraaggesprek naar de ervaren problemen door de dag heen en een methode om prioriteiten te stellen in deze problemen. In de volgende bijeenkomsten worden de belangrijkste problemen stuk voor stuk aangepakt met een combinatie van compensatie in de activiteit, compensatie in de omgeving en ondersteuning van de mantelzorger in de begeleiding van de oudere met dementie.

Deze interventie is eerst met behulp van een casestudy-onderzoek uitgebreid beschreven en geanalyseerd. Enkele uitgangspunten van de interventie zijn aangescherpt: het stellen van haalbare doelen, gebruik van interessante en uitdagende activiteiten en de combinatie van voorlichting en training van compensatoire en supervisievaardigheden voor de mantelzorger. Daarna is een pilot-onderzoek uitgevoerd met een steekproef van 12 ouderen met dementie en hun mantelzorgers. De belangrijkste uitkomstmaten hiervoor zijn gebaseerd op de resultaten uit de eerdere fases. Deze zijn voor de oudere met dementie: motorische en procesmatige vaardigheden, initiatief, behoefte aan hulp, beoordeling van het eigen handelen en tevredenheid hiermee. Voor de mantelzorger was de belangrijkste uitkomstmaat: het gevoel van competen-