



Polsslag 2, 16 februari 2011

UMCG-kennis vertalen naar praktijk

In heel Noord-Nederland ligt de focus inmiddels op Healthy Ageing. Het is niet alleen het speerpunt van het UMCG en de Rijksuniversiteit, maar ook van alle hogescholen, gemeenten, de provincie en een groeiend aantal bedrijven. Zij werken steeds meer met elkaar samen, want door kennis te delen en samen te werken kom je sneller tot wetenschappelijke doorbraken, nieuwe inzichten en nieuwe producten. De Hanzehogeschool Groningen is zo'n partner waar het UMCG nauw mee samenwerkt als het gaat om een gezonde leefstijl.

Wat is veroudering eigenlijk? Welke genen zijn betrokken bij een chronische ziekte? En wat is het effect van roken, eetgewoontes en gedrag op gezondheid? Dat zijn vragen die UMCG-onderzoekers aan het beantwoorden zijn. Maar als zo'n antwoord gevonden is, moet er nog wel wat gebeuren voordat de samenleving daar wat aan heeft. Een van die schakels naar 'de markt' kan een hogeschool zijn. Bij de Hanzehogeschool Groningen bijvoorbeeld, vertalen ze inzichten uit fundamenteel wetenschappelijk onderzoek naar adviezen en programma's. En dat gebeurt heel breed: van voeding tot en met de inrichting van woonwijken, en van verantwoord bewegen voor chronisch zieken tot muziek maken voor ouderen. "Bij de Academie voor Gezondheidsstudies kijken we heel praktisch hoe we gezond gedrag kunnen bevorderen. Preventie door het beïnvloeden van leefstijl, daar gaat het ons om", zegt lector Paramedische Ouderenzorg Mathieu de Greef.

Veerkracht

Net als het UMCG neemt de Hanzehogeschool Groningen deel aan het Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN). Samenwerken deden ze toch al, maar door het HANNN zijn de banden nauwer aangehaald. Het onderzoek van beide instellingen naar gezond ouder worden en een gezonde leefstijl schuift steeds vaker in elkaar. Niet alleen inhoudelijk, ook qua bemensing. De Greef en zijn collega Cees van der Schans (lector Transparante Zorgverlening) hebben tevens een aanstelling in het UMCG: De Greef als docent Bewegingswetenschappen, Van der Schans als hoogleraar bij Revalidatie. "Onze projecten lopen soms naadloos over in soortgelijke projecten bij het UMCG", zegt Van der Schans. "Het project Resilience (veerkracht, red.) is daar een mooi voorbeeld van. Niet iedereen heeft evenveel veerkracht. De een wordt na een operatie nooit meer de oude, de ander pakt zijn leven weer op." De Greef: "Een theorie van Joris Slaets, hoogleraar Ouderengeneeskunde, is dat als je in een keer omvalt, je meer veerkracht hebt dan wanneer je geleidelijk aan aftakelt. Maar we weten ook dat we mensen tot op heel hoge leeftijd intensief kunnen trainen. Pappen en nathouden betekent achteruitgang. Afdelingen zoals Bewegingswetenschappen, Revalidatie en Ouderengeneeskunde hebben fundamentele kennis over

kwetsbaarheid, zoals wat het inspanningsvermogen is dat je mag verwachten op een bepaalde leeftijd, welke mentale capaciteit daar bij hoort en hoe dat allemaal vermindert bij het ouder worden. Met die kennis, en met kennis uit de rest van de wereld ontwikkelen wij trainingen en leefstijlprogramma's, bijvoorbeeld om de gezondheid van ouderen te stimuleren. En die kennis delen we weer met onderzoekers die zich bezighouden met gedrag en met woonomgeving, maar ook met verpleeg- en verzorgingshuizen, de eerstelijns, bedrijven en gemeenten." Het project Resilience laat goed zien hoe HANNN werkt. "Ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen onderzoek maar we werken aan elkaars onderzoeken mee. Je zou kunnen zeggen dat we regelmatig op elkaars bagagedrager zitten. Soms stuurt de een, soms stuurt de ander."

Tekst: Helma Erkelens