

Anouk Vaes over COPD-patiënten:

Fysieke activiteiten belangrijker dan gedacht

Patiënten met COPD kunnen eenvoudige dagelijkse activiteiten al ervaren als het bedrijven van topsport. Toch is het juist voor deze mensen van belang dat zij fysiek actief blijven. Inactiviteit brengt namelijk een hoger overlijdensrisico met zich mee, een effect dat bij COPD-patiënten bovendien onomkeerbaar is, zo blijkt uit het proefschrift van Anouk Vaes, fysiotherapeut en onderzoeker bij CIRO, expertisecentrum voor chronisch orgaanfalen.

Tekst: Brenda van Dam

Vermoeidheid verklaard Vaes werkt met COPD-patiënten die bij CIRO een revalidatietraject volgen. “COPD-patiënten noemen kortademigheid en vermoeidheid belangrijke belemmeringen voor het uitvoeren van fysieke activiteiten. Voor mijn proefschrift hebben we eerst gekeken in welke mate mensen problemen ervaren bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten als aankleden, was opvouwen, afwassen, boodschappen opruimen en stofzuigen. COPD-patiënten blijken hierbij een veel hogere zuurstofopname en ventilatie te hebben dan gezonde controlepersonen. We zagen dat patiënten bij sommige eenvoudige activiteiten richting 80 tot 90 procent van hun maximaal gingen! Wassen en aankleden is voor COPD-patiënten eigenlijk al topsport.”

Verhoogd mortaliteitsrisico Vaes analyseerde ook data uit het Copenhagen City Heart Study, een grote Deense cohortstudie. “Daarin blijkt dat COPD-patiënten vaker een afname in activiteit vertonen, wat een hoger risico op mortaliteit meebrengt. Dat geldt ook voor niet-COPD-patiënten die inactief zijn, maar als deze weer actiever worden, gaat hun mortaliteitsrisico omlaag. Als COPD-patiënten daarentegen weer fysiek actiever worden, blijft hun mortaliteitsrisico even groot. Het effect van inactiviteit is dus onomkeerbaar. Voor COPD-patiënten is het dus erg belangrijk om fysiek actief te blijven.”

Arbeid-rust Hoe kun je COPD-patiënten stimuleren fysiek actief te blijven? “Niet alleen door het geven van bewegingsadviezen, maar ook door patiënten hulpmiddelen en energiebesparende technieken aan te reiken waarmee zij hun dagelijkse activiteiten makkelijker kunnen uitvoeren: met een rollator of loopfiets lopen, een schoen aandoen met de voet op de knie, niet afdrogen na het douchen maar een badjas aantrekken bijvoorbeeld. Ik heb veel meer inzicht in de problemen van patiënten gekregen. We kijken beter naar de dagindeling, trainen functioneler, sluiten meer aan op hun persoonlijke doelen.” Ook de nazorg is belangrijk. “Samen met de patiënt kijken we hoe we de dagen kunnen invullen. De verhouding arbeid-



Anouk Vaes studeerde bewegingswetenschappen en fysiotherapie aan de Universiteit Maastricht en Hogeschool Zuyd in Heerlen, waarna zij als fysiotherapeut ging werken bij CIRO. Vaes heeft bij CIRO haar promotieonderzoek uitgevoerd en werkt daar als fysiotherapeut/onderzoeker.
Titel proefschrift: Daily physical activity in patients with COPD
Promotiedatum: 30 januari 2015
Promotieteam: Prof. dr. E. Wouters Universiteit Maastricht, dr. M. Spruit, dr. K. Meijer

rust is belangrijk. Na huishoudelijke activiteiten of een bezoek aan de fysiotherapeut plan je een rustmoment in. Ook sluiten we aan op de mogelijkheden van de patiënt, waarbij bijvoorbeeld fietsen of Nordic Walking aan bod komt.”

Vlot traject “Ik had geluk dat veel data al voorhanden waren. De complexe analyses van de Copenhagen City Heart Study heb ik uitgevoerd met onderzoeksinstituut Creal uit Barcelona, waar veel statistische kennis aanwezig was. Daar heb ik veel van geleerd. Groot voordeel was dat ik mijn eigen onderzoeken kon uitvoeren bij CIRO. Patiënten kenden mij al, waren snel geneigd mee te doen en omdat de onderzoeken tijdens de revalidatie plaatsvonden, hoefden ze er niet speciaal voor te komen.” Bij CIRO onderzoekt Vaes momenteel de effecten van revalidatie op de uitvoering van dagelijkse activiteiten en is ze betrokken bij een Europees project om complicaties bij COPD-patiënten vroegtijdig te signaleren.

Zie ook het artikel van Anouk Vaes op pag. 36-39.