

‘Weekje bewegen maakt al verschil’

Klinisch geriater Judith Wilmer van het Catharina Ziekenhuis begeleidde de deelnemers aan tv-programma Krasse Knarren.

door **Arnold Mandemaker**
e-mail: a.mandemaker@ed.nl

De meest opvallende bevinding? Judith Wilmer, klinisch geriater van het Catharina Ziekenhuis Eindhoven, hoeft daarover niet lang na te denken: „Dat zelfs één weekje meer bewegen al verschil maakt.” Wilmer verzorgde de medisch begeleiding van het tv-programma Krasse Knarren van Omroep MAX. De opnames, begin deze maand gemaakt in een villa in het Limburgse stadje Thorn, worden vanaf woensdag uitgezonden. Vijf bekende, oudere Nederlanders leefden een week samen in een villa, gemeubileerd in de stijl van de jaren zeventig. Zij moesten niet alleen het huishouden doen, maar kregen ook opdrachten op gebied van beweging of geheugentraining. Doel: nagaan hoe ouderen reageren op prikkels en uitdagingen in een omgeving die hen aan hun jeugd doet denken (zie artikel hieronder). Bij de eerste uitzendingenreeks, in januari 2012, was de medische begeleiding nog in handen van een geriater van het Amsterdamse Slotervaartziekenhuis. „Maar de opnamen werden ditmaal in Limburg gemaakt en dat vond

mijn collega te ver. Daarom heeft hij Omroep MAX naar mij verwezen”, legt Wilmer uit.

De Eindhovense geriater nam de vijf deelnemers, voorafgaand aan de opnamen, in het Catharina een aantal tests af, waarbij fysieke conditie, geheugen en neuro-psychologische toestand werden bekeken. Na afloop van de opnamen werden deze tests opnieuw afgenomen om te zien of er nog veranderingen waren.

De nulmeting had nog wel wat voeten in de aarde: „De deelnemers mochten van tevoren niet weten met wie ze in de villa zouden zitten. Ze gingen daarom elk apart via de hoofdingang naar binnen en via de achteruitgang bij de spoedeisende hulp weer naar buiten”, zegt Wilmer. De tests werden op zaterdagen uitgevoerd, zodat reguliere patiënten daar geen hinder van hadden. Tijdens de opnamen ging Wilmer twee keer op bezoek om deelnemers opdrachten te verstrekken.

Het gaat om een informatief entertainment-programma, niet om wetenschap, benadrukt de geriater. Toch noemt ze het opvallend hoe de deelnemers reageerden. Veel mag ze niet zeggen, om het kijkplezier niet te vergallen. Maar één detail geeft ze toch prijs: „Een van de deelnemers rookte en die is nog tijdens de opnamen daarmee opgehouden. En dat bleek direct effect te hebben. Het helpt niet voor de langdurige schade: roken vervroegt de ouderdomverschijnselen met tien jaar. Maar de-

ze deelnemer had wel direct meer lucht, hoestte minder en voelde zich ook beter.”

Wilmer benadrukt dat beweging op elke leeftijd belangrijk is. „Een mens is fysiek op z’n top tussen 35 en 40 jaar. Maar op elke leeftijd kan je wel iets. De kunst is je aanpassen. Als je een been breekt zie je, als het gips eraf gaat, dat je veel spierweefsel bent kwijtgeraakt. Als je in bed gaat liggen krijg je hetzelfde, maar dan met twee benen. Het is wat de Amerikanen zeggen: ‘Use it or lose it.’”

“Een van de deelnemers rookte en die is tijdens de opnamen daarmee opgehouden

Klinisch geriater Judith Wilmer



Klinisch geriater Judith Wilmer was verantwoordelijk voor de medische begeleiding van de deelnemers van het televisieprogramma *Krasse Knarren van Omroep Max*, waarbij vijf bekende oudere Nederlanders een week lang samenwonen en allerlei opdrachten moeten uitvoeren. foto Jurriaan Balke