

# **Kennis en attitude van Tai Chi leraren in Vlaanderen omtrent het gebruik van Tai Chi als valpreventiemaatregel bij thuiswonende ouderen: een survey-onderzoek**

*Deborah Vanaken, Annelies Geeraerts, Greet Leysens, Eddy Dejaeger, Koen Milisen*

Vallen vormt een veel voorkomend probleem bij ouderen. Actief blijven is een belangrijke maatregel om vallen te voorkomen. De laatste jaren is er binnen Europa een toenemende interesse voor Tai Chi als bewegingsvorm. Verder bestaat er meer en meer evidentie over de effectiviteit van Tai Chi binnen de preventie van valincidenten. Over de visie van Tai Chi leraren ten aanzien van valproblematiek en het gebruik van Tai Chi als valpreventiemaatregel is echter weinig geweten. In samenwerking met het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) werd een vragenlijst ontwikkeld en gevalideerd, met als doel de kennis en attitude van Tai Chi leraren in Vlaanderen omtrent het gebruik van Tai Chi als valpreventiemaatregel bij thuiswonende ouderen in kaart te brengen. Deze vragenlijst omvat vier delen: demografische variabelen van de Tai Chi leraren, de ervarings- en opleidingsachtergrond, karakteristieken van de Tai Chi lessen en de kennis en attitude van de Tai Chi leraren rond valpreventie.

Een overzicht van Vlaamse Tai Chi leraren werd bekomen via de Logo's, de websites van Dr. Paul Lam en Wim Stultiens en andere websites met betrekking tot ouderen en/of Tai Chi. In totaal hebben 76 van de 166 (46%) gecontacteerde Tai Chi leraren de vragenlijst ingevuld. Tai Chi leraren opgeleid in de Yang stijl (60,3%) waren het sterkst vertegenwoordigd in deze studie. Deze waren werkzaam in de provincies Antwerpen (27,6%), Oost-Vlaanderen (21,1%), Vlaams-Brabant (21,1%), Limburg (18,4%), West Vlaanderen (7,9%) en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest (3,9%). Meer dan een derde (34,2%) van de Tai Chi leraren gaf aan werkzaam te zijn binnen de gezondheidszorg, gaande van de klassieke geneeskunde tot de meer alternatieve geneeswijzen, administratief medewerkers van gezondheidszorginstellingen, mantelzorgers en andere vrijwilligers binnen de gezondheidszorg.

Een belangrijke meerderheid (78,9%) van de Tai Chi leraren heeft een specifieke opleiding tot Tai Chi leraar gevolgd. Binnen deze opleiding werd er volgens 25% van de Tai Chi leraren geen aandacht en volgens 46,6% veel tot zeer veel aandacht besteed aan valpreventie. De meerderheid van de Tai Chi leraren (93,4%) was van mening dat Tai Chi van belang is in de preventie van valincidenten. Een vierde van deze leraren (25,7%) zou hiervoor de Yang stijl aanraden. Eenzelfde aantal Tai Chi leraren (25,7%) gaf echter aan dat de stijl op zich niet uitmaakt, mogelijks doordat elke stijl gelijklopende basisprincipes bevat. Daarnaast geeft een duidelijke meerderheid (84,2%) aan dat

blijvende opleiding als Tai Chi leraar noodzakelijk is. Volgens hen is het belangrijk om voortdurend op zoek te gaan naar meer diepgang en verfijning.

De Vlaamse Tai Chi leraren hebben een positieve attitude ten aanzien van valpreventie bij thuiswonende ouderen en de rol van Tai Chi hierin. Dit blijkt onder andere uit het feit dat nagenoeg alle deelnemende Tai Chi leraren (94,7%) valpreventie bij ouderen belangrijk vinden en zichzelf in staat acht om hierin een positieve bijdrage te kunnen leveren. Daarnaast worden de risicofactoren op vallen doorgaans goed ingeschat. De belangrijkste risicofactoren op vallen - verminderd evenwichtsvermogen, verminderde mobiliteit, verminderde spierkracht en een voorgeschiedenis van vallen - werden door de meerderheid (respectievelijk 94,6%, 91,8%, 78,4% en 68,9%) van de Tai Chi leraren aangegeven als belangrijk of zeer belangrijk. Het werkzaam zijn als verpleegkundige, ergo- of kinesitherapeut of het gevolgd hebben van een bijscholing rond valpreventie blijkt een meerwaarde te hebben bij het inschatten van bepaalde risicofactoren. Zo werden problemen met het zicht, verminderde spierkracht, een voorgaand valincident en medicatiegebruik als risicofactoren op vallen adequater ingeschat door deze Tai Chi leraren.

Enige nuancering van de resultaten is aangewezen, aangezien niet alle gecontacteerde Tai Chi leraren hebben deelgenomen aan de studie. Mogelijks hebben enkel diegenen met interesse in valpreventie de vragenlijst ingevuld.

De bevindingen verkregen binnen dit onderzoek kunnen een bijdrage leveren in de verdere ontwikkeling van het beleid rond valpreventie, met specifieke aandacht voor de rol van Tai Chi. Dankzij de medewerking en reacties van vele Tai Chi leraren kon meer inzicht verkregen worden in de filosofie en levenswijze van Tai Chi. Zo bevat Tai Chi zeker aspecten die effectief zijn binnen de preventie van valincidenten. Reductie van Tai Chi tot louter een valpreventiemaatregel zou echter afbreuk doen aan de waarden verbonden aan deze bewegings- en krijgskunst. Alvorens Tai Chi een rol te laten spelen in de preventie van valincidenten is overleg met en betrokkenheid van de Tai Chi leraren zelf belangrijk. Anderzijds zouden bijscholingen rond valpreventie ervoor kunnen zorgen dat de Tai Chi leraren meer kennis rond valproblematiek zouden vergaren. Daarnaast is het voor gezondheidswerkers belangrijk om te beseffen dat Tai Chi niet voor iedereen is weggelegd. Zo vormen frêle ouderen met multiproblematiek en een verhoogd valrisico geen geschikte doelgroep, aangezien zij meer baat hebben bij een doelgericht oefenprogramma onder individuele begeleiding, bijvoorbeeld door een kinesitherapeut. Gerichtte doorverwijzing is dus noodzakelijk. Verder omvat Tai Chi meer dan het louter uitvoeren van de juiste bewegingen. Het aanleren van Tai Chi vraagt bovendien tijd, waardoor beginnen op jongere leeftijd de effecten kan vergroten. In die zin kan Tai Chi een belangrijke rol spelen in de zogenaamde "primaire" preventie van vallen die aansluit bij het promoten van bewegen in het algemeen, eerder dan in de preventie van vallen bij frêle ouderen met een verhoogd valrisico.

Bent u benieuwd naar meer uitgebreide resultaten van dit onderzoek? Vraag dan de masterproef van Deborah Vanaken aan via **[expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be)**.