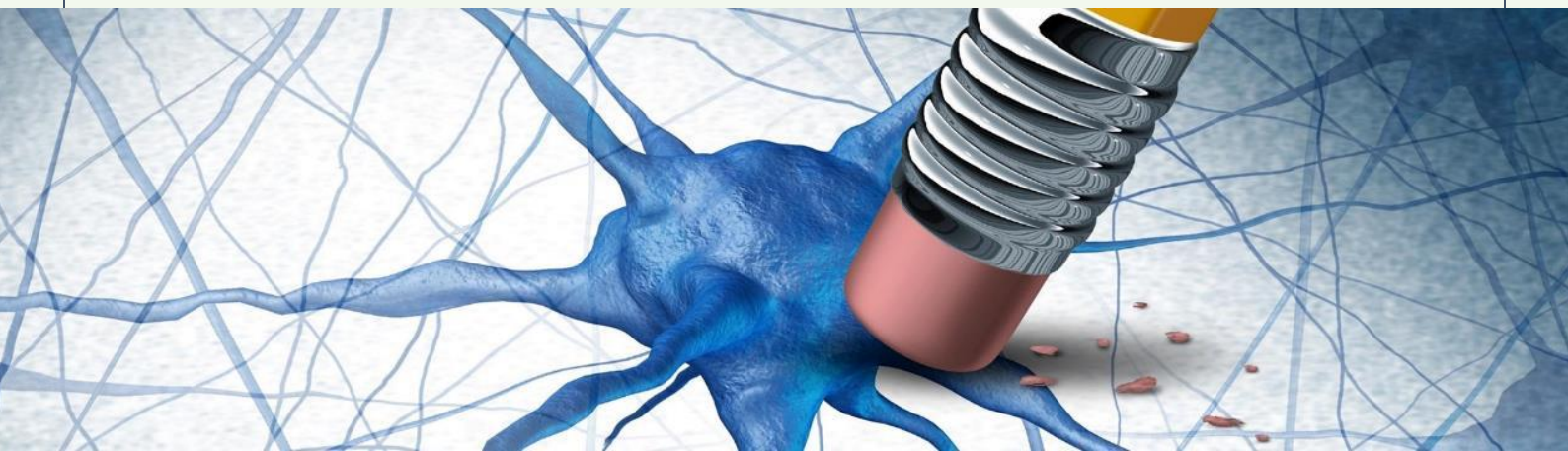


LASA factsheet | Activiteiten en dementie



**Kunnen sociale en lichamelijke activiteit op hogere leeftijd
bijdragen aan het verminderen van het risico op dementie?**

Een analyse van activiteitenprofielen
in de Longitudinal Aging Study Amsterdam

December 2022

Auteurs: Almar Kok & Martijn Huisman. In samenwerking met Aloys Kersten.

Opzet van de studie

Deze studie is uitgevoerd naar aanleiding van een verzoek van het ministerie van VWS om te onderzoeken in hoeverre 'dagbesteding' in de breedste zin van het woord kan bijdragen aan de preventie van dementie. De Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) heeft veel gegevens over fysieke, intellectuele en sociale activiteiten die ouderen ondernemen. In deze studie hebben we op individueel niveau het totaal aan verschillende activiteiten als uitgangspunt genomen, en gekeken of we op basis daarvan een zinvolle indeling in subgroepen ("profielen") konden maken.

Onderzoeksvragen

1. Welke subgroepen van ouderen met verschillende profielen van sociale, fysieke en intellectuele activiteiten kunnen worden onderscheiden?
2. Hoe verschillen die subgroepen in hun risico op dementie 6 jaar later?
3. Hoe verschilt het beloop van de activiteiten, het functioneren en het welbevinden tussen mensen die wel en mensen die niet na 6 jaar dementie ontwikkelen?

De onderzoeksgroep

We hebben gegevens van 8 meetmomenten meegenomen (drie- tot vierjaarlijks, van 1992/93 tot en met 2015/16). Omdat dementie in LASA weinig voorkomt (ongeveer 1,5% ontwikkelt dementie per meetmoment), hebben we alle respondenten die op enig meetmoment dementie kregen bij elkaar gevoegd tot één groep ("Dementie"-groep). Deze groep bestond uit 266 respondenten. Vervolgens hebben we 6 jaar vóór dat moment teruggekeken wat voor activiteiten zij toen deden. Omdat LASA niet beschikt over een klinische diagnose van dementie, is dit bepaald aan de hand van een algoritme dat gebaseerd is op vijf verschillende databronnen.

Om de relatie tussen activiteiten en het risico op dementie te bepalen, was er ook een controlegroep die *geen* dementie ontwikkelde nodig. Hiervoor hebben we het laatste meetmoment genomen waarop de respondent zonder dementie meedeed aan de LASA-studie ("Uitval"-groep).

Het maximaal geïncludeerde aantal respondenten is **2341** (waarvan 266 dementie ontwikkelden). Zes jaar voorafgaand aan dementie/uitval was hun gemiddelde leeftijd 72.5 jaar en 53% was vrouw. Verder was 53% laag-opgeleid (maximaal basisonderwijs of VMBO) en 16.5% hoog-opgeleid (HBO/universiteit).

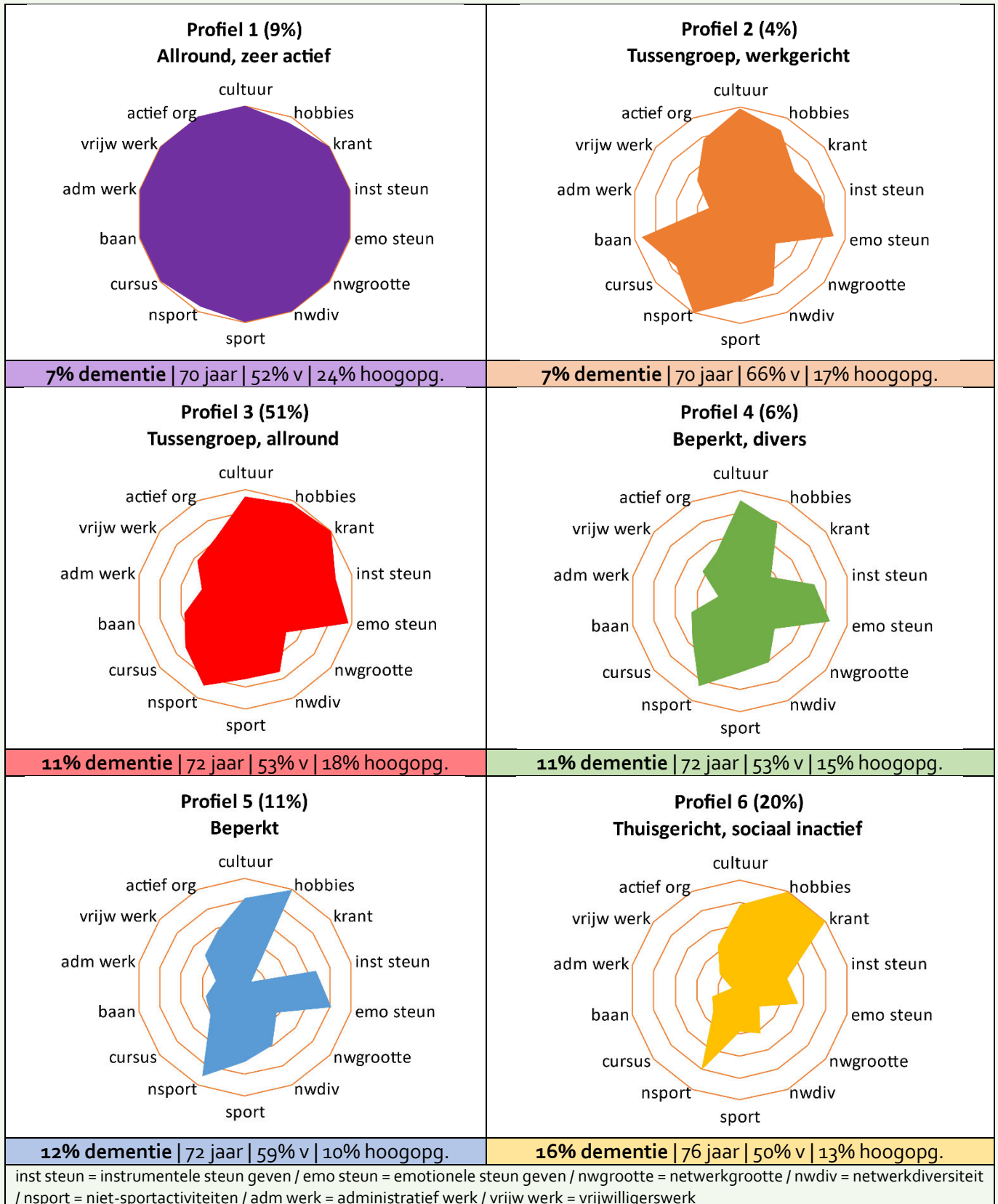
Methode om profielen vast te stellen

Op de gegevens van 14 verschillende activiteiten (**zie Pagina 3**) hebben we "latente klasse-analyse" toegepast. Dit is een data-gedreven methode die respondenten indeelt in subgroepen ("latente klassen") op basis van de opgegeven variabelen, in dit geval de activiteiten. Om het profiel visueel weer te geven hebben we alle activiteiten omgerekend naar een schaal van 0 tot 5, waarbij voor elke activiteit de subgroep met de meeste activiteit de waarde 5 kreeg toegekend. Voor de overige subgroepen werd hun waarde bepaald ten opzichte van die 5. Bijvoorbeeld: als subgroep A het actiefste van alle groepen was in vrijwilligerswerk, met gemiddeld twee uur per week, dan kreeg voor vrijwilligerswerk subgroep A de waarde 5. Als subgroep B gemiddeld één uur per week aan vrijwilligerswerk deed, dan was hun activiteit de helft van die van subgroep A, wat gelijkstaat aan de waarde 2,5 ($5 \cdot (1/2)$). Als subgroep C gemiddeld 0,5 uur vrijwilligerswerk deed, dan kreeg deze volgens hetzelfde principe de waarde 1,25 ($5 \cdot (0,5/2)$). De resultaten voor alle 14 activiteiten hebben we vervolgens visueel samengevat in radar-diagrammen (**zie Pagina 4**).

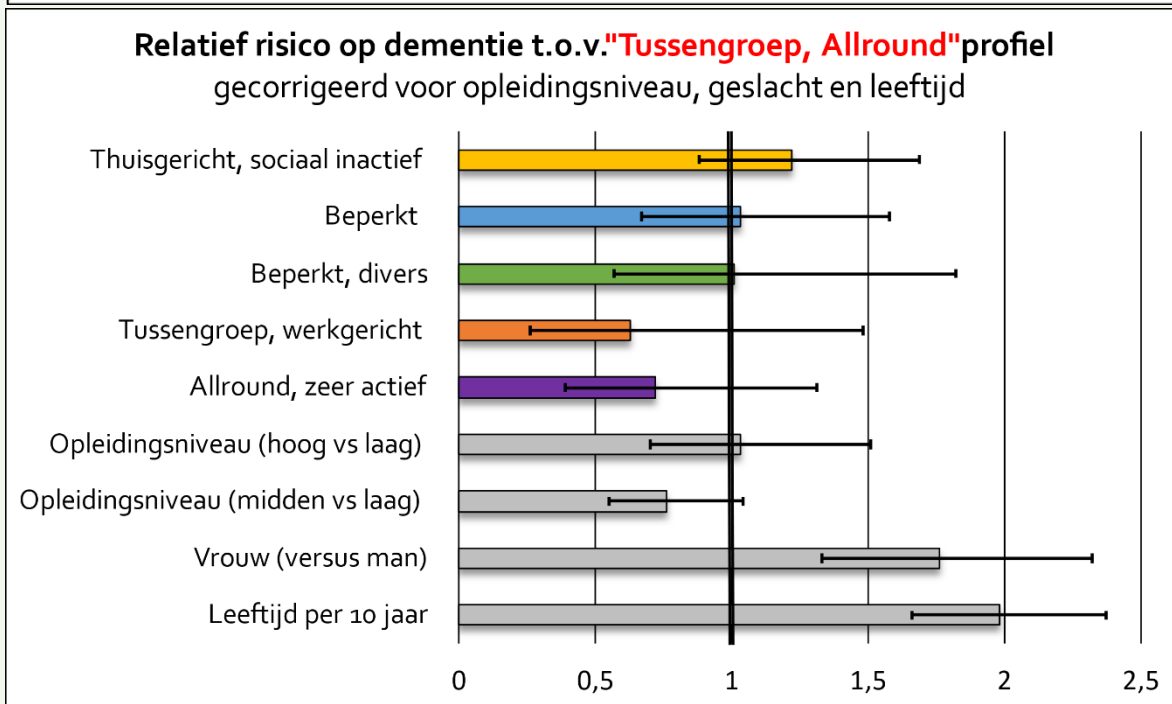
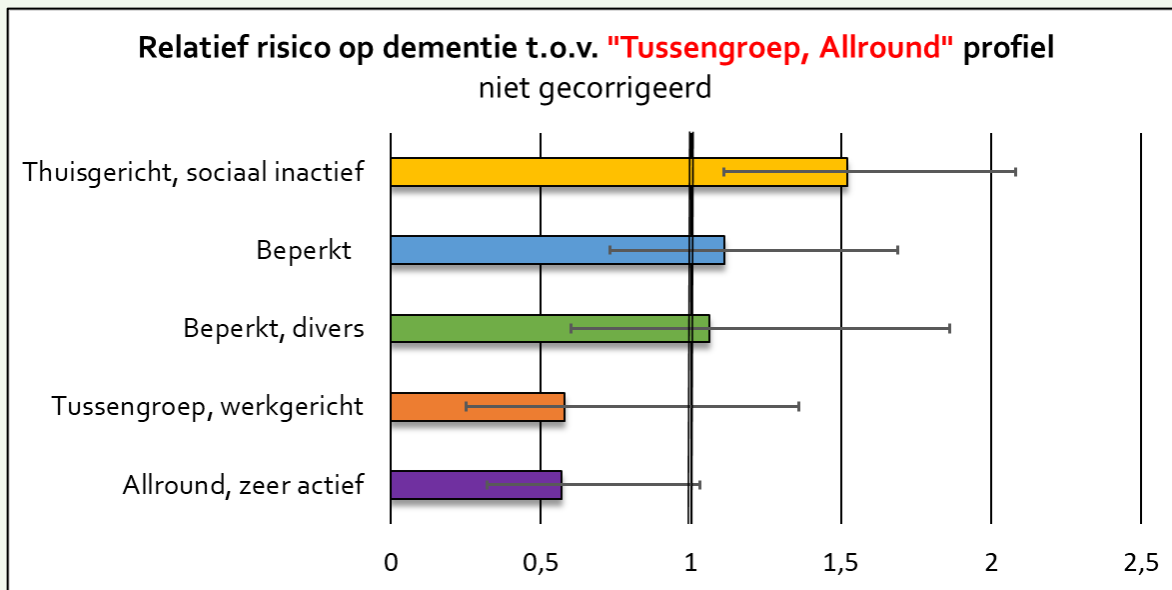
Overzicht van de gemeten activiteiten

Domein	Activiteit	Meet-eenheid
Intellectuele activiteiten	Niet-betaald administratief werk	Aantal uren per week
	Recreatie buitenshuis	Score van 0-100. Optelsom van de frequentie van bezoek aan zeven categorieën, waaronder bioscoop, theater, excursies en musea.
	Hobbies in en om het huis	Aantal uren per week
	Opleidingen	Wel/niet een cursus of opleiding gevolgd in het afgelopen jaar
Sociale activiteiten	De krant lezen	Aantal dagen per week
	Frequentie van bezoek van organisaties	Score van 0-100. Optelsom van de frequentie van bezoek aan 13 verschillende organisaties, waaronder een politieke partij, ouderenorganisatie of kerk.
	Vrijwilligerswerk	Aantal uren per week
	Geven van instrumentele steun aan anderen	Schaal van 0-36, die de frequentie van praktische hulp en ondersteuning geven aan de belangrijkste sociale contacten.
	Geven van emotionele steun aan anderen	Schaal van 0-36, die de frequentie van emotioneel betekenisvolle ondersteuning geven aan de belangrijkste sociale contacten.
	Sociale netwerk grootte	Aantal personen behorende tot het persoonlijke sociale netwerk.
	Sociale netwerkdiversiteit	Aantal sociale rollen dat de respondent vervult. Maximaal 13 verschillende typen, zoals ouder, collega en vriend.
Fysieke activiteiten	Intensieve beweging (sporten)	Aantal uren per week
	Laag of matig intensieve beweging (niet-sporten)	Aantal uren per week. Voorbeelden zijn: het huishouden doen, winkelen, wandelen
Betaald werk		Ja/Nee

Zes profielen van sociale activiteiten



Risico op dementie na 6 jaar

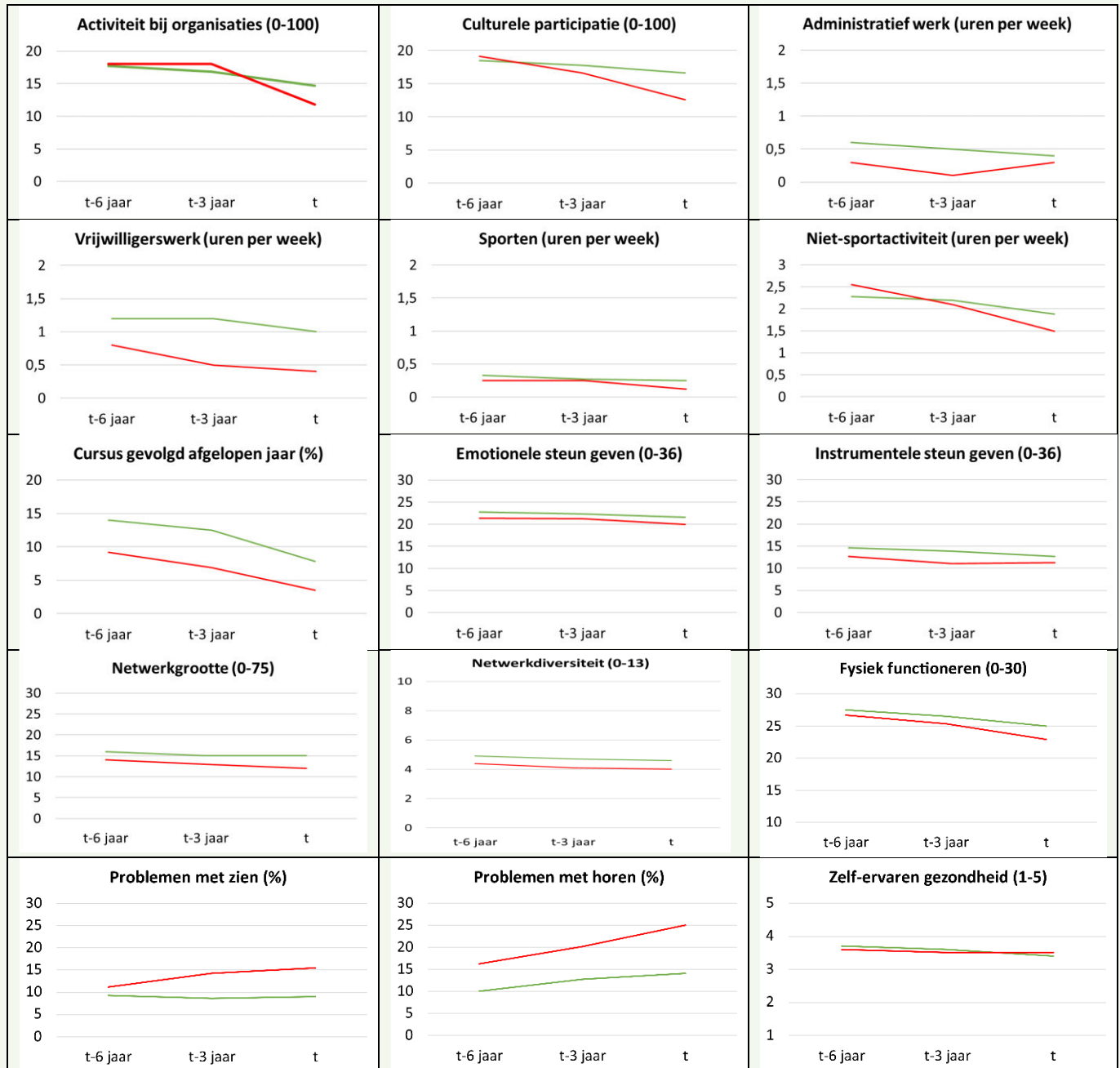


Het risico op dementie was het hoogst in het "Thuisgericht, sociaal inactief" profiel. 16% van hen ontwikkelde in 6 jaar dementie, tegenover slechts 7% in de twee actiefste profielen. Na correctie voor verschillen in demografische kenmerken tussen de profielen, bleek echter geen enkel verschil in dementierisico statistisch significant. Mogelijk speelt mee dat de relatief kleine groep respondenten ($n=266$) die dementie ontwikkelden het bemoeilijkt om statistisch significante verschillen te vinden.

Vrouwen hadden, ook na correctie, een bijna twee keer zo hoog risico op dementie als mannen, en het dementierisico verdubbelde per 10 jaar hogere leeftijd. Het dementierisico was 25% lager voor midden-opgeleiden dan laagopgeleiden, maar onverwacht was er geen verschil tussen hoger- en lager opgeleiden. Misschien komt dit doordat hoger opgeleiden langer in de studie bleven, zodat een valide meting van dementie bij hen vaker mogelijk was.

Beloop van activiteiten en functioneren in de zes jaar voorafgaand aan dementie / uitval uit de studie

— Wel dementie
— Niet dementie (eindpunt = uitval uit de studie)

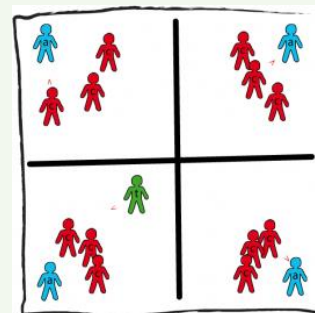


T-6 = 6 jaar voorafgaand aan dementie; T-3 = 3 jaar voorafgaand aan dementie; T = meetmoment waarop dementie werd vastgesteld.

Voor de meeste activiteiten geldt dat respondenten die dementie ontwikkelen sneller achteruitgaan. Dit geldt soms pas in de laatste drie jaar, zoals bij activiteiten in organisaties en culturele participatie. Bij sommige activiteiten is het verschil tussen mensen die wel en mensen die geen dementie ontwikkelen al op t-6 jaar erg groot (bijvoorbeeld vrijwilligerswerk, administratief werk en het volgen van cursussen), maar bij andere ontstaan de verschillen pas gedurende de zes jaar vóór dementie (bijvoorbeeld culturele participatie en ook bij problemen met zien). Opvallend is dat de zelf-ervaren gezondheid gelijk is in beide groepen op alle meetmomenten.

Conclusies

- In de algemene Nederlandse populatie van 55 jaar en ouder konden zes subgroepen worden onderscheiden. Eén kleine subgroep van 9% van de bevolking was zeer actief op sociaal, intellectueel en fysiek gebied. Eén groep van 20% was juist op bijna alle terreinen inactief, behalve met hobbies en andere activiteiten in en rond het huis.



- In de actiefste subgroep ontwikkelde 7% binnen zes jaar dementie. In de minst actieve groep was dit 16%.
- Ondanks aanzienlijke verschillen in dementierisico tussen de profielen, waren deze niet statistisch significant na correctie voor verschillen in leeftijd, geslacht en opleidingsniveau. **Het daadwerkelijke effect van sociale activiteiten op dementierisico lijkt dus beperkt**, maar zou geverifieerd moeten worden in een andere, wellicht grotere dataset.



- In zowel ouderen met als zonder dementie was een daling te zien in alle activiteiten gedurende zes jaar, maar vooral voor **activiteiten bij organisaties en culturele participatie** was de afname veel sterker bij mensen die dementie ontwikkelden. Ook was de toename in **problemen met horen en zien** veel sterker. Hoewel er deels sprake kan zijn van omgekeerde causaliteit (beginnende dementie belemmert activiteiten al eerder dan zes jaar vóór diagnose) liggen daar wellicht toch belangrijke aanwijzingen voor preventie.
- Afgezien van de activiteiten **ontwikkelde vrouwen twee keer zo vaak als mannen dementie**. Dit verschil is nog onvoldoende verklaard door wetenschappelijk onderzoek. Hier ligt nog een belangrijk onderwerp voor vervolgonderzoek.

