



KORT

Het centrale doel van dit proefschrift was om te onderzoeken of er andere effecten van ultravioletlicht zijn op het welbevinden van verpleeghuisbewoners met dementie dan de aanmaak van vitamine D alleen.

Deel I: Suppletie vitamine D bij verpleeghuisbewoners

Vitamine D is een regulerend hormoon dat multifactoriële processen moduleert die zorgen voor evenwicht en behoud van de menselijke gezondheid. Verpleeghuisbewoners hebben altijd tekort aan vitamine D mits ze suppletie krijgen. Bij verpleeghuisbewoners de vitamine D aanvullen met capsules 800IE per dag resulteert in een toereikend vitamine D-status ongeacht geslacht, leeftijd, body mass index, nierfuncties, blootstelling aan de zon, comorbiditeit, medicatie en mobiliteitsstatus. In Nederland is er goede kennis van de vitamine D-richtlijnen onder de specialisten ouderengeneeskunde en de huisartsen. Meer dan 90 % van de specialisten ouderengeneeskunde schrijven regelmatig vitamine D aan hun patiënten voor.

Het volledige proefschrift is te downloaden als e-reader (en via de help-functie toe te voegen als app aan uw startscherm van uw computer, telefoon of tablet/ipad) via [deze link](#).

Deel II: Ultravioletlicht bij verpleeghuisbewoners

Een systematische review van de bestaande literatuur over de effecten van ultravioletlicht op stemming, depressie en welbevinden laat een positief effect zien van ultraviolet licht op de stemming, depressieve score en seizoensgebonden depressieve stoornissen. Bij oudere mensen met dementie kan ultraviolet licht/zonlicht een positief effect hebben op het rusteloze/gespannen gedrag. Als bij deze populatie er geen effect is van ultravioletlicht op depressie of geagiteerd gedrag komt dit mogelijk door een complex karakter van deze aandoeningen. Op bloeddrukverlaging heeft ultravioletlicht slechts een kortdurend effect in vergelijking met orale vitamine D-suppletie in normotensieve tot milde hypertensieve verpleeghuisbewoners met dementie.

Het Universitair Netwerk voor de Caresector Zuid-Holland (UNC-ZH) bestaat uit het LUMC en twaalf zorginstellingen in Zuid-Holland.

ONDERZOEK **Vitamine D, ultraviolet light and well-being of older people**

DOOR Bistra Veleva
PROMOTIE 23 november 2021, Leiden

Aanbevelingen

Aanbevelingen voor de praktijk

1. Suppletie met vitamine D capsules 800 IE per dag - zoals de Gezondheidsraad adviseert - bij verpleeghuisbewoners, resulteert in een toereikend vitamine D-status.
2. Bij de afweging door huisartsen om niet bij iedereen boven de 70 jaar vitamine D te suppleren vanwege diversiteit in deze populatie, moet men niet vergeten om dit wel te doen bij hun *kwetsbare* 70+ patiënten.
3. Behalve eventuele vitamine D-deficientie, zijn er andere redenen om naar buiten te gaan bij mensen met dementie te stimuleren en het op te nemen in de dagelijkse activiteiten als onderdeel van de gezonde leefstijlprogramma's.
4. Het wordt aanbevolen om bij de oudere mensen met bloeddrukverlagende medicatie in de zomer de bloeddrukken extra goed te controleren vanwege mogelijk bloeddrukverlagend effect van ultraviolet licht.

Aanbevelingen en vragen voor vervolgonderzoek

1. Wat is het effect van ultraviolet licht/zonlicht op het welbevinden van ouderen zonder dementie?
2. Wat is het effect van het ultravioletlicht op de regulering van de bloeddruk bij hypertensieve patiënten?

Conclusies

1. Suppletie van vitamine D is heel belangrijk bij de kwetsbare oudere mensen voor meerdere gezondheidsuitkomsten.
2. Ultravioletlicht heeft ook andere effecten op de gezondheid dan alleen de aanmaak van vitamine D. Het is belangrijk voor de oudere mensen om naar buiten te gaan.
3. In de zomer is het aanbevolen om de bloeddrukken van de oudere mensen die bloeddrukverlagende medicatie gebruiken, vaker te controleren en eventueel de medicatie af te bouwen.



WoonZorgcentra Haaglanden
Bistra Veleva is specialist Ouderengeneeskunde bij WZH, lid van het UNC-ZH. WZH steunde het promotie-onderzoek van Bistra.

De onderzoeken binnen het UNC-ZH-netwerk zijn te vinden op onze website www.unc-zh.nl. Coördinatie vanuit LUMC Public Health en Eerstelijngeneeskunde, Leiden, UNC-ZH@lumc.nl, 071-526 86 55 (secretariaat)