



Beweeegprogramma GOUD

Beweeegnornen en theorie programma

Colofon

De producten uit deze werkplaats zijn tot stand gekomen naar aanleiding van de beweeginterventie van het medisch wetenschappelijk onderzoek: "Gezond ouder met een verstandelijke beperking" (GOUD). Deze studie is uitgevoerd door de leerstoel geneeskunde voor verstandelijk gehandicapten van het Erasmus medisch Centrum Rotterdam, in samenwerking met het Universitair Medisch Centrum Groningen en de drie zorgorganisaties Abrona (Huis ter Heide), Amarant (Tilburg) en Ipse de Bruggen (Zwammerdam). De werkplaats is gefinancierd door ZonMW en uitgevoerd onder begeleiding van Vilans.

Maart 2013

Auteurs educatief programma bewegen GOUD

Marjolein Witte (Abrona)

Sigrid van der Meij (Abrona)

Marieke van Schijndel-Speet (Ipse de Bruggen)

Auteurs beweegprogramma GOUD

Idske Meijer (Ipse de Bruggen)

Stijn Weterings (Abrona)

Ruud van Wijck (Universitair Medisch Centrum Groningen)

Marieke van Schijndel-Speet (Ipse de Bruggen)

Klankbordgroep werkplaats

Ineke Bootsman (Abrona)

Marian Davidse (Ipse de Bruggen)

Ria van Duuren (Abrona)

Gaby van Gool (Ipse de Bruggen)

Jan Glorius (Amarant)

Lilian van den Berg (Gehandicaptensport Nederland)

Redacteur/samensteller

Hilair Balsters (Kennisplein Gehandicaptensector)

Ageeth Wildeman (Abrona)

Ruud van Wijck (Universitair Medisch Centrum Groningen)

Tekstredactie

Ilse van Dongen (Amarant)

De dank van de auteurs gaat uit naar alle personen en organisaties die kritisch meekeken en hun feedback gaven. Speciale dank gaat uit naar Maria Boekhout, Rick Diepenhorst, Liselotte van Disseldorp, Ria van Duuren, Nynke Hoitinga, Annemarieke van der Pols, Sacha Saalbrink en Karin Stolwijk.

De producten uit deze werkplaats zijn online te raadplegen en te downloaden via:
www.kennispleingehandicaptensector.nl/bewegen

© Kennispleingehandicaptensector, VGN

Vormgeving

Studio Tween

Kennisplein Gehandicaptensector

p/a Catharijnesingel 47

3511 GC Utrecht

Telefoon (030) 789 23 00

e-mail info@kennispleingehandicaptensector.nl

website www.kennispleingehandicaptensector.nl

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:



ZonMw

Inhoudsopgave

B	Bewegnormen en programmatheorie	4
B1	Hoeveel beweging is nodig? <i>Nederlandse Norm Gezond bewegen en de Fit norm</i> <i>De combi-norm</i> <i>Meest recente aanvullende bewegadviezen: multi-dimensioneel</i>	4
B2	Samenvatting bewegadviezen en feiten	5
B3	Theorie inhoud en opbouw programma <i>Uithoudingsvermogen</i> <i>Kracht</i> <i>Balans</i> <i>Flexibiliteit</i>	6

B Beweegnormen en theorie programma

B1 Hoeveel bewegen is nodig?

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor het onderhouden en/of verbeteren van de gezondheid. Zo is er overtuigend bewijs dat lichamelijke activiteit positieve effecten heeft op gezondheid, op het ontstaan van verschillende chronische aandoeningen en het verloop ervan, en op levensverwachting.

Bij de opzet van een verantwoord beweegprogramma is (wetenschappelijke) kennis over bewegen (en de effecten daarvan) belangrijk. Graag maken we gebruik van diverse kennisbronnen.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

De minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit die nodig is voor de instandhouding of verbetering van de gezondheid wordt beschreven in de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze beweegnormen die in Nederland gelden, zijn mede gebaseerd op Internationaal erkende richtlijn van 'American College of Sports Medicine' (ACSM) en de 'American Heart Association' (AHA), ontwikkeld in 1998. De NNGB geeft de voor een positief effect op de gezondheid vereiste minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit per dag. Deze norm verschilt voor iedere leeftijdsgroep. Volgens de NNGB:

Volwassenen (18 tot 55 jaar) dienen ten minste in totaal 30 minuten matig intensief te bewegen op minimaal 5, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Matig lichamelijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (snelheid 5 km/uur) of fietsen (snelheid 16 km/uur).

55-plussers hebben dezelfde norm als volwassenen, maar met een aangepaste intensiteit; matig intensief is voor deze groep bijvoorbeeld wandelen met een snelheid van 4 km/uur of fietsen met een snelheid van 10 km/uur.

Fitnorm

Naast de NNGB is er de Fitnorm. Deze norm geeft de minimale hoeveelheid lichamelijke activiteit aan die noodzakelijk is om de lichamelijke fitheid (het maximale aerobe duuruithoudingsvermogen) te vergroten. Om aan de Fitnorm te voldoen, moet men op minstens 3 dagen van de week ten minste 20 minuten inspannend bewegen. Deze norm is veelal niet haalbaar voor (verstandelijk beperkte) ouderen.

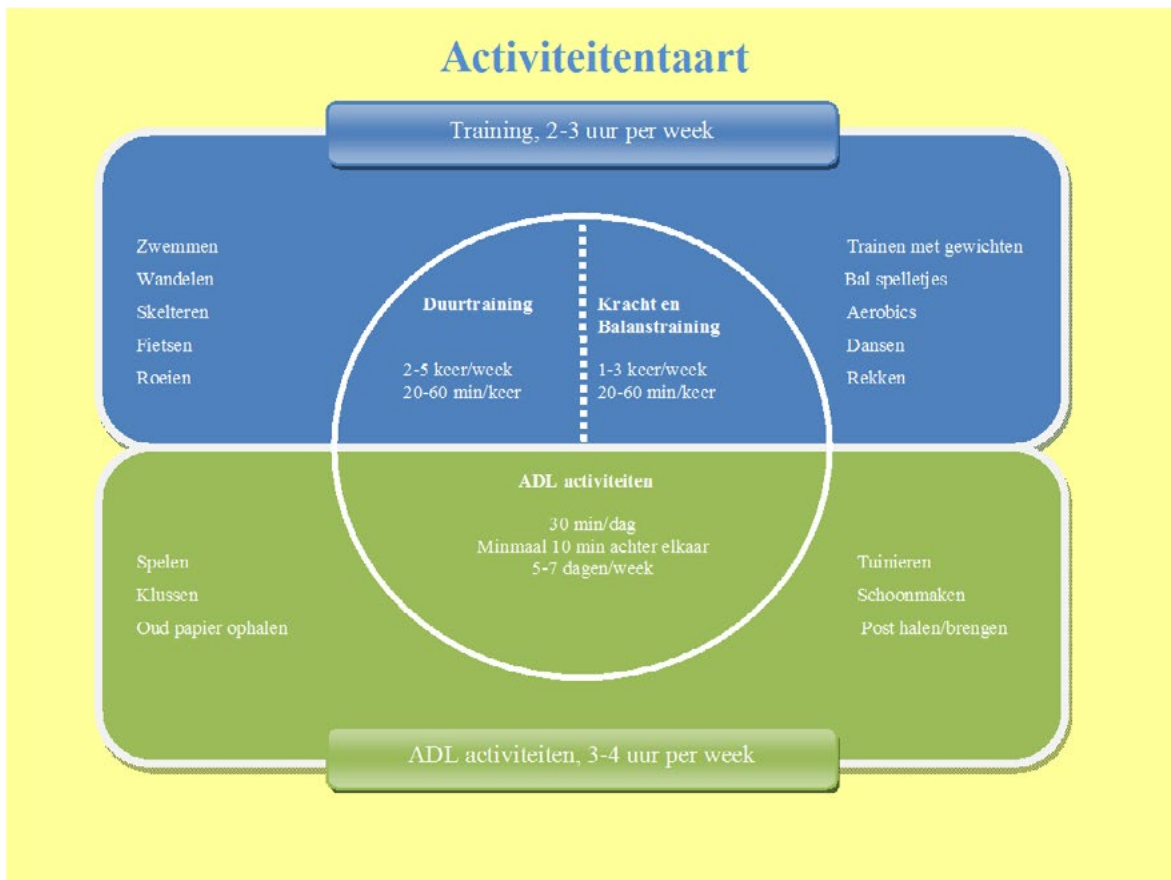
Combinorm

Sinds 2006 is er een verschuiving opgetreden in het beweegstimuleringsbeleid, zowel internationaal als nationaal, waarbij er wordt uitgegaan van de Combinorm in plaats van de NNGB. Volgens deze norm beweegt men voldoende wanneer men voldoet aan de NNGB en/of de Fitnorm.

Meest recente aanvullende bewegadviezen: multidimensioneel

In 2007 heeft het ACSM haar richtlijn op enkele punten aangepast. Routinematige activiteiten van het dagelijks leven worden niet meer gezien als activiteiten die bijdragen aan het voldoen aan de norm voor voldoende bewegen, maar als aanvulling. Verder wordt benadrukt dat extra lichamelijke activiteit naast de aanbevolen minimale hoeveelheid, leidt tot een grotere gezondheidswinst; meer lichamelijke activiteit is beter.

Wat betreft het optellen van lichamelijke activiteit om aan het totaal aantal minuten te voldoen, wordt in de nieuwe richtlijn gesteld dat men minimaal 10 minuten aaneengesloten lichamelijk actief moet zijn. Uit alle recente wijzigingen in internationale richtlijnen wordt duidelijk dat er sprake moet zijn van een uitgebalanceerd palet van lichamelijke activiteit, dat breder is dan alleen 30 minuten eenzijdige lichamelijke activiteit. Een combinatie van matig en zwaar intensieve activiteiten wordt aanbevolen, waarbij men bij voorkeur multidimensioneel, oftewel zowel uithoudingsvermogen, balans, kracht als flexibiliteit traint. Een grafische vertaling hiervan is weergegeven in onderstaand figuur, dat is gebaseerd op de Finse 'physical activity pie' oftewel: 'de Activiteitentaart'.



B2 Samenvatting beweegadviezen en enkele feiten

- Motivatie is de basis voor (meer) bewegen: zorg ervoor dat mensen het leuk vinden! Met andere woorden: kies beweegactiviteiten die aansluiten bij de interesses van de deelnemers. En vergroot het zelfvertrouwen van de deelnemers door de activiteiten stap voor stap op te bouwen in moeilijkheidsgraad.
- De beste manier om te voldoen aan de richtlijnen, is enerzijds bewegen in groepsverband, en anderzijds integreren van lichamelijke activiteit in het dagelijks leven (neem de trap in plaats van de lift). Omdat mensen met een verstandelijke beperking relatief weinig bewegen en een slechte fitheid hebben, is lichamelijke activiteit in het dagelijks leven al snel een vorm van trainen.
- Ouderen hebben het meeste baat bij een multidimensioneel beweegprogramma; dat is een programma waarin verschillende beweegactiviteiten worden gecombineerd. Zowel aerobisch uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit worden aangesproken. En alle aspecten kunnen gecombineerd worden binnen een training.
- De duur en de intensiteit van de activiteit zijn inwisselbaar. Bijvoorbeeld: 30 minuten fietsen kan ook vervangen worden door 15 minuten hardlopen en in plaats van 1 uur fietsen per dag kan 4 keer een kwartier worden gefietst.
- Elke deelnemer kan vooruitgang boeken, ook zonder (meteen) de richtlijnen te halen. Alle beetjes helpen!
- Steeds meer onderzoek toont aan dat beperkte beweegactiviteiten een enorm positief effect kunnen hebben op de gezondheid van mensen met de slechtste fitheid en het laagste niveau van lichamelijke activiteit.
- Het lukt niet altijd om bij mensen met een verstandelijke beperking de intensiteit van de activiteiten te verhogen. Kies dan voor verlengen van de duur van de activiteit. Hoe langer de activiteit, des te meer gezondheidswinst.

B3 Theorie inhoud en opbouw programma

Het beweegprogramma GOUD in het onderzoek: "Meer bewegen binnen dagbesteding" richt zich op het aanbieden van de bovenste helft van de activiteitentaart: het trainingsgedeelte dat werkt aan aerob uithoudingsvermogen, kracht, balans en flexibiliteit. Voor elke fitheidcomponent zijn er -voor de doelgroep- geschikte activiteiten, naar frequentie, duur en intensiteit. Onderstaande richtlijnen zijn streefwaarden; de beweegactiviteiten in het programma worden stap voor stap opgebouwd in duur, (intensiteit) en frequentie. De streefwaarden zijn gekoppeld aan de richtlijnen van de ACSM en de AHA, 2007.

Aerob uithoudingsvermogen

Volgens de richtlijnen is het aanbevelenswaardig om 5 keer per week aandacht te besteden aan het aerobe uithoudingsvermogen. Het is echter moeilijk om het programma 5 keer per week op het dagcentrum aan te bieden. Uiteraard geldt hoe vaker hoe beter, maar kijk vooral ook wat in het programma past. 30 Minuten per dag actief bewegen blijft daarbij het streven. Deze 30 minuten hoeven niet achter elkaar plaats te vinden; 3 keer 10 aaneengesloten minuten is ook goed. Eerder onderzoek en de praktijk van bewegingsagogen en fysiotherapeuten wijzen uit dat het lastig is om de hartslag van mensen met een verstandelijke beperking omhoog te krijgen door lichamelijke activiteit. Streef naar matig intensieve inspanning. In de wetenschap dat ook een laag intensieve inspanning een positief effect kan hebben op de gezondheid en fitheid van deze doelgroep. Per deelnemer moet bekeken worden welke inspanning haalbaar is, vanuit medisch en motivatie oogpunt. Bouw de activiteiten op in duur en/of intensiteit naargelang de mogelijkheden van de cliënt.

Kracht

Het is aanbevelingswaardig om minimaal 2 keer per week krachtoefeningen te doen. Bij kracht wordt meestal gesproken over het aantal herhalingen(10-15-20), en niet over de duur van de oefening. Het is het beste om per keer 8 - 10 oefeningen doen, gericht op grote spiergroepen. Elke spiergroep moet in minimaal 2 verschillende oefeningen getraind worden. Vaak worden in een oefening meerdere spiergroepen tegelijkertijd getraind. Eerst traint de deelnemer de grote spiergroepen (benen, borst en rug) en daarna de kleine spiergroepen (arm, schouder). Eerst worden multi-joint oefeningen gedaan en pas daarna eventuele uni-joint oefeningen. Het is veruit het beste om alle te trainen spiergroepen tijdens elke sessie aan bod te laten komen.

Voor ouderen is een laag intensieve tot matig intensieve training het meest geschikt; zo wordt letsel voorkomen. Organisatorisch is het vaak moeilijk om voor elk individu een apart krachtttrainingsprogramma op te stellen en uit te voeren. De krachtoefeningen worden veelal in groepen aangeboden. Bekijk per deelnemer hoeveel inspanning het uitvoeren van de oefening hem of haar kost en hoeveel herhalingen gewenst zijn voor een laag tot matig intensieve inspanning. Als de deelnemers vooruit gaan en zij de oefeningen redelijk gemakkelijk kunnen uitvoeren, kunnen zwaardere oefeningen worden aangeboden of de oefeningen vaker worden herhaald. Een maandelijkse evaluatie en aanpassing van het programma is aanbevolen.

Balans

Balansoefeningen zijn pas zinvol als deze minimaal 2 keer per week gedurende 10 minuten worden gedaan. Bij balans speelt niet zozeer de intensiteit, maar vooral de moeilijkheidsgraad van de oefening. Over het algemeen wordt aanbevolen om te beginnen met relatief gemakkelijk uitvoerbare balansoefeningen en deze in moeilijkheidsgraad stap voor stap op te bouwen. Een gesloten keten (vasthouden) is gemakkelijker dan een open keten (los staan) en een groot steunvlak is gemakkelijker dan een klein steunvlak.

Flexibiliteit

Bij iedere training is het belangrijk om ook statische en dynamische stretchoefeningen te doen voor minimaal 10 minuten per keer.