

[Documenten Basalt](#)[Digitools](#)[Afdelingen](#) [Kwaliteitscommissies](#) [Expertgroepen](#) [Projecten](#) [Leren](#) [Services](#) [Contact](#)

< Onderzoek 'Basalt in Beweging': Meer inzicht in beweeggedrag

24 mei 2023

Het belang van bewegen tijdens en na de revalidatie is bekend bij behandelaars én patiënten. Toch beweegt een deel van de patiënten niet genoeg. Hoe ga je het gesprek aan met een patiënt die meer zou moeten en wellicht ook willen bewegen? Het promotieonderzoek van Desi Stokman, revalidatiearts én onderzoeker bij Basalt, zoomt in op deze vraag. Haar onderzoek is onderdeel van het onderzoek Basalt in Beweging.

Het doel van het onderzoek Basalt in Beweging is om patiënten meer in beweging te krijgen en te houden. "Vooral dat in beweging houden is belangrijk" stelt Desi. "We zien dat er in de revalidatie al veel aandacht is voor sport en bewegen. Patiënten bewegen onder leiding van de fysiotherapeut of in conditiegroepen. Maar als de revalidatie stopt, dat valt die structuur weg en zien we vaak dat mensen minder gaan bewegen." Om patiënten te helpen het bewegen vol te houden, is aandacht voor bewegen tijdens de revalidatie van belang. Daarom wordt in kaart gebracht hoeveel mensen bewegen en zitten én wat de barrières zijn om meer in beweging te komen.

Beweegprofiel

"Mensen denken vaak dat ze meer bewegen dan dat ze in werkelijkheid doen", legt Desi uit. "Daarom is het belangrijk om het beweeggedrag in kaart te brengen in een zogenaamd beweegprofiel dat de behandelaar met de patiënt kan bespreken." Desi onderzoekt hoe zo'n beweegprofiel eruit moet zien. "Denk aan een A4-tje waarin je in één oogopslag ziet hoeveel een patiënt beweegt en zit en hoe dat verdeeld is over de dag. Doe je dat bijvoorbeeld met smileys of met staafdiagrammen? Wat vinden patiënten een begrijpelijke en prettige manier? Dat ga ik onderzoeken met focusgroepen van behandelaars en patiënten." Later volgt een pilot waarin het beweegprofiel wordt getest. "Dan ligt de focus op de bruikbaarheid van het beweegprofiel in de praktijk. Helpt het therapeuten en

patiënten om doelen te stellen? Geeft het patiënten goed inzicht in hoeveel ze nu bewegen en zitten?"

Gedragsprofiel

Naast het beweegprofiel wordt ook een gedragsprofiel gemaakt dat de barrières om te gaan bewegen op een eenvoudige en begrijpelijke wijze toont. "Als ik aan iemand vraag wat de belangrijkste barrière is om in beweging te komen, dan noemen mensen vaak het eerst wat er in hen opkomt. Het is de vraag of dat echt het belangrijkste is en het enige wat in de weg staat. Daarom ontwikkelen we een vragenlijst om die barrières te inventariseren. En de uitkomsten van die vragenlijst willen we, net als het beweegprofiel, op een duidelijke en begrijpelijke manier presenteren." Inmiddels is een bestaande Engelstalige vragenlijst vertaald. "We onderzoeken nu met een aantal patiënten en hun naasten of de vragen begrijpelijk en relevant zijn en of we volledig zijn met deze set van vragen." Later volgt een uitgebreidere studie om de betrouwbaarheid van de vragenlijst vast te stellen.

Gesprek

Het beweeg- én gedragsprofiel samen moeten behandelaars helpen om het gesprek met de patiënt aan te gaan over zijn beweeggedrag. Met daaraan gekoppeld een plan van aanpak, een interventie. Hoe zo'n interventie eruit moet zien, is onderdeel van een ander promotietraject van Basalt in Beweging.

Meer bewegen

De doelgroep van het onderzoek zijn CVA-patiënten. "Dat is een keuze. Als je onderzoek doet, kun je immers niet veel variabelen gebruiken. Maar met Basalt in Beweging willen we uiteindelijk alle patiënten meer in beweging brengen. Dat ze, ondanks de beperkingen die ze hebben, de voordelen van bewegen kunnen ervaren." Desi weet uit eigen ervaring wat beweging doet. "Je slaapt beter, je wordt mentaal sterker, je ontmoet mensen. Het is goed voor je lijf én je hoofd. Ik heb er zelf zoveel aan. Dat gun ik mijn patiënten ook!"

Over het onderzoek

Het onderzoek van Desi is onderdeel van het onderzoeksprogramma Basalt in Beweging. Desi wordt onder andere begeleid door Aleid de Rooij, senior onderzoeker bij Basalt en Monique Berger, lector Technologie voor Inclusief Bewegen en Sport bij De Haagse Hogeschool en onderzoeker bij Basalt.

Dit is het derde artikel over het onderzoekprogramma Basalt in Beweging.

- In het **eerste artikel** vertelt senior onderzoeker Aleid de Rooij over de opzet en het doel van het onderzoeksprogramma.
- In het **tweede artikel** een interview met promovendus Åsa Mennema over de rol van verpleegkundigen bij het stimuleren van beweging.
- In het laatste artikel aandacht voor de ontwikkeling van een interventie; een interview met promovendus Lisenka te Lindert