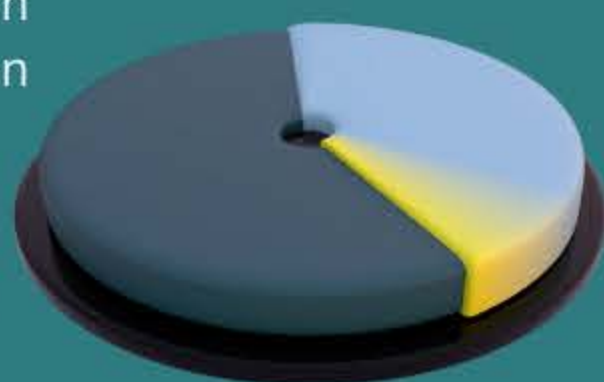


Aanleiding

Mensen met een verstandelijke beperking hebben een groter risico op leefstijl-gerelateerde aandoeningen doordat ze over het algemeen minder actief zijn, ongezond eten en meer gezondheidsproblemen hebben.

40-50% van alle mensen met een verstandelijke beperking hebben ook psychische problematiek.

Leefstijl beïnvloed psychische problematiek, en andersom



Deelvragen

- 1: Welke factoren hebben een **positieve** invloed op (het ontwikkelen van) een gezond bewegings- en voedingspatroon?
- 2: Welke factoren hebben een **negatieve** invloed op (het ontwikkelen van) een gezond bewegings- en voedingspatroon?
- 3: Hoe kan er bij het **bevorderen van de leefstijl** (d.m.v. interventies) rekening gehouden worden met de psychische problematiek?

Methode

Kwalitatief onderzoek door middel van 2 focusgroepen, bestaande uit behandelaars en therapeuten (n=20).

- Span of control
- Weten waar begeleiders tegenaan lopen

Inclusiecriteria:

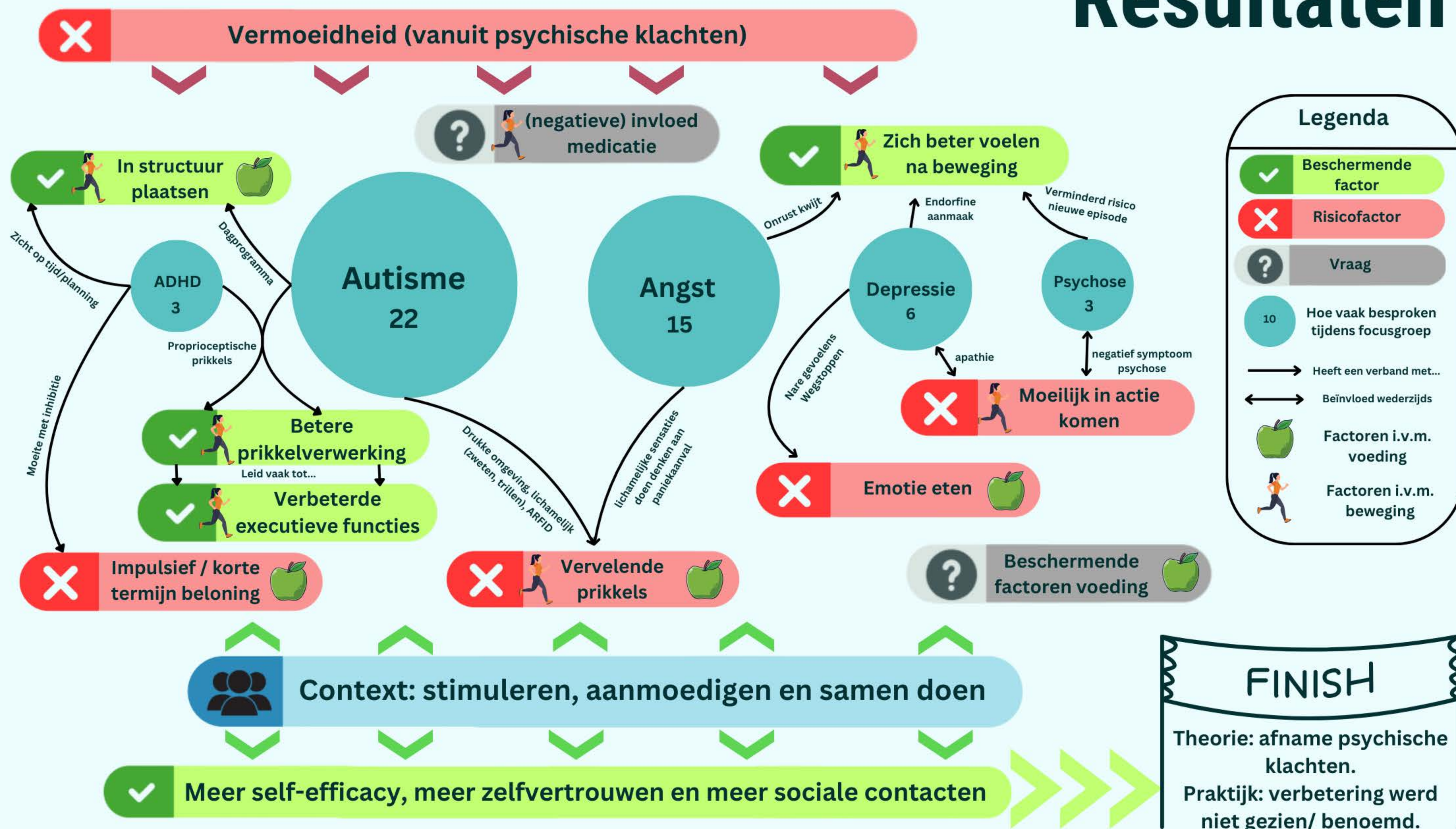
Logopedisten, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, diëtisten, leefstijl-coaches, orthopedagogen/psychologen, GZ/OG'ers die betrokken zijn bij woongroepen voor mensen met een verstandelijke beperking. (voornamelijk in dienst bij Alliaade, sommigen bij andere VG organisaties)

Thematische analyse (Braun & Clarke)

Hoofdvraag

Welke beschermende factoren en risicofactoren van (veel voorkomende) psychische problematiek zijn van invloed op leefstijl?

Resultaten



Let op: het gaat niet over correlaties of causale verbanden maar over factoren die elkaar beïnvloeden zoals blijkt uit literatuuronderzoek en de focusgroepen

Conclusie

1. Betrek de context want dat is de grootste voorspeller van succesvol implementeren gezonde leefstijl.
2. PDCA cyclus: momenteel onbekend welk effect verbeteren leefstijl heeft. Succeservaringen helpen om vol te houden > dus ga evalueren!

Individuele interventies inzetten op (Evidence-based) cognitieve gedragsmatige strategieën gericht op (autonome) motivatie:

- Ervaren van positief effect gezonde leefstijl op lichamelijke en mentale gezondheid.
- Tijd om te wennen aan gezond eten en beweging > ervaren
- LVB specifiek: voorlichting over sport, voeding en gezondheid.

Discussie

Beperkingen van het onderzoek:

- Geen aandacht voor factoren zoals roken en slaap(problemen), terwijl beiden vaker voorkomen bij de doelgroep VB.
- Geen aandacht voor perspectieven van cliënten, verwanten, begeleiders.

Aanbeveling:

- Slaap, slaapproblemen en vermoeidheid meenemen in leefstijl-onderzoek bij VB.

Bronnen

- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schluch, F., Hoare, E., et al. (2020).
Hickingbotham, M. R., Wong, C. J., & Bowlin, A. B. (2021).
Kreinbuecher-Berkele, C., Melville, C., Wells, J., & Ruf, W. (2022).
McKeon, G., Curtis, J., & Rosenbaum, S. (2022).
O'Leary, L., Taggart, L., & Cousins, W. (2017).
Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021).
Sibbick, E., Boat, R., Sarkar, M., Groom, M., & Cooper, S. B. (2022).
Stancliffe, R. J., & Anderson, L. L. (2017).
Westrop, S., Rana, D., Jaiswal, N., Wu, O., McGarty, A., Melville, C., Germani, E. (2024).
Zborowska, A. M. (2024).