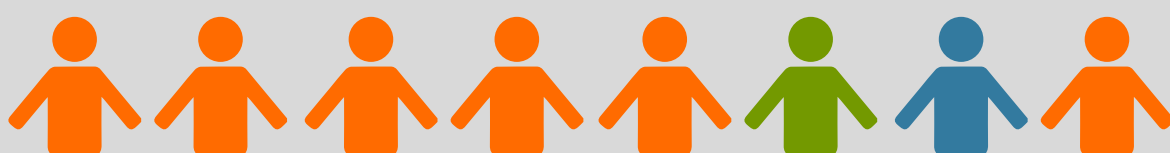


MOTIVEREN VAN MENSEN MET EEN BEPERKING OM MEER TE BEWEGEN EN GEZONDER TE GAAN LEVEN

In het integrale concept Gezond meedoen worden mensen met een beperking gemotiveerd om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan leven. Doelstelling is te verkennen welke voorwaarden en positieve prikkels er nodig zijn in het bevorderen van een meer gezonde leefstijl en gezondheid in het algemeen. Daarbij gaat het om het opdoen van ervaringen in de praktijk met het gebruik van de Fitbit door zowel cliënten als studenten, het uitwerken van een passend beloningssysteem en het nadenken over de toepasbaarheid van de Fitbit in het verbeteren van een gezonde leefstijl en meer specifiek op het gebied van bewegen en ontspanning.

Onderzoekresultaten pilotproject Gezond meedoen in Deventer door Windesheim (2019)



- Toename van aantal stappen per dag (met stappenteller)
- Meer plezier in bewegen en sociale contact daarbij
- De motivatie tot bewegen is vergroot
- Meer bewustzijn van het belang van bewegen, actief zijn en gezondheid (incl. gezond eten)
- Inzicht in eigen handelen (zowel in gedrag als in gezondheidskeuzes)
- Haalbare doelen leren stellen
- Behoefte om door te gaan met bewegen richting sportclub of bewegen met ondersteuning
- Gedragsverandering (m.n. bij langer contact) in grenzen aangeven/ assertiviteit, ontspanning, onzekerheid en communicatievaardigheden wordt zichtbaar



AANBEVELINGEN VANUIT HET PROJECT

- Uitvoering van aanpak in de praktijk vraagt een profiel met expertise van
- de methodische inzet van bewegen en ontspanningsoefeningen, van (therapeutische) gedragsverandering
- Werving van deelnemers is tijdsintensief en vraagt investering en verbinding met meerdere organisaties om bekendheid van het initiatief te vergroten
- Werken vanuit een plan van aanpak per deelnemer draagt bij aan het welslagen van de interventie
- Voor niet iedere deelnemer is een beloning voorwaardelijk voor het slagen van de interventie
- Expertise vanuit verschillende 'domeinen' is nodig om complex vraagstuk
- rondom gezondheid bij mensen met een lage sociaal economische status duurzaam te veranderen
- Inzichtelijk maken van verandering voor langere termijn door monitoring/ onderzoek is aan te raden

MEE