

congres neurorevalidatie  
Utrecht , 22 september 2009

## Beïnvloeding beweegroutine door middel van exercise counseling

Additionele strategie ter versterking effect van (neuro) revalidatieprogramma's



rijksuniversiteit  
 groningen

Mathieu de Greef, PHD  
Siska Sprenger Msc,RN, Brechje Houet PT



Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen/  
University Groningen, the Netherlands  
m.h.g.de.greef@rug.nl

1

## Aanleiding

Wash-out effect revalidatie-programma's

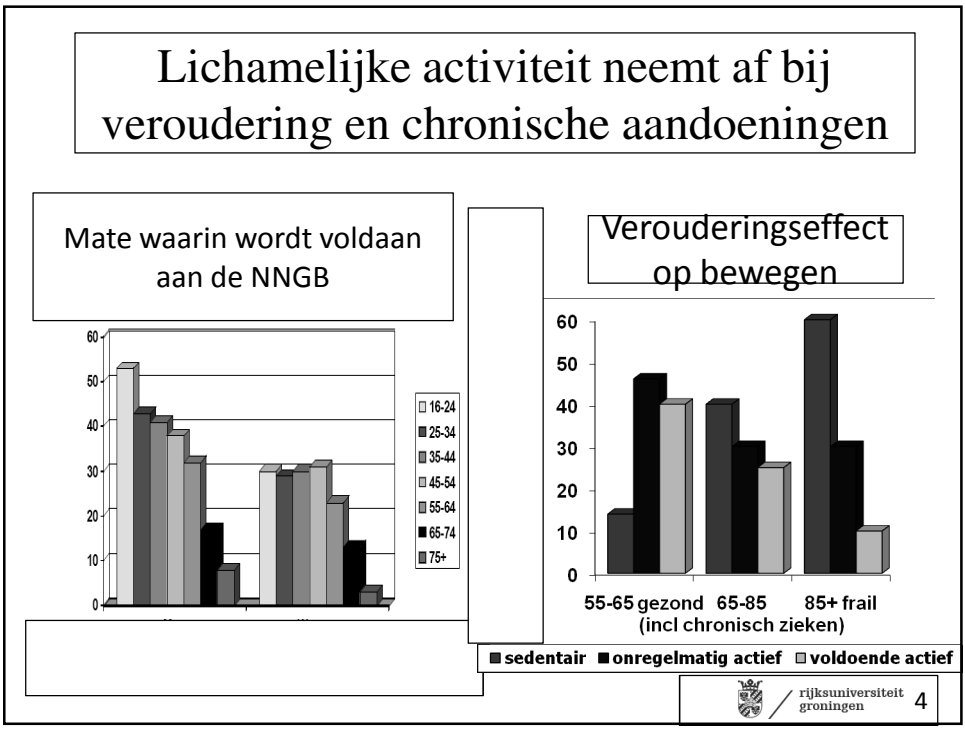
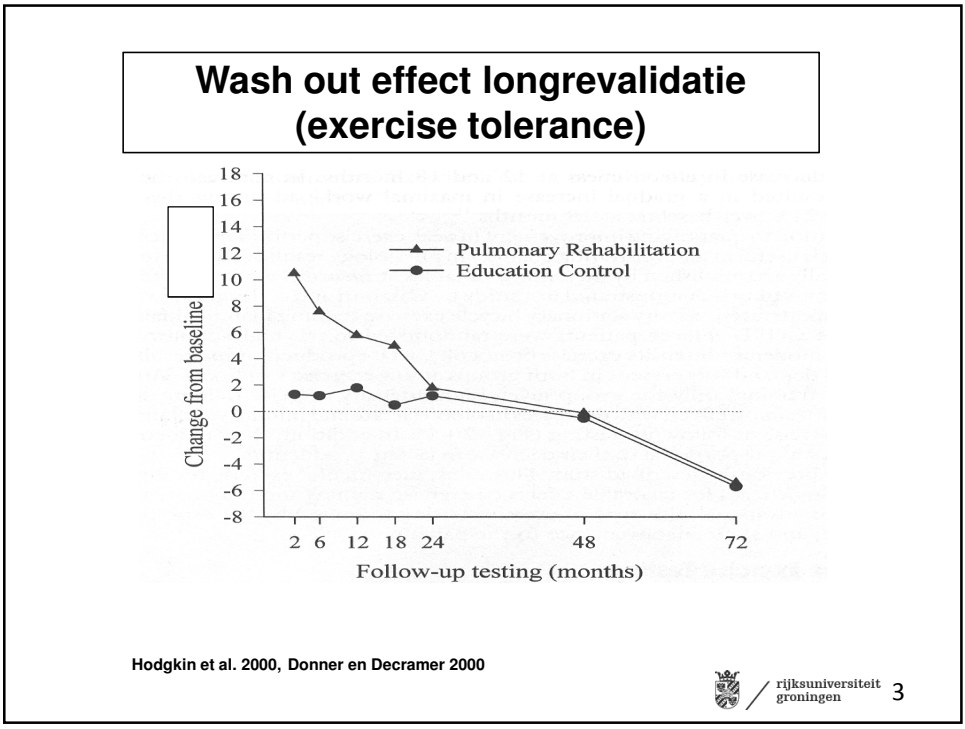
De casacade van bewegingsarmoede

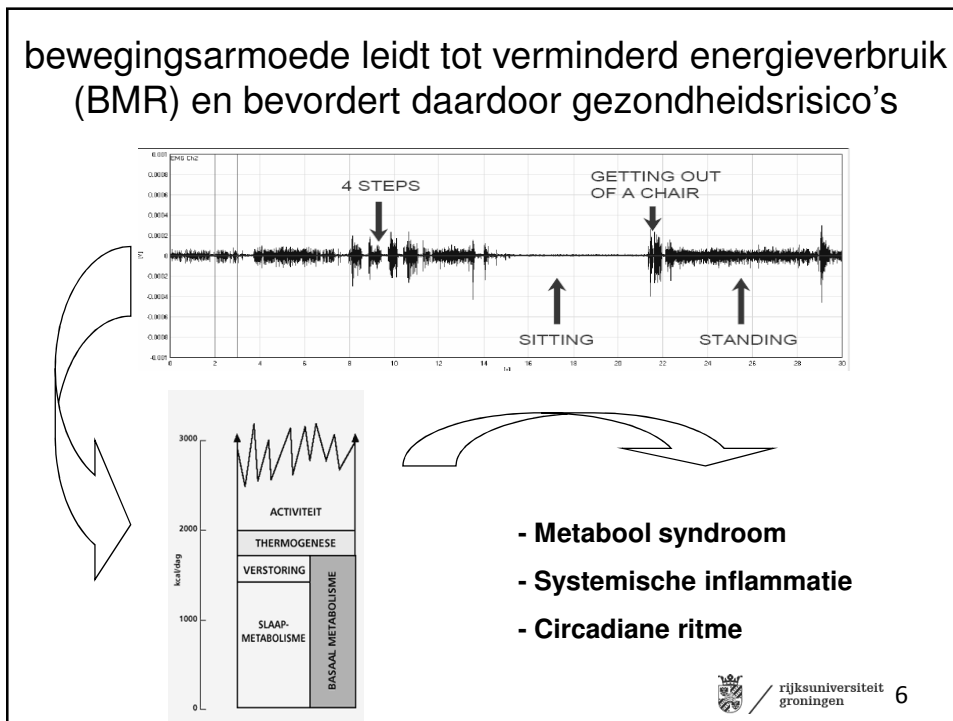
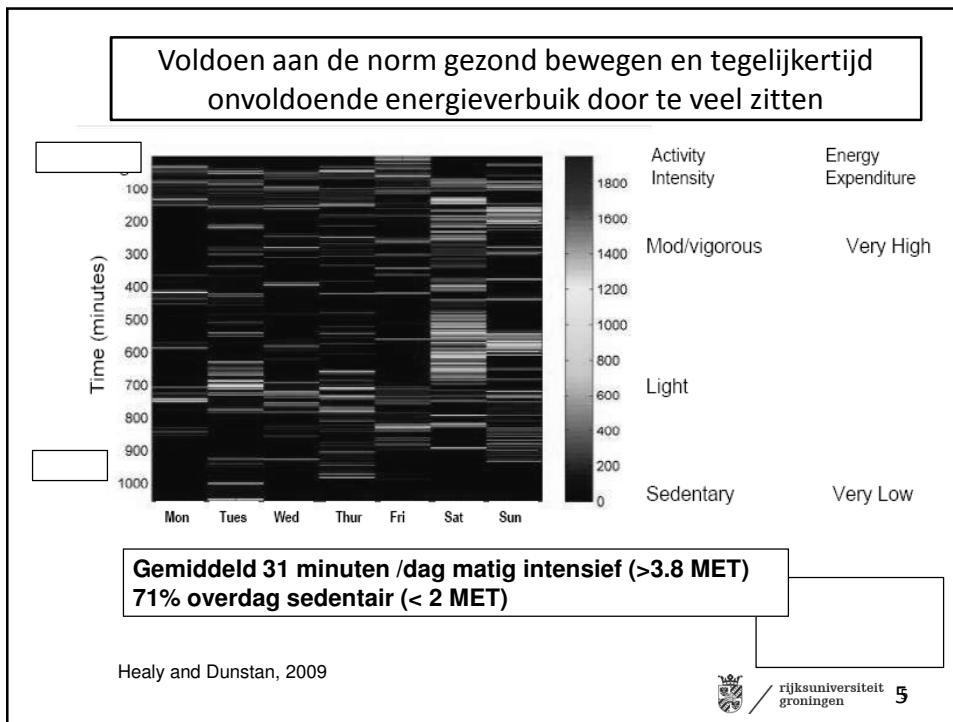
Gebrek aan intrinsieke motivatie

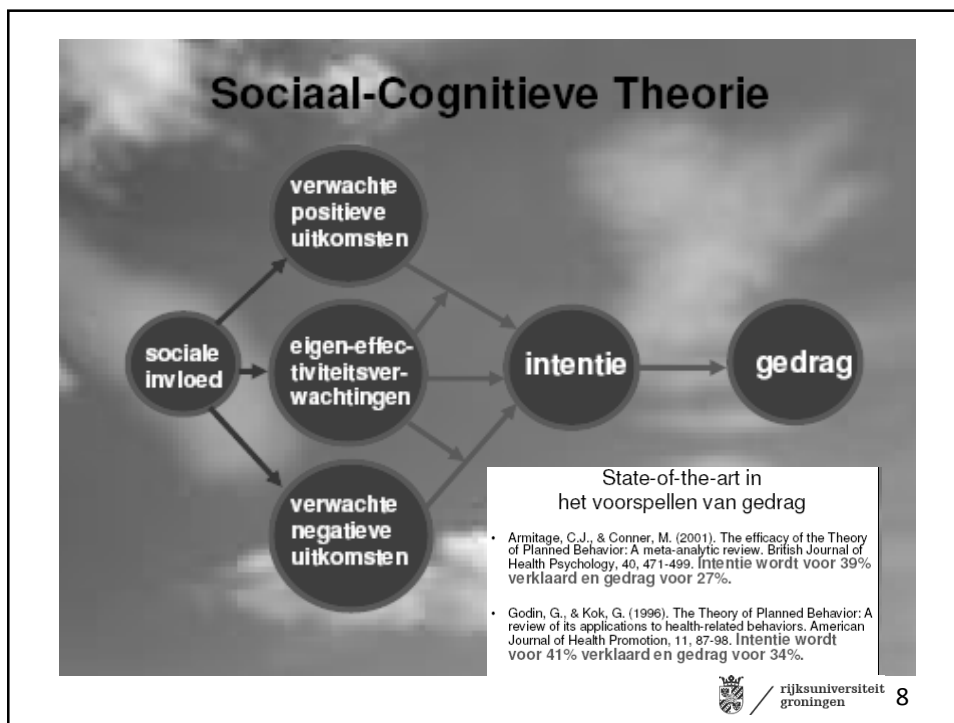
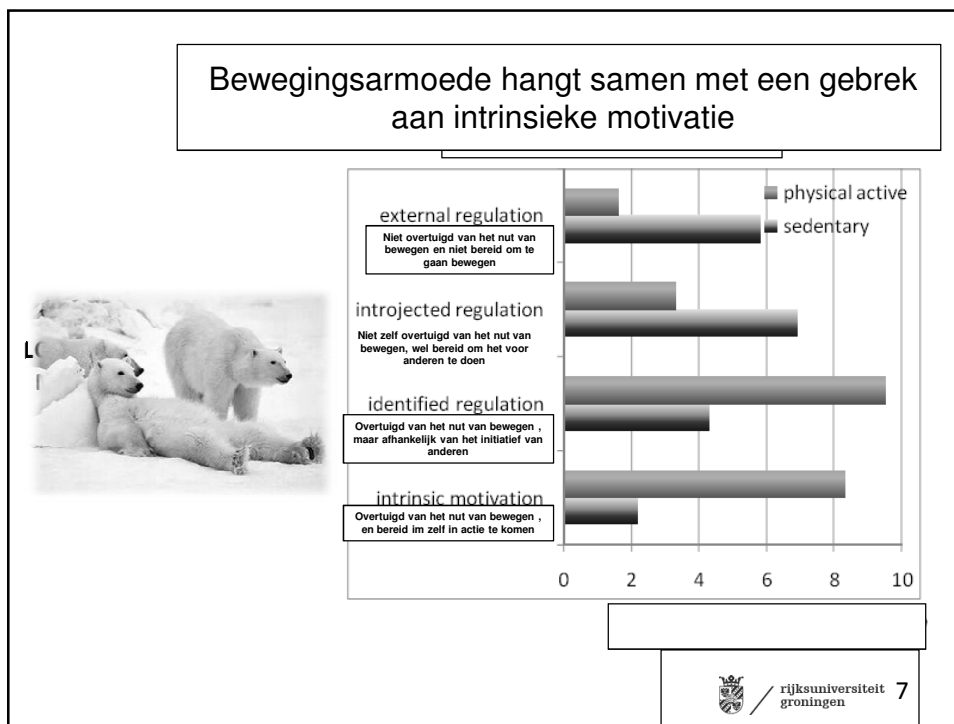


rijksuniversiteit  
 groningen

2







## Veranderen van beweegroutines in dagelijks leven als gedragsveranderingstrategie



- **Veranderen bewegen in dagelijks leven is effectief**

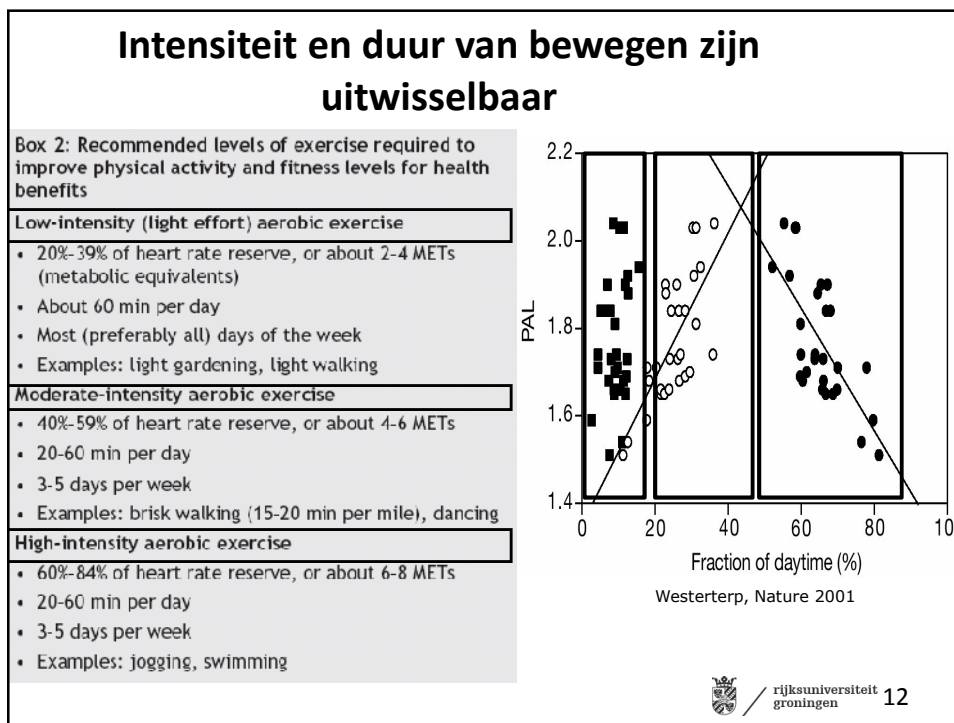
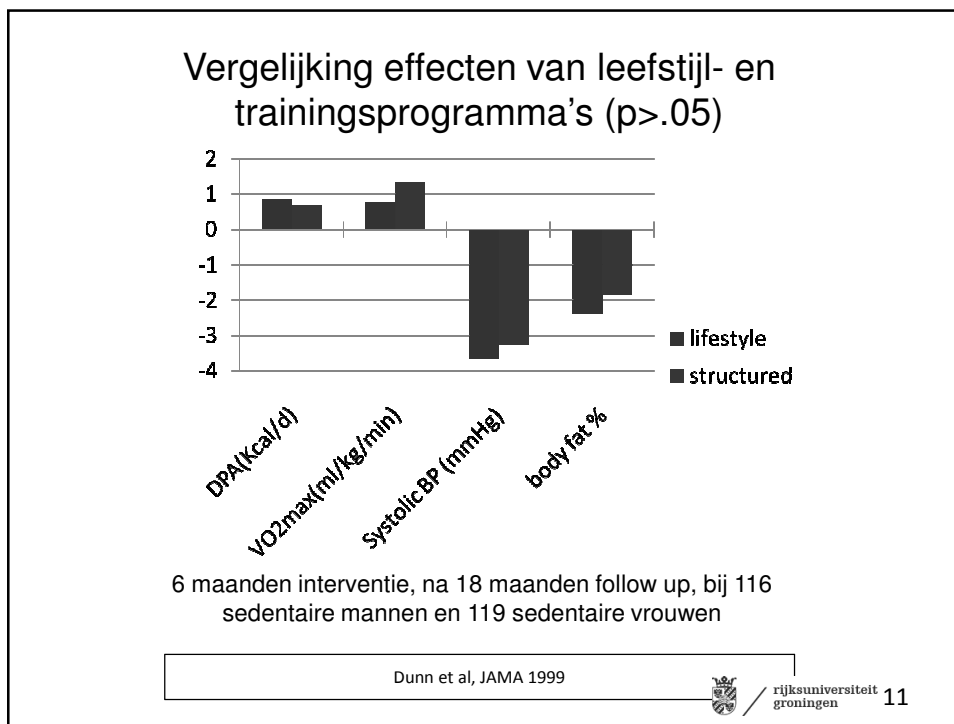
- **Vergeleken met trainingsprogramma's**  
(Dunn et al., 1999; Kahn et al., 2002)
- **Duur en intensiteit zijn uitwisselbaar**  
(Westerterp, 2001)

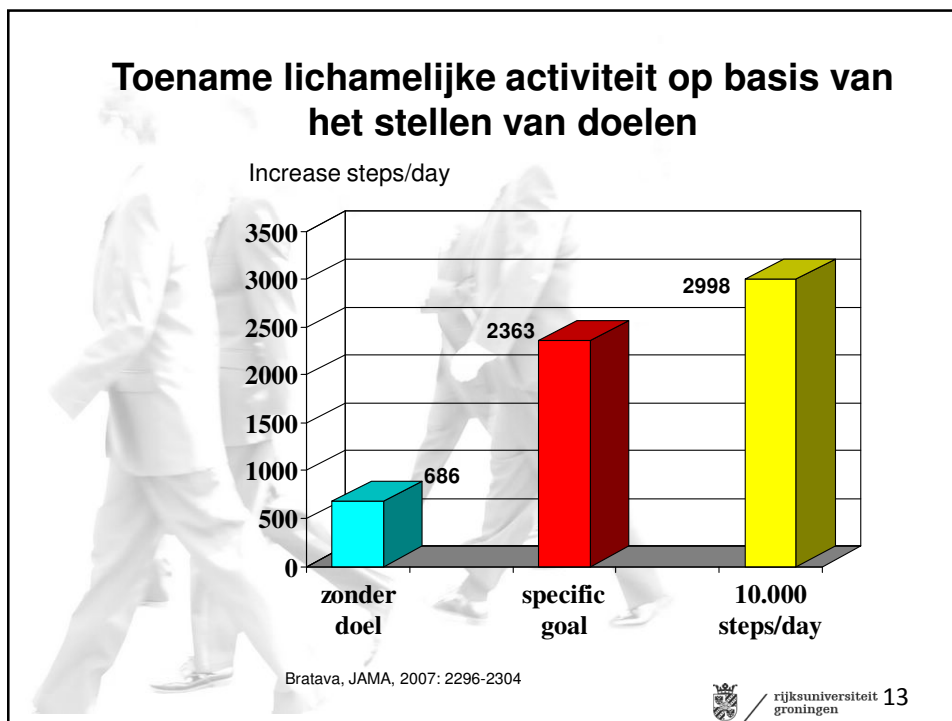
- **Goalsetting & Exercise counseling**

- **Effectief in gedragsverandering**  
(Calfas et al., 1996; Simons-Morton et al., 1998; Bratava et al., 2007; Opendacker et al 2008)

- **Feedback by a Pedometer**

- **Feedback ondersteunt gedragsverandering**  
(Schneider et al., 2003; Tudor-Locke et al., 2004, van Sluijs et al., 2007)
- **Is ook effectieve in mensen met een chronische aandoening** (Croteau, 2004; Tudor-Locke et al., 2004)






Exercise counselen als middel om intenties om te zetten in lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven




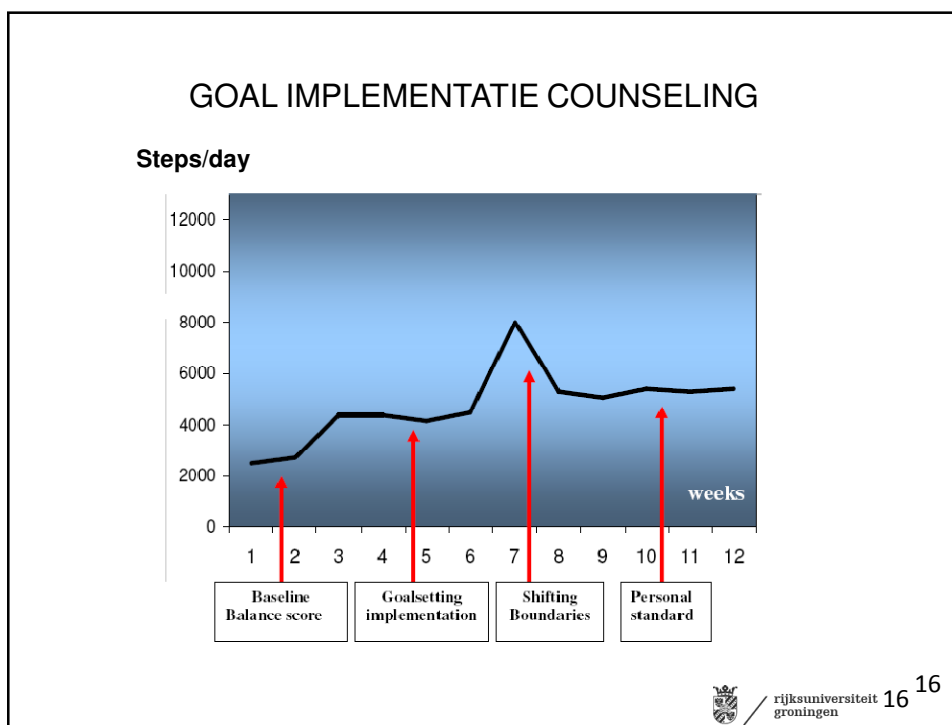
## Principles of behavioral modification



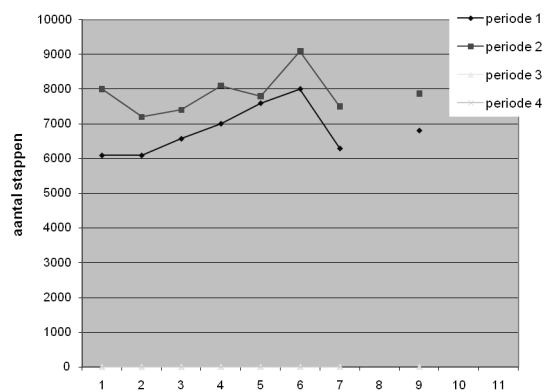
1. Decisional balance - Mind mapping  
- Balance score card
2. Goalsetting - uitdagend  
- SMARTER\*
3. Counseling for goal implementation - niet directief (Rogers)  
- counseling protocol
4. Feedback - pedometer of accelerometer  
- excel verwerkingsprogramma

\* SMARTER = Specific, Measurable, Adjustable, Realistic, Time-based, Exciting and Rewarding

 rijksuniversiteit groningen 15<sup>15</sup>

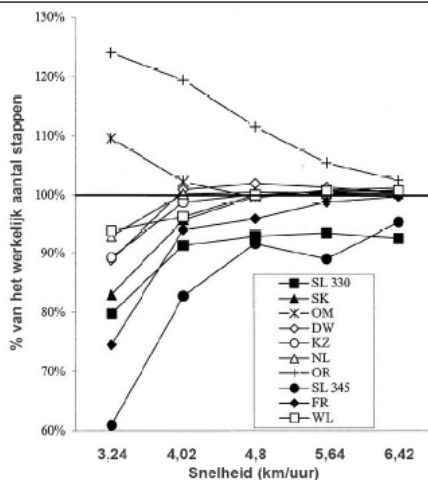


## Feedback door gebruik van tappenteller of accelerometer



## Sensitiviteit stappentellers bij lage wandelsnelheid

SENS  
PEDO

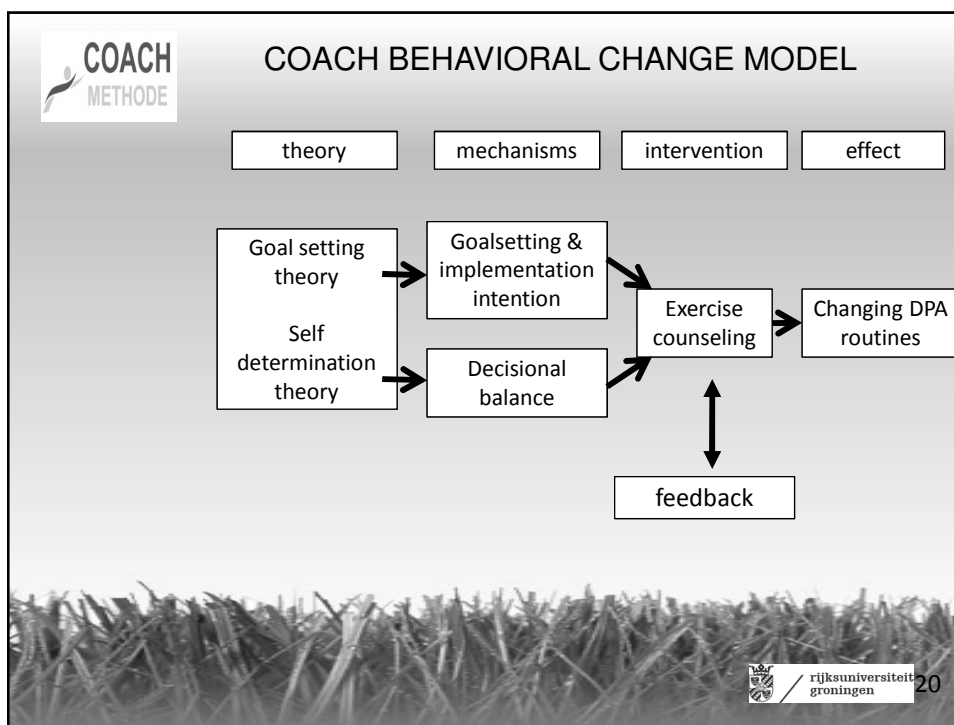
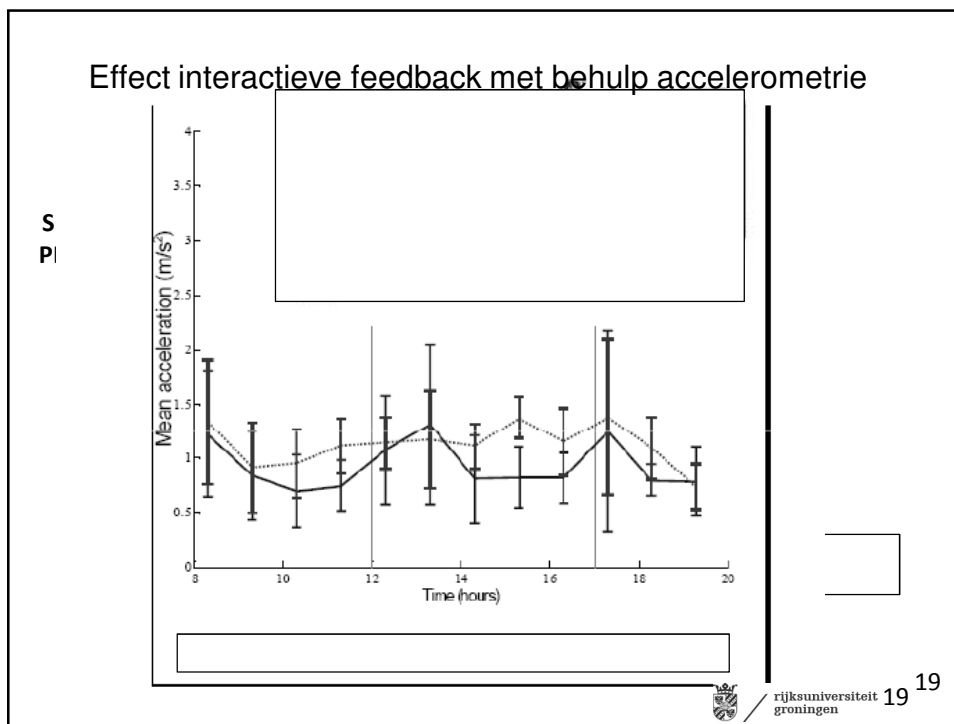


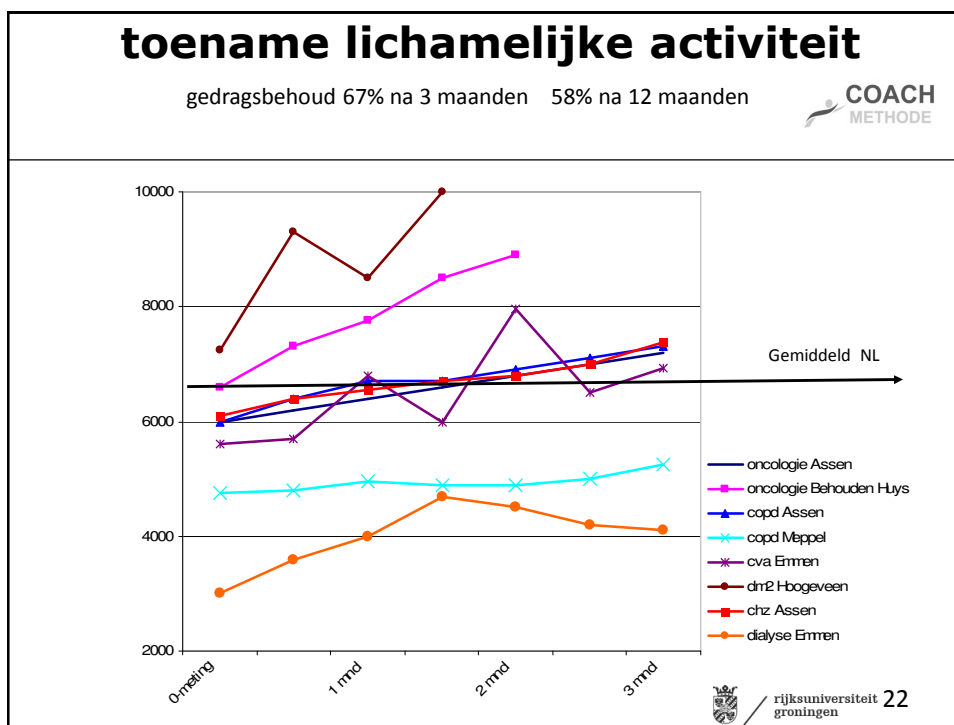
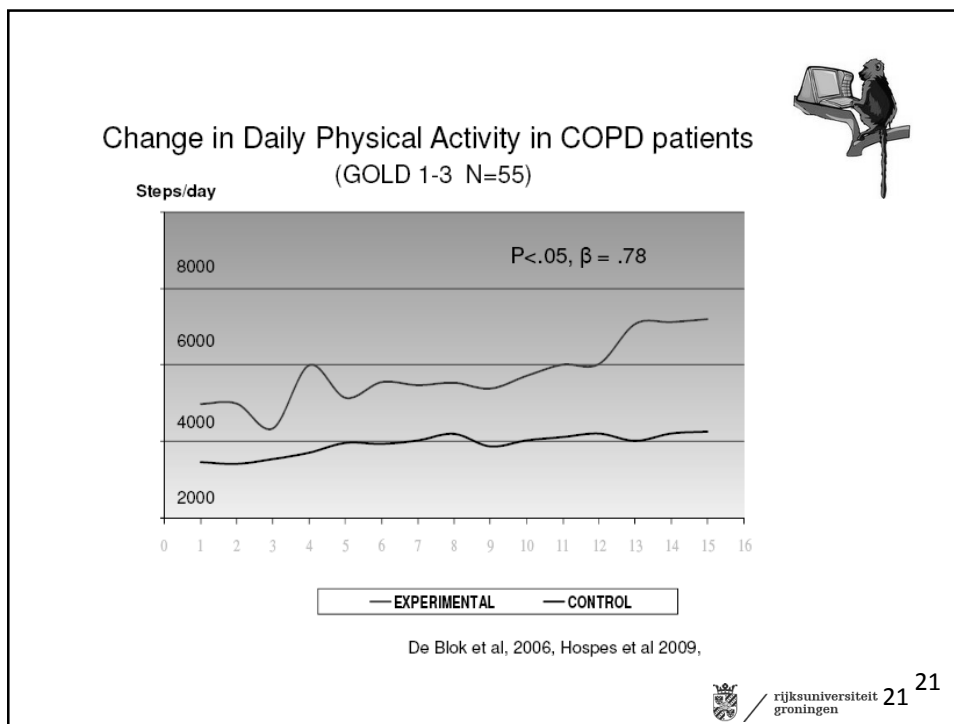
Sensewear

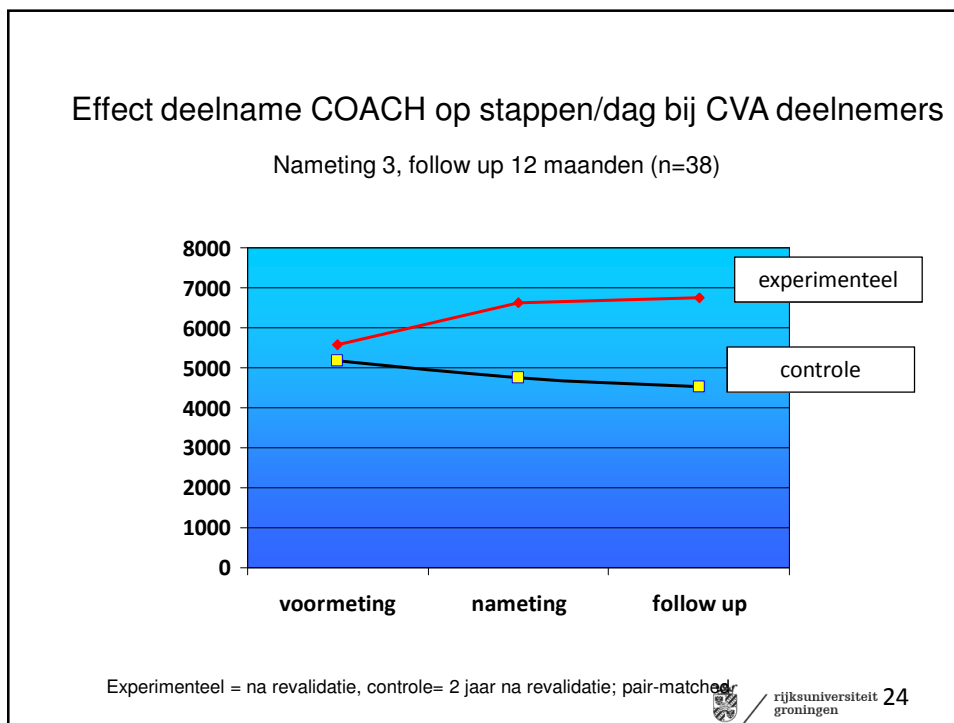
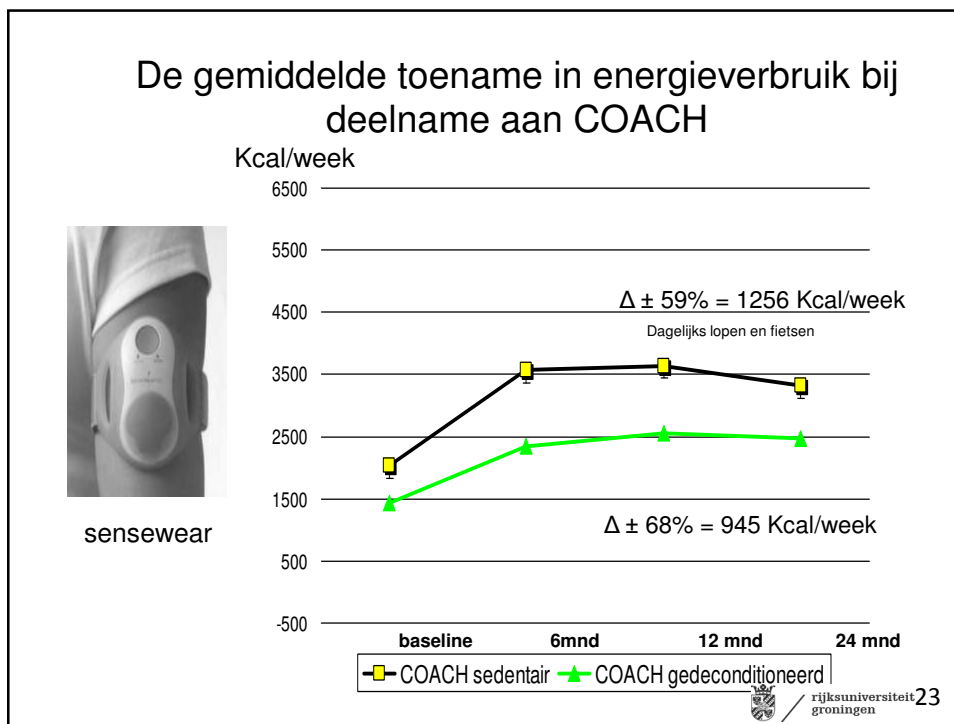


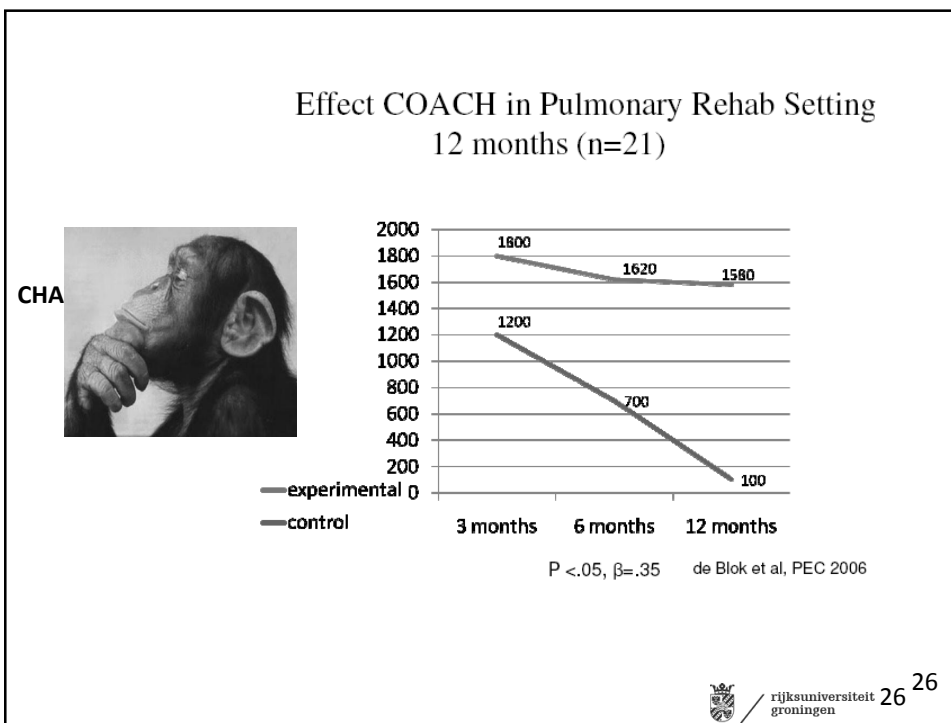
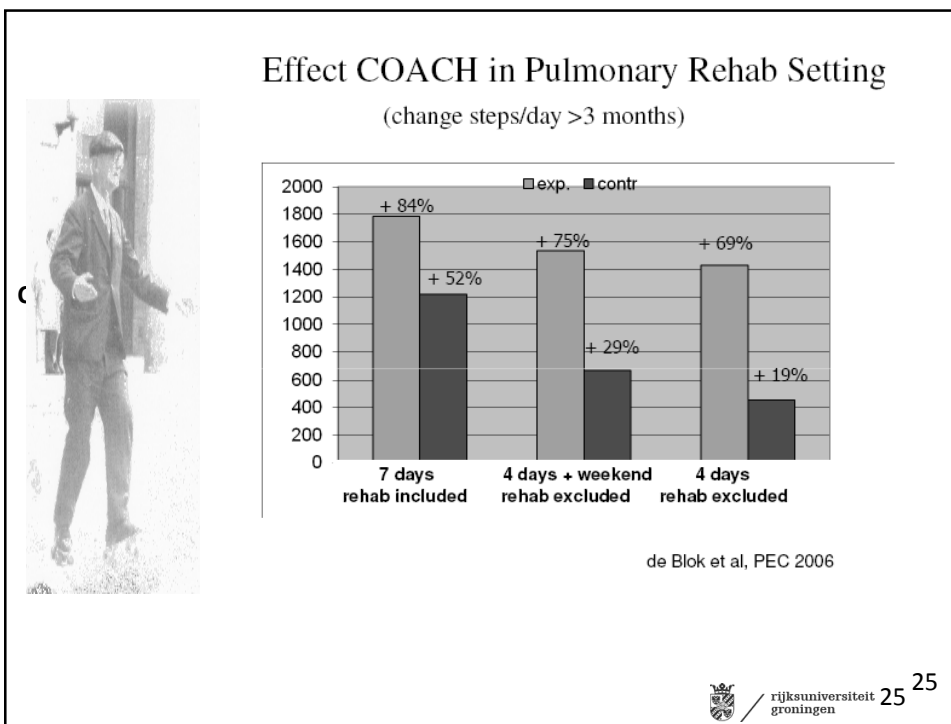
Dynaport  
Minimod

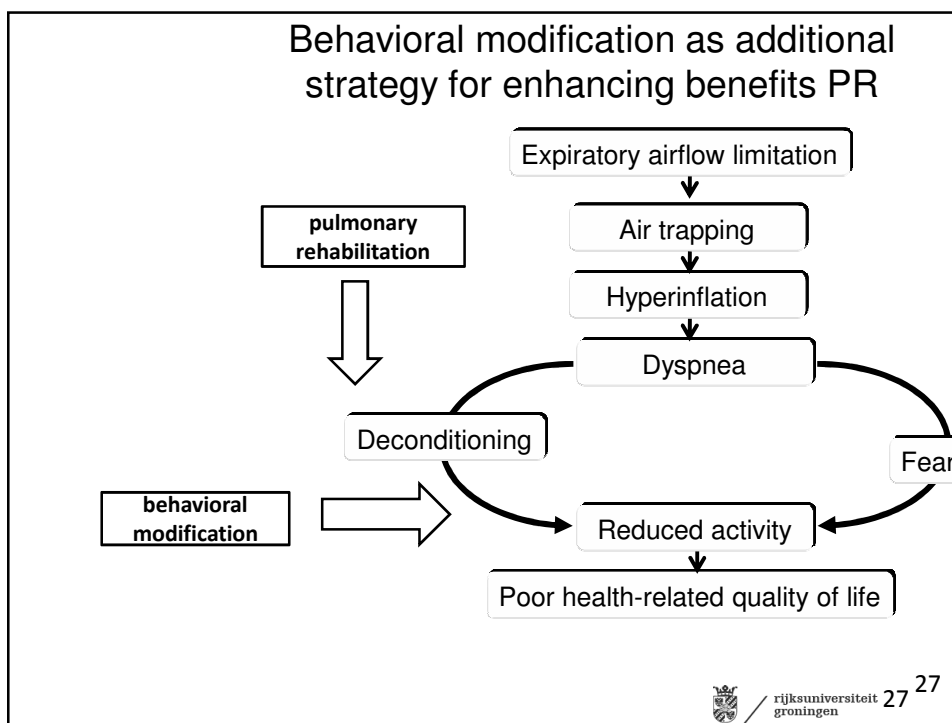
Crouter et al, MSSE, 2003



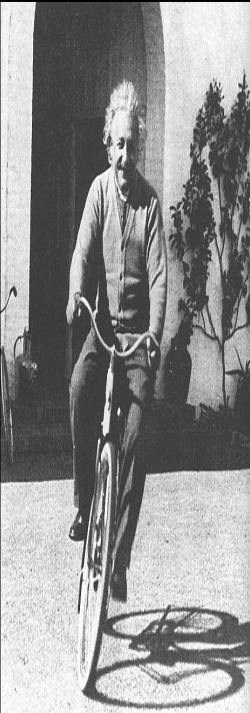








## Conclusies




Exercise counseling is een effectieve gedragsveranderings strategie voor bevorderen van een toename van activiteiten in het dagelijks leven in sedentaire, niet of nauwelijks intrinsiek gemotiveerde patiënten.

Toename lichamelijke activiteit (stappen per dag) is gemiddeld 30%. Het toename van het energieverbruik ligt tussen 945 -1246 Kcal/week

Lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven bevorderen beenkracht en uithoudingsvermogen.

Het stimuleren van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven is een adequate strategie om lange termijn effecten van revalidatieprogramma's te bevorderen

 / rijksuniversiteit groningen 28<sup>28</sup>

Growing old is not for sissies

Do not go gentle into that good night  
Old age should burn and rave at the close of day  
Rage, rage against the dying of the light



*Dylan Thomas*

1914-1953