

“MIJN ARTS ZEGT DAT IK MEER MOET BEWEGEN....”

METHODEN EN ACHTERGRONDINFORMATIE OM MENSEN TOT BEWEGING TE MOTIVEREN.

Prof. dr. G. Cardon, bewegingswetenschapper

Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen
Universiteit Gent

greet.cardon@ugent.be



INLEIDING

- Meer beweging is gelinkt met gezondheidsvoordelen:
 - Verminderd risico op overgewicht, diabetes, colon kanker, hypertentie, coronair hartlijden
- Ook bij patiënten heeft beweging gezondheidsvoordelen : zoals onder andere:
 - betere functionele mogelijkheden
 - pijn reductie
 - verhoogde aerobe capaciteit
 - verhoogde spierkracht
 - zich beter voelen



Ruim de helft van de Belgen is niet voldoende fysiek actief



HOE TOT BEWEGING MOTIVEREN ?

- Weten is doen ??
- Jaren '80 modellen en theorieën
 - Individu & omgeving
 - Individu $\Rightarrow$ motiveren !



Socio-ecologisch model

Psycho-social determinants

Attitudes
Social support
Self-efficacy

?

Physical activity

Environmental determinants

Presence of safe bikelines, pedestrian paths
Esthetics of the neighbourhood
Presence of parks, sports facilities, ...
Perceived safety
...

?



Omgevingsvariabelen



OVERZICHT



- Meer bewegen: een gefaseerd verhaal
- Het 10.000 stappen- concept



INDIVIDU DOORHEEN FASEN...

- Gedrag veranderen

- niet plots
- niet snel

= proces doorheen verschillende fasen

- Transtheoretisch Model (Prochaska et al.)

 tailoring

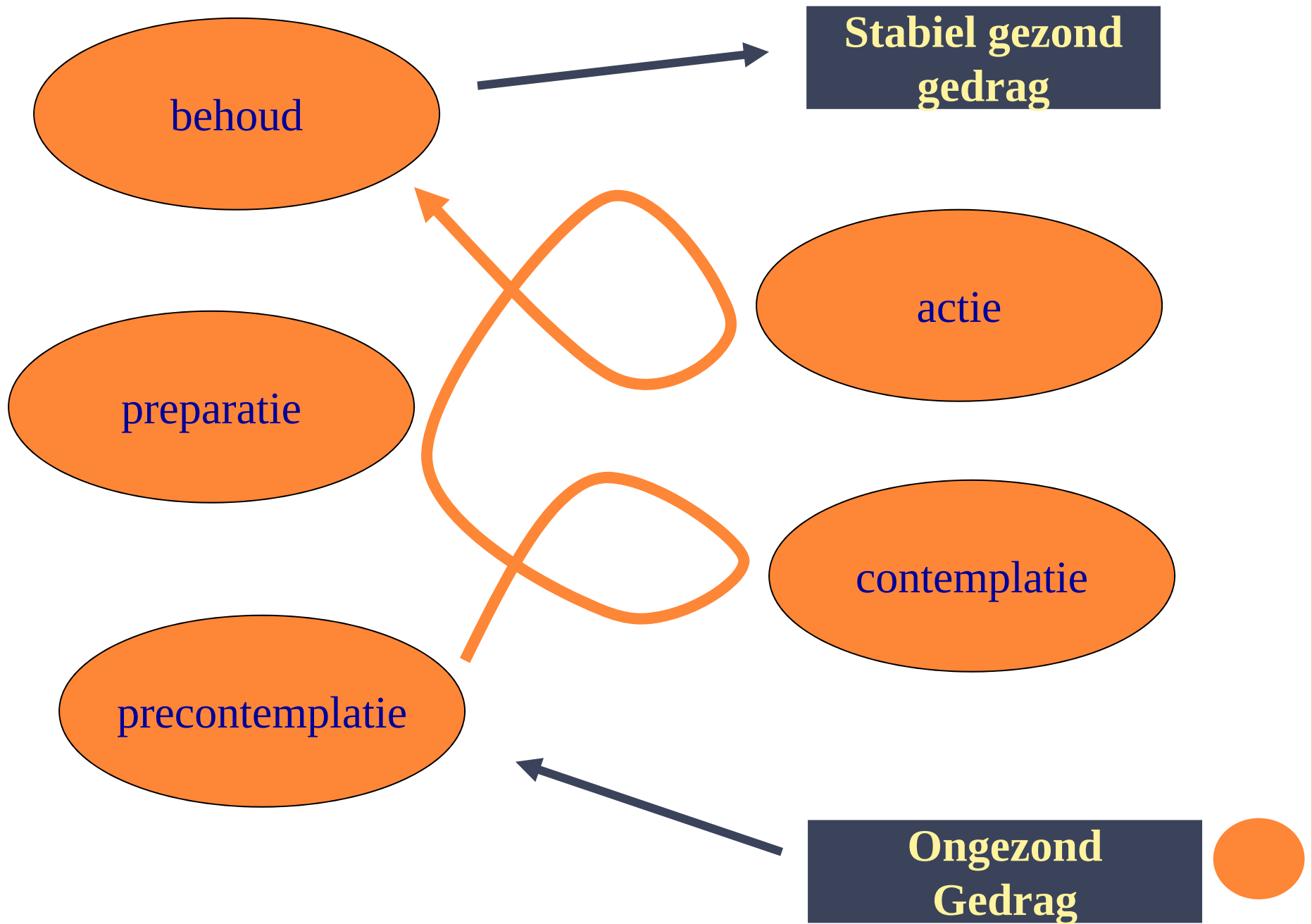


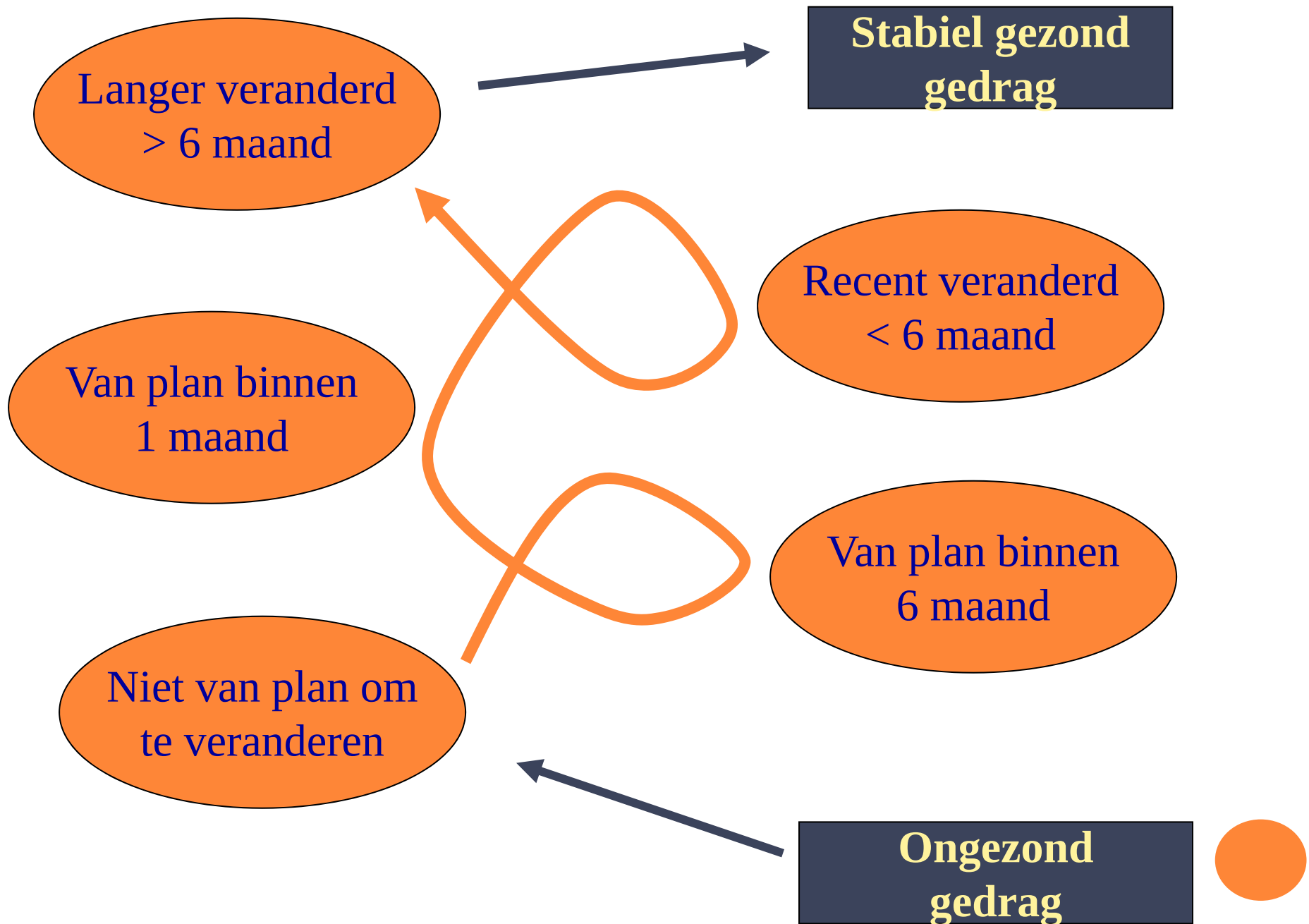
**Stabiel gezond
gedrag**



**Ongezond
Gedrag**







ELK STADIUM EEN ANDERE AANPAK

- gedragsverandering = helpen doorheen de stadia
- in welk stadium zit de patiënt?
- specifiek voor elk gedrag
- motivatie in eerste 3 stadia!
- verdeling over stadia :
 - ✦ 40% precontemplatie
 - ✦ 40% contemplatie
 - ✦ 20% preparatie



STADIUM 1 : PRECONTEMPLATIE

- **Definitie** : *niet van plan om te veranderen binnen de 6 maand*
- 2 belangrijke redenen :

KENNIS & MOTIVATIE



A. Kennis vermeederen

➔ nood aan gezondheidsnorm!

➔ proces : *bewustmaking*

- oorzaken, gevolgen, oplossingen
- informatie geven, lezen
- monitoring eigen gedrag



WAT IS BEWEGEN?

- Het hoeft geen sport te zijn...
 - Werken
 - Huishouden doen
 - Tuinieren
 - Fietsen naar de bakker
 - Auto wassen
 - Spelen met de kleinkinderen
- Maar het kan ook wel sport zijn:
 - Wandelen
 - Joggen
 - Fietsen
 - Zwemmen
- ➔ Welke activiteiten kunnen we in ons dagelijks leven inbouwen zodat we meer bewegen?



HEEL WAT MOGELIJKHEDEN...

- fietsen
- wandelen
- tuinieren
- zwemmen
- boodschappen doen met de fiets of te voet
- hobby
- dansen op een feest
- spelen met de kleinkinderen
- wandelen met de hond
- huishoudelijke taken: strijken, huishouden, wassen, ruiten kuisen, ...
- in appartement: trap nemen, niet lift nemen, of bijvoorbeeld 2 verdiepingen stappen en de rest met de lift doen
- telefoneren: rondlopen met je telefoon
- minder tv kijken
- kleinkinderen naar club/zwembad/muziekschool brengen: gebruik wachttijd om ook zelf te wandelen
- ...



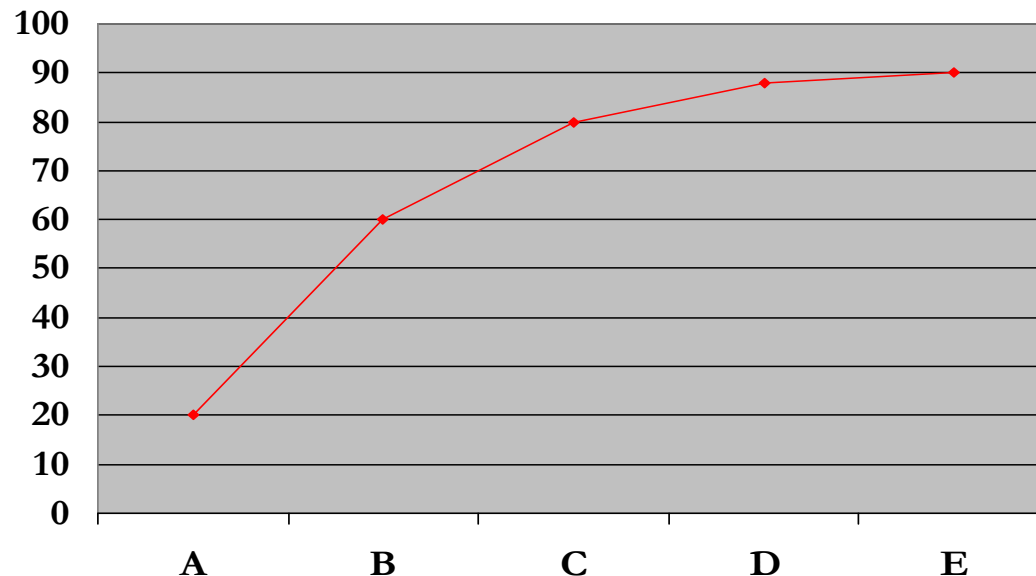
HOEVEEL BEWEGING IS NODIG?

Sportnorm: 3 keer 20 min intensief sporten per week

Internationale richtlijnen beweging:

- Kinderen: 60 min MVPA / dag
- Volwassenen: 30 min MVPA / dag

Dosis respons beweging - gezondheid



B. Motiveren

- weerstand tegen verandering
 - ‘ defensieve patiënten ‘ moeilijkst
- defensieve mechanismen
 - Ontkennen & minimaliseren
 - Rationaliseren
 - Externaliseren & projecteren
 - Internaliseren
- vroeger : confronteren
 - ↗↗ druk = toegeven???



B. Motiveren

- motiveren als deel van interventie !
- grondhouding : aanvaarding
- motiverende gesprekstechnieken

LUISTER
EMPATHISEER
VRAAG



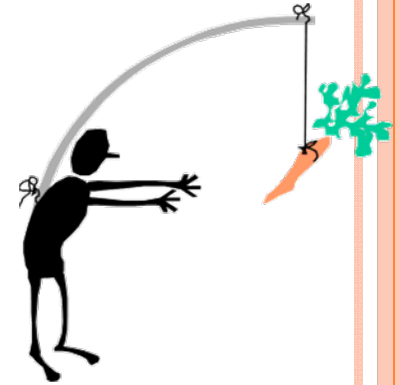
RELATIE



INHOUD



BASISPRINCIPES MOTIVERINGSPROCES



- Aanvaarding van de patiënt, niet confronteren, niet veroordelen, niet moraliseren
- Contact krijgen en houden, relatie opbouwen
- Toon empathie, ook voor de weerstand
- Tijd nemen, eerst motiveren, dan veranderen
- Verantwoordelijkheid en keuze bij patiënt laten
- Niet zelf doelen bepalen
- Discussie vermijden
- Objectieve info geven, geen advies
- Samen werken met de patiënt



STAPPEN IN MOTIVERINGSPROCES

1. Uitlokfase
 - Noodzaak tot verandering door patiënt!
2. Informatiefase
 - Objectieve info
 - Inzicht in eigen gedrag
3. Doelbepaling
 - Doelen van patiënt niet van behandelaar



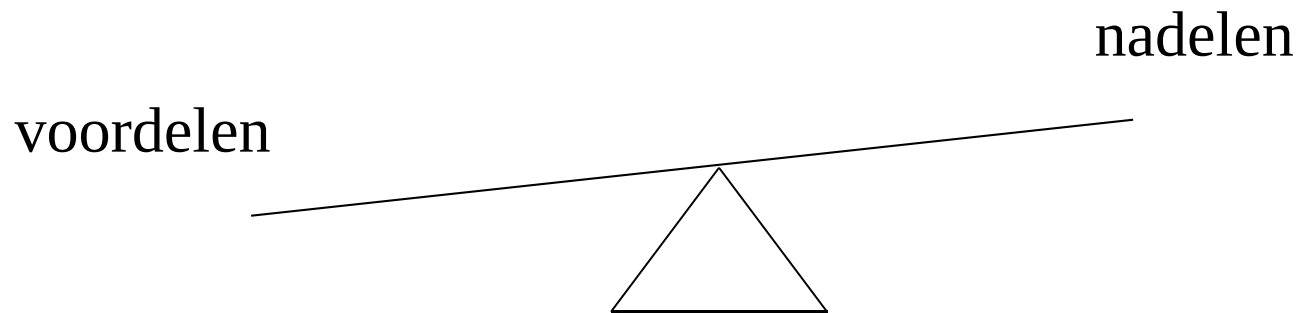
MOTIVATIE (ZELFDETERMINATIE-THEORIE)

- 3 basisnoden (Deci & Ryan, 2000)
 - **Autonomie**
 - Initiator zijn van eigen acties
 - Zelf aan basis liggen van gedrag
 - **Verbondenheid**
 - Geliefd worden door anderen
 - Goede, close relaties hebben
 - **Competentie**
 - Gedrag tot een goed einde kunnen brengen
 - Controle hebben over uitkomst gedrag



STADIUM 2 : CONTEMPLATIE

- **Definitie** : *van plan om te veranderen binnen de 6 maanden*
- Beslissingsbalans



BESLISSINGSBALANS

- mensen een eigen beslissingsbalans laten maken
- verhogen van voordelen !
- interactiestijl

non-directief -----> directief



VOORDELEN & HINDERNISSEN VAN FA

VOORDELEN van FA

- Zich fit voelen
- Betere conditie hebben
- Verbeterde bloedsomloop
- Sterkere spieren
- Leniger zijn
- Gewrichten worden beweeglijker
- Gewichtscontrole
- Suiker verbruiken
- Plezier beleven
- Sociaal contact



VOORDELEN & HINDERNISSEN VAN FA

Hindernissen van FA

- Iets moeten doen dat je niet graag doet
- Alleen moeten bewegen
- Moeilijk tijd vinden
- Wel plannen maar het komt er niet van om te beginnen
- Overdrijven (alles of niets)
- Te zwaar of te moeilijk: fysieke beperkingen
- Gebrek aan zelfdiscipline: volhouden
- Sporten wekt eetlust op
- Reactie van partner
- Familie gaat voor: kleinkinderen, ...
- Het weer valt tegen: regen, te warm, te koud, ...



VOORDELEN & HINDERNISSSEN VAN FA

- Veel hindernissen maar evenveel voordelen!
- DOEL:
 - Voordelen laten doorwegen op hindernissen



STADIUM 3 : PREPARATIE

- **Definitie** : *van plan om te veranderen binnen de maand*
- Focus op mogelijke hindernissen
- Voor elke hindernis een mogelijke oplossing zoeken



OPLOSSINGEN VOOR HINDERNISSEN

- Verplichting:
 - Kiezen wat je graag doet
 - Niet te moeilijk en niet te zwaar maken
 - Kies iets wat je in je dagelijks leven kan inpassen
- Tijd:
 - Te vaak als reden
 - Tijd = relatief
 - Plannen: bewegen als routine, onderdeel van de dag
- Alleen moeten bewegen:
 - Zoek een vaste partner om te bewegen
 - Neem je kleinkinderen mee



Met de fiets gaan werken ...

Hindernissen

- Werk kledij
- regen
- Zware tas
- zweten
- Te vermoeiend

Mogelijke oplossingen

- Kledij meenemen
- Regenpak kopen
- fietsrek
- Douches?
- gradueel



STADIUM 4 : ACTIE

- **Definitie** : *recent bezig met veranderen de afgelopen 6 maanden*
- Gezondheidsnorm moet bereikt worden
 - 3 keer 20 min intensief sporten per week
 - 30 minuten beweging per dag
 - 10 000 stappen per dag



BEWEGINGSPROGRAMMA



Gestructureerd trainingsprogramma

- controle over duur, frequentie en intensiteit van beweging
- zeer hoge drop-out uit programma
- grote tijdsinvestering voor patiënt
- organisatie / supervisie / kostprijs
- beweging stopt als programma stopt
- enkel beweging tijdens sessies

Inpassen beweging in dagelijks leven

- hogere compliance
- inbouwen in dagelijks leven
- opbouw van competentie op langere termijn
- minimale kost voor dienst
- continue beweging en effect
- continue motivatie om nodig om beweging niet te vergeten

LIFE-STYLE BEWEGING

- Dragen van een pedometer

= continue monitoring

= continue motivatie

= doelbepaling

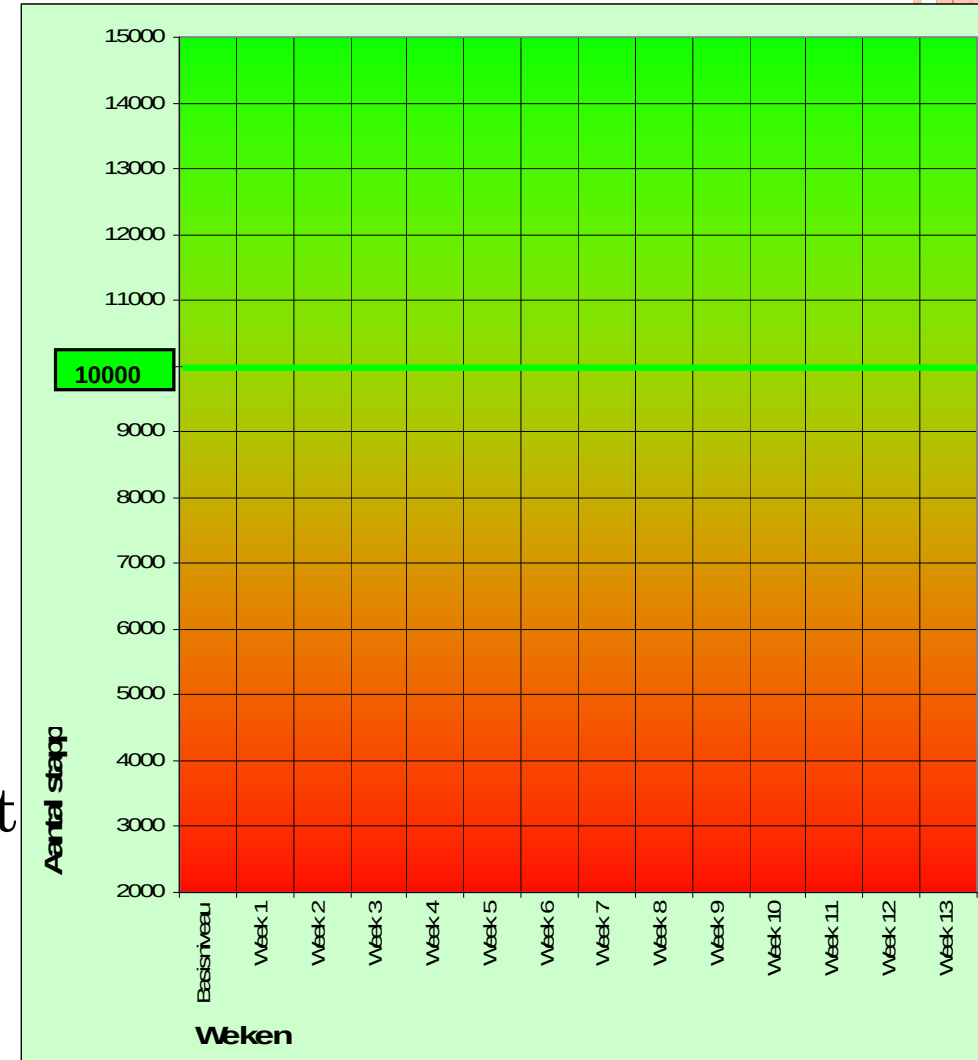


PEDOMETERS MET HANDLEIDING EN STAPPEN REGISTRATIE



Cave:

- Fietsen / zwemmen
(1500 stappen / 10 minuten)
- Onbetrouwbare toestellen
- Gewoon overhandigen volstaat niet
(support, begeleiding, monitoring)



WAT IS EEN PERSOONLIJK BEWEGINGSDOEL?

- Wat ga ik doen om meer te bewegen?
 - Stappenteller: hoeveel extra stappen wil ik doen per dag?
→ haalbaar doel kiezen! (Bvb 1000 extra op 1 week = haalbaar)
 - Concreet: hoe ga ik dit bereiken?
 - vb: trap nemen in plaats van de lift
 - vb: met de fiets naar de winkel
- Gebruik van stappenteller dagboekje



STADIUM 5 : BEHOUD

- **Definitie** : *bezig met veranderen, meer dan 6 maanden*
- Verleiding
 - Emotioneel onbehagen
 - Sociale situaties
 - Hevig verlangen
- Externe ondersteuning
- Beloning
- Preventie van hervat



HULPMIDDELEN OM ACTIEF TE BLIJVEN

- Blijf besef hebben van de positieve zaken die je al bereikt hebt en nog kan bereiken
- Maak een overzicht van je vooruitgang: schrijf op wat je al bereikt hebt en bepaal waar je verder naartoe wil
- Zorg voor afwisseling in je beweging (verschillende activiteiten, op verschillende plaatsen, ...)
- Hou het boeiend en uitdagend: stel nieuwe doelen op
- Wees trots op jezelf! Beloon jezelf!



HERVALPREVENTIE

- Herval= hervallen in vroegere inactieve gewoontes, doelstellingen niet bereiken, onnodig gewoontegedrag dat terugkeert...
- Herval is realistisch, het komt voor bij 99,9% van de mensen
- Het gebeurt, maar het is geen ramp!
- Belangrijk: hoe je er op reageert!



HERVALPREVENTIE

- Oplossing: terug naar je doel toewerken!
- Hoe?
 - Praat tegen negatieve gedachten in met positieve
 - Vraag jezelf af hoe je tot herval gekomen bent (zo kan je eruit leren)
 - Neem terug controle op zodra je het herval beseft hebt, zodra je kan, niet uitstellen tot morgen!
 - Start gewoon terug met je activiteitenplan
 - Focus op alle positieve veranderingen die je de voorbije tijd al gemaakt hebt



VOORBEELD PATIËNTEN

- Jos is een oudere man van 70 jaar, hij lijdt al 15 jaar aan diabetes en spuit sinds 5 jaar. Hij krijgt zijn bloedsuikerspiegel slecht onder controle en weet dat hij beter meer zou bewegen, maar is hier totaal niet voor gemotiveerd. Hij komt naar de sessies omdat hij een wonder oplossing verwacht
- Anna is een vrouw van dezelfde leeftijd, haar suikerspiegel is beter onder controle dan deze van Jos maar ook zij zou er baat bij hebben meer te bewegen. Ze komt naar de sessies omdat ze hoopt op enkele tips rond beweging die zij zelf zou kunnen toepassen
- Gerard (72 jaar) bewoog heel veel, hij ging alle dagen 5 kilometer wandelen met zijn vrouw, maar sinds zij overleden is, ziet hij het niet meer goed zitten en blijft hij thuis. Zijn bloedsuikerwaarden zijn achteruitgegaan de laatste maanden.

VOORBEELD PATIËNTEN

- Jos: precontemplatie ➡ kennis en motivatie
- Anna: preparatie / actie ➡ hindernissen wegwerken, doelen bepalen
- Gerard: herval ➡ terug naar doel werken



CONCLUSIE



- Kennis $\neq$ actie
- Motivatie komt eerst
- Opgelet voor de intentie-actie gap
 - doelbepaling
 - Behalen van de doelen bij moeilijkheden



Rol van medici

- In de eerste fasen van gedragsverandering
- Eerste confrontatie met verandering in levensstijl
- ‘Niet gemotiveerde’ patiënten (non-directief, informatie, voor- en nadelen, tijd, relatie)
- Overgang Precontemplatie  Contemplatie & doorverwijzing



Medici en paramedici

- Hebben nood aan meer kennis van technieken van gedragsverandering
- Hebben nood aan gespreksvaardigheden gericht op motiveren
- Vaardigheden zijn vooral nodig voor eerste fasen
 - non-actie gericht
 - luisteren
 - empathiseren
 - non-directief



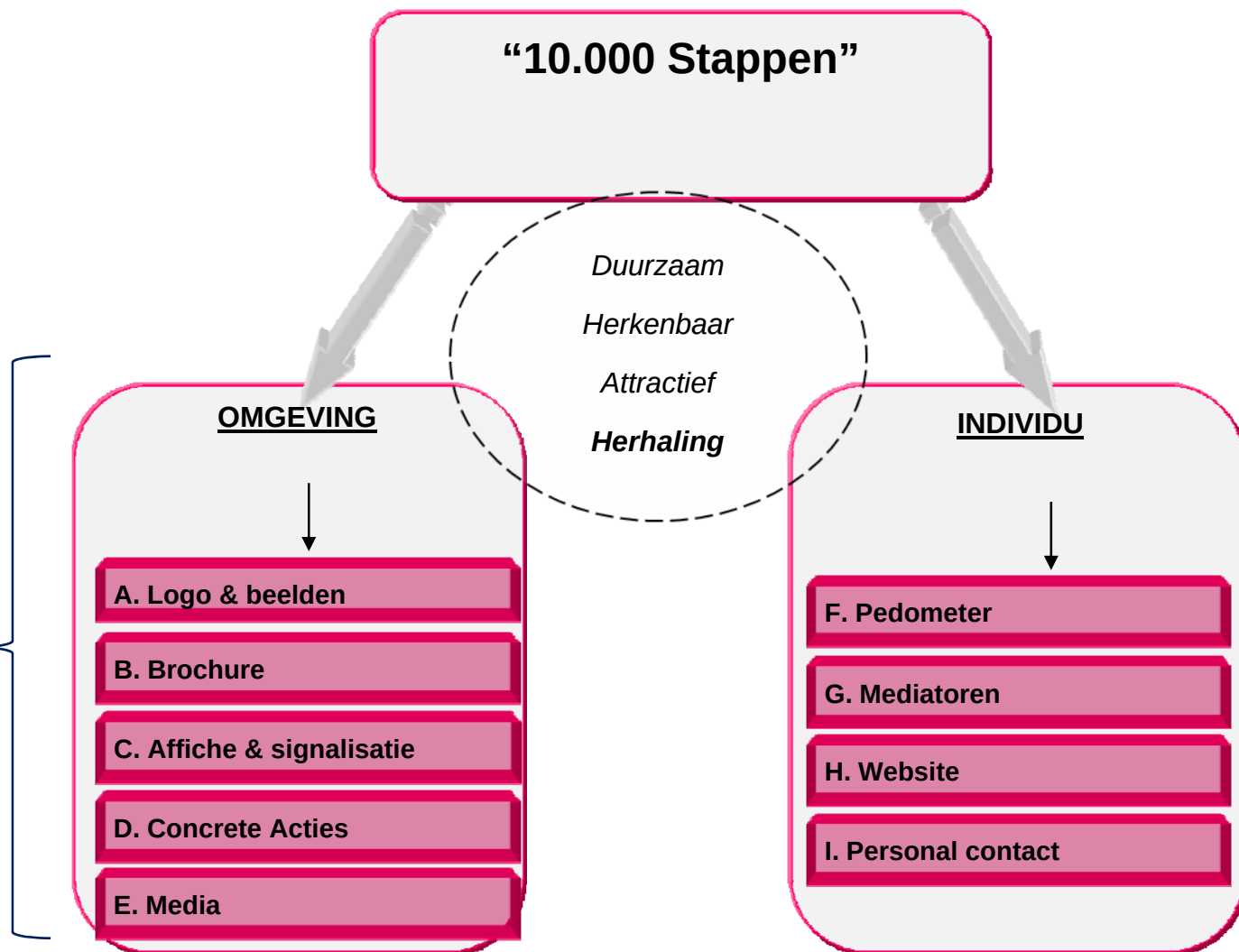
OVERZICHT

- Meer bewegen: een gefaseerd verhaal
- Het 10.000 stappen- concept



10.000 STAPPEN VLAANDEREN: 9 PIJLERS

9 pijlers



10000stappen.be





[illegible]



Een half uur volstaat

Bewegen is gemakkelijker dan je denkt! Een half uur per dag extra beweging, zoals te voet naar het werk gaan, maakt al een groot verschil voor je gezondheid.

Ook sporten is gezond, maar bewegen is een goed alternatief voor mensen die niet van sport houden of hier weinig tijd voor hebben.

Kortom, een matige inspanning waardoor je iets sneller en dieper gaat ademen is voldoende om resultaat te behalen.

Belangrijk is dat je iets doet dat je kan volhouden, en dat je niet met tegenzin doet. Hierbij helpt het als je die extra beweging inbouwt in je dagelijkse leven.

Geen wonder dat Vlamingen weinig bewegen?!

Wist je dat de gemiddelde Vlaming 75% van zijn dag zittend of liggend doorbrengt?

Voor een goede nachtrust liggen we 22 jaar in ons bed. We brengen een jaar door op het toilet en zitten 7 jaar gezellig voor de televisie gekluisterd. Tel daar nog alle verplaatsingen met de auto en het openbaar vervoer, tafelen en computeren bij ... en er blijft weinig tijd over om te bewegen.

Toch doet bewegen deugd!

Regelmatig bewegen houdt je gezond

- B** loeddruk verlagen
- E** rnstige ziekten voorkomen zoals hart- en vaatziekten, diabetes ...
- W** erken aan een gezond lichaamsgewicht
- E** motionele draagkracht en zelfvertrouwen vergroten, stress verminderen
- E** nergie verhogen
- G** even van meer kracht, lenigheid en uithouding

Een stapje verder

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen, is door meer stappen te zetten. Onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag een ideaal streefdoel is.

Een gemiddeld persoon zet nu ongeveer 6.000 stappen per dag. Dat is slechts 4.000 stappen verwijderd van het streefdoel. Met een half uur extra bewegen haal je zo die overige 4.000 stappen.

Kortom, een kleine stap voor jou, maar een grote stap voor je gezondheid.

Samengevat:

Beweegnorm = een half uur extra per dag matig intensief bewegen
Stappennorm = 10.000 stappen per dag

Wie gaat de uitdaging aan?
 Een oproep aan alle volwassen Vlamingen.
 10.000 stappen per dag!

Hoe begin je eraan?

Stap 1: Meet je stappen

Hoeveel stappen zet je per dag?
 Een stappenteller kan hierbij helpen.

Stap 2: Bepaal je doel

Hoeveel extra stappen per dag wil je zetten?
 Tip: 500 extra stappen per dag is een haalbare uitdaging.

Stap 3: Volharding

Hou dat minstens 1 week vol.

Stap 4: Nieuwe doelstellingen

Kies na elke week een nieuw doel.

Stap 5: Gewoontevorming

Hou deze levensstijl aan.
 Geniet van een grotere dosis levensenergie!

Stap 6: Resultaat

Ga hiermee door tot je 10.000 stappen per dag haalt.

Lijkt 10.000 stappen onhaalbaar voor jou?
 Neem dan je tijd, elke stap meer is een overwinning op zich!

een
eerste
stap
 naar meer
 beweging
 in je
 leven ...

Zet 10.000 stappen
 per dag voor een
 betere gezondheid.

Elke stap telt!

10000stappen.be



STRAAT SIGNALISATIE

Gemeentehuis

10000stappen.be



500m = 714 stappen



elke stap telt



van hier naar...

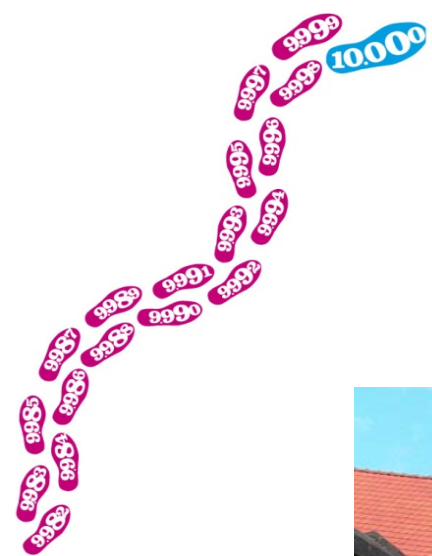
10000stappen.be



Gemeentehuis 250m	= 357 stappen
Bibliotheek 500m	= 714 stappen
Station 1000m	= 1429 stappen



elke stap telt



PEDOMETER PAKKET

Yamax Digiwalker SW-200

Distribution: **Vitasport**

Omron Walking Style One (HJ-152)

Distribution: **MSH**



The image shows the cover of a 'STAPPENBOEKJE' (Step Booklet). The cover has a blue background with a repeating pattern of small red and white icons. It features a pink banner at the top with the text 'elke stap telt' (every step counts). Below the banner are four small photographs showing people walking and a red car. At the bottom, there is a blue banner with the text 'HANDLEIDING Stappenteller' (Manual Step Counter). To the right of the blue banner, there is a pink box with the text '10000stappen.be' and a small logo. Below the pink box, there are logos for the University of Ghent and the Flemish Government.

elke stap telt

STAPPENBOEKJE

Of hou het dagboekje online bij op:
www.10000stappen.be

HANDLEIDING Stappenteller

10000stappen.be

UNIVERSITEIT GENT

LEGO

10000stappen.be



WEBSITE: 10000STAPPEN.BE





Dank voor uw aandacht!

Referenties:

- The effect of pedometer use in combination with cognitive and behavioral support materials to promote physical activity. De Cocker K, De Bourdeaudhuij I & Cardon G. Patient Education and Counseling 2008 Feb;70(2):209-14.
- The effects of a pedometer-based physical activity intervention on sitting time. K De Cocker, I De Bourdeaudhuij, W Brown, G Cardon. American Journal of Preventive Medicine, 2008 Aug;47(2):179-81
- Theory, evidence and Intervention Mapping to improve behavior nutrition and physical activity interventions. J Brug , A Oenema, I Ferreira · International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2005, 2:2