

LEEV! project

Ontwikkeling en evaluatie van leefstijlondersteuning voor mensen met een verstandelijke beperking

Tweedaagse Nascholing Netwerk Stemming & Angst

Dr Aly Waninge, lector Participatie en gezondheid van mensen met een verstandelijke en visuele beperking

- Hanzehogeschool Groningen, Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing
- Koninklijke Visio, afdeling Expertise en kennisontwikkeling
- UMCG, sectie Gezondheidspsychologie, afdeling Gezondheidswetenschappen

**share your talent.
move the world.**

Disclosure belangen spreker

Ik verklaar dat er geen sprake is van potentiële belangenverstrengeling

Dit onderzoek is mogelijk gemaakt dankzij een subsidie van SIA RAAK Pro-programma en cofinanciering van de deelnemende kennisinstellingen en zorgorganisaties



16-3-2025

share your talent. move the world.

Gezondheid en gezonde leefstijl: een uitdaging!

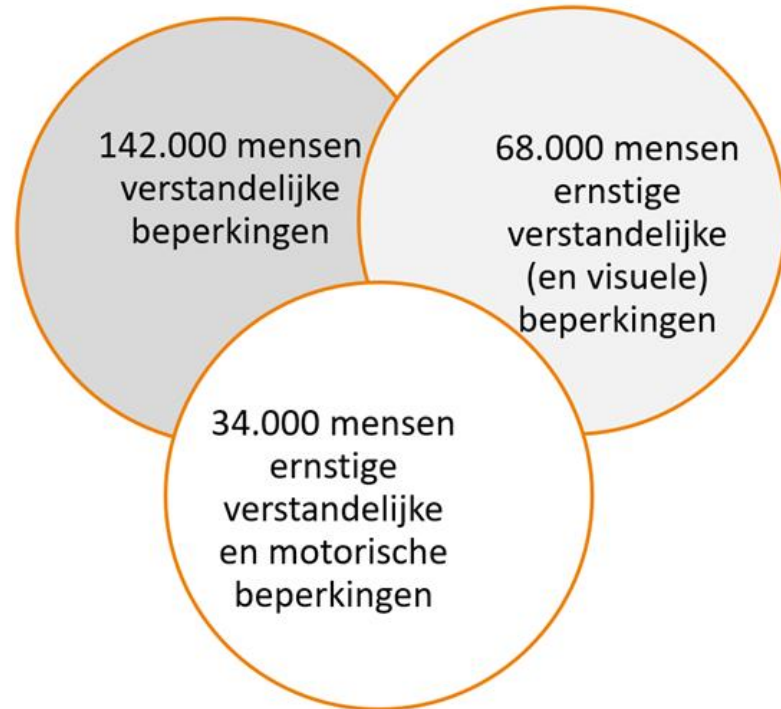


Ik ga EMB, <https://www.ikgaemb.nl/>

share your talent. move the world.

Hoeveel mensen krijgen zorg en ondersteuning in de gehandicaptenzorg?

- Mensen met IQ < 70¹



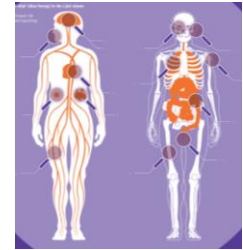
- Mensen met IQ 70-85 en (ernstige) bijkomende problematiek²
-> ongeveer 1,1 miljoen mensen ook zorg voor mensen met lichte verstandelijke beperking

1. Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, 2020; Van Splunder, 2006; Vugteveen et al., 2014;

2. Landelijk Kenniscentrum LVB, [LVB in het kort](#)

Noodzaak voor leefstijlverbetering van mensen met een verstandelijke beperking

1. Hoge prevalentie gezondheidsproblemen, multimorbiditeit en kwetsbaarheid *(van Timmeren et al., 2017; Hermans & Evenhuis, 2014)*



2. Veelal ongezonde leefstijl betreffende voeding en beweging *(Hilgenkamp et al., 2012; Waning et al., 2013; Winter et al., 2012)*



3. Ondersteuning nodig van anderen voor gezond leven (familie, vrienden, professionals, organisatie) *(Bossink et al., 2019; Vlot-van Anrooij et al., 2020; Overwijk et al., 2021)*



4. Mensen met een beperking zelf en/of hun familie vinden gezond leven van belang! *(Kuijken, N.M., et al., 2015; Vlot-van Anrooij et al., 2020)*

Waarom het LEEV! project?

Iedereen heeft recht op een gezond leven en de mogelijkheid om gezonde keuzes te maken

Vragen van personen met een beperking

“Ik wil graag zwemmen maar ik heb geen geld”

“Waarom staat de mayo altijd op tafel?”

“Hardlopen is stom, dus ja, het is wat het is”

“Ik wil gewoon erbij horen”

“Liefst wil ik sporten met anderen die ook een beperking hebben”



Waarom het LEEV! project?

Vragen van naasten en professionals



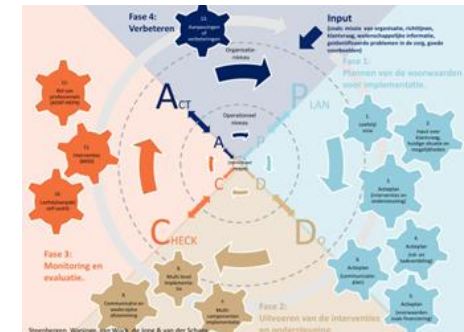
Doel LEEV!

Ontwerpen van effectieve gepersonaliseerde integrale leefstijlondersteuning LEEV!

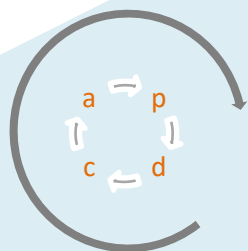
- Integraal: voeding en beweging



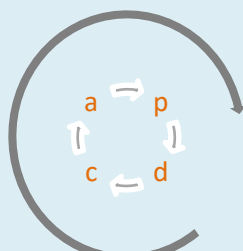
- Integraal: aangrijpen op meerdere lagen leefomgeving
 - > Met PDCA stappenplan en tools / interventies inzetten



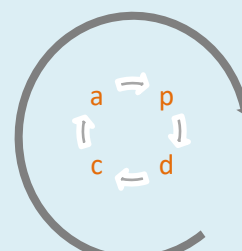
- Personaliseren met digitale ondersteuningszoeker en persoonlijk doel
- Brede uitkomstmaten



Voorwaarden



Voorwaarden



Voorwaarden

Stap 1 Ontwikkelen

Stap 2 Haalbaarheid

Stap 3 Effectiviteit

Sept 2022

Sept 2023

Sept 2024

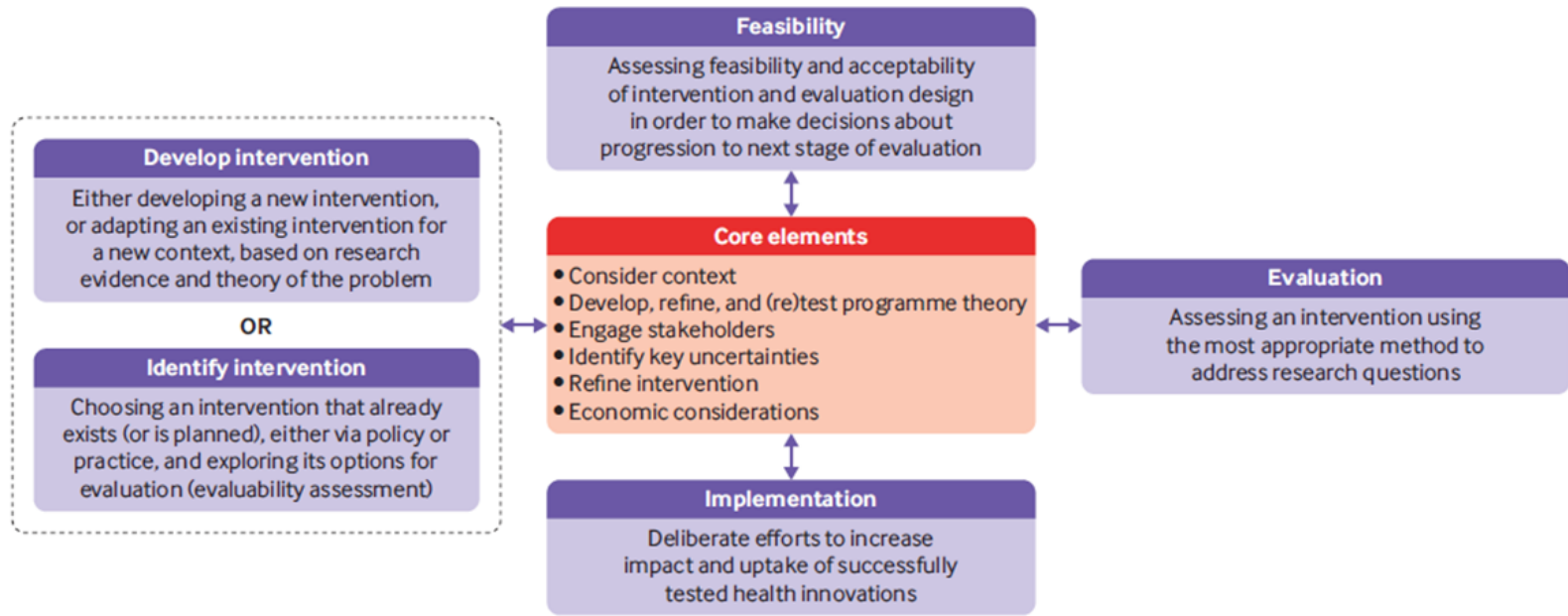
Sept 2025

Sept 2026

Ontwikkeling van de LEEV! interventie

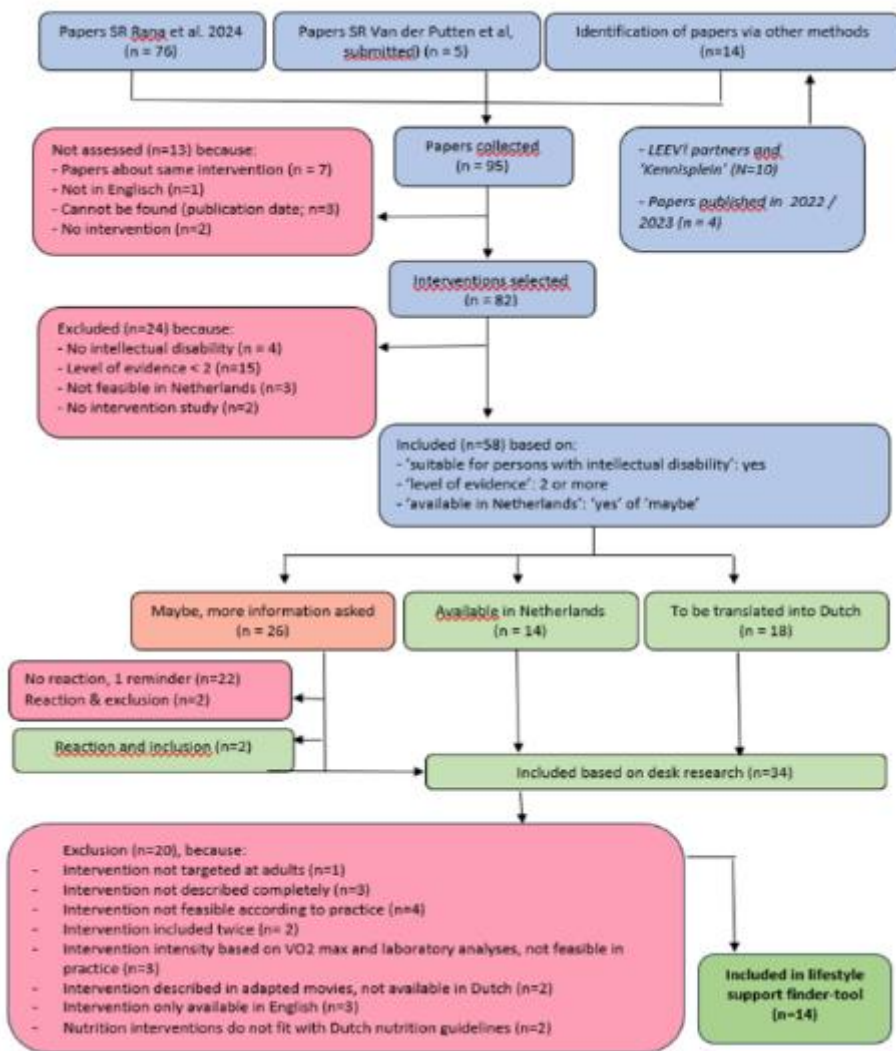
Guideline for development of complex interventions [Medical Research Council]

- Theory Based
- In co-creatie met praktijk en eindgebruikers
- Aandacht voor implementatie



Selectie proces van artikelen en interventies

- * **95** artikelen -> **58** voldoende evidence based
- * **14** beweeginterventies (i.v.m. praktische haalbaarheid in NL)
- * **0** voedingsinterventies (sluiten niet aan bij NL richtlijnen)



Ontwikkeling LEEV! ondersteuning

Versie 1: Projectaanvraag - plan

- * *Selectie interventies*
- * *Keuzewijzer*
- * *Aandacht voor voorwaarden in organisatie*

Veel iteraties

Versie 2: Onderzoekers (veelal met praktijk-/ onderwijskennis)

- * *Selectie evidence based interventies (inter) nationaal en breed*
- * *Uitbreiding en ontwerp keuzewijzer -> ondersteuningszoeker*

Veel interventies
onvoldoende helder
beschreven

Versie 3: Feedback ophalen breed

- * *Beschrijving LEEV!-ondersteuning -> voorwaarden en preventie*

Versie 4: Feedback expertpanel

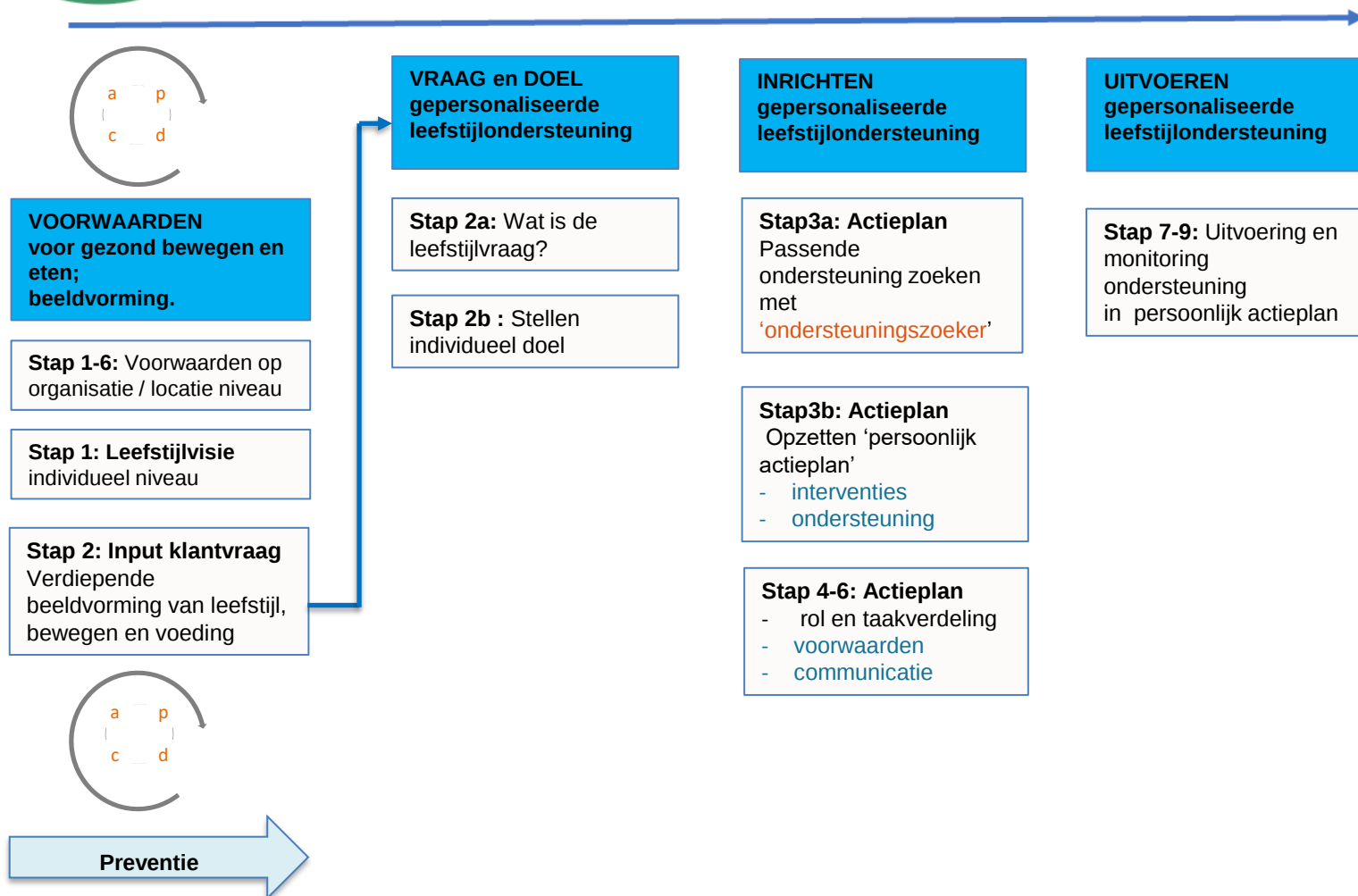
- * *Meerdere doelen interventies*
- * *Andere doelgroepen interventies*

Versie 5: Haalbaarheidsstudie





Overzicht LEEV! ondersteuning



Ondersteuningszoeker

○ Wanneer inzetten?

- Leefstijlvraag is vastgesteld
- Doel is vastgesteld
- Multidisciplinair overleg

○ Waarom inzetten?

- Eenvoudig te vinden
- Beweeginterventies
- Voedingsadvies
- Evidence based

○ Hoe te gebruiken?

- Gepersonaliseerd advies
- Inzet met inzet van eigen kennis en ervaring



Ondersteuningszoeker

Page 3 of 16

Vragen

Dan volgen hierna de vragen van de ondersteuningszoeker.

< < Vorige pagina

Volgende pagina >>

Page 4 of 16

Leeftijd

Hoe oud is jouw cliënt?

< < Vorige pagina

Volgende pagina >>



Ondersteuningszoeker

Kenmerken van de cliënt

De keuzeopties zijn soms beperkt. Kies voor de onderstaande vragen altijd de meest passende optie.

Tot welke doelgroep behoort jouw cliënt?

- ☐ Lichte VB
- ☐ Matige VB
- ☐ Ernstige VB
- ☐ Zeer ernstige VB

reset

Heeft jouw cliënt hulp nodig bij het lopen?

- ☐ Nee, mijn cliënt heeft geen hulp nodig bij het lopen.
- ☐ Ja, mijn cliënt loopt met een stok of kruk.
- ☐ Ja, mijn cliënt loopt met een rollator.
- ☐ Ja, mijn cliënt is rolstoel afhankelijk.

reset

Heeft jouw cliënt visuele ondersteuning nodig?

- ☐ Nee, mijn cliënt heeft goed zicht.
- ☐ Ja, mijn cliënt is slechthziend.
- ☐ Ja, mijn cliënt is blind.

reset



Ondersteuningszoeker



AAA
+ -

LEEV! - ondersteuningszoeker Bewegen & Voeding

Page 6 of 16

Doel

Wat is het persoonlijke doel van jouw cliënt?

< < Vorige pagina

Volgende pagina >>



Ondersteuningszoeker



LEEV! - ondersteuningszoeker Bewegen

Doel

Wat is het persoonlijke doel van jouw cliënt?

< < Vorige pagina

Volgende pagina >>

AAA



- Ontspanning verhogen
- Alertheid verhogen
- Mentaal welbevinden verhogen
- Autonomie vergroten
- Functionele mogelijkheden vergroten
- Hart en vaat functioneren verbeteren
- Kracht verhogen
- Conditie verbeteren/ uithoudingsvermogen vergroten**
- Balans verbeteren
- Lichaamssamenstelling (BMI/vetpercentage) verbeteren
- Motorische ontwikkeling verbeteren
- Houding verbeteren
- Plezier/ervaring opdoen
- Gedragsproblematiek verminderen
- Ademhaling/zuurstofopname vergroten
- Conditie verbeteren/ uithoudingsvermogen ▼



Ondersteuningszoeker



Gepersonaliseerd advies

1



- Passend bij het doel is er een beweeginterventie beschikbaar.

2



- Je laat een persoonlijk voedingsadvies opstellen.
- Dit advies sluit aan bij het beweegdoel van jouw cliënt.

3



- Je volgt een leefstijlinterventie met je team
- Deze is gericht op educatie van de zorgprofessional

Opzet haalbaarheid- en effectiviteitsstudie



Multiple baseline design

Uitkomstmaten

- Primair
 1. Fysieke activiteit (Actigraph, Actiwatch)
 2. Kwaliteit voeding (Vragenlijst)
- Secondair:



Individueel:

1. Lichaamssamenstelling
2. Fysieke fitheid
3. Gedrag
4. Kwaliteit van bestaan
4. Persoonlijke doelen

Professionals:

Attitudes en procesevaluatie

Vragen? Nog tips en tops?



Beweging



Voeding



Meer weten?

Website De Krachten Gebundeld: twee trainingen en de omgevingscan:

<https://dekrachtengebundeld.nl/>

Website LEEV!: <https://www.hanze.nl/nl/onderzoeken/centers/centre-of-expertise-healthy-ageing/projecten/een-gepersonaliseerde-integrale-leefstijlinterventie-voor-mensen-met-een-verstandelijke-beperking>

Contact

- Rianne Steenbergen r.steenbergen@cosis.nu
- Kirsten Lamberts k.lamberts@cosis.nu
- Alyt Oppewal a.oppewal@erasmusmc.nl
- Josje Schoufour j.d.schoufour@hva.nl
- Bas Valentin b.valentin@hva.nl
- Annelies Overwijk a.overwijk@pl.hanze.nl
- Aly Waninge a.waninge@pl.hanze.nl



share your talent. **move** the world.

Research Group Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Aly Waninge: a.waninge@pl.hanze.nl