

Overtuigingen sturen gedrag: 24-uurs beweeggedrag in de thuissituatie - een kwalitatief onderzoek

Camille F.M. Biemans^{1,2,3}, Marijn Weren¹, Niek Koenders⁴, Olaf W. Verschuren^{1,2,5}, Cindy Veenhof^{1,6}, Johanna M.A. Visser-Meily^{1,5},
Yvonne A.W. Hartman^{1,2,3}, Martijn F. Pisters^{1,2,3}

1 Research group Empowering Healthy Behaviour, Department of Health Innovations and Technology, Fontys University of Applied Sciences Physiotherapy School of Health Sciences, Eindhoven, the Netherlands 2 Department of Rehabilitation, Physiotherapy Science & Sport, UMC Utrecht Brain Centre, University Medical Centre Utrecht, Utrecht University, Utrecht, the Netherlands 3 Centre for Physiotherapy Research and Innovation in Primary Care, Julius Health Care Centres, Utrecht, the Netherlands 4 Radboud University Medical Center, Department of Rehabilitation, Nijmegen, the Netherlands 5 Centre of Excellence for Rehabilitation Medicine, Brain Centre, University Medical Centre Utrecht and De Hoogstraat Rehabilitation Utrecht, the Netherlands 6 Research Group Innovation of Human Movement Care, HU University of Applied Sciences, Utrecht, the Netherlands

Rationale

- 24-uurs beweeggedrag is een target voor secundaire preventie na een beroerte.
- Gedragsverandering is niet eenvoudig, hiervoor zijn gepersonaliseerde en gedragsgeoriënteerde interventies nodig.
- Overtuigingen sturen gedrag, en begrijpen van deze overtuigingen is cruciaal om interventies vorm te kunnen geven.

Methode

Kwalitatieve grounded-theory studie

Deelnemers uit RISE studie, N=18 met variatie in beweeggedrag, ernst van beroerte en leeftijd.

Balans

Rust (zitten of slapen): bewust gedurende de dag ingebouwd om met de vermoeidheid na een beroerte om te gaan.

Belang

Bewegen: belangrijk.

Slaap en sedentair gedrag: minder / niet belangrijk

"Sinds mijn beroerte doe ik 's ochtends heel weinig, omdat ik 's middags energie nodig heb om te kunnen werken."

"Nou, bewegen is gezond. Dat weet toch iedereen?"
"Slaap belangrijk? Rare vraag. Het is er gewoon. Je doet het gewoon. Ik heb er nooit over nagedacht totdat ik niet meer sliep."

Context

Keuzes o.b.v. zorgverleners input
Zitgedrag gelinkt aan sociale context.
Bewegen: doel nodig.

"Als ik overdag actief ben geweest, kan ik 's avonds ontspannen. Maar als ik mijn stappendoel niet heb gehaald, moet ik na het eten een wandeling maken."

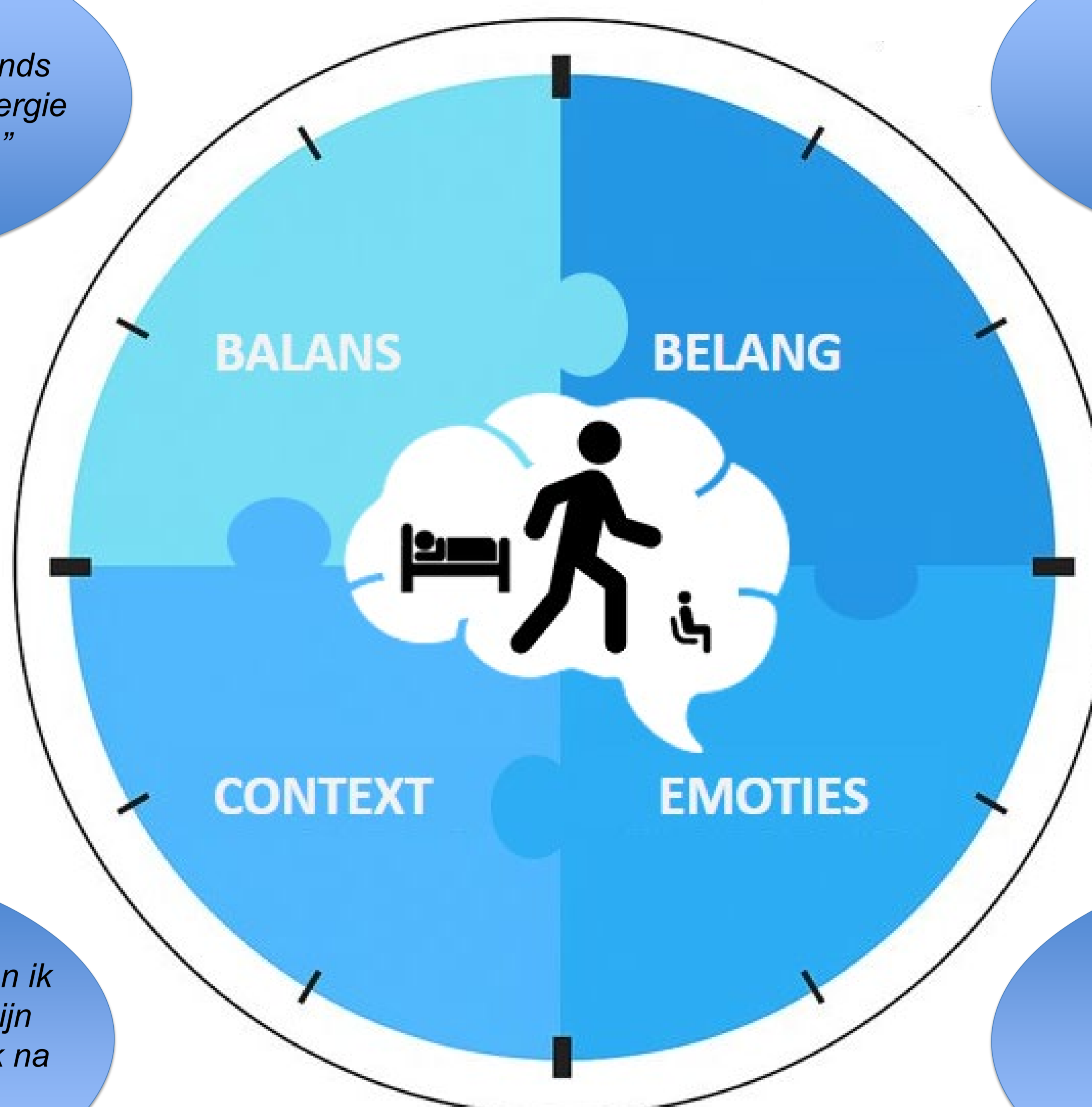
Emoties

Bewegen: plezier.

Zitten: geen betekenisvolle bezigheid.

Slaap: stress

"Zitten geeft me een waardeloos gevoel. Dat gevoel heb ik altijd."
"Wat is er aan de hand? Ik bewoog vroeger veel. Dit is niet wie ik ben."



Implicaties

- Meeste overtuigingen over beweging, in mindere mate over slapen en nauwelijks over zitten. Dit vertaalt zich in het daadwerkelijke beweeggedrag.
- Rol zorgverlener: veel deelnemers gaven aan volledig te varen op de informatie die hun zorgverlener geeft rondom 24-uurs beweeggedrag.

rise@umcutrecht.nl

