

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF AUGUSTUS



Update

Inmiddels doen 69 personen mee met het Sporten Versterkt onderzoek. Daarnaast gaat team Ouderen in Arnhem per augustus ook deelnemers includeren!

Wij stellen ons voor

Verschillende therapeuten en onderzoekers werken voor het Sporten Versterkt onderzoek. In elke nieuwsbrief zullen we ons uitgebreider voorstellen zodat je ons leert kennen. Vandaag maak je kennis met Prof. dr. Jasper Smits. Jasper werkt als professor aan de Universiteit van Texas (Austin) en is een echte expert op het gebied van sportbehandeling!

Interview

In een tijd waarin technologie bloeit zijn ook activity trackers niet meer weg te denken. Hoe zij in de sportbehandeling van pas komen is onderzocht door Carolien; zij is psychomotorische studente aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Lees vandaag de uitkomsten van haar scriptieonderzoek!

SPORTEN VERSTERKT VOOR OUDEREN

Vanaf augustus loopt het Sporten Versterkt onderzoek ook op de afdeling Ouderen in Arnhem!

Ook op de oude dag blijft bewegen belangrijk om vitaal en fit te blijven. Daarnaast kan sporten helpen tegen depressieve klachten die vaak voorkomen onder senioren. Toch wordt sporten nog weinig gebruikt in de behandeling tegen depressie bij ouderen. Een mogelijke reden hiervoor is dat het vinden van een geschikte sport een uitdaging kan zijn, met name als er naast depressieve klachten ook lichamelijke beperkingen aanwezig zijn. In het Sporten Versterkt onderzoek ontvangen deelnemers professionele begeleiding om een passende sport te vinden. We willen met dit onderzoek graag te weten komen of het sporten naast de reguliere depressiebehandeling ook ervoor zorgt dat men zich sneller beter gaat voelen. We kijken uit naar een goede start in Arnhem!

Wij stellen ons voor: Jasper Smits

Professor aan de Universiteit van Texas, Austin



Jasper is in Nijmegen geboren en na zijn studie vertrokken naar de VS waar hij inmiddels professor is aan de Universiteit van Texas, Austin. In zijn onderzoek richt Jasper zich op het verbeteren van behandelingen voor verschillende psychische stoornissen. Jasper is zelf een enthousiaste sporter en sporten komt als behandeling ook telkens in zijn onderzoek terug.

Jasper, hoe ben je bij onderzoek naar sporten terecht gekomen?

Als psycholoog heb ik vaak interoceptive exposure toegepast bij cliënten met een paniekstoornis. Hierbij worden zij blootgesteld aan lichamelijke sensaties zodat de angst die deze sensaties oproepen kan uitdoven. Zo laat je iemand de trap oplopen om zo de hartslag omhoog te brengen. Toen dacht ik: je kunt net zo goed sporten voorschrijven als behandeling. Hierbij worden de sensaties ook opgeroepen net als in de behandeling. Sporten is veel makkelijker voor te schrijven dan cognitieve gedragstherapie, omdat je hier niet per se een psycholoog voor nodig hebt. Zo begon mijn passie voor sportonderzoek en inmiddels zetten we sporten in als behandeling voor allerlei psychische klachten zoals angst, dwang, depressie of verslaving.

Je noemt dat sporten helpt voor verschillende psychische klachten. Hoe komt dat precies volgens jou?

Deze vraag blijft moeilijk te beantwoorden. Ik denk dat er niet een verandermechanisme is, maar dat verschillende lichamelijke en psychosociale processen bijdragen dat iemand zich beter gaat voelen en dat het ook nog eens verschilt van persoon tot persoon. Voor sommige mensen is sporten misschien zo goed doordat zij leren negatieve gevoelens te verdragen. Zoals vermoeidheid wat je tijdens het sporten ervaart. Bij anderen ontstaat misschien een gevoel van "ik red mij wel". En weer anderen zullen vooral vanwege het sociale aspect gaan sporten, omdat je het samen doet met anderen.

Je bent niet alleen onderzoeker maar ook psycholoog. Hoe pas je sporten zelf toe in de praktijk?

Ik vraag cliënten standaard of zij met sport bezig zijn. Sommige sporten al regelmatig maar de meeste niet en dan gaan we samen kijken hoe zij naast de psychologische behandelingen zelf kunnen gaan sporten. Hiervoor is het dus belangrijk de redenen uit te zoeken waarvoor iemand gaat sporten. Doen zij het voor het gevoel van zelfredzaamheid te ontwikkelen of voor bijvoorbeeld het sociale contact? Zo kan je ook meedenken welke sport het beste zou passen bij deze persoon. En natuurlijk vraag ik dan in de vervolgsessies hoe het met het sporten gaat. Zo hebben zij ook een stok achter de deur en kunnen we negatieve gedachten rondom het sporten weer in de behandeling bespreken.

Zie je ook verschillen tussen de VS en Nederland in het toepassen van sportbehandeling?

Sporten zou in beide landen nog vaker aangeboden moeten worden. Wat wel erg mooi is in Nederland, is dat psychomotorische therapeuten al betrokken worden bij de behandeling van psychische klachten, alleen nog niet vaak genoeg. In de VS zijn we nu bezig om maatschappelijke organisaties zoals de YMCA te betrekken om een gestructureerd sportaanbod überhaupt mogelijk te kunnen maken. Dus maak vooral gebruik van dit mooie aanbod in Nederland!



Blijf je fit met Fitbit?!

Mijn naam is Carolien Visser en ik heb het afgelopen halfjaar als studentonderzoeker van de opleiding psychomotorische therapie (PMT) aan de HAN in Nijmegen mijn afstudeeronderzoek gedaan bij Pro Persona. In mijn onderzoek 'Blijf je fit met Fitbit?!' onderzocht ik in welke mate het gebruik van de Fitbit, een sporthorloge, invloed heeft op de motivatie van mensen met een depressie om thuis te blijven, te sporten en te bewegen. Ik neem je graag mee door mijn onderzoek en bevindingen die daaruit voortkwamen.

Lichamelijke activiteit en beweging zijn bewezen effectief in het bevorderen van het herstel van mensen met een depressie. Om deze reden worden bij Pro Persona ook verschillende bewegingsgerichte interventies aangeboden. Wat echter blijkt is dat mensen het sporten op de therapielocatie als helpend en fijn ervaren, maar vaak moeite hebben om dit in de thuissituatie toe te passen en vol te blijven houden. Het toepassen van ervaringen van de therapie naar de thuissituatie wordt ook wel de transfer genoemd. Wat nu als de Fitbit een motiverende bijdrage kan leveren in het maken van de transfer naar de thuissituatie? Ik stelde cliënten en PMTers vragen over hun ervaringen met het gebruik van de Fitbit in het Sporten Versterkt onderzoek.

Uit de onderzoeksgegevens blijkt dat cliënten zowel motiverende als demotiverende aspecten hebben ondervonden in het gebruik van de Fitbit bij het maken van de transfer van sporten in de thuissituatie. Het motiveert om eigen activiteit bij te houden, doelen te stellen en voltooide activiteiten terug te zien. Hiermee wordt de eigen regie van de cliënten in de bewegingsgerichte behandeling vergroot. Demotiverende aspecten zijn vaak terug te leiden op gebruiksvriendelijkheid en draagcomfort van de Fitbit. Bijvoorbeeld dat het bandje niet goed aansluit of huidirritatie veroorzaakt. Ook blijkt dat niet alle cliënten inzicht en voldoende kennis hebben over de functies van Fitbit. De demotiverende aspecten lijken de motiverende soms te kunnen overschaduwen, omdat de Fitbit door belemmeringen (tijdelijk) niet meer wordt gedragen.

De PMT-er vertellen dat de Fitbit een fijn hulpmiddel is wat zij inzicht geeft in de beweging van een cliënt. Pas als je weet of, hoe vaak en hoe intensief iemand thuis beweegt kan je hierover in gesprek gaan, wat wederom kan helpen de cliënt te activeren om meer te bewegen.

Voor optimale toepassing van de Fitbit bij het maken van de transfer is aan te bevelen dat cliënten meer kennis krijgen over de functies van de Fitbit. Een advies dat meteen in het Sporten Versterkt onderzoek opgepakt is door een korte handleiding van de Fitbit op te stellen. Deze is op navraag te verkrijgen bij de onderzoekers. Daarnaast is het aan te raden de gebruiksvriendelijkheid van de Fitbit te optimaliseren. Dit kan bijvoorbeeld door het aanschaffen van leerbanden om de plastic bandjes te vervangen die huidirritatie veroorzaken. Het merk Fitbit heeft zelfs verschillende producten ontworpen die kunnen helpen om het draagcomfort te bevorderen. Cliënten kunnen zelfs een kijkje nemen op de website <https://www.fitbit.com/> en PMT'er eventueel mee denken wat het draagcomfort zou kunnen verbeteren. Daarnaast is het interessant om als vervolg op dit onderzoek te kijken naar het effect van het gebruik van Fitbit ter motivatie van thuis sporten op de langere termijn.