

Ontwikkeling kennisnetwerk

Fitheid en mensen met een verstandelijke beperking

Uit het onderzoek GOUD is gebleken dat het overgrote deel van de volwassenen en ouderen met een verstandelijke beperking niet fit is. In vergelijking met de algemene bevolking was de wandelsnelheid, balans, knijpkracht, beenkrachthoudingsvermogen en het cardiorespiratoire uithoudingsvermogen van een groot deel van de studiebevolking (zeer) laag.¹ Een lage fitheid is een belangrijke risicofactor voor gezondheidsproblemen en afname in zelfstandigheid.

Tekst: drs. Alyt Oppewal en dr. Thessa Hilgenkamp

Om de fitheid van mensen met een verstandelijke beperking (VB) in kaart te brengen zijn fitheidstests van groot belang. Vanwege de cognitieve en vaak ook lichamelijke beperkingen van mensen met een VB zijn fitheidstests voor de algemene bevolking niet zonder meer bruikbaar. Daarnaast zijn er weinig doelgroep-specifieke normgegevens beschikbaar voor de interpretatie van de testresultaten. In het onderzoek GOUD is de betrouwbaarheid en bruikbaarheid van een uitgebreide selectie van fitheidstests onderzocht bij vijftigplussers met een VB.^{2,3}

ONTWIKKELING VAN HET KENNISNETWERK

Naar aanleiding van het GOUD-onderzoek ontstond de vraag naar een korte fitheidstest, geschikt voor een brede doelgroep met een verstandelijke beperking, die door fysiotherapeuten in het hele land gebruikt kan worden. Dit heeft geleid tot het kennisnetwerk 'Fitheid en mensen met een verstandelijke beperking'. Het kennisnetwerk moet een plek worden waar fysiotherapeuten kennis over fitheid bij mensen met een VB kunnen uitwisselen en vergroten. Onderdelen van het kennisnetwerk zijn een gestandaardiseerde fitheidstest genaamd de VB-Fitscan, een anonieme en groeiende database met fitheidsgegevens en de LinkedIn-

GOUD staat voor: gezond ouder met een verstandelijke beperking bij 1.050 vijftigplussers met een verstandelijke beperking. Voor meer informatie: www.onbeperkt-gezond.nl.



groep 'Kennisnetwerk fitheid en verstandelijke beperking'. Het kennisnetwerk biedt daarmee mogelijkheden tot het standaardiseren en delen van gegevens over fitheid bij mensen met een verstandelijke beperking.

VB-FITSCAN

De VB-Fitscan is ontwikkeld voor volwassenen en ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking die zelfstandig of met hulpmiddelen kunnen lopen. De scan is samengesteld uit tests die uitvoerbaar en betrouwbaar zijn gebleken bij mensen met een verstandelijke beperking. De VB-Fitscan bevat tests voor de fitheidscomponenten lichaamssamenstelling, beenkrachthoudingsvermogen, spierkracht, statische en dynamische balans en wandelsnelheid. De VB-Fitscan is in twintig minuten af te nemen. Op termijn kunnen er meer tests worden toegevoegd, mits ze voldoen aan de gestelde criteria. Ook kunnen er subtests voor andere doelgroepen worden toegevoegd. De fysiotherapeuten die lid worden van het kennisnetwerk, kunnen de resultaten van de VB-Fitscan

invoeren in de database en daarvan een rapport krijgen. In dit rapport wordt een overzicht van de resultaten gegeven en er wordt een vergelijking met normgegevens gemaakt.

VOORDELEN VOOR DE FYSIOTHERAPEUT

Deelname aan het kennisnetwerk en het gebruik van een gestandaardiseerde fitheidstest hebben verschillende voordelen voor fysiotherapeuten die werken met mensen met een VB. Ten eerste beschik je over een betrouwbare en geschikte fitheidstest met een duidelijke handleiding en een scoreformulier. Daarnaast lever je een bijdrage aan kennisvermeerdering door het opbouwen van een landelijke gezamenlijke database met fitheidsgegevens. Dit biedt de mogelijkheid voor individuele evaluatie van behandeling, evenals onderzoeksdoelinden op groepsniveau en onderzoekstages van studenten.

Verder kunnen er met de verzamelde kennis en data symposia en studiedagen worden georganiseerd. Hier kunnen resultaten gepresenteerd worden en eventueel problemen en oplossingen rond bepaalde thema's (bijvoorbeeld balans of kracht) met elkaar worden besproken. Tot slot kom je door het kennisnetwerk in contact en verbinding met deelnemende collega's.

VOORTGANG

Het kennisnetwerk is volop in ontwikkeling. Door middel van de LinkedIn-groep kan men aansluiten bij het netwerk. Deze groep biedt de mogelijkheid voor een levendige uitwisseling van kennis, ervaringen en vragen.

De handleiding van de VB-Fitscan is intussen verspreid onder de leden. De database wordt momenteel ontwikkeld en het bijbehorende gestandaardiseerde digitale scoreformulier kan in de loop van dit jaar in gebruik worden genomen.

 De literatuurlijst staat op FysioNet, www.fysionet.nl.

Drs. A. Oppewal is bewegingswetenschapper en werkt bij het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam.

Dr. T.I.M. Hilgenkamp is ook bewegingswetenschapper en werkzaam bij het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam en bij Abrona.

Ze zijn bereikbaar via t.hilgenkamp@erasmusmc.nl en a.oppewal@erasmusmc.nl.