



Onderzoek krachttraining (PRET)



Effect van krachttraining

Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben last van suikerziekte, hoge bloeddruk, hoog cholesterol en/of overgewicht. Dit zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. In dit onderzoek kijken we of krachttraining een positief effect heeft op deze risicofactoren en op hun gezondheid, fitheid, gedrag en dagelijks functioneren.

"Mijn cliënt is door krachttraining veel actiever geworden."

PERSOONLIJK BEGELEIDER VAN ABRONA OVER EERDER ONDERZOEK NAAR HAALBAARHEID KRACHTTRAINING

Belangrijk om te weten

- Deelname aan het onderzoek duurt 1 jaar.
- In de eerste 3 maanden meten we de gezondheid. Daarna gaat de cliënt 6 maanden lang 2 keer per week trainen met een personal trainer.
- In de laatste 3 maanden traint de cliënt minder intensief en onderzoeken we hoe krachttraining inzetbaar is voor de lange termijn.
- Deelnemers worden 5 keer gemeten. Een meting bestaat uit bloedprikken, lichamelijke onderzoek en fitheidstesten.
- Een cliënt kan elk moment stoppen.

"Als krachttraining een positief effect heeft op de gezondheid, kan het ingezet worden als preventieve behandeling."

ONDERZOEKER KIRSTEN DE OUDE



Looptijd onderzoek

- Start onderzoek: december 2021
- Beoogde einddatum: augustus 2024

Samenwerking tussen theorie en praktijk

Een team van professionals werkt samen aan dit onderzoek: onderzoekers, fysiotherapeuten, bewegingsagogen, artsen, arts-assistenten, gedragsdeskundigen, persoonlijke begeleiders en zorgmanagers.



Over GOUD

Wetenschappelijk onderbouwing van de gezondheidszorg voor mensen met een verstandelijke beperking staat nog in de kinderschoenen. Daar wil GOUD verandering in brengen. GOUD is een samenwerkingsverband tussen het Erasmus MC en de zorgorganisaties Abrona, Amarant en Ipse de Bruggen.

Meer weten?

E-mail: k.deoude@erasmusmc.nl

Bekijk het YouTube filmpje van het onderzoek:

bit.ly/2SHePdu

