

Academische Werkplaats GOUD Jaarverslag 2023



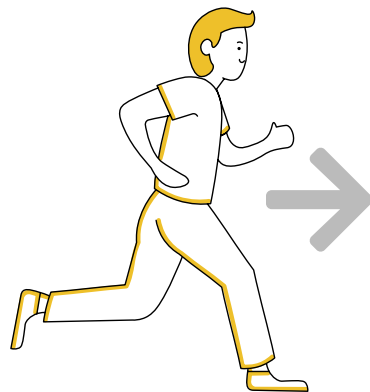
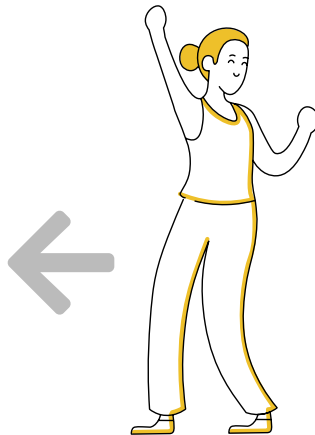
GOUD
ONBEPERKT GEZOND





Inhoudsopgave

Voorwoord	3	Onderwijs	19
		Leontien van Wely: ‘Kennis op de juiste plek’	20
Over GOUD		Cliëntparticipatie	
Over ons	4	Adviesgroep GOUD: ‘ervaringen erkennen’	21
2023 in vogelvlucht	5		
Peter van den Broek: ‘Groot denken, klein doen’	6	Richtlijnen	22
Onderzoek		Communicatie	23
Nieuw onderzoeksprogramma: GOUD 4	7		
Krachttraining is haalbaar	8	Publicaties	25
Stress meten in haar	9		
Slikproblemen: vroegtijdig herkennen is cruciaal	10	Partners van de Associatie van Academische Werkplaatsen Verstandelijke Beperkingen	26
Kwetsbaarheid over de jaren	11		
Afbouwen van antipsychotica: waarom lukt het niet?	12		
Herkennen van bewegingsstoornissen	13		
GOUD over de grens	14		
Praktijk			
Implementatie	15		
Krachtstudie: ‘We doen het samen’	16		
Beweegprogramma: ‘Beweging is normaal’	17		
De kracht van lichttherapie	18		





Voorwoord

Ieder jaar heb je momenten die extra energie geven. Een van die momenten was de ondertekening van het nieuwe onderzoeksprogramma ‘GOUD 4’. Samen met Abrona, Amarant, Ipse de Bruggen en het Erasmus MC gaan we de komende 6 jaar verder onderzoek doen naar de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking. Een belangrijke stap, gezien de achterstand in gezondheidskennis die nog altijd bestaat voor deze groep mensen.

Een ander hoogtepunt was de promotie van Stijn Weterings. Hij onderzocht of krachttraining haalbaar is voor mensen met een verstandelijke beperking. Hij ontwikkelde een total body workout speciaal voor deze groep, waardoor intensieve krachttraining mogelijk is, zij het met goede begeleiding.

Verder zijn verschillende onderzoeken in volle gang, zoals het vervolgonderzoek naar krachttraining, het onderzoek naar de afbouw van antipsychotica en GOUD-X. Deze bevinden zich in de analysefase en we kijken uit naar de resultaten.

Een ander bijzonder moment was het bezoek aan de Universiteit van Nevada in Las Vegas, waar GOUD betrokken is bij onderzoek naar sterfte bij mensen met het Downsyndroom. Dit biedt inzicht in leefstijlgerelateerde strategieën om hen gezonder ouder te laten worden.

Uiteraard zijn er nog veel meer hoogtepunten en interessante ontwikkelingen. Deze kun je bekijken in dit jaarverslag. We willen onze collega’s, zorgprofessionals, cliënten en wettelijk vertegenwoordigers bedanken voor hun onmisbare bijdrage! Zonder hun inzet en enthousiasme zouden we niet staan waar we nu zijn.



Dederieke Maes-Festen

Universitair hoofddocent
Arts voor Verstandelijk Gehandicapten
Management Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten - Onderzoek, Erasmus MC
Hoofdonderzoeker Academische Werkplaats GOUD

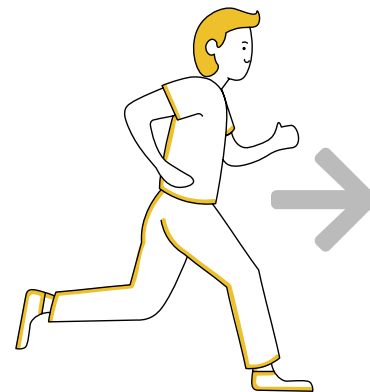
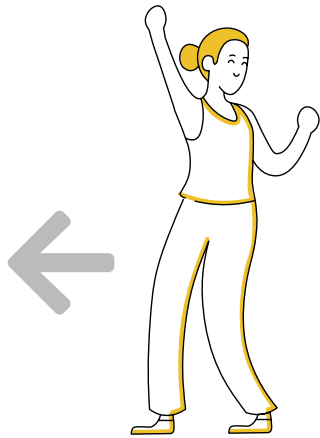


Thessa Hilgenkamp

Universitair docent & bewegingswetenschapper
Management Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten - Onderzoek, Erasmus MC
Hoofdonderzoeker Academische Werkplaats GOUD

“Hoewel een jaarverslag uitnodigt om successen te vieren, mag niet onvermeld blijven dat er ook een heel andere bijzondere gebeurtenis heeft plaatsgevonden die nog jaren zal naklinken. De dramatische gebeurtenis in het Erasmus MC en het daaruitvolgende verlies van Jurgen Damen is primair voor zijn naasten, maar ook voor alle collega’s van huisartsgeneeskunde alsook voor alle GOUD-collega’s een groot verdriet. De wijze waarop het GOUD-team dit met elkaar en voor elkaar heeft geprobeerd te doorleven was indrukwekkend en getuigt van veerkracht, waarvoor veel respect.”

Jan van Hoek, voorzitter GOUD



Missie

‘Het gezamenlijk onderzoeken en verbeteren van de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking, voor jong en oud’

Wie zijn we?

GOUD staat voor Gezond OUDer worden. GOUD is een samenwerkingsverband tussen het Erasmus MC en zorgorganisaties Abrona, Amarant en Ipse de Bruggen. We streven naar een multidisciplinaire aanpak; zo zijn binnen GOUD verschillende beroepsgroepen vertegenwoordigd. Denk aan Arts VG, paramedici en gedragswetenschappers. Ook hebben veel onderzoekers een dubbelrol: ze doen vaak én onderzoek én zijn of waren werkzaam in de zorg of het onderwijs.

Wat doen we?

We doen onderzoek naar zowel de fysieke als de mentale gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking. De onderzoeksvragen komen tot stand door landelijke inventarisatie van vragen die leven in de praktijk maar ook van de eigen zorgorganisaties. De resultaten van het onderzoek leveren uiteindelijk handvatten op voor zorgprofessionals.

Waarom is onderzoek belangrijk?

Gezond ouder worden is voor mensen met een verstandelijke beperking niet vanzelfsprekend. Ze hebben vaak veel en complexe gezondheidsproblemen. Wetenschappelijke onderbouwing is hard nodig. Met meer kennis van het vóórkomen van gezondheidsproblemen, de diagnostiek en de behandeling kunnen we nog betere zorg leveren.





2023 in vogelvlucht

4 partners



Aankondiging onderzoeks-
programma GOUD 4



Promotie Stijn
Weterings



Clientparticipatie:
Start Adviesgroep GOUD



GOUD op congresbezoek in
Helsinki



GOUD op internationaal
sportcongres Parijs



GOUD bezoekt onderzoekslab Las Vegas



EURECO brengt bezoek aan GOUD



Wetenschapsdag 2023



Start 5 nieuwe promovendi

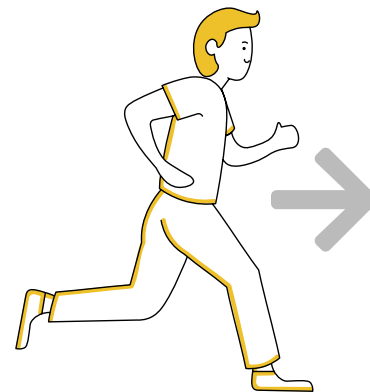
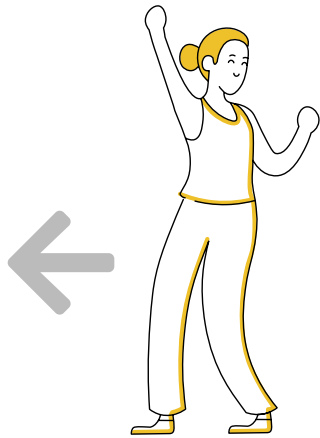


9 publicaties
26 congressen, posterpresentaties
& workshops
3 kennisproducten

- 5 onderzoeksthema's:
- Activiteit, fitheid, bewegingsapparaat
 - Cardiovasculaire gezondheid
 - Kwetsbaarheid
 - Psychologisch welzijn, slaap
 - Voeding, voedingstoestand, slikken

- Communicatie:
- Meer dan 13 artikelen in de vakmedia
 - **Lancering:** Makkelijk Lezen pagina
 - Film **krachttraining**
 - 4 nieuwsbrieven
 - Meer dan 20 berichten op LinkedIn

Deelname **Living Lab Gemeente Rotterdam** met als doel: 'Wij maken, samen met ervaringsdeskundigen, het sporten en bewegen voor iedereen mogelijk met nieuwe oplossingen'





Groot denken, klein doen

Peter van den Broek, voorzitter van de Raad van Bestuur van Amarant, ziet regelmatig de impact van GOUD terug in zijn organisatie. “Door de inzichten van GOUD niet alleen te gebruiken om levenskwaliteit te verbeteren maar ook om de zorg anders in te richten, kom je iedere dag een stapje verder.”

“Het hoogtepunt van 2023 was de aankondiging van ons nieuwe onderzoeksprogramma ‘GOUD 4’. De komende 6 jaar bundelen we wederom onze krachten om wetenschappelijk onderzoek te doen. Dat is de kracht van GOUD: onze onderzoeken beslaan de langere termijn en zijn met elkaar verbonden. Hierdoor ontstaan waardevolle inzichten om de zorg en gezondheid van onze cliënten te verbeteren.”

Impact

“In de praktijk zien we de impact van GOUD terug, bijvoorbeeld met de toepassing van lichttherapie bij cliënten die last hebben van somberheid en bij het beweegprogramma. Zo kunnen we de kwaliteit van leven verbeteren en krijgen we meer aandacht voor een gezonde leefstijl. Ook zijn we gestart met een pilot van de kwetsbaarheidsindex. Dat is een instrument dat ons kan helpen bij het beoordelen of de zorg die we aanbieden nog passend is bij een cliënt.”

Kracht van implementatie

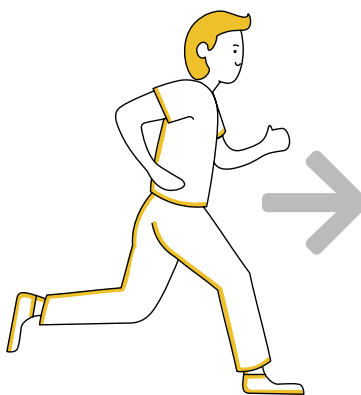
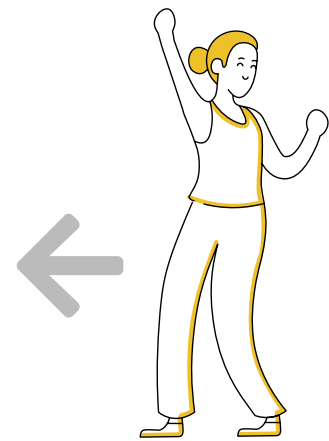
“Een mooie ontwikkeling is de groeiende aandacht voor implementatie. Hoe meer mensen – zorgprofessionals én cliënten - we kunnen betrekken bij interventies, des te meer impact ze hebben. Het praktisch vertalen van wetenschappelijke inzichten sluit goed aan bij ons strategisch kader ‘groot denken, klein doen’. De implementatiecoaches zijn dan ook echt waardevol. Soms voelt wetenschappelijk onderzoek als een ver-van-je-bed-show. Maar door de inzichten van GOUD niet alleen te gebruiken om levenskwaliteit te verbeteren maar ook om de zorg anders in te richten, kom je iedere dag een stapje verder.”

Passende zorg

“De afgelopen jaren is er veel veranderd in de zorg. ‘Passende zorg’ wordt steeds belangrijker. We gaan nog meer kijken naar de mogelijkheden van de cliënt en op zoek naar oplossingen om de zelfredzaamheid te vergroten. Kunnen cliënten dagelijkse taken misschien meer zelf uitvoeren, maar dan in hun eigen tempo? Een cliënt die gezond blijft, kan bijvoorbeeld ook langer zelfstandig wonen. Hierbij zijn de inzichten van GOUD essentieel.

Kloof verkleinen

“Uit onderzoek van GOUD weten we dat mensen met een verstandelijke beperking op 50-jarige leeftijd qua fitheid, chronische ziekten en medicijngebruik te vergelijken zijn met 75-plussers in de algemene bevolking. Hoewel deze bevindingen niet nieuw zijn, beseffen we dat soms nog onvoldoende. In 2024 vieren we ons 15-jarig bestaan. Ik hoop dat we in de volgende 15 jaar de kloof tussen onze doelgroep en de algemene bevolking op het gebied van gezondheid verder kunnen verkleinen.”





Nieuw onderzoeksprogramma: GOUD 4

In 2023 hebben het Erasmus MC, Abrona, Amarant en Ipse de Bruggen zich voor de komende 6 jaar verbonden aan het nieuwe onderzoeksprogramma 'GOUD 4'. Hoofdonderzoeker Dederieke Festen: "Dit programma is een vervolg op eerdere studies van GOUD die zich richten op het verbeteren van de zorg en het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van volwassenen met een verstandelijke beperking."

Inzicht in gezondheid vanaf jongere leeftijd

Het onderzoeksprogramma van GOUD (Gezond OUDer worden) bouwt voort op 15 jaar onderzoek naar en inzichten over de specifieke behoeften en uitdagingen van volwassenen met een verstandelijke beperking.

Dederieke: "Ons onderzoek richt zich op 5 belangrijke thema's: hart- en vaatziekten, geriatrische kwetsbaarheid, voeding, fitheid en psychologische problemen. We voeren sinds 2008 een cohortstudie uit om de gezondheid van deelnemers gedurende een langere periode te onderzoeken. In de nieuwe studie betrekken we nu ook jongere deelnemers vanaf 40 jaar. Om leeftijdsgerelateerde gezondheidsproblemen op latere leeftijd aan te pakken, is het ook belangrijk om op jongere leeftijd aandacht te besteden aan het opsporen en behandelen van veelvoorkomende gezondheidsproblemen, evenals het stimuleren van een gezonde leefstijl."

Daarom passen we in GOUD 4 verschillende interventies toe waaronder wandelen ter verbetering van depressieve klachten en krachttraining om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Ook werken we aan de ontwikkeling van instrumenten om de gezondheid beter in kaart te brengen, zoals een betrouwbaar en valide instrument voor tijdige en adequate diagnostiek van slikproblemen."

Input uit de praktijk

Om tot deze nieuwe onderzoeksvragen te komen, heeft GOUD input verzameld van zowel mensen met een verstandelijke beperking, wettelijke vertegenwoordigers, als zorgprofessionals.

"Door actief te luisteren naar hun ervaringen en inzichten, zijn relevante praktijkvragen naar voren gekomen die essentieel zijn voor het onderzoeksprogramma. Daarnaast is rekening gehouden met de contextuele en landelijke ontwikkelingen, zoals beleidsnota's, het VN-verdrag en richtlijnontwikkeling in de VG-sector. We kijken er enorm naar uit om samen met alle betrokkenen aan de slag te gaan", aldus Festen.

Gezondheidsonderzoek vanaf 40 jaar

Bibi den Haan en Joëlle Lanser zijn in 2023 gestart als promovendus voor het gezondheidsonderzoek van GOUD (40+ cohortstudie). In dit onderzoek wordt gekeken naar de gezondheid van deelnemers over langere tijd. "Al sinds 2008 kijken we naar de gezondheid van een grote groep deelnemers. In deze nieuwe studie willen we het onderzoek graag aanvullen met jongere mensen vanaf 40 jaar. Zo kunnen we vragen beantwoorden over het beloop van gezondheidsproblematiek vanaf jongere leeftijd en kunnen we beter de causale verbanden onderzoeken. Binnen deze studie volgen we beiden een eigen promotietraject."



v.l.n.r. Thessa Hilgenkamp, Jan van Hoek, Dederieke Festen, Toke Piket, Peter van den Broek, Patrick Bindels



Krachttraining is haalbaar

Intensieve krachttraining is haalbaar voor volwassenen met een verstandelijke beperking. Dat is de conclusie uit het onderzoek van Stijn Weterings van GOUD , die begin 2023 promoveerde. “Onze doelgroep kan meer dan we vaak denken.”

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak veel gezondheidsproblemen. Stijn: “Denk aan risicofactoren op hart- en vaatziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht of obesitas. We weten dat meer bewegen een positief effect heeft op de gezondheid, maar hardlopen is bijvoorbeeld erg moeilijk. Onderzoek onder de algemene bevolking toont aan dat krachttraining een goed alternatief kan zijn. Om te weten of dit ook een gunstig effect heeft op de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking, was het nodig om éérst te onderzoeken of intensieve krachttraining überhaupt haalbaar is.”

Total Body Workout

Voor het onderzoek werd een trainingsprogramma samengesteld zonder gebruik te hoeven maken van fitnessapparaten. Stijn: “Het is een Total Body Workout van 7 eenvoudige oefeningen gericht op de grote spiergroepen, zoals voorgeschreven in de richtlijnen van het American College of Sports Medicine. In het onderzoek namen 24 mensen, met een lichte tot matige verstandelijke beperking en met minimaal één risicofactor voor hart- en vaatziekten, deel. Ze trainden 2 keer per week voor een periode van 24 weken onder begeleiding van een fysiotherapeut of bewegingsagoog. Tijdens het trainen werd de trainingsintensiteit stapsgewijs verhoogd, als de uitvoering van de oefeningen dat toeliet.”

Haalbaar mét begeleiding

Wat waren de belangrijkste inzichten? “Meer dan de helft (58%) van de deelnemers was op het einde intensief aan het trainen. Wel moesten ze het hele traject goed begeleid worden zodat de oefeningen juist werden uitgevoerd. Vervolgonderzoek moet uitwijzen wat de gezondheidswinst van dit krachttrainingsprogramma is voor deze specifieke doelgroep. Binnen GOUD doet Kirsten de Oude daar onderzoek naar.” Stijn is ook werkzaam als fysiotherapeut. “Ik zet nu vaker krachtoefeningen in bij mijn cliënten. Ook biedt het onderzoek een basis om andere domeinen te verkennen. Zoals: kan krachttraining gedragsproblemen verminderen of sarcopenie (leeftijd gerelateerde afname van spiermassa) tegengaan? We staan nog maar aan het begin in dit onderzoeksterrein.”



Stijn Weterings met een cliënt

Het vervolgonderzoek van Kirsten de Oude gaat over: ‘Wat is het effect van krachttraining op de risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij volwassenen met een verstandelijke beperking?’ Hiervoor deden 37 deelnemers aan de trainingen mee. In 2025 worden de resultaten verwacht. Wil je meer weten over dit onderzoek, bekijk dan het filmpje: [GOUD onderzoekfilm: Krachtstudie](#).



Stress meten in haar

Promovendus Jasper Dijkema doet onderzoek naar chronische stress bij ouderen met een verstandelijke beperking. Hij wil weten of het stresshormoon cortisol dat in hoofdhaar zit, een goede maat is om stress te meten.

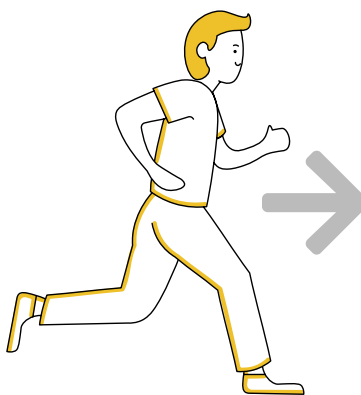
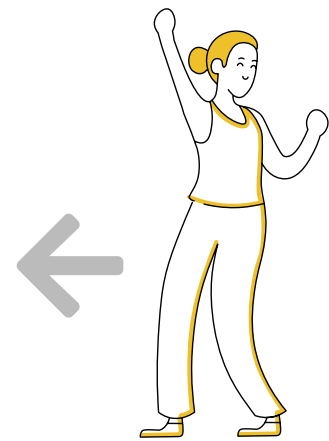
“Chronische stress maakt ziek en oud. Toch is er nog maar weinig onderzoek naar gedaan bij ouderen met een verstandelijke beperking. Hoe kom je erachter of ze stress ervaren? Ze kunnen het vaak niet zelf vertellen.

Omdat het stresshormoon cortisol in hoofdhaar zit, hebben we voor dit onderzoek haar bestudeerd. Van 100 deelnemers hebben we succesvol een stukje haar kunnen analyseren. Dat deden we door zo dicht mogelijk bij de schedel een plukje af te knippen. De eerste 3 centimeter zijn het betrouwbaarst want het hormoon vervliegt door zon en wind en haren wassen. Vijf gram haar is genoeg voor een goede meting. Bij mannen is dat knippen lastiger dan bij vrouwen, veel oudere mannen hebben minder of geen haar.

Alleen haar analyseren aan de hand van een meting is natuurlijk niet genoeg om erachter te komen of iemand stress heeft. Hoe interpreteer je dat getal? Stress is zeer complex en subjectief. Je moet ook het gesprek aangaan om te achterhalen wat er aan de hand is.

Nu weten we niet zo goed of mensen die in een instelling wonen, stress hebben. Aan de ene kant: als je cognitief beperkt bent, kun je stress misschien niet zo goed verwerken. Aan de andere kant, als je niet alles even goed kunt bevatten en beschermd woont, ervaar je misschien juist minder stress. Door mijn onderzoek is het straks hopelijk mogelijk om het stressniveau te meten. Dit is echt innovatie.

Ik vergelijk de uitkomsten met andere graadmeters van chronische stress zoals angst, depressie en hart- en vaatziekten. Dit is nog een oriënterend onderzoek maar als de uitkomsten van mijn haarmetingen daar mee overeenkomen, kunnen we hopelijk concluderen dat het meten van haarcortisol een valide biomarker voor stress is.”



Jasper Dijkema
Promovendus



Slikproblemen: vroegtijdig herkennen is cruciaal

Kim Sanders is promovendus en logopedist. Ze weet als geen ander hoe belangrijk het is om slikproblemen tijdig te signaleren. Maar ze benadrukt dat dit alleen mogelijk is met de juiste instrumenten. Haar missie? Logopedisten voorzien van goed onderbouwde zorg voor hun cliënten.

Waarom is deze studie belangrijk?

“Problemen met slikken en veilig eten komen vaak voor bij mensen met een verstandelijke beperking en kunnen tot ernstige gezondheidsproblemen leiden. Het tijdig opsporen van slikproblemen is belangrijk om ernstige gevolgen voor de gezondheid te voorkomen.”

Wat onderzoek je precies?

“Mijn studie bestaat uit twee delen. Om vroegtijdig slikproblemen in kaart te brengen is het belangrijk om de beschikking te hebben over goede meetinstrumenten. Een veelgebruikt instrument bij onze doelgroep hiervoor is de Dysphagia Disorder Survey (DDS). Om deze reden is het belangrijk om inzicht te krijgen in de eigenschappen van de DDS; meet dit instrument ook daadwerkelijk wat het moet meten (validiteit) en is het instrument betrouwbaar?”

Daarnaast is het onduidelijk wat we precies verstaan onder slikproblemen bij deze doelgroep. En ook, welke factoren dragen allemaal bij aan deze slikproblemen. Hiervoor doen we een literatuurstudie.

Wat heeft onderzoek nu al opgeleverd?

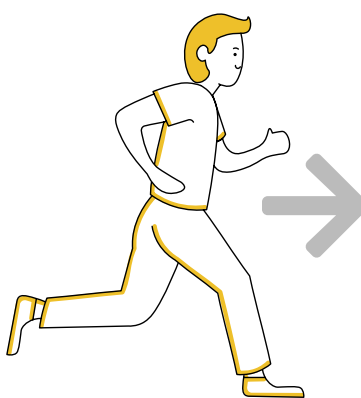
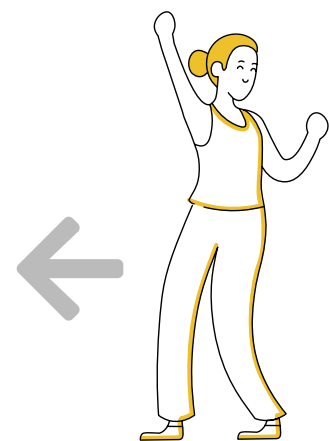
“Recentelijk hebben we ons eerste artikel gepubliceerd, waarin we onderzochten hoe vaak slikproblemen voorkomen bij ouderen met een verstandelijke beperking en welke factoren hierbij een rol spelen. We zagen dat meer dan 40% van de deelnemers te maken had met slikproblemen. Meer dan 80% van deze slikproblemen stond niet vermeld in het medisch dossier. En, kwetsbaarheid, rolstoelafhankelijkheid en afhankelijk zijn van een ander tijdens het eten bleken geassocieerd met slikproblemen.”

Wat zeggen deze bevindingen?

“Deze conclusies onderstrepen het belang van het vroeg herkennen van slikproblemen en de bijbehorende factoren. Door dit te doen, kunnen we negatieve gezondheidseffecten voorkomen en de kwaliteit van leven verbeteren.”

Wat is je doel?

“In de toekomst willen we een valide, betrouwbaar en toepasbaar instrument ontwikkelen om het beloop van slikproblemen in de tijd te kunnen monitoren. Hierdoor zijn logopedisten beter uitgerust om cliënten de juiste zorg te kunnen bieden.”



Kim Sanders

Promovendus en logopedist



Kwetsbaarheid over de jaren

Marco van Maurik is Arts VG in opleiding en doet daarnaast onderzoek naar de kwetsbaarheid van mensen met een verstandelijke beperking.

Wat is kwetsbaarheid?

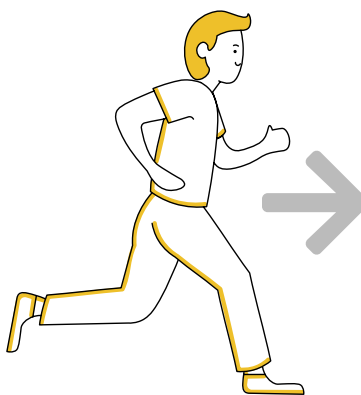
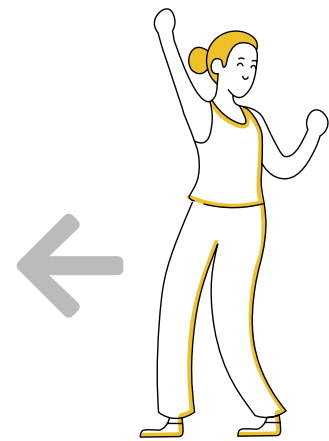
“Kwetsbaar zijn betekent dat je vatbaar bent voor ziektes, dat je mobiliteit achteruitgaat en dat je grotere kans hebt om vroegtijdig te overlijden. Mijn onderzoek is onderdeel van de GOUD-X studie waarin de gezondheid van ouderen met een verstandelijke beperking wordt onderzocht.

Wat onderzoek je?

Bij GOUD hebben we een tool ontwikkeld, genaamd de kwetsbaarheidsindex. Dit is een instrument, dat bestaat uit 17 vragen, speciaal ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking, waarmee kwetsbaarheid in kaart kan worden gebracht. Met deze tool onderzoek ik hoe de kwetsbaarheid verloopt over de jaren. Zijn mensen nu kwetsbaarder dan 10 jaar geleden? Bovendien kijk ik naar de manier waarop de kwetsbaarheidsindex wordt gebruikt door zorgprofessionals: werkt de tool goed in de praktijk?

Waarom is jouw onderzoek belangrijk voor de praktijk?

In het eerste jaar heb ik in mijn werk als arts VG vooral richtlijnen gebruikt die gelden voor ouderen, of waar huisartsen mee werken. Meestal zijn die niet helemaal toe te passen op onze doelgroep. Uit het eerste grote onderzoek van GOUD zien we bijvoorbeeld al dat mensen met een verstandelijke beperking gemiddeld zo’n 20 jaar eerder kwetsbaar zijn dan andere mensen. We moeten hier echt rekening mee houden en aansluiting bij vinden met huidige richtlijnen.”



Marco van Maurik

Arts VG in opleiding & promovendus



Afbouwen van antipsychotica: waarom lukt het niet?

Antipsychotica worden vaak langdurig voorgeschreven aan mensen met een verstandelijke beperking en probleemgedrag. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs dat antipsychotica helpen bij gedragsproblemen.

De ongunstige bijwerkingen zoals suikerziekte, een verhoogd cholesterol, de afvlakking van emoties, sufheid en bewegingsstoornissen, zijn wél overtuigend aangetoond. In de praktijk blijkt afbouw vaak niet te lukken. In dit onderzoek willen we weten waarom dat zo moeilijk is.

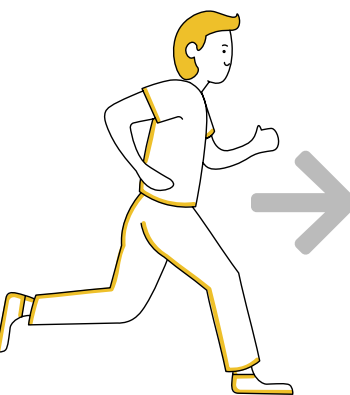
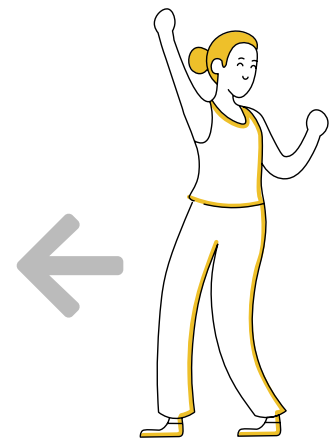
Het onderzoek bevindt zich in de laatste fase. Op het congres 'European Association for Mental Health in Intellectual Disability', dat in 2023 plaatsvond in Helsinki, werden de eerste resultaten gedeeld van het studie. Deze werden zeer positief ontvangen.



Wil je meer weten over deze studie?

Voor de studie maakte GOUD een film om meer begrip te krijgen rondom de dilemma's en complexiteit van afbouw van antipsychotica.

Bekijk [hier](#) de film.





Herkennen van bewegingsstoornissen

Bewegingsstoornissen zijn onbedoelde bewegingen, spierspanningen of rusteloze benen die soms optreden als bijwerking van antipsychotica. Ze zijn echter niet altijd gemakkelijk te herkennen.

Arts VG en promovendus Marie-Louise Hoekstra-van Duijn: "Met het onderzoek willen we het werkveld helpen met het herkennen van bewegingsstoornissen middels een toolkit van instrumenten. Ik onderzoek de haalbaarheid, betrouwbaarheid en validiteit van het gebruik van drie meters."

Wil je weten hoe een meting eruitziet?

Bekijk dan [hier](#) het filmpje!



Marie-Louise Hoekstra-van Duijn

Arts VG en promovendus

GOUD over de grens

GOUD werkt samen met universiteiten in het buitenland om onderzoek naar gezond ouder worden met een verstandelijke beperking te versterken.



Ierland

GOUD werkt al langere tijd samen met de Ierse onderzoeksgroep (IDS-TILDA) in Dublin. Afgelopen jaar is de samenwerking verder verstevigd. Zo zijn we bezig samen artikelen te schrijven over gezondheidsproblemen en instrumenten. Denk hierbij aan kwetsbaarheid en mondgezondheid maar ook aan de uitvoerbaarheid van fitheidstesten.



Verenigde Staten

Bewegingswetenschapper Thessa Hilgenkamp doet onderzoek naar de gezondheid van mensen met het Downsyndroom op de Universiteit van Nevada in Las Vegas. Voor het onderzoek naar sterfte bij deze doelgroep werken de onderzoeksgroepen van GOUD en die van de Universiteit van Nevada in Las Vegas samen, waarbij ze gebruikmaken van eerder verzamelde data van GOUD. Thessa: "Met deze studie krijgen we beter inzicht in welke leefstijlgerelateerde strategieën helpen om volwassenen met het Downsyndroom gezonder ouder te laten worden. Daarnaast kunnen we nieuwe methoden ontwikkelen voor vroege opsporing en diagnostiek van gezondheidsproblemen."



Implementatie

Hoe zorgen we ervoor dat onderzoeksresultaten in de praktijk terechtkomen? Marieke Wouters, is postdoc implementatie en kijkt terug op 2023.

Beweegprogramma

“Met het ZonMw-project ‘In beweging met implementatie’ onderzoeken we een stappenplan om resultaten uit onderzoek zo soepel mogelijk op de werkvloer te krijgen. De implementatiecoaches die betrokken zijn bij de ontwikkeling, hebben dit stappenplan getest in de praktijk bij de implementatie van het GOUD Beweeg- en educatieprogramma. Bij 3 dagbestedingslocaties zijn de cliënten daar minimaal 2 keer per week aan het sporten! Het implementatieproces hebben we gevolgd met o.a. interviews en logboeken. De uitkomsten leveren verbeterpunten op voor zowel het stappenplan als voor het beweegprogramma. Hier gaan we in 2024 mee verder, zodat we van beide een verbeterde versie kunnen opleveren, en kunnen delen met de buitenwereld.

In het vervolg op ‘In beweging met implementatie’ hebben we subsidie van ZonMw gekregen om het GOUD Beweeg- en educatieprogramma verder te ontwikkelen en in te dienen bij de Databank erkende interventie van Vilans. Op deze manier hebben we budget om het programma te verbeteren voor een grote impact.

Implementeren kun je leren

Vanuit de Associatie voor Academische Werkplaatsen Verstandelijke Beperkingen (AAWVB) zijn we in 2023 gestart met ‘Implementeren kun je leren’. Dit is een training bedoeld om de implementatiedeskundigheid binnen de VG-sector te vergroten en is mede gebaseerd op het GOUD implementatiestappenplan. Een groep van 16 deelnemers is in 2024 gestart met de training, die zal worden geëvalueerd en verbeterd voor opname in het aanbod van de AAWVB. Voor het ontwikkelen en geven van deze training hebben we subsidie van ZonMw ontvangen.

Lichttherapie

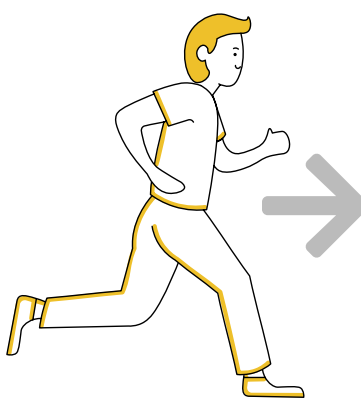
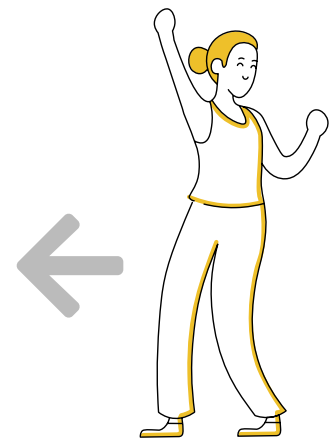
Het project ‘Verlichting van depressieve klachten’ analyseert de implementatie van lichttherapie. We hebben 16 zorgprofessionals en 3 cliënten geïnterviewd en gevraagd naar hun ervaring met de uitvoering en implementatie van lichttherapie bij Amarant. Op basis hiervan is een overzicht gemaakt van geleerde lessen en aandachtspunten waarmee Amarant de implementatie kan verbeteren en Abrona in deel 2 van het project haar implementatie kan vormgeven. De handreiking Lichttherapie is ondertussen ook verbeterd en de interventie is in de databank erkende interventies terug te vinden als ‘goed onderbouwd’.

Presentaties & workshops

We hebben verschillende presentaties en workshops over implementatie(onderzoek) vanuit GOUD gegeven. Bijvoorbeeld op Focus op Onderzoek, de AAWVB Researchdag, voor de behandelaren van Reinaerde, op het internationale congres Health Enhancing Physical Activity (HEPA), bij het Waardennetwerk Leefstijl van de GGZ, en binnen het implementatienetwerk Sport en Bewegen.”



Marieke Wouters & implementatiecoaches van GOUD



Marieke Wouters

Postdoc implementatie



‘We doen het samen’

Bewegingsagoog Suzanne Kleiren (Amarant) trainde een cliënt voor de krachtstudie. “Het staat buiten kijf dat het goed is voor de mensen maar het vraagt veel begeleiding.”

“Mijn cliënt vindt de krachttraining leuk om te doen en is gedreven om door te gaan. In het begin was het een beetje zoeken naar de juiste oefening want ze heeft moeite met balans. Het mooie ervan is dat je echt groei ziet, zowel qua kilo’s waarmee ze traint als uithoudingsvermogen.

De meeste cliënten hebben weinig intrinsieke motivatie, als trainer moet je de sfeer creëren die bij hen past. Ik doe mee met mijn cliënt. We gaan het echt samen aan, dat werkt bij haar het beste. Ze is snel bang om het verkeerd te doen. Ik stimuleer haar om zoveel mogelijk te proberen. Het is dus niet alleen fysieke training maar ook mentaal.

De studie is absoluut waardevol en ik zie vooruitgang. Maar het vraagt veel begeleiding. Op de lange termijn is dit misschien niet haalbaar en betaalbaar, de druk op de zorg is immers al zo hoog. Als het potje leeg is, hebben we geen personeel meer om dit programma vol te houden.

Ik ben heel benieuwd hoe dit straks in de praktijk wordt uitgerold. Want belangrijk is het wel. We zien cliënten fitter worden en hoe fitter, des te meer ze zelf kunnen en des te minder hulp ze nodig hebben. Ik heb er zelf ook een nieuw inzicht door gekregen. Ik train een complex iemand. Ik ben erachter gekomen dat er veel meer mogelijk is dan ik van tevoren had gedacht.”



Tineke Bosse

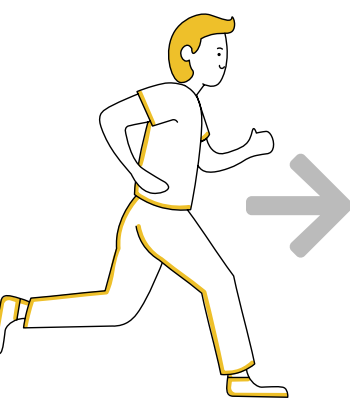
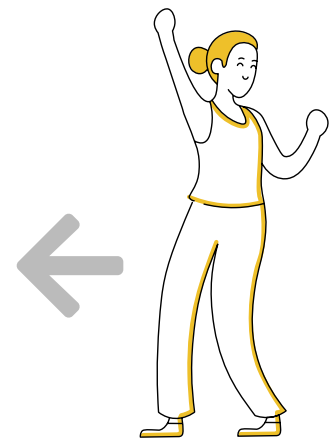
Tineke Bosse sportte eigenlijk nooit. Ze ging meedoen aan het krachttrainingsprogramma om wat sterker te worden. Komende zomer fietst ze de Mont Ventoux op.

“Ik deed mee aan de krachttraining om meer conditie te krijgen en mijn rechterknie te versterken”, zegt Tineke. Daarvoor ging ze tussen augustus en december elke dinsdag en donderdag naar de gymzaal in het Tilburgse Daniel de Brouwerpark om onder leiding van Yvonne te trainen.

“Ik vond het heel leuk maar ook heel zwaar”, blikt ze terug. “Soms moest Yvonne me echt aanmoedigen. ‘Je bent een doorzetter’, zei ze dan. Dan was ik best trots als het toch lukte.”

Tineke merkte al snel verschil. In het begin kon ze bij bepaalde oefeningen niet met haar hoofd op de grond liggen vanwege ongetrainde nekspieren. En opdrukken begon tegen de muur. Maar ze ging snel vooruit. Ze verwisselde de muur voor de mat, verzwaarde haar halters en ook sit-ups gingen steeds beter. “Ik heb nu meer spiermassa en voel me gezonder, ook omdat ik anderhalf jaar geleden ben gestopt met roken.” Dat Yvonne haar motiveerde hielp enorm. “Ze was streng maar gaf ook veel complimenten.”

Sinds het krachttrainingsprogramma sport Tineke veel: elke week naar bodypump en twee keer per week fietsen op de wielerved. Tineke: “Ik heb namelijk een doel. Ik wil deze zomer met een groepje in Frankrijk de Mont Ventoux beklimmen met de fiets. Dat heeft mijn huisgenoot vorig jaar gedaan en de begeleiding vroeg of ik dit jaar mee wil doen. Ik weet niet of het lukt en het is afwachten of mijn knie het aankan, maar ik ben heel gemotiveerd.”





‘Beweging is normaal’

Bij dagbesteding Aspergeakker is gezond bewegen de standaard. Er staan fitnessapparaten in de gang, medewerkers organiseren tweemaal daags een ‘beweegmoment’ en 2 keer per week komt een beweegagoog sportles geven met cliënten. Manager Eline Koopman: “We staan erom bekend in de regio.”

Een jaar geleden is Aspergeakker begonnen met het aanbieden van het beweegprogramma van GOUD. Niet alleen de cliënten, ook de begeleiders zijn er een stuk fitter van geworden, zegt Eline Koopman. “Het was een hele omslag voor iedereen maar nu is het bewegen genormaliseerd. 2 keer per dag bewegen we bewust. Dat kan fitness, wandelen of dansen zijn maar ook papier prikken in de wijk of de tuin schoffelen. Belangrijk is dat de cliënten het leuk vinden. Daarnaast letten we ook op voeding. Zo maken we elke week verse soep en zorgen we voor vitaminesshotjes.

We gaan echt met elkaar aan de slag. De begeleiders doen mee, sommigen in sportkleden. We geven dus het goede voorbeeld. We zien niet alleen vooruitgang bij onze cliënten, ook medewerkers hebben er baat bij. Er is meer plezier in het werk en het ziekteverzuim is gedaald. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

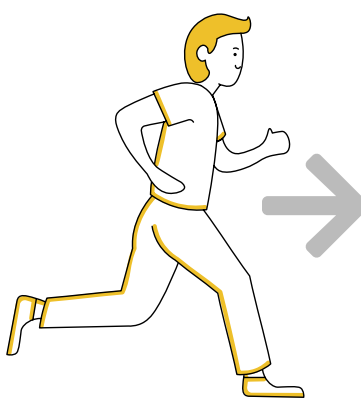
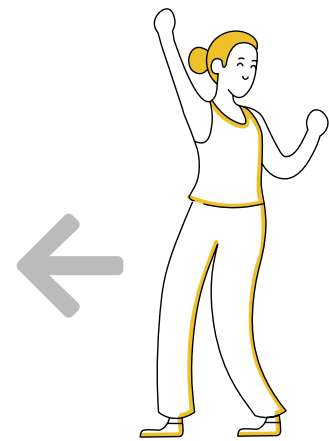
In het begin vroegen we ons af hoe we onze cliënten konden motiveren. Dat bleek geen probleem te zijn. Alle meiden stonden meteen vooraan bij de bewegingsagoog, een jonge leuke vent. Dat gaf in het begin wel onrust maar nu gaat het helemaal goed.

Ipse de Bruggen investeert in het beweegprogramma. Ons team wordt nu opgeleid om de beweeglessen zelf te geven, zodat we straks 5 dagen per week gymbegeleiding kunnen bieden.”



Wat is het GOUD beweegprogramma?

Het is een effectief programma met oefeningen voor cliënten die gericht zijn op kracht, uithoudingsvermogen, balans en flexibiliteit. Binnen het programma is er aandacht voor de uitbreiding in duur en intensiteit. Er worden voorbeelden van groepsactiviteiten gegeven die aansluiten op het plezier van de cliënten.



Eline Koopman
Manager Aspergeakker



De kracht van lichttherapie

Sommige mensen met een verstandelijke beperking ervaren somberheid of depressieve gevoelens. Lichttherapie kan dan uitkomst bieden, zoals blijkt uit onderzoek van GOUD. ‘Het is mooi dat deze therapie bestaat’, vertelt Mirjam Zijlmans, gedragskundige en beleidsadviseur wetenschappelijk onderzoek bij Amarant.

“We passen het meestal toe bij bewoners die wat neerslachtig zijn en van wie we merken dat ze zich terugtrekken’, legt Mirjam uit. ‘De therapie houdt in dat een cliënt 2 weken lang vroeg in de ochtend 20 minuten voor een lichtlamp zit. We kijken daarbij op maat wat mogelijk is. Het is belangrijk dat dit ‘s ochtends gebeurt voor een goed dagritme. Omdat veel cliënten beperkte mogelijkheden hebben om zich verbaal te uiten, monitoren we hun gedrag. We zien vaak dat het een positieve invloed heeft en zorgt voor een verbeterde stemming.”

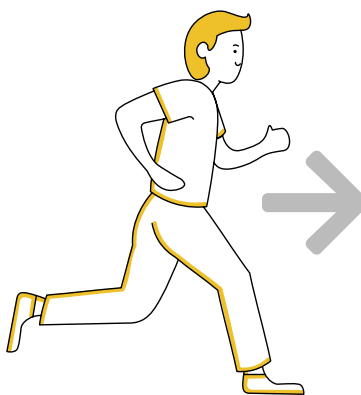
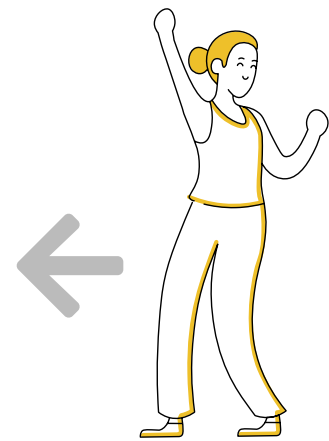
Tijdens ontbijt of puzzel

Ook persoonlijk begeleider Feline Spijkers past de therapie toe bij Berry, een van haar cliënten, waarbij een gedragskundige de indicatie vaststelt. “Zodra de dagen korter worden, maak ik gebruik van de lichtlamp. In het geval van Berry zit hij dan ongeveer 20 minuten in de woonkamer aan de eettafel, schuin voor de lamp, terwijl hij bijvoorbeeld ontbijt, koffiedrinkt of een puzzel maakt.

Na een periode van lichttherapie evalueren we samen met de gedragskundige zijn gedrag aan de hand van een vragenlijst, genaamd de Angst, Depressie En Stemming Schaal. Mijn ervaring is dat de therapie hem weer wat vrolijkheid brengt. Berry kan zich niet goed uitdrukken, maar je kunt wel merken dat als hij de therapie niet krijgt, zijn stemming somberder is. Ik denk dat meer cliënten baat zullen hebben bij lichttherapie.”

Handreiking

Bij ouderen met een verstandelijke beperking komt depressie maar liefst 5 keer zo veel voor als in de algemene ouderenpopulatie. Daarom onderzocht GOUD of lichttherapie de depressieve klachten zou kunnen verminderen bij deze doelgroep. De uitkomst was dat het een veelbelovende behandeling kan zijn als aanvulling op medicijnen of als alternatief. Met deze kennis is een handreiking ontwikkeld, een stappenplan voor behandelaars en begeleiders, waarin wordt uitgelegd hoe lichttherapie effectief kan worden ingezet.



Mirjam Zijlmans

Gedragskundige en beleidsadviseur



Cliënt Berry met persoonlijk begeleider Feline Spijkers



Onderwijs

Meer verbinding met het onderwijs is een belangrijke ambitie. Hoe doen we dat?

Opleiding arts VG

Het onderzoek van GOUD, dat vaak direct toepasbaar is in de praktijk van de arts VG, heeft nauwe banden met de Arts VG-opleiding. Deze samenwerking tussen de landelijke opleiding en de onderzoeksgroep in het Erasmus MC zorgt voor synergie. Het onderzoek sluit aan op de praktijkvragen van de arts VG en bevindingen worden meegenomen in het lesprogramma.

MBO & HBO

Bij het MBO-onderwijs is kennis over gezonde leefstijl een belangrijk onderwerp dat terugkomt op opleidingen tot persoonlijk begeleider. Op de MBO-opleiding Persoonlijk Begeleider in de Gehandicaptenzorg van het Albeda College geven medewerkers van Ipse de Bruggen samen met een onderzoeker van GOUD jaarlijks gastlessen. Abrona organiseert voor studenten uit het beroepsbegeleidende leerweg traject 3 keer per jaar colleges in het kader van 'Het Goede Gesprek'. Dit is een initiatief om studenten een discussie te laten leiden over een item rondom gezonde leefstijl dat aansluit bij waar ze werken.

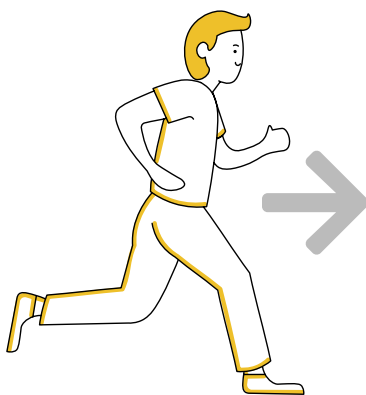
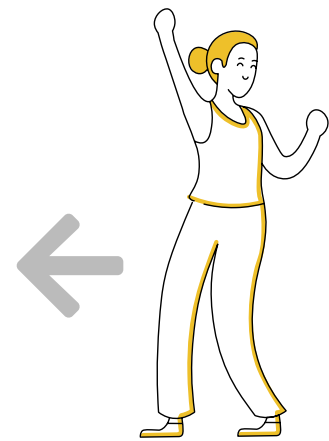
De afgelopen jaren is geïnvesteerd in structurele samenwerkingen met HBO-instellingen op verschillende niveaus. Zo wordt er samengewerkt met het lectoraat van de Hanzehogeschool (Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing) en met de Haagse Hogeschool (Technologie voor inclusief Bewegen en Sport), worden onderwijsproducten gemaakt (door GOUD i.s.m. Arts VG opleiding voor de opleiding Verpleegkunde aan Hogeschool Leiden), en worden vele studenten begeleidt bij afstudeerscripties binnen projecten van GOUD.

Beroepsgroepen

Ook worden er veel bijdragen geleverd aan nascholingen voor relevante beroepsgroepen (bijv. arts VG, fysiotherapeut of logopedist) via de betreffende beroepsverenigingen en/of overkoepelende scholingsinstanties (o.a. NVAVG, NVFVG, VGN, NPI, KNGF, NIP-NVO).

Training

Samen met de Associatie van Academische Werkplaatsen Verstandelijke Beperking is de training 'Implementeren kun je leren' ontwikkeld en georganiseerd. GOUD is een van de initiatiefnemers en was betrokken bij de samenstelling van de training.





Kennis op de juiste plek

Leontien van Wely is beleidsadviseur onderzoek, ervaringsdeskundigheid & onderwijs en heeft als opdracht om ervaringen van cliënten beter te benutten en resultaten te vertalen naar het onderwijs.

Wat houdt je rol in?

“Mijn werk omvat drie belangrijke onderdelen. Als eerste kijk ik naar hoe we mensen met een verstandelijke beperking en hun verwanten kunnen betrekken en hoe we beter gebruik kunnen maken van hun ervaringen. Dit is belangrijk voor onze projecten, voor strategische vraagstukken en voor het verbeteren van toegankelijkheid van onze website en materialen. Eind 2023 zijn we gestart met de adviesgroep, een diverse groep enthousiaste ervaringsdeskundigen.

Ook werk ik aan nieuwe, structurele relaties met het onderwijs. We hebben al mooie samenwerkingen, zoals met de Arts VG-opleiding en het MBO maar er zijn meer mooie kansen om onze kennis nog beter in het onderwijs te verankeren. Het HBO is bijvoorbeeld op zoek naar praktijkgerichte voorbeelden over interprofessioneel samenwerken: iets wat bij uitstek in de gehandicaptensector speelt. Met de antipsychotica afbouwstudie of een van onze leefstijlinterventies kunnen we daar als GOUD een waardevolle bijdrage aan leveren. Tot slot richt ik me op doorwerking van de opbrengsten van GOUD.

Wat houdt ‘doorwerking’ in?

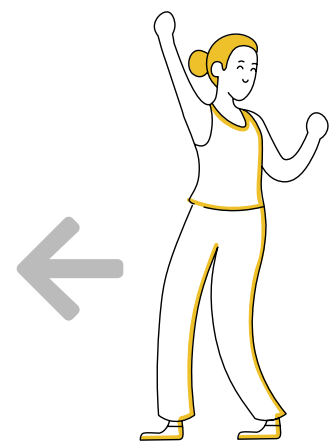
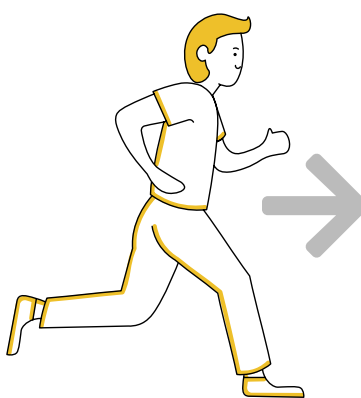
Zodra een onderzoek begint, heeft dit impact op alle betrokkenen. Je leert van elkaar en komt in actie. Doorwerking kan verschillende vormen aannemen, zoals de ontwikkeling van nieuwe kennis, producten, een meer onderzoekende houding of een organisatieverandering. Deelname aan onderzoek draagt al bij aan verandering!

Hoe maak je dat zichtbaar?

We werken aan een model om te rapporteren aan partijen zoals ZonMw, de beroepspraktijk, het onderwijs maar ook aan onszelf. Dit model helpt de gerealiseerde veranderingen inzichtelijk te maken, op allerlei niveaus. Ook is het interessant om te kijken hoe we de opbrengsten van GOUD bij de juiste groepen kunnen laten landen.

Wat hoop je op de lange termijn te bereiken?

Op een duurzame samenwerking met de adviesgroep en het verwantenpanel van GOUD en een uitbreiding van ons netwerk van structurele onderwijspartners. Ook verwacht ik dat er straks een handzaam model is voor doorwerking. En dat dit model niet alleen bruikbaar is bij het rapporteren van onze impact, maar juist ook bij het opstarten van nieuwe projecten, om ons gezamenlijke doel te bepalen voor wetenschap, praktijk en onderwijs.”



Leontien van Wely

Postdoc beleidsadviseur onderzoek, ervaringsdeskundigheid & onderwijs



Adviesgroep GOUD: 'ervaringen erkennen'

Ze komen een paar keer per jaar bij elkaar. Dan bespreekt de adviesgroep GOUD, bestaande uit 10 ervaringsdeskundigen, hun ideeën en verwachtingen over wetenschappelijk onderzoek. Tanja: "Het is belangrijk dat onze ideeën over onderzoek serieus worden genomen."

De bijeenkomsten van de adviesgroep GOUD bieden waardevolle inzichten voor de onderzoekers. Het helpt onderzoekers om lopend en toekomstig onderzoek beter af te stemmen op de specifieke behoeften en wensen van de doelgroep.

Tanja is een van de leden van de adviesgroep. Waarom vindt ze het belangrijk om mee te doen? "Ik wil dat onze ideeën die we bespreken serieus worden genomen en daadwerkelijk worden uitgewerkt. Het is belangrijk dat we als mensen met een beperking resultaten zien die relevant zijn voor ons."

Conny, ook lid van de groep, benadrukt het belang van de adviesgroep: "Het is heel belangrijk dat onze ervaringen worden erkend. We willen beter begrijpen waarom mensen met een verstandelijke beperking, vooral uit lagere sociale klasse, vaak te maken hebben met gezondheidsproblemen en eerder last hebben van ouderdomsklachten zoals diabetes, obesitas, artrose, hartklachten, slechte longen."

Tijdens de bijeenkomsten komen belangrijke thema's aan bod, zoals wat betekent gelukkig zijn en hoe kun je gezond ouder worden. Binnen deze thema's worden specifieke onderwerpen zoals sport, stress, eenzaamheid en zelfstandigheid uitgebreid besproken.

Over de adviesgroep

De adviesgroep bestaat uit mensen tussen de 30 en 70 jaar met een licht verstandelijke beperking die zorg ontvangen van verschillende zorgorganisaties. Het is een diverse groep: sommige ervaringsdeskundigen wonen op een woongroep, anderen wonen met ambulante ondersteuning. Maar ze hebben allemaal hun eigen verhaal en ervaring, willen deze graag delen en zo bijdragen aan de verdere ontwikkeling van wetenschappelijk onderzoek binnen GOUD. Daarnaast is er ook een verwantenpanel om mensen met een matige of ernstige verstandelijke beperking te laten vertegenwoordigen.





Richtlijnen

Richtlijnen worden ontwikkeld om de kwaliteit van zorg te verbeteren. Een richtlijn beschrijft wat goede zorg is en hoe deze zorg het beste kan worden verleend. SKILZ ontwikkelt deze multidisciplinaire richtlijnen voor de langdurige zorg. Verschillende collega's van GOUD zijn betrokken bij de ontwikkeling ervan.

Slikproblemen

In november 2023 is de richtlijn 'Slikproblemen in de langdurige zorg' gepubliceerd. Kim Sanders is namens de beroepsvereniging NVLF lid van de werkgroep. In de langdurige zorg komen slikproblemen vaak voor. Zo kan het bij volwassenen met een beperking bij 85% van de cliënten voorkomen. Naast de impact op gezondheid, zoals gewichtsverlies of uitdroging, of zelfs overlijden, zijn er ook psychosociale gevolgen. De richtlijn slikproblemen biedt zorgprofessionals in de langdurige zorg handvatten om cliënten met (risico op) slikproblemen goed te ondersteunen.

De richtlijn is te vinden op

www.richtlijnenlangdurigezorg.nl

Gezonde slaap & slaapproblemen

Dederieke Festen is namens de NVAVG voorzitter van de werkgroep Slaapstoornissen. In december 2023 werd de richtlijn 'Gezonde slaap en slaapproblemen in de langdurige zorg' gepubliceerd, de eerste richtlijn over dit onderwerp in deze sector. Goede slaap is essentieel voor de gezondheid en het herstel van lichaam en geest. Slaapproblemen komen relatief vaak voor bij mensen die langdurige zorg ontvangen. De richtlijn biedt zorgprofessionals handvatten om cliënten met slaapproblemen goede zorg te bieden.

De richtlijn is te vinden op

www.richtlijnenlangdurigezorg.nl

Lees hier het interview met Dederieke Festen:

[Goed slapen, dat maakt zoveel verschil - SKILZ](#)

Bewegen als gewoonte

Bewegen is voor mensen in de langdurige zorg vaak een uitdaging. Ook voor zorgverleners is het niet altijd eenvoudig om cliënten te stimuleren. Zij hebben behoefte aan extra ondersteuning om meer bewegen mogelijk te maken bij cliënten die langdurige zorg ontvangen. De richtlijn 'Bewegen als gewoonte in de langdurige zorg' moet hier handvatten voor bieden. Alyt Oppewal is namens GOUD voorzitter van de werkgroep die de richtlijn ontwikkelt.

Lees hier het interview met Alyt

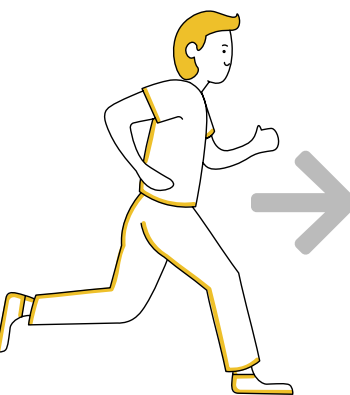
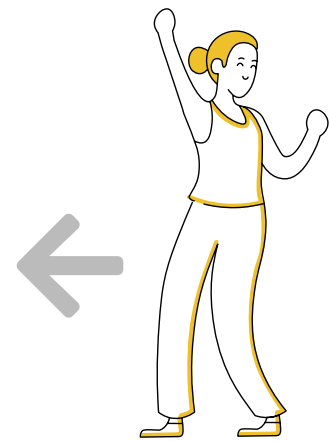
[Bewegen als onderdeel van de basiszorg, dat is mijn ideaal - SKILZ](#)

Veroudering

Mensen met een verstandelijke beperking worden steeds ouder, waardoor hun behoeften veranderen. De zorg en ondersteuning is daar nog onvoldoende op ingericht. De richtlijn 'Veroudering bij mensen met een verstandelijke beperking' moet handvatten bieden aan iedereen die werkt met deze groep. De werkgroep die de richtlijn ontwikkelt is in 2023 gestart. Dederieke Festen is voorzitter namens de NVAVG en Mylène Böhmer werkgroep lid namens GOUD.

Meer weten?

[Veroudering-bij-mensen-met-een-verstandelijke-beperking](#)





Communicatie

GOUD wil met communicatie haar zichtbaarheid en impact vergroten. Zo dragen we bij aan een betere kennisgeving en vergroten we de betrokkenheid en aansluiting bij onze doelgroepen.

In de media

Afgelopen jaar verscheen GOUD verschillende keren in de media:

Onderzoeksprogramma GOUD 4

➤ **Klik:** Onderzoeksprogramma GOUD gaat nieuwe fase in.

➤ **Klik:** Gezond OUDer worden met een verstandelijke beperking.

➤ **VGN:** Erasmus MC en zorgaanbieders verbinden zich aan nieuw onderzoeksprogramma GOUD.

➤ **Skipr:** Onderzoeksprogramma gezond ouder worden met beperking krijgt vervolg.

➤ **NVAVG:** Onderzoek van GOUD gaat nieuwe fase in.

➤ **Erasmus MC:** Onderzoek van GOUD gaat nieuwe fase in.

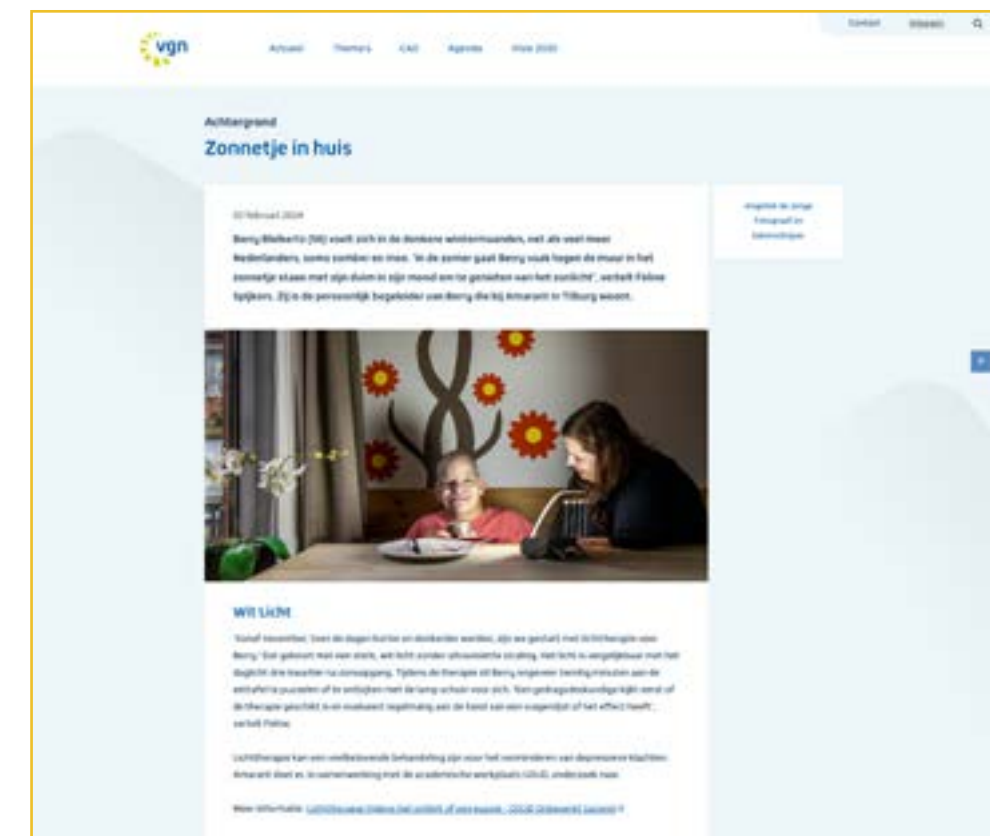
Promotie Stijn Weterings

➤ **Erasmus Magazine:** Stijn Weterings ontwierp een krachttrainingsprogramma voor mensen met een verstandelijke beperking: 'Onderzoek doen is puzzelen'

➤ **VGN:** Stijn Weterings: 'Je kunt prima krachttraining doen met mensen met een verstandelijke beperking'

Lichttherapie

➤ **VGN:** Zonnetje in huis



Interviews onderzoekers

➤ **ZonMw:** Artrose bij mensen met een verstandelijke beperking: hoe vaak weten we het niet?

➤ **ZonMw:** Leren van Implementeren

➤ **Arts VG Opleiding:** 'Ons onderzoek is toonaangevend, ook in het buitenland'

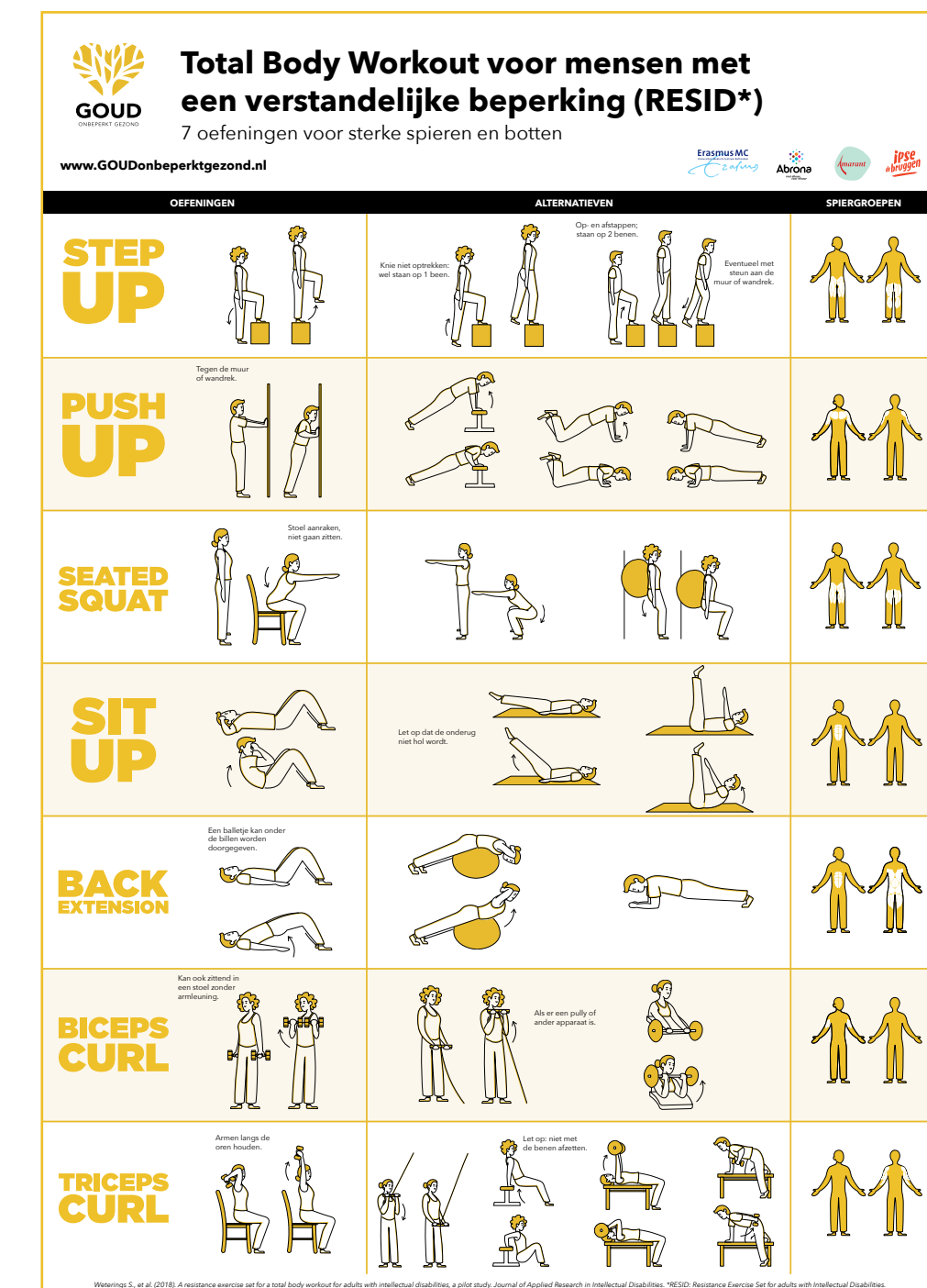
➤ **SKILZ:** 'Bewegen als onderdeel van de basiszorg, dat is mijn ideaal'



Total Body Workout zónder fitnessapparaten

Stijn Weterings ontwikkelde een kennisproduct: de Total Body Workout. Dit is een oefenprogramma zonder fitnessapparaten met 7 eenvoudige oefeningen voor sterkere botten en spieren, met alternatieven voor iedere beweging.

➤ Bekijk hier de poster.





Communicatie

GOUD wil met communicatie haar zichtbaarheid en impact vergroten. Zo dragen we bij aan een betere kennisgeving en vergroten we de betrokkenheid en aansluiting bij onze doelgroepen.

Film: Krachtstudie

In 2023 brachten we de film uit over het krachttrainingsonderzoek. GOUD onderzoeker Kirsten de Oude neemt je mee naar een dag van trainen en meten. Hoe gaat dat eraan toe? Hoe ervaren de trainers en deelnemers dit? En wat is het uiteindelijke doel van de studie precies?

👉 [GOUD onderzoekfilm: Krachtstudie](#)



Ontdek: Makkelijk lezen!

In 2023 is op de website van GOUD 'Makkelijk lezen' toegevoegd. Deze pagina is gemaakt voor en met mensen met een verstandelijke beperking. Er is uitleg over onze onderzoeksthema's en de mogelijkheid om actief mee te helpen hoe we onderzoek beter kunnen maken.

👉 [GOUD pagina: Makkelijk lezen](#)



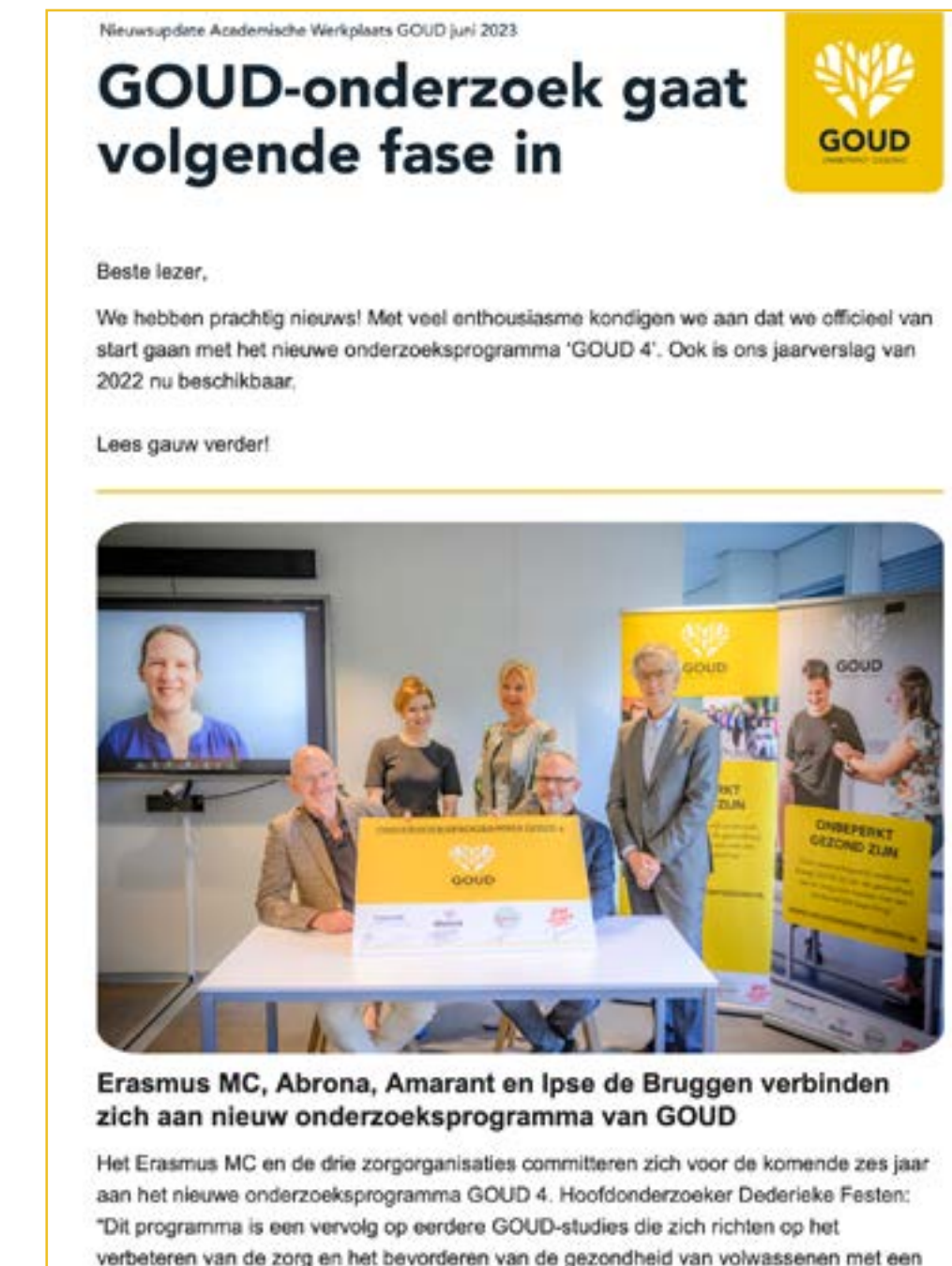
Social media

Op LinkedIn gaven we met meer dan 20 posts regelmatig updates over onze onderzoeken, events, mijlpalen, vacatures, congressen en nog veel meer.



Nieuwsbrief

Via onze nieuwsbrieven delen we regelmatig onze laatste inzichten, én ander nieuws. In 2023 brachten we vier updates uit.





Publicaties

Deze publicaties zijn van de Academische Werkplaats GOUD of geïnitieerd door of in samenwerking met mederwerkers van Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten Onderzoek, Erasmus MC

Burke E, O'Dwyer M, Maes-Festen D, Oppewal A. Chronic Health Among Those with an Intellectual Disability. In Intellectual Disabilities: Health and Social Care Across the Lifespan. Springer International Publishing AG. 2023. p. 121-146 doi: 10.1007/978-3-031-27496-1_9

de Leeuw MJ, Oppewal A, Elbers RG, Hilgenkamp TIM, Bindels PJE, Maes-Festen DAM. Associations between physical fitness and cardiovascular disease in older adults with intellectual disabilities: Results of the Healthy Ageing and Intellectual Disability study. Journal of Intellectual Disability Research. 2023 Jun;67(6):547-559. Epub 2023 Mar 14. doi: 10.1111/jir.13027

Guerrero K, Umagat A, Barton M, Martinez A, Ho KY, Mann S, Hilgenkamp T. The Effect of a Telehealth Exercise Intervention on Balance in Adults with Down Syndrome JARID, 2023, 36(2), p385-393 <https://doi.org/10.1111/jar.13068>

Huisman, S., Bakker-Gijssels, E., Maes-Festen, DAM. Healthcare for people with intellectual disabilities in the Netherlands (2023) Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities Accepted for publication.

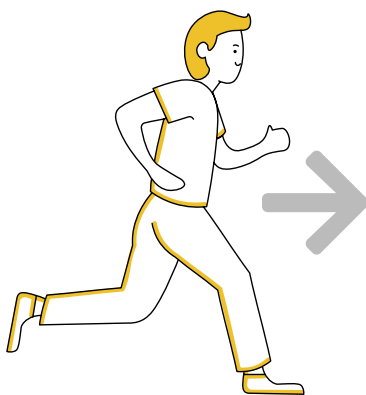
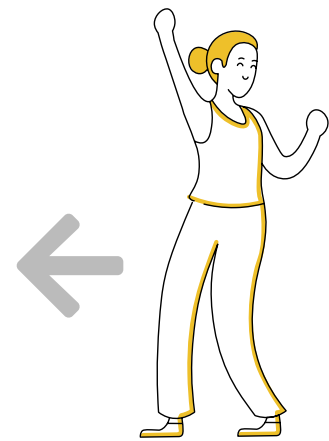
Mann S, Jennifer Spiric J, Mitchell C, Hilgenkamp TIM Development of a Physical Therapy-Based Exercise Program for Adults with Down Syndrome IJERPH 2023, 20, 3367 DOI: 10.3390/ijerph20043667

Noorlandt HW, Korfage IJ, Felet FMAJ, Aarts K, Festen DAM, Vrijmoeth C, Van Der Heide A, Echteld MA. (2023). Shared decision making with frail people with intellectual disabilities in the palliative phase: A process evaluation of the use of the In-Dialogue conversation aid in practice. J Appl Res Intell Disabil. Sep 16. doi: 10.1111/jar.13158

Overwijk A, Krijnen WP, Hilgenkamp TIM, van der Schans CP, van der Putten AAJ, Waninge A. A questionnaire to measure direct support professionals' attitude towards healthy nutrition of people with intellectual disabilities. Journal of Intellectual and Developmental Disability. 2023;48(2):138-145. Epub 2022 Oct 16. doi: 10.3109/13668250.2022.2106696

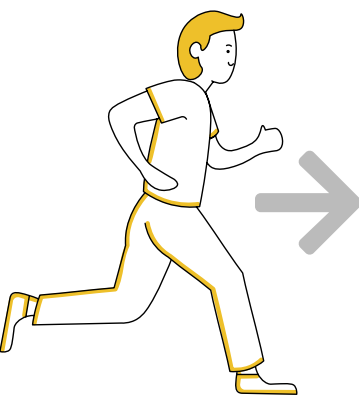
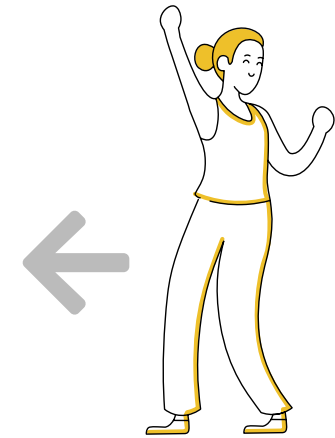
Valentin B, Maes-Festen D, Schoufour J, Oppewal A. Sarcopenia predicts 5-year mortality in older adults with intellectual disabilities. Journal of Intellectual Disability Research. 2023 Nov;67(11):1161-1173. Epub 2023 Aug 22. doi: 10.1111/jir.13078

Weterings S. Giving weight to cardiovascular health: The feasibility of a progressive resistance-exercise training program in adults with intellectual disabilities with cardiovascular risk factors. Rotterdam: Erasmus University Rotterdam (EUR), 2023. 155 p.



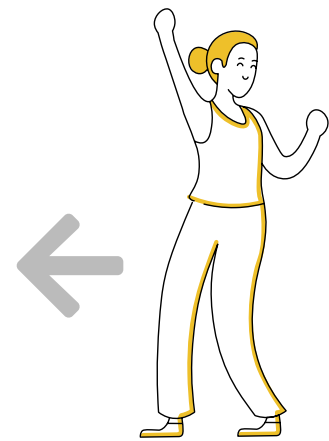


Partners van de Associatie van Academische Werkplaatsen Verstandelijke Beperkingen



De Academische Werkplaats GOUD wordt mogelijk gemaakt door:



**Erasmus MC**

Afdeling Huisartsgeneeskunde

Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten - Onderzoek

Wytemaweg 80

3015 CN Rotterdam

Website: goudonbeperktgezond.nl

E-mail: info.gvg@erasmusmc.nl

LinkedIn: [linkedin.com/goud-onbeperkt-gezond](https://www.linkedin.com/goud-onbeperkt-gezond)