


LEARN 2 MOVE


Bewegestimuleringsprogramma's gebaseerd op Motivational Interviewing voor kinderen, adolescenten en jongvolwassenen met cerebrale parese (CP)

Leontien van Wely, MSc
Prof. dr. Jules Becher
Dr. Annet Dalmeijer
Astrid Balemans, MSc
*Afdeling Revalidatiegeneeskunde
VU medisch centrum Amsterdam*



Jorrit Slaman, MSc
Prof. dr. H.J. Stam
Dr. H.J.G. vd Berg-Emons
Dr. M.E. Roebroek
Dr. J. van Meeteren
Drs. W. van der Slot
*Afdeling Revalidatiegeneeskunde &
Fysiotherapie, ErasmusMC, Rotterdam*







LEARN 2 MOVE

- ✦ 4 onderzoeksgroepen
 - ✦ UMC Groningen: 0-2 jaar
 - ✦ De Hoogstraat, Utrecht: 2-3 jaar
 - ✦ VUmc Amsterdam: 7-12 jaar
 - ✦ ErasmusMC Rotterdam: 16-24 jaar



Achtergrond – vicieuze cirkel

Kinderen, adolescenten en jongvolwassenen met CP minder actief in dagelijks leven dan leeftijdsgenoten zonder CP
(Bjornson 2007, Pirpiris 2004, Van den Berg-Emons 1995)



Gedragsverandering is benodigd!

Doel van het L2M onderzoek

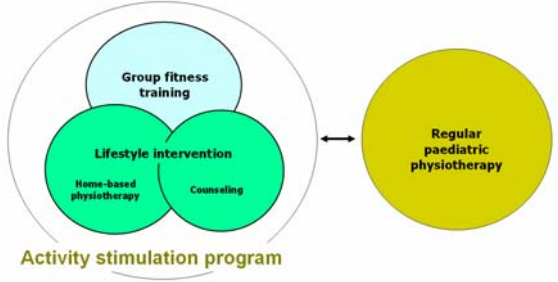
- ✦ Het bepalen van de effectiviteit van bewegestimuleringsprogramma's op de korte en lange termijn bij schoolgaande kinderen, adolescenten en jongvolwassenen met CP.

LEARN 2 MOVE 7-12

- ✦ 7 t/m 12 jaar
- ✦ GMFCS I-III
- ✦ Hulpvraag sport en bewegen
- ✦ Niet voldoen aan de bewegnorm of fitnorm
- ✦ N=49



LEARN 2 MOVE 7-12 Bewegingsstimuleringsprogramma



LEARN 2 MOVE 7-12

Groeps fitness training

Krachttraining



3 x 12 hh




15-20 seconden maximaal!


Anaerobe training

Traineren

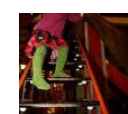
- 16 weken 1-2 keer per week een uur
- 2-5 kinderen

LEARN 2 MOVE 7-12


Lifestyle interventie



Counseling
Motivational interviewing



Fysiotherapie thuis



LEARN 2 MOVE 16-24

Deelnemers:

- 16 t/m 24 jaar
- Spastische CP
- GMFCS I-IV

N=58



LEARN 2 MOVE 16-24

Module Actieve Leefstijl en Sportstimulering

Fitnessprogramma

- Gericht op het verbeteren van de aerobe capaciteit en het verhogen van de spierkracht
- 1 x per week trainen in centrum (groepsverband)
- 1 x per week thuis (individueel)
- 24 trainingssessies verdeeld over een periode van 3 maanden



LEARN 2 MOVE 16-24

Module Actieve Leefstijl en Sportstimulering

- Sportadvies; 2-4 sessies voor het vinden van een geschikte sport. Database aanwezig met sportverenigingen geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking
- Stimuleren van actieve leefstijl d.m.v. 6 counseling sessies met personal coach (Motivational Interviewing)



Motivational Interviewing

“Een directieve persoonsgerichte gespreksstijl, bedoeld om verandering van gedrag te bevorderen door het helpen verhelderen en oplossen van ambivalentie te opzichte van verandering”

(Rollnick & Miller 1995)

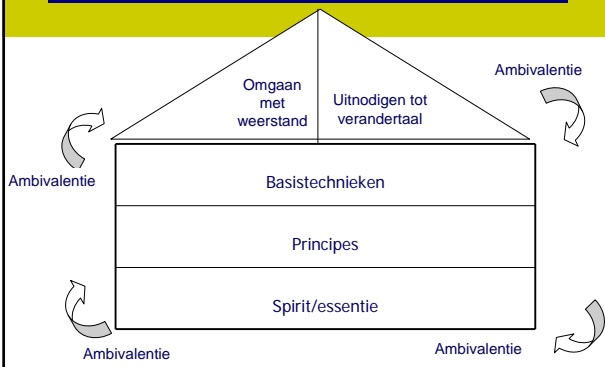


Filmpje 1 toevoegen; the ineffective physician

✦ Wat zou jij als hulpverlener anders doen in dit gesprek?

(discussie of opschrijven op flap-over)

Huis van MI



Spirit/essentie van MI

- ✦ Motivatie tot verandering komt vanuit client
- ✦ Taak client om uitdrukking te geven aan en oplossing te zoeken voor eigen ambivalentie
- ✦ Overtuigen is geen effectieve strategie
- ✦ Stijl en sfeer zijn kalm en uitnodigend
- ✦ Directieve rol van hulpverlener
- ✦ Gelijkwaardige verhouding
- ✦ Bereidheid verandering is geen vaststaand gegeven maar wisselend product van interactie

Principes van MI

- ✦ Eigen beweegredenen van de patient begrijpen en onderzoeken
- ✦ Hulpverlener is coach
 - ✦ Ambivalentie structureren
 - ✦ Discrepantie ontwikkelen
 - ✦ Meeveren met weerstand
 - ✦ Ondersteunen eigen effectiviteit
 - ✦ Reparatireflex onderdrukken

4 Basistechnieken van MI

- ✦ Open vragen
 - ✦ "Wat kan ik voor u betekenen..."
 - ✦ "Hoe gaat het met de adviezen die wij hebben afgesproken?"
- ✦ Reflecteren
 - ✦ "U geeft aan dat u..."
- ✦ Bevestigen en ondersteunen
 - ✦ "Dat is een goed idee."
- ✦ Samenvatten

Weerstand/blokkades veroorzaakt door hulpverlener

- ✦ Advies geven, oplossingen aandragen
 - ✦ NB. Alleen als de cliënt er om vraagt
- ✦ Waarschuwen of dreigen
- ✦ Afleiden, grapjes maken



Verandertaal

- ✦ Status quo taal → ➡ verandertaal
- ✦ Herkennen verandertaal
 - ✦ *Ik wou dat ik het kon*
- ✦ Hoe uitlokken?
 - ✦ Prikkelende vragen
 - ✦ Extremen gebruiken

Ambivalentie

“Aan de ene kant wil ik **wel** omdat.....
aan de andere kant wil ik **niet** omdat.....”

Hoe onderzoek je de ambivalentie:

- Voor- en nadelenmatrix
- Schaal van belangrijkheid en vertrouwen

→Verandertaal uitlokken!



Voor- en nadelenmatrix: VB. sporten

Nadelen van niet sporten: - Ik voel me minder fit	Nadelen van sporten: -Kost tijd -Ik moet nadenken over welke sport ik ga doen
Voordelen van niet sporten: - Ik hoef niet strak te plannen en kan lekker uitrusten op de bank na mijn werk	Voordelen van sporten: -Goed voor mijn gezondheid -Belangrijk voor sociale contacten

Schaal van belangrijkheid en vertrouwen

Hoe belangrijk is het voor je om nu te veranderen?

A. Welke score geef je jezelf op een schaal van 1-10?

1.....10
Helemaal niet belangrijk *Heel belangrijk*

B. Waarom kies je voor X en niet voor 1?

C. Wat moet er gebeuren om je score een aantal punten te laten stijgen?

Filmpje 2 toevoegen; the effective physician

- ✦ Welke elementen uit dit gesprek pas je zelf toe?
- ✦ Of zou je in de toekomst toe willen/kunnen passen?

(discussie of opschrijven op flap-over)

Stages of change

Fase waarin client zit	Motiverende taken hulpverlener
<i>Precontemplatie</i>	Zaai twijfel
<i>Contemplatie</i>	Laat de balans doorslaan – vergroot de redenen van client voor veranderen en niet veranderen. Exploreer ambivalentie
<i>Vorbereidingsfase</i>	Help client bepalen wat de beste strategie is & help zelfvertrouwen te versterken
<i>Actiefase</i>	Help client stappen te ondernemen om strategie uit te voeren
<i>Gedragbehoud</i>	Help client terugval aan te zien komen en strategieën klaar te hebben indien nodig
<i>Terugval</i>	Help client opnieuw door dit proces te gaan, zonder gedemoraliseerd te worden door de terugval

Evidence voor MI

Effect van een 3-daagse MI cursus?¹

- ✦ 37 dietisten random toegewezen aan MI groep (18) of controle groep (19)
- ✦ N= 192
- ✦ 4-5 counseling gesprekken.
- ✦ Meting op baseline en na 5 maanden

1 Brug et al. 2007

Uitkomstmaten:

- ✦ Dietisten
 - Gesprekstechniek
- ✦ Patient (baseline & follow up)
 - Inname verzadigd vet, fruit en groente
 - Body mass index
 - Middellomtrek
 - HbA_{1c} concentratie

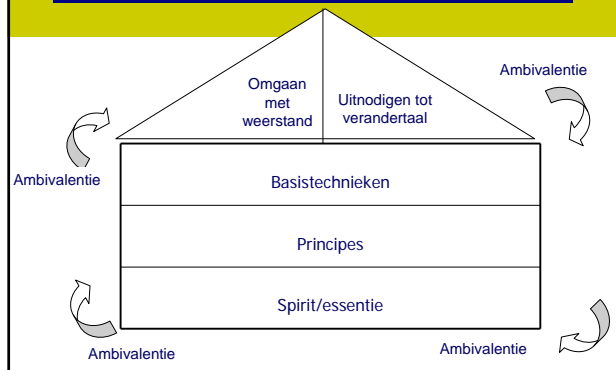
Resultaten

- ✦ MI dietisten:
 - Meer emphatisch
 - MI spirit
 - Meer reflecties
 - Meer verandertaal
 - Patient meer aan het woord
- ✦ Patienten van MI dietisten:
 - lagere inname van verzadigd vet

Conclusie

3 daagse MI cursus verandert de counseling stijl van dietisten. Dit resulteerde in een lagere inname van verzadigd vet onder hun patienten

Even opfrissen



Kortom

- Patient het woord laten doen
- Luisteren
- Reflecteren
- Zonder oordeel reageren is effectief

Meer leren over MI?

<http://www.han.nl/opleidingen/training/motivational-interviewing/>

Meer weten?

LEARN 2 MOVE 7-12



Email: L.vanwely@vumc.nl

LEARN 2 MOVE 16-24



Email: j.slaman@erasmusmc.nl

Website: www.cp-research.nl/LEARN2MOVE

Met dank aan alle deelnemers en de betrokken partijen:

