

Zorgen voor jezelf! Aandacht voor het belang van beweging en fitheid

Infobeurs autisme 22 april 2023

Prof. dr. Tine Van Damme

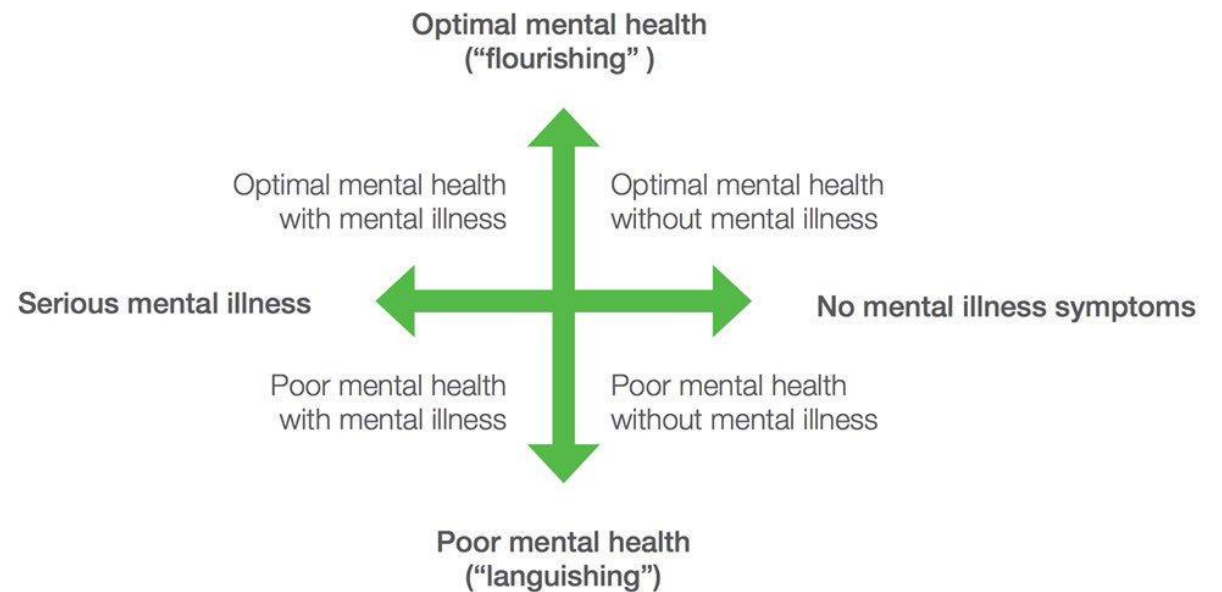
Research group Adapted Physical Activity and Psychomotor Rehabilitation

Department of Rehabilitation Sciences, KU Leuven



“A state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease”
(WHO)

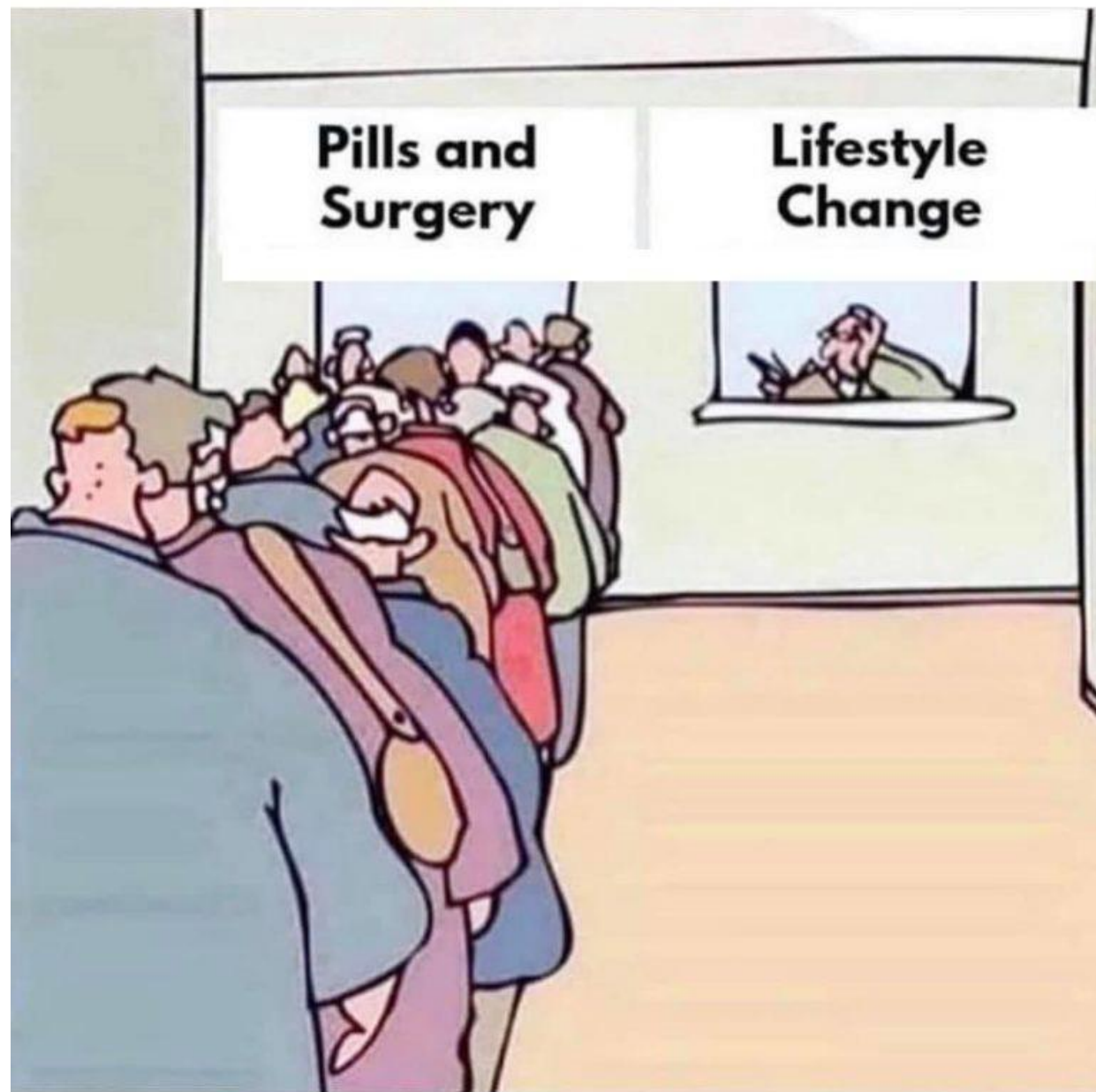
Figure 1: Dual Continuum Model of Mental Health and Mental Illness



MacKean, 2011. Adapted from: The Health Communication Unit at the Dalla Lana School of Public Health at the University of Toronto and Canadian Mental Health Association, Ontario; based on the conceptual work of Corey Keyes

'There is no health without mental health'

- Mentale gezondheid is een integraal onderdeel van gezondheid
- Fysieke en mentale gezondheid zijn aan elkaar verbonden
 - Bv. een persoon met een majeure depressie heeft wellicht ook een zwakke fysieke gezondheid. Omwille van de depressieve symptomen, zal deze persoon meer moeilijkheden hebben om in beweging te komen en meer sedentair gedrag vertonen
 - Bv. een persoon met COPD heeft een hogere kans om een depressie te ontwikkelen



Levensstijl



Fysieke activiteit



Voeding



Stress
management



Slaap

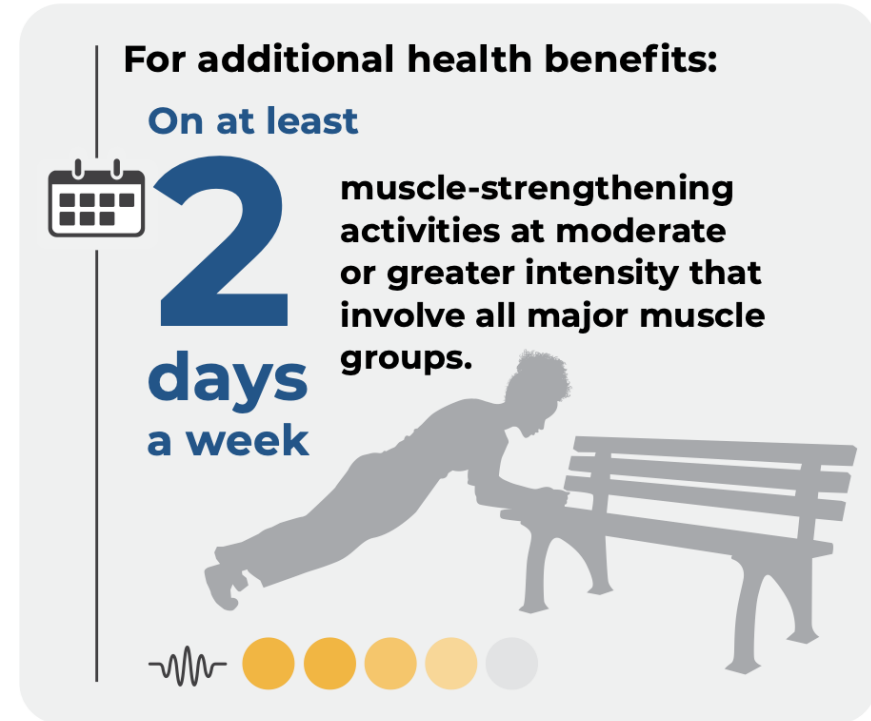
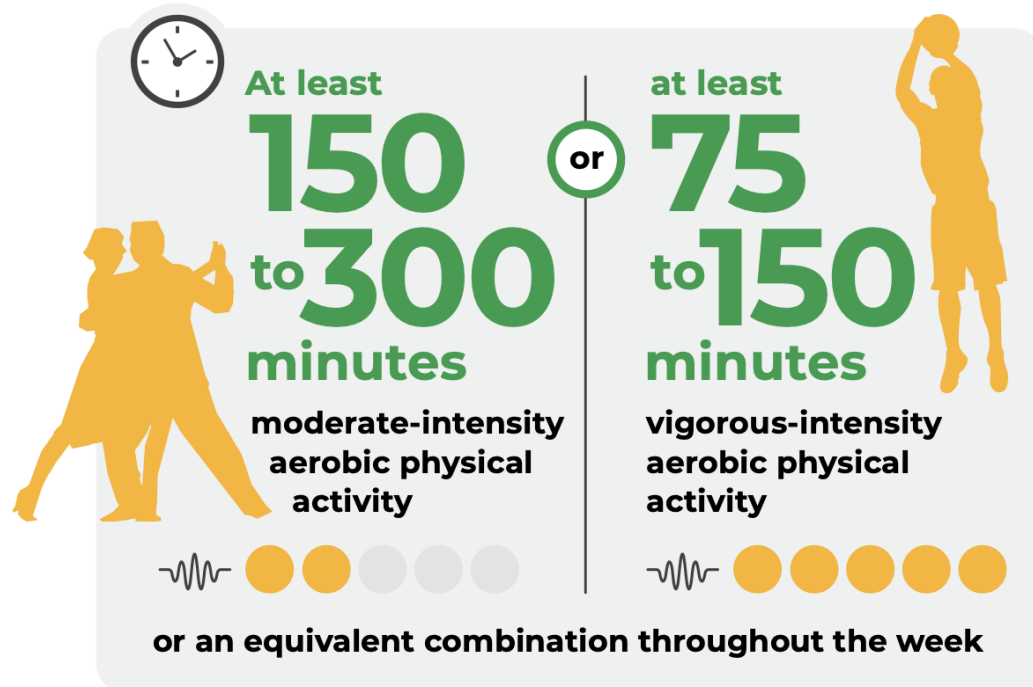
Beweging

Intensity of exercise

As the intensity increases, heart rate, respiratory rate and energy consumption also increase further



Beweegrichtlijnen volwassenen (WHO)



Beweegrichtlijnen kinderen (WHO)



At least
60
minutes a day

moderate- to vigorous-intensity physical activity across the week; most of this physical activity should be aerobic.




- › **Vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that strengthen muscle and bone, should be incorporated at least 3 days a week.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence

It is recommended that:


- › **Children and adolescents should do at least an average of 60 minutes per day of moderate- to vigorous-intensity, mostly aerobic, physical activity, across the week.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence



On at least
3
days a week

vigorous-intensity aerobic activities, as well as those that **strengthen muscle and bone** should be incorporated.



Voldoende fysieke activiteit heeft fysieke/mentale voordelen

- Stemming verbeteren
- Symptomen van psychiatrische aandoeningen verminderen, bv. depressieve symptomen, angstsymptomen
- Verbetering van de slaapkwaliteit
- Verhogen van energieniveaus
- Stress reduceren
- Zelfwaarde gevoel verbeteren
- Geheugen en concentratie verbeteren



Plaats van fysieke activiteit in de GGZ

- **Preventie**

- ✓ Hogere levels van fysieke activiteit zijn geassocieerd met betere mentale gezondheid
- ✓ Lage levels van fysieke activiteit en fysieke fitheid in psychiatrische populaties
- ✓ Hoge prevalentie van lichamelijke aandoeningen in psychiatrische populaties

- **Behandeling** = nood aan non-farmacologische interventies

- ✓ Direct gericht op de symptomen: Bv. depressie, ADHD
- ✓ Fysieke activiteit kan de levenskwaliteit van personen met een psychische aandoening verbeteren

Preventie: Hogere niveaus van fysieke activiteit zijn geassocieerd aan een beter mentaal welzijn

- Indien je voldoet aan de beweegnorm dan heb je ongeveer 20% minder kans om een depressie te ontwikkelen in het volgende jaar, en dit zowel bij jongeren, volwassenen als ouderen
- Indien je voldoet aan de beweegnorm dan heb je ongeveer 25% minder kans om een angstproblemen te ontwikkelen in het volgende jaar, en dit zowel bij jongeren, volwassenen en ouderen
- *‘Doing any physical activity is better than doing none’*: ook voordelen van fysieke activiteit op mentaal welbevinden als je de beweegnorm niet haalt.

Preventie: Lage levels van fysieke activiteit en fysieke fitheid (autisme)

- Personen met autisme zijn minder fysiek actief dan personen zonder autisme
 - Kinderen: 30 min/dag minder fysiek actief dan leeftijdsgenoten
 - Jongeren: 29 min./dag versus 50 min./dag) en slechts 14% voldoet aan de beweegnorm
- Adolescenten met autisme hebben 23-60% minder kans om te participeren in fysieke activiteit dan hun leeftijdsgenoten en 74% minder kans om te participeren in georganiseerde sportactiviteiten dan hun leeftijdsgenoten
- Kinderen met autisme hebben 4 keer meer kans om de beweegrichtlijn niet te halen dan typisch ontwikkelende kinderen
- Volwassenen met autisme zijn minder fysiek actief en de hoge inactiviteitsniveau's zijn geassocieerd aan een gezondheidsproblemen, zoals obesitas

Preventie: Hoge prevalentie van lichamelijke aandoeningen (autisme)

- Jongeren met autisme hebben 40% meer kans op overgewicht / obesitas
- Kans op overgewicht/obesitas bij personen met autisme is geassocieerd aan slaapproblemen en stemmingsproblemen
- Personen met autisme hebben een groter risico op een hele reeks van aandoeningen: immuniteitsproblemen, gastro-intestinale problemen, metabole aandoeningen, epilepsie, etc.

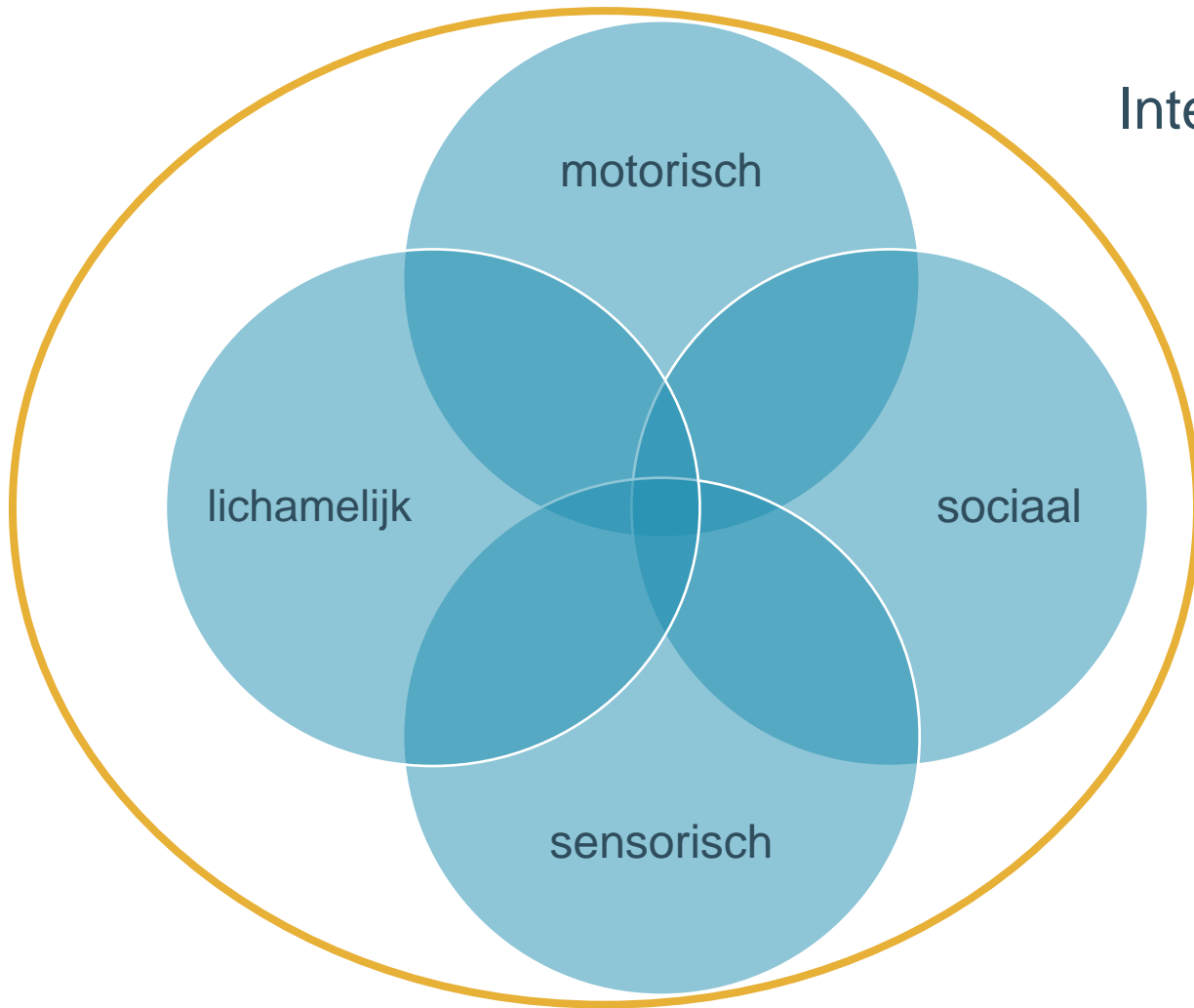
Fysieke gezondheid van personen met autisme

- Fysieke gezondheidsproblemen komen voor tijdens de volledige levensloop
- Premature mortaliteit ligt 3 tot 10 keer hoger bij personen met autisme
- Ongelijkheden in fysieke gezondheid en participatie worden wellicht (gedeeltelijk) verklaard door autisme specifieke factoren
 - Voeding
 - Meer schermtijd
 - Slaapproblemen
 - Hoge comorbiditeit met depressie
 - Psychofarmaca

Mentale gezondheid van personen met autisme

- Gedurende de levensloop ervaart 70-95% van de personen met autisme mentale moeilijkheden
- Vooral angst en depressie
 - 40-69% vertoont klinisch significante symptomen van een angststoornis, met impact op levenskwaliteit en participatie
 - Jongeren met autisme hebben 4-7 keer meer kans op het ontwikkelen van een depressie, in vergelijking met leeftijdsgenoten
 - Angst en depressieve symptomen nemen toe tijdens de adolescentie
- Fysieke activiteit is een effectieve behandeling voor symptomen van angst en depressie
 - Meta-analyses tonen een klein tot matig positief effect in klinische en niet-klinische groepen
 - Interventies worden goed geaccepteerd en er worden geen negatieve nevenwerkingen gerapporteerd

Autisme als kwetsbare groep



Interventies zijn niet afgestemd op specifieke noden



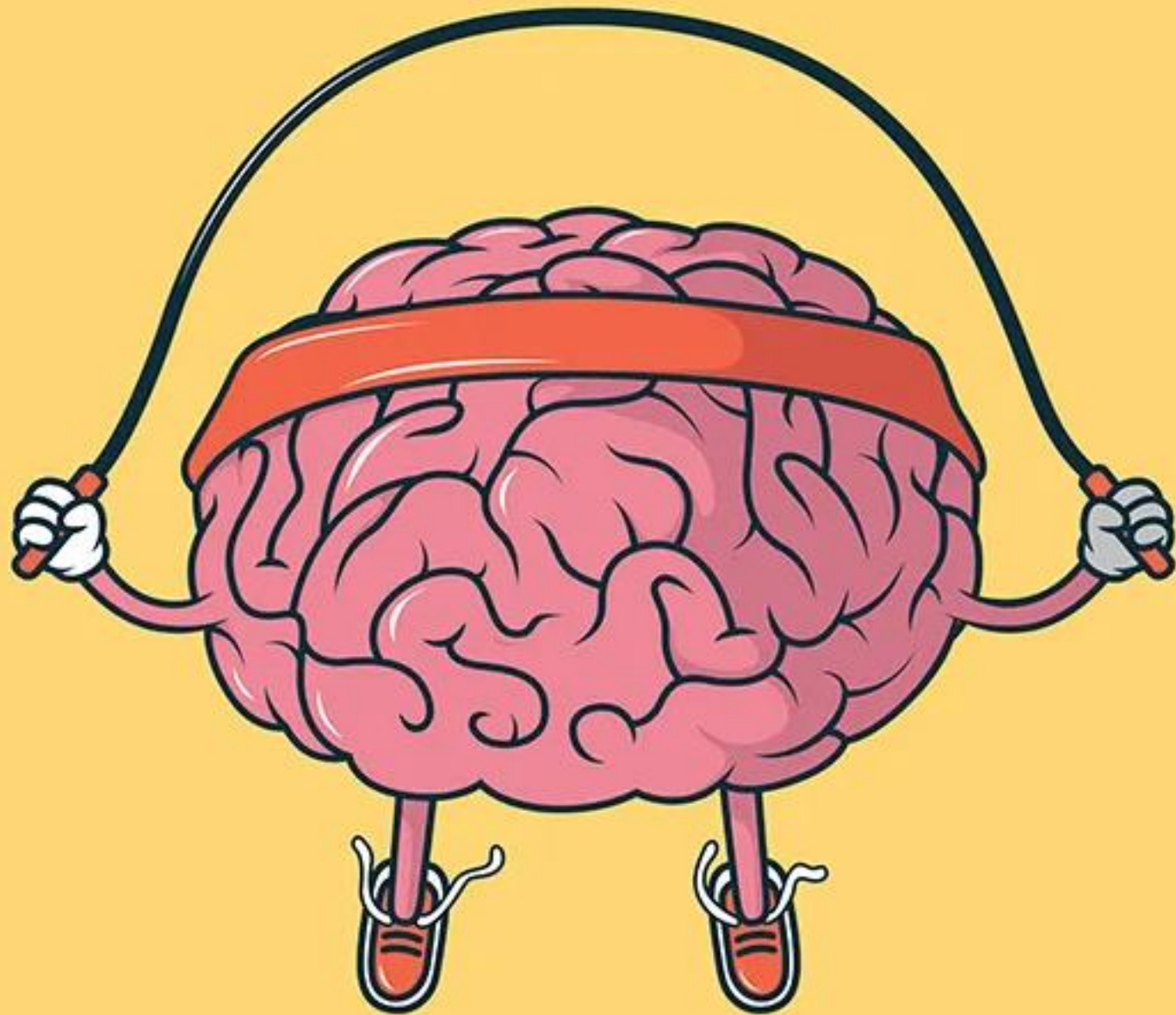
Verminderd participatie

Beweging en autisme

- Studies tonen aan dat een toename van fysieke activiteit bij personen met autisme leidt tot:
 - Verbetering in welzijn
 - Verbetering in sociale interactie
 - Verbetering van motorische vaardigheden
 - Verbetering in emotieregulatie
 - Minder stress
- Duidelijke effecten op depressie en angstsymptomen aangetoond

Beweging en autisme

- Zorgverleners onderwaarden de mogelijke rol van fysieke activiteit en stellen dit zelden als prioriteit bij het plannen van behandeling/hulp
- Het niet opnemen van fysieke activiteit in een behandelplan, leidt er vaak toe dat men helemaal niet beweegt.
- Antipsychotica kunnen tot een grote gewichtstoename leiden, wat het cardiovasculair risico verhoogd en een barrière kan vormen voor fysieke activiteit



10 Common Barriers to Exercise

1) I have no time



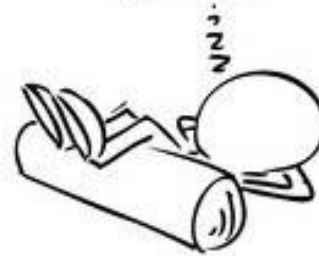
3) I have family obligations



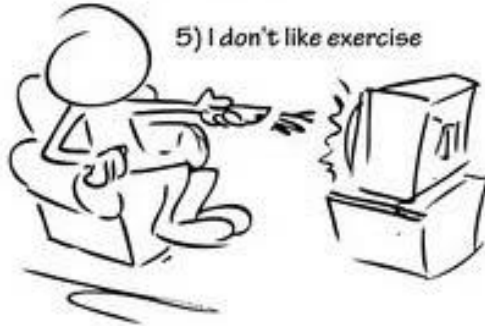
4) I'm too lazy / I don't have the willpower



2) I'm too tired



5) I don't like exercise



6) I've tried exercising in the past and failed



7) I lack confidence



8) Exercise feels uncomfortable



9) I find the crowd intimidating



10) I don't know where to start



Barrières autisme

Intrapersoonlijke factoren

- Gezondheidsproblemen: gastro-intestinale problemen, gebrek aan energie, slaapproblemen
- Motorische problemen; leidt vaak tot frustraties, zeker bij deelname aan groepssporten en meer complexe, open situaties
- Sensorische moeilijkheden
- Cognitieve moeilijkheden
- Sociale moeilijkheden
- Onvoorspelbaar en ongepast gedrag

Barrières autisme

Interpersoonlijke factoren

- Omgevingsfactoren: verschillende settings zijn luidruchtig (bv. fitness, bowling)
- Teamsporten: sociale interacties en samenwerking, begrijpen van de sociale structuur
- Ouders:
 - hebben het vaak moeilijk om in te schatten welke activiteiten gepast zijn voor het kind
 - Weigerachtig om kinderen te laten deelnemen, uit angst voor uitsluiting of pestgedrag

Barrières autisme

Structurele factoren

- Toegankelijkheid tot programma's
- Kennis van de trainers/coaches is vaak gebrekkig
- Transport en financiële aspecten

Aandachtspunten

- Primaire incentive bij volwassenen met autisme = verbeteren van fysieke gezondheid, met focus op gewichtsverlies
 - Maar fysieke activiteit alleen zal onvoldoende zijn om gewichtsverlies te bekomen
 - Educatie en ondersteuning is nodig om te komen tot een verandering op lange termijn
- Aspect fysieke fitheid = belangrijk, want is de beste predictor van cardiovasculaire aandoeningen
 - Programma's zouden moeten focussen op dit aspect
 - Onder begeleiding van een professional om ervoor te zorgen dat er realistische doelstellingen zijn

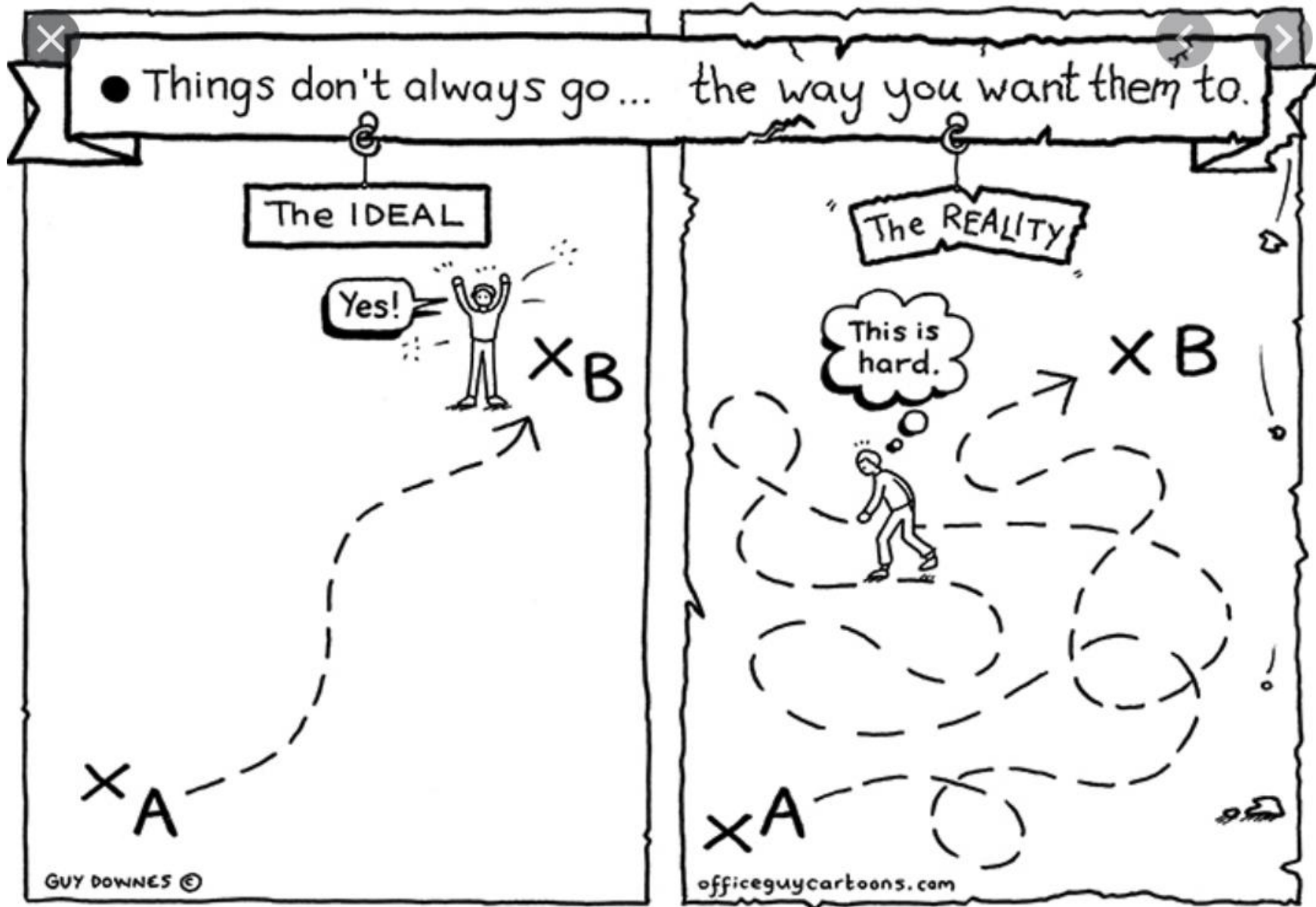
Aandachtspunten

- Psychologische aspecten, met name depressie/stress zijn belangrijke motivators, maar tegelijkertijd ook grote barrières
- Gebrek aan ondersteuning wordt geïdentificeerd als een belangrijke socio-ecologische barrière. De meerderheid geeft aan dat gepaste ondersteuning en begeleiding ertoe zou leiden dat ze meer fysiek actief zouden zijn
- Interventies gericht op fysieke activiteit voor personen met autisme worden best aangeboden/begeleid door een gespecialiseerde professional
 - Geassocieerd aan grotere verbeteringen
 - Geassocieerd met een hogere kans om een programma vol te houden

Aandachtspunten

- Geen eenduidigheid over welke vorm van beweging nu het beste is
- Plezier en tevredenheid zijn belangrijke voorspellers voor het volhouden van een programma
- Grootste veranderingen van niets naar iets





“Doe iets, doe het gematigd en doe het op regelmatige basis”

Iets?

Alles wat ervoor zorgt dat je hart sneller gaat slaan, dat je begint te zweten en dat je gewrichten en spieren gebruikt worden.

- Aerobe training: wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, etc.
- Weerstandstraining: gewichtheffen, yoga, pilates, etc.
- Idealiter een combinatie van beiden, maar iets is dus beter dan niets

Iets?

- Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn, je hebt er niet altijd speciale uitrustig voor nodig. 3 à 4 keer per week een wandeling van 30 min maken is voldoende. Als je merkt dat je hart niet sneller gaat slaan, probeer dan eens te lopen of neem een zware rugzak mee.
- Bewegen is niet hetzelfde als sporten. Ook dansen (op je eentje in de keuken) is beweging, zolang je hart maar sneller gaat slaan.
- Bewegen kan je alleen doen of met anderen. Sommigen vinden het motiverender om aan groepslessen deel te nemen, anderen niet. Het belangrijkste is om uit te zoeken wat je fijn vindt.

Gematigd?

- Bouw rustig op
- Grootste effecten zitten van niets naar iets

Regelmatig?

- afhankelijk zijn van je doelstelling (bv. Gewicht verliezen of trainen voor een wedstrijd).
- In het algemeen wordt er aangenomen dat het goed is om 3 tot 5/week te bewegen, waarbij je minstens 1 dag (beter 2) geen intense training doet.

Waar rekening mee houden als je meer wil bewegen?

- Wanneer je een activiteit wil kiezen, kan je best op voorhand al nadenken over een aantal dingen:
 - Toegankelijkheid
 - Kosten
 - Plezier
 - Persoonlijke mogelijkheden/capaciteiten
- Denk ook op voorhand na over welke barrières je zou kunnen tegenkomen en bedenk een plan

Hoe kiezen?

- Is het binnen het **budget**?
 - Sommige activiteiten zijn duur, anderen nagenoeg gratis
- Vind je het **plezierig**?
 - Echt heel belangrijk voor motivatie
 - Als je van muziek houdt, dan is dansen misschien iets voor je; als je houdt van druk op je spieren en gewrichten, dan is misschien gewichtheffen iets voor jou; als je houdt van vertragen, dan is mogelijks yoga iets voor je; wil je iets heel actief op korte tijd, denk aan trampoline springen

Hoe kiezen?

- Ben je **fysiek** in staat om hiermee te starten?
 - Bv. Als je een lange tijd weinig bewogen hebt, dan kan je beter eerst wandelen vooraleer je start met lopen.
 - Als je zwakkere fijnmotorische vaardigheden hebt, ga dan bv. niet voor klimmen, maar kies iets waarbij het materiaal je helpt (bv. fitnessstoestellen)
 - Zoek iets waar je succesvol in zal zijn
- Is het **gemakkelijk** om er te geraken? Kan je het doen zonder al te veel dingen te moeten **regelen**?
 - Soms kan het helpen om iets dicht bij huis of werk te zoeken

Tips en tricks

(Lichamelijke) veranderingen als je meer beweegt

Individueel afhankelijk, de meesten ervaren:

- Gewichtsverandering
- verandering in lichaamsbouw (bv. Verdeling spieren-vet)
- Toegenomen eetlust, vooral na een training
- Meer energie
- Spierpijn

Tips & tricks

- Tijdens fysieke activiteit gaat de hartslag naar boven, sommige personen met autisme ervaren deze sensatie als erg onaangenaam of worden ongerust/angstig
 - Een hartslagband kan helpen
- Sommige personen met autisme kunnen de sensatie van zweten niet verdragen
 - Zwemmen is dan de ideale bewegingsactiviteit
- Omgevingen waarin bewogen/gesport wordt, kunnen heel veel prikkels (tegelijkertijd) geven (zwembad, bowling, etc.).
 - Bewegen in de natuur geeft bijkomende effecten op mentale welbevinden

Tips & tricks

- Sommige personen met autisme hebben het moeilijk om signalen van hun lichaam correct te interpreteren (interoceptie)
 - Te 'diep' gaan tijdens het sporten
 - hartslagband
 - Te weinig drinken
 - Als je beweegt, dan zweet je, en verlies je vocht. Als je dus de neiging hebt om te weinig te drinken, dan is het goed om voor het bewegen een glas water te drinken en 2 glazen erna.
- Soms moeite om onderscheid te maken tussen spierpijn (normaal na beweging) en een echt letsel
 - Stel je de vraag: zorgt de pijn ervoor dat ik niet meer kan doen wat ik normaal doe? Bv. Stijfheid in de benen na het lopen, kan normaal zijn, dat is anders dan manken. Stijfheid in de armen na roeien, is wellicht normaal, als je ze niet meer boven je hoofd kan uitstrekken, dan heb je wellicht een letsel opgelopen.

Tips en tricks

- Sommige personen zullen door meer te bewegen ook merken dat hun eetlust toeneemt. Maar: bij matige fysieke activiteit is er geen nood om het voedingspatroon aan te passen
 - Indien je gaat trainen voor een specifiek doel, bv. Marathon, dan is dit vaak wel aangewezen. Laat je hiervoor dan begeleiden door een professional.

Tips & tricks

- Zoek eventueel ondersteuning/hulp
 - Buddy
 - Professional (BOV-coach)
- Ga met iemand die je goed kent het gesprek aan over:
 - Huidige situatie
 - Gewenste situatie
 - Barrières
 - Hoe je van huidige naar gewenste situatie kan geraken?

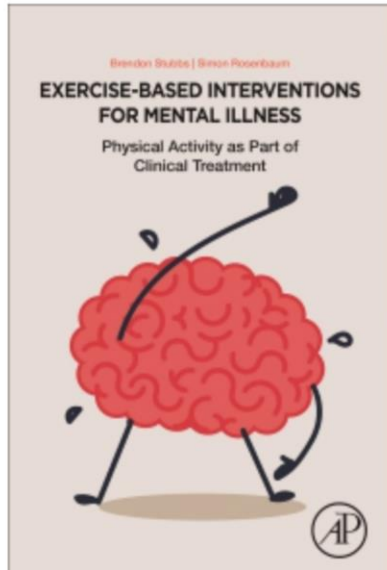
Vragen?

Tine.vandamme@kuleuven.be

<https://www.kuleuven.be/wieiswie/nl/person/00105781>

<https://www.researchgate.net/profile/Tine-Van-Damme>

Meer weten?



Exercise-Based Interventions for Mental Illness

Physical Activity as Part of Clinical Treatment

1st Edition - August 21, 2018

This is the **Latest Edition**

Authors: Brendon Stubbs, Simon Rosenbaum

eBook ISBN: 9780128126066

Paperback ISBN: 9780128126059

www.bewegenvoorjebrein.nl