

Samen op weg naar een actievere levensstijl

Astrid Blondeel

Onderzoeker KU Leuven



Onderzoeksgroep voor revalidatie bij chronische respiratoire aandoeningen



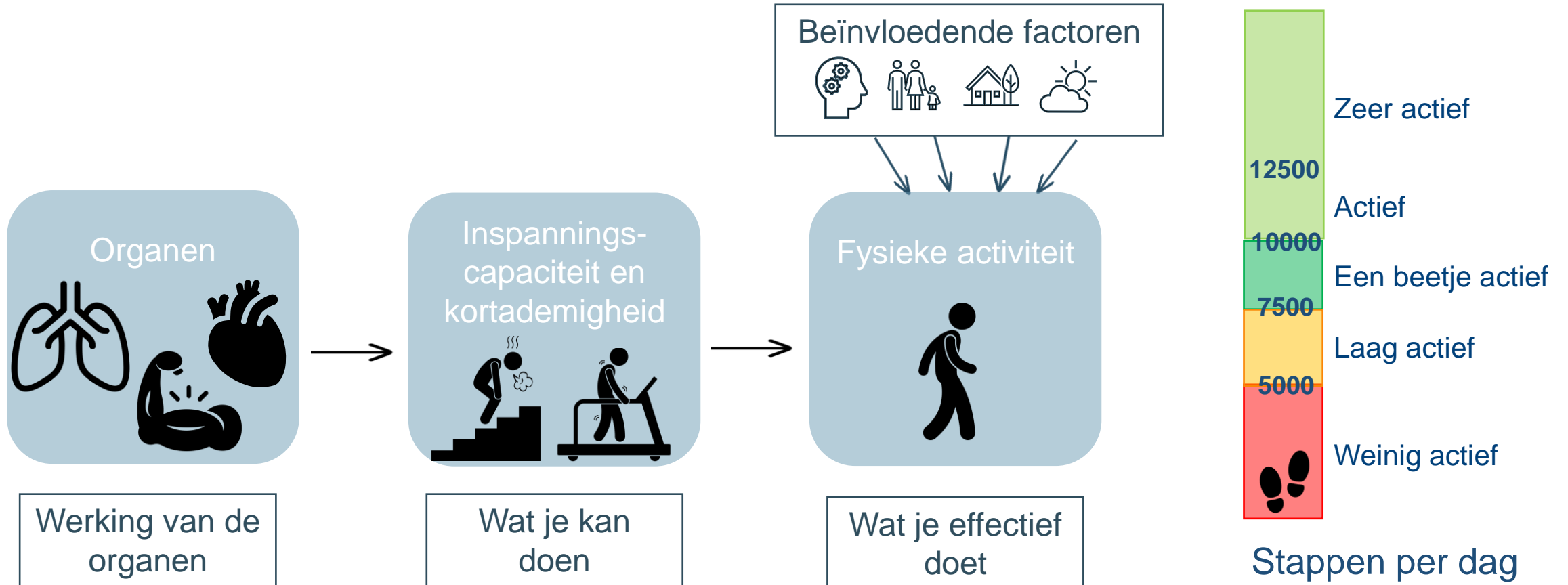
Wat is fysieke
activiteit?

Wat is fysieke activiteit?

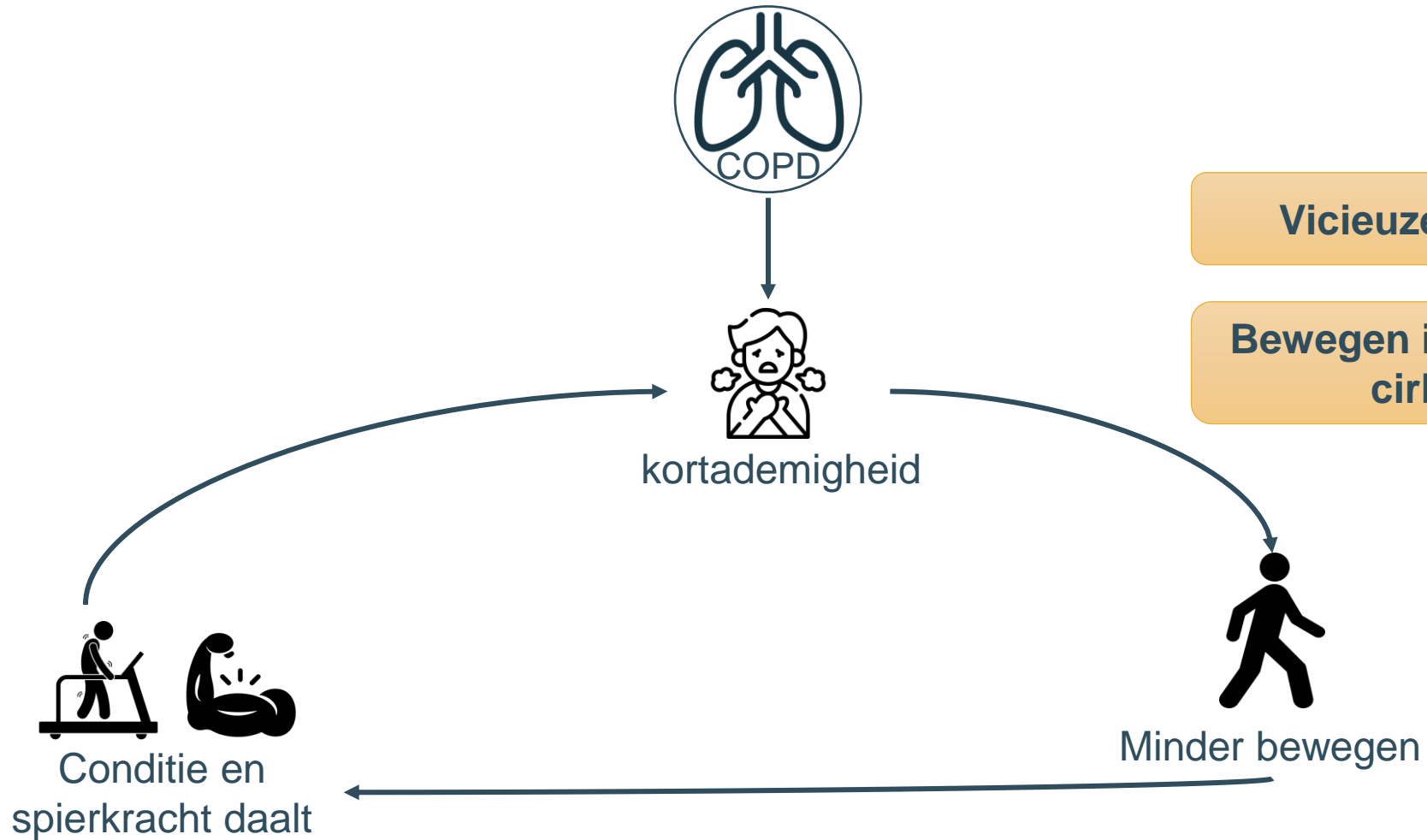
Elke lichaamsbeweging veroorzaakt door spieren dat resulteert in energieverbruik



Fysiek actief zijn: voor iedereen hetzelfde?



Fysieke activiteit bij COPD?



Regelmatig fysiek actief zijn zorgt voor belangrijke gezondheidsvoordelen

Voordelen van regelmatig bewegen



Verlaagd risico op chronische aandoeningen en klachten



Verlaagd risico op angst en depressie



Betere botsterkte



Minder risico op vallen



Betere levenskwaliteit



Fysieke activiteit
beter begrijpen?

Fysieke activiteit meten

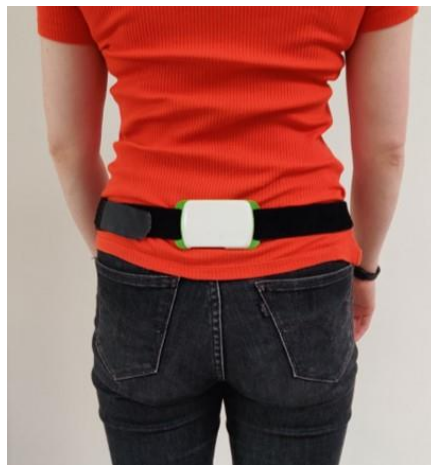
Fysieke activiteit meten met stappenteller?



28 deelnemers
met COPD



14 deelnemers
zonder COPD



Activiteiten monitor
'gouden standaard'



Stappentellers



Overschatting van
aantal stappen



Onderschatting van
aantal stappen

Fysieke activiteit meten met gevalideerde
activiteiten monitor



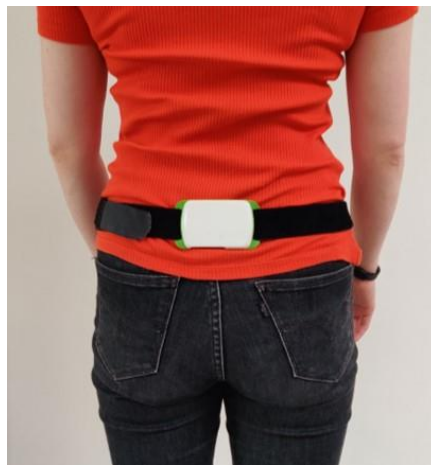
Fysieke activiteit opvolgen met stappenteller?



28 deelnemers
met COPD



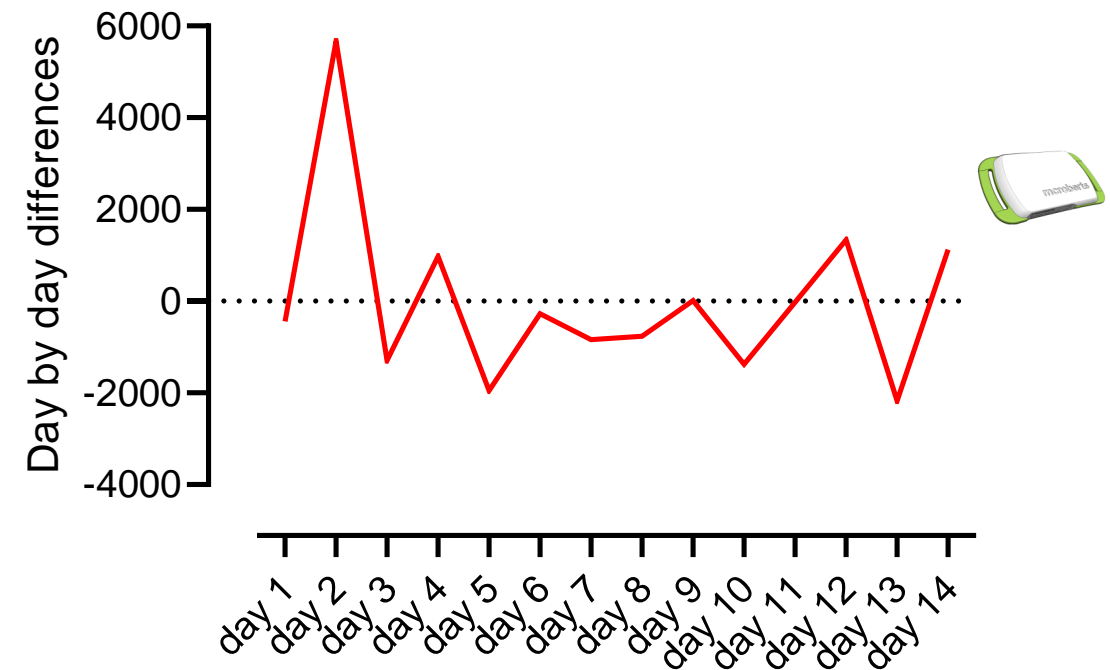
14 deelnemers
zonder COPD



Activiteiten monitor
'gouden standaard'



Stappentellers



Fysieke activiteit opvolgen met stappenteller?



28 deelnemers met COPD



14 deelnemers zonder COPD

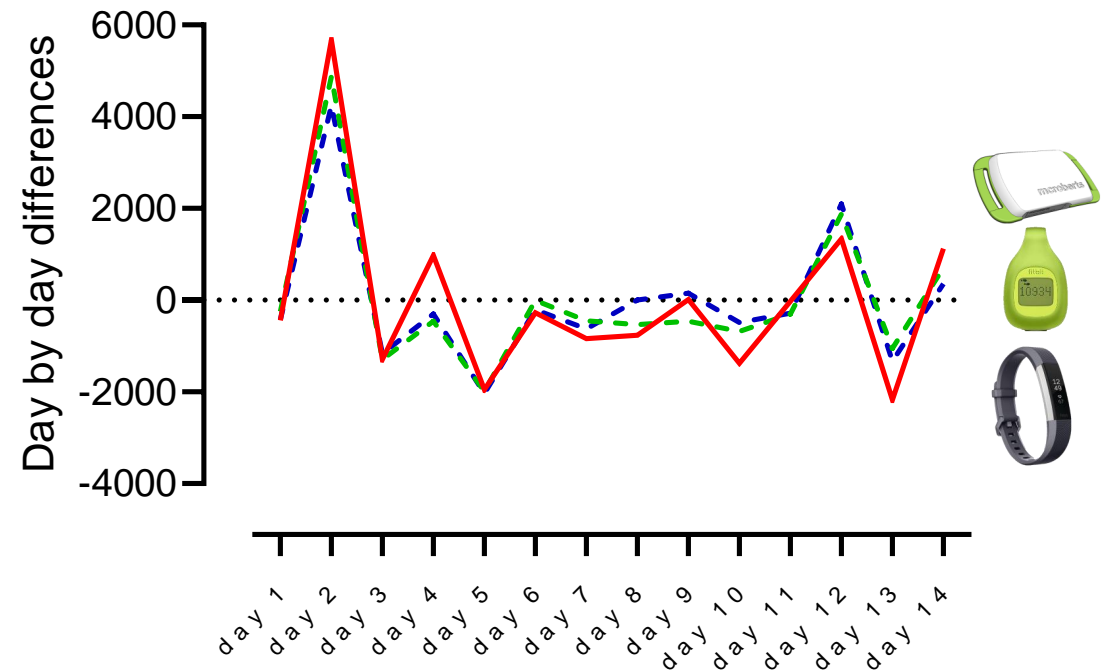


Activiteiten monitor 'gouden standaard'



Stappentellers

Gebruiken in coaching programma voor opvolging ?



Factoren die een invloed hebben op fysieke activiteit

Fysieke activiteit: factoren die een invloed hebben?

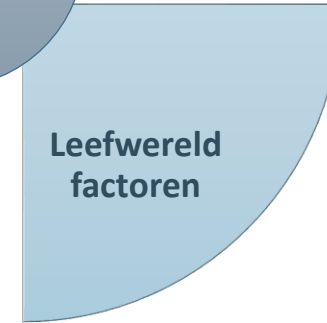
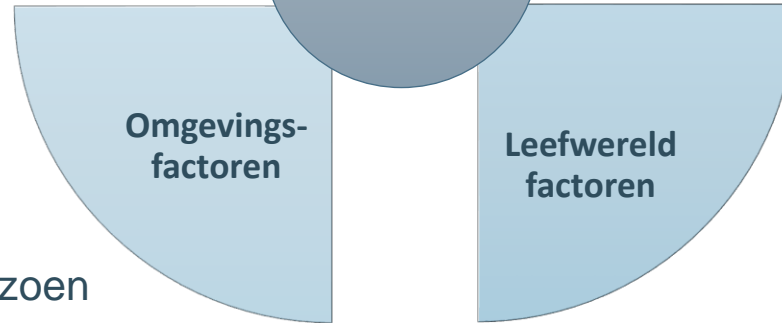
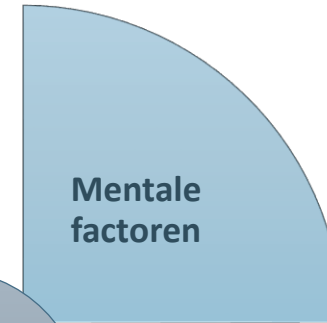
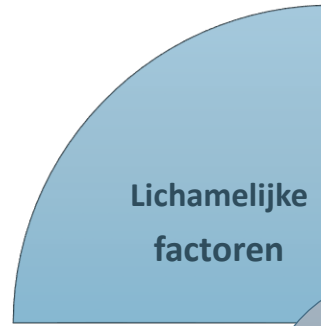


150 deelnemers met COPD



Activiteiten monitor 1 week

Leeftijd
Long functie
Spierkracht
Wandeltest
Kortademigheid
Andere medische problemen
...



Angst
Vermoeidheid
Motivatie en vertrouwen om te bewegen
...

Seizoen
Het weer
...

Woonsituatie
Kleinkinderen
Hond
Ervaring met stappenteller of trainen
...

Fysieke activiteit: factoren die een invloed hebben?



150 deelnemers
met COPD



Activiteiten monitor
1 week



Lichamelijke
factoren



Mentale
factoren



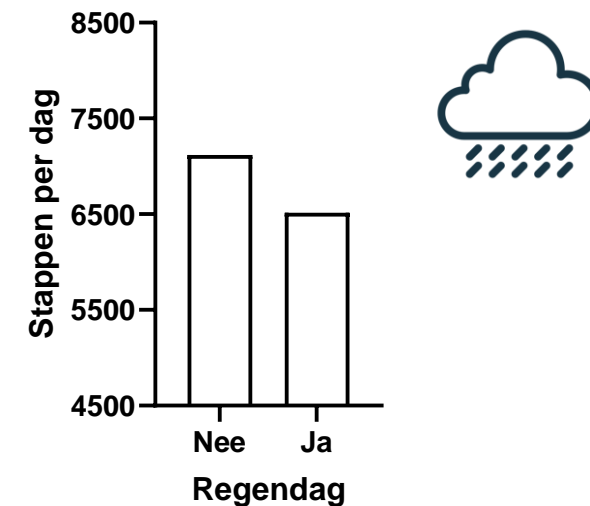
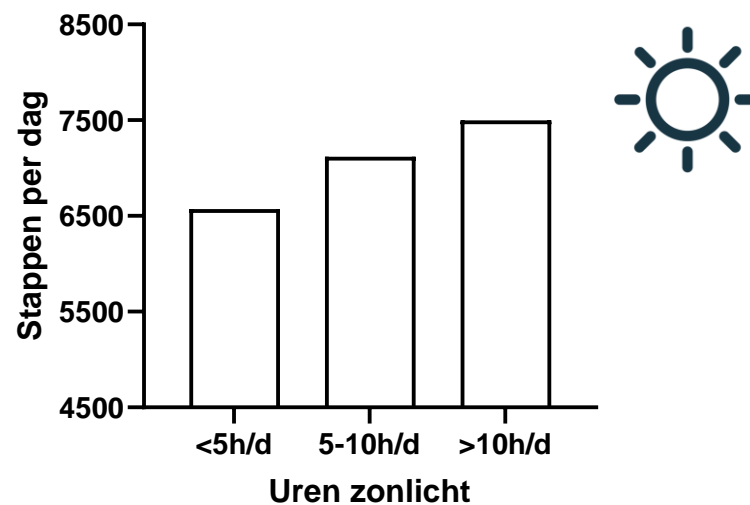
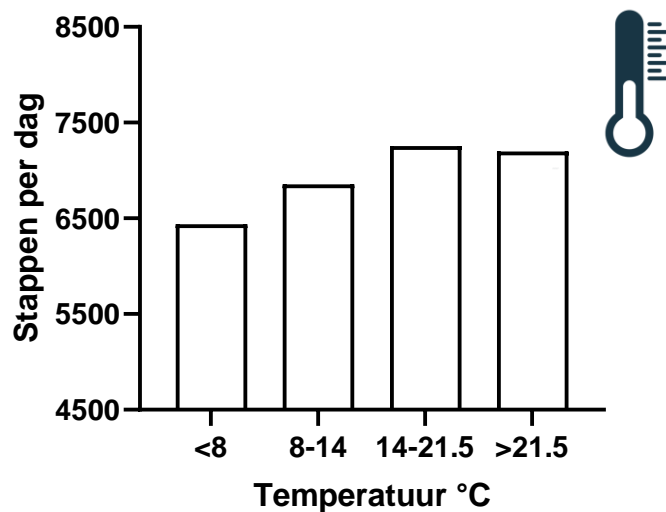
Omgevings-
factoren

Leefwereld
factoren

Fysieke
activiteit

35% verklaard - nog veel
andere factoren spelen een rol

Voldoende bewegen en het weer?



Maar het weer speelt niet bij iedereen een even grote rol



Contents lists available at ScienceDirect

Respiratory Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/rmed



Original Research

Factors associated to physical activity in patients with COPD: An ecological approach

Astrid Blondeel^a, Fien Hermans^{a,b}, Sofie Breuls^a, Marieke Wuyts^{a,b}, Stephanie Everaerts^{c,d}, Iwein Gyselinck^c, Nikolaas De Maeyer^e, Thessa Verniest^e, Eric Derom^f, Wim Janssens^{c,d}, Thierry Troosters^{a,1}, Heleen Demeyer^{a,b,*}

^a Department of Rehabilitation Sciences, KU Leuven, Leuven, Belgium

^b Department of Rehabilitation Sciences, Ghent University, Ghent, Belgium

^c Department of Chronic Diseases, Metabolism and Aging (CHROMETA) – BREATHE, KU Leuven, Leuven, Belgium

^d Clinical Department of Respiratory Diseases, University Hospitals Leuven, Leuven, Belgium

^e Clinical Department of Respiratory Diseases, Regional Hospital Heilig Hart Leuven, Leuven, Belgium

^f Clinical Department of Respiratory Medicine, University Hospital Gent, Gent, Belgium

RESEARCH ARTICLE

Accuracy of consumer-based activity trackers as measuring tool and coaching device in patients with COPD and healthy controls

Astrid Blondeel^{1,2}, Heleen Demeyer^{1,2,3}, Wim Janssens^{2,4}, Thierry Troosters^{1,2*}

1 Department of Rehabilitation Sciences, KU Leuven, Leuven, Belgium, **2** Clinical Department of Respiratory Diseases, University Hospitals Leuven, Leuven, Belgium, **3** Department of Rehabilitation Sciences, Ghent University, Ghent, Belgium, **4** Department of Chronic Diseases, Metabolism and Aging (CHROMETA) – BREATHE, KU Leuven, Leuven, Belgium

These authors contributed equally to this work.

* thierry.troosters@kuleuven.be



The association of weather conditions with day-to-day variability in physical activity in patients with COPD

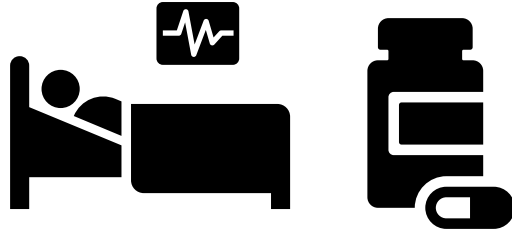
Astrid Blondeel, Fien Hermans, Sofie Breuls, Marieke Wuyts, Nikolaas De Maeyer, Thessa Verniest, Eric Derom, Ben Van Calster, Wim Janssens, Thierry Troosters, Heleen Demeyer

ERJ Open Research 2023; DOI: 10.1183/23120541.00314-2023

Fysieke activiteit verbeteren

Belangrijke verbetering in fysieke activiteit

+ 1000 stappen



Minder risico op ziekenhuisopnames
en exacerbaties

Stappenteller coaching programma: korte termijn



343 deelnemers
met COPD

5 Europese
landen



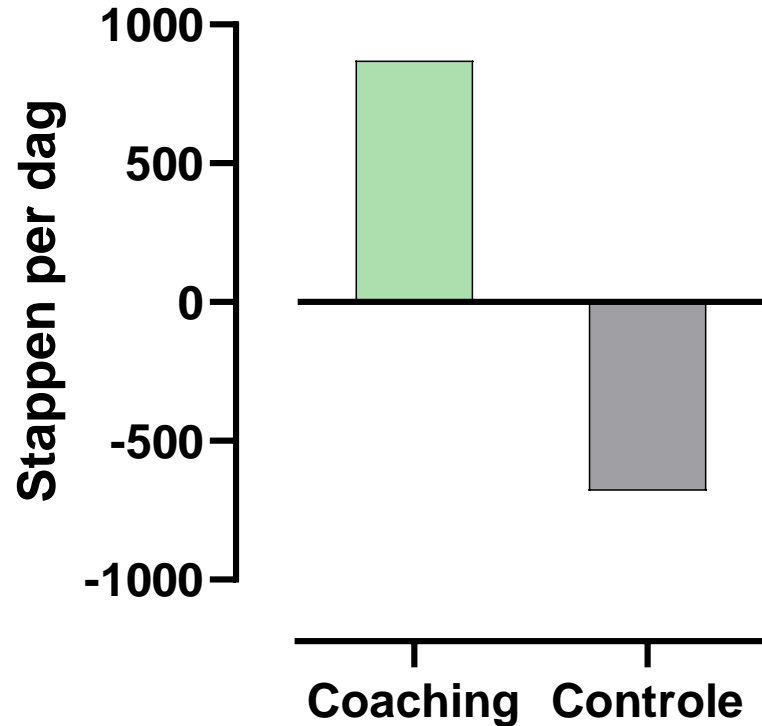
Actie plan

Stappendoel

Stappen opvolgen

Feedback van coach

Stappenteller coaching programma: korte termijn



Stappenteller coaching programma zorgt voor verbetering in fysieke activiteit op korte termijn

Effect op lange termijn?
Hoe beste coachen?

36% belangrijke verbetering na 3 maanden

Stappenteller coaching programma: lange termijn


150 deelnemers
met COPD

**Intensieve
coaching**

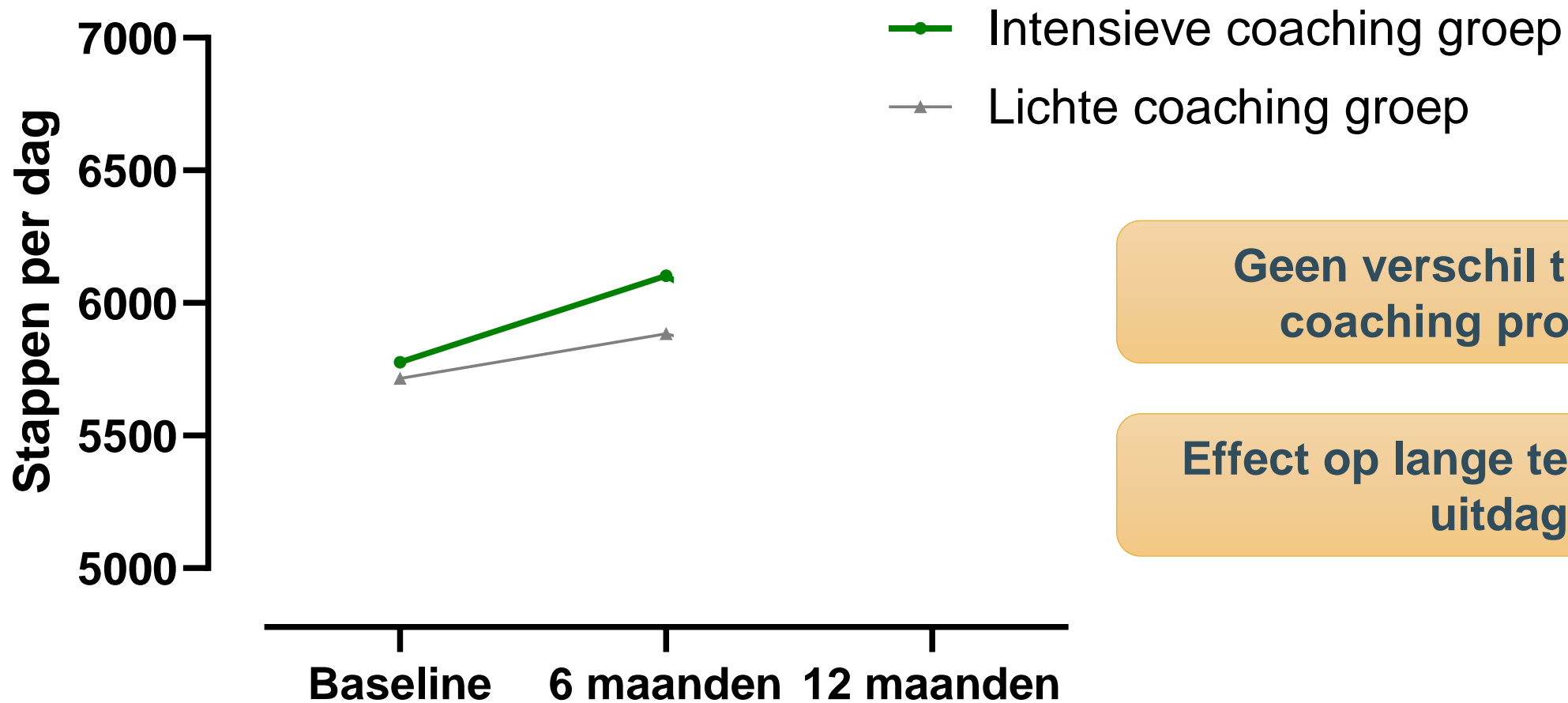


Regelmatig
telefooncontact

**Lichte
coaching**



Stappenteller coaching programma: lange termijn



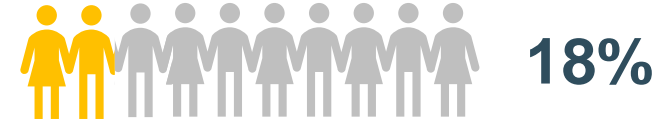
Geen verschil tussen beide coaching programma's

Effect op lange termijn blijft een uitdaging

+ 1000 stappen belangrijke verbetering

Na 6 maanden

Na 12 maanden



Evenveel responders in beide coaching programma's

Aan de slag!

ELKE STAP TELT

10 minuten meer bewegen (+1000 stappen) is al goede verbetering.
Vermijd dagen met minder dan 5000 stappen
Doorbreek langdurig zitten

METEN IS WETEN

Een stappenteller helpt om fysieke activiteit op te volgen

STAPPENTELLER COACHING PROGRAMMA

Verder onderzoek nodig

Bedankt
voor jullie
aandacht

