

An evidence-based physical activity and fitness programme for ageing people with intellectual disabilities: development, implementation and health effects

1. Participatie in reguliere beweegactiviteiten is vanwege lichamelijke, psychische, omgevings- en sociaal-culturele barrières voor de meeste mensen met een verstandelijke beperking met intensieve zorg- en/of begeleidingsbehoeften niet mogelijk en legitimeert het ontwikkelen en aanbieden van specifieke beweegprogramma's.
2. Wanneer een leefstijlprogramma wordt ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking is het implementeren van voor de doelgroep effectieve gedragsstrategieën net zo belangrijk als voor mensen in de algemene populatie.
3. Plezier in bewegen is belangrijker dan het behalen van de norm voor gezond bewegen.
4. Ondanks hun accuraatheid, zijn stappentellers die op de heup of de enkel worden gedragen (zoals de Stepwatch of NL-1000) vanwege hun beperkte toepasbaarheid niet geschikt voor het meten van lichamelijke activiteit van (ouder wordende) mensen met een verstandelijke beperking met intensieve zorg- en/of begeleidingsbehoeften.
5. Informatie over de effectiviteit van een programma gericht op gezondheidsbevordering heeft beperkte waarde voor de praktijk als er geen informatie over de implementatie beschikbaar is.
6. Inzet van bewegingsdeskundigen is noodzakelijk om (ouder wordende) mensen met een verstandelijke beperking met intensieve zorg- en/of begeleidingsbehoeften op een veilige wijze hun lichamelijke grenzen te leren verkennen en verleggen.
7. Zorgkantoren en zorgverzekeraars zouden het structureel organiseren van beweegactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking moeten vergoeden. Van (zorg-)aanbieders mag worden verwacht dat zij de effectiviteit van aangeboden beweegactiviteiten systematisch evalueren.
8. Ook voor mensen die vanwege een lagere zorgbehoefte buiten de WIZ vallen is het ontwikkelen van specifieke beweegprogramma's inclusief voor deze doelgroep geschikte gedragsstrategieën gelegitimeerd. Het inzetten van bewegingsdeskundigen in de ambulante setting is wellicht minder noodzakelijk doch mogelijk kosten-effectief.
9. Werkgevers en dagactiviteitencentra (ook buiten de VG sector) zouden moeten investeren in het faciliteren van beweegactiviteiten op of vanuit de werk- en/of activiteitensetting.
10. "Every accomplishment starts with the decision to try. Gail Devers."
11. "On ne voit bien, qu' avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux. Antoine de Saint-Exupéry"