

Hoe ervaren mensen met Parkinson lichaamsbeweging?

Vraag

*Hoe ervaren mensen met Parkinson lichaamsbeweging?
Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren om
dit te starten en vol te houden?⁽¹⁾*

Context

Richtlijnen bevelen aan om regelmatig te bewegen voor een betere gezondheid. Studies bij mensen met Parkinson laten zien dat zulke programma's positieve effecten hebben op lichamelijke symptomen en algemeen welbevinden. Lichaamsbeweging omvat fysieke activiteit tijdens vrijetijd, huishouden, werk of sport. Ondanks deze aanbevelingen blijft het engagement in regelmatige lichamelijke activiteit bij mensen met Parkinson beperkt. Om lichaamsbeweging te promoten is het belangrijk om te weten hoe patiënten dit ervaren.

Selectiecriteria voor studies

Deze review includeerde studies die de ervaringen en meningen van mensen met de ziekte van Parkinson over lichaamsbeweging en programma's bedoeld om deelname eraan vol te houden in kaart brachten.

Samenvatting resultaten

Zeventien studies werden ingesloten. Deze studies rapporteerden 105 ervaringen en meningen van patiënten en deze werden gecategoriseerd. De methodologische kwaliteit was variabel en de algehele zekerheid was laag.

Mensen met de ziekte van Parkinson ervaren lichaamsbeweging als positief; deelnemers melden verbeteringen in het fysieke en mentale functioneren en betere symptoomcontrole. Ook noemen zij algemene veranderingen, waaronder een gevoel van voldoening, meer vertrouwen en hoger welzijn.

Mensen ervaren dat de ziekte van Parkinson impact heeft op alle aspecten van lichaamsbeweging. Het feit dat de symptomen zo fluctueren is zowel op fysiek als emotioneel vlak lastig. Om deelname te maximaliseren is het belangrijk om het niveau en de aard van de activiteiten aan te passen en individuele coping strategieën in te zetten.

Deelname aan lichamelijke activiteiten is zeer persoonlijk. Deelnemers waarderen activiteiten, die ze zelf relevant vinden en afgestemd op hun behoeften en voorkeuren. Hoe deelnemers denken over de fysieke activiteit wordt beïnvloed door hun verwachtingen en zelfevaluatie van de vooruitgang.

Externe factoren kunnen invloed hebben op hoe deelnemers lichamelijke activiteit ervaren. Betrokkenheid van familieleden of vrienden en het gebruik van muziek maken sessies aangenaam en verhogen het welzijn. Andere factoren zijn steun van instructeurs die zorgen dat de programma's gestructureerd zijn en eenvoudig uit te voeren, die de relevantie van de activiteiten uitleggen en deelnemers ondersteunen. Progressie geeft de deelnemers vertrouwen en verbetert hun deelname.

Drijvende krachten voor deelname zijn een persoonlijke wens om onafhankelijk te zijn en de overtuiging hebben dat lichamelijke activiteit verslechtering kan vertragen of stopzetten. Motivatie wordt versterkt als men ervaart dat symptomen verbeteren en als men zich verantwoordelijk voelt voor hun eigen gezondheid.



Motiverende factoren zijn: persoonlijke kenmerken, zoals gewoonten ten aanzien van lichaamsbeweging, zelf informatie zoeken, veerkracht, het oplossen van problemen en belangstelling voor de activiteit. Barrières zijn gebrek aan tijd, lage verwachtingen over uitkomst en culturele uitdagingen. Het zich vergelijken met anderen kan motiveren of juist belemmeren.

De wens en het vermogen om fysieke activiteiten te ondernemen wordt beïnvloed door factoren als: problemen met het verkrijgen van een eerste diagnose, toegankelijkheid van de activiteiten, symptomen van de ziekte (zowel fysiek als psychisch) en de ernst ervan.

Deelnemers melden dat andere mensen, zoals leden van de groep, familie, vrienden en collega's steun geven bij het starten en volhouden van de fysieke activiteit.

Conclusie

Mensen met Parkinson ervaren lichaamsbeweging als plezierig en positief, dat bovendien helpt om symptomen te controleren en

algemeen welzijn en levenskwaliteit verhoogt. Factoren die bijdragen aan het volhouden van lichamelijke activiteit zijn: kenmerken van de ziekte, persoonskenmerken, de opzet van het programma, externe steun en de sociale en fysieke omgeving. Een beperking van deze review is dat het alleen mensen met Parkinson betreft die zelf actief waren en niet diegenen die niet actief zijn.

Implicatie voor de praktijk

Patiënten met Parkinson hebben graag een beweegprogramma dat ze zinvol vinden en past bij hun behoeften. Dit helpt hen bij het opstarten en volhouden van hun engagement in lichaamsbeweging.

Referentie

Hunter H, Lovegrove C, Haas B et al. Experiences of people with Parkinson's disease and their views on physical activity interventions: a qualitative systematic review. *JBIG Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*. 17(4):548-613, April 2019.

(1) Omdat er geen relevante en recente Cochrane review was over het thema mentale gezondheid, is nu gekozen voor een systematische review van het Joanna Briggs Institute (JBI), een organisatie vergelijkbaar met Cochrane maar meer gericht op paramedische beroepen en reviews van kwalitatieve studies (www.joannabriggs.org)