

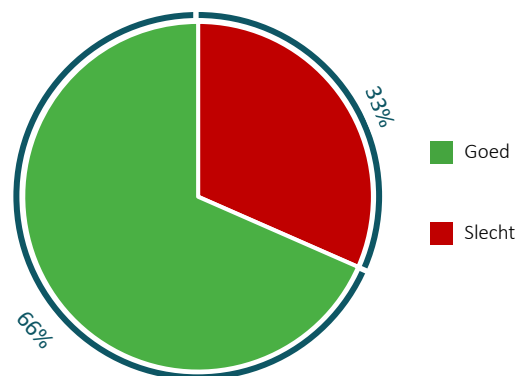


Een paar maanden geleden vroegen we mensen om ons te helpen bij het onderzoek 'Slaap en bewegen bij volwassenen met Cerebrale Parese' door een vragenlijst in te vullen. Dank aan alle 114 volwassenen die dat hebben gedaan! Dit is erg waardevol voor ons onderzoek. Met deze informatie kunnen we de ervaringen van volwassenen met CP rondom slaap en bewegen in kaart brengen. Zo vergroten we de kennis op deze gebieden, kunnen we deze kennis delen en komt er meer aandacht voor slaap en bewegen binnen de zorg van volwassenen met CP. In deze nieuwsbrief zullen we de belangrijkste informatie die we hebben verkregen met jullie delen.

Slaapkwaliteit

1 op de 3 volwassenen beoordelen hun kwaliteit van slapen als slecht of zeer slecht. De meest voorkomende problemen zijn: moeite met in slaap vallen, midden in de nacht of vroeg wakker worden en pijn tijdens de nacht. Door deze problemen gebruikt 28% van de volwassenen met CP tenminste éénmaal per week (slaap)medicatie om te helpen met een goede nachtrust.

Hoe beoordeel je je globale slaapkwaliteit?



Lichamelijke activiteiten per week



Zwaar lichamelijk actief:
2 dagen per week, 66 minuten per dag



Matig lichamelijk actief:
4 dagen per week, 67 minuten per dag



Wandelen:
3 dagen per week, 29 minuten per dag



Zitten:
9 uur per dag



Slapen:
7 uur per nacht

Bewegen

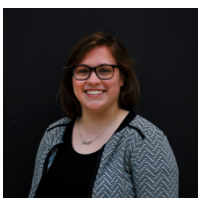
In de figuur hiernaast zie je hoe veel tijd volwassenen met CP per week gemiddeld besteden aan lichamelijke activiteit. 40% van de volwassenen geeft hierbij aan matige tot ernstige problemen te hebben bij het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Veel volwassenen geven aan te veel op één dag te plannen, waardoor ze (over)vermoeid raken.

“Meer willen doen dan ik in feite kan. Ik voel de vermoeidheid vaak pas achteraf”

Vervolg

Deze resultaten laten zien dat veel volwassenen met CP problemen hebben met slapen en bewegen. Het is dus van belang om aandacht te besteden aan de kwaliteit van slaap, voldoende rust en goed bewegen in de zorg van volwassenen met CP. Wij zullen de opgedane kennis gaan delen met anderen, via de website van CP Nederland en via (wetenschappelijke) artikelen.

Naar aanleiding van deze resultaten, zullen wij in gesprek gaan met een aantal volwassenen met CP om dieper op deze zaken in te gaan. Wij willen graag meer weten welke factoren van invloed zijn op slaap en bewegen, en wat we kunnen doen om hierbij te helpen.



Voor meer informatie, zie:
<https://www.kcrutrecht.nl/project/24-uurs-activiteiten-bij-volwassenen-met-cerebrale-parese/>
Vragen of opmerkingen? Stuur een mail naar
i.v.rijssen@dehoogstraat.nl