

Spelend naar een betere gezondheid

B-appy is een app waarmee mensen van zestien jaar en ouder met een licht verstandelijk beperking (LVB) en hun betrokkenen op een speelse en concrete manier aan de slag kunnen voor een betere gezondheid in zowel lichamelijk, psychisch als sociaal opzicht. De app is gestoeld op positieve psychologie en op een bio-psychosociale kijk op hoe mensen zich ontwikkelen. We gaan uit van de kracht en mogelijkheden van mensen, hun behoefte aan autonomie en hun behoefte aan verbinding met anderen. In de app is dit terug te vinden in een handelingsgerichte vertaalslag van de gesprekstool *Positieve Gezondheid* van Machteld Huber. Dat doet *B-appy* op een zo aantrekkelijk mogelijke en speelse manier met games, 'Klokhuisachtige' filmpjes en met digitale coaches in de app. In 2022 werken ervaringsdeskundigen en professionals van expertisenetwerk e-health voor mensen met een LVb (e-lvb), het Institute for Positive Health (IPH) en app-ontwikkelaar Klare Koek nog aan de laatste puntjes op de i. Vanaf voorjaar 2023 komt de app beschikbaar voor organisaties en gebruikers buiten e-lvb.

■ Mark Vervuurt

Waarom aandacht voor het verbeteren van gezondheid voor mensen met een LVb?

Er zijn sterke aanwijzingen dat lichamelijke en psychische problemen veel voorkomen bij de doelgroep. Zo noemt Willems in haar dissertatie (2019) op pagina 162: "Slechts 44% van deze doelgroep behaalt de beweegrichtlijnen en 47.7% van de volwassenen heeft overgewicht of obesitas. In vergelijking met de algemene populatie hebben mensen met een verstandelijke beperking een ongezondere leefstijl;

ze bewegen te weinig, zitten veel en hebben ongezonde eetgewoontes." Er zijn ook duidelijke aanwijzingen dat psychische problematiek vaker voorkomt bij de LVb-doelgroep dan bij de algemene populatie (GGZ Standaarden, 2018). Gezondheidsproblemen komen vaker voor door de geringere zelfredzaamheid en door de invloed van een sociale omgeving waarin vaker een ongezonde levenswijze voorkomt zoals minder bewegen, roken, ongezond eten en isolement (Mackenbach, 2010).

Maria van den Muijsenbergh, bijzonder hoogle-
raar gezondheidsverschillen en persoonsgerichte



B-appy in het kort

B-appy geeft de gebruiker inzicht in diens gezondheid en handvatten om daar vervolgens zo zelfstandig mogelijk, en desgewenst samen met belangrijke anderen, stappen in te zetten. De gebruiker kiest in de app die coach die qua leerstijl het beste past. Er zijn zes dimensies van gezondheid: lichaam, gevoelens en gedachten, zinvol leven, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. Aansprekende filmpjes en animaties geven uitleg per dimensie. De app biedt op een aantrekkelijke manier games en acties in elke dimensie. De beleving van gezondheid is visueel gemaakt in de mate waarin een stad is verlicht. Zo is ook - eigen ervaren - vooruitgang te zien. Het Positieve Gezondheidsmodel van Institute for Positive Health (IPH) is de onderlegger van de app. Eigen regie, samen doen met het netwerk en uitgaan van de positieve kracht van de mens zijn leidend.

zorg, haalt in haar oratie (2018) onderzoek aan waaruit blijkt dat mensen met minder scholing, zoals mensen met een LVB, vaker lichamelijke aandoeningen, psychische en sociale problemen hebben dan mensen die meer onderwijs hebben gehad. Zij ziet deze verschillen in de mate van li-

chamelijke aandoeningen, maar ook in de mate van psychische en sociale problemen. Slechte behuizing, geen werk hebben of gevaarlijk werk doen of onvoldoende geld hebben om (gezond) eten te kopen hebben directe negatieve invloed op gezondheid. Daarnaast leiden armoede, schulden of eenzaamheid tot gezondheidsproblemen, omdat ze chronische stress veroorzaken.

Van den Muijsenbergh noemt in haar oratie dat chronische stress weer leidt tot een te hoog cortisolgehalte dat de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte en depressie vergroot. Daar komt bij dat ook het gevoel van zelfwaardering lager wordt, omdat er weinig lukt. Er is dus sprake van een vicieuze cirkel waarin sociale, lichamelijke en psychische factoren elkaar negatief beïnvloeden. Het geeft aan dat, wil je gezondheid verbeteren, je met al deze factoren rekening moet houden. Het e-lvb ziet op basis van bovenstaande al met al genoeg redenen om verbetering van gezondheid, in de brede zin van het woord, voor de doelgroep LVB met prioriteit op te pakken.

B-appy: een positieve, speelse en uitdagende manier om gezondheid te verbeteren

Positieve gezondheid

Fundament van *b-appy* is een bio-psychosociaal model in de uitwerking van Positieve Gezondheid door Machteld Huber. Deze gaat uit van gezondheid van de mens in brede zin, uitgelegd in zes dimensies (IPH, 2019). Deze zes elkaar beïnvloedende dimensies van gezondheid in dit model - van lichamen tot psychisch tot sociaal - hebben allemaal invloed op iemands gezondheid en op hoe iemand gezondheid beleeft. Daarbij ligt de focus op veerkracht en mogelijkheden. Het netwerk krijgt een ondersteunende en geen controlerende of sturende rol. *B-appy* geeft duidelijke uitleg over elke dimensie met een aansprekend introfilmpje. Een voorbeeld ervan is te vinden op www.e-lvb.nl.

-  **1. Lichaam**
-  **2. Gevoel en gedachten**
-  **3. Zinvol leven**
-  **4. Kwaliteit van leven**
-  **5. Meedoen**
-  **6. Dagelijks leven**

Afbeelding 1. Dimensies van gezondheid IPH.



Afbeelding 2. De dimensies verbeeld in een stad.



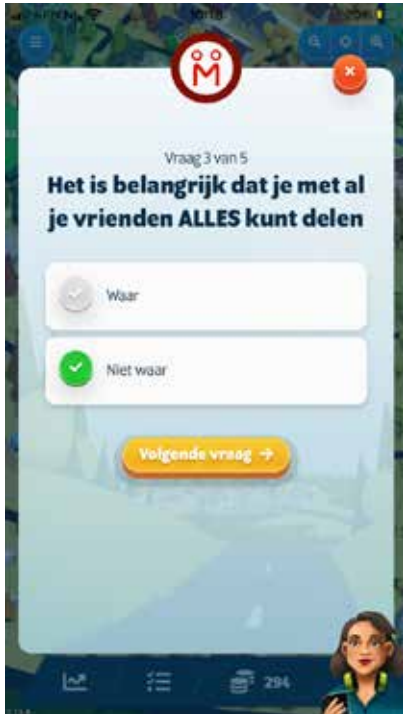
De gebruiker heeft in B-appy een eigen 'stad' die is gebaseerd op de zes dimensies van de positieve gezondheid. In de app is te zien hoe de gebruiker diens gezondheid beleeft in en waar deze al tevreden over is. Bij de start of na het afronden van een periode van acties vult de gebruiker in de app de eenvoudige gesprekstool van Positieve Gezondheid in. Dat is voor elke dimensie één vraag met een vijfpuntschaal. De uitslag ervan is daarna gevisualiseerd in oplichtende stadsdelen, die elk staan voor een van de zes dimensies van gezondheid. De gebruiker kan ook terugkijken in de tijd naar eerdere 'metingen' en zo zien of er verandering is in beleving van gezondheid en op welke dimensies.

Plezier en spelen!

B-appy legt alle dimensies van gezondheid uit in aansprekende filmpjes met animatie.



Afbeelding 3. Whack a mole



Afbeelding 4. Quiz

Het gebruik van minigames zoals een quiz en 'whack a mole' in de app zorgt voor plezier en maakt de app extra aantrekkelijk.

In de stad staat een huis dat de gebruiker kan inrichten met spullen. Het zijn beloningen van de games en behaalde acties.

B-appy stimuleert de betrokkenheid van belangrijke anderen, zoals een familielid en/of een professional.



Afbeelding 5. Huis.

Zelf kiezen van acties

De gebruiker kan zelf kiezen met welke actie om de gezondheid te verbeteren deze aan de slag wil gaan. We kiezen voor die insteek omdat voorschrijven, sturen en waarschuwen niet of juist vaak averechts werkt.

De acties waaruit men kan kiezen zijn direct, concreet en contextgebonden (waar, wanneer, met wie, hoe vaak). De acties komen uit de praktijk van 'wat werkt', van alledag die door zowel ervaringsdeskundigen als professionals zijn aangedragen. Ook de kennis uit wetenschap over wat de gezondheid bevordert, is vertaald in concrete acties. Bijvoorbeeld: 'Ik eet elke maaltijd twee keer langzamer dan ik gewend ben' of 'ik wandel of fiets elke dag een half uurtje' of 'ik maak elke dag een praatje met iemand'.

B-appy stimuleert de betrokkenheid van belangrijke anderen, zoals een familielid en/of een professional. Denk aan een actie als: 'Ik ga elke middag om 5 uur een half uurtje wandelen met mijn maatje' (uit de dimensies 'lichamelijke gezondheid' en 'meedoen'); of 'Ik ga elke vrijdagmiddag naar het buurthuis om de hoek om een kop koffie te drinken' (dimensie 'meedoen'); of 'Ik ga met mijn zus een cursus houtbewerking doen' (dimensies 'zinnig leven' en 'meedoen').



Afbeelding 6. Acties.

Steun van een digitale coach

De inzet van een digitale coach in een stijl die de gebruiker zelf heeft kunnen kiezen zorgt voor een steuntje in de rug om de gedragsverandering vol te houden. De digitale coach geeft de gebruiker bijvoorbeeld herinneringen op de acties.

Om recht te doen aan de voorkeur van leerstijl van de gebruiker kan deze kiezen voor een coach die hem het meeste aanspreekt en in de app begeleidt. Zo is er bijvoorbeeld de deskundige professor of de vriendelijke vriend(in). Deze digitale coaches begeleiden de gebruiker bij de acties in de app. Zo geven zij nadere uitleg, motiveren tot acties, herinneren aan acties en complimenteren als een actie is uitgevoerd.



Afbeelding 7, 8 en 9. Voorbeelden van enkele virtuele coaches in b-appy: vriendin (7), vriend (8) en professor (9).

Ervaringen tot nu toe

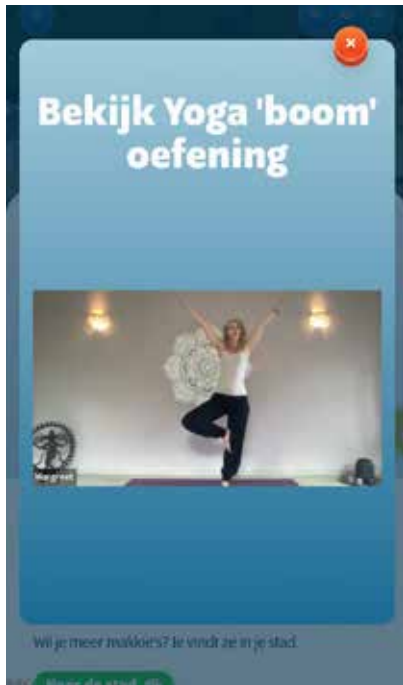
Zowel de inhoud als de vorm van *B-appy* komen tot stand in een nauwe samenspraak met ervaringsdeskundigen, zorgprofessionals en de appbouwer. Uit deze samenspraak zijn bovengenoemde elementen in de app gekozen.

De ervaringen met de app zijn en worden opgehaald in interviews door studenten van hogeschool Windesheim en Utrecht en de ontwikkelaars. Gezien de ontwikkelfase is het onderzoek hierop tot nu toe puur kwalitatief en gericht op de 'look and feel' van de virtuele coaches en van de games maar ook over de begrijpelijkheid en aantrekkelijkheid van de informatie en filmpjes. Ook gaat het over welke acties werken en of de acties aanspreken en hout snijden.

De huidige testgroepen met ervaringsdeskundigen en begeleiders ervaren voor het merendeel alle spelelementen als aansprekend en motiverend om aan de slag te blijven met gezondheid. Zo vertelt een ervaringsdeskundige: "Bezig zijn met gezondheid is gewoon leuk zo!" Een ander ervaart het inrichten van je huis, dat centraal staat in de stad als "keileuk, daardoor heb ik ook zin om de acties te doen". Het spelen van de quizen, 'whack-a-mole' en beloningen om daarmee een huis in te richten blijkt voor een groot deel van de testers een aantrekkelijke motivator om met de app aan de slag te blijven. Zo vertelt een ander: "Ik houd erg van spelletjes en leuke dingen die je kunt verdie-

nen, dat zit er allemaal in.” Ook de acties vallen in goede aarde: “Super dat er voorbeeldacties instaan. Dit niet zelf hoeven te bedenken is echt fijn! De acties zijn duidelijk omschreven en goed te doen.”

Ook begeleiders uit de testgroep geven aan dat ze blij zijn met de duidelijke en aantrekkelijke vorm waarop de informatie over gezondheid gebracht wordt. Sommige begeleiders verklappen dat ze zelf ook nog een extra whack-a-mole spelen om nog een item te verdienen voor de inrichting van het huis: “Dit is een app die echt leuk is en maakt dat je met plezier met gezondheid bezig bent. Een andere begeleider vertelt: “Een van de acties is dat je drie dingen in de avond bedenkt waar je dankbaar voor bent...dat werkt echt heel positief, ik voel me blijer en rustiger. Die ervaring ga ik delen met mijn cliënten.” Weer een ander geeft aan dat de voorbeeld filmpjes van eenvoudige yoga-oefeningen heel inspirerend zijn.



Afbeelding 10. Yoga-oefening 'Boom'.

“Die yoga-oefening doe ik samen met een cliënt, eerst staan we samen te klungelen maar dan worden we er steeds beter in en dat is echt heel ontspannend en plezierig.”

Werkt de app?

We ontwikkelen *B-appy* vanuit de gedachte dat mensen met een LVB recht hebben op steun op maat bij het verbeteren van hun gezondheid. Die behoefte is er. *B-appy* biedt concrete informatie over de zes dimensies van Positieve Gezondheid en duidelijke handvatten. We verwachten dat *b-appy* begeleiders en betrokkenen ook helpt om op een passende manier hierbij te steunen. Daarmee verwachten we dat mensen met een LVB meer regie op hun gezondheid krijgen.

De eerste reacties zijn beloftevol, zoals uit de quotes hierboven blijkt, maar we kunnen in deze fase helaas nog geen uitspraken doen of mensen door de app hun gezondheid als verbeterd ervaren. Onderzoek daarnaar verwachten we in 2023 te starten. Naast het meten van effect van *B-appy* op de beleving en verbetering van gezondheid is ook nader wetenschappelijk onderzoek nodig naar welke aspecten van *b-appy* werkzaam zijn. We weten nog weinig over het daadwerkelijke effect van psycho-educatie, de speelse elementen of de digicoaches. Ook is onderzoek nodig naar welke inzet en interventies van professionals en/of andere betrokkenen helpen bij de werkzaamheid en effect van de app. We zijn benieuwd! Genoeg werk voor de boeg. ■

Expertisenetwerk e-lvb

De doelstelling van e-lvb is om met de mogelijkheden van e-health het welzijn van mensen met een LVB te vergroten. E-lvb start altijd bij de behoeften van cliënten en voor hen belangrijke anderen en zoekt in de aanpak naar zo laagdrempelig mogelijke oplossingen. www.e-lvb.nl

Mark Vervuurt is lid van projectteam e-lvb en werkt als GZ-psycholoog, creatief therapeut en programmaleider zorginnovatie bij ASVZ.

Referenties

- *Dimensies IPH*. Geraadpleegd op 5 februari 2021, van <https://eenvoudig.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>
- GGZ Standaarden (2018). *Generieke module Psychische stoornissen en zwakbegaafdheid (ZB) of lichte verstandelijke beperking (LVB) - Richtlijnen | GGZ Standaarden*. Geraadpleegd op 5 februari 2021, van <https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/psychische-stoornissen-en-zwakbegaafdheid-zb-of-lichte-verstandelijke-beperking-lvb/introductieIPH> (2019).
- Mackenbach, J. P. (2010). *Ziekte in Nederland: Gezondheid tussen politiek en biologie*. Amsterdam: Elsevier Gezondheidszorg.
- Muijsenbergh, M. (2018). *Vershil moet er zijn!* [Oratie]. Geraadpleegd van https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2018/10/Vershil_moet_er_zijn_oratie_Pharos.pdf
- Willems, M. (2019). *Lifestyle change in adults with intellectual disabilities: Use and effectiveness of behaviour change techniques* (Proefschrift). Rijksuniversiteit Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.102031521>
- Wouters, M., Huygens, M., Voogdt, H., Meurs, M., Groot, J. de, Lamain, A., ... Van Gennip, L. (2019). *Samen aan zet! eHealth - monitor 2019*. Nictiz en het Nivel. Geraadpleegd van https://www.nictiz.nl/wp-content/uploads/eHealth19_Rapport.pdf