



**BELGIAN NURSING
DAY 2024 7 DECEMBER**

Heleen Demeyer

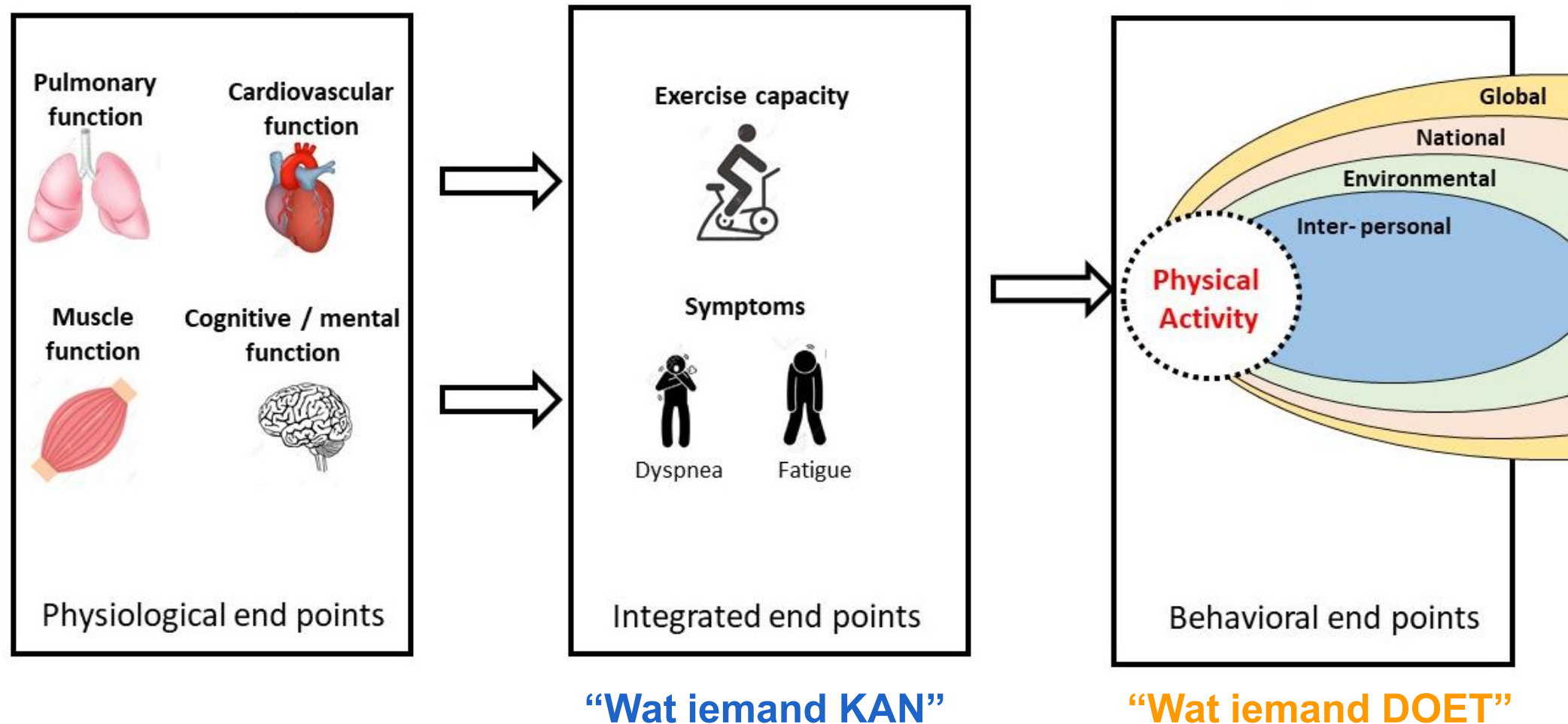
Hoofddocent vakgroep revalidatiewetenschappen

UGent

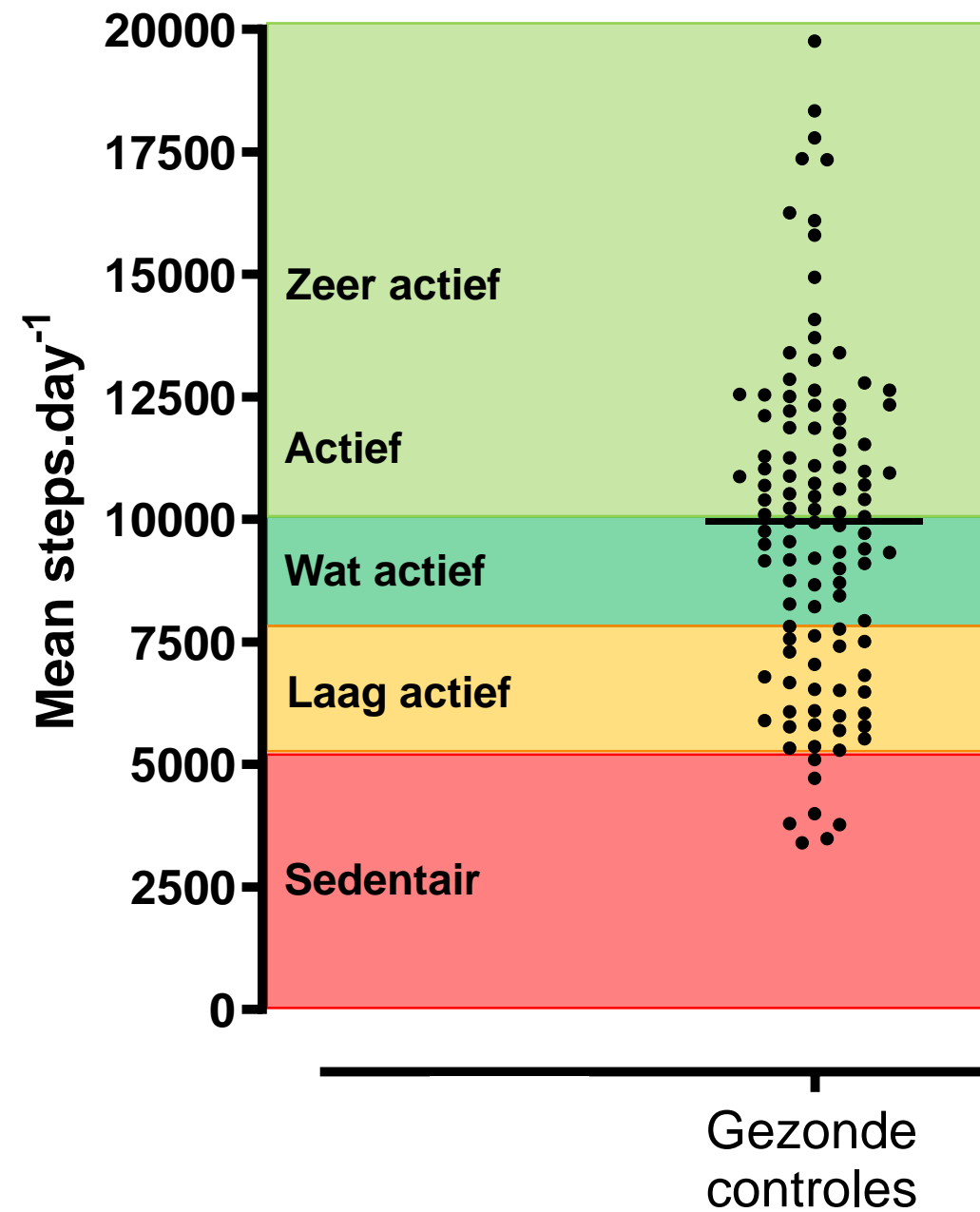
WAT IS BEWEGEN?

FYSIEKE ACTIVITEIT / BEWEGING

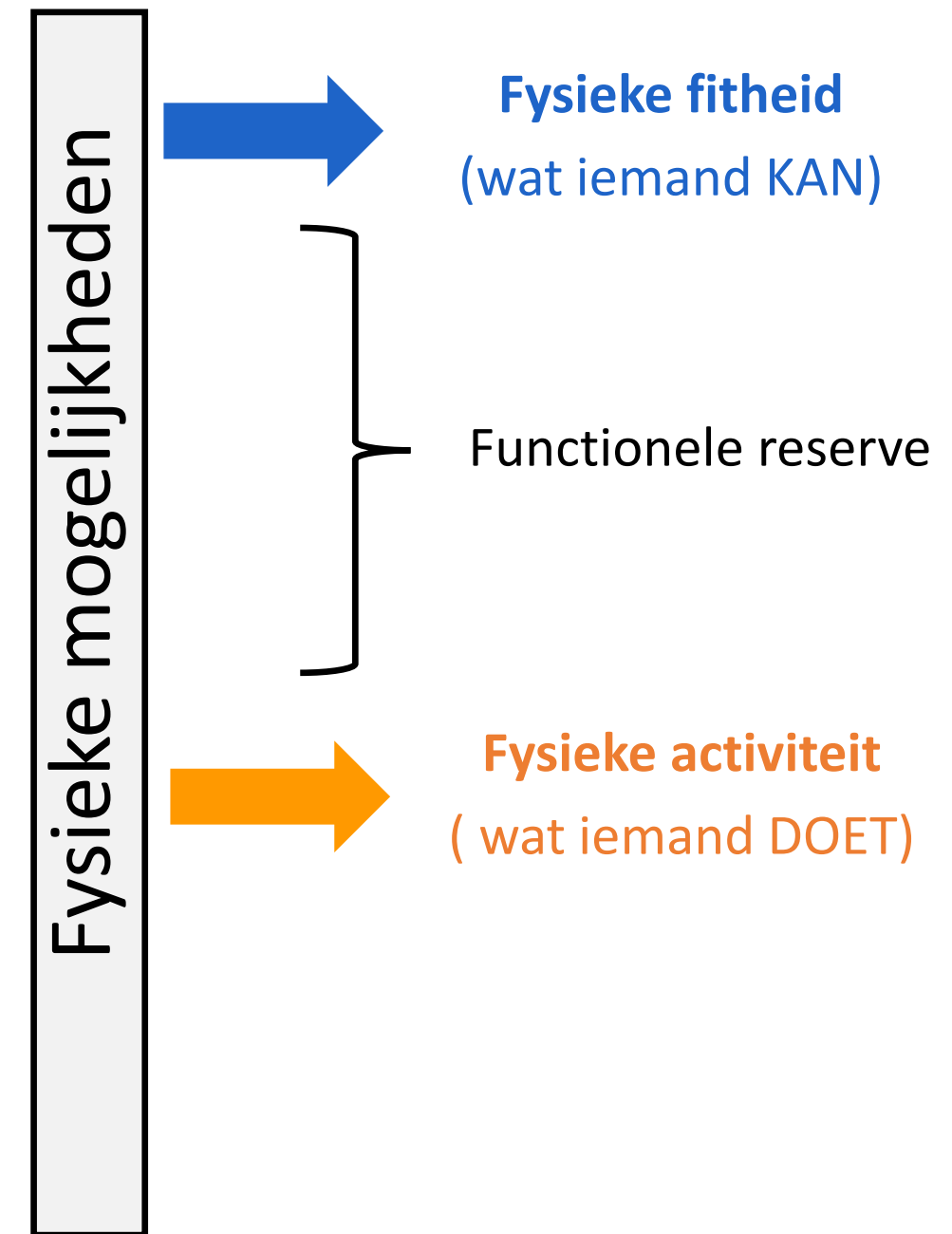
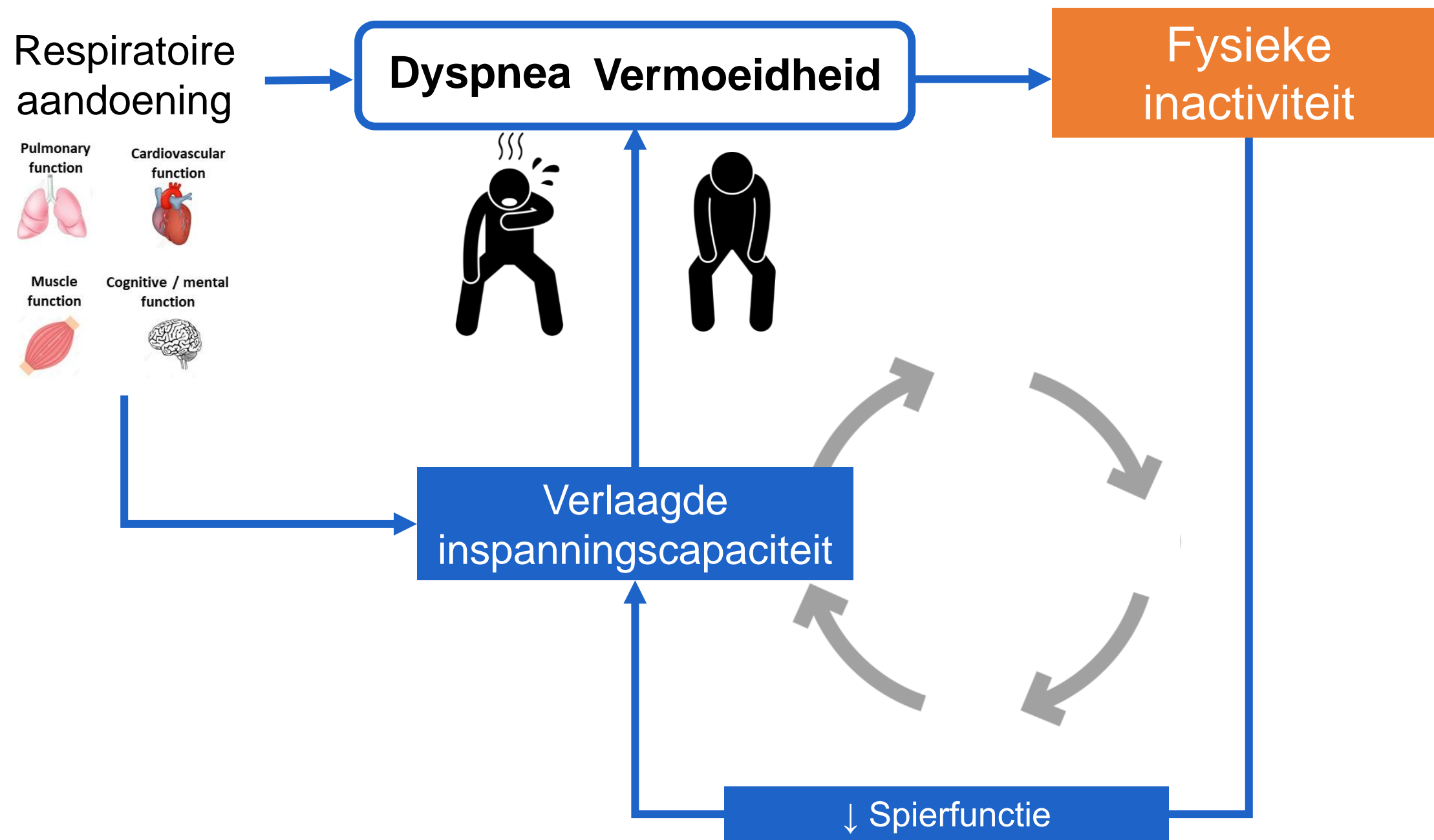
**ELKE LICHAAMSBEWEGING VERZORZAAT DOOR SKELETALE SPIEREN
WAT RESULTEERT IN ENERGIEVERBRUIK** *(Caspersen, 1985)*



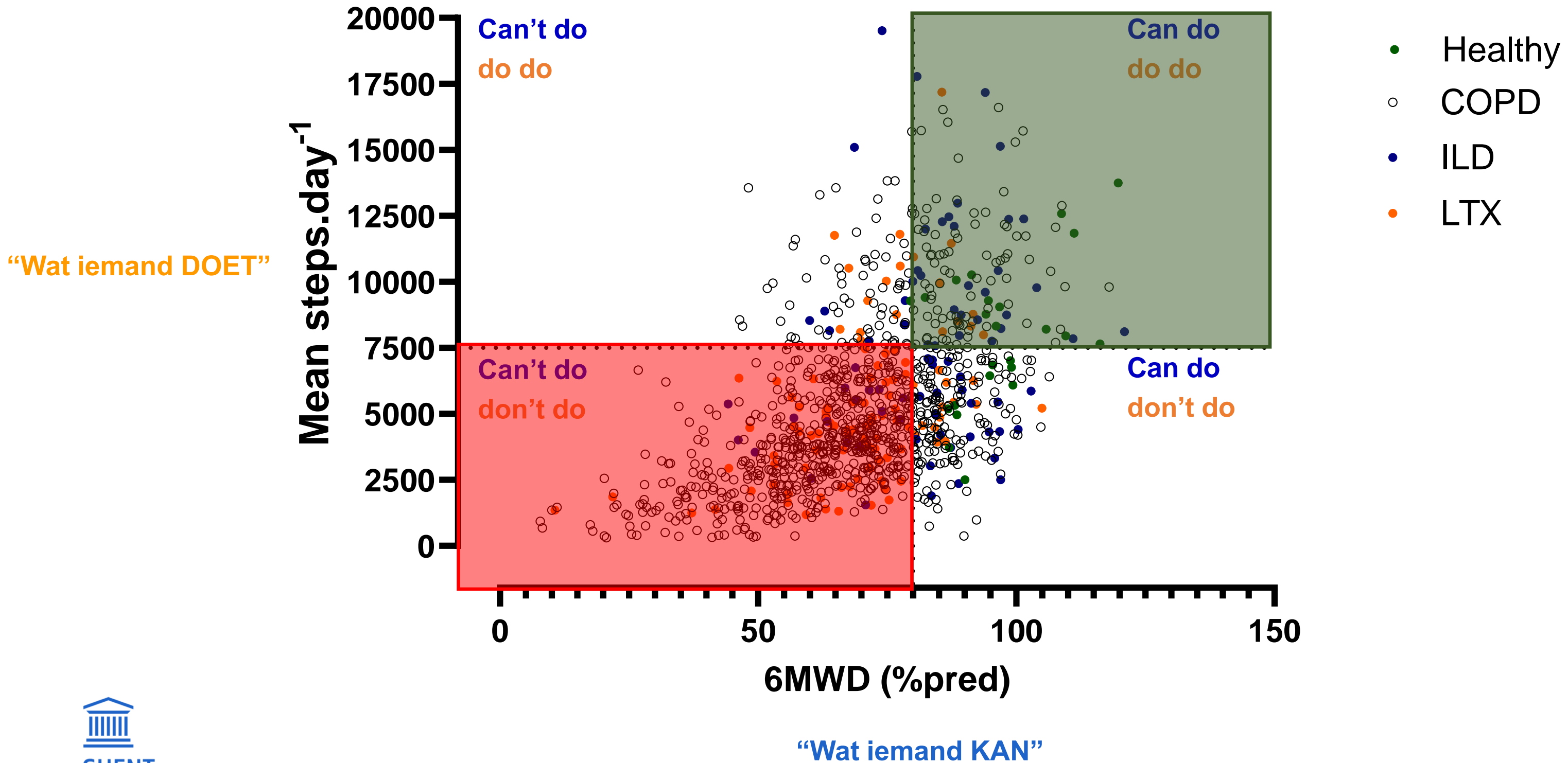
FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ RESPIRATOIRE PATIËNTEN



VICIEUZE CIRKEL VAN INACTIVITEIT



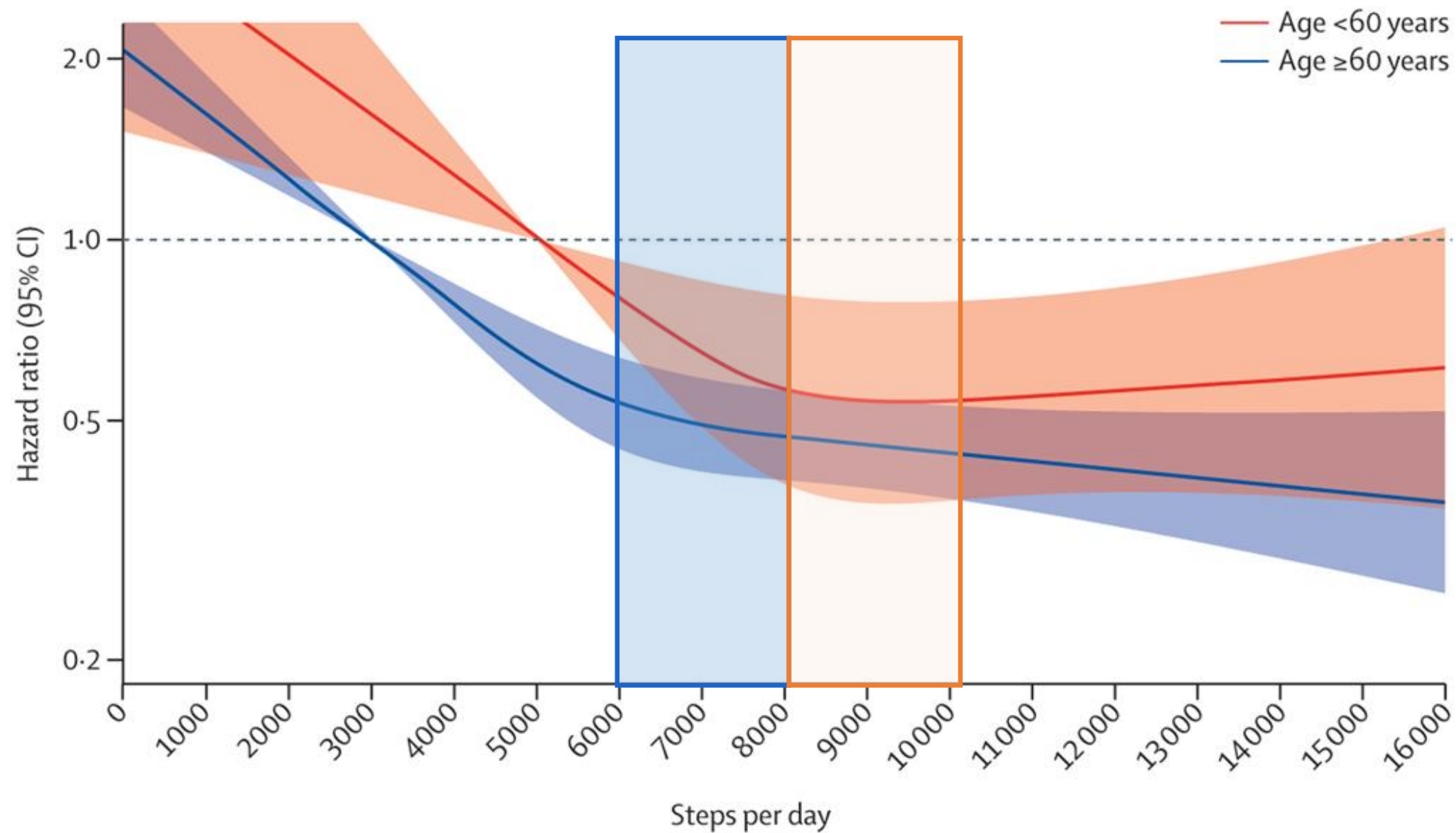
FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ RESPIRATOIRE PATIËNTEN



WAT IS HET BELANG VAN BEWEGEN?

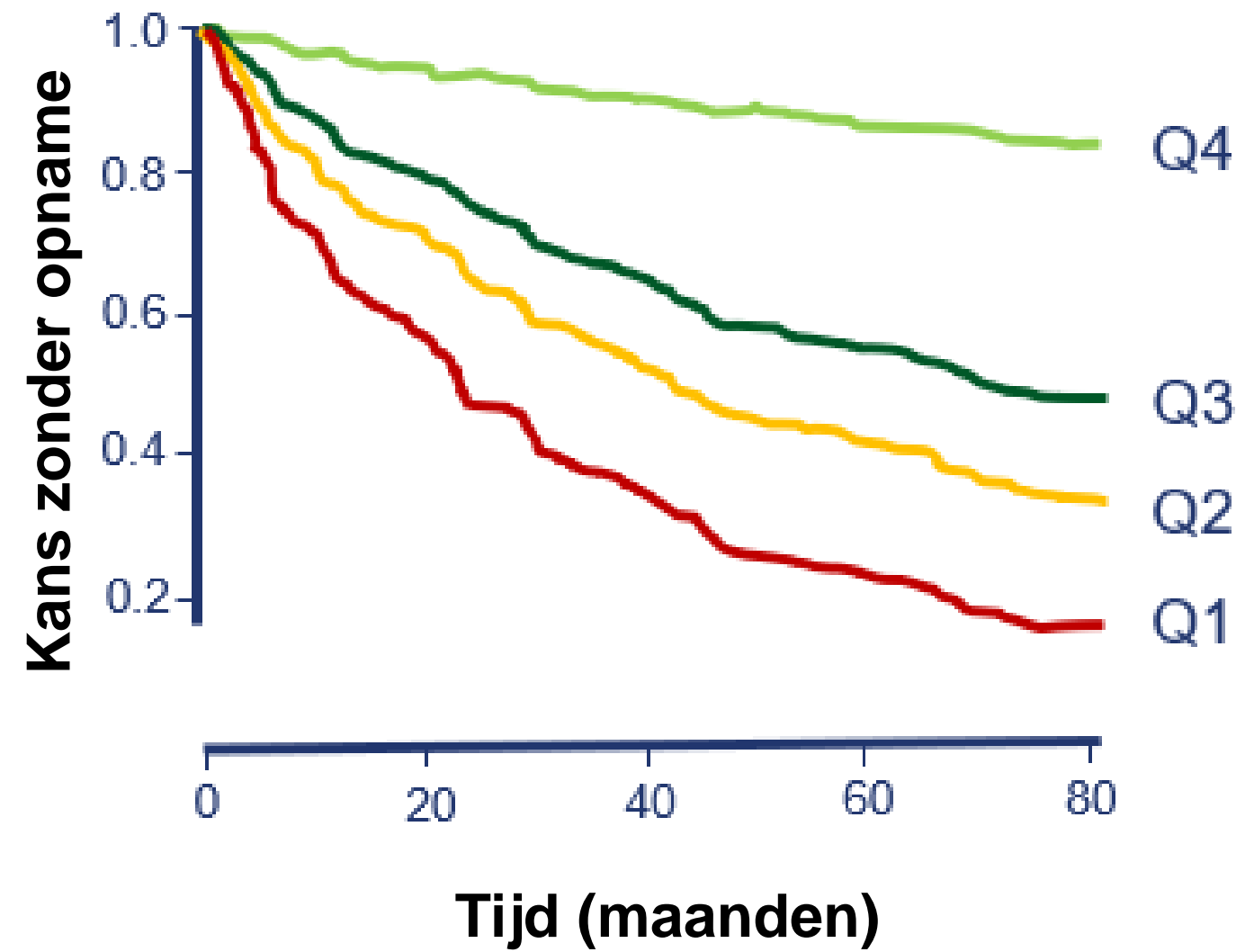
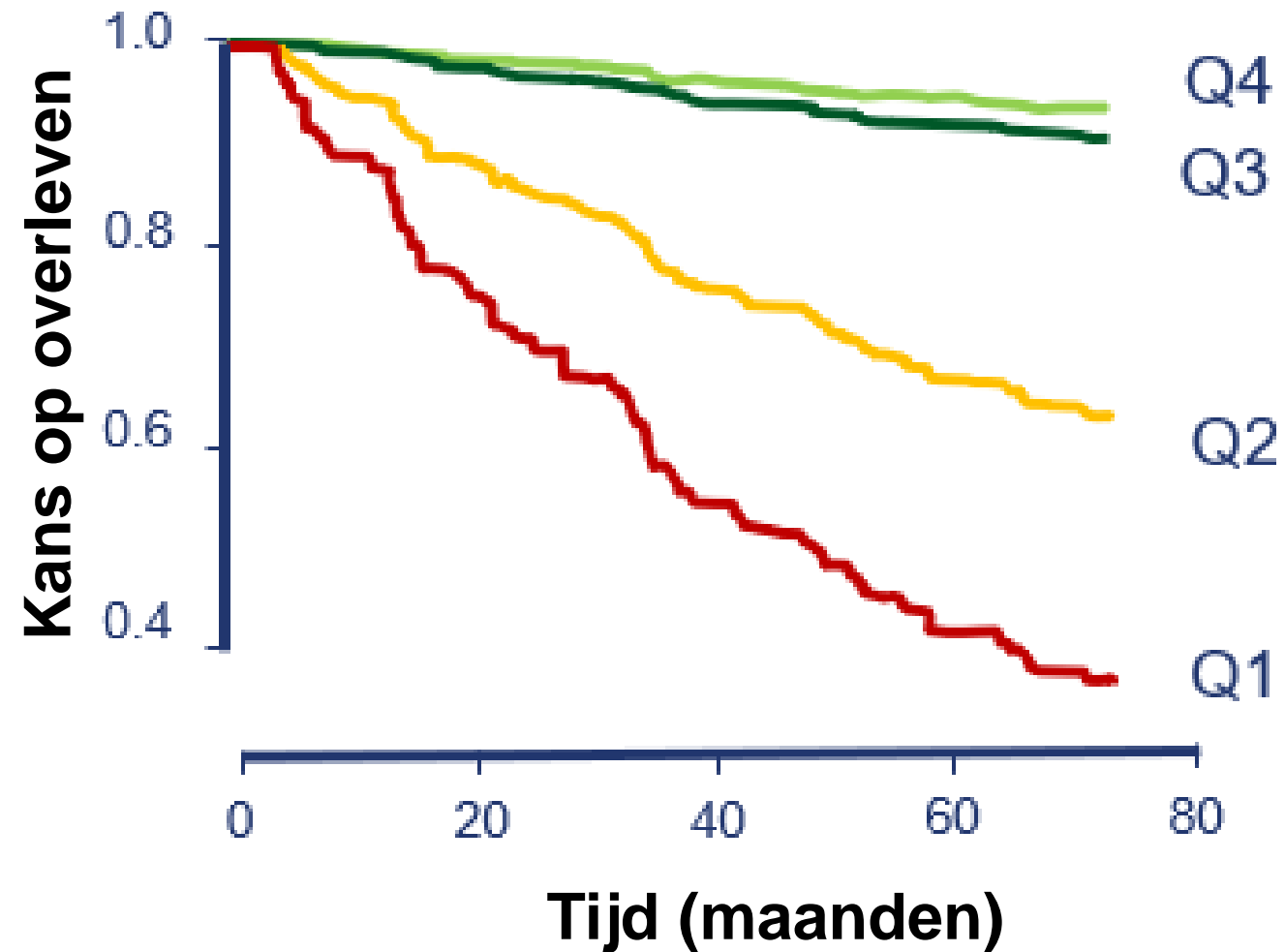
LINK MET PROGNOSE

Algemene populatie: elke stap telt!



LINK MET PROGNOSE

COPD

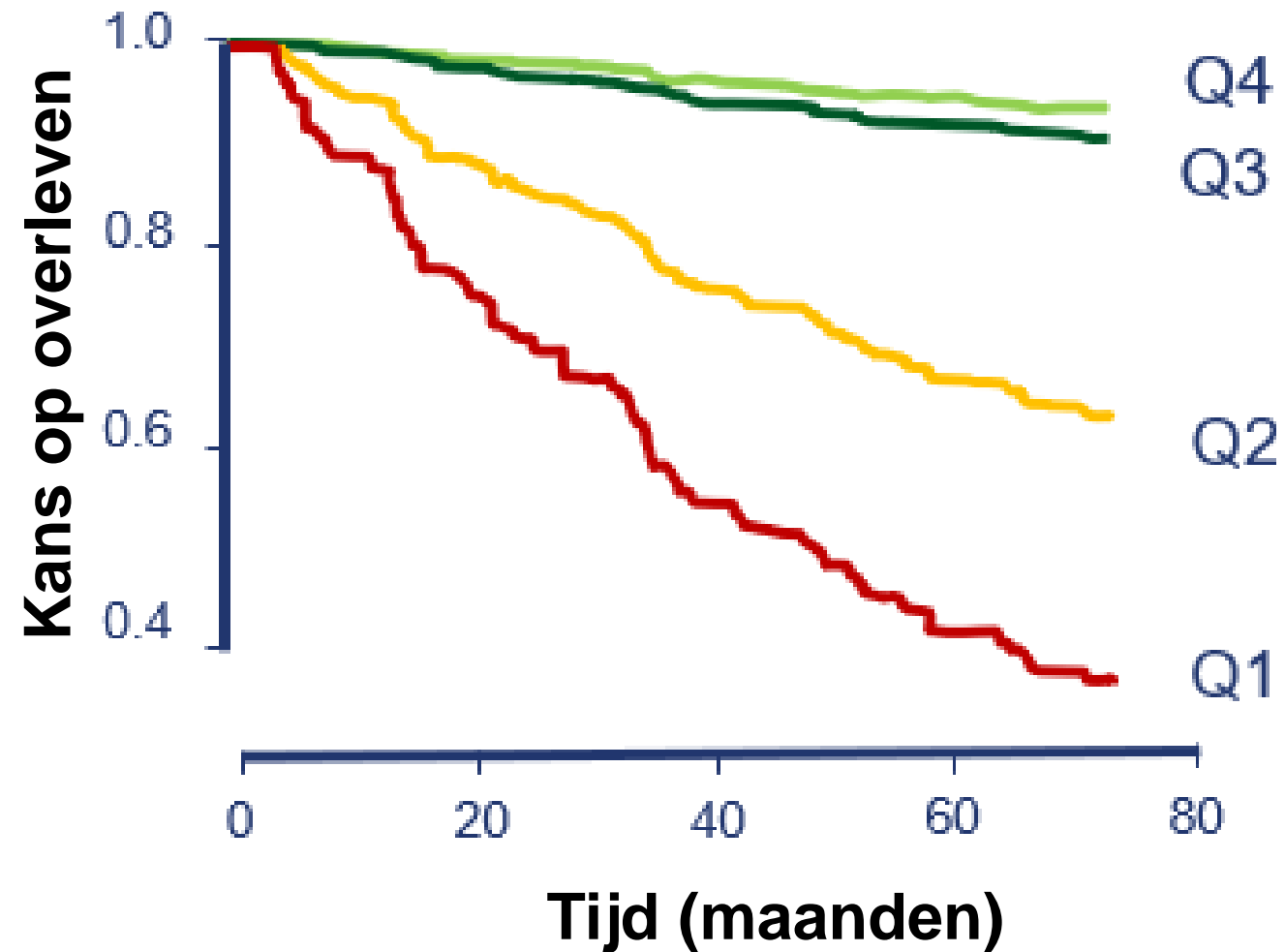


kwartielen gebaseerd op vector
magnitude units (volume FA)



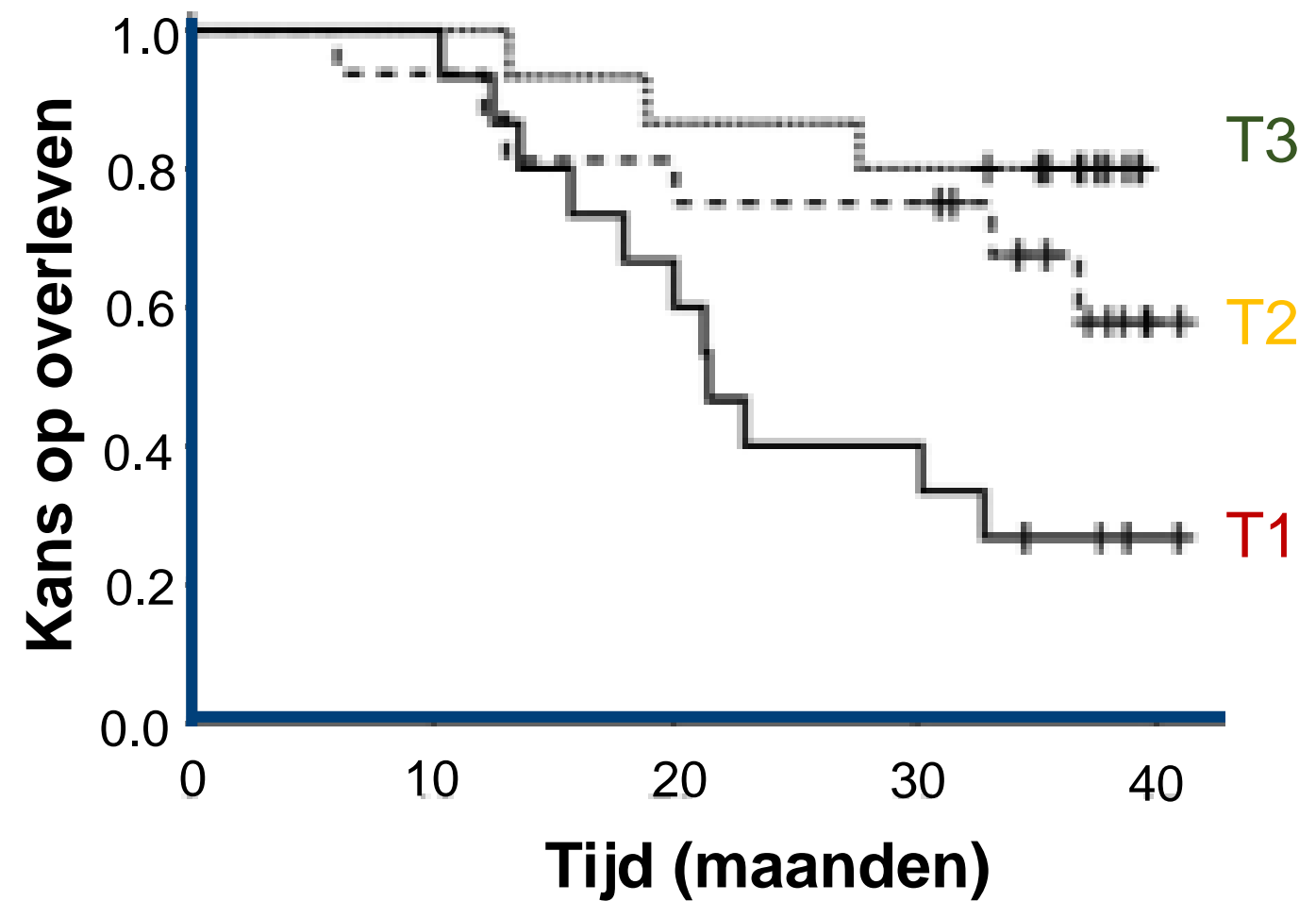
LINK MET PROGNOSE

COPD



kwartielen gebaseerd op vector
magnitude units (volume FA)

ILD

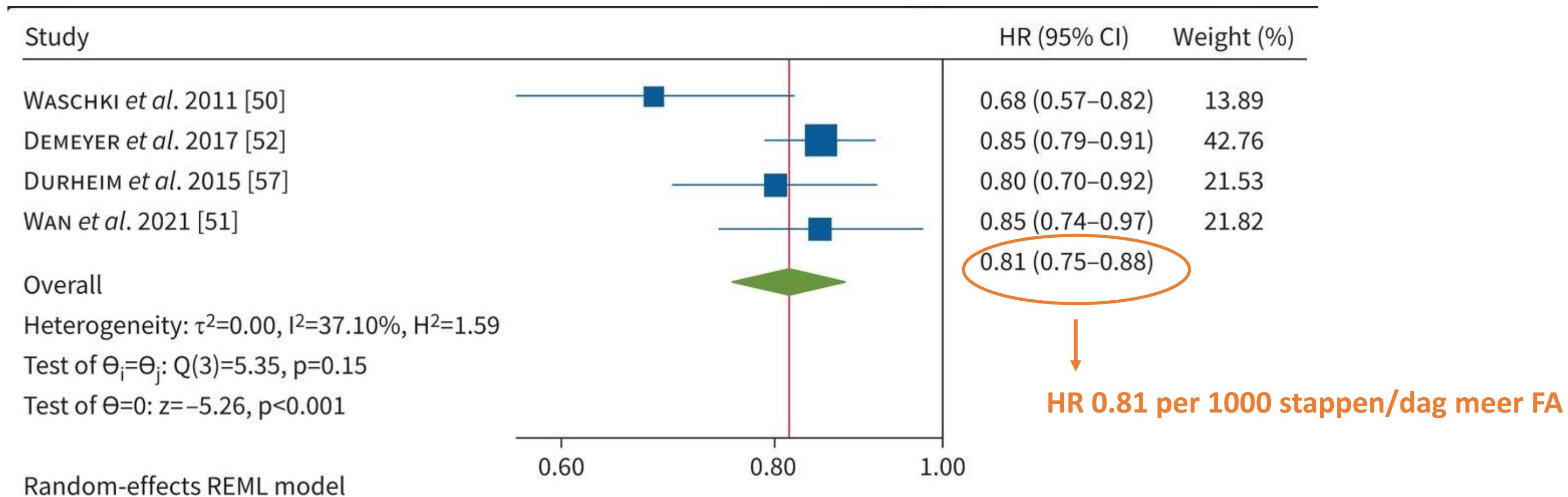


Tertielen gebaseerd op steps/day
(volume FA)



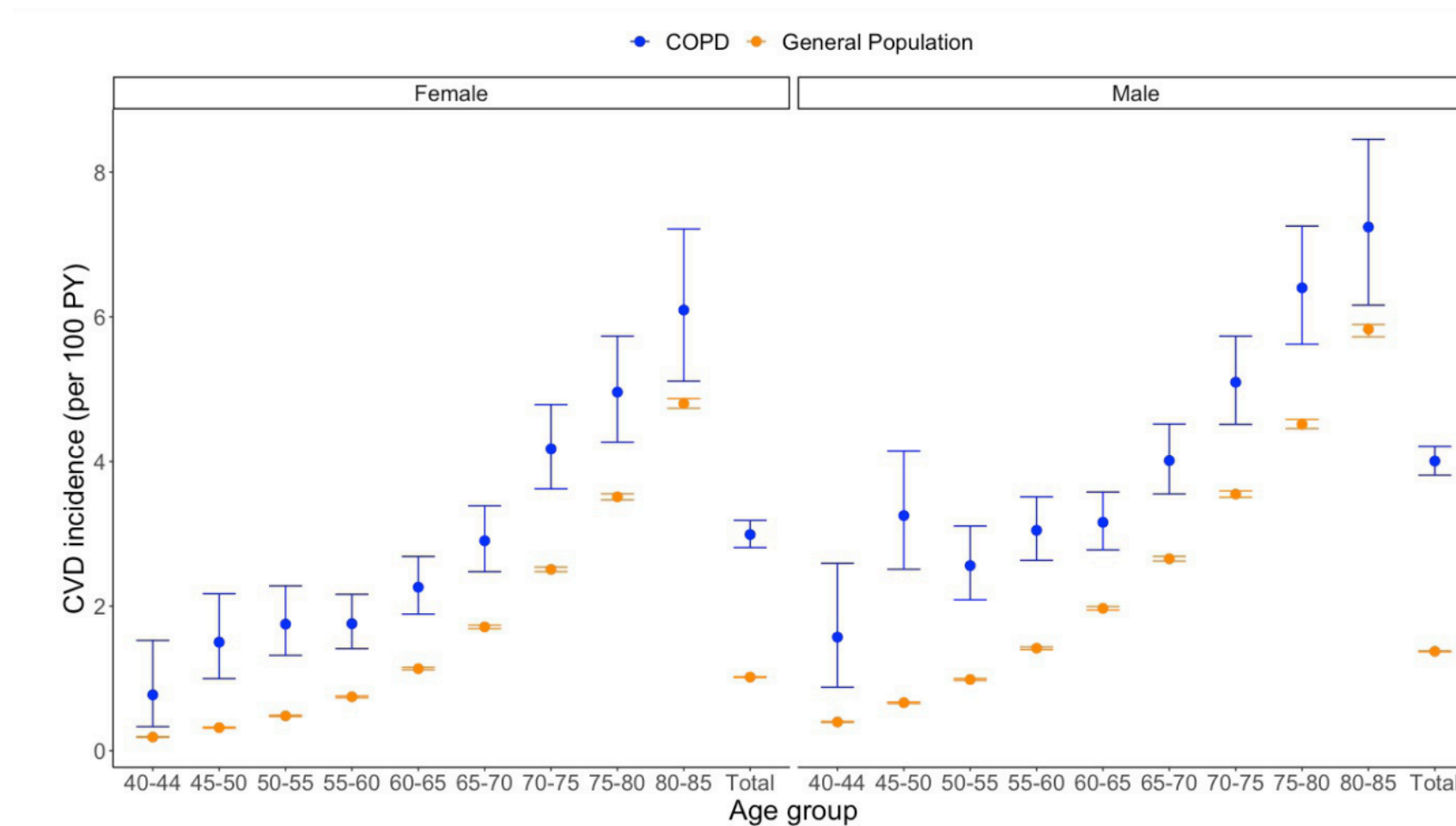
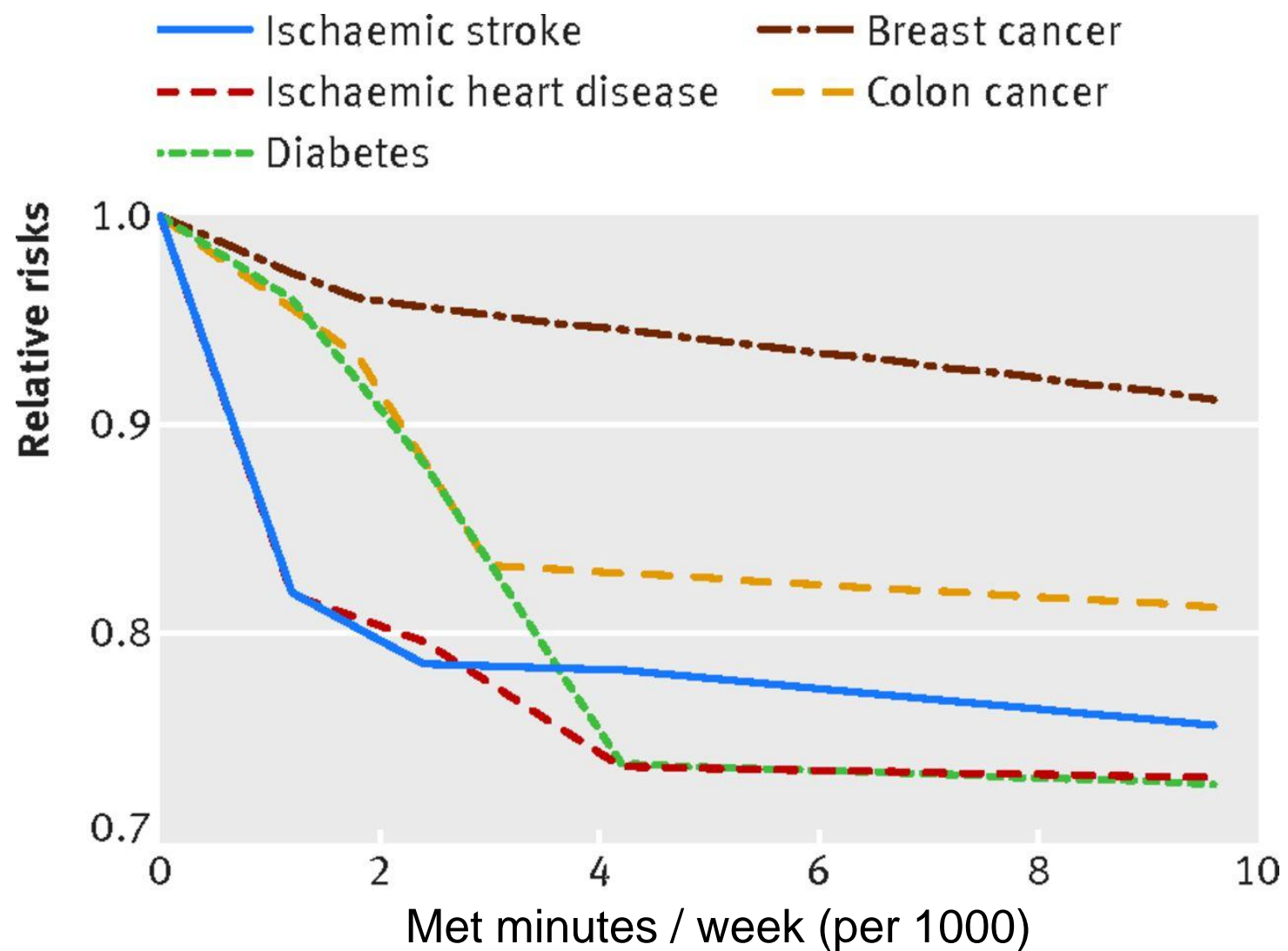
LINK MET PROGNOSE

COPD: elke stap telt!



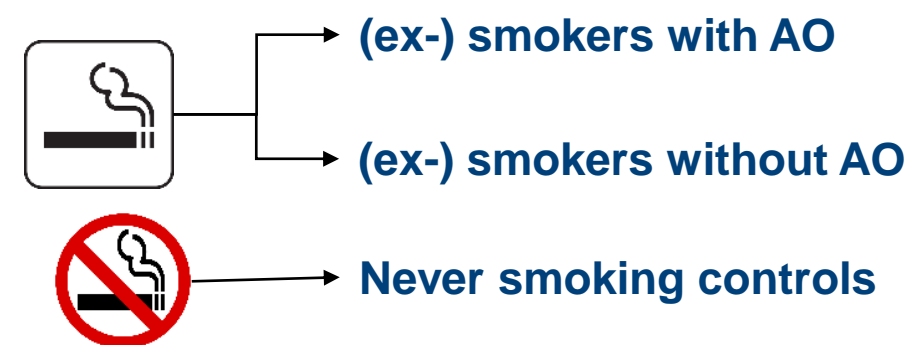
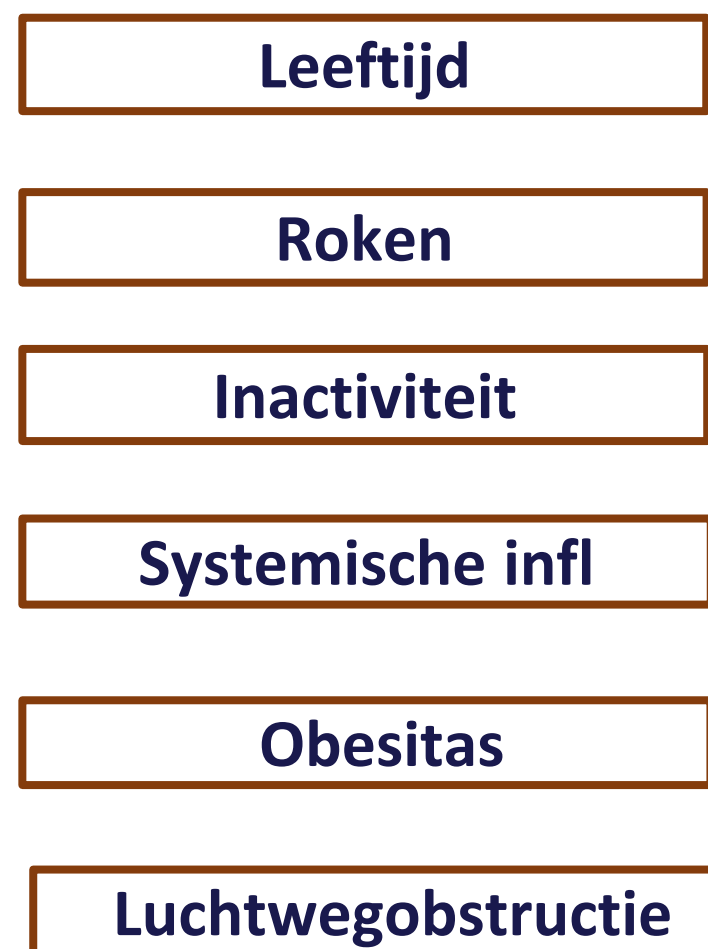
LINK MET COMORBIDITEITEN

Algemene populatie



LINK MET COMORBIDITEITEN

COPD



≥ 2 COMORBIDITIES

Cardiovascular disease

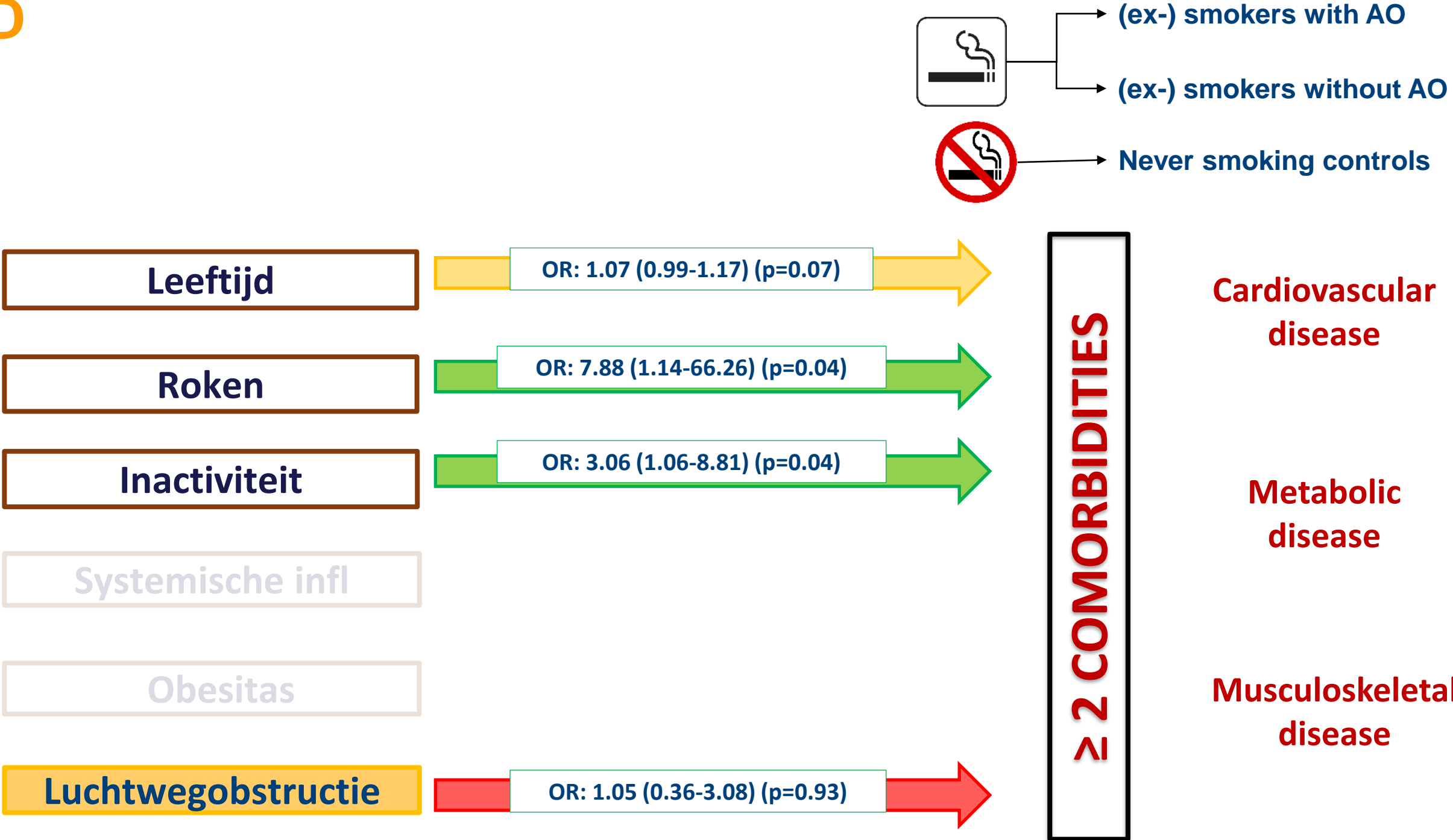
Metabolic disease

Musculoskeletal disease



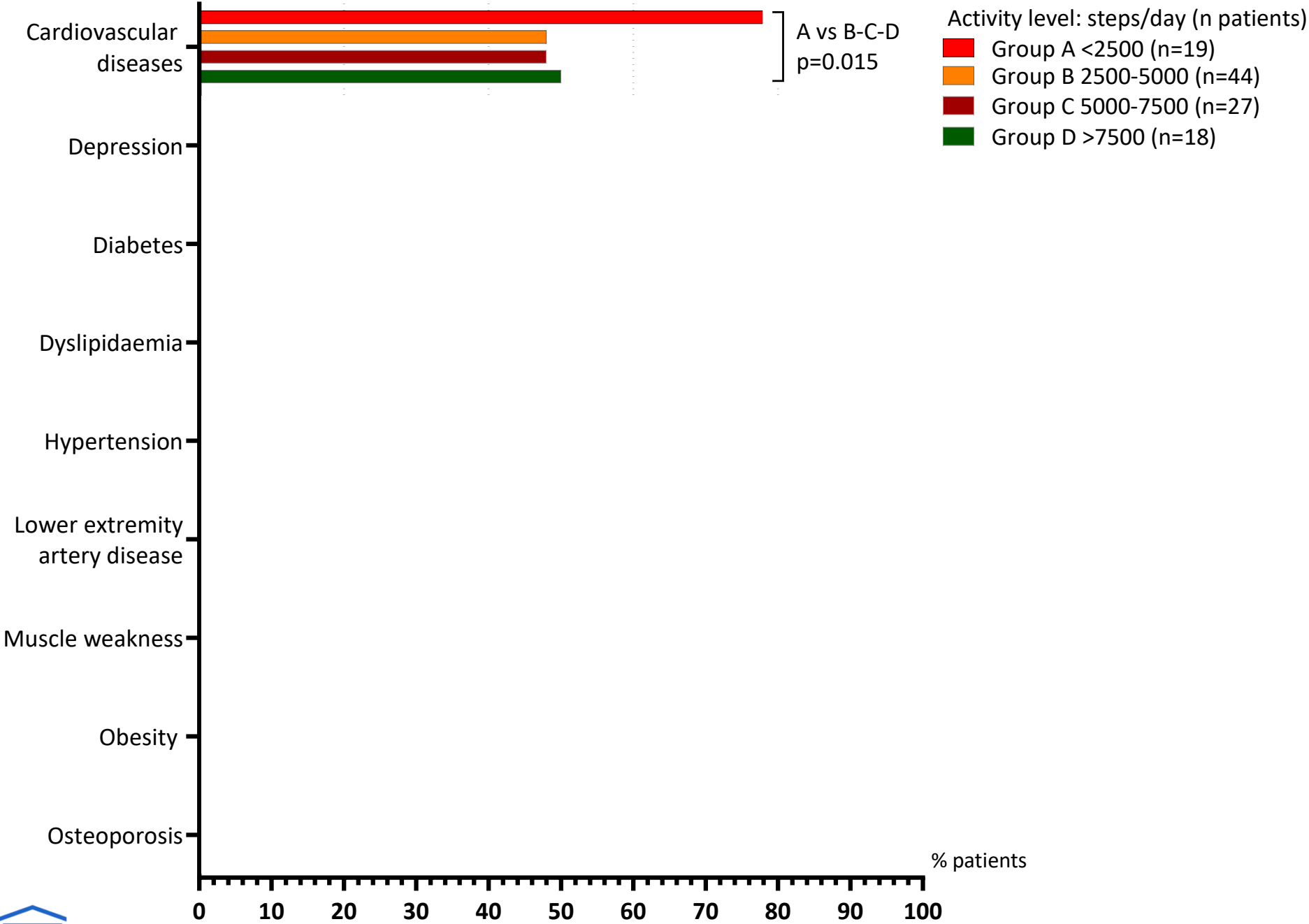
LINK MET COMORBIDITEITEN

COPD



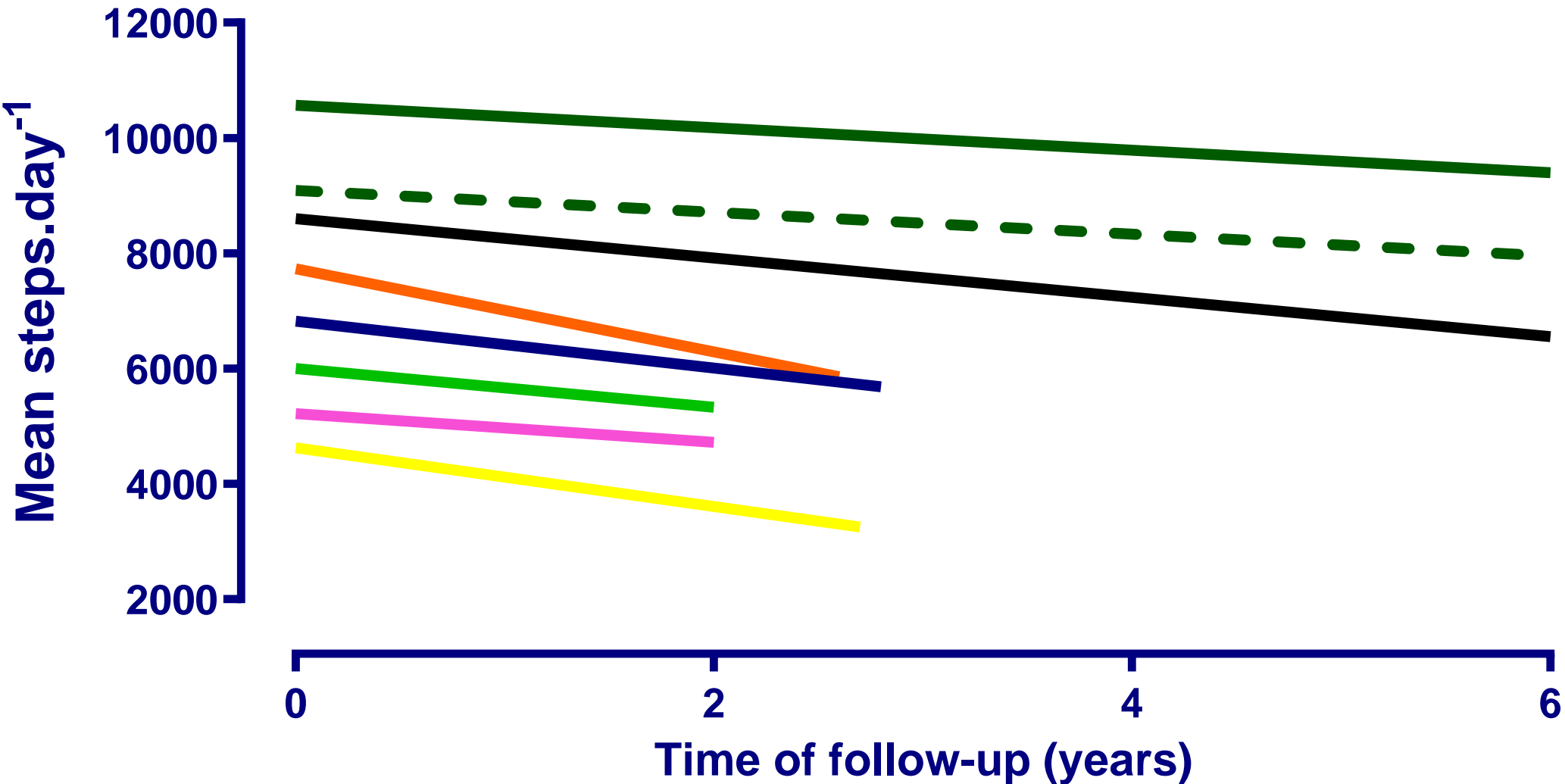
LINK MET COMORBIDITEITEN

Patiënten na een longtransplantatie



BELANG VAN OPVOLGING

COPD

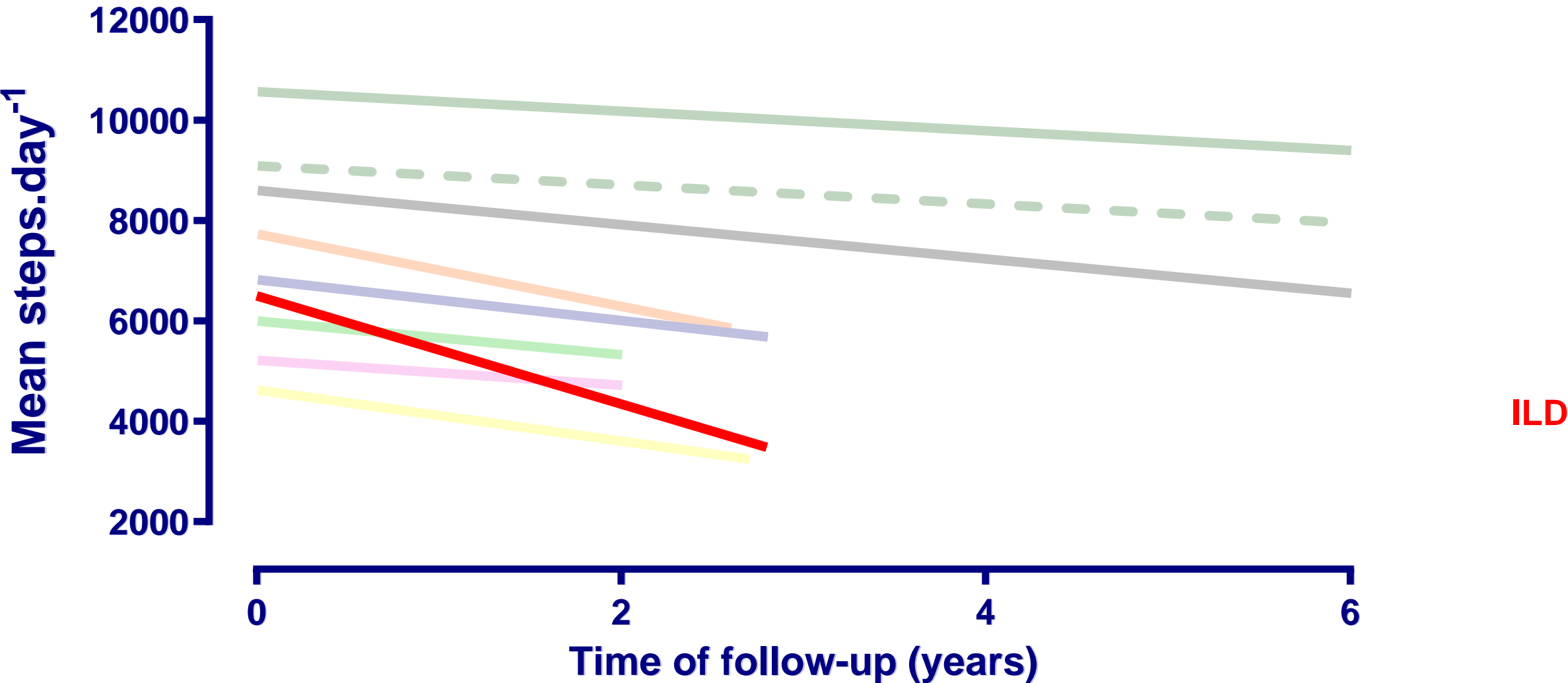


Gezonde controles
Rokers zonder luchtwegobstructie
Rokers met luchtwegobstructie
COPD
**Jaarlijkse achteruitgang
≈ 400-500 steps/day**

- Demeyer, 2019
- Waschki 2015
- MacDonald, 2024
- Clarenbach 2017
- Unpublished (Mobilise-D cohort)
- Unpublished data (Rainbow cohort)
- Unpublished data (Rainbow cohort)
- Unpublished data (Rainbow cohort)

BELANG VAN OPVOLGING

ILD

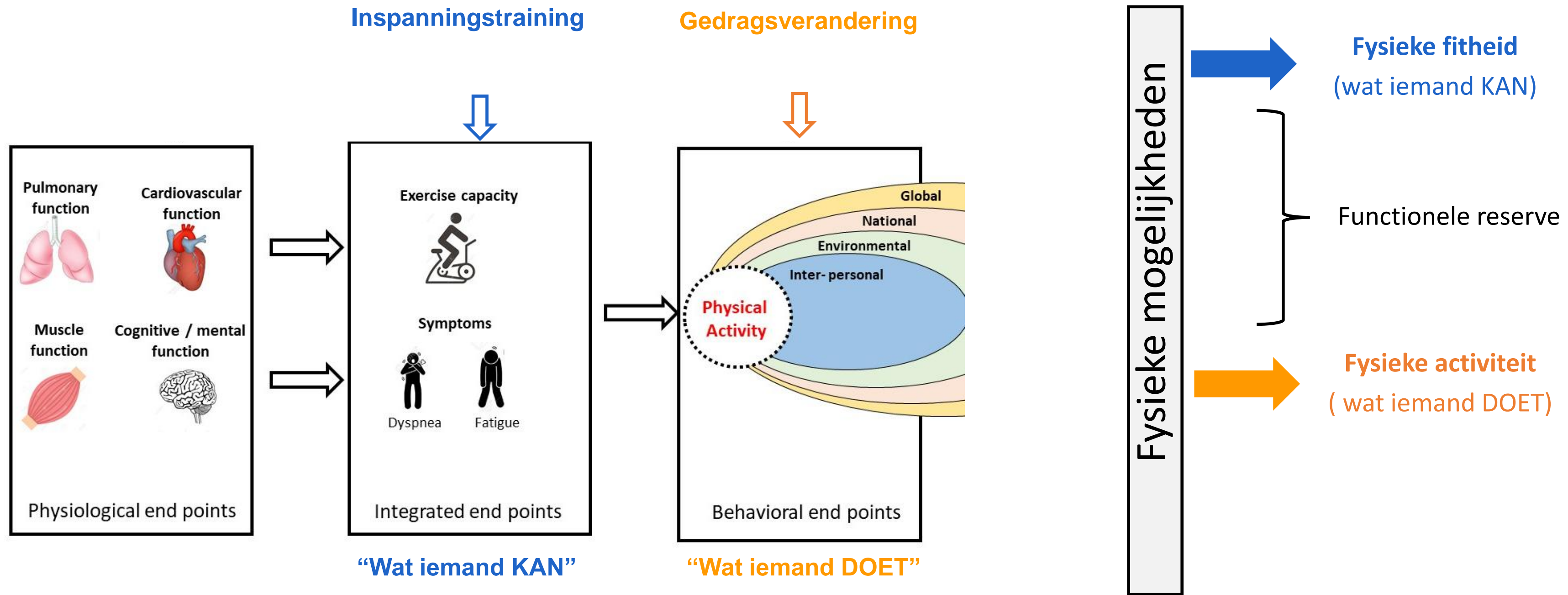


ILD

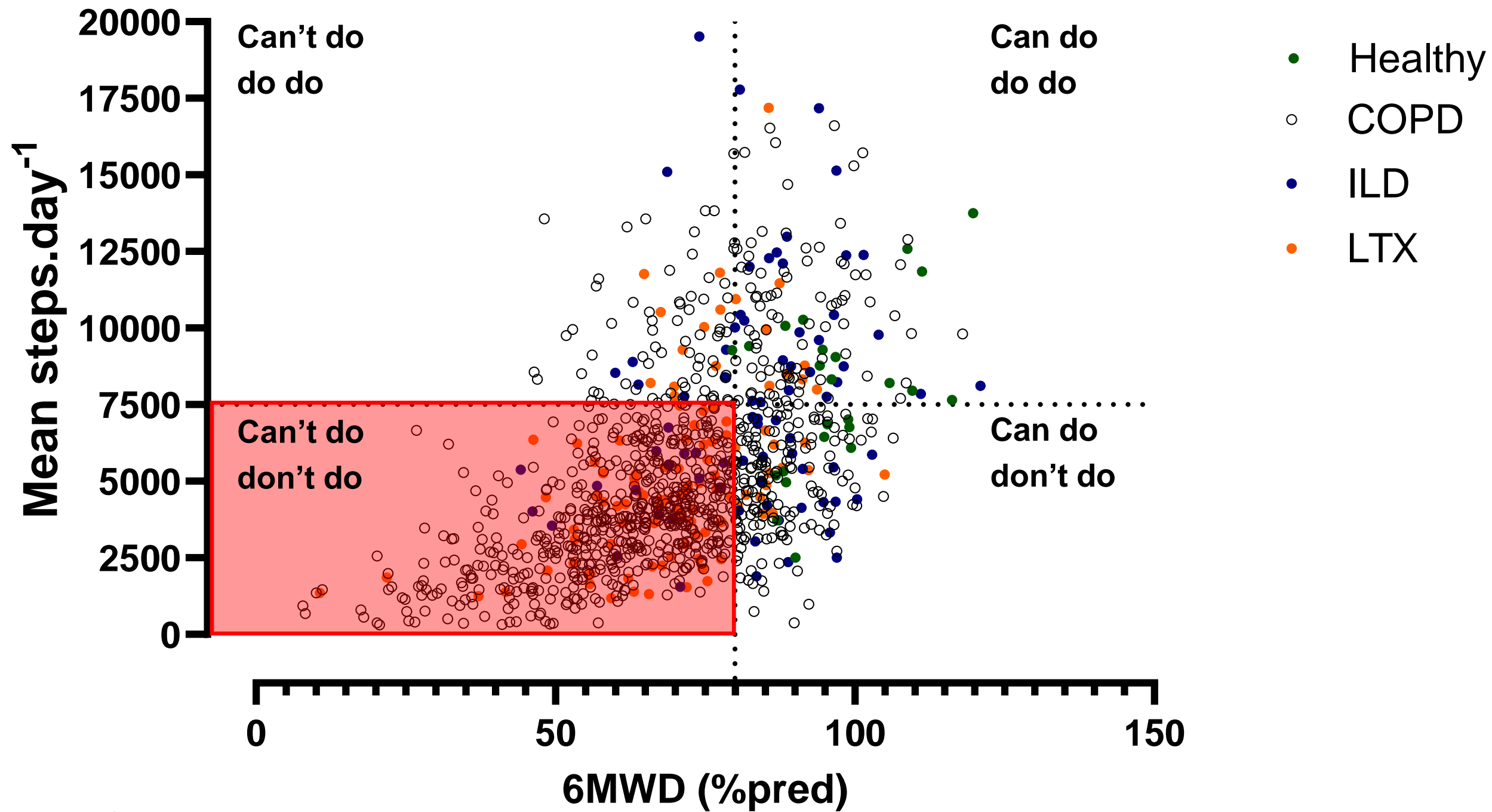
Bahmer, 2017

WANNNEER WORDT BEWEGEN TRAINEN?

CAN DO VS. DO DO



CAN DO VS. DO DO



FYSIEKE ACTIVITEIT / BEWEGING

**ELKE LICHAAMSBEWEGING VERZORZAAKT DOOR SKELETALE SPIEREN
WAT RESULTEERT IN ENERGIEVERBRUIK**

INSPANNINGSTRAINING

**HET REGELMATIG UITVOEREN VAN EEN GEPLANDE ACTIVITEIT MET DE
BEDOELING DE FYSIEKE FITHEID EN/OF GEZONDHEID POSITIEF TE
BEÏNVLOEDEN BINNEN EEN BEPAALDE TIJDSPERIODE.**

F	Frequentie	3-5 x per week (aerobe fitheid)
I	Intensiteit	Matig tot hoge intensiteit
T	Tijd	20-60 minuten per trainingssessie
T	Trainingsmodaliteit	Uithoudingstraining, intervaltraining



TAKE HOME MESSAGE

TAKE HOME MESSAGE

- Patiënten met een chronisch respiratoire aandoening hebben een te lage fysieke activiteit
- Het is belangrijk om patiënten aan te zetten tot een actievere levensstijl. Elk contact met patiënten kan een leermoment geven.
- Om een effect te hebben op de inspanningscapaciteit is het nodig om te bewegen met een correcte frequentie, intensiteit en duur



**BELGIAN NURSING
DAY 2024 7 DECEMBER**

Heleen Demeyer

Hoofddocent vakgroep revalidatiewetenschappen

UGent