

B-appy, houvast voor het verbeteren van gezondheid van cliënten met een lvb

Mark Vervuurt

Samenvatting

B-appy is een gezondheidsapp voor cliënten met een licht verstandelijke beperking. In dit artikel komt aan de orde waarom deze app en specifieke aandacht voor het verbeteren van de gezondheid van mensen met een licht

verstandelijke beperking en hun betrokkenen nodig is. De keuze voor Positieve Gezondheid als fundament, de vorm en inhoud van de app en het belang van de dialoog als bedding voor de inzet van de app worden toegelicht.

In vier jaar tijd ontwikkelden ervaringsdeskundigen, begeleiders, experts en 'serious gamemaker' Klare Koek de gezondheidsapp B-appy voor mensen met een licht verstandelijke beperking (lvb)¹ van 16 jaar en ouder. Mede door inbreng van ervarings- en domeinkennis direct uit het werkveld is een veelzijdige app gemaakt. Er is ruim de tijd genomen om in verschillende ontwikkel- en testfasen met cliënten en begeleiders toe te werken naar een app die zo goed mogelijk aansluit bij de behoefte van deze doelgroep.

Het resultaat is een laagdrempelige app die duidelijke informatie biedt over gezondheid in aantrekkelijke filmpjes met animaties, die de keuze biedt uit verschillende digicoaches en uit diverse concrete gezondheidsacties. Niet te vergeten is er plezier te beleven in de app door grappige spelelementen. Spelplezier stimuleert de zin om gekozen gezonde acties vol te houden. De volwassen toon en voorleesfunctie in de app maken deze ook voor andere doelgroepen geschikt, zoals mensen die moeite hebben met lezen.

Als onderlegger van B-appy is gekozen voor Positieve Gezondheid (Institute of Positive Health). Niet ziekte of een beperking, maar de mens en

¹ Mensen met een lvb hebben beperkingen op cognitief niveau (IQ 50-70) en in conceptuele, sociale en/of praktische vaardigheden.

diens behoeften zijn leidend voor de aanpak. Gezondheid zien we als een breed begrip; gezondheid wordt bepaald door lichamelijke, psychische, sociale én omgevingsfactoren en hun wisselwerking.

De dialoog tussen cliënt en begeleider is onontbeerlijk bij de inzet van B-appy. Een passend antwoord op de vraag “Wat heb ik nodig om me gezonder te voelen?” komt in samenspraak tot stand. Dit sterkt cliënten ook om acties vol te houden. Daarom zit de app vol slimmigheidjes die uitnodigen tot dialoog en samen doen.

Aanleiding voor de ontwikkeling

In 2018 wordt door middel van korte interviews een inventarisatie gedaan naar behoeften bij een twintigtal cliënten² met een lvb en hun begeleiders van zorgorganisaties Alliade, Ambiq en ASVZ. Daaruit komt naar voren dat zij hun gezondheid willen verbeteren maar niet goed weten hoe. Zowel cliënten als begeleiders vinden informatie over gezondheid – die zij meestal online opzoeken – vaak te hoogdrempelig en niet bruikbaar door te veel tekst met lastige woorden. De adviezen op sites of in apps worden daarbij veelal als bevoogdend en streng ervaren: “je mag ... niet”; “je moet ...”, enzovoorts. Ook ontbreekt het vaak aan informatie over hoe je concreet je gezondheid verbetert. Als er al praktische tips gegeven worden, zijn die meestal puur gericht op verbetering van de lichamelijke gezondheid, zoals bewegen, eten of slapen. Cliënten geven verder aan dat adviezen die ze krijgen over gezondheid veel verschillen, afhankelijk van de begeleider die ze treffen. Begeleiders op hun beurt geven aan dat er veel verschillende kennisbronnen zijn en dat ze niet weten waar ze betrouwbare informatie over gezondheid vinden. Er is al met al behoefte aan makkelijk bereikbare, actuele en duidelijke informatie over gezondheid (wat is het?) en er is behoefte aan een positieve en concrete manier om gezondheid te verbeteren. En dat op een manier die ruimte geeft aan eigen keuzes hierin. Een flinke uitdaging dus.

2 Zowel cliënten van 16 jaar en ouder die in een woning van de zorginstelling wonen als cliënten die ambulant begeleid worden.

B-appy in het kort

B-appy geeft de gebruiker inzicht in diens gezondheid en handvatten om daar vervolgens zo zelfstandig mogelijk, samen met belangrijke anderen, stappen in te zetten. De gebruiker kiest in de app die coach die qua leerstijl het best bij hem, haar of hen 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 begrijpelijke en visueel ondersteunde uitleg van elke dimensie. De app biedt op een aantrekkelijke manier in elke dimensie games en acties. De beleving van gezondheid is visueel gemaakt in de mate waarin een stad is verlicht. Zo is ook – zelf ervaren – vooruitgang te zien.

Het Positieve Gezondheidsmodel van Institute for Positive Health (IPH) is de onderlegger van de app. Eigen regie, de dialoog, samen doen en uitgaan van de positieve kracht van de mens zijn leidend.

De app is gebouwd door serious game-maker Klare Koek. Afgezien van afbeelding 1 komen de afbeeldingen in dit artikel uit de app en zijn door Klare Koek vervaardigd.



Aandacht nodig voor gezondheid

Uit wetenschappelijk onderzoek komen sterke aanwijzingen dat lichamelijke en psychische problemen veel voorkomen bij mensen met een lvb. Zo schrijft Willems in haar dissertatie (2019, p. 162): “Slechts 44% van deze doelgroep behaalt de beweegrichtlijnen en 47,7% van de volwassenen heeft overgewicht of obesitas. In vergelijking

Gezondheidsproblemen komen bij de doelgroep lvb vaker voor door de geringere zelfredzaamheid

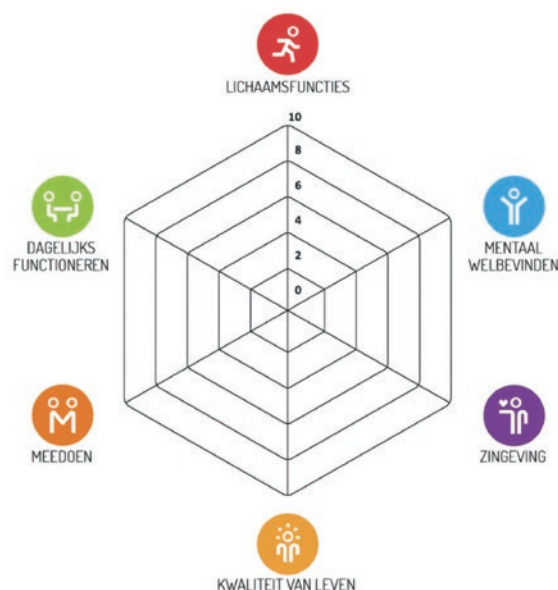
met de algemene populatie hebben mensen met een verstandelijke beperking een ongezondere leefstijl; ze bewegen te weinig, zitten veel en hebben ongezonde eetgewoontes.” Er zijn ook duidelijke aanwijzingen dat psychische problematiek vaker voorkomt bij de lvb-doelgroep dan bij de algemene populatie (GGZ Standaarden, 2018). Gezondheidsproblemen komen bij de doelgroep lvb vaker voor door de geringere zelfredzaamheid en door meer moeite met adaptieve vaardigheden op gebied van taal, communicatie, contact en zelfzorg. Of denk aan de invloed van een sociale omgeving waarin vaker een ongezonde levenswijze voorkomt zoals weinig bewegen, roken, ongezond eten en isolement (Mackenbach, 2010). Van den Muijsenbergh, bijzonder hoogleraar gezondheidsverschillen en persoonsgerichte 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 hogere mate van lichamelijke aandoeningen, maar ook in de hogere mate van psychische en sociale problemen bij de doelgroep. Slechte behuizing, geen werk hebben, gevaarlijk werk doen of onvoldoende geld hebben om (gezond) eten te kopen, hebben directe negatieve invloed op gezondheid. Daarnaast leiden armoede, schulden of eenzaamheid vaak tot gezondheidsproblemen, omdat ze chronische stress veroorzaken. Van den Muijsenbergh noemt verder dat chronische stress op zijn beurt weer leidt tot een te hoog cortisolgehalte, wat de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte en depressie vergroot. Daar komt bij dat het gevoel van zelfwaardering lager wordt, omdat er weinig lijkt te lukken. 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. Een biopsychosociale benadering waarbij systemisch, dialogisch en verandergericht gewerkt wordt – binnen het orthopedagogische werkveld veelal gemeengoed – is daarvoor nodig.

De keuze voor een app

De behoefte van cliënten met een lvb en hun begeleiders is helder en concreet. Daarom heeft het expertisenetwerk e-lvb ervoor gekozen om een laagdrempelig middel te ontwikkelen dat cliënten, samen met begeleiders en/of directe betrokkenen, helpt om hun gezondheid op een positieve en hele concrete manier te verbeteren. Geen focus op problemen, maar juist op wat al goed gaat en op waar de cliënt zin in heeft om mee aan de slag te gaan. Met een swipe-functie kiest de cliënt wat aanspreekt.

Uit oogpunt van laagdrempeligheid is gekozen voor een app omdat bijna iedereen een smartphone of tablet bij de hand heeft. Dat maakt het gebruik makkelijk in het hier en nu. Ook laat recent onderzoek onder 1000 Nederlanders zien dat het gebruik van apps om de gezondheid te verbeteren populair is. De helft van de respondenten



Afbeelding 1. Dimensies van gezondheid (IPH)

geeft aan een of andere gezondheidsapp te gebruiken (Patiëntline 2019).

Een positieve en uitnodigende manier om gezondheid te verbeteren

Omdat zoveel factoren een rol spelen bij gezondheid, hebben we voor B-appy een holistische – de hele mens in beeld – kijk nodig. Het biopsychosociale model van Positieve Gezondheid dat door Machteld Huber is ontwikkeld, is daar een mooie uitwerking van. Dit gaat uit van gezondheid in zes elkaar beïnvloedende dimensies (IPH, 2019). Deze dimensies van gezondheid – van lichamelijk tot psychisch tot sociaal – vormen samen ‘gezondheid’ (zie afbeelding 1). Positieve Gezondheid geeft daarmee een genuanceerd en breed beeld van gezondheid.

De cliënt bepaalt bij B-appy zelf met welke dimensie deze aan de slag wil gaan en hoe.

Inzicht in de eigen beleving van gezondheid op de dimensies helpt daarbij. Bij de start vult de

De cliënt bepaalt bij B-appy zelf met welke dimensie deze aan de slag wil gaan en hoe

gebruiker in de app een vereenvoudigde gesprekstool van Positieve Gezondheid in. Voor elke dimensie is dat één vraag met een vijfpunts antwoordschaal.

B-appy verbeeldt de zes dimensies van de positieve gezondheid in een stad met zes stadsdelen (zie afbeelding 2). Elke dimensie wordt eerst toegelicht met een filmpje, waardoor het voor de cliënt helder is waar het hier over gaat.

De gebruiker kan eerdere ‘metingen’ bekijken en zo zien of er, na gezonde gedragsacties, verandering te zien is in de eigen beleving van de gezondheid. In de app is dat te zien in de mate waarin de verschillende stadsdelen oplichten.



Afbeelding 2. De dimensies verbeeld in een stad



Afbeelding 3. Voorbeeld van een actie

Zelf kiezen van acties

De cliënt kan een keuze maken uit verschillende acties die de gezondheid verbeteren (zie afbeelding 3). We kiezen voor die insteek omdat onze ervaring is dat voorschrijven of sturen niet of juist 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 begeleider. Denk bijvoorbeeld 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 met een familielid een cursus houtbewerking doen" (dimensies 'zinvol leven' en 'meedoen').

Steun en motivatie

Digitale coaches

Een digitale coach in B-appy zorgt voor een steuntje in de rug om de gedragsverandering vol te houden. Om recht te doen aan voorkeur van de gebruiker kan deze kiezen uit vier coaches met elk een eigen leerstijl (zie afbeelding 4): vriendelijk, zorgzaam, deskundig of grappig/directief. Deze digitale coaches begeleiden de gebruiker bij de acties in de app. Zo geven zij nadere uitleg,



Afbeelding 4. De virtuele coaches



Afbeelding 5. Whack a mole

motiveren tot acties, herinneren aan acties en **complimenteren als een actie is uitgevoerd.**

Spelplezier

Het spelen van minigames zoals het inrichten van een huis met verdiende 'beecoins' zorgt voor plezier en motiveert om acties vol te houden. De beecoins zijn de beloningen van enkele games (quiz en whack-a-mole, zie afbeelding 5) en van acties die afgevinkt zijn. Zo is de cliënt op een leuke manier met gezondheid bezig.

De dialoog als de bedding voor effectieve en duurzame inzet van de app

Samenspraak

B-appy werkt het best in samenspraak en door samen te doen. De informatie of de acties in de app nodigen de cliënt daarom uit om bijvoorbeeld een onderwerp met iemand te bespreken of te gaan doen. Dat werkt alleen met een stijl van begeleiden waarin de dialoog leidend is. Een dialoog is geënt op gelijkwaardigheid. Het perspectief van de één is niet meer of minder waard dan dat van de ander. Je erkent de ander om wie deze is

en wat deze heeft in te brengen. De ander erkennen vraagt een positieve houding: jij en ik zijn de moeite waard! (Vervuurt, 2009). Ook een zekere self-disclosure van de begeleider hoort hierbij. Zo kan deze de eigen 'moeiten' met wat je met de app (nog) niet lukt, ook delen met de cliënt. Het zal soms nog verbazen welke wijze lessen dat oplevert.

De context waarbinnen de app wordt ingezet, is belangrijk. Begeleiders die werken in of met een team en/of organisatie waarin dialogische waarden zoals respect voor autonomie en eigen regie, gelijkwaardigheid, vertrouwen en openheid leidend zijn, zorgen voor een optimale inzet van B-appy.

Het spelen van minigames met verdiende 'beecoins' zorgt voor plezier en motiveert om acties vol te houden

Voorbeeld samenspraak

In een interview van Jonasz Dekker met dj Philou Louzolo voor het *NRC* zegt Philou: “Ik heb geleerd dat het oké is om niet oké te zijn. Geleerd om kwetsbaar te zijn en dat, als we ons kwetsbaar voelen, we om hulp mogen vragen. Hou van jezelf (...) dat lijkt gemakkelijk maar is het niet ... hou jij van jezelf?” Jonasz: “Ik blijf even stil.” Philou: “Zie je wel. Zitten we hier als twee volwassen mannen, moeten we dat nog leren. Zitten we onszelf wijs te maken dat we van alles kunnen, kunnen we niet eens van onszelf houden. Maar echt, als je daarvoor kiest ligt de wereld aan je voeten” (*NRC* 23 december 2023).

Dit fragment is een mooi voorbeeld van samenspraak. Nieuwsgierigheid naar en aandacht voor de mens en diens verhaal en de reactie en actie daarop van de hulpverlener zelf – ook gewoon maar een mens met kwetsbaarheden – is nodig.

Samen doen

Een begeleider: “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.”

Voor duurzame verandering van gedrag en het volhouden van acties heb je aandacht en steun nodig. De begeleider heeft hierin vanuit diens functie uiteraard een gidsende rol. Samen doen – gelijkwaardig – en zo aan je gezondheid werken werkt daarbij extra motiverend. De begeleider gebruikt daarom de app zelf ook. De begeleider die samen met de cliënt staat te ‘klungelen’ met een yoga-oefening is een mooi voorbeeld van samen doen.

Tot slot

De om en nabij 60 cliënten die B-appy tot nu toe hebben gespeeld, ervaren de app als aansprekend en motiverend om aan de slag te blijven met gezondheid. De ‘look en feel’ die samen met

ervaringsdeskundigen is aangepast, spreekt aan. Een ervaringsdeskundige vertelt: “Bezig zijn met gezondheid is gewoon leuk zo!” Een ander ervaart het inrichten van het 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 de beecoins die daarmee te verdienen zijn, blijken voor de meesten eveneens motiverend om de app te blijven gebruiken: “Ik houd erg van spelletjes en leuke dingen die je kunt verdienen, dat zit er allemaal in.”

Begeleiders geven aan dat ze blij zijn met de duidelijke en aantrekkelijk vormgegeven informatie over gezondheid in de app. Ze benoemen ook dat de brede benadering van gezondheid aansluit bij de diverse aandachtsgebieden waar hun begeleidingswerk zich op richt.

Een paar van de cliënten uit de testfase geven als feedback dat zij de spelletjes in de app wat kinderachtig vinden. Het geeft het belang aan te benadrukken dat de app tot niets verplicht. Je kiest datgene wat je aanspreekt. Spelletjes spelen is bijvoorbeeld slechts een onderdeel, dat je ook kunt overslaan. Andere hobbels werden vooral ervaren bij het inloggen. De technische kinderziektes van de app zijn ondertussen opgelost, maar techniek blijft kwetsbaar en in verband met privacyvereisten is er niet te ontkomen aan een tweeweg-authenticatie waarbij een code via sms nog ingevuld moet worden. Dat blijft een drempel omdat niet iedereen, zowel cliënten als begeleiders, over voldoende digitale vaardigheden beschikt. Onder andere daarom blijft een helpdesk nodig.

We gaan de komende jaren in samenwerking met hogescholen en universiteiten onderzoeken welk effect B-appy op de beleving en verbetering van gezondheid heeft. Ook willen we weten

Voor duurzame verandering van gedrag en het volhouden van acties heb je aandacht en steun nodig

welke aspecten van B-appy werkzaam zijn: de psycho-educatie, de keuzevrijheid, de speelse elementen en/of de digicoaches. Ten slotte willen we vanuit het oogpunt van de dialoog weten welke inzet en interventies van professionals en/of andere betrokkenen het effect van de app kunnen vergroten en daarmee duurzame implementatie verder kunnen optimaliseren.

B-appy komt - we verwachten in 2024 - ook laagdrempelig beschikbaar voor cliënten buiten de organisaties van e-lvb. Voor de professionals en organisaties die structureel met de app aan de slag willen gaan, werken we aan een aanbod met inhoudelijke ondersteuning op maat bij de implementatie van B-appy in de vorm van (keuze uit) training, gebruikersgids en helpdesk.

Over de auteur



Mark Vervuurt

is orthopedagoog/GZ-psycholoog en inhoudelijk adviseur zorginnovatie bij ASVZ. Daarnaast werkt hij als inhoudelijk expert en projectleider bij expertisenetwerk e-lvb (www.e-lvb.nl). In expertisenetwerk e-lvb hebben Alliade, Ambiq en ASVZ hun krachten gebundeld om zorginnovatie voor mensen met een licht verstandelijke beperking gestalte te geven; info@e-lvb.nl

Geraadpleegde literatuur kunt u vinden bij het betreffende artikel op:

www.tijdschriftvoororthopedagogiek.nl