Gezonde leefstijl

Algemene inleiding

Het doel van deze informatiekaart is om professionals handvatten te geven bij het in kaart brengen en verbeteren van fitheid bij (jong)volwassenen met CP.
Doelgroep van deze informatiekaart: professionals werkzaam met (jong)volwassenen met CP.

In de richtlijn Cerebrale Parese bij Kinderen (2024) zijn geen aanbevelingen opgenomen over het onderwerp van deze informatiekaart. De inhoud van deze informatiekaart is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk (practice-based). Als er evidence beschikbaar is, is deze verwerkt in deze informatiekaart.

Deze informatiekaart is opgesteld door CP-Net-knowledge brokers van De Hoogstraat Revalidatie, Merem Medische Revalidatie en Rijndam Revalidatie.

Laatst beoordeeld: 2025.

Vraag vanuit de praktijk

Hoe kan een gezonde leefstijl bevorderd worden bij (jong)volwassenen met CP?

Advies vanuit de praktijk

In kaart brengen fitheid

Mogelijk met behulp van Fitbit, stappenteller, weeklijst, maximale inspanningstest, eetlijsten (eventueel onder begeleiding van een diëtist) en slaapvragenlijsten.

Doelen stellen

SMART doelen opstellen; fitheid, activiteitenniveau en/of gewicht.

Verbeteren fitheid

Fitheid verbeteren door:

- Voldoende dagelijkse beweging
- (Zelfstandige) fitness
- Zwemmen
- Sport individueel
- Fysiotherapie
- (Zit)hometrainer

Een gericht sportadvies kan helpen om de juiste sport te vinden. Houd wel rekening met de balans in belasting-belastbaarheid onder begeleiding van een ergotherapeut. Zie **Informatiekaart Belasting en belastbaarheid** en **Informatiekaart Mobiliteit**.

Hierbij kan de fitnorm als richtlijn aangehouden worden. In principe gelden voor mensen met CP dezelfde normen als voor de gehele populatie, maar met een juiste inschatting van de intensiteit van de activiteiten.

Algemene fitnorm:
- Beweegadvies: minimaal 5x per week 30 minuten matig intensief bewegen
- Behoud of verbeteren kracht en conditie: 3x per week 20 minuten zwaar intensieve activiteit

Voeding
Goede voeding is belangrijk voor de algemene gezondheid en heeft invloed op het energieniveau, spasticiteit, concentratie en reactievermogen.
Bij mensen met CP kan er zowel sprake zijn van ondervoeding als overvoeding, met als gevolg ondergewicht of overgewicht. Hier kunnen verschillende oorzaken aan ten grondslag liggen, bijvoorbeeld moeite met slikken of kauwen, of weinig bewegen. Zorg voor een voedingsadvies dat past bij de leefstijl en de mogelijkheden van de persoon. Zo moet er bij rolstoelgebonden mensen met CP rekening gehouden worden met een lager energieverbruik dan bij mensen met een loopfunctie. Tevens kan bepaalde medicatie zorgen voor gewichtstoename of obstipatie. Een uitgebalanceerde dagelijkse voeding voor mensen met CP bestaat uit 10-15% eiwit, 35-40% vetten en 50-55% koolhydraten.

Slaap
De slaap is bij mensen met CP regelmatig gestoord, wat een negatief effect heeft op de algemene gezondheid en vermoeidheid. Slecht slapen kan komen door onder andere spasticiteit, pijn of veel piekeren. Kijk naar een passende oplossing per oorzaak voor het slecht slapen. Denk hierbij aan de adviezen over een juiste slaaphygiëne, lighouding en ontspanningsoefeningen of mindfulness.

Coaching
Naast passende adviezen over bewegen, voeding en slaap is het belangrijk om de persoon met CP te begeleiden bij de toepassing van deze adviezen in het dagelijks leven. Een leefstijl coach kan helpen om:
- Passende doelen te stellen
- Inzicht te krijgen in barrières en hoe deze te overwinnen
- Een plan te maken voor preventie van terugval

Ervaringen uit de praktijk
Volwassenen met CP hebben advies nodig om een passende sport te vinden die ook op de lange termijn past bij hun lichamelijke mogelijkheden. Ergonomisch bewegen moet een aandachtspunt zijn binnen deze behandeling. Volwassenen met CP zijn niet gewend om intensief te sporten, dus zij weten niet hoe dit lichamelijk voelt. Intensief sporten kan onwennig zijn. Zij kunnen angstig zijn voor intensieve beweging of voorzichtig. Aan de andere kant zijn er ook volwassenen die gewend zijn om juist intensief te sporten, terwijl zij dit niet goed kunnen volhouden, waardoor de kans op blessures groot is. Bij deze groep is het belangrijk dat zij gedoseerd leren sporten.

Veel volwassenen met CP hebben in het verleden weinig passende adviezen gekregen op bovenstaande domeinen. Er is nog maar sinds kort aandacht voor voeding en slaap.

Mensen met CP hebben vaak moeite met het toepassen van adviezen over gezonde leefstijl. Zij hebben begeleiding nodig bij de integratie van een gezonde leefstijl in het dagelijks leven en bij het vasthouden hiervan. Adviezen zijn alleen zinvol als de persoon daadwerkelijk gemotiveerd is om te veranderen.