

# ADVIESRAPPORT

Inzake

Beweging/sporten en alopecia.

Teamnaam: KvL. B  
Projectnaam: Minor kwaliteit van leven  
Cursuscode: GVS-HMVT17-KVL  
Organisatie : Haagse hogeschool

Chandni Sardjoesingh 15034100  
Dana Broere 15008878  
Razan Arif 13004875  
Sabine Huyskens 15000788

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Samenvatting .....	4
Aanleiding .....	5
Probleemdefinitie en Adviesvraag .....	6
Huidige en gewenste situatie.....	7
Methode .....	8
Literatuuronderzoek:.....	8
Data-analyse literatuuronderzoek:.....	8
Praktijkonderzoek: .....	9
Data-analyse praktijkonderzoek: .....	9
Resultaten.....	11
Overige resultaten .....	19
Conclusie .....	21
Advies .....	22
Literatuurlijst.....	23
Bijlagen .....	24
Bijlage 1: coderen transcript (4 pagina's) .....	24
Bijlage 2: enquête .....	24

## Voorwoord

Voor u ligt het adviesrapport betreft de invloed van sporten/bewegen op de kwaliteit van leven bij alopecia patiënten. Dit rapport is tot stand gekomen dankzij de adviesvraag vanuit de patiëntenvereniging alopecia Nederland.

Wij hopen van harte dat deze resultaten leiden tot kennisontwikkeling van de betrokken partijen en wellicht tot nader onderzoek naar het onderwerp.

Graag willen wij onze opdrachtgever Carla van Asten bedanken voor de goede ondersteuning en feedback gedurende dit project. Uw enthousiasme heeft ons ontzettend gemotiveerd en geleidt tot mooie resultaten. Tevens willen wij onze minordocenten Tarik Brummelaar en Mark Vondenhoff bedanken.

Tot slot willen wij iedereen bedanken die ons onderzoek mogelijk heeft gemaakt door deel te nemen aan de enquête.

Wij wensen u veel leesplezier toe!

## Samenvatting

In dit onderzoek wordt onderzocht of er een verband is tussen sporten/bewegen en de kwaliteit van leven bij mensen met alopecia. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van zowel literatuur- als praktijkonderzoek.

Het praktijkonderzoek bestond uit een enquête welke is uitgezet op de website en Facebookpagina van de Alopecia Vereniging. De enquête bestond uit een versie voor mensen die wel sporten/bewegen en mensen die niet sporten/bewegen. Hier zijn 95 relevante respondenten uitgekomen waarvan 75 respondenten wel sporten/bewegen en 20 respondenten niet sporten/bewegen.

Uit het onderzoek komt naar voren dat sporten/bewegen invloed heeft op de kwaliteit van leven bij mensen met alopecia. De respondenten die wel sporten/bewegen geven hun kwaliteit van leven gemiddeld een 8,5. Dit in tegenstelling tot de respondenten die niet sporten/bewegen, zij geven hun kwaliteit van leven gemiddeld een 6,8.

De respondenten die wel sporten/bewegen geven aan beperkt te worden tijdens het sporten/bewegen door de alopecia. Ze worden met name beperkt door het haarwerk. Dit is tevens de voornaamste reden waarom de andere groep respondenten niet doet aan sporten/bewegen.

Wanneer de beperkingen verholpen kunnen worden zeggen de respondenten die niet sporten/bewegen wel te gaan sporten/bewegen. Daarnaast geven beide groepen aan dat hun kwaliteit van leven verder omhoog zal gaan.

Het voornaamste advies is gericht op de zorgverleners om samen met alopecia patiënten te kijken hoe ze op een goede en voor hun acceptabele manier meer kunnen sporten/bewegen in hun dagelijks leven. Patiënten binnen de patiëntenvereniging kunnen dit ook onderling met elkaar bespreken om zo voor zichzelf een passende manier voor meer sporten/bewegen te vinden.

Daarnaast wordt het advies meegegeven om onderzoek te doen naar de mogelijkheid om een haarwerk te ontwikkelen waarmee zonder beperkingen gesport kan worden. Ook kan een programma op gericht worden waarin ondersteuning geboden wordt om mensen te helpen om zonder haarwerk te gaan sporten/bewegen.

## Aanleiding

In dit onderzoek zal worden onderzocht of sporten/bewegen invloed heeft op de kwaliteit van leven bij mensen met alopecia. Uit de resultaten zal een advies tot stand komen. Dit advies is bedoeld voor de opdrachtgever Carla van Asten. Carla heeft alopecia en verricht onderzoek in de werkgroep van de alopecia patiëntenvereniging. Omdat er tot op heden geen onderzoek is gedaan naar het verband tussen sporten/bewegen en de kwaliteit van leven heeft Carla ons de opdracht gegeven dit uit te gaan zoeken. Afhankelijk van de uitkomst kan er, bijvoorbeeld door zorgverleners, advies worden gegeven aan mensen met alopecia omtrent sporten/bewegen of kan hier verder onderzoek naar gedaan worden. Tevens hoopt zij meer bekendheid omtrent alopecia te creëren. De opdrachtgever vond het belangrijk dat het advies is opgesteld aan de hand van betrouwbare bronnen.

Alopecia is een aandoening waarbij de terminale haren uitvallen. Naar schatting krijgt bijna 2% van de bevolking ooit met alopecia te maken. Daartoe behoort Alopecia areata tot één van de meest voorkomende haarziekten (Huidfonds, 2018). Gedacht wordt dat de aandoening ontstaat door een ontsteking in het immuunsysteem. Tevens wordt er bij 20% van de gevallen gedacht aan een genetische aanleg. Beiden theorieën zijn echter nog niet volledig bewezen (Behandelrichtlijn Alopecia, 2017).

De ziektelast van mensen met Alopecia is met name psychisch. Alopecia doet namelijk geen pijn, je voelt je niet anders wanneer je 's ochtends wakker wordt (persoonlijke communicatie, 2018). Wel kan een patiënt zich door het veranderen van het uiterlijk anders voelen en zichzelf anders gaan gedragen. Alopecia heeft een grote impact op het zelfvertrouwen van een patiënt waardoor een patiënt veel negatieve gedachtes kan krijgen. Het gevolg hiervan is dat veel dagelijkse en/of leuke activiteiten vermeden worden (Omgaan met alopecia, 2017).

## Probleemdefinitie en Adviesvraag

In dit hoofdstuk wordt de aanleiding van het probleem beschreven waarbij een passende adviesvraag is opgesteld.

### **Probleemdefinitie**

Het probleem is dat patiënten met de haaraandoening Alopecia onzeker en een negatief zelfbeeld hebben, hierdoor kunnen dagelijkse activiteiten en/of hobby's niet optimaal uitgevoerd worden wat invloed kan hebben op de kwaliteit van leven. Momenteel bestaat er geen behandeling die de aandoening Alopecia kan genezen, ook dit kan invloed hebben op de kwaliteit van leven. Het is van essentieel belang om de kwaliteit van leven middels zelfmanagement zo goed mogelijk onder controle te houden. Tot op heden is niet onderzocht of sporten/bewegen een positieve invloed kan hebben op de kwaliteit van leven bij de deze patiëntengroep.

Naast dat het een probleem is voor de patiënten heeft dit ook invloed op de zorgverleners die hiermee in aanmerking komen. De zorgverleners kunnen de patiënten advies geven omtrent sporten/bewegen als zelfmanagement wanneer zij middels een onderzoek kunnen aantonen wat het effect hiervan is.

Het doel is om de uitkomsten te presenteren aan de opdrachtgever, zodat deze informatie gedeeld kan worden met de patiënten uit de patiëntenvereniging en zorgprofessionals. Hierdoor kan een passend advies gegeven worden om de kwaliteit van leven te verbeteren middels sporten/bewegen.

### **2. Adviesvraag**

De adviesvraag van dit onderzoek luidt als volgt: Heeft sporten/bewegen invloed op de kwaliteit van leven bij alopecia patiënten?

Om de adviesvraag te beantwoorden worden de onderstaande deelvragen beantwoord:

- Deelvraag 1: Heeft sporten invloed op de kwaliteit van leven
- Deelvraag 2: Worden patiënten met alopecia tijdens het sporten beperkt door hun aandoening en Zo ja, waarom?
- Deelvraag 3: Ligt de kwaliteit van leven hoger bij patiënten die sporten?

### **3. Uitkomstvariabele**

Met dit rapport word een passend advies gegeven omtrent het effect van sporten/bewegen op de kwaliteit van leven bij alopecia patiënten, aan de zorgverleners en de Alopecia Vereniging.

Vooraf aan het interview is, op basis van literatuuronderzoek, een voorlopige probleemdefinitie opgesteld omtrent de kwaliteit van leven bij mensen met alopecia. Om tot een goede en concrete probleemdefinitie te komen is een interview afgenomen met de opdrachtgever, Carla van Asten. Op basis hiervan is een adviesvraag opgesteld.

## Huidige en gewenste situatie.

Momenteel is er geen onderzoek gedaan naar het verband tussen sporten/bewegen en alopecia. Dit is naar voren gekomen tijdens het interview met opdrachtgever Carla van Asten, ervaringsdeskundige en lid van de patiëntenvereniging. Tevens is geen literatuur te vinden of er daadwerkelijk een verband is tussen sporten/bewegen en alopecia. Gedurende dit onderzoek is gekeken wat voor invloed dit heeft op de kwaliteit van leven van een alopecia patiënt. De gewenste situatie is het verduidelijken of er een mogelijke verband is tussen sporten/bewegen en alopecia. Op basis van de resultaten uit het onderzoek wordt een adviesrapport opgesteld waarmee zorgprofessionals een passend advies kunnen geven aan alopecia patiënten. Tevens zijn de resultaten ook van belang voor de patiëntenvereniging, zij kunnen alopecia patiënten informeren over dit verband.

## Methode

Voor het opstellen van dit adviesrapport is literatuur- en praktijkonderzoek gedaan.

### Literatuuronderzoek:

Om meer verdieping te krijgen over de aandoening Alopecia is er informatie gezocht en verzameld door middel van literatuuronderzoek. Er is gebruikt gemaakt van de volgende databanken: Google Scholar, Pubmed en Springerlink. Een bron van Google mocht uitsluitend gebruikt worden wanneer de bron een duidelijke onderzoeksopzet heeft, een literatuurlijst bevat of uit een medisch tijdschrift of medische instelling komt.

Voor de dataverzameling zijn zowel Nederlandse als internationale wetenschappelijke artikelen gebruikt. De artikelen mochten niet ouder zijn dan 11 jaar.

Zoektermen:

Nederlandstalig	Engelstalig
Alopecia, alopecia en beweging, alopecia en kwaliteit van leven, bewegen en kwaliteit van leven.	Alopecia, alopecia and movement, quality of life and alopecia.

Tabel 1 Zoektermen literatuuronderzoek

Het doel van literatuuronderzoek was ontdekken wat de aandoening Alopecia inhoudt en wat voor effect deze aandoening kan hebben op het gebied van kwaliteit van leven.

### Data-analyse literatuuronderzoek:

1. Abstract doorlezen
2. Bepalen of het bruikbare informatie bevat.
3. Gehele artikel doorlezen
4. Belangrijke informatie highlighten.
5. Gevonden informatie verwoorden in eigen tekst.



## Praktijkonderzoek:

Het praktijkonderzoek heeft bestaan uit een interview en een vragenlijst. Voor het interview is gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview. Hiervoor werd een algemeen interviewschema opgesteld waarbij het mogelijk was af te wijken van het schema om zo beter te kunnen door vragen en meer gedetailleerde informatie te krijgen

Het interview is afgenomen met de opdrachtgever, Carla van Asten. Zij is een ervaringsdeskundige op het gebied van alopecia en tevens ook lid van de alopecia vereniging. Deze kennis is meegenomen in het onderzoekstraject. Het interview heeft plaatsgenomen om een en beter beeld te krijgen van haar verwachtingen als opdrachtgever en om de adviesvraag vast te stellen.

Naast het interview is er in samenwerking met de opdrachtgever, een vragenlijst uitgezet onder alopecia patiënten. Er is gebruikt gemaakt van twee soorten vragenlijsten (wel-niet sporters).

In de enquête werden vragen gesteld waarmee de deelvragen beantwoord kunnen worden. Om bias te voorkomen zijn open vragen gesteld, waardoor er geen voorbeelden worden voorgelegd.

De vragen gingen voornamelijk over bewegen, mogelijke belemmeringen en hoe zij de kwaliteit van leven beoordelen met de aandoening alopecia. De vragenlijst is verspreid door de opdrachtgever via de website van de Alopecia Vereniging en een besloten Facebookpagina. Vooraf is een verhaal geschreven waarom dit onderzoek werd gedaan met een foto van het onderzoeksteam erbij.

De patiëntenvereniging bestaat uit 1400 leden. Middels steekproefcalculator.nl is berekend dat met een doelgroep van 1400 mensen 301 respondenten nodig om het onderzoek generaliseerbaar te maken voor patiënten uit de vereniging. Deze berekening is gemaakt op basis van 5% foutenmarge, 95% betrouwbaarheidsniveau en 50% mate van spreiding.

## Data-analyse praktijkonderzoek:

Het interview werd opgenomen met twee telefoontoestellen waardoor het makkelijk terug te beluisteren was. Het interview is individueel getranscribeerd. Dit is gedaan door woord voor woord te beschrijven wat er is gezegd tijdens het interview. Vervolgens is het transcript gecodeerd. Voor het codeerproces is het transcript een aantal keer doorgelezen en bepaalde labels aangehangen. De gegeven labels zijn:

Er is gebruikt gemaakt van de volgende labels:

- Psychische factoren kwaliteit van leven = geel  
(stress, uiterlijk, onzekerheid, organiseren leven, boos, depressie)
- Sociale factoren kwaliteit van leven = rood  
(reactie van omgeving, organiseren leven)
- Fysieke factoren kwaliteit van leven = groen  
(organiseren leven)
- Bewegen/sporten = roze  
(wandelen, trap op lopen, spierversterkende oefeningen, sporten)
- Vragen = grijs  
(enquête vragen, interview vragen, relevantie)

De ruwe dataset van enquêtesmaken.com is geëxporteerd naar een Excel bestand. Er is van één dataset twee verschillende datasets gemaakt, van de wel en niet sporters. Vervolgens werd de niet relevante informatie verwijderd zoals de datum waarop de vragenlijst is ingevuld. Tevens zijn de mannelijke respondenten verwijderd omdat er slechts twee mannen, in tegenstelling tot 103 vrouwen, deel hebben genomen aan het onderzoek. Hierdoor kan er geen betrouwbare conclusie getrokken worden. Enquêtevragen 3,4 en 7 zijn gesorteerd op ja en nee antwoorden. De relevante antwoorden zijn geselecteerd en verwerkt in tabellen. Er is gebruik gemaakt van grafieken en staafdiagrammen.

# Resultaten

## Literatuuronderzoek

### **Heeft sporten/bewegen invloed op kwaliteit van leven?**

Tijdens het literatuuronderzoek is gebleken dat er geen literatuur te vinden is over het effect van sporten-bewegen en alopecia. Wel is er literatuur gevonden over sporten-bewegen en kwaliteit van leven in het algemeen.

Gebleken is dat voldoende beweging een bijdrage levert aan de preventie van chronische aandoeningen (Preller et al., 2018). Alopecia is een chronische aandoening waarbij beweging een belangrijk aspect kan zijn (FDA, 2018).

Sporten en bewegen vullen in verschillende opzichten een belangrijke maatschappelijke rol met name in de bevordering van de gezondheid, het welzijn en de sociale- en arbeidsparticipatie (Hildebrandt, Ooijendijk & Hopman-Rock, 2007). Dit speelt een grote rol bij de kwaliteit van leven bij een alopecia patiënt. (De Greef, 2009).

Minder intensieve vormen van bewegen hebben een positief effect op de gezondheid, wanneer de gezondheid in orde is wordt de kwaliteit van leven hoger ingeschat. (Hildebrandt, Ooijendijk & Hopman-Rock, 2007). Dit kan een positieve invloed hebben op de aandoening alopecia door het verhogen van de kwaliteit van leven. Bij minder intensieve beweging kun je denken aan wandelen, fietsen en huishoudelijke activiteiten. Naast het feit dat weinig bewegen de kwaliteit van leven vermindert, leidt niet sporten tot een energiecrisis in het lichaam (De Greef, 2009). Dit zou kunnen leiden tot een verergering van alopecia.

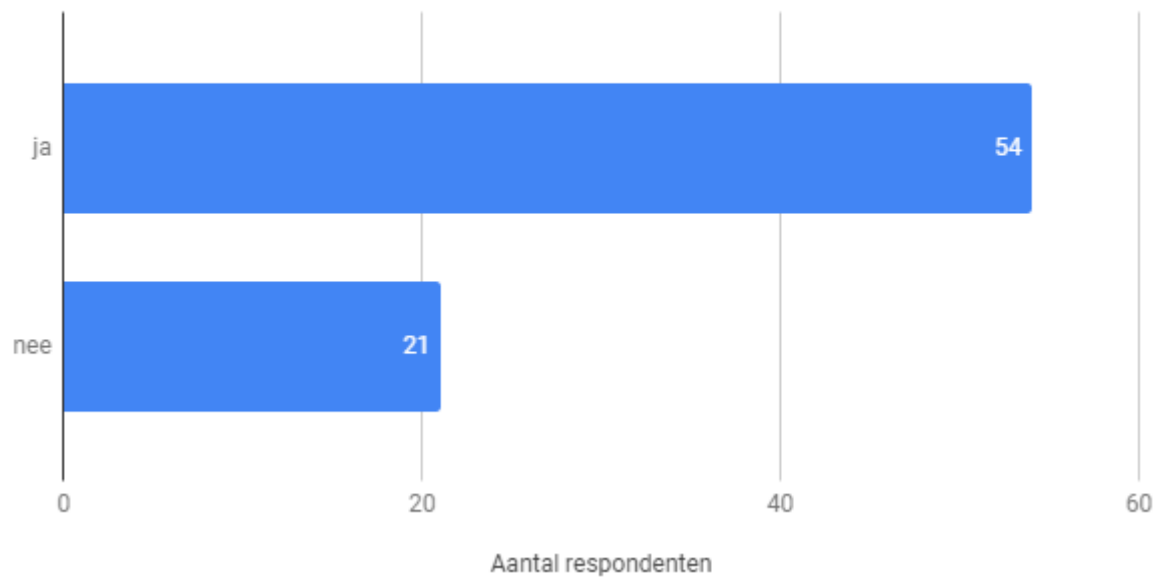
## Praktijkonderzoek

In dit hoofdstuk zijn de resultaten beschreven aan de hand van de deelvragen.

### **Deelvraag 1: Heeft sporten invloed op de kwaliteit van leven?**

Er zijn 75 respondenten die wel sporten/bewegen waarvan er 54 aangeven dat de sportieve activiteiten invloed hebben op de kwaliteit van leven (grafiek 1).

## Hebben de sportieve activiteiten invloed op uw kwaliteit van leven?



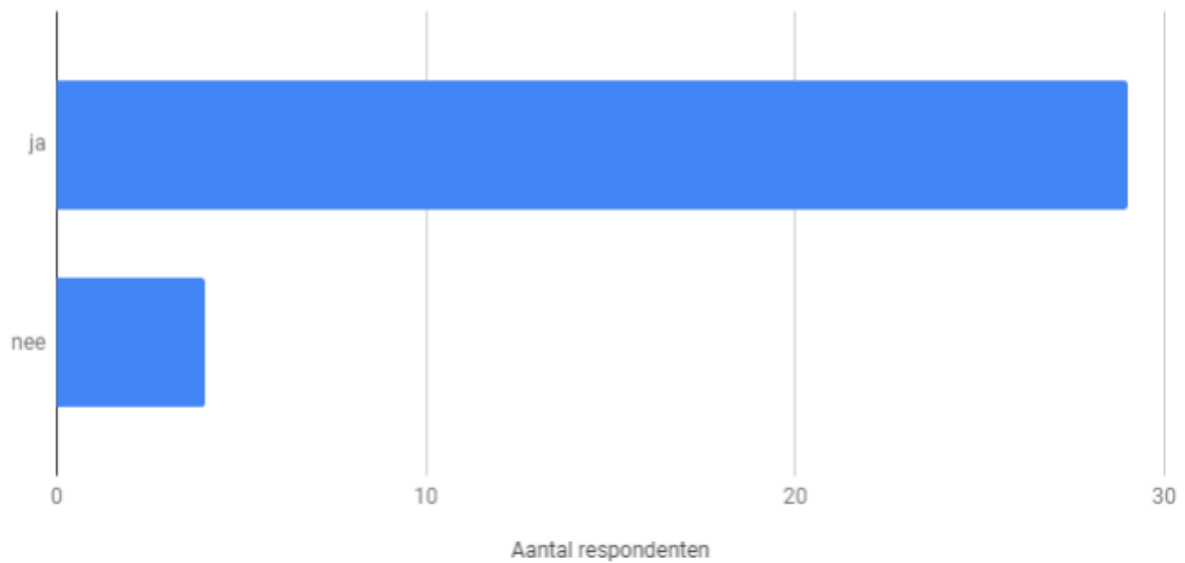
Grafiek 1.

Hieronder vindt u het antwoord van een respondent waarin ze toelicht waarom het niet ondernemen van sportieve activiteiten invloed heeft op haar kwaliteit van leven. het antwoord van de respondent is letterlijk geciteerd\*.

*“Ik mis mijn paardenhobby enorm en ik moet altijd nadenken voordat ik dingen onderneem. Ik kan ook niet zomaar met mijn zoontje in een achtbaan stappen bijvoorbeeld of met een bedrijfsuitje meegaan waarin we gaan indoor skydiven, als het hard waait twijfel ik of ik ga fietsen met mijn zoontje ...zo moet ik altijd stilstaan bij hetgeen ik wil gaan doen.”\**

Wel geven 35 van 75 respondenten die wel sporten/bewegen aan beperkt te worden door de alopecia tijdens het sporten/bewegen. 29 van deze respondenten denken dat de kwaliteit van leven verhoogd wordt wanneer de door hen genoemde beperkingen(zie deelvraag 2) bij het sporten verholpen zouden zijn. Slechts 4 respondenten zijn van mening dat dit geen invloed heeft (grafiek 2).

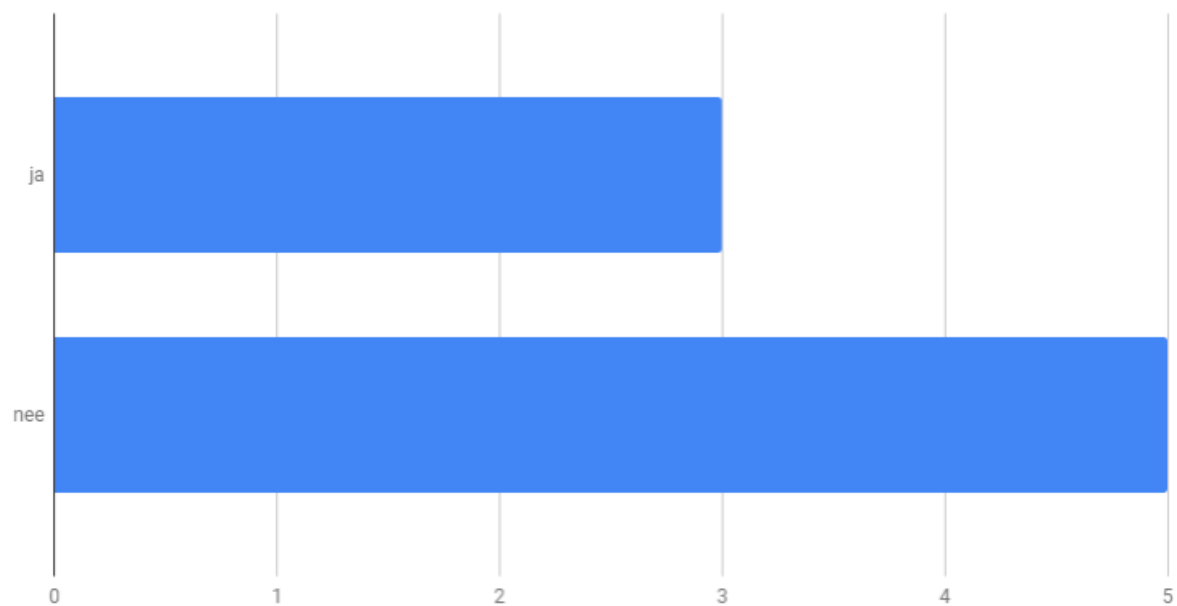
Denkt u dat uw kwaliteit van leven verhoogd wordt wanneer u sportieve activiteiten kunt ondernemen zonder last te hebben van de eerder genoemde beperkingen omtrent alopecia?



Grafiek 2.

Van de 20 respondenten die niet sporten/bewegen, zijn er 8 respondenten die niet sporten/bewegen vanwege de alopecia. 5 van de 8 respondenten is van mening dat dit geen invloed heeft op de kwaliteit van leven. 3 respondenten vinden dat dit wel invloed heeft (grafiek 3).

Heeft het niet ondernemen van sportieve activiteiten invloed op uw kwaliteit van leven?



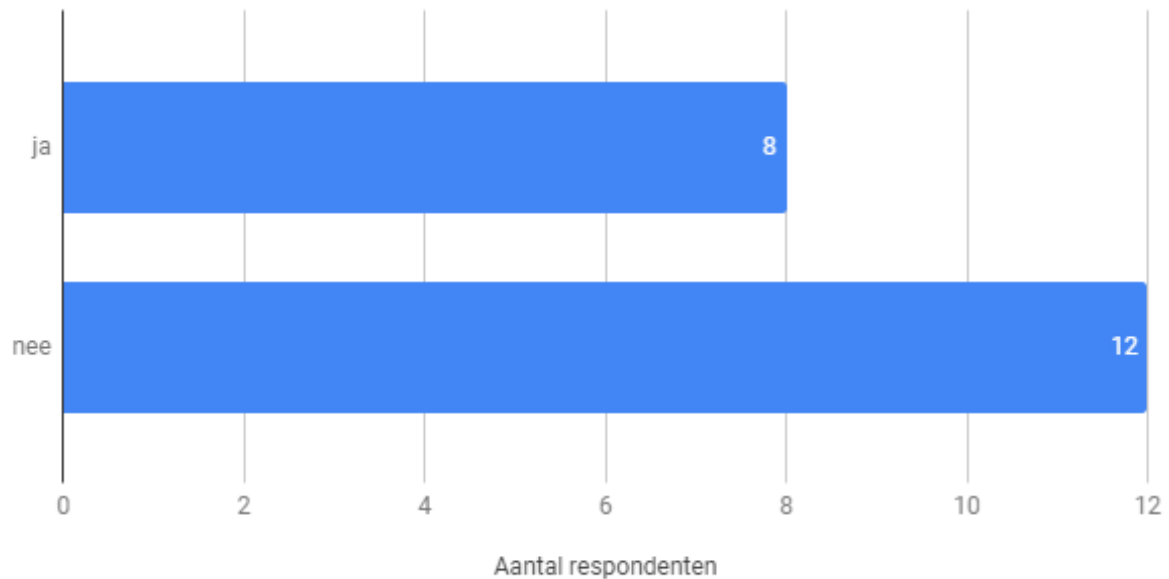
Grafiek 3.

Wel geven deze respondenten aan dat wanneer de beperkingen wegvallen en ze daardoor sportieve activiteiten kunnen ondernemen dat de kwaliteit van leven verhoogd.

## Deelvraag 2: Worden patiënten met alopecia tijdens het sporten beperkt door hun aandoening en Zo ja, waarom?

20 respondenten geven aan niet te sporten. Van dit aantal geven 8 respondenten aan niet te sporten door de alopecia (grafiek 4).

Is alopecia een reden waardoor u geen sportieve activiteiten onderneemt?



Grafiek 4.

Van deze respondenten hebben 7 in het verleden wel aan sport gedaan. De redenen dat de 8 respondenten niet sporten komt door het haarwerk.

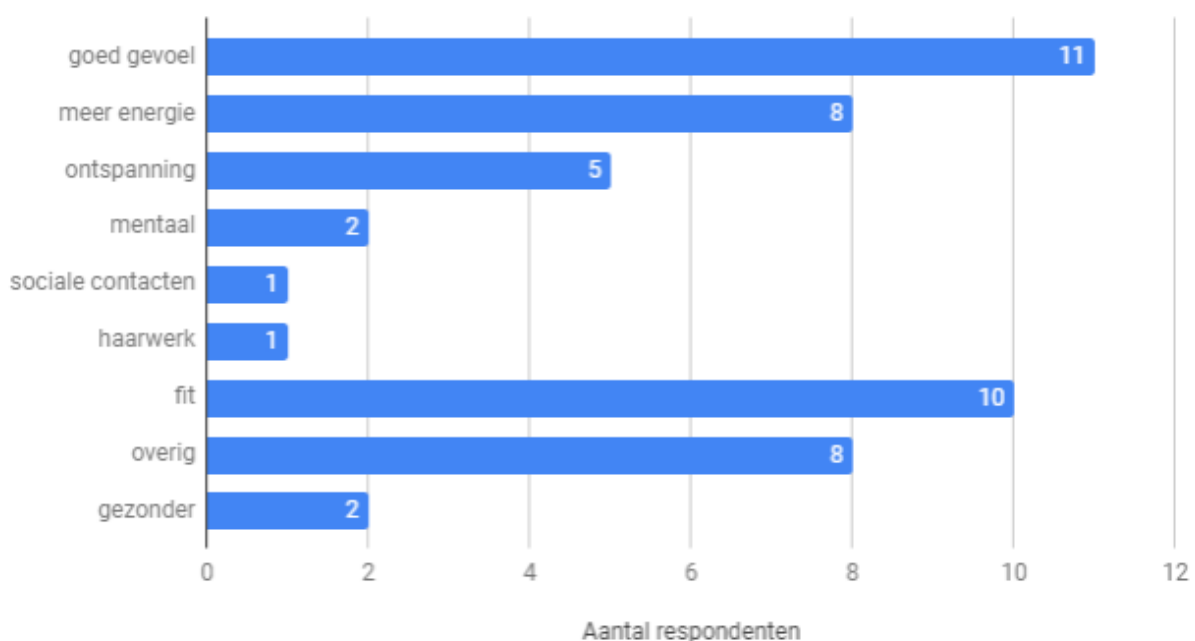
*Respondent: "Het dragen van haarwerk is warm en belemmert onder meer het zwemmen".\**

5 respondenten zouden wel willen gaan sporten wanneer de door hen genoemde beperkingen niet zouden bestaan.

Van de 71 respondenten die wel sporten/bewegen geven 54 respondenten aan dat sporten/bewegen invloed heeft op hun kwaliteit van leven. Hiervan vinden 7 respondenten dat het op een negatieve manier invloed op hun kwaliteit van leven heeft gehad. Deze respondenten geven aan last te hebben van het haarwerk en het hebben van een ander uiterlijk tijdens het sporten.

In onderstaande grafiek, grafiek 5, vindt u de gecodeerde positieve gevolgen die de andere 47 respondenten ervaren van het sporten/bewegen. Deze codes zijn opgesteld aan de hand van de antwoorden uit de enquête.

## Positieve gevolgen van het sporten/bewegen

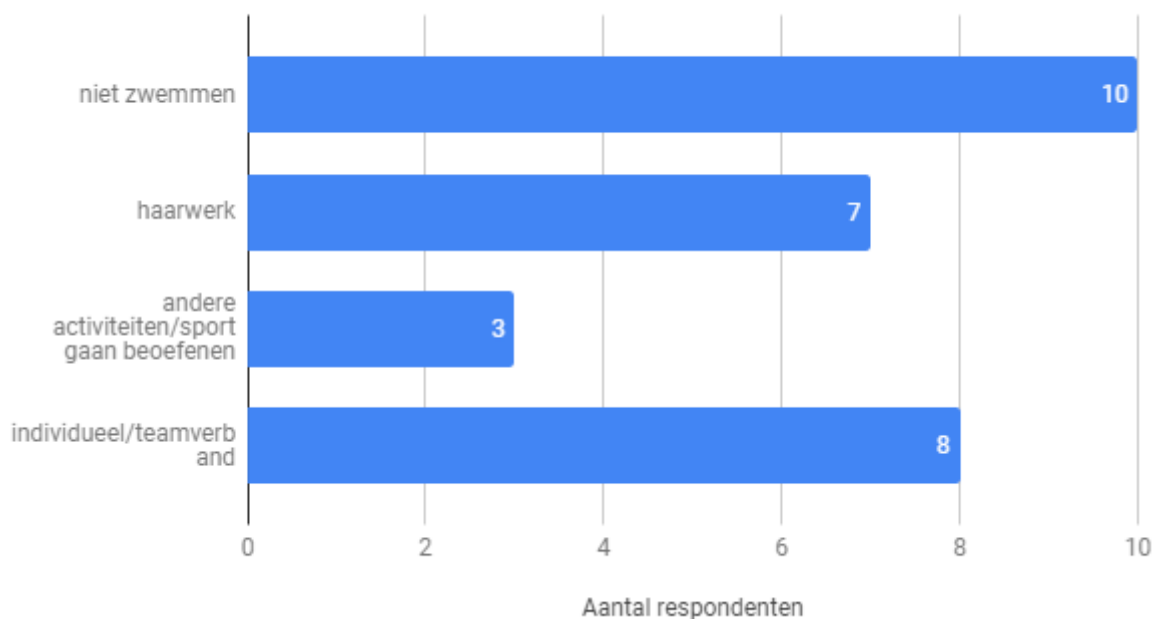


Grafiek 5.

Onder de code 'goed gevoel' vallen onder andere de volgende uitspraken: voelen zich goed/beter door te sporten, lekkerder in hun vel en gelukkiger.

27 respondenten vinden dat de alopecia invloed heeft gehad op de keuze van de sportieve activiteiten en 45 respondenten vinden dat dit geen invloed heeft gehad (grafiek 6).

## Waarom heeft dit invloed gehad?

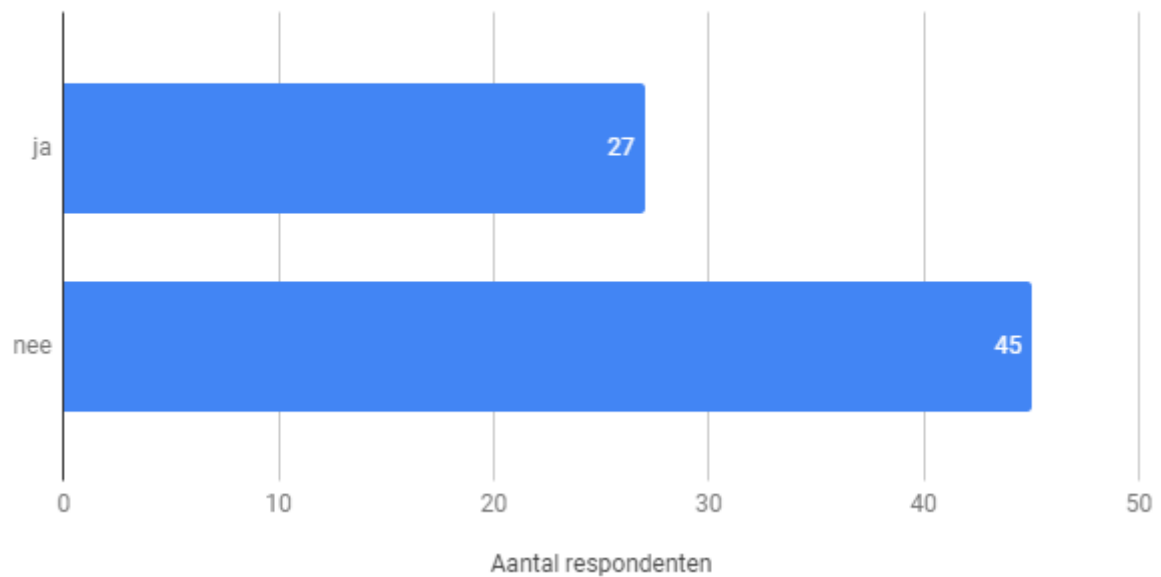


Grafiek 6.



Op de vraag waarom de respondenten denken dat de alopecia invloed heeft gehad op de sportkeuze geven zij de volgende redenen: niet zwemmen, voornamelijk door haarwerk en keuze voor individueel/groepsverband (grafiek 7).

### Heeft alopecia invloed gehad op de keuze voor uw sportieve activiteiten?

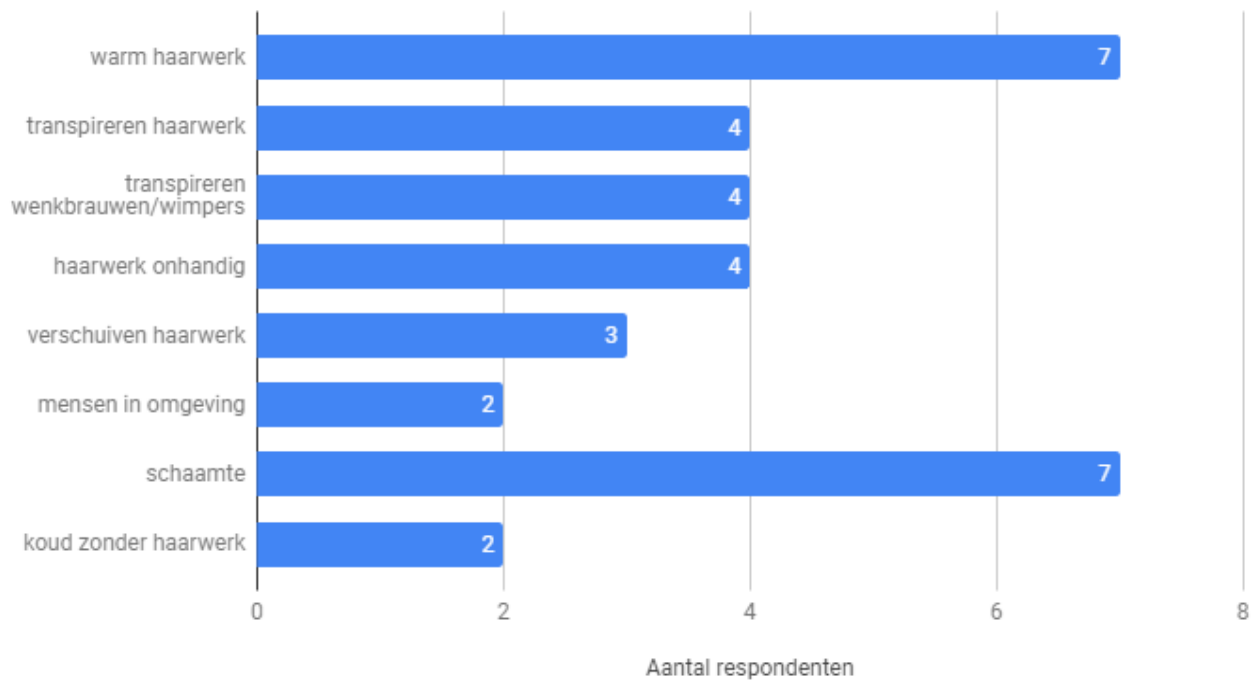


*Grafiek 7.*

35 respondenten ervaren last van de alopecia tijdens het sporten. Meest genoemde lasten zijn de schaamte die ze voelen en lasten van het haarwerk. Specifieke lasten kunt u vinden in grafiek 8.

Grafiek 8.

### Lasten tijdens het sporten/bewegen



39 respondenten ervaren geen last van de alopecia tijdens het sporten.

### Deelvraag 3: Ligt de kwaliteit van leven hoger bij patiënten die sporten?

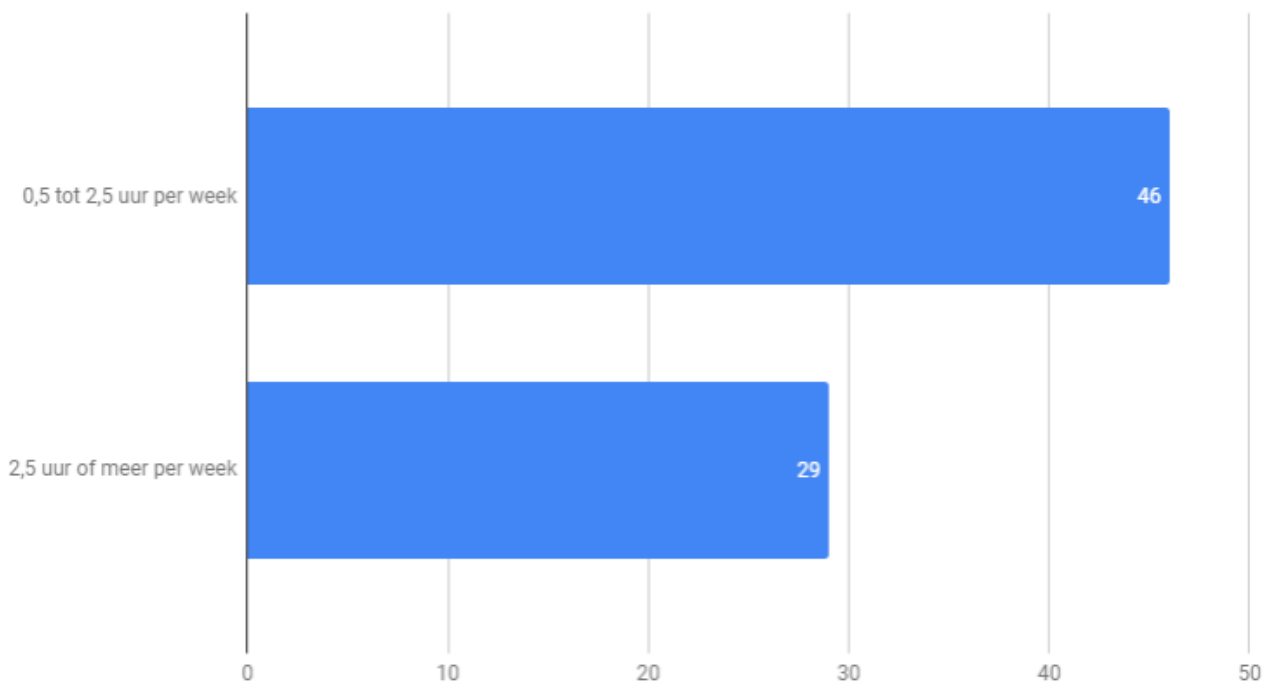
Respondenten die niet sporten/bewegen geven een hun kwaliteit van leven een gemiddeld rapportcijfer van 6.8. Dit in tegenstelling tot de respondenten die wel sporten/bewegen waarbij een gemiddeld rapportcijfer van 8.5 is aangegeven.

### Overige resultaten

Ondanks dat het geen deelvraag is wilde de opdrachtgever graag weten of dat de respondenten die wel sporten/bewegen dat zij dit meer dan 2,5 uur per week doen. Van de 75 respondenten die sporten/bewegen geven 29 respondenten aan dit 2,5 uur of meer per week te doen (grafiek 9).

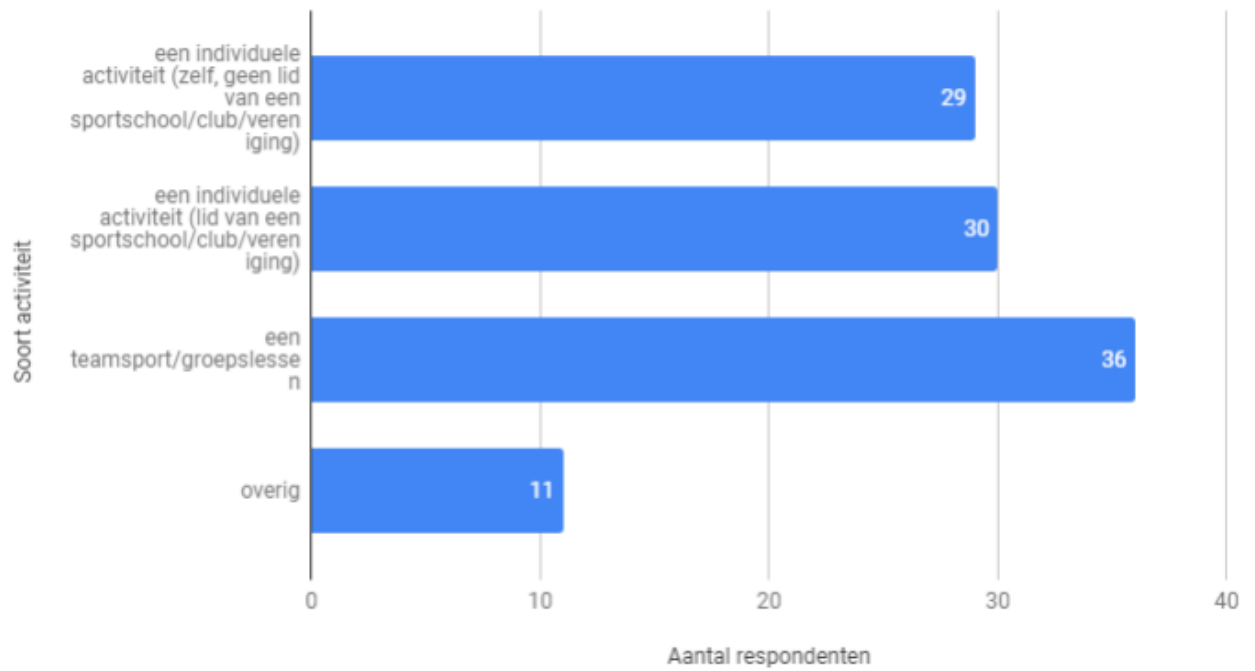
Grafiek 10 laat zien of de respondenten in teamverband of individueel sporten. 36 respondenten die sporten/bewegen geven aan dit in teamverband te doen.

#### Hoeveel tijd per week besteedt u aan sportieve activiteiten?



Grafiek 9.

## Welke sportieve activiteiten onderneemt u?



Grafiek 10.

## Conclusie

Gebleken is dat het merendeel van alopecia patiënten sportieve activiteiten onderneemt. Opvallend is dat mensen die wel sporten hun kwaliteit van leven gemiddeld een 8.5 als rapportcijfer geven. Dit in tegenstelling tot de respondenten die niet sporten die hun kwaliteit van leven gemiddeld een 6.8 als rapportcijfer geven. Ook uit literatuuronderzoek komt naar voren dat dat bewegen invloed heeft op de kwaliteit van leven bij een persoon. Vooral bij chronische aandoeningen, zoals alopecia, is het van belang dat een persoon rekening houdt met goed sporten/bewegen. Het bevordert de gezondheid waardoor men zich gelukkiger kan voelen en dat leidt tot minder risico's op ziektes.

Er is duidelijk naar voren gekomen dat de mensen die wel sportieve activiteiten uitvoeren aangeven dat dit een positieve invloed heeft op de kwaliteit van leven. Dit met name omdat het bewegen de respondenten een goed gevoel en meer energie geeft. Ook voelen zij zich mentaal sterker en lichamelijker fitter.

Desondanks wordt 37.5% van de respondenten beïnvloed door alopecia in hun keuze voor sportieve activiteiten. Dit met name omdat veel respondenten niet meer willen zwemmen of het lastig vinden om te sporten in groepsverband.

Tevens komt naar voren dat zij beperkt worden in andere sportieve activiteiten door het hebben van een haarwerk. De beperkingen omtrent het haarwerk rondom sporten betreft het verschuiven van het haarwerk, het warm worden van het haarwerk wat zorgt voor transpiratie van het haarwerk. De transpiratie komt sneller in de ogen terecht vanwege het niet hebben van wenkbrauwen en wimpers. Ook speelt schaamte voor zichzelf en voor de omgeving een rol.

Iets minder dan de helft van de respondenten die aangeven niet te sporten geven aan dat dit komt door de alopecia. De voornaamste reden hiervan is de lasten van het haarwerk tijdens de sportieve activiteiten. Wel geven ze aan dat wanneer de beperkingen niet zouden bestaan dat zij dan graag zouden gaan sporten en hierbij verwachten dat hun kwaliteit van leven hierbij verbeterd.

## Advies

Uit de resultaten van dit onderzoek is gebleken dat sporten/bewegen een positieve invloed heeft op de kwaliteit van leven bij mensen met alopecia. Hier komen vier adviezen uit naar voren.

1. Zorgverleners attenderen om samen met alopecia patiënten te kijken naar een goede en acceptabele manier om meer te sporten/bewegen.
2. Een vervolgonderzoek laten doen waarbij bepaald kan worden hoeveel uur sporten/bewegen daadwerkelijk nodig is om de kwaliteit van leven te verbeteren. Waarbij eventueel een beweeg programma opgesteld kan worden
3. Nader onderzoek verrichten naar een geschikt haarwerk waarmee sporten/bewegen aangenamer wordt. Hierbij is het met name van belang dat het haarwerk minder warm is en beter blijft zitten.
4. Een programma oprichten waarin alopecia patiënten ondersteuning krijgen om te durven sporten/bewegen zonder pruik en over hun schaamte heen te komen.

### **Een voorbeeld van hoe zorgverleners samen met de alopecia patiënt kunnen kijken naar een goede en acceptabele manier om meer te sporten/bewegen.**

Tijdens een gesprek kan, eventueel onderbouwd met de gegevens uit dit onderzoek, uitgelegd worden dat sporten/bewegen invloed heeft op de kwaliteit van leven bij mensen met alopecia. Om door te gaan met het geven van advies moet in eerste instantie gevraagd worden op de patiënt zijn/haar kwaliteit van leven wilt verbeteren.

## Literatuurlijst

- Behandelrichtlijn Alopecia. 2017. *Nederlandse vereniging van huisartsen*. Op internet: [https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg\\_org/uploads/nhg-behandelrichtlijn\\_alopecia\\_0.pdf](https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg_org/uploads/nhg-behandelrichtlijn_alopecia_0.pdf)
- Food and Drug Administration (2018). The voice of the patient. Geraadpleegd op 7 december 2018, van <https://www.fda.gov/downloads/ForIndustry/UserFees/PrescriptionDrugUserFee/UCM602955.pdf>
- Hillebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., & Hopman-Rock, M. (2007). Trendrapport bewegen en sporten. Geraadpleegd op 7 december 2018, van [https://www.politiekemonitor.nl/9353000/1/i4nvqs5kjq27kof\\_i9vvioaf0kku7zz/vi1a9gzdc8xo/f=/blq18476.pdf](https://www.politiekemonitor.nl/9353000/1/i4nvqs5kjq27kof_i9vvioaf0kku7zz/vi1a9gzdc8xo/f=/blq18476.pdf)
- Huidfonds. 2018. *Wat is alopecia areata?* Op internet: <https://huidfonds.nl/je-huid/huidaandoeningen/alopecia-areata/>, geraadpleegt op 5 december 2018.
- Interview opdrachtgever Carla van Asten. 21 november 2018.
- Omgaan met Alopecia. 2017. *Nederlandse vereniging Alopecia*. Op internet: <https://www.alopecia-vereniging.nl/omgaan-met-alopecia>
- Preller, L., Schaars, D., Rijnbeek, P. & Barten, M. (2018). Bewegen: een medicijn voor veel aandoeningen. *Bijblijven*, (34), 345-357. Geraadpleegd op 7 december 2018, van <https://link.springer.com/article/10.1007/s12414-018-0313-7>
- De Greef, M. (2009). Het belang van bewegen voor onze gezondheid. Geraadpleegd op 11 december 2018 van [http://www.gybocare.be/docs/rapport-belang\\_van\\_bewegen.pdf](http://www.gybocare.be/docs/rapport-belang_van_bewegen.pdf)

## Bijlagen