

# HandbikeBattle-Onderzoek

## Vooruitblik

Sonja de Groot & Ingrid Kouwijzer



# Introductie

---

**Veel thema's onderzocht tussen 2013-2025**

**Nieuwe thema's voor 2026-...**

- n.a.v. gesprekken die Ingrid had met de deelnemers van de afgelopen jaren



# Opzet

---

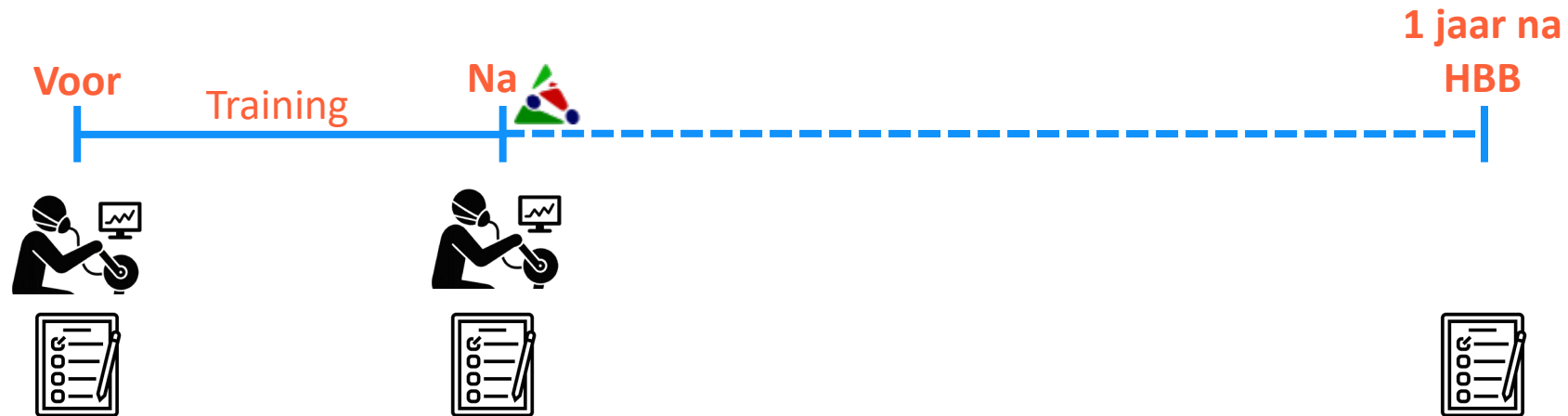
## Deelnemers

- Alle HBB-deelnemers die een inspanningstest voor en na de trainingsperiode gaan uitvoeren
- En mee willen werken aan het onderzoek (extra: vragenlijsten; toestemmingsformulier tekenen)



# Opzet

## Meetmomenten



# Thema's

---

## Leefstijl

- *Beweeggedrag*: hoeveel uur middelmatige aerobe, zware aerobe en krachttraining uitvoeren per week.
- *Ervaringsaspecten van meedoen*: meet aspecten van autonomie, verbondenheid, uitdaging, betrokkenheid, beheersing en zingeving tijdens sporten.
- *Roken en alcoholgebruik*
- *Voeding*: vragenlijst over hoe frequent men bepaalde voeding & drank inneemt, b.v. chips, frisdrank, fruit, groenten.
- *Slaap*: vragen m.b.t. moeite met inslapen, doorslapen, vroeg wakker worden, beïnvloeding dagelijks functioneren.



# Thema's

---

## Secundaire stoornissen & algemene gevolgen van het hebben van een beperking

- *Pijn*: mate & ongemak van pijn (1-10), hinder pijn tijdens ADL, op stemming, nachtrust.
- *Spasticiteit*: mate & ongemak van spasticiteit (1-10), hinder spasmen tijdens ADL.
- *Cognitie*: vragen over kleine, alledaagse vergissingen.
- *Vermoeidheid*: vragen over belemmeringen vanwege vermoeidheid.
- *Vitaliteit en mentale gezondheid*: vragen over hoe iemand zich voelde de afgelopen maand (b.v. gelukkig, zenuwachtig, energiek).
- *Algemeen welbevinden*: 2 vragen, afgenomen sinds 2013.
- *Participatie*



# Belangrijk

- Vragenlijsten moeten op hetzelfde moment afgenomen als de inspanningstest!
- Deelnemers die mee willen doen aan het Onderzoek: namen, emailadressen, datum inspanningstest -> doorgeven aan Onderzoek@handbikebattle.nl
- Testprotocol voor/na trainingsperiode -> identiek!
- Nieuw meetboekje en toestemmingsformulier (zie mail Ingrid van september)
- Meetboek, ruwe data, ingescand toestemmingsformulier -> uploaden naar Researchdrive of beveiligd mailen naar Onderzoek@handbikebattle.nl
- Ondertekend toestemmingsformulier → bewaren in groene HBB map



# Bedankt!

---

