

Kan zelfcontroletraining bijdragen aan de effectiviteit van interventies?

Voor een onderzoeks- en innovatieproject van Dimence Groep, GGZ Centraal en de Universiteit Twente zijn we op zoek naar 2 patiënten per locatie die begin 2022 deel willen nemen aan een onderzoek naar zelfcontrole. Het eerste deel van het onderzoek vindt plaats in maart tot en met mei 2022, het tweede deel vindt plaats van mei tot en met juni. In dit informatieblad leggen we kort uit wat het project inhoudt.

Zelfcontrole

Zelfcontrole is een eigenschap die mensen helpt impulsen te onderdrukken en wilskracht te vergroten. Het is een belangrijke schakel in doelgericht (gezond) gedrag omdat een falen van zelfcontrole ervoor kan zorgen dat mensen hun doelen niet halen. Onderzoek laat zien dat mensen met zelfcontrole het beter doen op veel gebieden, zoals lichamelijke gezondheid, financiën en (school)prestaties. Voor mensen met minder zelfcontrole is dit moeilijker te bereiken. Dit is mogelijk ook zo voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening (EPA), voor wie te weinig beweging een negatieve invloed kan heeft op de kwaliteit van leven.

Scipp: de zelfcontroletraining app

Zelfcontrole kan worden vergeleken met een spier. Dit houdt in dat zelfcontrole, net als een spier, uitgeput kan raken, maar ook getraind kan worden. Een manier die hiervoor effectief is gebleken is zelfcontroletraining. Om zelfcontroletraining op een innovatieve manier aan te bieden is in 2021 samen met patiënten een mobiele app ontwikkeld ([Scipp app](#)). In de zelfcontrole-trainingsapp Scipp krijgen patiënten opdrachten om hun impulsen te onderdrukken door middel van korte taakjes. Ze gebruiken hun niet-dominante hand voor bijvoorbeeld het opendoen van deuren. Zo kan getraind worden in het onderdrukken van automatische reacties.

Voor wie?

In dit project wordt onderzocht of het gebruiken van de Scipp app patiënten kan helpen om meer te gaan bewegen. Daarvoor zijn we op zoek naar 2 patiënten die:

- ✓ Graag wat meer zouden willen bewegen
- ✓ Kunnen beschikken over een smartphone (Android toestel)
- ✓ Tijdens het onderzoek op dezelfde afdeling verblijven (4-7 weken)

Wanneer?

- ✓ Het onderzoek duurt ongeveer 4 tot 7 weken.
- ✓ De eerste patiënt kan starten in maart en deelname loopt door tot medio mei 2022.
- ✓ De tweede patiënt kan starten in mei en deelname loopt door tot in juni 2022.

Wat gaan ze doen?

De deelnemers gaan met de Scipp app aan de slag om zelfcontrole te oefenen. Met de Google Fit app en een stappenteller die men dagelijks op de heup draagt, wordt bijgehouden of zij ook meer gaan bewegen. Daarnaast vullen zij dagelijks een korte vragenlijst in op hun smartphone over hoe het gaat (2 minuutjes per dag). Aan het einde van het onderzoek volgt een afsluitend interview van ongeveer 30 minuten. Als dank voor het onderzoek ontvangt de patiënt € 50,- in VVV-bonnen.

Ondersteuning

Als zorgverlener hoef je niets te doen tijdens het onderzoek, je kijkt enkel mee. Voor de start van het project komt de onderzoeker langs om patiënten te informeren, de apps te installeren en de patiënt op gang te helpen. Tijdens het onderzoek komt de onderzoeker ook regelmatig voor ondersteuning. Ook houdt de onderzoeker contact met de zorgverleners.



Contact

Heef u vragen over het project, dan kunt u contact opnemen met de onderzoeker:

Tahnee Heirbaut
(t.heirbaut@utwente.nl).
Tel: 06-28545326