Impact van een (deels-therapiegestuurde) zelfhulpgroep omtrent levensstijlaanpassingen in de behandeling van kinderen met overgewicht. Deel 2: Wat is het effect van een zelfhulpgroep?

Haio: LODEWYCKX An Alice , KUL
Promotor: AERTGEERTS Bert , KUL
Praktijkopleider: VANWELDEN Caroline

Context: In de huisartsenpraktijk worden we dagelijks geconfronteerd met gezondheidsproblemen die door veranderingen in de levensstijl zouden kunnen worden opgelost, verbeterd of zelfs voorkomen. Zo is overgewicht een belangrijk en groeiend probleem bij kinderen en jongeren in onze westerse samenleving. In de praktijk lijkt het voor vele patiënten moeilijk om de nodige levensstijlaanpassingen alleen te realiseren. Actueel wordt er vooral geopteerd om vele professionals (diëtiste, coach, psychotherapeute, huisartsen, specialisten,,') rond één patiënt te verzamelen, weliswaar in aparte hokjes. Dit heeft een grote economische kost voor de patiënt, maar ook voor de samenleving. Wat als we nu deze patiënten kunnen groeperen en hen hierin 'passief' zouden begeleiden? De positieve effecten van een zelfhulpgroep hebben hun succes reeds bewezen bij specifieke aandoeningen (Parkinson, borstkanker,'), verslavingen en zelfs rouwprocessen. Kunnen we dit dan ook niet 'extrapoleren' naar kinderen met overgewicht waarbij de levensstijl in zijn geheel wordt benaderd, besproken en (hopelijk) aangepast?

Onderzoeksvraag: Heeft een (deels therapie-gestuurde) zelfhulpgroep een plaats en/of een impact in de behandeling van kinderen met overgewicht? Deelonderzoeksvraag: Wat zijn de effecten van een zelfhulpgroep?

Methode: In deze masterproef hebben we twee grote delen. Het eerste deel is een literatuurstudie. Het tweede deel is een praktijkproject in de vorm van een zelfhulpgroep. Voor onze literatuurstudie worden twee deelonderzoekvragen gehanteerd. In deel 1 van de literatuurstudie heeft co-auteur Lien Joillet het over de gangbare behandeling van kinderen met overgewicht. In dit luik zal verder worden ingegaan op de tweede deelonderzoeksvraag, namelijk: Wat zijn de effecten van een zelfhulpgroep? Om een ideë te krijgen over een zelfhulpgroep, kregen we veel informatie van het overkoepelende orgaan 'trefpunt zelfhulp', met o.a. het handboek 'Zelfhulpgroepen' van Gielen P, Godemong J et al. Om de effecten van zelfhulpgroepen te achterhalen, werd gebruik gemaakt van enkele databanken, waaronder PubMed, EBSCO en scienceDirect. De volgende trefwoorden werden gekozen: self-help groups, therapy-assisted group, mutual aids groups, effects en benefits. In tweede instantie werden de trefwoorden obesity en child toegevoegd, echter zonder veel succes. De selectie werd gebaseerd op de relevantie voor de thesis en de methodologische kwaliteit. De zoektocht leverde uiteindelijke 29 bruikbare studies op. Om de uiteindelijke essentiële onderzoeksvraag te beantwoorden werd in 2 huisartsenpraktijken in Vlaanderen een praktijkproject opgestart in de vorm van een zelfhulpgroep voor kinderen die tweewekelijks plaatsvond. Hierbij werden verschillende professionals aangesteld, namelijk een seksuologe, een diëtiste, een bewegingscoach, een sociaal verpleegkundige en de huisarts. De zelfhulpgroep wordt het grootste gedeelte door de kinderen zelf ingevuld (zelfhulp), maar wordt ook een deel door onze professionals begeleid (therapie-gestuurd). Mede omdat onze doelgroep bestond uit minderjarigen leek een deels therapie-gestuurde zelfhulpgroep ons nuttig. Zo werden meteen ook alle facetten van de huidige standaardbehandeling van overgewicht en/of obesitas efficiënt geïntegreerd in ons project. Initieel werden het aantal patiënten binnen de gekozen leeftijdscategorie van 10-16 jaar geïdentificeerd. Daarna werd het aantal hiervan met overgewicht/obesitas bepaald en gecontacteerd. Als meetwaarden van het psychisch welbevinden werd een QoL-vragenlijst opgesteld. De fysische

evolutie werd bepaald aan de hand van het meten van BMI. Deze metingen werden afgenomen aan het begin en na 3 maanden deelname aan het project.

Resultaten: Op basis van de twee praktijkprojecten in twee verschillende huisartsenpraktijken in Vlaanderen wordt op een periode van 3 maanden reeds een positieve evolutie gezien in het psychisch welbevinden van de deelnemers. De gemiddelde BMI blijft stabiel.

Conclusie: Er zijn heel wat studies beschikbaar over de effecten van een zelfhulpgroep. Algemene positieve effecten worden op verschillende gezondheidsdomeinen beschreven. Negatieve effecten van een zelfhulpgroep zijn nog weinig onderzocht. Voor het onderzoek naar positieve, maar ook negatieve effecten, van zelfhulpgroepen is het einde echter nog lang niet in zicht. Specifiek naar gewichtsverlies bij volwassenen met overgewicht en obesitas, wordt voor zelfhulpmodaliteiten op korte termijn een positief effect waargenomen. We konden echter weinig relevante studies vinden met betrekking tot onze specifieke groep, namelijk kinderen met overgewicht of obesitas. Een recente studie toont echter eveneens een initieel voordelig effect bij obese kinderen. Op basis van ons praktijkproject zien we dat er op vlak van het psychisch welbevinden bij de deelnemers op korte termijn reeds een positieve evolutie waarneembaar is. We zien echter op deze korte periode geen duidelijk afname van het BMI. Om effecten te bereiken op lange termijn, dient de nood aan een gecontinueerd zorgmodel zich aan. Zelfhulpprogramma's kunnen hier een kostenefficiënte bijdrage leveren. Om echter een waardevol antwoord te formuleren op onze onderzoekvraag, is verder onderzoek geïndiceerd.