Hoe doe ik de gepensioneerde patiënt bewegen? Een onderzoek naar het succes van een wandelgroep.

Haio: NYS Lise , KUL
Promotor: VANKRUNKELSVEN Patrik , KUL
Praktijkopleider: DE MUNCK Luc

Context: Onze huidige maatschappij wordt geconfronteerd met een populatie die weinig beweegt. De nadelen van niet bewegen, evenals de voordelen ervan, zijn alom bewezen en aanvaard. Regelmatig bewegen heeft tal van positieve effecten op het algemeen functioneren, fysiek zowel als psychisch. Vooral voor de oudere populatie is dit interessant; bewegen verbetert hun reeds bestaande ziektes, voorkomt andere en vergroot de onafhankelijkheid op latere leeftijd. Wat als we met een makkelijke interventie in onze huisartsenpraktijk de gepensioneerde patiënten kunnen aanzetten tot bewegen?

Onderzoeksvraag: a) Kan ik via de praktijk 60-plussers activeren om te wandelen b) In hoeverre heeft een tweewekelijks georganiseerd wandelmoment invloed op hun welzijn op lange termijn (na zes maanden)?

Methode: Via een literatuuronderzoek werd nagegaan welke methoden werken om mensen te motiveren te bewegen. Ook artikels omtrent de impact van georganiseerd bewegen op de gezondheid, en het meten daarvan, werden nagekeken. Twee georganiseerde wandelingen per week werden aangeboden aan de 60-plussers in de praktijk. Om hen te motiveren om te participeren werden er affiches in de wachtzaal en bij de apotheek gehangen. Bij elke consultatie van een 60-plusser in de praktijk werd mondeling systematisch aangeboden mee te wandelen. Daarnaast werd er drie maand na de start een korte telefonische interventie gedaan om de wandelaars te blijven motiveren. Er werd nagegaan hoeveel 60-plussers er gemotiveerd werden om daadwerkelijk te wandelen. Daarnaast werd het effect op hun gezondheid in kaart gebracht via een vragenlijst die weerhouden werd uit het literatuuronderzoek; er werd een nulmeting gedaan en een meting na 6 maanden. Twee groepen deden dienst ter controle, enerzijds 60-plussers die niet ingingen op de georganiseerde wandelgroep en anderzijds de 60-plussers die al gedurende meer dan een jaar aan een (reeds bestaande) georganiseerde wandelgroep deelnamen.

Resultaten: Van alle 60-plussers die tussen maart en mei 2016 consulteerden in de huisartsenpraktijk, konden er 8 personen via korte mondelinge raadgeving meteen gemotiveerd worden. Later kwamen er nog eens 6 personen bij. Na enkele weken vielen er twee deelnemers af en besloten er ook twee om niet meer in de groep, maar apart te wandelen. Twaalf 60-plussers wandelden de vooropgestelde 6 maanden en 10 van hen vormden een wandelclub, die anno 2017 blijft aangroeien. De wandelgroep en twee controlegroepen hadden zowel voor als na het onderzoek een vergelijkbare SF12-Fysiek en SF12-Mentaal. Er is dus geen significant verschil betreffende zelf gerapporteerde gezondheid tussen patiënten die al langer dan een jaar wandelden, de patiënten die net begonnen te wandelen en die dat niet wandelden. De SF12-Fysiek of SF12-Mentaal van de patiënten in de wandelgroep steeg niet na het onderzoek, maar de frequentie van intensief bewegen van deze patiënten steeg wel significant. Het wandelexperiment had geen invloed op de frequentie waarmee spierversterkende oefeningen werden gedaan, noch op de tijd besteed aan intensief sporten.

Conclusie: : In deze studie en met deze deelnemers blijkt dat het mogelijk is via de huisartspraktijk 60-plussers te motiveren om te bewegen. Het effect op hun zelf gerapporteerde fysieke en

psychische gezondheid was niet significant, maar dit resultaat kan te wijten zijn aan het zeer lage aantal proefpersonen. Desalniettemin is het feit dat na 12 maanden de wandelgroep nog steeds bestaat en uitbreidt een bewijs op zich dat de oudere wandelaars zich hier goed bij voelen. Daarom kan er worden besloten dat een aanbod van een georganiseerd wandelmoment aan 60-plussers wel degelijk succesvol is.