Strategie om bewegingsadvies te implementeren in de huisartsenpraktijk bij patiënten ouder dan 50 jaar met licht gestoorde glucose- en/of lipidenwaarden: een implementatiestudie op basis van literatuuronderzoek

Haio: CAPIAU Charlotte , U.G.
Promotor: PYPE Peter , U.G.
Praktijkopleider: ROMAN Paul

Context: Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste oorzaken van vroegtijdige sterfte. Cardiovasculaire aandoeningen worden veroorzaakt door een combinatie van meerdere risicofactoren, waaronder te weinig lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging leidt tot een daling van de glycemie- en cholesterolwaarden. In de literatuur is aangetoond dat motivatiegesprekken de meeste effectieve manier zijn om lichaamsbeweging te promoten in de huisartsenpraktijk en dat deze gebaseerd moeten zijn op het bespreken van barrières en facilitatoren. Er is echter geen duidelijk beeld welke barrières besproken dienen te worden en op welke manier dit moet gebeuren.

Onderzoeksvraag: Kan er een effectieve strategie ontwikkeld worden op basis van barrières en facilitatoren om bewegingsadvies te implementeren in de huisartsenpraktijk bij patiënten ouder dan 50 jaar met licht gestoorde glucose- en/of lipidenwaarden? En hoe wordt dit door de patiënt ervaren? Is er een verschil te verwachten in barrières en facilitatoren tussen de leeftijdscategorieën 20 tot en met 50 jaar en ouder dan 50 jaar?

Methode: Dit onderzoek is tweedelig. Door middel van een literatuuronderzoek werd nagegaan welke barrières en facilitatoren reeds beschreven zijn in de literatuur. Alsook of er reeds hulpmiddelen bestaan om beweging te promoten die hun effectiviteit hebben bewezen. Op basis hiervan werd een kwaliteitsverbeterend praktijkonderzoek opgezet waarin 16 patiënten met licht gestoorde glucose- en/of lipidenwaarden werden geïncludeerd (8 patiënten ouder dan 50 jaar). Bij de studiepopulatie werd een interview afgenomen op basis van barrières en facilitatoren gevonden uit de literatuurstudie. 4 maanden na start van de interventie werd een controle bloedafname uitgevoerd waarbij tevens hulpmiddelen om beweging te promoten werden voorgesteld. Aan de hand van een afsluitende enquête werd de effectiviteit en tevredenheid van de toegepaste strategie om lichaamsbeweging te promoten nagegaan.

Resultaten: Een stappenteller bleek het enige effectieve hulpmiddel om lichaamsbeweging te promoten. Omtrent andere weerhouden hulpmiddelen werd geen eenduidig resultaat geformuleerd. In het literatuuronderzoek naar barrières en facilitatoren was er veel overlap van de leeftijdscategorieën in de individuele studies. In de studiepopulatie ouder dan 50 jaar van het praktijkonderzoek kwamen de meest voorkomende barrières overeen met deze die gevonden werden in de literatuurstudie bij deze leeftijdsgroep. De voornaamste facilitatoren die door de studiepopulatie ouder dan 50 jaar werden aangebracht, werden ook gezien in de literatuur bij deze leeftijdsgroep. De meerderheid van de studiepopulatie is meer gaan bewegen. Het merendeel van de proefpersonen gaf aan dat ze hun actieve levensstijl zouden kunnen volhouden, doch wensen ze hierbij meer en intensiever begeleid te worden door de huisarts. Kijkend naar de bloedresultaten, trad er een verbetering op bij de meerderheid van de patiënten. In de totale studiepopulatie was er een significante daling van de lipidenwaarden en een niet-significante daling van de glucosewaarden. Doch de power van de test is laag waardoor de gevonden resultaten niet veralgemeend kunnen worden.

Conclusie: Uit de literatuurstudie naar barrières en facilitatoren is gebleken dat er reeds veel onderzoek is uitgevoerd in de leeftijdscategorie ouder dan 50 jaar, maar minder in de leeftijdsgroep 20 tot en met 50 jaar. Dit komt door overlap van de leeftijdscategorieën in de individuele studies. Bij de literatuurstudie naar reeds bestaande effectieve hulpmiddelen bleek een stappenteller eenduidig effectief. De overige gevonden hulpmiddelen zijn veelbelovend, maar verder onderzoek dringt zich op om hun effectiviteit te bevestigen. Uit de praktijkstudie bleek dat de ontwikkelde strategie om bewegingsadvies te implementeren in de huisartsenpraktijk effectief aanzette tot beweging en als nuttig ervaren werd door de proefpersonen. Meer onderzoek is nodig om eventueel individuele strategieën te maken per leeftijdsgroep.