De stappenteller als middel tegen overgewicht en obesitas in de huisartsenpraktijk: een studie bij patiënten van 50 tot 65 jaar.

Haio: MEYFROODT Thomas , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: SENTE Marina

Context: Huisartsen worden geconfronteerd met een toenemend aantal patiënten dat lijdt aan overgewicht of obesitas. Een sedentaire levensstijl ligt dikwijls aan de basis van dit probleem. In de praktijk is het vaak moeilijk om deze mensen te motiveren tot fysieke activiteit. Overgewicht en obesitas nemen toe met de leeftijd. Daarom richt dit onderzoek zich specifiek op de doelgroep van 50 tot 65 jarigen. Deze leeftijd vormt immers voor velen een scharniermoment tussen een actief en een minder mobiel leven. Het doel van deze studie is om na te gaan of de stappenteller met een activatieschema van 10000 stappen een nuttig en implementeerbaar instrument is voor de huisarts in de behandeling van overgewicht en obesitas bij patiënten van 50 tot 65 jaar.

Onderzoeksvraag: ?Heeft het dragen van een stappenteller met een activatieschema invloed op de BMI en buikomtrek van patiënten van 50 tot 65 jaar met overgewicht of obesitas?? ?Is het gebruik van een stappenteller met een activatieschema een zinvol en haalbaar project in de huisartsenpraktijk??

Methode: Om een antwoord te vinden op onze onderzoeksvragen zochten we ondersteunende literatuur in de elektronische databank Medline. Een interventiestudie werd uitgevoerd in ??n huisartsenpraktijk bij tien patiënten met een BMI boven 25 en een leeftijd tussen 50 en 65 jaar. De deelnemers dragen gedurende 4 maanden een stappenteller en noteren dagelijks het geregistreerd aantal stappen in een logboek. Ze krijgen als doel om na 4 maanden gemiddeld 10000 stappen per dag te halen. Gewicht en buikomtrek worden samen met het logboek maandelijks opgevolgd door dezelfde onderzoeker. De deelnemers vullen na 4 maanden een vragenlijst in die peilt naar de beleving en motivatie.

Resultaten: Op het einde van de studie zetten de deelnemers gemiddeld 7221 stappen, dat is een toename van 1253 stappen. Twee deelnemers halen het doel van gemiddeld 10000 stappen per dag. De helft van de deelnemers vermagert met meer dan 1,5kg door gemiddeld meer dan 6150 stappen per dag te zetten. De BMI daalt licht met gemiddeld 0,56. Dat is een gemiddelde reductie van 1,70%. De buikomtrek daalt gemiddeld met 1,89 cm. Er wordt in totaal over 5 contactmomenten ongeveer 47 minuten besteed per deelnemer. De deelnemers die meer stappen zetten rapporteren een positief welbevinden. De stappenteller leidt tot gedragsverandering door aan te zetten tot extra fysieke activiteit.

Conclusie: Door het dragen van een stappenteller zetten patiënten meer stappen. Ze passen hun dagelijkse gewoonten aan om meer fysieke activiteit te doen. Dit heeft een positief effect op de BMI en buikomtrek. De stappenteller geeft een stimulerende feedback aan de deelnemers. Voornamelijk bij deelnemers die initieel gemotiveerd waren om aan hun gewicht en fysieke activiteit te werken, noteren we positieve resultaten. Daarnaast ontstaat er een toegenomen welbevinden. De personen voelen zich beter in hun vel en hebben het gevoel dat ze fitter zijn. Het doel van 10000 stappen ligt echter te hoog voor deze specifieke leeftijd- en gewichtcategorie. Uit het onderzoek leiden we af dat voor deze populatie 7500 stappen per dag een realistischer doel is. De stappenteller verdient mede door zijn gebruiksvriendelijkheid en een lage kostprijs een plaats in de huisartsenpraktijk. De stappenteller is een nuttig instrument om de dagelijkse fysieke activiteit van patiënten met

overgewicht of obesitas te objectiveren. Ook in het kader van een gewichtsreductieprogramma is het dragen van de stappenteller zinvol. Dit blijft echter ??n aspect van de behandeling van overgewicht en obesitas. Zoals de huidige richtlijnen reeds aangeven moet dit steeds hand in hand gaan met aangepaste voedingsmaatregelen en psychologische begeleiding tot gedragsverandering van de patiënt. Met de juiste omkadering en aangepaste doelen kan de stappenteller fungeren als hefboom om een gezonde levensstijl en een toegenomen welbevinden aan te wakkeren.