Gezondheid en bewegen, hoe motiveer en monitor ik seditaire patiënten in de huisartspraktijk?

Haio: VAN DONINCK Jo , KUL
Promotor: VERBAKEL Jan , KUL
Praktijkopleider: Teulingkx Tom

Context: Overgewicht en obesitas vormen momenteel een van de grootste problemen waar onze huidige maatschappij en gezondheidszorg mee te maken hebben. Zowel op persoonlijk als op maatschappelijk niveau vormen deze een grote kwalitatieve en kwantitatieve last. Een nieuwe trend is het opvolgen van de voeding en fysieke activiteit via mobiele applicaties, waarvan er ondertussen al honderden tot duizenden bestaan. Ik heb dit onderwerp gekozen omdat dit thema mij altijd al getriggerd heeft. Als eerstelijns zorgverlener kom ik dagelijks in contact met patiënten met overgewicht en obesitas en heb ik een goed zicht op de verminderde levenskwaliteit die deze met zich meebrengen alsook de talrijke medische verwikkelingen en de maatschappelijke kostprijs hiervan. Ik merk zowel bij de patiënten als bij mezelf vaak enige frustratie wanneer pogingen tot aanpak hieromtrent falen. Dit alles deed mij nadenken over mogelijke hulpmiddelen voor zowel de patiënt als de zorgverlener. Mobiele applicaties leken mij hierin een beloftevolle tool.

Onderzoeksvraag: Zijn mobiele applicaties een significante meerwaarde als tool in de strijd tegen overgewicht en obesitas en hoe worden ze best ingezet?

Methode: Dit onderzoek vond plaats door middel van een literatuurstudie waarbij in de bestaande literatuur werd gekeken hoe trials met zulke applicaties verliepen, of deze een significante werkzaamheid aantoonden en welke componenten belangrijk waren. Zowel kwantitatieve meta-analyses werden geïncludeerd om significante resultaten te besluiten, alsook kwalitatieve onderzoeken om gebruikerservaringen en feedback in kaart te brengen.

Resultaten: Voor het effect van apps op fysieke activiteit werden teleurstellende resultaten bekomen. Dit doordat het moeilijk bleek het engagement van de gebruikers te behouden. Wat BMI en voedingsgewoonten betreft werden wel significante resultaten gevonden in de meta-analyses. Kennis en bewustwording van voeding bleken hier de grootste positieve factor in te zijn. Wat app-functies betreft geven gebruikers aan feedback, doelen stellen en competitie als positief te ervaren, maar gebruiksvriendelijkheid primeert boven al deze. Wanneer een professionele zorgverlener optrad als monitor en coördinator in heel dit proces werden de resultaten duidelijk positief beïnvloed.

Conclusie: Mobiele applicaties lijken zeker een nuttige en kostenefficiënte tool te zijn in de aanpak van overgewicht en obesitas op maatschappelijk niveau mits de juiste timing en gebruikswijze. Echter het grote aanbod maakt het vaak moeilijk een kwalitatieve app uit te kiezen. Hierdoor is het aangeraden dat de zorgverlener een coördinerende rol opneemt om de efficiëntie te verhogen.