Praktijkverbeterproject: Bewegen op verwijzing in de huisartsenpraktijk, een kwalitatief onderzoek van hoe en waarom mensen een beweeginterventie volhouden.

Haio: THOOFT Sarah , U.G.
Promotor: Heytens Stefan , U.G.
Praktijkopleider: BAERT Didier , Biot Stéphanie , MYLLE Johan , THOMAES Susan

Context: Enkele jaren geleden is “Bewegen op verwijzing” als Vlaams project gestart om de bevolking op een laagdrempelige manier meer te laten bewegen en zo het gezondheidsrisico gepaard gaande met fysieke inactiviteit te reduceren. In deze thesis zal de context onderzocht worden waarin een doorverwijzing naar dit project succesvol kan zijn.

Onderzoeksvraag: In welke context is een doorverwijzing naar bewegen op verwijzing succesvol en welke mechanismen kunnen daar een verklaring voor vormen?

Methode: De studie bestond uit twee delen. Allereerst werd er een literatuurstudie uitgevoerd om de effectiviteit van beweeginterventies in de eerstelijnsgezondheidszorg te onderzoeken. Daarnaast werd er een praktijkproject opgezet waarbij patiënten volgens het standaardprotocol werden doorverwezen naar “bewegen op verwijzing”. Dit praktijkproject betreft een kwalitatief onderzoek waarbij patiënten na 3 maanden deelname aan “bewegen op verwijzing”, konden deelnemen aan een semigestructureerd interview ter bevraging van hun ervaring met het programma. Het kwalitatief onderzoek gebruikte de principes van een realistische evaluatie bij data-analyse.

Resultaten: Het kwalitatieve onderzoeksgedeelte van de studie weerhield enkele context-specifieke drempels en facilitators die maken dat mensen de interventie wel of niet voltooien. Vermelde drempels waren: gebrek aan persoonlijke organisatie, weinig wilskracht, laag zelfbeeld, moeilijke beginsituatie, emotionele problemen, culturele verschillen, futloosheid, slechte weersomstandigheden, moeilijke werkomstandigheden, financiële bijdrage, weinig vrije tijd en andere omgevingsgebonden factoren zoals COVID-19. Vermelde facilitators waren: Mentale en fysieke vooruitgang, wilskracht, nieuwe gewoontes aanleren, bewustwording, opstellen van doelen, COVID-19, sociale ondersteuning, beloningssysteem, weersomstandigheden, link met vermagering, gevoel van verantwoordelijkheid. In de studie werd voorgesteld welke mechanismen kunnen ingezet worden in een welbepaalde context om therapietrouw te verhogen. Deze mechanismen zijn onder andere bepaalde kenmerken van het programma zelf en de begeleiding door zorgverleners.

Conclusie: In deze studie werden mogelijke barrières en facilitators geïdentificeerd die een doorverwijzing al dan niet succesvol kunnen maken. In deze studie wordt door middel van een stappenplan voorgesteld hoe er ingespeeld kan worden op deze factoren en welke mechanismen daarvoor kunnen ingezet worden. Bij gerichte doorverwijzing waarbij deze factoren worden aangekaart, is er namelijk een hoge kans op succesvolle voltooiing van de interventie.