Hoe kan een online app/platform mensen met diabetes type 2 aanzetten tot meer lichaamsbeweging: concreet gemeten via het aantal stappen per dag gelopen.

Haio: TIMMERMAN Lien , U.G.
Promotor: DEVISCH Ignaas , U.G.
Praktijkopleider: CHRISTIAENS Philip , De Smet Lieve , DEVUE Katleen

Context: Veel patiënten met diabetes mellitus type 2 hebben overgewicht. Het is bewezen dat fysieke activiteit van groot belang is om een betere regulatie van de glycemie te bekomen. Toch houden veel patiënten met diabetes en overgewicht er een sedentaire levensstijl op na. Algemeen wordt aangeraden dagelijks 10 000 stappen te zetten. Veel personen blijken dit aantal echter niet te halen.

Onderzoeksvraag: In deze studie werd nagegaan of het gebruik van een stappenteller app deze patiënten kan motiveren tot het bereiken van een actievere levensstijl.

Methode: Patiënten vulden een vragenlijst in, alvorens de Pacer® stappenteller app te installeren. De eerste week werd het gemiddeld aantal stappen per dag genoteerd als baseline. Nadien werd elke week progressief een doel gesteld om meer stappen te zetten. Gedurende 9 weken werd elke week een dagelijks gemiddeld stappenaantal genoteerd. Patiënten wogen zichzelf voor en na de studie. Na de studie werd nog een vragenlijst die naar de ervaringen van de patiënt peilde, ingevuld.

Resultaten: 28 patiënten werden geïncludeerd in de studie. 13/18 patiënten wist dat het dagelijks aanbevolen stappenaantal 10 000 bedraagt. Geen enkele patiënt voldeed hieraan. Alle patiënten beëindigden de studie met een hoger gemiddeld dagelijks stappenaantal dan bij de start. Dit betrof een significant verschil. Er was ook een statistisch significant gewichtsverlies, waarbij de mediaan -1,2kg was. 26 patiënten gaven aan een positieve ervaring te hebben, op vlak van conditie of mentaal welzijn. 12 patiënten gaven aan de app te zullen blijven gebruiken.

Conclusie: Het gebruik van een stappenteller app in de huisartsenpraktijk kan bij patiënten met diabetes mellitus type 2 en overgewicht aangewend worden om deze te motiveren tot een actievere levensstijl en zelfs gewichtsverlies