Minimale interventie tot bewegen een praktijk verbeterend project

Haio: ESSINK Eline Berendina , U.A.
Promotor: REMMEN Roy , U.A.
Praktijkopleider: Aerden Bieke , DEMANET Jens , MENTENS Yves , SELS Filip

Context: Lichaamsbeweging draagt op vele vlakken bij aan de gezondheid. Er wordt geadviseerd om ten minste 150 minuten per week matig intensief te bewegen of 75 minuten intensief te bewegen of een combinatie hiervan elke week. Echter ondanks deze aanbeveling haalt in België 39% van de 18-64 jarige de bewegingsaanbeveling. Ik wil daarom in het Praktijkhuis kijken of het lukt om deze mensen te screenen met de FITS-IT tool en door een kleine interventie tot gedragsverandering de patiënten meer aan het bewegen te krijgen.

Onderzoeksvraag: Is de FITS-IT tool geschikt om patiënten te identificeren die te weinig bewegen en vatbaar zijn voor gedragsverandering tijdens een routine consultatie? Gaan de gevonden patiënten meer bewegen na de kleine interventie tot gedragsverandering?

Methode: Aan de hand van FOCUS-procedure en PDCA-cyclus werd het onderzoek opgezet in het Praktijkhuis in Baarle. Alle patiënten die op diabetes- of CVRM-raadpleging kwamen bij de verpleegkundige en doktersassistenten werden de vragen van de FITS-IT tool gesteld. Indien de patiënten meedoen aan het onderzoek kregen zij de bewegingsfolder, informatieformulier en toestemmingsformulier. Vervolgens kregen de patiënten vijf verschillende e-mails gespreid over zes maanden. In de eerste en laatste e-mail na zes maanden werd gevraagd aan de deelnemers of zij de Nederlandse IPAQvragenlijst in willen vullen online. Verder kregen de patiënten verschillende e-mails om hen te helpen herinneren aan lichaamsbeweging te doen en enkele tips.

Resultaten: Aan 51 patiënten werden de vragen van de FITS-IT tool gesteld, 16 patiënten scoorden negatief op de FITS-IT tool en 35 patiënten scoorden positief op de FITS-IT tool. Van de groep die negatief scoorde op de FITS-IT tool en de IPAQ-vragenlijst heeft ingevuld (n=2) haalde ieder de bewegingsrichtlijn. Zij bewegen gemiddeld 2258 minuten per week en na zes maanden is dit gestegen naar 3210 minuten bewegen per week. Van de groep die positief scoorde op de FITS-IT tool en de IPAQ-vragenlijst heeft ingevuld (n=14) haalde 11 mensen de bewegingsrichtlijn en drie deelnemers niet. Deze groep bewoog gemiddeld 1717 minuten per week en na zes maanden 1536 minuten per week, echter waren er zeven mensen die de tweede IPAQ-vragenlijst niet hebben ingevuld.

Conclusie: Het interpreteren van de resultaten van dit onderzoek dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren, gezien de beperkte studiepopulatie waardoor de resultaten niet significant zijn. De FITS-IT tool is geschikt om patiënten te identificeren die te weinig bewegen, echter scoren patiënten ook positief op deze drie vragen die wel voldoen aan de bewegingsrichtlijn. De specificiteit van de FITS-IT tool bleek 15%, waarmee het als aantoner onbruikbaar is. Het is dus eerder een tool om het thema lichaamsbeweging bespreekbaar te maken in de huisartsenpraktijk. Gemiddeld gezien is er geen toename van aantal minuten dat per week wordt bewogen. Echter, zes van de negen deelnemers die het gehele onderzoek hebben doorlopen zijn wel meer gaan bewegen. Verder kan worden onderzocht welke omgeving en begeleiding het meest effectief is voor het bewerkstelligen van de gedragsverandering tot bewegen. Is dit bijvoorbeeld efficiënter door begeleiding in de huisartsenpraktijk of door de gemeente. Daarnaast zou een verdere validatie moeten gebeuren van de FITS-IT tool, aangezien deze studie een te kleine groepsgrootte had.