Hoe fysieke activiteit bij 50- plussers verhogen? Identificeren van actoren in de eerste lijn.

Haio: VERGISON Laurence , U.G.
Promotor: BOECKXSTAENS Pauline , U.G.
Praktijkopleider: GALMART Ann , PEETERS Claudia , VANDEREYKEN Frederik

Context: Fysieke inactiviteit is een aanzienlijke risicofactor voor diverse chronische aandoeningen. Het stimuleren van dagelijkse fysieke activiteit is cruciaal, vooral bij ouderen gezien de toename van vergrijzing. Zowel in België als wereldwijd worden verschillende initiatieven ingezet om de bevolking actiever te maken. Een integrale aanpak, waarbij zorgverleners patiënten motiveren en doorverwijzen naar gepaste bewegingsactiviteiten, is essentieel voor het aanwakkeren van een actieve levensstijl.

Onderzoeksvraag: Wat vormen de essentiële elementen van beweeginterventies, welke barrières ervaren patiënten bij het bewegen, en hoe wordt dit gezien door de eerstelijnsactoren?

Methode: Deze kwalitatieve interviewstudie is uitgevoerd door een huisarts-in-opleiding, werkzaam in een eerstelijnspraktijk. In de periode van januari tot juli 2023 werden 22 individuele, semigestructureerde interviews afgenomen bij 8 huisartsen, 8 kinesitherapeuten en 6 BOV-coaches. Er werden interviews afgenomen tot het moment dat data-saturatie werd bereikt.

Resultaten: De deelnemers waren het unaniem eens dat bewegen in de gezondheidszorg zowel een preventief als curatief doel heeft. Om patiënten aan het sporten te krijgen, moet er rekening gehouden worden met de verschillende bouwstenen van beweeginitiatieven, meer bepaald de sociale component van bewegen, op maat van de patiënt, het effect van progressie, de noodzaak van frequente en langdurige begeleiding en het implementeren van nieuwe gewoontes. Het is belangrijk om aandacht te schenken aan de patiëntgebonden barrières om te bewegen zoals tijd en ruimte, algemene levensingesteldheid, verwachtingen van de patiënt en mentale en fysieke belemmeringen. Zowel de huisarts, kinesitherapeut, BOV-coach als andere zorgverleners spelen hier een cruciale rol in. De meerwaarde van elke actor en de onderlinge wisselwerking wordt grondig in kaart gebracht.

Conclusie: Het onderzoek onderstreept de noodzaak van een patiëntgerichte benadering en flexibele zorgverlening om te voldoen aan de veranderende zorgbehoeften. Eveneens benadrukt het de cruciale rol van interprofessionele samenwerking en de bredere maatschappelijke integratie van beweging, met een oproep tot het eventueel ontwikkelen van een multidisciplinair zorgpad en beleidsmatige acties om een actieve levensstijl te bevorderen bij ouderen.