Wat is het effect van stappentellers etc op self management?

Haio: WITTERS Fien , U.A.
Promotor: VAN OLMEN Josefien , U.A.
Praktijkopleider: CLUYSEN Karen , TORFS Inke , VAN BOURGOGNIE Noortje , VAN HAEGENBORGH Tine

Context: In een steeds meer gedigitaliseerde wereld onderzocht deze studie wat de impact kan zijn van het gebruik van stappentellers op het verbeteren van fysieke activiteit en bijgevolg de levenskwaliteit. Eerder onderzoek toont immers aan dat meer bewegen het cardiovasculair risico reduceert en het mentale welzijn bevordert.

Onderzoeksvraag: Aan de hand van een narratieve review werd bestaande literatuur naar interventies met stappentellers ter bevordering van de gezondheid in de eerste lijn geëxploreerd. In het tweede deel van deze studie werd nagegaan wat het effect is van een interventie gebaseerd op stappentellers op de mentale en fysieke gezondheid van patiënten met comorbiditeiten in Vlaamse huisartsenpraktijken.

Methode: Voor de literatuurstudie werd tijdens de maanden maart, april en mei van 2022 naar literatuur gezocht, meer specifiek ebpracticenet en Nederlands Huisartsengenootschap (NHG) voor Belgische en Nederlandse richtlijnen, en Minerva, de Cochrane Library en Medline via PubMed. De interventiestudie werd uitgevoerd tussen december 2022 en december 2023. De deelnemers werd bij aanvang gevraagd hun gemiddeld aantal stappen per dag op te geven, een klinisch onderzoek en een bloedonderzoek werden verricht, en de Research and Development-36 (RAND36) vragenlijst die peilde naar levenskwaliteit werd ingevuld. Na twaalf weken werd dit herhaald en het verschil in outcome geanalyseerd met behulp van Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Resultaten: In totaal werden tweeënzestig relevantie studies geïncludeerd. Gemengde resultaten werden gevonden. Onderzoek toonde aan dat beweging effectief was in het reduceren van depressieve klachten, maar niet beter dan psychologische/farmacologische begeleiding. De meerderheid van de geïncludeerde systematic reviews en meta-analyses toonde een positief effect aan van stappentellers op fysieke activiteit. In de interventiestudie werden drieëntwintig patiënten (tien mannen, dertien vrouwen) geïncludeerd. Er werd een significante verbetering gezien wat betreft de totaalscore op de RAND36 vragenlijst, slaap, vitaliteit, het concentratievermogen, het aantal stappen per dag en het aantal uren beweging per week.

Conclusie: Interventies met een stappenteller hebben een positief effect op de fysieke activiteit van de deelnemers, en zo ook op hun levenskwaliteit. Uit de literatuur blijkt ook dat er vanaf 1000 stappen per dag meer al gezondheidswinst is te boeken.