# Bewegen op verwijzing

**Haio:** Everaert Seppe , U.A.
**Promotor:** TSAKITZIDIS Giannoula , U.A.
**Praktijkopleider:** Boons Marc , COENEN Marie , GERS Lynn , KERENS Bart , VAN DESSEL Catherine

**Context:** Depressie is een frequent voorkomende aandoening in de Belgische populatie. Huisartsen hebben dan ook een belangrijke rol in het diagnosticeren en behandelen van deze patiënten. Psychotherapie en medicatie vormen de hoeksteen van deze behandeling. Lichaamsbeweging kan een rol spelen in het behandeltraject voor een depressie. Bewegen op Verwijzing (BOV) zou een nuttige tool kunnen zijn voor huisartsen en andere zorgverleners om dit dan ook praktisch toe te passen bij patiënten.

**Onderzoeksvraag:** Welke mogelijke barrières zijn er bij huisartsen om mensen met depressie te verwijzen naar BOV? Bijkomend onderzochten we het effect van bewegen op depressie.

**Methode:** Er werd een mixed methods studieopzet gehanteerd. Enerzijds werd een literatuurstudie uitgevoerd om het effect van bewegen bij mensen met een depressie te onderzoeken. Hierbij werden de databanken Pubmed, Cochrane, EBpracticenet en Cebam geraadpleegd. Anderzijds vond er ook een tweeledige interventie plaats. Bij het eerste deel werd een vragenlijst doorgestuurd naar huisartsen in Antwerpen om te peilen naar hun doorverwijsgedrag naar BOV bij mensen met een depressie. In het tweede deel van de interventie werd er door de vier onderzoekers een zelfmonitoring gedaan, waarbij het eigen doorverwijsgedrag en barrières werden bijgehouden.

**Resultaten:** In de literatuurstudie werden 30 artikelen geïncludeerd. Verschillende studies tonen een positief effect van beweging op depressie aan bij volwassenen en ouderen. Dit effect bleek gelijkwaardig te zijn aan dat van medicamenteuze of psychotherapeutische interventies. Zowel individuele trainingen als groepstrainingen zijn effectief met elk voor- en nadelen. De Belgische richtlijn geeft een voorkeur aan groepstrainingen. Het beste trainingsprogramma is datgene dat duurzaam en haalbaar is voor de patiënt. Digitale opvolging kan een effectieve manier zijn om in contact te blijven met de patiënt. Uit de vragenlijst concluderen we dat depressie een veel voorkomende pathologie is bij de bevraagde huisartsen. Het positief effect van beweging op het verloop van depressie is bij velen gekend, hoewel de praktische toepassing vaak moeilijk blijkt. BOV als hulpmiddel wordt nog maar weinig toegepast door hen. Uit de zelfmonitoring kwamen enkele barrières voor een doorverwijzing naar boven, zoals weinig intrinsieke motivatie van de patiënt of suïcidaliteit.

**Conclusie:** Fysieke activiteit blijkt een goede behandeloptie te zijn bij patiënten met depressie en kan extra meerwaarde bieden bovenop andere behandelingen zoals psychotherapie en medicatie. BOV kan hierbij een nuttige tool zijn voor huisartsen om dit concreet toe te passen, en ook deze behandeloptie te implementeren in hun beleid.