Invloed van een minimale interventie op de motivatie tot levensstijlveranderingen bij volwassen patiënten met obesitas.

Haio: DE BREUCK Elke , U.G.
Promotor: DE CORT Paul
Praktijkopleider: VAN DE WIELE NELE

Context: Overgewicht en obesitas zijn ??n van de belangrijkste gezondheidsproblemen in de Westerse maatschappij in de 21ste eeuw. De prevalentie van obesitas in Europa is sinds de jaren tachtig verdrievoudigd. Obesitas is geassocieerd met belangrijke complicaties en comorbiditeiten zoals diabetes mellitus type 2, metabool syndroom, cardiovasculaire aandoeningen, etc. Obesitas gaat dan ook gepaard met een verminderde levenskwaliteit en verhoogde mortaliteit. Een gewichtsdaling van vijf tot tien procent van het oorspronkelijke lichaamsgewicht over een periode van zes tot twaalf maanden is een haalbaar doel en brengt reeds een aanzienlijke gezondheidswinst met zich mee.

Onderzoeksvraag: De opzet van dit praktijk verbeterend project is het in kaart brengen van de invloed van een minimale interventie toegepast in de huisartsenpraktijk op de motivatie tot levensstijlveranderingen bij volwassen patiënten met obesitas.

Methode: Bij alle patiënten die op consultatie kwamen die een BMI groter dan 30 kg/m? hadden, werd de motivatiestatus bepaald en een minimale interventie gedaan. De motivatiestatus werd bepaald aan de hand van een motivationele vragenlijst en werd uitgedrukt volgens het model van Prochaska en Diclemente. Vervolgens werd bij al deze patiënten een minimale interventie uitgevoerd. Tijdens de volgende consultatie werd opnieuw de motivatiestatus nagegaan en werd bevraagd in welke mate de minimale interventie hen tot nadenken/actie aangezet had.

Resultaten: In totaal werden 15 patiënten ge?ncludeerd, op het moment van de eerste consultatie bevonden zeven hiervan zich in de voorbeschouwingsfase (46,67%), zes in de beschouwingsfase (40%) en twee in de actiefase (13,33%). Zes van deze 15 patiënten (40%) waren op het moment van de vervolgconsultatie ge?volueerd naar een verdere motivatiefase. Zeven patiënten (46,67%) gaven aan sinds de minimale interventie meer stilgestaan te hebben bij hun levensstijl en ook zeven patiënten gaven aan reeds aanpassingen gemaakt te hebben in de levensstijl.

Conclusie: Verschillende factoren be?nvloeden de moeizame inclusie van patiënten in een project rond de aanpak van obesitas. Ten eerste blijft het voor vele patiënten een gevoelig thema, ten tweede is er vaak een gebrek aan ziekte-inzicht en ten derde is er het tijdsgebrek. Om de motivationele interventie te kunnen integreren in de dagelijkse praktijkvoering dient de tijdsduur ervan beperkt te worden. Hiertoe lijkt het aangewezen de interventie te beperken tot enkele kernaspecten. Voor verdere uitwerking van comorbiditeiten en het kaderen binnen het cardiovasculair risicoprofiel kan verwezen worden naar een vervolgconsultatie. De minimale interventie bij patiënten met obesitas kan een eerste stap in de goede richting zijn, maar dient aangevuld te worden met langdurigere begeleiding opdat deze zou leiden tot lange termijn effecten op het gewicht en de algemene gezondheidstoestand van deze populatie.