De stap naar een gezondere levensstijl - Onderzoek naar de bruikbaarheid van de stappenteller ter bewegingspromotie in een huisartsenpraktijk

Haio: HARTMANS Chantal , KUL
Promotor: SCHOENMAKERS Birgitte , KUL
Praktijkopleider: L'HOEST Frank

Context: Een gezonde levensstijl houdt ook voldoende lichaamsbeweging in. Wellicht is het mede de taak van de huisarts om beweging te promoten. Uit onderzoek blijkt reeds dat stappenteller-interventies het bewegingsniveau significant verhogen, tenminste op korte termijn. Bovendien lijkt het een geschikt eerstelijnsinstrument omwille van zijn eenvoud en lage kostprijs.

Onderzoeksvraag: Zijn stappentellers ook op langere termijn (7 maanden) effectief om het activiteitsniveau te verhogen en heeft dit invloed op de algemene gezondheid van patiënten?

Methode: Een interventiestudie zonder controlegroep wordt opgezet in een solopraktijk met HAIO. De interventie bestaat uit het meegeven van een stappenteller met informatie en stappendagboek aan de patiënt. Dit wordt op twee manieren aangeboden: de eerste strategie motiveert vrijwillige patiënten tot deelname doormiddel van een presentatie op beeldscherm in de wachtkamer; in de tweede strategie schrijft de huisarts ad random patiënten aan die over voldoende locomotorische capaciteiten beschikken. Alle deelnemers zijn tussen 30 en 65 jaar oud.

Resultaten: Er werden 23 uitgenodigde en 50 vrijwillige deelnemers ge?ncludeerd (totaal van 73 patiënten). Zowel de uitgenodigde als vrijwillige deelnemers zijn meer gaan bewegen in de loop van de zeven maanden: Bij de vrijwilligers steeg het gemiddelde aantal stappen per week van 9255 naar 11374. Bij de uitgenodigden was dit van 8311 naar 9418. Aan de start van het project had 27.4% van de deelnemers hypertensie (bloeddruk >140/90mmHg), terwijl dit na zeven maanden onderzoek nog maar bij 21.9% het geval was. Het gewicht was niet verminderd tijdens de duur van het project, we zagen zelfs een stijging in het aantal deelnemers met overgewicht, namelijk van 39.7% naar 43.8%. Het gevoel van welzijn bleek wel te verbeteren na deze zeven maanden: aan de start van het project behaalde 80.8% een percentage van meer dan 60% op de SF-12 vragenlijst, terwijl dit aan het eind van het onderzoek maar liefst 91.7% was. Uit multivariate analyse blijkt dat alleen de leeftijd en de beginwaarde van het gemiddelde aantal stappen significant bepalend is voor het gemiddelde aantal stappen.

Conclusie: Dit project toont aan dat een zeer eenvoudige stappenteller-interventie in een doorsnee huisartsenpraktijk de deelnemers meer doet bewegen, een gunstig resultaat op de bloeddruk heeft en een groter gevoel van welzijn geeft. De verdere mogelijkheden van de stappenteller, maar ook het gebruik van een stappenteller in combinatie met andere levensstijlinterventies in de eerste lijn, moeten verder bestudeerd worden.