CORRELEERT HET ANTWOORD DAT PATI?NTEN GEVEN OP DE VRAAG ?KOMT U AAN 30 MINUTEN BEWEGING PER DAG?? IN KADER VAN HET GMD+ PREVENTIEPLAN MET DE REALITEIT?

Haio: RAICK Mattie , U.G.
Promotor: CHRISTIAENS Thierry , U.G.
Praktijkopleider: DERAVE Rudi

Context: Regelmatige fysieke activiteit is geassocieerd met een belangrijke vermindering van de cardiovasculaire morbiditeit en mortaliteit. Er wordt aanbevolen om vijf keer per week 30 minuten per dag een middelzware lichamelijke activiteit uit te voeren, vb. fietsen of stevig wandelen, bovenop de dagelijkse activiteit. Deze aanbeveling komt overeen met 10.000 stappen per dag. Korte sessies zijn even effectief als ??n lange sessie. Dit lijkt voor veel mensen haalbaarder, aangezien de fysieke activiteit op deze manier gespreid kan worden. Bewegingspromotie is een belangrijk deel van de functie van de huisarts. Toch wordt hier zelden concreet op ingegaan. Een stappenteller is een gemakkelijk en goedkoop middel om de dagelijkse fysieke activiteit van de patiënt in te schatten, waardoor dit instrument gekozen werd om objectieve metingen te verkrijgen.

Onderzoeksvraag: Correleert het antwoord dat patiënten geven op de vraag ?Komt u aan 30 minuten beweging per dag?? in kader van het preventieplan met de realiteit?

Methode: Een literatuuronderzoek omtrent de aanbevelingen van fysieke activiteit, bewegingspromotie en gebruik van stappentellers werd gedaan. Via de huisartsrichtlijnen werd door de watervalmethode toe te passen een literatuurlijst opgesteld. In de maanden juli 2014 tot en met december 2014 werden patiënten tussen 45 en 75jaar, die in de praktijk over een GMD+ beschikten, gevraagd deel te nemen aan de studie. Er werd hen gevraagd een week lang hun stappen te registreren in een meegegeven dagboek. Uit deze cijfers werd een weekgemiddelde berekend en herrekend naar aantal minuten beweging per dag. Dit resultaat werd dan vergeleken met hun antwoord op de vraag van de vragenlijst van het preventieplan.

Resultaten: Bij het stellen van de hierboven genoemde vraag aan de patiënten, werd al opgemerkt dat deze vraag verkeerd ge?nterpreteerd werd door de patiënt. De 30 minuten beweging, wat overeenkomt met 4000 stappen, per dag is volgens de aanbeveling extra, bovenop de dagelijkse fysieke activiteit. Dit wordt in de vragenlijst niet gespecifieerd. Een grote groep patiënten (78,67%) behaalt 30 minuten beweging per dag. In deze studiepopulatie ziet men dat de vrouwen deze 30 minuten meer behalen dan de mannen, respectievelijk 78,95% en 67,57%. Ongeveer 3 op 4 patiënten schatten hun beweging correct in. Wanneer echter de aanbeveling van 10 000 stappen in rekening wordt gebracht, haalt slechts 6,67% (5 van de 75 patiënten) van de patiëntenpopulatie deze grenswaarde. Deze patiënten kwamen uit de groep die ?Ja? antwoordden op de vraag. Hieruit kan men concluderen dat 5 van de 59 patiënten zich goed kunnen inschatten ?n voldoende bewegen volgens de aanbevelingen.

Conclusie: De vraag in het GMD+ wordt al te vaak verkeerd ge?nterpreteerd en dus verkeerd beantwoord. Dit komt voornamelijk door de onvolledigheid van de vraag, wegens gebrek aan specifi?ren over de soort beweging en over de graad van intensiteit. Indien men als arts het antwoord van de patiënt zomaar aanneemt, zullen veel patiënten ten onrechte als voldoende actief beschouwd worden en verkeerdelijk geen advies krijgen om meer te bewegen. Als alternatief voor de bestaande vraag, zou men de vraag op volgende manier kunnen stellen. Bovenop uw dagdagelijkse activiteiten, komt u aan 30 minuten lichaamsbeweging waarvan je minstens iets

sneller gaat ademen?