Praktijk verbeterend project: beweeg je naar een gezondere toekomst: een partnerschip tussen artsenpraktijk Kursaal en de gemeente Koksijde voor personen met diabetes type 2

Haio: BATYR Anastasia , KUL
Promotor: Goderis Geert , KUL
Praktijkopleider: COTTENIE Paul

Context: dit 1-jarig pilootproject voor personen met diabetes mellitus type 2, is een toepassing van as 1 van het chronische zorgmodel. Hierbij wordt mondeling bewegingsadvies omgezet naar een bewegingsinterventie, aangezien deze combinatie een bewezen positieve invloed heeft op de fysieke activiteit. De zaal en de sportcoach werden gesubsidieerd door de gemeente Koksijde.

Onderzoeksvraag: wat is het effect van een partnership tussen de artsenpraktijk Kursaal en een community (gemeente Koksijde) om personen met diabetes mellitus type 2 van 40 t.e.m. 80 jaar aan te zetten 1 uur conditiegymnastiek per week te volgen?

Methode: patiënten van 40 t.e.m. 80 jaar konden van 5 september 2014 tot en met 29 mei 2015 deelnemen aan 1 uur conditiegymnastiek per week. Alle oefeningen hadden een middelmatige tot lage intensiteit. Deelnemers konden de oefeningen op hun eigen tempo uitvoeren. De nadruk van de lessen lag op blijvende participatie Het pilootproject bestond uit 2 delen: kwantitatief en kwalitatief. Voor het kwantitatief deel werden de dossiers van alle patiënten met diabetes mellitus type 2 van 40 t.e.m. 80 jaar overlopen op leeftijd, geslacht en geneesmiddelen inname. Vervolgens werden per patiënt een vragenlijst ingevuld om de Age adjusted Charlson Comorbidity Index, 1 jaar en 10 jaar overleving en relatief risico op dood te bepalen. Ten slotte werd bij alle deelnemers een evaluatie afgenomen, waarbij uitspraken gescoord konden worden op een VAS schaal van 0 tot 10. Het kwalitatief deel omvatte 2 deelaspecten. Ten eerste werd bij aanvang aan elke patiënt de reden van deelname gevraagd. Ten tweede werden 2 focusgroepen opgericht: een groep bestaande uit deelnemers en een groep van niet-deelnemers. Het doel van deze focusgroepen was om informatie te verzamelen omtrent de verwachtingen van patiënten.

Resultaten: 17 personen namen deel aan het initiatief. Aangezien de conditiegymnastiek overdag plaatsvond, waren de deelnemers overwegend gepensioneerd. Er namen meer mannen deel aan het initiatief, deze verhouding werd tevens waargenomen in de totale populatie (58,8% t.o.v. 54,7%). De gemiddelde geneesmiddelen inname lag beduidend lager bij de deelnemers, dan bij de totale populatie (5,47 t.o.v. 7,15). De 2 oudste deelnemers die tot de leeftijdscategorie van 75 tot en met 79 behoorden, waren opvallend fitter dan hun leeftijdsgenoten in de totale populatie. De belangrijkste reden om niet deel te nemen was een gebrek aan motivatie (25,5%). Het belangrijkste positief effect van deelname was het verhoogde algemene welzijn (41,6% van de gegeven meningen). De meeste patiënten namen deel, omdat ze fysieke activiteit zinvol vonden (20,7%). Gemiddeld werden 49% van de lessen gevolgd. Slecht 1 persoon stopte na de eerste les. De deelnemers waren in het algemeen tevreden van het initiatief. De begeleiding van zowel de huisarts (8,6 op 10), als de sportcoach (8,7 op 10) kregen hoge scores. De deelnemers stonden open voor deelname aan het initiatief het komende jaar (7,7 op 10).

Conclusie: dit pilootproject toonde aan dat de samenwerking met een bestaande organisatie de slaagkansen van een initiatief verhoogt. Potenti?le deelnemers worden het best gecontacteerd op een manier die interactie tussen dokter en patiënt toelaat, op consultatie, via telefoon of per e-mail. Het initiatief moet afgestemd worden op de individuele behoeften van de populatie, dit kan door

middel van een focusgroepgesprek. Verder wordt een persistente deelname voortdurend bedreigd door een gebrek aan motivatie. Dit kan echter worden opgevangen door personen niet individueel, maar in groep te laten bewegen en ze als huisarts periodiek te contacteren voor feedback.