Levensstijladvies en cardiovasculair risico: ontwikkeling en toetsing van een e-learning module.

Haio: DE ROOVER Wendy , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: Bijnens Ingbert

Context: Het is een essenti?le taak van de huisarts om patiënten te motiveren tot een gezondere levensstijl. We zagen dat deze taak in onze opleidingspraktijken maar heel summier werd ingevuld. We wilden in deze masterthesis een handig online hulpmiddel uitbouwen en uittesten om patiënten noodzakelijke inzichten aan te brengen omtrent een gezonde levensstijl en zo de taak van de huisarts te vereenvoudigen.

Onderzoeksvraag: 1. Kan blended learning patiënten voldoende motiveren tot levensstijlverandering met als doel het cardiovasculair risico te verminderen? 2. Wat vindt de patiënt van het implementeren van een e-learning module voor levensstijladvies en wat verandert dit aan zijn motivatie?

Methode: Om een antwoord te bieden op de eerste onderzoeksvraag werd er literatuuronderzoek uitgevoerd. Voor de tweede onderzoeksvraag werd er een online leerplatform ontwikkeld waarin patiënten een zelf ontworpen e-learning module naar eigen tempo konden doorlopen. Het gebruik van de module werd bij middel van een enqu?te geëvalueerd.

Resultaten: In totaal hebben 27 patiënten onze studie doorlopen. De meeste deelnemers vonden dat de e-learning ondersteuning bood om veranderingen aan te brengen in hun voedingspatroon (25/27) en hun bewegingspatroon (24/27). Zeventien deelnemers vonden dat hun levensstijl met betrekking tot voeding en beweging veranderd was na het doorlopen van de e-learning. Wat betreft de voorkeur voor begeleiding verkiezen 20 deelnemers de gecombineerde aanpak waarbij persoonlijke contacten en een internetmodule worden afgewisseld.

Conclusie: De resultaten van de enqu?te en de subjectieve ervaringen van de deelnemende patiënten lijken bemoedigend. Blended learning kan een waardig alternatief vormen voor het motiveren van patiënten tot levensstijlaanpassingen.