Gezond bewegen en sporten: Ontwikkeling van een De Novo richtlijn voor Domus Medica

Haio: TERSAGO Tine , KUL
Promotor: AERTGEERTS Bert , KUL
Praktijkopleider: Pieters Erik , Teulingkx Tom

Context: Artsen raden hun patiënten aan om meer te bewegen of aan sport te doen. In de Belgische context bestaat er echter nog geen evidence-based richtlijn die huisartsen helpt bij het geven van gepast advies rond gezond bewegen en sporten. De bedoeling van deze manamathesis is om het proces te beschrijven dat we hebben doorlopen voor het schrijven van zulke richtlijn via de De-Novo procedure, in samenwerking met nog vier andere Vlaamse artsen en Domus Medica.

Onderzoeksvraag: In deze thesis worden volgende vragen besproken: Wat moet de huisarts navragen indien een patiënt wenst te starten met fysieke activiteit of deze wil verhogen in intensiteit? Welke onderzoeken dient een arts te doen bij start en toename aan fysieke activiteit? Welke specifieke adviezen dienen door de huisarts gegeven te worden bij gezonde mensen of mensen met risicofactoren wanneer ze wensen fysiek actief te zijn? In de masterthesis van collega Eline Bloemen worden de overige klinische vragen besproken.

Methode: De auteursgroep stelde gezamenlijk klinische vragen op, gebaseerd op gepercipieerde knelpunten in de praktijk. Per klinische vraag werden zoektermen bepaald. Vervolgens werd met deze zoektermen gezocht naar relevante guidelines, meta-analyses en systematic reviews in verschillende databanken. Van de weerhouden artikels werd dan de abstract gelezen door ten minste 3 verschillende auteurs. In een volgende fase werden de overgebleven artikels door ten minste 2 auteurs gescoord met een instrument voor beoordeling van richtlijnen en systematic reviews, respectievelijk het AGREE II- instrument en de cochrane checklist. Uiteindelijk werden door de onderzoekers, via de definitief weerhouden artikels, getracht antwoorden te vinden op de opgestelde onderzoeksvragen, waarbij rekening werd gehouden met de graad van evidentie van elke aanbeveling. De verdere ontwikkeling van de richtlijn loopt nog.

Resultaten: Het eerste literatuuronderzoek leverde slechts twee richtlijnen op, die een goede score behaalde op de AGREE, maar die geen volledig antwoord gaven op de verschillende klinische vragen. Daarom werd er besloten om de search uit te breiden en op zoek te gaan naar systematic reviews. Na screening met de cochrane checklist bleven 17 artikels over waaruit, samen met de reeds gevonden richtlijnen, de kernboodschappen werden geschreven. Deze werden later met een GRADE aangevuld. De aanbevelingen werden nog niet gevalideërd door CEBAM. Dit zal, samen met de implementatiefase, in de nabije toekomst nog moeten gebeuren, zodat de richtlijn kan worden afgewerkt tot een gebruiksklare richtlijn voor Domus Medica.

Conclusie: Een eerste versie van aanbevelingen voor de huisarts die een patiënt wil begeleiden met gezond bewegen en sporten werd opgesteld. Ondanks dat de onderliggende evidentie eerder zwak is, kunnen de reeds opgestelde aanbevelingen een goede houvast bieden voor de huisarts in de praktijk.