Fysische activiteit op voorschrift in de huisartsenpraktijk: Van ziektespecifiek bewegingsvoorschrift naar een generiek voorschrift voor patiënten met multimorbiditeit

Haio: DE PAUW Carmen , U.G.
Promotor: BOECKXSTAENS Pauline , U.G.
Praktijkopleider: BINGE Servaas

Context: Fysische activiteit is enorm belangrijk ter preventie van allerlei aandoeningen en in het kader van een gezonde levensstijl. Als huisarts hebben we een maatschappelijke taak om patiënten op regelmatige basis te motiveren om meer te gaan bewegen, indien nodig. In de huisartsgeneeskunde kom je echter vaak in contact met mensen die te kampen hebben met een aandoening, of soms een combinatie van verschillende aandoeningen. Het leek me interessant te onderzoeken of we patiënten meer zouden kunnen doen bewegen via een voorschrift voor beweging, specifiek voor bepaalde aandoeningen of multimorbiditeiten. Wat is de veilige grens om deze patiënten zelf aanbevelingen te geven en wanneer moeten we ze doorsturen. Bovendien wilde ik graag de opinie van kinesitherapeuten hierin betrekken, omdat ook zij belangrijk zijn als eerstelijns zorgverlener om een goed preventiebeleid aan de man te brengen.

Onderzoeksvraag: Is het mogelijk om via een ziekte specifiek bewegingsvoorschrift een generiek voorschrift voor beweging op te stellen voor mensen met multimorbiditeit? Vervolgens vroeg ik me af of een bewegingsvoorschrift iets is waar kinesitherapeuten ook interesse in hebben om te gebruiken in samenwerking met de huisarts.

Methode: Als eerste luik in de thesis is er een literatuuronderzoek gebeurd omtrent de huidige richtlijnen rond beweging voor specifieke aandoeningen. Dit met behulp van een Zweedse paper waarin per aandoening richtlijnen zijn onderzocht en 39 andere ge?ncludeerde relevante artikels. Verder is er een enqu?te met gestructureerde vragen opgesteld bestemd voor kinesitherapeuten. Deze is gedeeld op de site van de beroepsvereniging voor kinesisten. De resultaten werden in grafieken uitgezet.

Resultaten: Uit het literatuuronderzoek blijkt dat het onmogelijk is om van een ziekte specifiek voorschrift naar een generiek bewegingsvoorschrift te gaan voor patiënten met multimorbiditeit. Er zijn te veel zaken waar men per pathologie mee moet rekening houden. Wel kan men naargelang de aandoeningen opzoeken wat volgens de richtlijnen aangeraden is en zo eventueel een consensus opmaken indien mogelijk. Belangrijk hierbij is dat we dan rekening houden met de aandoening waarbij het minst fysieke activiteit kan uitgevoerd worden. Deze aanbeveling zal de patiënt dan moeten volgen. Er hebben 20 kinesitherapeuten de enqu?te ingevuld. Hieruit volgt dat de meesten de indruk hebben dat er meer fysieke activiteit moet worden aangeraden en dat er wel degelijk interesse is in het gebruik van een specifiek bewegingsvoorschrift.

Conclusie: Een generiek bewegingsvoorschrift opstellen dat gebruikt kan worden in de huisartspraktijk voor patiënten met verschillende aandoeningen is niet mogelijk en kan gevaarlijk zijn. Dit wil echter niet zeggen dat beweging op voorschrift geen plaats heeft in de praktijk. Een bewegingsvoorschrift kan immers zeker gebruikt worden. Belangrijk is dan, indien er sprake is van een patiënt met verschillende aandoeningen, de richtlijnen na te gaan en de bewegingsadviezen mee te geven van de aandoening waarbij het minst fysieke activiteit kan uitgevoerd worden. Uit de enqu?te blijkt dat kinesitherapeuten het belang van fysieke activiteit herkennen en ge?nteresseerd zijn om met een bewegingsvoorschrift te werken. Er is verder onderzoek nodig om de bekomen

resultaten te versterken.