

DE IMPACT VAN EEN GEZONDE WACHTKAMER OP LEEFSTIJLGEDRAG

THE IMPACT OF A HEALTHY WAITING ROOM ON LIFESTYLE BEHAVIOUR

E.C. de Haas¹, dr. J.L. van der Velde²

(NED TIJDSCHR LEEFSTIJLGENEESKD 2025;3(5):259-60)

INLEIDING

Veel Nederlanders zitten te veel en voldoen niet aan de beweegrichtlijnen die gerelateerd zijn aan een goede gezondheid.¹ Regelmatige lichaamsbeweging draagt niet alleen bij aan de preventie van chronische ziekten, zoals kanker, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, maar kan ook de ziektelast verlagen bij bestaande aandoeningen. Daarom groeit de aandacht voor het integreren van bewegen als onderdeel van behandelingen in de zorg.² Een gezonde leefstijl omvat niet alleen voldoende beweging, maar ook andere belangrijke aspecten zoals gezonde voeding, voldoende slaap, stressmanagement en sociale verbindingen. Deze aspecten samen bevorderen de algehele gezondheid en het welzijn van individuen.

De Academische Huisartsenpraktijk Groningen (AHG) wil de boodschap van gezonde leefstijl breed uitdragen en inspirerend maken. De gemiddelde wachttijd in een wachtkamer bedraagt ongeveer 20 minuten en wordt meestal zittend doorgebracht. Door gezonde alternatieven aan te bieden in de wachtkamer, wil de praktijk patiënten laten ervaren hoe een verandering in de wachtkamer kan bijdragen aan bewustwording en gedragsverandering met betrekking tot gezondere leefstijl. Het is bekend dat de omgeving invloed heeft op ons gedrag en dat omgevingsfactoren de keuzes van mensen beïnvloeden.³ Eerdere initiatieven, zoals gezonde wachtkamers in Vlaardingen en de JGZ, toonde aan dat de omgeving gedrag beïnvloedt.^{4,5} Daarnaast kan bijvoorbeeld

een statafel in de wachtkamer ervoor zorgen dat mensen ervoor kiezen om hun wachttijd staand door te brengen. De implementatie van een gezonde wachtkamer biedt een inspirerende aanpak om patiënten actief te laten wachten en bewust te maken van een gezonde leefstijl. Daarnaast wil de praktijk patiënten en hulpverleners motiveren en inspireren om in de spreekkamer verder met hun patiënten leefstijlveranderingen te bespreken en deze te integreren in de behandeling.

ONDERBOUWING

In een 'gezonde wachtkamer' kunnen zowel actieve als passieve interventies worden geïmplementeerd om een gezondere leefstijl te bevorderen. Een aantal interventies is al onderzocht in een andere setting dan de wachtkamer.

Actieve interventies, zoals beweegoefeningen en statafels, kunnen zorgen voor een actievere wachttijd. Een pilotstudie toonde aan dat eenvoudige rekoefeningen en mobilisatieoefeningen tijdens wachttijd niet alleen positief werden ontvangen, maar ook de bereidheid om te bewegen verhoogden.⁶ Voor andere actieve interventies, zoals statafels, lichaamsanalyseweegschaal voor de 'health check' en home-trainers, is al bewezen dat het leefstijlgedrag kan beïnvloeden, maar niet wat de impact is in een wachtkamersetting.

Passieve interventies, zoals schriftelijk materiaal en audiovisuele middelen, kunnen bijdragen aan een gezondere leefstijl. Schriftelijk materiaal (posters en brochures) biedt be-

¹stagiaire sportkunde, Academische Huisartsenpraktijk Groningen, Hanze, Groningen, ²huisarts, kaderhuisarts bewegingsapparaat, Academische Huisartsenpraktijk Groningen, UMCG, Groningen.

Correspondentie graag richten aan: mw. dr. J.L. van der Velde, UMCG, Academische huisartsenpraktijk Groningen, huispostcode XA-30, Postbus 880, 9700 AW Groningen, tel.: 050 361 50 20, e-mailadres: j.l.van.der.velde@umcg.nl

Belangenconflict: geen gemeld. Financiële ondersteuning: voor dit project is in januari 2025 een implementatievoucher van de Coalitie Leefstijl in de Zorg ontvangen.

Trefwoorden: gezonde wachtkamer, leefstijl, leefstijlroer, positieve gezondheid.

Keywords: healthy waiting room, lifestyle, lifestyle wheel, positive health.

ONTVANGEN 1 APRIL 2025, GEACCEPTEERD 19 MEI 2025.

new image HR needed



MW. DR. J.L. VAN DER VELDE

Kaderhuisarts bewegings-
apparaat, Academische
Huisartsenpraktijk Groningen

E.C. DE HAAS

STAGIAIRE SPORTKUNDE,
Academische Huisartsen-
praktijk Groningen

trouwbare informatie over gezondheidsonderwerpen en stelt patiënten in staat deze op eigen tempo te verwerken.⁷ Dit vergroot hun kennis en stimuleert hen om preventieve maatregelen te nemen. Audiovisuele middelen (educatieve video's, interactieve kiosken en tablets) presenteren complexe informatie op een toegankelijke manier.⁸ Deze tools zijn gebruiksvriendelijk voor patiënten en kunnen diverse soorten content aanbieden, zoals video's, animaties, quizjes en interactieve games. Mentaal stimulerende activiteiten, zoals puzzelen, kunnen het risico op dementie bij oudere volwassenen verminderen.⁹ Puzzelen vereist kritisch denken, logisch redeneren en probleemoplossing, wat de hersenfunctie kan versterken en de veerkracht tegen hersenaandoeningen kan verhogen.

Daarnaast kunnen huisartsen een cruciale rol spelen in het motiveren van patiënten om hun gedrag te veranderen.¹⁰ Bij het motiveren kan gebruik worden gemaakt van het spinenweb over 'positieve gezondheid'. Positieve gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Deze methode draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

DISCUSSIE

Door actieve en passieve interventies te implementeren in een gezonde wachtkamer kunnen patiënten worden gemoti-

veerd om gezonde keuzes te maken en hulpverleners worden geïnspireerd om laagdrempelig het leefstijlgesprek aan te gaan. Ondanks de beschikbare kennis over de effecten van de leefstijlinterventies worden deze nog niet altijd in wachtkamers toegepast. Het is belangrijk om te inventariseren hoe deze informatie effectief kan worden geïntegreerd in de wachtkamer. Daarnaast dient te worden geïnventariseerd wat de langetermijneffecten zijn en of de effectiviteit varieert tussen ouderen, jongeren, mensen met een lage sociaaleconomische status en diverse culturele achtergronden. Ook is het van belang om potentiële barrières te inventariseren, zoals ruimtebeperkingen, kosten, onderhoud en beheer van de interventie of angst voor bewegen in het openbaar. Door interventies te integreren, kunnen patiënten worden geïnspireerd hun wachttijd actief te benutten en zo een gezondere leefstijl te ontwikkelen.

CONCLUSIE

De implementatie van een gezonde wachtkamer biedt een unieke kans om patiënten op een laagdrempelige manier te stimuleren tot gezondere leefstijlkeuzes. Hoewel de langetermijneffecten en de impact van deze interventies nog onduidelijk zijn, biedt de praktijk een waardevolle gelegenheid om de mogelijke voordelen en barrières te ervaren. Door deze interventies te integreren in de praktijk verwachten we dat de gezonde wachtkamer kan bijdragen aan een actievere wachttijd en een groter bewustzijn van een gezondere leefstijl bij patiënten.

REFERENTIES

1. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/nieuws/nieuwe-cijfers-nederland-zit-nog-altijd-veel>
2. https://static1.squarespace.com/static/63c3d18622c0f814572cf761/t/675c57b783c83f7fe0cd61b8/1734105019971/Kennisagenda-Bewegen-als-Medicijn_DEF.pdf
3. Sunstein CR. J Consum Policy 2014;37:583-8.
4. <https://www.start2create.nl/de-gezonde-wachtkamer>
5. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/bewegende-kinderen-in-de-wachtruimte-van-het-consultatiebureau>
6. Pasquarella C, et al. Acta Biomed 2022;93:e2022310.
7. Protheroe J, et al. Br J Gen Pract 2015;65:e192-7.
8. Biddiss E, et al. HERD 2013;6:49-68.
9. Wu Z, et al. JAMA Network Open 2023;6:e2323690.
10. Helmink JH, et al. Int J Behav Nutr Phys Act 2010;7:49.