



RESULTATEN

Tijdens de BeweegKuur registreren leefstijladviseurs gegevens van deelnemers over gezondheid en verbeteringen in het leefstijlprogramma. Leefstijladviseurs en andere betrokken zorgverleners gebruiken deze registraties bij de begeleiding van de deelnemers. Daarnaast gebruikt NISB de registraties (anoniem) om inzicht te krijgen in een aantal kerngetallen over zo veel mogelijk locaties en deelnemers.

Deze factsheet geeft inzicht in een aantal kerngegevens over deelnemers die in 2009 zijn begonnen met de BeweegKuur. Het gaat hierbij om de BeweegKuur gericht op mensen met (pre-)diabetes, in tegenstelling tot de huidige BeweegKuur die zich richt op mensen met overgewicht en obesitas in combinatie met een risicofactor zoals diabetes.

26 locaties hebben de formulieren teruggestuurd, met informatie over 508 deelnemers. Voor veel deelnemers is de informatie niet volledig; de deelnemer was nog niet klaar was met de BeweegKuur of gegevens zijn niet altijd gemeten of geregistreerd.

Instroom

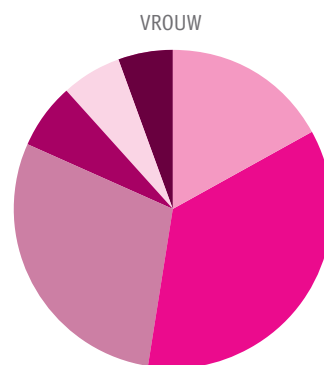
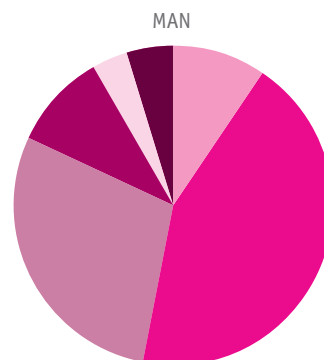
Geslacht en leeftijd

De man – vrouw verdeling is 46% – 54%. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 60,5 jaar (n=490). De meeste deelnemers zijn tussen de 60 en 70 jaar. De leeftijdsopbouw bij de mannen en vrouwen is nagenoeg gelijk.

Hoofddoel

Voor de meeste mensen zijn verbetering van de gezondheid en afvallen de belangrijkste redenen om mee te doen aan de BeweegKuur. Dit werd respectievelijk 188 en 141 keer genoemd.

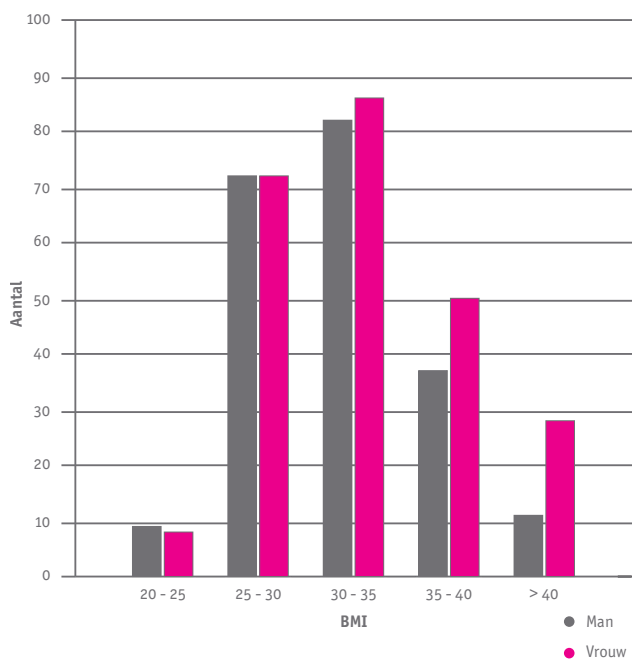
Het krijgen van een betere conditie (65 maal) en meer bewegen (38 maal) volgen op grote afstand. Voor maar een klein aantal deelnemers is verminderen van medicatie een belangrijke reden.



- Betere conditie
- Gezondheid
- Afvallen
- Meer bewegen
- Professionele begeleiding
- Verminderen medicatie

BMI en buikomvang

De gemiddelde BMI was bij aanvang 32,7. De verdeling van het BMI bij aanvang van de BeweegKuur is als volgt:

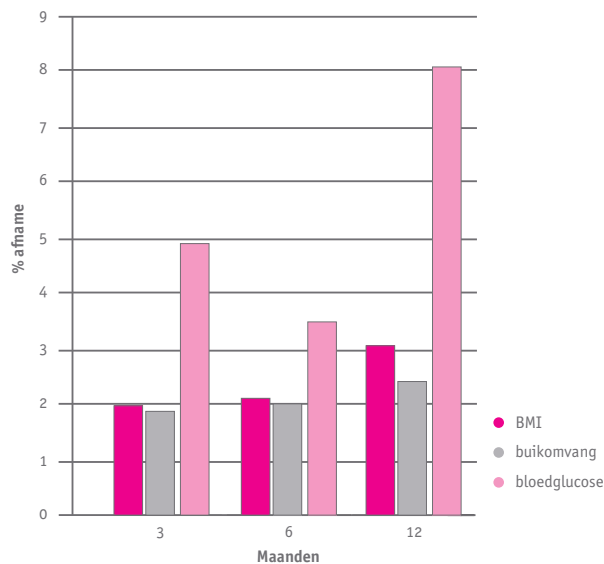


Een aantal deelnemers van deze BeweegKuur zou op basis van hun BMI niet tot de primaire doelgroep behoren van de huidige BeweegKuur.

De gemiddelde buikomvang bij aanvang was bij mannen 114 cm en bij vrouwen 108 cm. Een buikomvang van 102 cm of meer bij mannen en 88 cm of meer bij vrouwen geldt als verhoogd gezondheidsrisico. 85% van de mannen, en 97% van de deelnemende vrouwen hebben op basis van hun buikomtrek een verhoogd gezondheidsrisico.

Veranderingen in gezondheidskenmerken

Omdat veel deelnemers nog niet klaar waren met de BeweegKuur, zijn veranderingen over langere perioden gebaseerd op steeds minder deelnemers. Voor maximaal respectievelijk 257, 106 en 27 personen kunnen we afleiden hoe gezondheidskenmerken drie, zes en twaalf maanden na de start van de BeweegKuur zijn veranderd. De grafiek geeft de gemiddelde procentuele veranderingen weer in BMI, buikomvang en bloedglucosegehalte.



De BMI en buikomvang nemen gedurende het jaar geleidelijk af. Over een jaar is de afname ongeveer 3%. De afname in bloedglucose is procentueel een stuk hoger: ongeveer 8,5% in een jaar, van gemiddeld 7,6 mmol/l (n=459) naar 7,1 (n=27). Bij de laatste groep van 27 was bij aanvang het bloedglucosegehalte gemiddeld 7,9 mmol/l. De relatief geringe afname in het bloedglucosegehalte na 6 maanden komt vooral doordat bij twee personen het glucosegehalte extreem verhoogd is op dat tijdstip.

Door de kleinere aantallen bij langere periode kunnen we nog niet met zekerheid vaststellen of de veranderingen na 12 (en 6) maanden representatief zijn voor de hele groep. Maar omdat de verschillen over kortere perioden voor deze mensen vergelijkbaar zijn met die van mensen die minder lang hebben deelgenomen aan de BeweegKuur, is het niet waarschijnlijk dat de gezondheidswinst overschat wordt.

Verdere analyses

NISB wil (onder voorbehoud) in het najaar van 2011 alle registratiebestanden van 2009 t/m 2011 terugvragen. De gegevens worden dan uitgebreider geanalyseerd, zodat we bijvoorbeeld aan kunnen geven of persoonskenmerken bij instroom of het pakket mede de gezondheidswinst bepaalt. Ook worden dan bij voldoende deelnemers en accurate gegevens analyses gemaakt voor elke locatie afzonderlijk. Elke locatie krijgt inzicht in de resultaten op zijn locatie.