

Bouwen aan Gezondheid

Iris F Groeneveld¹, Karin I Proper¹, Allard J van der Beek¹, Cor van Duivenbooden², Vincent Hildebrandt³, Willem van Mechelen¹

¹VU Medisch Centrum, Afdeling Sociale Geneeskunde, Amsterdam
²Stichting Arboww, Harderwijk; ³TNO Kwaliteit van Leven, Leiden



Start van het project

- Opdrachtgever: Stichting Arboww 
- Start project: April 2006
- Aanleiding:
 - 64% van werknemers in de bouwnijverheid heeft overgewicht en 20% heeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (*Arboww, 2008*)
 - Gewicht, bloeddruk en cholesterol worden wel gemeten in PAGO, maar er is nog geen protocol voor leefstijlbegeleiding

Onderzoeksvraag

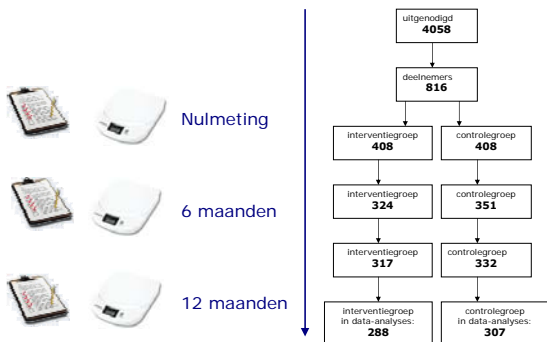
Wat is de effectiviteit en kosteneffectiviteit van individuele leefstijlbegeleiding gericht op het verbeteren van leefstijl bij werknemers in de bouw met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten?

Opzet

- Gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek
- Doelgroep: Man, UTA en bouw, 18-65 jaar, hoog risico op hart- en vaatziekten:
 - obv Framingham risicoscore
- Controlegroep: Gebruikelijke zorg
- Interventiegroep: Individuele counseling

Wilson PWF et al. Circulation 1998; 97:1.837-1.847

Tijd en deelnemers



Interventie: opzet

- 3x face to face, en 4 x telefonisch
- door bedrijfsarts of arboverpleegkundige
- in de vorm van motivational interviewing



Miller WR & Rollnick S. 2002. Motivational Interviewing 2nd ed.
Rubak, S et al. J Gen Pract. 2005. 55:513: 305-312.

Leefstijlbegeleiding: Stap 1

Risicoprofiel introduceren.

Body mass index



Aantal dagen per week min 30 minuten bewegen in vrije tijd?



Leefstijlbegeleiding: Stap 2

Kiezen voor energiebalans of roken.

'Tsjja, als ik dat zo zie...ik zou meer moeten gaan bewegen.'



Leefstijlbegeleiding: Stap 3

Voor- en nadelen huidig en gewenst gedrag bespreken.

	INACTIEF	MEER BEWEGEN
VOORDELEN	<ul style="list-style-type: none"> Uitrusten Sport kijken 	<ul style="list-style-type: none"> afvallen betere conditie makkelijker werken minder uitgeput na het werk
NADELEN	<ul style="list-style-type: none"> snaaien voor TV te dik pijn in gewrichten lusteloos 	<ul style="list-style-type: none"> eh... ?

Leefstijlbegeleiding: Stap 4

Belang, bereidheid en zelfvertrouwen vaststellen.

"Geef aan hoeveel vertrouwen u heeft in dat u meer kunt gaan bewegen?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

"U geeft zichzelf een 5, waarom geen 3?"

Leefstijlbegeleiding: Stap 5

Doelen stellen.



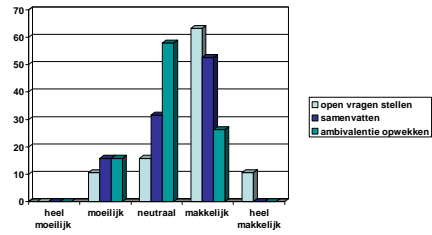
- Lange termijn: 5 kg afvallen
- Korte termijn: meer bewegen, namelijk:
 - **Wat?** Minimaal half uur wandelen na het eten
 - **Wanneer?** Maandag, woensdag, donderdag
 - **Wanneer beginnen?** Volgende week
 - **En als woensdag PSV speelt?** Dinsdag wandelen

Leefstijlbegeleiding: informatie geven

- In alle gesprekken: gevraagde informatie geven, belemmeringen en vooruitgang bespreken



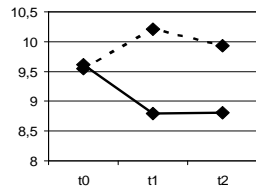
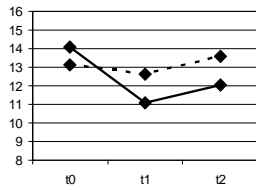
Uitvoering motivational interviewing



- Consulenten: MI technieken zijn niet heel moeilijk
- Cassettebandjes: Slechts 1 van de 10 consulenten voldeed aan alle criteria voor MI

Resultaten

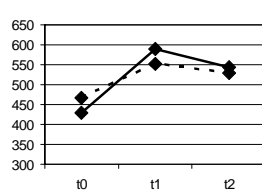
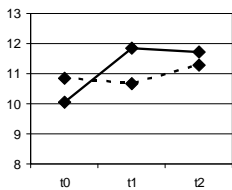
- Snacks (stuks/week)
- Alcohol (glazen/week)



t0: nulmeting; t1: 6 maanden; t2: 12 maanden

Resultaten

- Fruit (stuks/week)
- Matig intensief bewegen (min/wk)

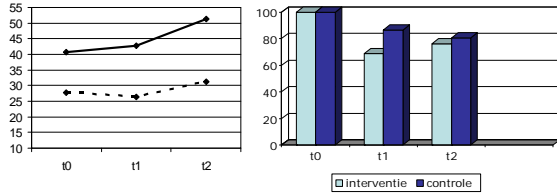


t0: nulmeting; t1: 6 maanden; t2: 12 maanden

Resultaten

- Zwaar intensief bewegen (min/wk)

Roken (%)



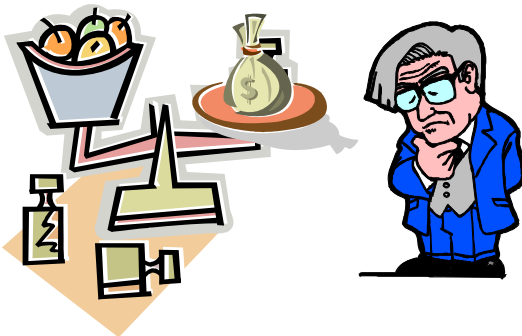
t0: nulmeting; t1: 6 maanden; t2: 12 maanden

Resultaten

Variable	T0	T1-T0	T2-T0
Gewicht (kg)			
Interventie	94.5	-1.6*	-1.3*
Controle	93.8	+0.5	+0.9
Systolische bloeddruk (mmHg)			
Interventie	143.7	-5.5	-5.3
Controle	142.9	-3.8	-5.2
Diastolische bloeddruk (mmHg)			
Interventie	90.1	-4.1	-3.8
Controle	89.9	-2.8	-3.7
HDL cholesterol (mmol/l)			
Interventie	1.11	+0.10	+0.09*
Controle	1.11	+0.08	+0.04
Cholesterol ratio			
Interventie	5.86	-0.45	-0.35
Controle	5.86	-0.35	-0.17

Groeneveld IF et al. Preventive Medicine 2010; 51:240-246

Wat kost dat?



Effecten en kosten

- Effect: Gewicht β -2.0 (95% CI -3.0; -1.1)
- Kosten (€):

Kostenpost	Interventiegroep (n=293)	Controlegroep (n=280)	Vershil (95% BI)
Gezondheidszorg	817	279	539 (472; 605)*
Interventie	605	0	605 (572; 629)*
Overig (o.a. huisarts)	212	279	-67 (-126; -9.4)*
Eigen uitgaven	390	333	57 (-35; 146)
Ziekteverzuim	3,302	3,604	-302 (-1,651; 1,021)
Totaal	4,508	4,215	293 (-1,084; 1,670)

Kosten-effectiviteit

- Leefstijlbegeleiding is duur:
 - gemiddeld €605 per werknemer
- Leefstijlbegeleiding levert wel wat op:
 - lagere kosten voor verzuim en gezondheidszorg
- Een kilo gewichtsverlies kost de maatschappij € 145.



Conclusies

- Gedeeltelijk goed uitgevoerde interventie
 - Gevolgd door wat oudere werknemers
- Op korte termijn duurder dan gebruikelijke zorg
 - Aanhoudend effect op voeding en gewicht

Aanbevelingen voor de praktijk

- Zorg voor goede training en begeleiding aan consulenten, en specifiekere kennis over gewichtsverlies
- Zorg dat meer werknemers een PAGO krijgen
- Biedt werknemers met hoog risico een 1e gesprek
- Gebruik risicoprofiel en gespreksformulieren

Aanbevelingen voor onderzoek

- Onderzoek *hoe* de interventie gewerkt heeft
- Meet kosten en effecten op langere termijn
- Onderzoek effect in andere branches
