RealFit: Dé interventie voor jongeren met overgewicht

Wat zijn de lange-termijn effecten van RealFit op de fysieke en mentale gezondheid?

Introductie

Ontwikkeling RealFit

Overgewicht is een sterk groeiend volksgezondheids-probleem bij zowel jongeren als volwassenen. Het aantal te dikke jongeren en de (gezondheids-) risico's die daarmee gepaard gaan, nemen nog steeds toe. Om jongeren met overgewicht te helpen bij het bereiken van een gezond gewicht zijn er tot nu toe weinig tot geen effectieve interventies beschikbaar in Nederland. Dit is de reden waarom verschillende partijen (GGD Zuid Limburg, Huis voor de Sport Limburg en Orbis Thuis) de handen ineen hebben geslagen om een interventie te ontwikkelen: *RealFit!* In figuur 1 wordt het ontwikkelingstraject van deze interventie sinds 2003 weergegeven.

Figuur 1. Ontwikkelingen omtrent RealFit

De RealFit cursus

RealFit is een 13 weken durende multidisciplinaire cursus voor jongeren met overgewicht tussen de 13 en 18 jaar. Het hoofddoel van RealFit is dat deze jongeren via deze cursus zich actief inzetten om een gezond gewicht te bereiken. De cursus bestaat uit de volgende onderdelen:

- Voorlichtingsbijeenkomst
- Intakegesprek
- 13 beweeglessen (à 1 uur) gegeven door de sportinstructeur
- 3 voedingslessen (à 1 uur) gegeven door de diëtiste
- 4 individuele consulten met de diëtiste (à 20 min.)
- 10 vaardigheidslessen (à 1 uur) gegeven door de psycholoog
- 3 ouderbijeenkomsten (à 2 uur)
- 3 meetmomenten: bij de intake (0-meting), bij afronding van het programma (1-meting), na 6 maanden follow-up (2-meting).

Kosten RealFit

Voor een RealFit cursus met 12 deelnemers is een bedrag van € 19.314 (inclusief BTW)[1] nodig voor opzet en uitvoering. Dit komt neer op € 1.610 per deelnemer[2]. Vervolgcursussen zijn goedkoper, omdat dan de professionals al getraind zijn en de kennis-overdracht al heeft plaats gevonden.

Methode

Lange-termijn effectonderzoek

Om de lange-termijn effecten van RealFit te onderzoeken is een quasi-experimentele studie uitgevoerd in samenwerking met de Universiteit Maastricht en met subsidie van Platform Sport, Bewegen en Onderwijs. Er zijn in de periode van het voorjaar 2011 tot het voorjaar 2012 zeven RealFit cursussen gestart (N=67). Daarnaast waren er twee controlegroepen (N=29) die alleen de metingen ondergingen. Bij zowel de interventie- als de controlegroepen is BMI, buikomtrek, lichamelijke fitheid, beweeggedrag, eetpatroon en lichaams- en zelfwaardering gemeten. BMI is gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht, ook wel BMI z-score genoemd. Alle metingen zijn uitgevoerd bij de start van RealFit (baseline), meteen na de RealFit cursus (13 weken) en bij een follow-up van vijf maanden en één jaar.

[1]Dit is inclusief kosten voor kennisoverdracht (scholing en advies).
[2]RealFit betreft selectieve preventie/curatie en kan niet vergeleken worden met universele preventieprogramma's.

Statistische analyses

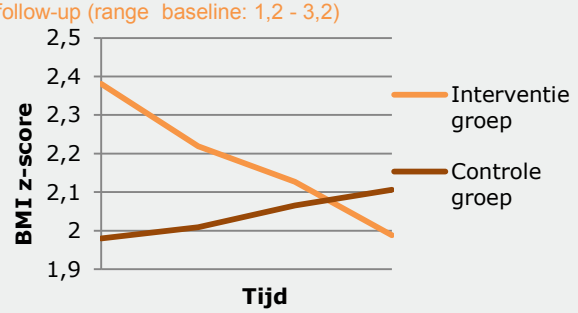
Beschrijvende statistiek is gebruikt om te beoordelen of de deelnemers van de interventiegroep verschillen van die van de controlegroep bij baseline. Vervolgens is multivariate regressie-analyse gebruikt om te onderzoeken of de RealFit interventie effect heeft gehad op de fysieke en mentale gezondheid. Daarbij is steeds gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, baseline- verschillen en baseline-BMI z-score.

Resultaten

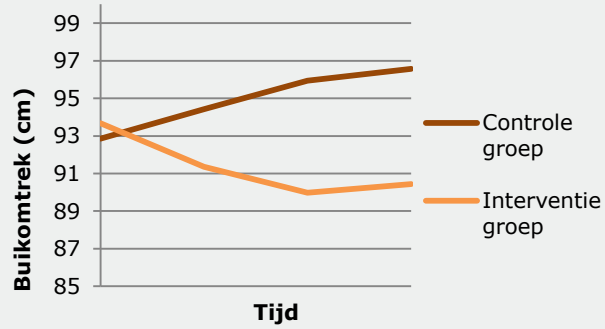
Fysieke verbetering

Na één jaar is bij de interventiegroep de BMI z-score (figuur 2) en de buikomtrek (figuur 3) gedaald en is de lichamelijke fitheid verbeterd. Het tegenovergestelde is te zien in de controlegroep. Op het gebied van eet- en beweeggedrag is geen (statistisch) verschil gemeten tussen de interventie- en controlegroep. Wel is na één jaar het eetpatroon van de jongeren in de interventiegroep gezonder geworden, zijn er meer jongeren lid van een sportvereniging en hebben ze ook meer plezier gekregen in het sporten in vergelijking met baseline.

Figuur 2. Verandering in BMI z-score van start RealFit tot 1 jaar follow-up (range baseline: 1,2 - 3,2)



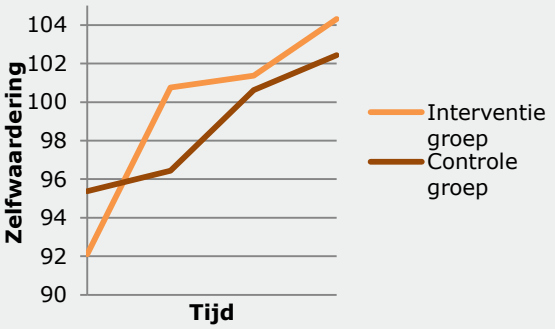
Figuur 3. Verandering in buikomtrek van start RealFit tot 1 jaar follow-up (range baseline: 72 - 119)



Mentale verbetering

Ook op verschillende psychische uitkomstmaten heeft een verbetering plaats gevonden. De zelfwaardering (zie figuur 4) en als onderdeel daarvan ook de lichaamswaardering, is in de interventiegroep statistisch gezien meer toegenomen dan in de controlegroep.

Figuur 4. Verandering in zelfwaardering van start RealFit tot 1 jaar follow-up (range baseline: 57 - 130)



Conclusie

Bewezen effectieve interventie

Het RealFit onderzoek laat ook op de lange termijn verbeteringen zien in de interventiegroep op zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Deze resultaten leiden ertoe dat RealFit gezien kan worden als een effectieve interventie voor jongeren met overgewicht. Het is daarnaast ook een cursus die goed toepasbaar is in de praktijk en zich richt op alle vier de pijlers die belangrijk zijn bij het effectief bestrijden van overgewicht bij jongeren, namelijk voeding, bewegen, gedrag en ouderparticipatie. Dit bij elkaar genomen leidt ertoe dat RealFit als enige interventie op het gebied van overgewichtpreventie in februari 2014 is erkend door het Centrum Gezond Leven als 'bewezen effectief: goede aanwijzingen voor effectiviteit' en is opgenomen in de landelijke I-database.

Aandachtspunten bij dit onderzoek

Beperkingen van het onderzoek

Het beschreven onderzoek is een studie die is uitgevoerd in de praktijk. Dit betekent dat er geen streng gecontroleerde experimentele setting is en zowel de uitvoering van het onderzoek als de interventie onderhevig zijn aan de dagelijkse praktijkuitvoering. Daarnaast was de werving voor vooral de controlegroep een groot probleem. Het was moeilijk om jongeren te bereiken en te motiveren voor deelname, waardoor de controlegroepen later van start zijn gegaan dan de interventiegroepen. Dit maakt dat de vergelijkbaarheid niet volledig optimaal is.

Aanbevelingen

- Gezien de bewezen effectiviteit van deze interventie dient inzet van RealFit op brede schaal gestimuleerd te worden.
- Lokale sport- en beweegaanbieders die met RealFit willen starten maar de financiering niet rond krijgen, kunnen in 2014 en 2015 subsidie aanvragen bij Sportimpuls en de Sportimpuls Kinderen Sportief op Gewicht (www.sportimpuls.nl).
- In overleg met de zorgverzekeraar kan worden overwogen een traject te starten met als doel RealFit tot de geïndiceerde preventie toe te laten, waarmee in de toekomst de zorgverzekeraar kostendekkend kan optreden.
- De verwachting is dat de effecten van RealFit opwegen tegen de kosten. Maar om dit wetenschappelijk te onderbouwen zal er in de toekomst nog een onderzoek naar de kosteneffectiviteit van RealFit uitgevoerd worden in samenwerking met de Universiteit Maastricht.

Colofon

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van Platform Sport, Bewegen en Onderwijs, waarbij NISB, TNO Kwaliteit van Leven en W.J.H. Mulier gezamenlijk verantwoordelijk waren voor de uitvoer van het deelproject Effectiviteit Interventies.

Dit onderzoek is uitgevoerd door Nina Bartelink, gedurende de periode 2011-2013, onder begeleiding van Suhreta Mujakovic en programmaleider van de Academische Werkplaats Maria Jansen en in samenwerking met Universiteit Maastricht (Stef Kremers en Sandra Mulkens).

Meer info?

Voor vragen over het onderzoek kunt u contact opnemen met Nina Bartelink van de GGD Zuid Limburg, telefoon: 046 - 850 54 36; email: nina.bartelink@ggdzl.nl

Voor vragen over subsidies en uitvoering van RealFit kunt u contact opnemen met Simone Gerono van Huis voor de Sport, telefoon: 046 - 477 05 90, email: info@realfit.nl