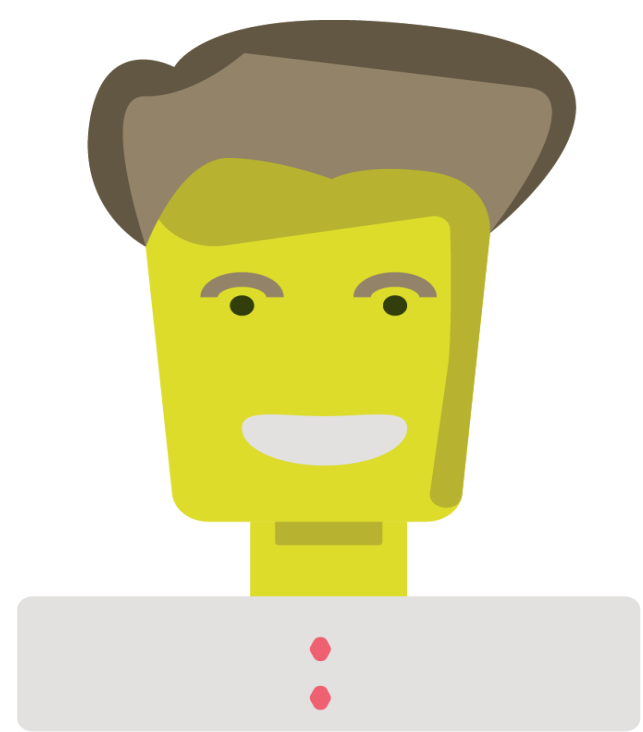
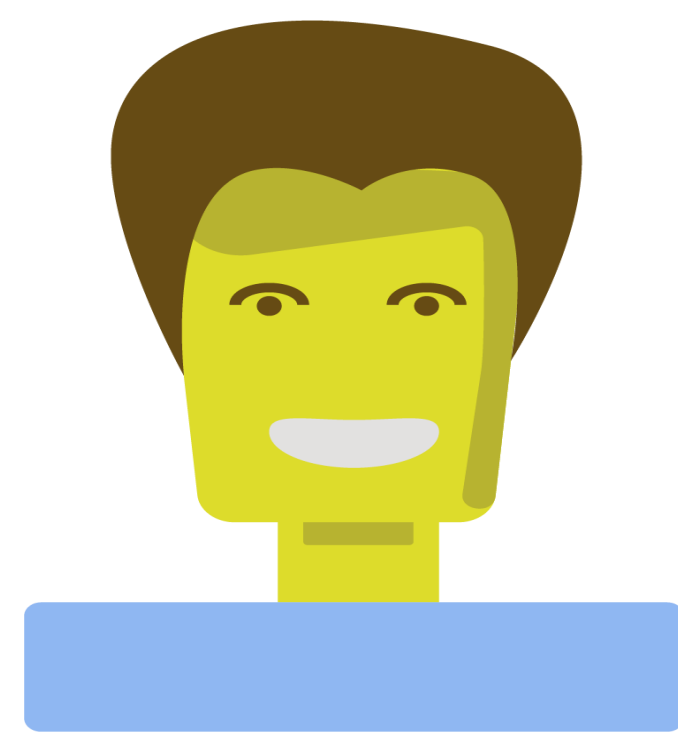




Resultaten



Nijkerk Challenge 2017

- Gedurende 28 weken in groepsverband elke week 6, 8 of 10 km wandelen, onder begeleiding van o.a. fysiotherapeuten, podotherapeuten, diëtisten en huisartsen.
- Startdatum 18 februari 2017.
- Dagelijks 15 km wandelen tijdens de Nijkerk Challenge-week van 21 t/m 26 augustus 2017.
- Organisatie educatie-avond en kookworkshop.
- Mensen met type 2 diabetes twee keer de mogelijkheid om gedurende een week bloedsuikerwaarden te meten. Daardoor meer inzicht in invloed van voeding en beweging op bloedsuikerwaarden.

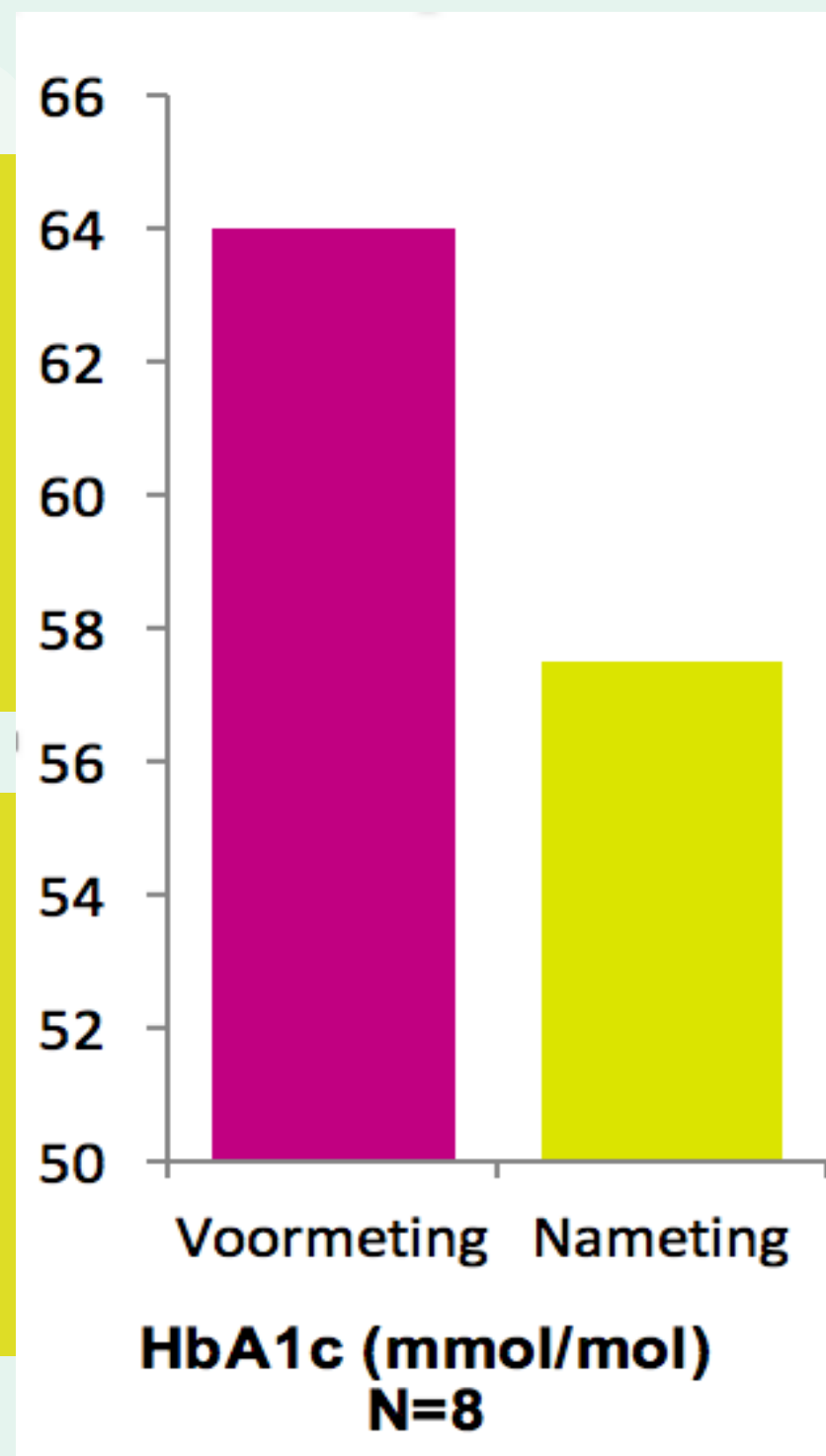
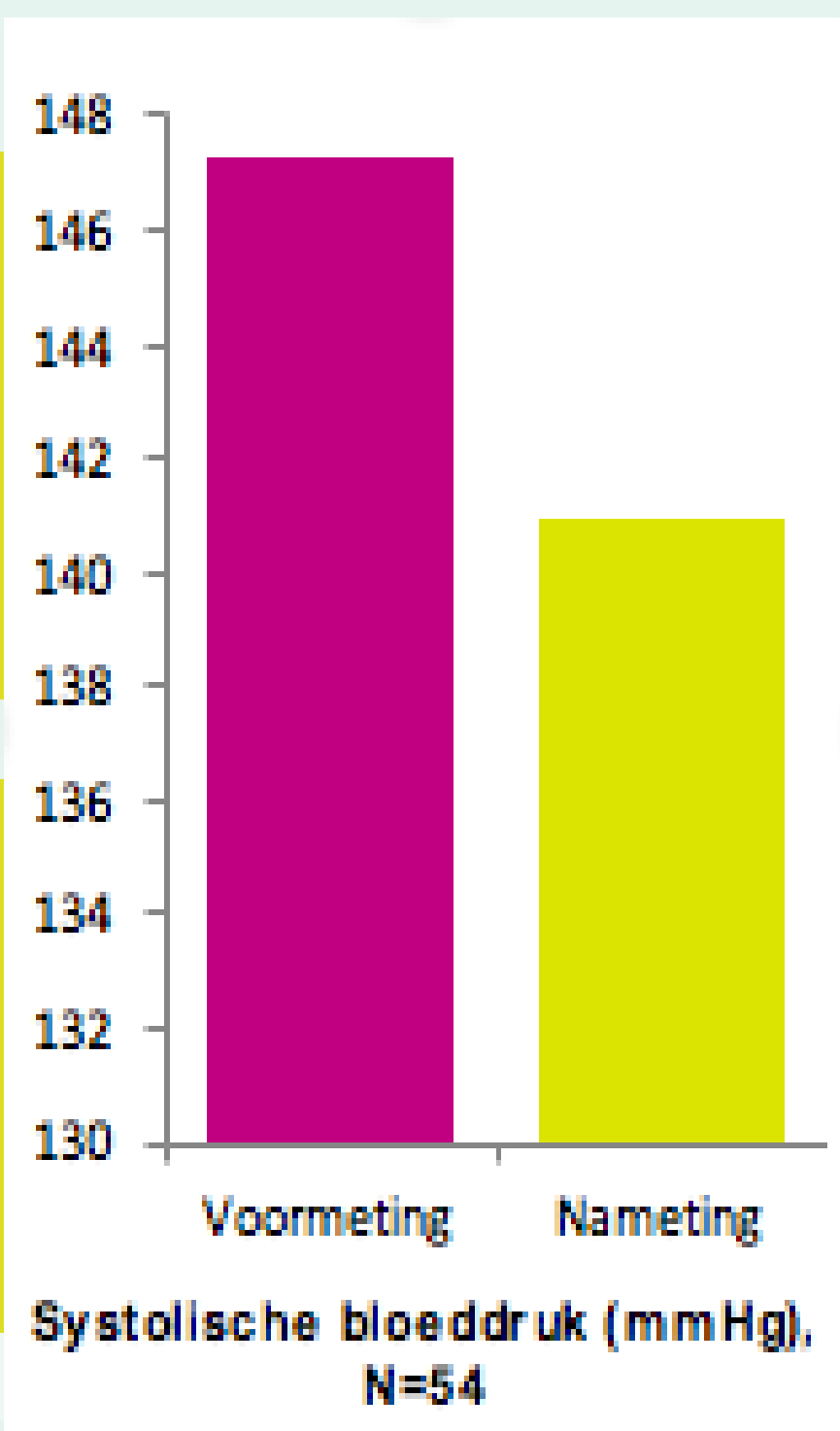
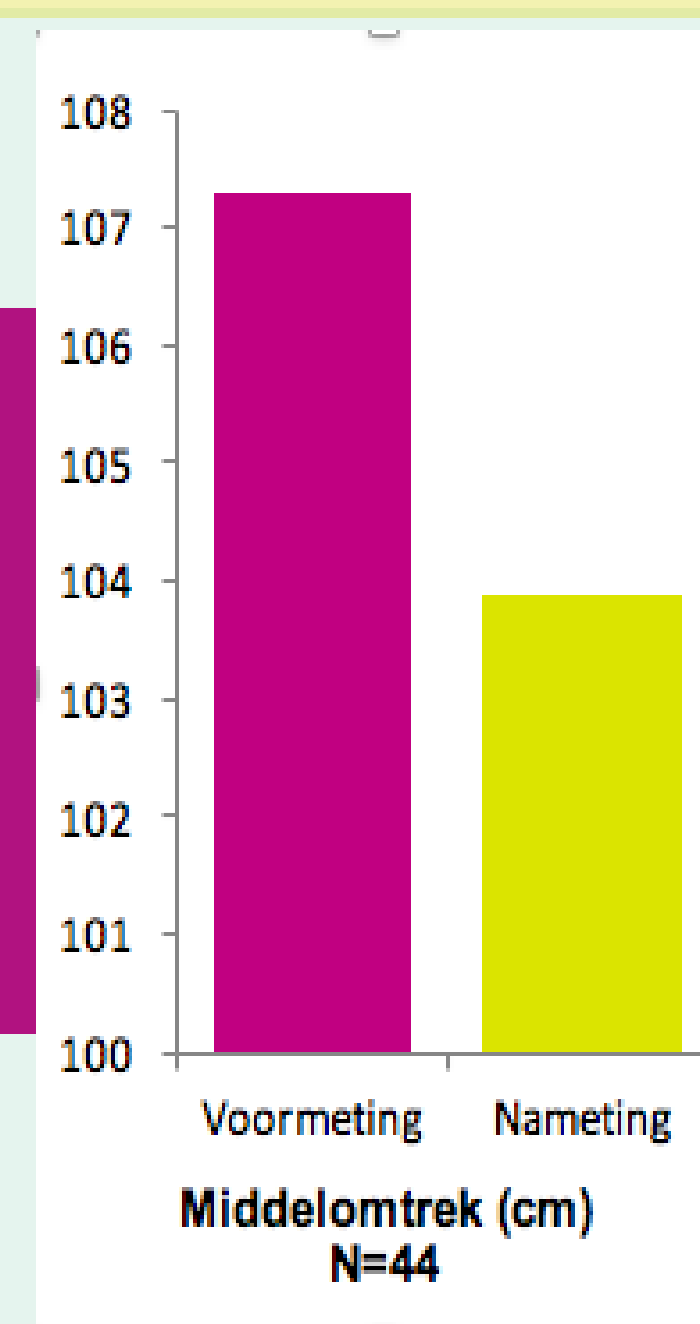
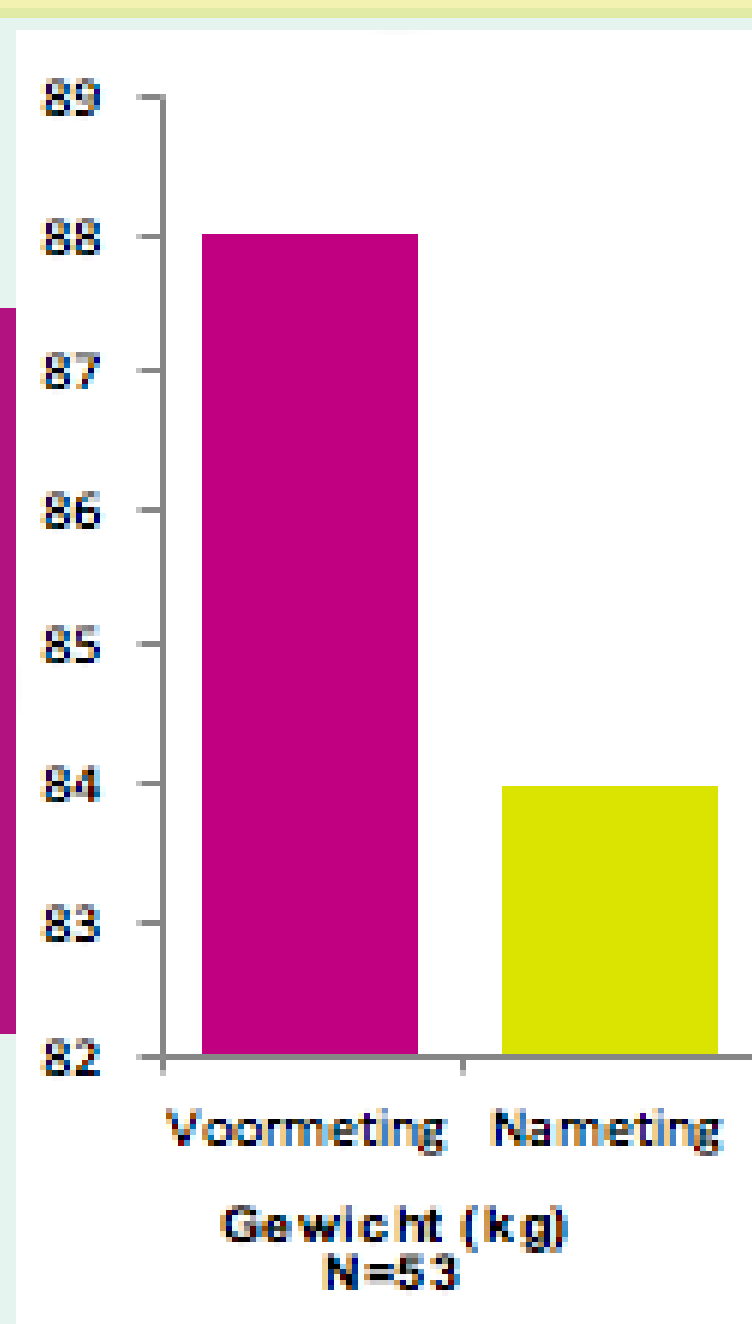
Onderzoeksaanpak

- Mensen met type 2 diabetes of mensen met een verhoogd risico hierop (o.a. lichamelijke in- activiteit, overgewicht/obesitas) werden uitgenodigd voor deelname.
- Voor en na de Nijkerk Challenge werden de volgende waarden gemeten:
 - Gewicht, BMI, middelomtrek
 - Bloeddruk
 - HbA1c in geval van type 2 diabetes (maat voor bloedsuikerregulatie).
 - Kwaliteit van leven, uitgedrukt in welbevinden (WHO-5 vragenlijst), gezondheidsstatus (EQ-VAS) en mate van activatie (PAM-13 vragenlijst; deze meet de kennis, vaardigheden en het vertrouwen om de eigen gezondheid te managen).
- Voor- en nametingen werden met elkaar vergeleken.
- In totaal zijn metingen van 57 deelnemers geanalyseerd, waarvan 30 met type 2 diabetes en 27 met verhoogd risico daarop. Uit elk van de twee groepen hebben 10 mensen voor en na de Challenge de vragenlijsten ingevuld. Onderstaande resultaten hebben steeds betrekking op het aantal deelnemers (N=) van wie zowel voor- als nametingen beschikbaar waren.



GEWICHT, BMI EN MIDDELOMTREK

- Gewichtsverlies 4 kg: afname BMI 1.0 kg/m²
- Middelomtrek gemiddeld 3,4 cm kleiner
- Verschillen groter bij mensen met verhoogd risico op diabetes type 2; ook voor groep diabetes type 2 is de afname relevant voor de gezondheid



BLOEDDRUK

- Systolische bloeddruk daalt gemiddeld met 6,5 mmHg
- Diastolische bloeddruk daalt gemiddeld met 3,5 mmHg
- Afname van diastolische bloeddruk groter bij mensen met type 2 diabetes; ook voor de risicogroep is de afname relevant voor de gezondheid.



HbA1c BIJ TYPE 2 DIABETEN

- De meeste deelnemers met type 2 diabetes waren voorafgaand aan de Challenge goed ingesteld (mediaan HbA1c 50 mmol/mol). Dit bleef zo gedurende de Challenge.
- Bij 8 deelnemers was bij de start van de Challenge de bloedsuikerwaarde te hoog en daalde deze aanzienlijk.



KWALITEIT VAN LEVEN

- Welbevinden neemt toe
- Gezondheidsstatus stijgt
- Mate van activatie stijgt

