

Maakt het uit wanneer je eet en beweegt?

Het effect van timing van leefstijlfactoren in een online GLI – de TIMED studie

Er bestaan verschillende gecombineerde leefstijlinterventies (GLIs) voor de behandeling van mensen met overgewicht en/of type 2 diabetes. Er is steeds meer kennis over het belang van de biologische klok en het circadiaans ritme voor de metabole gezondheid. Onderzoekers van het LUMC en AMC van het TIMED consortium (ZonMW, Diabetesfonds, Health Holland) onderzoeken daarom in de TIMED studie de toegevoegde waarde van extra adviezen over het tijdstip van voeding, beweging en slaap aan de online versie van de Coaching op Leefstijl interventie (MiGuide-Cool) op het lichaamsgewicht en glucosegehalte.

Wat betekent deelname voor u als huisarts?

Indien uw huisartsenpraktijk meewerkt aan het onderzoek, vragen wij u om patiënten die geschikt zijn om mee te doen aan het onderzoek per brief te benaderen of zij mee willen doen aan het onderzoek. Dit zijn mensen die aan de volgende (GLI) criteria voldoen:

- 18 jaar of ouder; MET
- 1) obesitas (BMI >30 kg/m²); OF
- 2) overgewicht (BMI 25-30 kg/m²) met minstens één van de volgende condities: slaap apneu, hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, artrose, middelomtrek man > 102cm; vrouw > 88cm
- Gemotiveerd om gedrag en leefstijl aan te passen;
- Digitaal vaardig en in het bezit van een smartphone;
- Nederlandse taal kunnen praten, lezen en begrijpen;
- Geen mentale problemen; zwangerschap; nacht/ploegendiensten

Onderzoekers van het TIMED consortium zullen vervolgens zelf de deelnemers bellen om te vragen of zij geïnteresseerd zijn in deelname aan het onderzoek. Indien dit het geval is, vragen wij of de huisarts een verwijzing kan doorzetten naar de online MiGuide-Cool interventie. De onderzoekers kunnen ook helpen met het versturen van de brieven, om de tijdsinvestering voor uw huisartspraktijk te beperken.

Wat betekent deelname voor de patiënt?

Indien de patiënt toestemt om aan de TIMED studie deel te nemen, zal hij/zij gedurende twee jaar de online MiGuide-Cool interventie volgen. Deze bestaat uit online groepsbijeenkomsten en 1-op-1 gesprekken met een leefstijlcoach. De patiënt zal op basis van toeval de reguliere online MiGuide-Cool interventie of de variant met extra adviezen over timing van voeding, beweging en slaap volgen. Daarnaast vragen wij in de eerste negen maanden om drie keer vragenlijsten in te vullen en thuis via een vingerprik het HbA1c en glucosegehalte te bepalen.

Indien u zich wilt aanmelden, of aanvullende vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met: Romy Slebe, onderzoeker in opleiding (r.slebe@amsterdamumc.nl, 06-25716277)

Alvast hartelijk dank voor uw hulp.
Met vriendelijke groet,

Drs. Romy Slebe, onderzoeker AMC
Dr Renée de Mutsert, onderzoeker LUMC
Dr Femke Rutters, hoofdonderzoeker AMC