

ALS BESTE GETEST: DE WATEETENBEWEEGIK-BUS



Een proces- en effectonderzoek naar het gebruik van tailoring bij het verbeteren van de energiegelans in Nederland



Hanneke Grobbe || 28 Maart 2008



Universiteit Twente
de ondernemende universiteit

Voedingscentrum

eerlijk over eten

ALS BESTE GETEST: DE WATEETENBEWEEGIK-BUS

EEN PROCES- EN EFFECTONDERZOEK NAAR HET GEBRUIK VAN TAILORING BIJ
HET VERBETEREN VAN DE ENERGIEBALANS IN NEDERLAND

Hanneke Grobbe

Een afstudeeronderzoek in het kader van de master Communication Studies aan de Universiteit Twente te Enschede, uitgevoerd bij Het Voedingscentrum, in opdracht van Het Voedingscentrum en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

28 Maart 2008

Afstudeercommissie:

Dr. C.H.C. Drossaert, eerste begeleider Universiteit Twente
Drs. N. Nijland, tweede begeleider Universiteit Twente

Voedingscentrum:

Drs. W. van der Werf, eerste begeleider Voedingscentrum
Drs. C. van Zoelen, tweede begeleider Voedingscentrum



Universiteit Twente
de ondernemende universiteit



SAMENVATTING

In dit rapport wordt verslag gedaan van het onderzoek naar de nieuwe theoriegestuurde Wateetenbeweegik-Bus, waarbij gebruik is gemaakt van getailorde voorlichting over gezond eten en bewegen. Hiervoor is een proces- en effectonderzoek gehouden onder de bezoekers van de bus. Voor het onderzoek is een schriftelijke enquête gehouden direct voor het bezoek aan de bus, direct na het bezoek en vier weken na het bezoek. De resultaten van de enquête wijzen uit dat de verschillende onderdelen van de bus goed bezocht en hoog gewaardeerd worden. Het geprinte persoonlijke advies wordt goed bewaard en een deel van de bezoekers heeft het advies nogmaals via de mail ontvangen en zich daarbij aangemeld voor de nieuwsbrieven. Kijkend naar de effecten is er vooral verandering in kennis. Er is een hoge intentie om het eet- en beweeggedrag te verbeteren en dit wordt ook door een meerderheid van de respondenten helemaal of gedeeltelijk uitgevoerd. Dit wordt vooral bewerkstelligd door veranderingen in alléén eten, of in eten én bewegen. Tot slot blijkt dat respondenten na het bezoek aan de bus zich verder geïnformeerd hebben over gezond eten en bewegen via de websites van de organisaties of ergens anders.

ABSTRACT

This report describes the research on the new theoretic-based 'Wateetenbeweegik-Bus', with tailored information about dietary and exercise behaviour. In order to reach this, the process- and effect study was carried out among the bus-visitors. A postal survey was held directly before, directly after and four weeks after the visit. The results of the postal survey appeared there was a high drop by and a good appreciation of the various bus elements. The printed personal advice was saved by many subjects and a part of the subjects received again the advice by email, by which some of them subscribed for the newsletters. For the effects of the study we can see a change in knowledge. There is a high intention to improve the dietary and exercise behaviour and the greater part of the subjects partly or fully accomplished this. Most of them succeed by only dietary change, or by dietary and exercise change together. At last, the results show that after the bus visit the subjects search for more information about healthy food en exercise at the organization websites or somewhere else.

MANAGEMENT SUMMARY

In opdracht van het Voedingscentrum is een evaluatieonderzoek uitgevoerd naar het gebruik, de waardering en de effecten van de ‘Wateetenbeweegik-Bus’ onder de bezoekers van de bus. Deze interventie is opgezet ter preventie van overgewicht door de balans tussen gezond eten en voldoende bewegen te promoten, waarbij gebruik is gemaakt van de strategie ‘tailoring’. Bezoekers van de bus krijgen na het maken van een test een persoonlijk advies-op-maat en kunnen daarnaast meer informatie krijgen over gezond eten en bewegen. De hoofdonderzoeksvragen die voor deze evaluatie zijn opgesteld zijn:

1. Wat is het gebruik en de waardering van de bezoekers voor de Wateetenbeweegik-Bus?
2. Welk effect heeft de Wateetenbeweegik-Bus met getailorde voorlichting op de determinanten van het eet- en beweeggedrag van de bezoekers?

Bij beide hoofdvragen is gekeken naar de verschillen tussen de achtergrondvariabelen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Bij de tweede hoofdvraag is gekeken naar de veranderingen in kennis, bewustwording, attitude, eigen-effectiviteit, intentie, gedrag en fase van gedragsverandering.

De bezoekers van de bus moesten een enquête invullen vóór het busbezoek, direct na en vier weken na het bezoek. De antwoorden op de 1^e hoofdvraag konden worden beantwoord met de gegevens uit de tweede enquête en voor het effectonderzoek is gebruik gemaakt van de enquêtes die op alle drie meetmomenten zijn ingevuld. Aan het onderzoek hebben 224 mensen meegewerkt, waarmee 68,8% bruikbare enquêtes voor het gebruik- en waarderingsonderzoek en 33,9% voor het effectonderzoek.

De routing door de bus, van test naar persoonlijk advies en extra informatie op de bovenverdieping, is door ruim 80% van de bezoekers afgelegd, waarover deze respondenten ‘tevreden’ tot ‘zeer tevreden’ waren. De respondenten hadden genoeg informatie gelezen en hiermee konden de bezoekers werken aan de verbeterpunten op hun advies. Vooral het advies en de informatie over bewegen bij opstaan en de tips over feestjes werden als verrassend en interessant beschouwd. Verder was er een hoog gebruik van de onderdelen buiten de bus, zoals het proeven van het eten en het spelen met de Wii. Niet alle onderdelen buiten de bus waren op alle evenementdagen ingezet, dit was afhankelijk van de organiserende lokale organisatie. Het is daarom goed deze optionele onderdelen meer onder de aandacht te brengen, zodat deze vaker ingezet zullen worden. Veel respondenten hadden na het bezoek aan de bus hun persoonlijke advies nog bewaard. Ruim 40% heeft de herinneringsmail met het advies ontvangen en gelezen. Deze mail heeft gezorgd voor extra aanmeldingen voor de nieuwsbrief van de balansdag en 30minuten bewegen. De overige respondenten hebben deze mail niet ontvangen door het niet of foutief invullen van het e-mailadres bij de aanmelding. Deze herinneringsmail zou door meer respondenten ontvangen moeten kunnen worden, gezien het hoge internetpercentage in Nederland.

De effecten die de bus bereikt zijn voornamelijk terug te vinden in de stijging van de kennis over de Schijf van Vijf, de bewegnorm en de energiebalans. Het rapportcijfer voor het eigen gedrag stijgt slechts minimaal, als we kijken naar de verandering van het eerst meetmoment naar de volgende twee meetmomenten. Hiermee is gepoogd de bewustwording te meten. Toch betekent dit niet dat er geen bewustwording heeft plaats gevonden. Bij een volgend onderzoek kan de bewustwording beter op een andere manier gemeten worden door hier direct naar te vragen. De attitude en eigen-effectiviteit stegen nauwelijks door het busbezoek. De attitude voor eten en bewegen was al vrij hoog, waardoor een stijging nauwelijks mogelijk was. De eigen-effectiviteit zou nog verhoogd kunnen worden, mogelijk door de inzet van de optionele onderdelen bij de bus, om gezond eten en bewegen meer te laten ervaren. Ruim driekwart van de respondenten had direct na het busbezoek de intentie om het eet- en/of beweeggedrag te verbeteren. Dit is enkele weken later door een meerderheid geheel of gedeeltelijk gelukt. Voor het letten op de energiebalans is voornamelijk gewerkt aan verbeterpunten op eetgebied, of aan verbeterpunten op eet- én beweeggebied samen. De resultaten over de gedragsfases en de veranderingen hierin zijn moeilijk te gebruiken, gezien de antwoorden eigen inzichtvragen zijn. Respondenten kunnen denken dat ze voldoende bewegen, maar dat hoeft niet daadwerkelijk zo te zijn. Na het bezoek aan de bus heeft een deel van de respondenten meer informatie gezocht over gezond eten en bewegen op de websites van het Voedingscentrum, 30minuten bewegen of ergens anders.

Deze getailorde interventie heeft positieve resultaten geboekt. Met de doorvoering van enkele kleine veranderingen kunnen de effecten mogelijk nog positiever uitvallen. Hiervoor kan aandacht besteed worden aan de eigen-effectiviteit, mede door promotie van de optionele onderdelen buiten de bus en een hoger ontvangstpercentage van de herinneringsmail. Een volgend effectonderzoek zou opnieuw kunnen kijken naar de resultaten met dit onderzoek als nulmeting.

INHOUDSOPGAVE

Samenvatting

Abstract

Management summary

Inhoudsopgave

VOORWOORD	9
------------------	----------

HOOFDSTUK 1 INLEIDING	10
------------------------------	-----------

HOOFDSTUK 2 OVERGEWICHT EN PREVENTIE IN NEDERLAND	12
--	-----------

2.1 OVERGEWICHT	12
-----------------	----

2.2 PREVENTIE	13
---------------	----

2.2.1 LANDELIJKE PREVENTIE	13
----------------------------	----

2.2.2 REGIONALE PREVENTIE	14
---------------------------	----

2.3 PROJECT WATEETENBEWEEGIK-BUS	15
----------------------------------	----

HOOFDSTUK 3 DE WATEETENBEWEEGIK-BUS; EEN THEORIEGESTUURDE INTERVENTIE	16
--	-----------

3.1 DOELGROEP EN DOELSTELLINGEN WATEENBEWEEGIK-BUS	16
--	----

3.2 GEDRAG, BEWUST EN ONBEWUST	17
--------------------------------	----

3.3 ASE-MODEL	18
---------------	----

3.4 FASEN VAN GEDRAGSVERANDERING	21
----------------------------------	----

3.5 TAILORING	22
---------------	----

3.5.1 TAILORING IN DE WATEETENBEWEEGIK-BUS	24
--	----

3.6 VOORWAARDEN SUCCESVOLLE COMMUNICATIE	26
--	----

3.7 ONDERZOEK NAAR DE WATEETENBEWEEGIK-BUS	28
--	----

HOOFDSTUK 4 ONDERZOEKSMETHODE	29
--------------------------------------	-----------

4.1 ONDERZOEKSOPZET	29
---------------------	----

4.2 PROCEDURES EN PROEFPERSONEN	29
---------------------------------	----

4.3 OPZET ENQUÊTE	30
-------------------	----

4.3.1 GEBRUIK EN WAARDERING WATEETENBEWEEGIK-BUS	30
--	----

4.4 DATA-ANALYSE	36
------------------	----

HOOFSTUK 5 RESULTATEN	37
------------------------------	-----------

5.1 RESPONDENTEN	37
------------------	----

5.2 ACHTERGRONDVARIABLEN	38
--------------------------	----

5.3 GEBRUIK EN WAARDERING WATEETENBEWEEGIK-BUS	38
--	----

5.3.1 GEBRUIK	38
---------------	----

5.3.2 WAARDERING	39
------------------	----

5.3.3 VERSCHILLEN ACHTERGRONDVARIABLEN EN WAARDERING	43
--	----

5.4 EFFECT WATEETENBEWEEGIK-BUS	45
---------------------------------	----

5.4.1 KENNIS	45
--------------	----

5.4.2 BEWUSTWORDING	46
---------------------	----

5.4.3 ATTITUDE EN EIGEN-EFFECTIVITEIT	46
---------------------------------------	----

5.4.4 INTENTIE	47
----------------	----

5.4.5 GEDRAG	47
--------------	----

5.4.6 FASE VAN GEDRAGSVERANDERING	48
-----------------------------------	----

5.5 OVERIGE EFFECTEN: INFORMATIE ZOEKEN	50
---	----

5.6 INVLOED VAN GEDRAGSDETERMINANTEN	51
--------------------------------------	----

5.6.1 INVLOED VAN DETERMINANTEN OP GEDRAG	52
---	----

HOOFDSTUK 6	CONCLUSIE & DISCUSSIE	54
6.1	GEBRUIK EN WAARDERING	54
6.2	EFFECTEN	55
6.3	BEPERKINGEN ONDERZOEK	58
6.4	ALGEMENE CONCLUSIE	58
6.5	DOELSTELLINGEN PROJECT	59
HOOFDSTUK 7	AANBEVELINGEN	61
BIJLAGEN		69
BIJLAGE 1	VRAGENLIJST T1	
BIJLAGE 2	VRAGENLIJST T2	
BIJLAGE 3	VRAGENLIJST T3	
BIJLAGE 4	ONDERZOEKSDAGEN WATEETENBEWEEGIK-BUS	
BIJLAGE 5	STROOMSCHEMA ONDERBOUWING	
BIJLAGE 6	VOORBEELD STROOMSCHEMA ONTBIJT	
BIJLAGE 7	ADVIESTEKSTEN ONTBIJT	
BIJLAGE 8	OPEN ANTWOORDEN WAARDERING INFORMATIE	
BIJLAGE 9	OPEN ANTWOORDEN WERKEN AAN DE ENERGIEBALANS	

VOORWOORD

Voor u ligt daarom afstudeerscriptie ter afronding van mijn studie Toegepaste Communicatiewetenschap aan de Universiteit Twente. Begin juli 2007 ben ik begonnen aan de laatste opdracht voor mijn studie: een afstudeerstage bij het Voedingscentrum in Den Haag. Ik heb hiervoor acht maanden met veel plezier doorgebracht bij het Voedingscentrum. Een leuke en leerzame tijd, waarin ik leuk contact heb gehad met de medewerkers van de Wateetenbeweegik-Bus, het NISB en niet te vergeten de medewerkers en medestagiaires van het Voedingscentrum. Ik was erg blij met de ganglunch die rond het begin van mijn afstuderen werd ingevoerd, met een knipoog naar het ‘gezonde’ broodbeleg. Het was een gezellige tijd! Ik wil daarom van de gelegenheid gebruik maken om een aantal mensen te bedanken die tijdens mijn afstudeerstage een leuke, plezierige en waardevolle rol hebben gespeeld.

Allereerst mijn directe begeleider bij het Voedingscentrum: Wijnand van de Werf. Voor al mijn vragen kon ik altijd op hem rekenen. Met al zijn informatie en tips had mijn scriptie dubbel zo dik kunnen zijn. Ons overleg was altijd erg nuttig. Maar daarnaast ook mijn dank aan Claudia van Zoelen voor haar waardevolle adviezen voor mijn scriptie en de gezellige gesprekken over tennis en mijn plan om Spaans te leren.

Ook wil ik mijn afstudeerbegeleiders Stans Drossaert en Nicol Nijland van de Universiteit Twente hartelijk bedanken voor hun positieve feedback en adviezen. Het waren vaak lange en zeer nuttige gesprekken. Vol spanning en met een beetje onzekerheid ging ik naar onze vergaderingen toe, maar vol energie stapte ik weer in de trein terug naar Den Haag.

Daarnaast niet te vergeten mijn ouders. Dankzij hun heb ik kunnen genieten van een leuke studententijd. Mijn vader hielp daarbij vaak met zijn kritische taalblik op mijn opdrachten en mijn scriptie en bij mijn moeder kon ik terecht voor de benodigde gezondheidsinformatie. Zonder jullie had mijn scriptie hier niet gelegen.

Mijn afstudeerperiode is voor mij voorbij gevlogen. Ik heb ervan genoten! Zowel op het Voedingscentrum als in mijn vrije tijd. Ik heb daarbij genoten van de afleiding en gezelligheid met vriendinnen en met Rogier. Bedankt hiervoor! Ik had dit niet willen missen.

Den Haag, maart 2008

Hanneke Grobbe

HOOFDSTUK 1 INLEIDING

Het aantal Nederlanders met overgewicht is de laatste jaren flink gegroeid. Door een verkeerde eetkeuze en te weinig beweging is de energiebalans niet in evenwicht. Te veel energie-inname en te weinig energieverbranding kan daardoor leiden tot een stijging in het gewicht met op de langere termijn overgewicht. Het hebben van overgewicht kan negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid, de mobiliteit en op het sociale vlak. Ondanks diverse voorlichtingscampagnes over gezond eten en voldoende bewegen, blijft het aantal volwassenen én kinderen met overgewicht en obesitas stijgen. Voor de aanpak van overgewicht is het daarom noodzakelijk om (preventieve) voorlichting te blijven geven. In het kabinetsprogramma staat de overgewichtproblematiek dan ook opgenomen als één van de belangrijkste speerpunten.

Stichting Voedingscentrum Nederland en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) zetten zich in voor een gezond leefpatroon om onder andere overgewicht tegen te gaan. Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie waarbij elke Nederlander terecht kan met vragen over gezond, veilig en bewust eten. Daarnaast probeert het Voedingscentrum gezond eetgedrag bij de consumenten te bevorderen door het ontwikkelen van voorlichtingsprojecten, campagnes en brochures. Om de gezonde keuze makkelijk te maken probeert zij ook via producenten, detailhandel en horeca te bewerkstelligen dat hiermee rekening wordt gehouden bij productsamenstelling, portiegrootte en promotie. Enkele bekende campagnes van het Voedingscentrum zijn 'Schoolgruiten', 'Smaaklessen' en de 'Gezonde Schoolkantine' voor op scholen, de 'Balansdag' en sinds kort de 'Balansdag op het werk' en de 'Energiebalans'. Het NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen. Zij ondersteunt daarbij projecten op het gebied van sport- en bewegingsstimulering. Daarnaast zorgt ze voor kennisontwikkeling en -verspreiding, waarbij het accent ligt op de lokale, wijkgerichte aanpak. Zij richt zich daarbij op scholen, bedrijven en verschillende bevolkingsgroepen (allochtonen, vrouwen, ouderen). Het NISB is vooral bekend van de '30 minuten bewegen'-campagne. In de afgelopen jaren is door een samenwerking tussen het Voedingscentrum en het NISB de handleiding 'Preventie van Overgewicht in Lokaal Gezondheidsbeleid' (Voedingscentrum, 2007) opgesteld en een handleiding voor Bewegmaatje (2007).

Het Voedingscentrum en het NISB hebben samen een nieuw project ontwikkeld, genaamd de 'Wateetenbeweegik-Bus'. In dit project staat de energiebalans centraal met behulp van de 'Schijf van Vijf' en de '30minuten bewegen'-campagne. Met de ontwikkeling van de Wateetenbeweegik-Bus is een nieuwe voorlichtingsvorm gecreëerd die naar de mensen toe komt en waarbij de bezoeker een advies-op-maat krijgt. Hier is gebruik gemaakt van de strategie van 'tailoring' om de bezoeker persoonlijke voorlichting te kunnen geven. In de bus kan daarvoor een test gemaakt worden waaruit het persoonlijke advies voortkomt. Vervolgens kan de bezoeker meer informatie krijgen om zich te richten op de belangrijkste punten uit het advies. Vanaf september 2007 kan de bus ingehuurd worden

door lokale organisaties om een gezonde leefstijl te promoten onder alle Nederlanders van 12 jaar en ouder. Met de inzet van de lokale organisaties wordt tevens geprobeerd de lokale samenwerking te versterken.

Om te kijken of deze nieuwe vorm van voorlichting daadwerkelijk aanslaat en positieve effecten heeft op de mensen is er een evaluatie onderzoek uitgevoerd naar de Wateetenbeweegik-Bus. Dit onderzoek richtte zich op de consumenten, de bezoekers van de bus, waarbij gekeken wordt naar de waardering voor de verschillende onderdelen van de bus en de effecten die er met deze voorlichting bereikt worden. Hiervoor werden mensen vóór hun bezoek aan de bus gevraagd een enquête in te vullen en direct na en vier weken na het bezoek aan de bus. Naar aanleiding van de resultaten van dit proces- en effectonderzoek kan de bus mogelijk verbeterd worden.

In deze scriptie wordt allereerst de aanleiding van het project en het project de ‘Wateetenbeweegik-Bus’ beschreven, gevolgd door het onderzoek en de resultaten. Hiervoor zal in hoofdstuk 2 het probleem van overgewicht beschreven worden en de huidige preventie hiervan. Hoofdstuk 3 gaat in op de inhoud en doelstellingen van de Wateetenbeweegik-Bus en de verschillende gedragsmodellen en –theorieën die gebruikt zijn bij de ontwikkeling van dit nieuwe voorlichtingsproject. In hoofdstuk 4 zal het onderzoek worden beschreven, gevolgd door de resultaten in hoofdstuk 5. Vervolgens zullen de conclusies en discussies behandeld worden in hoofdstuk 6 en tot slot de aanbevelingen in hoofdstuk 7.

HOOFDSTUK 2 OVERGEWICHT EN PREVENTIE IN NEDERLAND

2.1 Overgewicht

In Nederland, maar ook in alle andere Westerse landen, is overgewicht een steeds groter wordend probleem. Er wordt gesproken van overgewicht bij een BMI (Body Mass Index) tussen de 25 en 30. Deze BMI kan berekend worden door het gewicht (kg) te delen door de lengte (m) in het kwadraat. Men spreekt van ernstig overgewicht (obesitas) als de BMI boven de 30 ligt. In Nederland is het aantal jongeren (2-19 jaar) met overgewicht gestegen van 9% begin jaren tachtig tot 11% begin jaren negentig. Het aantal jongeren met ernstig overgewicht is in dezelfde periode gestegen van 2 naar 3%. Overgewicht onder volwassenen is zelfs sterk gestegen, namelijk van 33% begin jaren tachtig tot 46% in 2003. Het aantal volwassenen met obesitas is in diezelfde tijd verdubbeld van 5 tot bijna 11% (CBS, 2004). Twee op de tien jongeren tussen de 20 en 24 jaar heeft te maken met overgewicht en dit aantal is onder 25-34 jarigen al tweemaal zo groot (CBS, 2003). In andere Westerse landen zijn deze sterke stijgingen ook duidelijk zichtbaar (Parikh et al., 2007; Padez, 2006).

Een stijging in het gewicht ontstaat gemakkelijk door een onevenwichtige energiebalans. Er is in dat geval sprake van een hogere energie-inname (door voedsel) dan energiegebruik (door lichamelijke activiteit). Een kleine energiedisbalans kan al veel invloed hebben op het lichaamsgewicht. Het gewicht van een volwassene kan jaarlijks met 500 gram stijgen bij een dagelijks energieoverschot van 10 kcal. Dit is te vergelijken met enkele minuten te weinig wandelen of minder dan een suikerklontje te veel per dag (Visscher, Kremers & Kromhout, 2007). Er zijn verschillende gecombineerde oorzaken aan te wijzen voor de groei in het gewicht. De belangrijkste oorzaak van de energiedisbalans is een stijgende energie-inname en/of een dalend energiegebruik (Parikh et al., 2007; Padez, 2006). Daarnaast zijn waarschijnlijk ook erfelijke factoren of de omgeving van invloed op het ontstaan en behouden van overgewicht (Montague et al, 1997; Gezondheidsraad, 2003a; WHO, 2003e). Mensen zijn in de afgelopen eeuw minder gaan bewegen door het groeiende gebruik van gemotoriseerd (openbaar) vervoer, en het besteden van meer tijd aan zittend werk, televisie kijken en computeren. Daarnaast is het werk in de industriële en servicesectoren minder lichamelijk intensief. De groeiende energie-inname is te verklaren door de grotere porties en de hogere energiegehalten van voedsel. Mensen zijn ander voedsel gaan eten met meer calorieën, zoals snacks en frisdrank.

Door deze verminderde lichamelijke activiteit en stijgende energie-inname krijgen steeds meer mensen te maken met overgewicht en de daarbij horende gevolgen. Mensen met overgewicht en obesitas hebben een verhoogde kans op een aantal chronische ziekten en aandoeningen (zie tabel 2.1), met diabetes mellitus type 2 als meest voorkomende ziekte. Daarnaast blijken mensen met overgewicht vaker lichamelijke beperkingen en een lagere kwaliteit van leven te hebben dan mensen zonder overgewicht (Fallon et al., 2005; Needham & Crosnoe, 2005; Han et al; 1998). Het gewicht is van invloed op de gezondheid, het sociale vlak, school/werk, mobiliteit, zelfvertrouwen en het hele

dagelijkse leven. Het is daarom erg belangrijk om het gedrag te beïnvloeden om overgewicht tegen te gaan en te zorgen voor een gezonde energiebalans.

Tabel 2.1 Ziekten en aandoeningen waarvoor (ernstig) overgewicht een risicofactor vormt (Visscher & Schoemaker, 2007)

Ziekten die samenhangen met (ernstig) overgewicht
<ul style="list-style-type: none">• Diabetes mellitus type 2• Hart- en vaatziekten• Aandoeningen van de galblaas• Aandoeningen aan het bewegingsstelsel• Enkele soorten kanker (hormoongerelateerd, kanker aan spijsverteringsorganen)• Aandoeningen van de ademhalingsorganen (verminderde longfunctie, slaapapneu)• Menstruatiestoornissen• Onvruchtbaarheid (vrouwen)

2.2 Preventie

In Nederland zijn veel organisaties die zich bezighouden met de algemene gezondheid van de bevolking, maar ook in het bijzonder met de overgewichtproblematiek. Zowel landelijk als regionaal hebben verschillende organisaties aandacht voor preventie en behandeling van dit groeiende probleem. Op landelijk niveau stelt het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) beleidsdoelen op voor onder andere de volksgezondheid. Het ministerie is daarbij verantwoordelijk voor de preventie, maar is daarvoor afhankelijk van de uitvoerende organisaties. Vanuit de WCPV (Wet Collectieve Preventie Volksgezondheid) zijn de gemeenten primair verantwoordelijk voor de preventie in hun eigen gemeente. De GGD van een gemeente voert daarbij in praktijk grotendeels de wettelijke taken uit.

Verder zijn er in Nederland een aantal gezondheidsbevorderende instituten (GBI's) waaronder het Voedingscentrum en NISB, maar ook NIGZ, Trimbos, STIVORO, Rutgers Nisso Groep, Schorer, Pharos en Soa Aidsfonds Nederland. Zij krijgen subsidie vanuit de ministeries en ZonMw (Nederlandse organisatie voor zorgonderzoek en zorginnovatie) om binnen de preventie te zorgen voor voorlichting, onderzoek, het ontwikkelen van preventieprojecten, advisering en deskundigheidsbevordering. Zij zorgen daarbij zelf voor voorlichtingscampagnes, maar ontwikkelen ook handleidingen van programma's voor de andere uitvoerende organisaties (Gemeenten, GGD's, scholen, werkgevers) om gezondheidsbevorderende projecten op te zetten. Uiteindelijk controleert de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) of de GGD'en daadwerkelijk de taken uitvoeren.

2.2.1 Landelijke preventie

In 2003 heeft het Ministerie van VWS de kabinetsnota 'Langer gezond leven; Ook een kwestie van gezond gedrag' opgesteld, om de toename van overgewicht in Nederland tegen te gaan (Ministerie VWS, 2003). Naast overgewicht waren ook roken en diabetes als speerpunten in het programma

opgenomen. In 2006 zijn daar schadelijk alcoholgebruik en depressie bijgekomen (Ministerie VWS, 2006). Overgewicht wordt in deze nota's gezien als een vermijdbaar gezondheidsrisico. Mede door de stijgende tendens in overgewicht wordt hieraan daarom veel aandacht besteed. Vooral de preventie van overgewicht op lokaal niveau krijgt de aandacht door het aanmoedigen van activiteiten op scholen en lokale, wijkgerichte activiteiten. De doelstellingen van het kabinet hierbij zijn 1) het gelijk blijven van het percentage volwassenen met overgewicht en 2) het dalen van het percentage jeugdigen met overgewicht. Speciale aandacht gaat daarbij uit naar de jeugd en mensen met een lage sociaal-economische status.

Naar aanleiding van de kabinetsnota (Ministerie van VWS, 2003) is het 'Convenant Overgewicht' (Ministerie van VWS, 2005) opgezet. Hierin is afgesproken dat de verschillende maatschappelijke partners gezamenlijk gaan werken aan de overgewichtproblematiek. Het doel is om de balans tussen eten en bewegen te herstellen en bewaren. Elke ondertekende partij moet daarbij kijken welke bijdrage geleverd kan worden vanuit hun eigen maatschappelijke terrein. Daarnaast staat de samenwerking tussen de convenantpartijen central, zodat hun activiteiten elkaar kunnen versterken. Het Voedingscentrum en het NISB zijn daarbij geen partners, maar participeren wel in de activiteiten van het convenant doordat ze gesubsidieerd worden door het Ministerie van VWS.

Na de publicatie van de kabinetsnota Langer Gezond Leven (Ministerie VWS, 2003) heeft het Voedingscentrum het 'Masterplan Preventie Overgewicht' (Voedingscentrum, 2005) opgesteld. Hierin is de visie en aanpak van overgewichtpreventie beschreven, waarin het gaat om een energiebewust Nederland. De nadruk ligt in het masterplan op *preventie*, omdat veel onderzoek heeft uitgewezen hoe moeilijk het is om overgewicht te behandelen. Het doel is daarbij het bevorderen van bewust eet- en beweeggedrag bij de consument zelf, het beperken van de verleidingen (obesogene omgeving) en een dialoog met maatschappelijke actoren om te zorgen voor agendasetting en meningsvorming.

2.2.2 Regionale preventie

Op lokaal niveau zijn gemeenten verantwoordelijk voor de gezondheid van hun inwoners. Hiervoor is de WCPV opgesteld waarin de basistaken staan vermeld waaraan gemeenten zich moeten houden. Hierbij worden gemeenten verplicht om elke vier jaar het lokale gezondheidsbeleid vast te leggen. De GGD, als onderdeel van een gemeente, houdt zich bezig met de uitvoering van de basistaken uit de WCPV. Zij kunnen hierbij gebruik maken van onder andere programma's die gemaakt worden door de gezondheidsbevorderende instellingen. Het Voedingscentrum heeft daarvoor bijvoorbeeld de 'Handleiding Preventie van Overgewicht in lokaal gezondheidsbeleid' (Voedingscentrum, 2007) ontwikkeld. Gemeenten kunnen hierin zien hoe het staat gesteld met de gezondheid binnen hun gemeente en welke interventies zij het beste kunnen toepassen.

2.3 Project Wateetenbeweegik-Bus

Er wordt al op veel verschillende manieren aandacht besteed aan de preventie van overgewicht, maar ondanks de vele pogingen blijft het een groeiend probleem. Om overgewicht te bestrijden is een balans tussen gezond eten en voldoende bewegen van groot belang. In 2007 is daarom opnieuw een samenwerkingsproject opgezet voor de promotie van de energiebalans door middel van de Wateetenbeweegik-Bus. Het doel is hierbij om de consument bekend te maken met de gezonde energiebalans en hun eigen energiebalans. Lokale organisaties kunnen deze bus inzetten om aandacht te besteden aan de bewustwording van het gedrag en de energiebalans van inwoners uit hun regio. Hiervoor zijn GGD'en, sportkoepels en thuiszorg aangeschreven en voorzien van informatie over inhoud en doel van de bus. Deze organisaties kunnen de bus inzetten bij evenementen op het gebied van gezond eten en bewegen. Daarbij is ook ruimte voor de promotie van lokale organisaties. Op deze manier komt de bus naar de mensen toe en wordt de lokale en lokaal/landelijke samenwerking van organisaties op dit gebied gestimuleerd. In de bus wordt daarnaast gebruik gemaakt van getailorde voorlichting. Dit betekent dat iedere bezoeker van de bus persoonlijke voorlichting ontvangt door middel van een persoonlijk advies en informatie.

Met de Wateetenbeweegik-Bus is hiermee een nieuwe leefstijlinterventie ontwikkeld waarbij consumenten een persoonlijke voorlichting ontvangen en massamediale en lokale voorlichting is samengebracht.

HOOFDSTUK 3 DE WATEETENBEWEEGIK-BUS; EEN THEORIEGESTUURDE INTERVENTIE

De Wateetenbeweegik-Bus is een nieuwe vorm van voorlichting die opgezet is vanuit verschillende gedragstheorieën. Mensen die de bus bezoeken kunnen een test maken over hun eigen eet- en beweeggedrag en krijgen vervolgens een persoonlijk advies en informatie om te werken aan een goede energiebalans. Deze persoonlijke voorlichting wordt ook wel tailoring genoemd. In dit hoofdstuk zal eerst de doelgroep en de doelstellingen van de bus omschreven worden. Daarna wordt ingegaan op het ontstaan van gedrag, het ASE-model en twee gedragsveranderingsmodellen, gevolgd door een beschrijving van de strategie van tailoring. Aan het einde van het hoofdstuk staan in een tabel kort de verschillende onderdelen uit de Wateetenbeweegik-Bus met afsluitend de onderzoeksvragen die onderzocht gaan worden.

3.1 Doelgroep en doelstellingen Wateetenbeweegik-Bus

De Wateetenbeweegik-Bus is opgezet voor de algemene Nederlandse bevolking van twaalf jaar en ouder. Om deze doelgroep te bereiken is er informatie over de bus gestuurd naar lokale organisaties die zich bezig houden met gezond eten en bewegen, zoals Thuiszorg, GGD'en en Sportservicepunten. De bus kan ingehuurd worden door alle organisaties die zich op lokaal niveau bezig houden met een gezonde en actieve leefstijl. De bus kan ingezet worden bij lokale evenementen en op bedrijven en scholen waarbij sport/bewegen en voeding centraal staan. Door het benaderen van deze organisaties kunnen veel verschillende segmenten van de bevolking bereikt worden.

Bij de aanvang van het project zijn er doelstellingen opgesteld voor de inzet van de bus. De twee algemene doelen van de Wateetenbeweegik-Bus zijn 1) het bevorderen van landelijk-regionale samenwerking op het gebied van overgewicht en 2) het informeren van mensen van twaalf jaar en ouder over hún energiebalans. Daarnaast is in de verdere doelstellingen van de bus een onderscheid gemaakt tussen consumentendoelen en organisatiedoelen. Voor de consumentendoelen gaat het om het gebruik en de waardering van de bus en de effecten op kennis en intentie voor gedragsverandering. Deze doelen staan vermeld in tabel 3.1. Daarnaast zijn er ook doelstellingen opgesteld richting de lokale organisaties die de bus hebben ingezet. Deze gaan in op hun waardering over de bus en hun eigen inbreng bij de bus op het gebied van gezond eten en bewegen. Van de organisaties wordt bijvoorbeeld verwacht dat er aanvullende activiteiten worden georganiseerd naast het gebruik van de Wateetenbeweegik-Bus. De consumentendoelstellingen worden met behulp van het onderzoek onder de bezoekers beantwoord en de organisatiedoelen worden extern getoetst.

Tabel 3.1 Consumentendoelen Wateetenbeweegik-Bus

1.	60% van de mensen die de bus bezoekt, schrijft zich digitaal in
2.	Meer dan 50% van de bezoekers geeft de bus een positieve waardering
3.	60% van de mensen vindt zichzelf tot de doelgroep behoren (mensen die niet aan de beweegnorm of de Schijf van Vijf voldoen)
4.	90% van de ingeschreven bezoekers is na het bezoek aan de bus bekend met de boodschap van de Schijf van Vijf en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen
5.	60% zegt na het busbezoek meer te weten zijn gekomen over het concept van de energiebalans en weet deze naar zichzelf te vertalen
6.	50% weet waar hij moet zijn voor lokale ondersteuning op het gebied van overgewicht, voldoende bewegen en/of gezond eten
7.	40% heeft de intentie om voortaan meer te gaan bewegen en/of gezonder te gaan eten

3.2 Gedrag, bewust en onbewust

De gedragingen van mensen kunnen op verschillende manieren ontstaan. Gedrag kan bewust zijn, intentioneel, maar ook aangeleerd, een automatisch proces of gewoontegedrag. Bij het laatste wordt er niet meer nagedacht bij het gedrag dat wordt uitgevoerd, er wordt geen afweging gemaakt van mogelijke voor- of nadelen en inschattingen van de mogelijkheden. Veel gedrag blijkt niet weloverwogen plaats te vinden en is daarom onbewust (Lechner, Kremers, Meertens, de Vries; 2007).

Een groot deel van ons gedrag dat met gezondheid te maken heeft, is een gewoonte geworden (Quinn & Wood, 2006). Als iemand op zijn werk altijd met de lift naar de derde verdieping gaat, denkt hij niet elke ochtend opnieuw na of hij dit wel of niet gaan doen. Als er altijd een koekje bij de koffie gegeten wordt, zal ook hier niet snel verandering in komen om dit achterwege te laten. Het gedrag wordt nauwelijks (her-)overwogen. Beide gedragingen zijn niet direct ongezond, maar kunnen indirect wel invloed hebben op de energiebalans en dus de kans op overgewicht. Zulke gewoontes zullen doorbroken moeten worden, maar dit kan niet gebeuren, zonder dat de persoon zich hiervan bewust is. Deze kennis en bewustzijn zijn de eerste noodzaak tot een mogelijke gedragsverandering (Weinstein, 1988; Damoiseaux, 1978). Voor de ontwikkeling van de Wateetenbeweegik-Bus is gekozen voor de behandeling van tien eet- en beweegmomenten die staan vermeld in tabel 3.2. De bezoeker moet over alle tien momenten vragen beantwoorden in de 'Check je dag'-test in de bus. Hierdoor wordt zij verplicht om na te denken over het eigen gedrag waardoor bewustwording hiervan ontstaat.

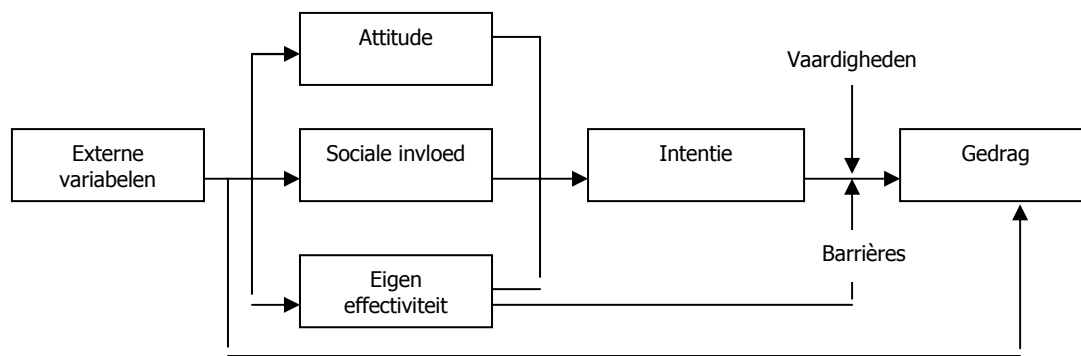
Tabel 3.2 Behandelde eet- en beweegmomenten in de Wateetenbeweegik-Bus

	Eetmomenten	Beweegmomenten
1.	Ontbijt	Opstaan
2.	Lunch	Vervoer (van/naar werk/school)
3.	Tussendoortje	Sportief actief
4.	Diner	In en om het huis
5.	Feestje	Vrije tijd

Indien mensen (wel) bewuste keuzes maken, spelen verschillende overwegingen een rol. Het gedrag dat mensen vertonen wordt bepaald door verschillende determinanten. Hierover zijn veel theorieën opgesteld, bijvoorbeeld het ASE-model van De Vries e.a. (1988, 1995) dat ontstaan is uit verschillende andere theoretische gedragsmodellen, zoals de Theory of Reasoned Action (Fischbein & Ajzen, 1975). Het ASE-model wordt daarbij vaak gecombineerd met de Stages of Change van het Transtheoretisch-model van Prochaska (1992), omdat motivatie uit dit model een voorwaarde is voor gedragsverandering. Naast dit gedragsveranderingsmodel is een vergelijkbaar model opgezet door Weinstein (1988), het Precaution Adoption Process Model. De combinatie van deze modellen is ook terug te vinden in de bus. Hieronder worden de twee gedragsveranderingsmodellen en het ASE-model apart besproken.

3.3 ASE-model

Het A(ttitude)S(ociale norm)E(igen-effectiviteitsverwachting)-model (figuur 3.3) is gebaseerd op de Theorie van Gepland Gedrag (TPB) van Ajzen (1988). Beide modellen gaan uit van drie factoren die van invloed zijn op de intentie tot het uitvoeren van een bepaald gedrag dat leidt tot het daadwerkelijke gedrag. Dit zijn attitude (hoe staat me tegenover het gedrag), sociale invloeden (wat verwachten anderen van de persoon) en eigen-effectiviteit (in hoeverre denkt iemand zelf in staat te zijn het gedrag uit te voeren). Het verschil tussen Het ASE-model en het TPB-model is te vinden in de determinanten 'sociale invloed' (ASE)/'subjectieve norm' (TPB) en 'eigen-effectiviteitsverwachting' (ASE)/'waargenomen gedragscontrole' (TPB). Volgens het ASE-model zijn er naast de subjectieve norm nog twee sociale invloeden. Deze zullen hieronder verder beschreven worden. Het verschil tussen eigen-effectiviteitsverwachting en waargenomen gedragscontrole is vooral veroorzaakt door de verschillende achtergronden van het model en kunnen dan ook gezien worden als uitwisselbaar. Het ASE-model staat weergegeven in figuur 3.3. Dit model is al veel gebruikt voor het ontwikkelen van gezondheidsvoorlichting (Lechner, Kremers, Meertens & de Vries, 2007), onder andere op het gebied van astma en roken (Van Es, Nagelkerke, Colland, Scholten & Bouter, 2001; Bolman & de Vries, 1995; Nierkens, Stronks & de Vries, 2006) maar ook van voeding en beweging (Lechner & de Vries, 1995; Hopman-Rock, Borghouts & Leurs, 2005). Belangrijke determinanten voor het beweeggedrag zijn attitudes, sociale invloeden en eigen effectiviteit. Deze determinanten gelden ook voor het voedingsgedrag, maar daarnaast speelt ook onvoldoende kennis van het eigen voedselconsumptiepatroon een rol (Jansen, Schuit & van der Lucht, 2002).



Figuur 3.3 Het ASE-model (de Vries, Dijkstra & Kuhlman, 1988)

Intentie en gedrag

Verschillende modellen zeggen dat beredeneerd gedrag te verklaren en te voorspellen is. Dat kan gedaan worden door te kijken naar achterliggende variabelen. Een belangrijke variabele is de intentie tot het uitvoeren van een bepaald gedrag. Dit blijkt een goede voorspeller te zijn. Toch wordt niet elke intentie uitgevoerd, omdat deze kan veranderen in de tijd. Verschillende factoren, die hieronder behandeld zullen worden, zijn weer van invloed op de intentie (Damoiseaux, van Dongen, Gerards, ten Have, Kok, Nijhuis, Oostveen & de Vries, 1987). Als deze determinanten positief gerelateerd zijn aan het gedrag, zal er een intentie zijn om dit gedrag uit te voeren. Toch blijkt deze positieve intentie geen garantie voor het uitvoeren van het gedrag. Deze goede voornemens kunnen daarbij in de weg zijn gestaan door barrières of het terugvallen in het oude gedrag. (Lechner, Kremers, Meertens & de Vries, 2007)

Attitude

De attitude die iemand heeft wordt onder andere bepaald door eerdere ervaringen, maar ook logische redeneringen, diepgewortelde gewoontes en 'irrationele' overtuigingen (Brug, Schaalma, Kok, Meertens & van der Molen, 2000). De attitude van iemand kan daarom bestaan uit verschillende opvattingen over een gedraging, bijvoorbeeld het belang dat iemand hecht aan het uitvoeren van een bepaald gedrag. Met deze opvattingen kan de attitudestructuur achterhaald worden (Lechner, Kremers, Meertens & de Vries, 2007). Zo kan iemand denken 'bewegen is gezond' en 'bewegen is belangrijk', maar ook 'voldoende bewegen is moeilijk' en 'bewegen kost veel tijd'.

Sociale invloed

Bij de sociale invloed kijkt men naar de verwachtingen van anderen die belangrijk zijn in de omgeving van een persoon. Hierbij is het van belang of een belangrijke andere verwacht dat een individu bepaald gedrag vertoont, zoals gezond eten, maar ook of het individu het belangrijk vindt hoe de andere hier over denkt (Brug e.a. 2000). Het is ook mogelijk dat iemand bepaalde (sociale) sancties ondervindt bij

het niet-uitvoeren van een gedrag. Als bijvoorbeeld iemand nooit sport of naar de sportschool gaat en de omgeving dat wel belangrijk vindt, kan dat betekenen dat hij hierdoor niet meer bij de groep hoort en er buiten valt. Ook door de observatie van het gedrag van anderen kan iemand hetzelfde gedrag gaan vertonen (Lechner, Kremers, Meertens & de Vries, 2007). De sociale norm wordt daarom bepaald door de subjectieve norm, sociale steun of druk en modellering of voorbeeldgedrag.

Eigen-effectiviteitsverwachting

Volgens de social learning-theorie van Bandura (1986) is het gedrag dat iemand uitvoert afhankelijk van zijn of haar perceptie ten opzichte van het uitvoeren van dit gedrag. Hier gaat het erom of men zichzelf in staat acht om bepaald gedrag uit te voeren (Marks et al, 2005). Deze verwachting kan op drie dimensies variëren: als eerste hoe moeilijk de uitvoering van de vaardigheid is om het gedrag uit te voeren, daarnaast de problemen in verschillende situaties voor hetzelfde gedrag en als laatste het vertrouwen in zichzelf om het gedrag uit te voeren (Lechner, Kremers, Meertens & de Vries, 2007). “Ik wil wel gezonder gaan eten, maar ik kan het gewoon niet, de vorige keer is het mij ook niet gelukt, ik zit nu in een stresssituatie en de decembermaand vol etentjes komt er ook aan”, of “Ik heb het te druk op mijn werk om te sporten”.

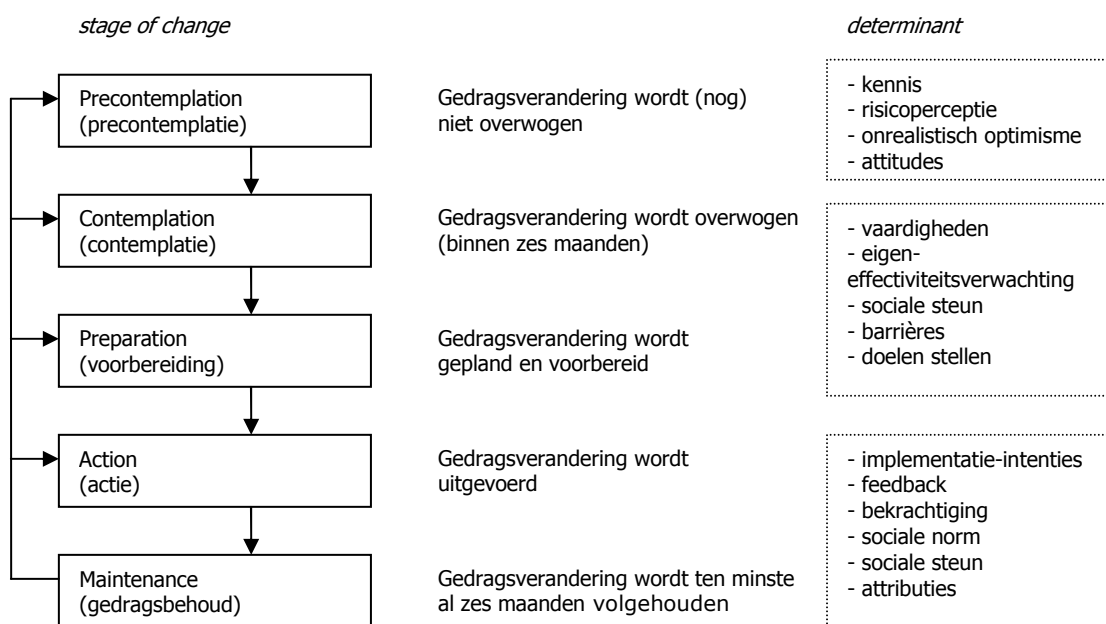
Externe variabelen, barrières en vaardigheden

De verwachting is dat de externe variabelen alleen het gedrag beïnvloeden via de drie determinanten en de intentie. Voorbeelden van deze externe variabelen zijn demografische variabelen als leeftijd, geslacht en geboorteland. Daarnaast zijn er nog psychologische variabelen zoals opleidingsniveau (intelligentie), karakter, maar ook kennis. Kennis is een belangrijke voorwaarde om het gedrag positief te beïnvloeden. Zolang iemand bijvoorbeeld niet weet wat de beweegnorm en het belang hiervan is, zal hij of zij hier ook geen aandacht aan kunnen besteden. Als iemand weet dat bruin brood gezonder is dan witbrood, zal hij of zij daar ook beter naar kunnen handelen. Toch blijkt de aanwezigheid van de juiste kennis niet direct te leiden tot het uitvoeren van gezonder gedrag. Deze verandering komt alleen tot stand als mensen het wel graag willen, maar niet weten hoe ze dit moeten doen of wat precies het gewenste gedrag is. Kennis kan bijvoorbeeld de intentie of de eigen-effectiviteit beïnvloeden. ‘Weten’ is daarmee een voorwaarde voor ‘doen’, maar dit is zelden voldoende om echt het gedrag uit te voeren (Lechner, Kremers, Meertens & de Vries, 2007).

Hoewel de intentie de directe voorspeller van gedrag is, is het daadwerkelijk uitvoeren van het gewenste gedrag ook nog afhankelijk van barrières en vaardigheden. Zo kan iemand een tekort aan vaardigheden hebben om een gedrag uit te voeren, maar kan ook iemand die van plan is om naar de sportschool te gaan uiteindelijk toch nog afhaken omdat het begint te regenen.

3.4 Fasen van gedragsverandering

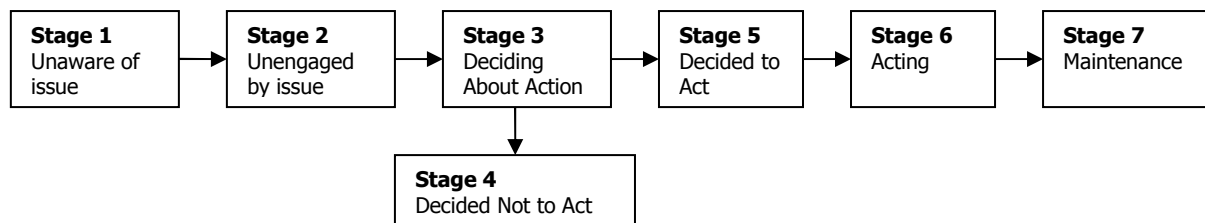
Bovenstaande determinanten zijn dus belangrijk bij het vormen van een intentie met betrekking tot een bepaald gedrag. Echter, volgens sommige auteurs is gedragsverandering een gefaseerd proces, en zijn er in ieder fase weer andere determinanten relevant. In een gedragsveranderingsmodel wordt er vanuit gegaan dat er verschillende fasen zijn die doorlopen kunnen worden, voordat het gewenste gedrag wordt uitgevoerd. Voor de beïnvloeding van dit gedrag is het daarom van belang om te weten in welke fase iemand zich bevindt, zodat deze persoon op de juiste manier benaderd kan worden om deze in een volgende fase te krijgen. Zo variëren per fase de te beïnvloeden determinanten om vooruitgang te boeken in het gedrag. De laatste jaren is er veel gebruik gemaakt van het Transtheoretisch Model (TTM) die ontwikkeld is vanuit 300 psychologische theorieën. Dit model gaat er vanuit dat er verschillende processen van verandering zijn om zo een persoon van het ene niveau naar een niveau hoger te krijgen (Marks et al, 2005). Dit zijn de 'Stages of Change' van DiClemente en Prochaska (1982). In het Stages of change-concept wordt het proces van de gedragsverandering beschreven in vijf fasen, te weten *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action* en *maintenance*. Dit model staat beschreven in figuur 3.4.



Figuur 3.4 Stages of change van DiClemente (1982)

Naast het Transtheoretisch model is ook het Precaution Adoption Process Model (PAPM) ontwikkeld door Weinstein (1988). Dit model komt in de grote lijnen overeen met het Transtheoretisch model, maar heeft nog enkele toevoegingen. Het PAPM staat weergegeven in figuur 3.5, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen zeven fasen. Het grote verschil met het TTM is de eerste fase, waarbij mensen zich niet bewust zijn van het probleem en de derde fase waarbij mensen midden in de beslissing zitten

om wel of niet te gaan veranderen. Weinstein & Sandman (2002) noemen het bewustzijn van het risicogedrag als belangrijke extra fase. Mensen zullen eerst moeten beseffen dat een bepaald gedrag ongezond is, maar daarnaast ook bewust worden dat zij zelf dit gedrag vertonen. Voordat het relevant wordt om mensen te motiveren tot gedragsverandering is bewustwording een belangrijke voorwaarde.



Figuur 3.5 Stages of the Precaution Adoption Process Model (verwijzing: Uit artikel met epilepsie, die weer uit boek)

Gedragsverandering hoeft niet lineair door de verschillende stadia te gaan. Terugval van een latere naar een eerdere fase is ook mogelijk. In de verschillende fases van gedragsverandering zijn daarom verschillende determinanten van belang voor het al dan niet overgaan naar een ander stadium (Prochaska, 1992). Afhankelijk van de fase waarin een individu zich bevindt op bijvoorbeeld het eetgedrag, zal er een andere beïnvloeding nodig zijn om deze naar een hogere fase proberen te krijgen (Brug, Schaalma, Kok, Meertens & van der Molen, 2000). Iemand die wel gezond wil eten zal anders benaderd moeten worden dan iemand die dit niet van plan is. Het Transtheoretisch model is al gebruikt bij onderzoeken naar kanker, voeding, beweging en stress (Vries et al, 2005a; De Vries et al, 2005b; Greene et al, 1999; McKee et al, 2007; Nothwehr et al, 2006; Kloek et al, 2006). Het Precaution Adoption Process Model is gebruikt bij enkele onderzoeken naar gezondheidsgedragingen (Sniehotta, Luszczynska, Scholz & Lipke, 2005; Weinstein, Lyon, Sandman & Cuite, 1998; Elliott, Seals & Jacobson, 2007), maar is volgens Weinstein & Sandman (2002) moeilijk te gebruiken bij gedragingen zoals bewegen en eten.

3.5 Tailoring

Om goed aan te sluiten bij de determinanten die bij een bepaald persoon relevant zijn in een bepaalde fase, wordt wel de strategie van ‘tailoring’ gebruikt; ofwel voorlichting op maat. De laatste jaren wordt er voor de gezondheidsvoorlichting steeds vaker gebruik gemaakt van getailorde interventies op het gebied van bewegen, voeding, kanker, roken en seks (Bull et al, 1999; Kiene et al, 2006; Haerens et al, 2007; Dijkstra, 2005; De Vries & Brug, 1999; Brug et al, 1999; De Nooijer et al, 2004; Brug et al, 1996). Getailorde voorlichting wordt veel gebruikt bij interventies met internetapplicaties. In plaats van een algemene brochure, folder of website, is de voorlichting nu specifiek toegesneden op het individu. Door gebruik te maken van tailoring kan op individueel niveau rekening worden gehouden

met verschillende factoren zoals geslacht, opleidingsniveau, etnische afkomst, motivatie en vaardigheden (Schaalma & Kok, 2007). Tailoring kan gezien worden als een proces voor het creëren van individuele communicatie (Rimer & Kreuter, 2006). Interventies die hier rekening mee houden lijken effectiever te zijn voor gedragsverandering (Prochaska et al, 1993; Oldenburg et al, 1999; Peterson & Aldena, 1999).

Tailoring is door Kreuter et al (1999a,b) gedefinieerd als:

“Elke combinatie van informatie of veranderingsstrategieën waarmee geprobeerd wordt één specifiek persoon te bereiken, gebaseerd op karakteristieken die uniek zijn voor die persoon, gerelateerd aan de uitkomst van behoeften, en die ontleend zijn uit een individueel assessment.”
(Kreuter & Skinner, 2000, pp 1)

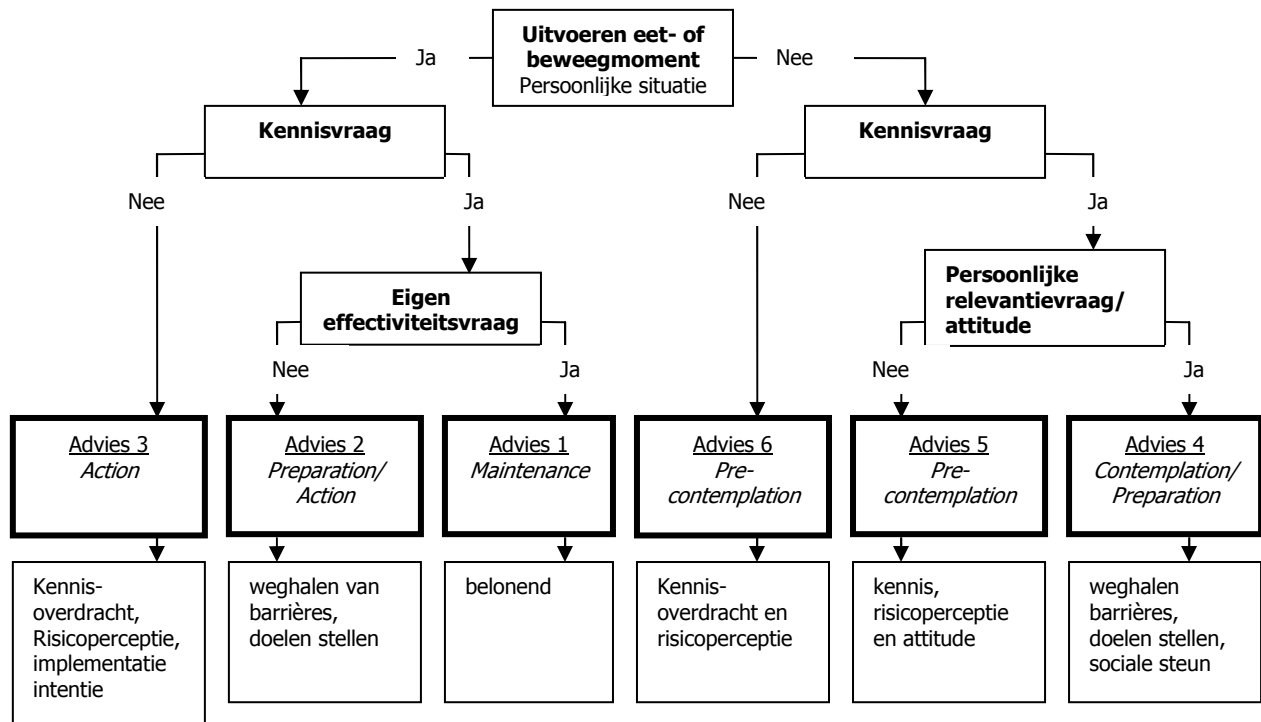
De behoefte van een individu kan in een assesment bepaald worden door het achterhalen van gedragsdeterminanten, zoals eigen effectiviteit, kennis, attitude, barrières enz. De gezondheidscommunicatie kan zich dan richten op de uitkomsten van deze gedragsdeterminanten, maar kan daarnaast ook afgestemd worden op andere boodschaptactieken of communicatie elementen zoals afbeeldingen en kleuren (Rimer & Kreuter, 2006). Verschillende onderzoeken tonen aan dat getailorde boodschappen, in vergelijking met niet-getailorde boodschappen, beter worden gelezen én onthouden, interessanter en persoonlijk relevant worden bevonden (Skinner, et al, 1999; Brug et al, 1996; Spittaels et al, 2006). Getailorde boodschappen stimuleren daardoor meer tot verandering dan niet-getailorde boodschappen (Kreuter et al, 1999a; Brug et al., 1996; Brug & van Assema, 2000). Dit kan verklaard worden met de theorie uit het Elaboration Likelihood Model van Petty en Cacioppo (ELM: O’Keefe, 2002; Schaalma et al, 2007). Volgens het ELM kunnen mensen de informatie die ze ontvangen verwerken via de centrale route of via de perifere route. Centrale verwerking vindt plaats bij mensen die betrokken zijn bij het onderwerp (persoonlijke relevantie) en daardoor een hoge ‘neiging tot nadenken’ hebben. Mensen met een lage ‘neiging tot nadenken’ verwerken de informatie via de perifere route. Zij worden daarbij beïnvloed door perifere aspecten zoals de vorm en de zender van het bericht. Verandering in bijvoorbeeld attitude is via de centrale route stabiel en meer blijvend dan via de perifere route. Een centrale informatieverwerking heeft daarom de voorkeur. Door het toepassen van tailoring wordt de relevantie van de boodschap groter, waardoor er meer betrokkenheid ontstaat. Deze betrokkenheid bevordert een centrale verwerking van de informatie en dus de kans op een geslaagde verandering in gedragsdeterminanten. Deze persoonlijke benadering heeft verder als voordeel dat veel mensen persoonlijk bereikt kunnen worden met persoonlijke informatie op een relatief goedkope manier, met zo min mogelijk onnodige informatie (De Vries & Brug, 1999).

3.5.1 Tailoring in de Wateetenbeweegik-Bus

In de Wateetenbeweegik-Bus is tailoring als volgt toegepast: De bezoeker van de bus beantwoordt met een computer een aantal vragen waarbij persoonlijke factoren, enkele gedragsdeterminanten uit het ASE-model, worden achterhaald en er een persoonlijk advies kan worden gegeven. In dit advies wordt rekening gehouden met de fase van gedragsverandering waarin deze persoon zich bevindt. Voor elk eet- en beweegmoment worden drie vragen gesteld, zoals te zien is in figuur 3.6. Op deze manier wordt gekeken hoe het staat met de gedragsdeterminanten, voor elk moment apart. Eerst wordt er gekeken of het gedrag wordt uitgevoerd. De vraag erna stelt of de persoon bepaalde kennis bezit en als laatste wordt gekeken naar de gedragsdeterminanten eigen effectiviteit of persoonlijke relevantie/attitude. Zo kan er voor elk eet- en beweegmoment gekeken worden in welke fase van gedragsverandering een bezoeker zit. Afhankelijk van deze fase wordt een getailord advies gegeven worden, die voor iedere persoon weer anders is. Hiervoor zijn vooraf voor elk eet- en beweegmoment zes adviezen opgesteld. In de database van de computer zijn zodoende zestig verschillende adviezen voorgeprogrammeerd, die gekoppeld zijn aan de antwoorden op de testvragen.

Van ‘Check je dag’-test naar persoonlijk advies

In de bus kunnen de mensen eerst de ‘Check je dag’-test maken. Hier wordt ingespeeld op de *bewustwording* van de eigen eet- en beweegmomenten. Door het moeten beantwoorden van de vragen in de test wordt de bezoeker niet alleen bewust gemaakt van het eigen gedrag, maar wordt ook gevraagd naar de *kennis, attitude, persoonlijke relevantie en eigen-effectiviteitsverwachting*. Hiervoor is gebruik gemaakt van een routing in de test. De bezoeker beantwoordt voor elk eet- en beweegmoment de vragen en krijgt direct een persoonlijk advies, waarbij informatie of tips worden gegeven. Met de feedback, informatie en tips wordt ingespeeld op de kennis, persoonlijke relevantie/attitude, eigen-effectiviteitsverwachting en andere determinanten. Elk advies is gekoppeld aan een fase uit het Stages of Change-concept. Met de vragen wordt er gekeken in welke fase de bezoeker zich bevindt, zodat vervolgens de juiste informatie overgebracht kan worden. In figuur 3.6 staat deze routing beschreven met daaronder het bijbehorende advies en de determinanten waarop wordt ingespeeld. In Bijlage 6 staat de routing weergegeven voor het ontbijt.



Figuur 3.6 Stromenschema eet- en bewegmomenten

In elk van de zes adviezen wordt de bezoeker op een andere manier aangesproken. Afhankelijk van de gegeven antwoorden wordt er op andere determinanten ingespeeld. Bij het beïnvloeden van de individuele determinanten zijn niet alle gedragsdeterminanten meegenomen, maar is er voor gekozen om bij de eerste opzet van de bus slechts enkele determinanten te beïnvloeden. De sociale invloed is daarbij in de grote lijn achterwege gelaten. In de bus wordt daarbij wel verwezen naar interventies die wel gericht zijn op de sociale steun, zoals Bewegmaatje. In Bijlage 7 staan de voorbeeldadviezen voor het ontbijt.

3.6 Overige strategieën in de Wateetenbeweegik-Bus

Meer informatie en tips kunnen de bezoekers vinden op de bovenverdieping van de bus bij de ‘aan de slag’-module. Door deze informatie en tips worden de determinanten *kennis* en *attitude* weer beïnvloed. Tijdens het fietsen wordt de kennis van de bezoeker beïnvloed door de informatie over gezond eten en bewegen. Over elk eet- en bewegmoment staat beschreven waarom het belangrijk is en hoe op een gemakkelijke manier gezond gegeten en voldoende bewogen kan worden. Met de tips die gegeven worden wordt tevens ingespeeld op de attitude, door te laten zien dat het niet moeilijk hoeft te zijn. Met bijvoorbeeld slechts enkele kleine veranderingen in het beweegpatroon kan met gemak de beweegnorm gehaald worden.

Naast de informatie via de touchscreens, kan de bezoeker ook meedoen aan de beweegonderdelen binnen in de bus (fietsen boven) of buiten op het podium, maar ook proeven van bijvoorbeeld gezonde hapjes. Op deze manier kan de bezoeker zelf ervaren dat bewegen niet moeilijk is en leuk kan zijn, en dat gezonde hapjes gemakkelijk klaar gemaakt kunnen worden en lekker zijn. Hiermee wordt ingespeeld op de vaardigheden en eigen-effectiviteitsverwachting van de persoon. Het evenement rondom de bus wordt mede georganiseerd door lokale organisaties. Bezoekers kunnen hier meer informatie krijgen over de organisaties die zich bezig houden met gezond eten, bewegen en overgewicht. De bezoekers kunnen hiermee hun kennis vergroten van deze onderwerpen of van de aanwezigheid van de organisaties in hun omgeving.

Door de ‘Check je dag’-test, de informatie en tips van de ‘Aan de slag’-module en de beweeg- en eetonderdelen wordt er ingespeeld op de determinanten die komen uit de theorieën van het ASE-model, het Stages of Change-concept en het Precaution Adoption Process Model. De verschillende onderdelen van de Wateetenbeweegik-Bus zijn te vinden in tabel 3.7.

3.6 Voorwaarden succesvolle communicatie

Bij gezondheidsvoorlichting is het erg belangrijk dat de boodschap gezien, serieus genomen en begrepen wordt. Dit zijn cruciale punten voor succesvolle communicatie (Schaalma, Kok, Meertens & Brug, 2007). Dit kan gedaan worden door bijvoorbeeld de voorlichtingsboodschap op een ongebruikelijke, nieuwe manier te presenteren (Parrot, 1995). Hiervoor zijn verschillende methodieken toegepast bij de Wateetenbeweegik-Bus. Bij het inzetten van de Wateetenbeweegik-Bus valt als eerste het gebruik op van een bus die naar de mensen toe komt. Het is een andere manier van voorlichting dan via tv of brochures. Er staat niet elke maand een kleurrijke bus bij de mensen in de wijk. Daarnaast wordt er in de bus zowel beneden als boven, gebruik gemaakt van touchscreens. Dit is een computervorm die relatief nieuw is en daardoor extra aandacht trekt. Er kan hierbij gesproken worden van het novelty-effect waarbij het gaat om een bijzondere aantrekkingskracht door innovaties en nieuwe technologieën (Bouter & van Dongen, 2000). Hierdoor kan een effect, gemeten op het gedrag of gedragsdeterminanten, met een subjectief karakter (bijv. zelfrapportage) gemeten worden. Dit effect kan weer wegebben als het ‘nieuwe’ weer gewoon is geworden.

Tabel 3.7: Onderdelen Wateetenbeweegik-Bus

	<p>Overzicht</p> <p>Op het terrein van de Wateetenbeweegik-Bus zijn verschillende onderdelen te vinden waar de bezoekers aan deel kunnen nemen. Voor de onderdelen in de bus kunnen ze eerst een persoonlijk pasje aanmaken met foto, emailadres en een inlogcode. Met deze gegevens kan hij persoonlijk benaderd worden in het traject.</p>
	<p>'Check je dag'-test</p> <p>In de 'Check je dag'-test moeten bezoekers eerst een cijfer geven voor hun eigen eet- en beweggedrag, waarna een score berekend wordt voor de energiebalans. Vervolgens worden voor alle tien eet- en bewegmomenten drie vragen beantwoord met Ja of Nee. Het beantwoorden van deze vragen leidt uiteindelijk tot tien adviezen, voor elk behandeld momenten één. Dit advies verschijnt steeds direct na het behandelde moment in beeld. Een voorbeeld van deze vragenrouting is te vinden in Bijlage 6.</p>
	<p>Persoonlijk advies</p> <p>De bezoeker kan zijn persoonlijk advies laten printen met behulp van de persoonlijke inlogcode. Het advies kan meegenomen worden naar huis ter herinnering aan de verbeterpunten. Op dit persoonlijke advies is voor alle tien behandelde momenten gebruik gemaakt van een kleurcodering. Een advies in een groen tekstvak betekent dat de bezoeker bij dit eet- of bewegmoment op de goede weg is. Een advies in een oranje vak betekent dat er verbetering mogelijk is op dit eet- of bewegmoment.</p>
	<p>'Aan de slag'-informatie</p> <p>Op de bovenverdieping staan fietsen waarop een touchscreen is bevestigd. De bezoeker kan op een fiets plaatsnemen om direct te werken aan een stukje beweging en tegelijkertijd meer informatie krijgen over gezond eten en bewegen. In het keuzemenu kunnen ze daarvoor de eet- en/of bewegmomenten aanklikken die op het advies als een oranje moment zijn omschreven. Over deze verbetermomenten krijgen ze vervolgens meer informatie en tips.</p>
	<p>Activiteiten buiten de bus</p> <p>Buiten staan een beweegpodium, kookeiland, Wii-console en een informatiestand voor lokale organisaties. Op het podium kunnen beweegoefeningen gedemonstreerd worden voor de bezoekers. Het kookeiland kan gebruikt worden om gezonde hapjes te bereiden en uit te delen. Bij de Wii-console kunnen de bezoekers verschillende sporten beoefenen met behulp van een computer. Daarnaast kunnen zij bij de informatiestands terecht voor meer informatie. Het contact met de lokale organisaties wordt op deze manier laagdrempelig gemaakt.</p>
	<p>Crew</p> <p>De bezoeker wordt in de bus begeleid door de Wateetenbeweegik-Crew. De Wateetenbeweegik-Crew is aanwezig bij alle onderdelen van de bus; het aanmeldpunt, de 'Check je dag'-test, de printer en op de bovenverdieping. Zij geven uitleg bij de touchscreens beneden en boven en toelichting bij het geprinte advies bij de zwakke eet- en bewegmomenten. Daarnaast helpen zij de bezoeker bij de routing door de bus, van beneden naar boven.</p>

3.7 Onderzoek naar de Wateetenbeweegik-Bus

De Wateetenbeweegik-Bus is een nieuwe interventie die is ontwikkeld op basis van verschillende theorieën en strategieën. Om te onderzoeken wat het gebruik en de waardering van de Wateetenbeweegik-Bus is en of er effecten worden bereikt, wordt er een onderzoek gedaan dat zich richt op twee hoofdvragen:

Onderzoeksvragen:

1. Wat is het gebruik en de waardering van de bezoekers voor de Wateetenbeweegik-Bus?

- a. Wat is het gebruik van de onderdelen van de Wateetenbeweegik-Bus?
- b. Wat is de waardering voor de verschillende onderdelen van de Wateetenbeweegik-Bus?
- c. In hoeverre zijn er verschillen in waardering tussen geslacht, leeftijd en opleiding.

2. Welk effect heeft de Wateetenbeweegik-Bus met getailorde voorlichting op de determinanten van het eet- en beweggedrag van de bezoekers?

- a. Zijn er veranderingen waarneembaar in kennis en bewustwording?
- b. Zijn er veranderingen waarneembaar in de determinanten van het gedrag (attitude, eigen-effectiviteit en intentie)
- c. Zijn er veranderingen waarneembaar in het gedrag en/of de fases van gedragsverandering?
- d. In hoeverre zijn er verschillen tussen geslacht, leeftijd en opleiding.

Na beantwoording van deze onderzoeksvragen kan gekeken worden welke verbeteringen mogelijk doorgevoerd kunnen worden ter verbetering van de Wateetenbeweegik-Bus.

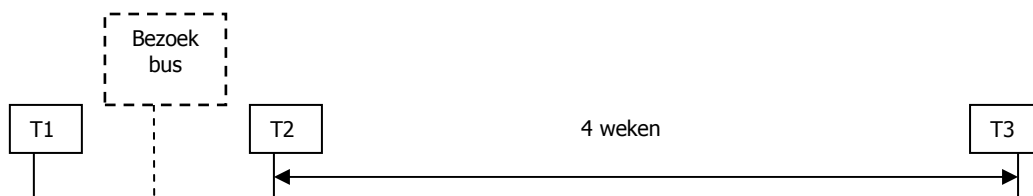
HOOFDSTUK 4 ONDERZOEKSMETHODE

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksmethode besproken, waarbij wordt ingegaan op de opzet, procedures en proefpersonen. Vervolgens zal het onderzoeksinstrument worden besproken voor de procesevaluatie en effectevaluatie.

4.1 Onderzoeksopzet

Voor het onderzoek naar de Wateetenbeweegik-Bus is gebruik gemaakt van een enquête onder de bezoekers van de bus. De enquête is volgens Swanborn (1994) een goed instrument bij een onderzoek onder 1) een groot aantal personen, 2) met een groot aantal te meten variabelen en 3) bij onderzoek naar opinies, motieven, houdingen en toekomstplannen. Voor de evaluatie van het busproject moesten zowel het proces als de effecten onderzocht worden. Door de brede onderzoeksvraag is het gebruik van een enquête daarom een goede methode, maar ook omdat de verwachting was dat de populatie bezoekers van de bus groot zou zijn.

Daarnaast is er voor gekozen om drie meetmomenten te hebben in het onderzoek, bij dezelfde groep respondenten (figuur 5.1). Het eerste meetmoment (T1) is voor de nulmeting/voormeting voor het effectonderzoek. Op T2 (direct na het busbezoek) en T3 (vier weken na het busbezoek) zijn wederom vragen voor het effectonderzoek gesteld om te kijken of er verandering had plaatsgevonden. Op T2 stond daarnaast de procesevaluatie centraal.



Figuur 4.1 Drie meetmomenten in het onderzoek

4.2 Procedures en proefpersonen

De te onderzoeken populatie, de bezoekers van de Wateetenbeweegik-Bus, is erg groot. Daarom is ervoor gekozen om op verschillende dagen willekeurige busbezoekers te vragen of ze wilden deelnemen aan het onderzoek. Het onderzoek vond plaats op verschillende locaties om een grote variatie aan respondenten te verkrijgen. Zo zijn VMBO-scholen bezocht, maar ook 50+beurzen en andere evenementen.

Bij het aanmeldpunt is aan proefpersonen gevraagd of ze wilden meewerken aan een onderzoek naar de Wateetenbeweegik-Bus. Indien er een positief antwoord volgde, kon direct, dus vóór het bezoek

aan de bus, de eerste enquête ingevuld worden. Direct na het busbezoek werd de tweede vragenlijst ingevuld en na ongeveer vier weken kregen dezelfde respondenten de laatste enquête via de post of e-mail toegestuurd. Om de non-respons zo laag mogelijk te houden is gebruik gemaakt van een beloning voor de respondenten. Bij het invullen van de tweede vragenlijst (T2) kregen respondenten een stappenteller cadeau. Om zoveel mogelijk respondenten alle drie enquêtes in te laten vullen zijn tevens veertig Irischeques van 20 euro beschikbaar gesteld. Deze cheques zijn na het laatste meetmoment verloot onder de deelnemers die alle drie enquêtes hadden ingevuld.

4.3 Opzet enquête

Hieronder staat de opzet van de enquête beschreven naar aanleiding van de onderzoeksvragen. De enquêtes zijn terug te vinden in Bijlage 1 (T1), Bijlage 2 (T2) en Bijlage 3 (T3). Naast onderstaande items, die ook vermeld staan in tabel 4.2, konden de bezoekers ook een waardering geven voor de test, het advies en de informatie met een rapportcijfer tussen de 1 en 10.

4.3.1 Gebruik en waardering Wateetenbeweegik-Bus

Gebruik Wateetenbeweegik-Bus: Om het gebruik van de Wateetenbeweegik-Bus te meten is de respondenten gevraagd of de bezoeker aan de verschillende onderdelen van de bus had deelgenomen. Deze vragen konden beantwoord worden met Ja (1) of Nee (2). Zo is er bijvoorbeeld gevraagd: ‘Heeft u zich aangemeld en een pasje ontvangen?’, ‘Heeft u uw persoonlijke advies geprint ontvangen?’ en ‘Heeft u de Wii uitgeprobeerd?’.

Waardering Test: Om te achterhalen welke waardering de respondenten gaven voor de test zijn er vijf vragen opgesteld, waarvan één open vraag over de meest verrassende uitkomst. De andere vier vragen hadden betrekking op het begrip (2 items) en de aantrekkelijkheid (2 items) van de test. Deze vragen konden beantwoord worden op een 5-puntsschaal lopend van: *Helemaal mee oneens* (1) tot *Helemaal mee eens* (5). De twee items over begrip kunnen worden gemiddeld tot één waardering ($\alpha=0,66$).

Waardering Advies: Om de waardering van het persoonlijke advies te onderzoeken zijn er wederom vijf vragen opgesteld. De vragen gingen over de aandacht (1 item), toepasbaarheid (1 item) en acceptatie (3 items) van dit advies. Hier kon wederom geantwoord worden op dezelfde 5-puntsschaal. ($\alpha=0,77$)

Waardering Informatie: De waardering voor de gegeven informatie in de bus omvatte dertien items, waarvan vier voor de informatie over gezond eten en vier voor de informatie over bewegen. Deze gingen over de aandacht (2 items), acceptatie (2 items), begrip (2 items) en volledigheid (2 items) van de informatie. Deze acht vragen hebben samen een hoge betrouwbaarheid ($\alpha=0,90$). Daarnaast zijn er

twee open vragen over het meest interessante en het minst interessante dat de bezoekers hebben gelezen.

De overgebleven drie items betreffen de waardering voor de bruikbaarheid van de informatie. In de tweede enquête (T2) is gevraagd of ze met de gegeven informatie het eet- en beweeggedrag konden veranderen of konden werken aan hun energiebalans (3 items) ($\alpha=0,81$).

Waardering Overig: Naast de waardering voor de drie hoofdonderdelen in de Wateetenbeweegik-Bus is er gevraagd naar onder andere de uitstraling van de bus, de duidelijkheid en het gemak van wat men moest doen, de tevredenheid over de medewerkers van de bus en een mogelijkheid om zelf opmerkingen of suggesties te plaatsen. Hiervoor is gebruik gemaakt van acht items ($\alpha=0,71$).

Tabel 4.2 Overzicht gemeten variabelen van gebruik en waardering

Variabele	Item	T1	T2	T3
Gebruik	Heeft u zich ...aangemeld en een pasje ontvangen?	-	+	-
	...op de benedenverdieping de Check je dag-test gedaan?	-	+	-
	...uw persoonlijke advies geprint ontvangen?	-	+	-
	...op de bovenverdieping meer informatie gelezen op de touchscreen?	-	+	-
	...meegedaan met de oefeningen buiten op het podium?	-	+	-
	...eten geproefd (van de productsampling/kookunit)?	-	+	-
	...de Wii uitgeprobeerd (computer voor bewegen)?	-	+	-
	...informatie gevraagd bij de lokale infostands?	-	+	-
Waardering test	De vragen uit de test waren gemakkelijk in te vullen	-	+	-
	De vragen uit de test waren begrijpelijk	-	+	-
	Ik vond dat er te veel vragen in de test waren	-	+	-
	Ik vond de test saai	-	+	-
	Wat was voor u de meest verrassende uitkomst van de test?	-	+	-
Waardering advies	Het persoonlijk advies gaf mij nieuwe inzichten	-	+	-
	Ik heb het gevoel dat het advies echt over mij gaat	-	+	-
	Het persoonlijk advies kan ik goed gebruiken	-	+	-
	Ik ben het eens met de zwakke eetmomenten	-	+	-
	Ik ben het eens met de zwakke beweegmomenten	-	+	-
	Wat was voor u de meest verrassende uitkomst van de test?	-	+	-
Waardering informatie	De informatie en tips over gezond eten waren interessant	-	+	-
	De informatie en tips over gezond eten waren duidelijk	-	+	-
	De informatie en tips over gezond eten waren geloofwaardig	-	+	-
	De informatie en tips over bewegen waren interessant	-	+	-
	De informatie en tips over gezond eten waren duidelijk	-	+	-
	De informatie en tips over gezond eten waren geloofwaardig	-	+	-
	Ik heb in de bus genoeg informatie gevonden over gezond eten	-	+	-
	Ik heb in de bus genoeg informatie gevonden over voldoende bewegen	-	+	-
	Wat is het interessantste dat u tijdens dit onderdeel heeft gelezen?	-	+	-
Wat is het minst interessante dat u tijdens dit onderdeel heeft gelezen?	-	+	-	
Waardering bruikbaarheid informatie	Met de tips van de bovenverdieping kan ik mijn zwakke eetmomenten aanpassen	-	+	-
	Met de tips van de bovenverdieping kan ik mijn zwakke beweegmomenten aanpassen	-	+	-
	Met de informatie en tips kan ik werken aan een goede energiebalans	-	+	-
Waardering overig	De medewerkers van de bus waren vriendelijk	-	+	-
	De medewerkers van de bus gaven goede informatie	-	+	-
	Het was duidelijk wat ik in de bus moest doen	-	+	-
	De Wateetenbeweegik-Bus heeft een leuke uitstraling	-	+	-
	Ik kon goed werken met de touchscreen (computer)	-	+	-
	Ik vond het leuk een persoonlijk pasje te ontvangen	-	+	-
	Ik vond het leuk om te kunnen fietsen tijdens het lezen van de tips	-	+	-
	Door het fietsen kon ik moeilijk de informatie en tips lezen	-	+	-

4.3.2 Effecten op variabelen ASE-model en de fases van gedragsverandering

Vanuit het ASE-model is gekeken naar kennis, bewustwording, attitude, eigen-effectiviteit, intentie en gedrag. Deze variabelen zijn op één of meerdere meetmomenten in het onderzoek meegenomen. Voor de gedragsverandering is gekeken naar de fases uit het stages of change-concept en het Precaution Adoption Process Model. Een overzicht van deze variabelen staan in tabel 4.3.

Kennis: Op alle drie meetmomenten is gevraagd naar de kennis met de boodschappen van de Schijf van Vijf, de Bewegnorm en de energiebalans. Daarvoor konden respondenten zelf aangeven of ze hier (1) *nog nooit van hadden gehoord*, hier (2) *wel eens van hadden gehoord*, (3) *het een beetje kenden* of (4) *precies wisten wat dit was*.

In de laatste enquête (T3) konden ze ook nog drie stellingen beantwoorden in hoeverre ze bekend zijn met waar ze bij hun in de buurt moeten zijn op het gebied van (1) gezond eten, (2) bewegen en (3) hulp bij overgewicht. Deze vragen konden beantwoord worden op een 5-puntsschaal lopend van: *Helemaal mee oneens* (1) tot *Helemaal mee eens* (5).

Attitude: Er is op alle drie meetmomenten gekeken naar de attitude ten opzichte van gezond eten en voldoende bewegen. De 5-puntsschaal liep bij de items van *niet belangrijk* (1) tot *heel belangrijk* (5), *niet lekker* (1) tot *heel lekker* (5) en *niet leuk* (1) tot *heel leuk* (5).

De attitude ten opzichte van gezond eten wordt gemeten met twee items. Gevraagd werd in hoeverre men gezond eten lekker en belangrijk vond. De betrouwbaarheid van deze schaal was alleen voldoende op T2 en T3 (T2: $\alpha=0,75$) (T3: $\alpha=0,61$).

De attitude van voldoende bewegen wordt ook gemeten met twee items. Hierbij werd gevraagd in hoeverre men bewegen leuk en belangrijk vond (T1: $\alpha=0,75$) (T2: $\alpha=0,70$) (T3: $\alpha=0,61$).

Eigen-effectiviteit: Om de eigen-effectiviteit te meten is op alle drie meetmomenten voor zowel gezond eten als voldoende bewegen gevraagd naar het gemak. Deze vragen konden beantwoord worden met een schaal van: *heel moeilijk* (1) tot *heel makkelijk* (5).

Intentie: Op T2 is de respondenten gevraagd of ze van plan zijn de zwakke eetmomenten en beweegmomenten van het advies te gaan verbeteren. Deze vragen konden beantwoord worden op een 5-puntsschaal lopend van: *Helemaal mee oneens* (1) tot *Helemaal mee eens* (5).

Gedrag: Op T3 is gevraagd of er geprobeerd is de zwakke momenten te verbeteren of te letten op de energiebalans en of er al zwakke eetmomenten en zwakke beweegmomenten zijn verbeterd. De antwoordschaal liep van: *Helemaal mee oneens* (1) tot *Helemaal mee eens* (5). Voor het letten op de energiebalans kon met een open vraag toelichting gegeven worden (1 item).

Fase van gedragsverandering: Om de fase van gedragsverandering te bepalen is voor zowel gezond eten als voldoende bewegen een tweegetrapte vraag gesteld. Deze methode is in meerdere onderzoeken gebruikt (Notwehr, Snetselaar, Yang & Wu, 2006; Haerens, Deforche, Vandelanotte, Maes & de Bourdeaudhuij, 2007). Aan de hand van de antwoorden kon de respondent gekoppeld worden aan één van de zes fases. Deze zes fases zijn een samenvoeging van de vijf fases uit het Stages of Change, aangevuld met de 'niet bewust'-fase van het Precaution Adoption Process Model. De eerste vraag betrof het wel of niet uitvoeren van het gedrag (gezond eten/voldoende bewegen). Hierbij kon geantwoord worden met *Ja* (1), *Nee* (2) en *Ik heb geen idee* (3). Bij het laatste antwoord (3) hoeft de respondent de volgende vragen niet te beantwoorden. De respondent komt daarmee in de fase 'Niet bewust'.

- De tweede vraag betrof bij antwoord (1) 'Sinds wanneer bent u voldoende lichamelijk actief/eet u voldoende gezond?' met de antwoordmogelijkheden (1) *sinds enkele weken* en (2) *langer dan 6 weken geleden*. Daarmee komen ze respectievelijk in de fase 'action' en 'maintenance'.

- De tweede vraag bij antwoord (2) betrof: 'Bent u van plan om in de toekomst meer lichamelijk actief te worden/gezonder te gaan eten?' met de antwoordmogelijkheden *Nee* (1), *Ja, binnen 6 maanden* (2) en *Ja, binnen 1 maand* (3). Hieruit volgt respectievelijk de fase 'precontemplation', 'contemplation' en 'preparation'.

Bewustwording: Om te kijken of bewustwording van het eigen gedrag plaatsvond is gekeken naar de verandering in de gedragsveranderingfases over de drie meetmomenten. De vragen voor het meten van deze gedragsverandering zijn hierboven al beschreven. Daarnaast is gevraagd een rapportcijfer te geven voor het eigen beweeg- en eetgedrag (2 items) op alle drie meetmomenten.

Betrokkenheid/zoekgedrag: De betrokkenheid met gezond eten en bewegen is op T3 gemeten met vier items. Gevraagd werd of men de website had bezocht van het Voedingscentrum en van 30minutenbewegen en of men ergens anders informatie had gezocht over gezond eten en voldoende bewegen. Deze vragen konden beantwoord worden met (1) *Ja* en (2) *Nee*.

Tabel 4.3 Overzicht gemeten effectvariabelen

Variabele	Item	T1	T2	T3
Kennis	Kent u de Schijf van Vijf?	+	+	+
	Kent u de beweegnorm?	+	+	+
	Kent u de term energiebalans?	+	+	+
	Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn op het gebied van gezond eten	-	-	+
	Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn op het gebied van bewegen	-	-	+
	Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn op het gebied van overgewicht	-	-	+
Attitude	Gezond eten vind ik... niet belangrijk – heel belangrijk	+	+	+
	Gezond eten vind ik... niet lekker – heel lekker	+	+	+
	Voldoende bewegen vind ik... niet belangrijk – heel belangrijk	+	+	+
	Voldoende bewegen vind ik... niet leuk – heel leuk	+	+	+
Eigen-effectiviteit	Gezond eten vind ik... heel moeilijk – heel makkelijk	+	+	+
	Voldoende bewegen vind ik... heel moeilijk – heel makkelijk	+	+	+
Intentie	Ik ben van plan mijn zwakke eetmomenten te gaan veranderen	-	-	+
	In ben van plan mijn zwakke beweegmomenten te gaan veranderen	-	-	+
Gedrag	Ik heb in de afgelopen weken geprobeerd mijn zwakke momenten te verbeteren	-	-	+
	Het is mij gelukt één of meer zwakke eetmomenten te verbeteren	-	-	+
	Het is mij gelukt één of meer zwakke beweegmomenten te verbeteren	-	-	+
	Ik heb in de afgelopen weken geprobeerd te letten op mijn energiebalans	-	-	+
Fase van gedragsverandering	Eet op u op dit moment voldoende gezond?	+	+	+
	Indien ja: Sinds wanneer bent u voldoende gezond gaan eten?			
	Indien nee: Bent u van plan in de toekomst gezonder te gaan eten?			
	Beweegt u op dit moment voldoende?	+	+	+
	Indien ja: Sinds wanneer bent u voldoende lichamelijke actief?			
	Indien nee: Bent u van plan in de toekomst meer te bewegen?			
Bewustwording	Hoe gezond eet u op dit moment? Geef u zelf een rapportcijfer.	+	+	+
	Welk rapportcijfer geeft u zichzelf voor voldoende bewegen?	+	+	+
Betrokkenheid/zoekgedrag	Heeft u na het bezoek aan de bus de website bezocht van het Voedingscentrum?	-	-	+
	... ergens anders informatie opgezocht over gezond eten?	-	-	+
	Heeft u na het bezoek aan de bus de website bezocht van '30 minuten bewegen'?	-	-	+
	...ergens anders informatie opgezocht over voldoende bewegen?	-	-	+

4.3.3 Achtergrondvariabelen

Persoonlijke kenmerken kunnen van invloed zijn op verschillende variabelen van het gedrag. Daarvoor is gevraagd naar geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Voor geslacht geldt: 'man'=1 en 'vrouw'=2. Voor leeftijd geldt: '11 t/m 14'=1, '15 t/m 18'=2, '19 t/m 55'=3 en '56+'=4. Voor opleidingsniveau geldt: 'laag'=1, 'midden'=2 en 'hoog'=3.

Verder is gevraagd naar de woonplaats, het e-mailadres en de inlogcode van het pasje. Deze gegevens zijn gevraagd om de enquêtes en het advies aan elkaar te kunnen koppelen en het versturen van de derde enquête (T3).

4.4 Data-analyse

Met behulp van het statistische programma SPSS 12.0 zijn de gesloten vragen uit het onderzoek geanalyseerd. Hierbij is gekeken naar de gemiddelde score, de standaarddeviatie en het percentage respondenten dat antwoordde met eens/helemaal eens voor de ordinaal geschaalde vragen.

Voor het bepalen van de algemene scores voor de verschillende onderdelen is gekeken naar de betrouwbaarheid van deze schaal. Bij een Cronbachs Alpha hoger dan 0,60 is de schaal voldoende betrouwbaar verklaard en kon met deze items een gemiddelde score (somscore) berekend worden door het samenvoegen van deze items. Respondenten konden bij vragen over de zwakke momenten ook kiezen voor 'Niet van toepassing'. Voor de analyses zijn deze antwoorden gecodeerd naar 'System missing' en dus niet meegenomen in de analyse.

Daarnaast is gekeken naar significante veranderingen in de drie meetmomenten met de Wilcoxon Signed Ranks toets en naar de verschillen tussen de achtergrondvariabelen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau met behulp van de Mann-Whitney-test voor de bivariate analyse (geslacht) en de Kruskal-Wallis toets voor de multivariate analyses (leeftijd en opleidingsniveau). Hierbij is tweezijdig getoetst met een significantieniveau van 0,05.

Om de samenhang te bepalen tussen 1) achtergrondvariabelen en de waardering, 2) achtergrondvariabelen en de effecten en 3) de gedragsdeterminanten onderling is de Spearman Rangcorrelatiecoëfficiënt bepaald. Bij de gedragsdeterminanten is daarnaast ook met een regressieanalyse gekeken naar de invloed van de determinanten op intentie en gedrag.

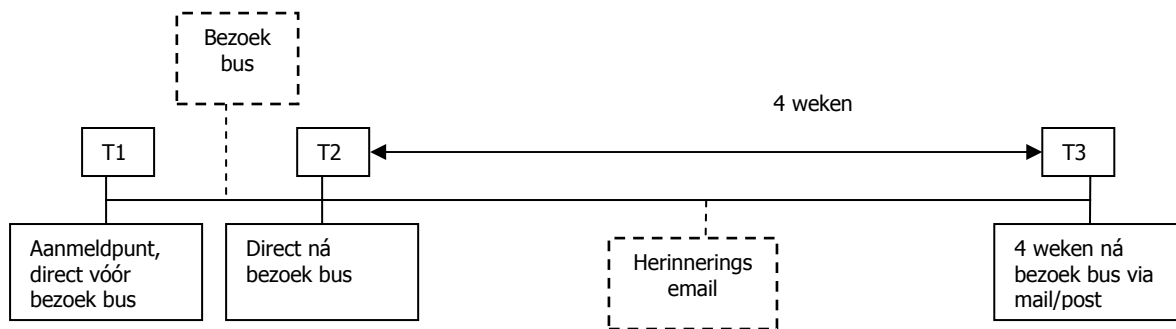
In de enquêtes kwamen ook open vragen voor. Deze zijn in SPSS ingevoerd als 'string' variabele. Deze antwoorden zijn door middel van een inhoudsanalyse in verschillende onderwerpen ingedeeld.

HOOFSTUK 5 RESULTATEN

In dit hoofdstuk worden de resultaten beschreven van de proces- en effectevaluatie van de Wateetenbeweegik-Bus. Allereerst zullen de respons en achtergrondvariabelen worden besproken van de respondenten. Daarna wordt gekeken naar het gebruik en de waardering voor de verschillende onderdelen van de Wateetenbeweegik-Bus. Als laatste komen de waargenomen effecten aan bod.

5.1 Respondenten

Voor het onderzoek is op dertien verschillende dagen de Wateetenbeweegik-Bus bezocht om enquêtes af te nemen (zie Bijlage 4). Op deze manier konden verschillende groepen meegenomen worden in het onderzoek. Figuur 5.1 laat zien op welke momenten er enquêtes zijn afgenomen onder de respondenten.



Figuur 5.1 Meetmomenten van het onderzoek

In totaal hebben 224 personen meegewerkt aan het onderzoek. In tabel 5.2 is de verdeling en respons te vinden voor de enquêtes. Daarbij moet opgemerkt worden dat acht personen enquête 2 hebben ingevuld, maar daarvoor niet enquête 1 hebben ingevuld. Deze respondenten zijn wel meegenomen in het onderzoek naar de waardering voor de bus. Voor het effectonderzoek is alleen gekeken naar de 76 respondenten die de enquête op zowel T1, T2 als T3 hebben ingevuld. Dit is 33,9% van alle respondenten. Vier weken na het bezoek aan de bus hebben alle respondenten van T1 en T2 via de mail of post de derde enquête ontvangen. Daarbij zijn 21 personen niet bereikt door afwezigheid of onleesbaarheid van het e-mailadres.

Tabel 5.2 Respons

Respondenten	Aantal	<i>Respons (%)</i>
Totaal respondenten	224	100
Enquête 1 (T1)	216	96,4
Enquête 2 (T2)	154	68,8
Enquête 3 (T3)	89	39,7
Zowel T1 als T2 als T3	76	33,9

5.2 Achtergrondvariabelen

In tabel 5.3 staan de achtergrondvariabelen weergegeven. Daarin is te zien dat de overgrote meerderheid van de respondenten bestaat uit vrouwen. De jongste respondent is 11 jaar en de oudste 79, met een gemiddelde leeftijd van 31,1 (SD=22,0). Ruim 55% is 18 jaar of jonger. Bijna 80% van de respondenten heeft een middelbaar onderwijs als huidige of hoogst afgeronde opleiding. Ruim 50% van de respondenten heeft een VMBO/MAVO-opleiding.

Tabel 5.3 Achtergrondvariabelen (T1)

Variabelen		Aantal	Percentage (%)
Geslacht (n=221)	Man	72	32,6
	Vrouw	149	67,4
Leeftijdscategorie (n=217)	11 tot 14 jaar	78	35,9
	15 tot 18 jaar	45	20,7
	19 tot 55 jaar	41	18,9
	56 tot 80 jaar	53	24,4
Hoogst afgeronde opleiding (n=216)	Lager onderwijs	18	8,3
	Basisschool	11	5,1
	LBO	7	3,2
	Middelbaar onderwijs	169	78,3
	VMBO/MAVO	116	53,7
	HAVO/VWO	22	10,2
	MBO	31	14,4
	Hoger onderwijs	29	13,4
	HBO	23	10,6
	WO	6	2,8

5.3 Gebruik en waardering Wateetenbeweegik-Bus

Om het gebruik en de beoordeling te meten konden de bezoekers na hun busbezoek de tweede enquête invullen. Hierbij konden ze aangeven aan welke onderdelen in de bus en buiten ze hadden deelgenomen en een waardering geven voor de verschillende onderdelen in de bus.

5.3.1 Gebruik

In tabel 5.4 staan de percentages vermeld van de onderdelen waaraan de mensen hebben deelgenomen. Van de aangemelde respondenten maakte praktisch iedereen de test op de benedenverdieping en printte het advies. Van deze groep stopte voor 20% hierna de routing in de bus, maar ging ruim 80% naar boven voor meer informatie. Daarnaast heeft bijna de helft van de respondenten informatie gevraagd bij de lokale organisaties en was het gebruik van de andere twee optionele onderdelen 33% (bewegen) en 55% (eten). In de laatste kolom staat voor deze drie onderdelen het percentage respondenten genoemd dat bij de inzet van deze onderdelen hiervan gebruik heeft gemaakt.

Tabel 5.4 Gebruik onderdelen Wateetenbeweegik-Bus (T2)

Onderdeel	Aantal	Percentage (%)
Aanmelden en pasje maken (n=151)	151	100
Test beneden (n=151)	150	99,3
Printen Persoonlijk advies (n=151)	148	98,0
Informatie boven (n=149)	121	81,2
Bewegen op podium (n=51) ¹	17	33,3
Geproefd van eten (n=47) ¹	26	55,3
Wii uitgeprobeerd (n=145)	51	35,2
Informatie bij lokale stands gevraagd (n=108) ¹	51	47,2

¹ n=lager omdat deze onderdelen niet altijd aanwezig waren.

Er is twee weken na het bezoek aan de bus een e-mail gestuurd naar de bezoekers met daarin nogmaals hun persoonlijk advies en de mogelijkheid om zich aan te melden voor een nieuwsbrief. In tabel 5.5 is te zien dat tweederde van de bezoekers vier weken na het bezoek hun geprinte advies nog steeds heeft bewaard. Daarnaast heeft ruim 40% het advies opnieuw ontvangen via de e-mail en bijna iedereen heeft deze helemaal of gedeeltelijk gelezen. Door deze herinneringsmail heeft nog eens 27% zich opgegeven voor de digitale nieuwsbrief van de balansdag en bijna 30% voor de nieuwsbrief van 30minuten bewegen. Een deel van de respondenten was al op één of beide geabonneerd.

Tabel 5.5 Gebruik informatie na busbezoek (T2)

Onderdeel		Aantal	Percentage (%)
Heeft u uw geprinte persoonlijke advies bewaard? (n=88)	Ja	59	67,0
Heeft u in de afgelopen periode nogmaals uw persoonlijke advies ontvangen via de e-mail? (n=89)	Ja	38	42,7
Zo ja, heeft u deze mail gelezen (n=38)	Ja, helemaal	25	65,8
	Ja, gedeeltelijk	12	31,6
Zo ja, heeft u zich opgegeven voor de nieuwsbrief van de balansdag? (n=37)	Ja	10	27,0
	Ontving ik al	8	21,6
Zo ja, heeft u zich opgegeven voor de nieuwsbrief van 30minuten bewegen? (n=37)	Ja	11	29,7
	Ontving ik al	5	13,5

5.3.2 Waardering

In totaal hebben 154 respondenten na het bezoek aan de bus een waardering gegeven voor de verschillende aanwezige onderdelen van de bus. Voor de verschillende onderdelen hebben de respondenten ook een rapportcijfer gegeven. Deze staan eerst vermeld in tabel 5.6. De drie hoofdonderdelen uit de bus zijn gemiddeld met bijna een 8 gewaardeerd. Vooral de informatie van de bovenverdieping is met een 7,9 hoog gewaardeerd.

Tabel 5.6 Rapportcijfer onderdelen (T2)

<i>Onderdeel</i>	Gem. score (SD)	Laagste cijfer	Hoogste cijfer	8 of hoger (% (n))
Test (n=149)	7,7 (1,4)	3	10	57,0 (85)
Persoonlijk advies (n=148)	7,6 (1,4)	3	10	52,7 (78)
Informatie (n=117)	7,9 (1,3)	4	10	62,4 (73)

5.3.2.1 Waardering Test

In tabel 5.7 staan de waarderingen weergegeven voor de test op de benedenverdieping. Bijna 90% vond de test gemakkelijk te maken en de vragen begrijpelijk. De onderste twee vragen laat zien dat de bezoekers de test niet saai vonden en dat er niet te veel vragen waren.

Tabel 5.7 Waardering test (T2)

Item	Gem. score *	SD	Percentage (%) (helemaal) eens
De vragen uit de test waren gemakkelijk in te vullen (n=153)	4,5	1,0	88,9
De vragen uit de test waren begrijpelijk (n=151)	4,5	1,0	88,7
Ik vond dat er te veel vragen in de test waren (n=151)	2,6	1,5	51,0
Ik vond de test saai (n=151)	2,3	1,3	55,0
Gemiddelde score waardering test¹	4,5	0,9	

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

¹ Gemiddelde score op bovenste twee items ($\alpha=0,66$)

5.3.2.2 Waardering Persoonlijk advies

Uit tabel 5.8 valt af te lezen dat de respondenten ook overwegend tevreden waren met het persoonlijk advies. Ruim 60% van de respondenten is het eens met de zwakke eet- of beweegmomenten die op het advies staan aangegeven.

Tabel 5.8 Waardering Persoonlijk advies (T2)

Item	Gem. score *	SD	Percentage (%) (helemaal) eens
Het persoonlijke advies kan ik goed gebruiken (n=147)	3,7	1,2	61,3
Ik ben het eens met de zwakke eetmomenten op mijn advies (n=114)	3,7	1,3	65,8
Ik heb het gevoel dat het advies echt over mij gaat (n=152)	3,6	1,2	54,6
Ik ben het eens met de zwakke beweegmomenten op mijn advies (n=112)	3,6	1,4	61,7
Het persoonlijke advies gaf mij nieuwe inzichten (n=149)	3,4	1,3	55,7
Gemiddelde score waardering persoonlijk advies	3,6	1,0	

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

De respondenten konden tevens aangeven wat ze de meest verrassende uitkomst vonden in hun advies. De antwoorden konden binnen acht categorieën geplaatst worden. In tabel 5.9 zijn deze terug te vinden. Het advies om 's ochtends te bewegen bij het opstaan werd het vaakste genoemd als meest

verrassende uitkomst. Veel bezoekers waren ook van mening dat het advies niets verrassends bevatte omdat de uitkomst te verwachten was.

Tabel 5.9 Meest verrassende uitkomst advies (T2)

Antwoordcategorie (n=54)	Aantal
's Ochtends bewegen bij opstaan	16
Niets, wist het al, naar verwachting	11
Meevallers, toch goed bezig, beter dan verwacht	8
Ontbijt oranje	5
Tips voor bij een feestje	4
Eten overig	6
Bewegen overig	4
Overig	1

5.3.2.3 Waardering informatie

De waardering voor de informatie op de bovenverdieping is opgesplitst naar de informatie over gezond eten en over bewegen. In tabel 5.10 is te zien dat men overwegend zeer positief is over de informatie die wordt verstrekt op de bovenverdieping. De bezoekers vonden de informatie vooral duidelijk en geloofwaardig. De score voor de algemene waardering van de informatie ligt daarbij op een 4,3, wat een hoge tevredenheid betekent.

Tabel 5.10 Waardering informatie boven (T2)

Item	Gem. score *	SD	Percentage (%) (helemaal) eens
De informatie en tips over gezond eten waren interessant (n=133)	4,1	1,1	76,0
De informatie en tips over gezond eten waren duidelijk (n=134)	4,4	0,9	86,5
De informatie en tips over gezond eten waren geloofwaardig (n=133)	4,4	0,8	86,4
Ik heb in de bus genoeg informatie gevonden over gezond eten (n=117)	4,1	1,0	79,4
De informatie en tips over bewegen waren interessant (n=131)	4,2	1,1	80,1
De informatie en tips over bewegen waren duidelijk (n=132)	4,4	0,9	85,7
De informatie en tips over bewegen waren geloofwaardig (n=130)	4,4	0,8	87,0
Ik heb in de bus genoeg informatie gevonden over voldoende bewegen (n=117)	4,2	0,9	86,3
Gemiddelde score waardering informatie	4,3	0,8	

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

Direct na het bezoek aan de bus konden respondenten aangeven of ze met de ontvangen tips hun eet- en beweegmomenten zouden kunnen aanpassen. Daarbij gaf ruim driekwart van de respondenten aan de zwakke eetmomenten te kunnen aanpassen en bijna driekwart de zwakke beweegmomenten, dat terug te vinden is in tabel 5.11.

Tabel 5.11 Bruikbaarheid gegeven informatie (T2)

Item	Gem. score*	SD	Percentage (%) (helemaal) eens
Met de tips van de bovenverdieping kan ik mijn zwakke eetmoment(en) aanpassen (n=113)	4,0	1,1	77,0
Met de tips van de bovenverdieping kan ik mijn zwakke beweegmoment(en) aanpassen (n=106)	3,9	1,1	73,6
Met de tips van de bovenverdieping kan ik werken aan een goede energiebalans (n=130)	4,0	1,0	72,3
Gemiddelde score bruikbaarheid informatie	3,9	0,9	

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

In tabel 5.12 staan de antwoorden weergegeven op de open vraag over de meest en minst interessante informatie die de bezoekers hadden ontvangen. Als meest interessante informatie werd net als bij het advies ook hier het bewegen bij het opstaan het vaakste genoemd. Daarnaast werd de informatie en tips over de feestjes en tussendoortjes als meeste interessant genoemd, maar ook dat alle informatie interessant was. Wat betreft de minste interessante informatie valt op dat de informatie over feestjes niet alleen als meest interessante informatie werd genoemd, maar ook als minst interessante informatie. Tevens gaven respondenten aan dat ze alles interessant vonden en hier dus niets konden noemen. De onbewerkte antwoorden staan in Bijlage 8.

Tabel 5.12 Open antwoorden waardering informatie (T2)

Meest interessante informatie (n=60)		Minste interessante informatie (n=35)	
Antwoordcategorie	Aantal	Antwoordcategorie	Aantal
Bewegen bij opstaan	10	Informatie over bewegen	7
Informatie over gezond eten	8	Informatie over feestjes	6
Feestjes & tussendoortjes	7	Fietsen boven	2
Alles interessant	7		
In de bus; fietsen, touchscreen	6		
Niks, meeste was wel bekend	5		
Bewegen overig	10	Alles was wel interessant	10
Eten overig	5	Informatie over eten overig	6
Overig	3	Overig	4

5.3.2.4 Waardering overig

In tabel 5.13 staan waarderingen gegeven voor de overige onderdelen van de bus. De medewerkers van de bus en de uitstraling van de bus zijn daarbij als zeer positief gewaardeerd. Voor bijna 90% van de respondenten was het duidelijk wat ze in de bus moesten doen. Het gebruik van de touchscreen werd gemiddeld hoog gewaardeerd met een 4,4, evenals de waardering voor het fietsen. De algemene waardering overig en de Cronbach's Alpha zijn berekend met de eerste zeven items uit de tabel.

Ondanks dat de bezoekers het leuk vonden om te fietsen op de bovenverdieping, vond ruim de helft het ook moeilijk om te lezen en te fietsen tegelijk.

Tabel 5.13 Waardering overig (T2)

<i>Item</i>	Gem. score *	SD	<i>Percentage (%) (helemaal) eens</i>
De medewerkers van de bus waren vriendelijk (n=142)	4,8	0,6	97,9
De medewerkers van de bus gaven goede informatie (n=144)	4,7	0,8	91,7
Het was duidelijk wat ik in de bus moest doen (n=143)	4,4	0,9	88,8
De Wateetenbeweegik-Bus heeft een leuke uitstraling (n=143)	4,7	0,7	93,0
Ik kon goed werken met de touchscreen (computer) (n=142)	4,4	1,0	89,4
Ik vond het leuk een persoonlijk pasje te ontvangen (n=143)	4,2	1,1	77,6
Ik vond het leuk om te kunnen fietsen tijdens het lezen van de tips (n=128)	4,4	1,0	84,4
Door het fietsen kon ik moeilijk de informatie en tips lezen (n=128)	2,5	1,6	55,5
Gemiddelde score waardering overig	4,5	0,6	

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

5.3.3 Verschillen achtergrondvariabelen en waardering

In tabel 5.14 staan de gemiddelde scores weergegeven van de onderdelen waarbij een significant verschil is waargenomen tussen de opleidingsniveaus. Bij de waardering van het advies, de informatie en de bruikbaarheid van de informatie is een verschil waar te nemen tussen de opleidingsniveaus. Mensen een lager opleidingsniveau geven een hogere score en zijn dus meer tevreden dan de respondenten met een hoger opleidingsniveau.

Tabel 5.14 Significante verschillen voor waardering verdeeld naar achtergrondvariabelen

		Waardering Test	Waardering Advies	Waardering Informatie	Waardering bruikbaarheid Informatie
Geslacht¹	Man	4,6 (0,7)	3,6 (1,0)	4,3 (0,7)	4,0 (0,8)
	Vrouw	4,4 (0,9)	3,6 (0,9)	4,3 (0,8)	3,9 (1,0)
	<i>Significantie</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Leeftijd²	11-14 jaar	4,6 (0,6)	3,5 (1,1)	4,3 (0,8)	3,9 (1,1)
	15-18 jaar	4,2 (1,0)	3,5 (1,0)	4,2 (0,8)	3,9 (1,0)
	19-55 jaar	4,5 (0,7)	3,6 (0,7)	4,2 (0,7)	3,9 (0,5)
	56-80 jaar	4,4 (1,2)	3,6 (1,0)	4,4 (0,8)	3,9 (1,0)
	<i>Significantie</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>	<i>n.s.</i>
Opleidingsniveau²	Laag	4,9 (0,4)	4,2 (0,9)	4,8 (0,4)	4,7 (0,6)
	Midden	4,5 (0,9)	3,5 (1,0)	4,2 (0,8)	3,8 (1,0)
	Hoog	4,4 (0,9)	3,6 (0,7)	4,3 (0,6)	3,9 (0,8)
	<i>Significantie</i>	<i>n.s.</i>	*	*	**

Noot: *p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001 n.s.=niet significant

¹ Mann-Whitney U toets, ² Kruskal Wallis toets

Daarnaast is gekeken naar de aanwezigheid van correlatie tussen de waarderingen en de achtergrondvariabelen. In tabel 5.15 is te zien dat er alleen een significante correlatie aanwezig was tussen het opleidingsniveau en de waardering voor de bruikbaarheid van de informatie. Deze correlatie is negatief, wat opnieuw betekent dat de respondenten met een lager opleidingsniveau de bruikbaarheid van de informatie hoger waarden dan de respondenten met een hoger opleidingsniveau.

Tabel 5.15 Correlatie tussen achtergrondvariabelen en waardering

<i>Achtergrondvariabelen</i>				
Waardering	n	Geslacht	Leeftijd	Opleidingsniveau
Test		-0,04	0,05	-0,13
Advies		-0,03	0,04	-0,13
Informatie		0,01	0,06	-0,16
Bruikbaarheid informatie		0,01	-0,05	-0,22*

Noot: Spearman Rangcorrelatie, * $p < 0,05$

5.4 Effect Wateetenbeweegik-Bus

Voor het onderzoek naar de effecten van het Wateetenbeweegik-project is gekeken naar de respondenten die alle drie enquêtes hebben ingevuld (n=76). Van deze respondenten is 75% vrouw. De gemiddelde leeftijd ligt op 39,9 waarvan 16,8% jonger dan 19 is. Bijna 40% van de respondenten heeft een VMBO/MAVO opleiding. De groep met een hogere opleiding is bijna 23%. In de komende paragrafen zullen de effecten beschreven worden, waarbij gekeken wordt naar de determinanten van het ASE-model en de gedragsveranderingen.

5.4.1 Kennis

Er is gevraagd naar de kennis van de boodschap van de Schijf van Vijf, de Beweegnorm en de energiebalans. In tabel 5.14 is te zien dat vóór het bezoek aan de bus bijna 4% nog nooit heeft gehoord van de Schijf van Vijf. Voor de Beweegnorm en de energiebalans zijn deze getallen respectievelijk 38% en 42%. Voor alle drie boodschappen is dit percentage gedaald in de tweede en derde enquête. Vier weken na het bezoek aan de bus heeft iedereen wel eens gehoord van de Schijf van Vijf. Voor de beweegnorm en de energiebalans is dit 88,2%. De verandering zijn gemeten van T1 naar T2 en van T1 naar T3. Van T1 naar T2 is de beweegnorm en de energiebalans significant. De verandering van T1 naar T3 is voor alle drie boodschappen significant, met voor de Schijf van vijf ($p < 0,05$) en de beweegnorm en energiebalans ($p < 0,001$).

Tabel 5.14 Kennis boodschap Schijf van vijf, Beweegnorm en Energiebalans (T1, T2, T3)

		% (n)				
		Nee, nooit van gehoord (1)	Ja, wel eens van gehoord (2)	Ja, weet een beetje wat dit is (3)	Ja, weet precies wat dit is (4)	Gemiddelde score (SD)
Schijf van Vijf	T1	3,9 (3)	21,1 (16)	44,7 (34)	30,3 (23)	3,0 (0,8)
	T2	2,7 (2)	35,6 (26)	30,1 (22)	31,5 (23)	2,9 (0,9)
	T3	0	18,7 (14)	29,3 (22)	52,0 (39)	3,4 (0,8)*
Beweegnorm	T1	38,2 (29)	30,3 (23)	15,8 (12)	15,8 (12)	2,1 (1,1)
	T2	16,4 (12)	42,5 (31)	19,2 (14)	21,9 (16)	2,5 (1,0)***
	T3	11,8 (9)	31,6 (24)	32,9 (25)	23,7 (18)	2,7 (1,0)***
Energiebalans	T1	42,1 (32)	39,5 (30)	9,2 (7)	9,2 (7)	1,9 (0,9)
	T2	28,8 (21)	35,6 (26)	20,5 (15)	15,1 (11)	2,2 (1,0)*
	T3	11,8 (9)	38,2 (29)	31,6 (24)	18,4 (14)	2,6 (0,9)***

Noot: Wilcoxon Signed Ranks toets, * $p < 0,05$

** $p > 0,01$

*** $p < 0,001$

Enkele weken na het bezoek aan de bus gaf een ruime meerderheid van de respondenten aan te weten waar ze terecht kunnen voor hulp op het gebied van gezond eten, bewegen of overgewicht. De

gemiddelde score geeft aan dat de respondenten goed op de hoogte zijn waar ze hulp kunnen krijgen. De getallen zijn terug te vinden in tabel 5.15.

Tabel 5.15 Kennis hulp (T3)

Item	Gem. score *	SD	Percentage (%) (helemaal) eens
Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn voor hulp op het gebied van gezond eten (n=73)	3,8	1,3	61,6
Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn voor hulp op het gebied van bewegen (n=74)	4,1	1,1	74,3
Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn voor hulp op het gebied van overgewicht (n=73)	3,6	1,4	57,5

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

5.4.2 Bewustwording

In tabel 5.16 zijn de rapportcijfers terug te vinden die de respondenten hebben gegeven voor hun eigen eet- en beweeggedrag. Dit cijfer stijgt licht van T1 naar T3 voor beide gedragingen, maar is niet significant met de Wilcoxon Signed Ranks toets.

Tabel 5.16 Rapportcijfer voor eigen gedrag (T1, T2, T3)

		Gemiddelde rapportcijfer (SD)	
Cijfer		Eten	Bewegen
	T1	7,2 (1,1)	7,1 (1,6)
	T2	7,3 (1,2)	7,2 (1,6)
	T3	7,4 (0,8)	7,3 (1,4)

5.4.3 Attitude en eigen-effectiviteit

Respondenten hebben aangegeven of ze gezond eten belangrijk en lekker vinden of voldoende bewegen belangrijk en leuk. Deze gegevens staan in tabel 5.17. Over het algemeen werd gezond eten en voldoende bewegen zeer belangrijk gevonden op alle drie meetmomenten. De meeste respondenten vonden voldoende bewegen leuk, wat licht steeg van T1 naar T3.

In het onderzoek konden respondenten aangeven in hoeverre ze gezond eten en voldoende bewegen makkelijk of moeilijk vonden. Voor het bezoek aan de bus lag deze score voor beide gedragingen op 3,8, wat redelijk makkelijk betekent. Voor voldoende bewegen is dit gemiddelde gelijk gebleven direct na en vier weken na het busbezoek. De respondenten zijn in deze periode gezond eten nog iets makkelijker gaan vinden, met een stijging in de derde enquête. Dit verschil is niet significant.

Tabel 5.17 Attitude en eigen effectiviteit ten opzichte van gezond eten en voldoende bewegen (T1, T2, T3)

		Gemiddelde score* (SD)				
		Attitude		Gem. score attitude	Eigen-effectiviteit	
		Belangrijk	Lekker		Makkelijk	
Gezond eten	T1	4,5 (0,9)	3,9 (0,9)	-	3,8 (1,0)	
	T2	4,4 (0,8)	4,0 (0,8)	4,2 (0,7)	3,9 (0,9)	
	T3	4,5 (0,6)	4,0 (0,9)	4,3 (0,6)	n.s.	4,0 (0,9) n.s.
Voldoende bewegen	T1	4,4 (0,8)	4,0 (1,1)	4,2 (0,8)	3,8 (1,2)	
	T2	4,4 (0,8)	3,9 (1,1)	4,2 (0,8)	3,8 (1,1)	
	T3	4,5 (0,6)	4,2 (0,9)	4,3 (0,7)	n.s.	3,8 (1,1) n.s.

* Gemeten op een vijfpuntsschaal (1=niet ..., 5=heel...), n.s.=niet significant

5.4.4 Intentie

De intentie om het gedrag daadwerkelijk aan te passen is gemeten direct na het bezoek aan de bus. De gemiddelde scores voor de intentie staan vermeld in tabel 5.18. Ruim 75% van de respondenten, die hun eetmomenten kunnen verbeteren, had de intentie om dit ook te doen. Voor de beweegmomenten was bijna 70% dit van plan. In totaal hadden 49 respondenten (89,1%) de intentie om zowel eten als bewegen of 1 van beide gedragingen te verbeteren. In totaal waren er 30 respondenten (54,5%) die aan beide gedragingen wilden gaan werken.

Tabel 5.18 Intentie voor verbetering eet- en beweegmomenten (T2)

Item		Gem. score *	SD	Percentage (%) (helemaal) eens
Ik ben van plan mijn zwakke eetmomenten te gaan verbeteren (n=54)	T2	4,0	1,1	75,9
Ik ben van plan mijn zwakke beweegmomenten te gaan verbeteren (n=55)	T2	3,9	1,0	69,0

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

5.4.5 Gedrag

Tabel 5.19 geeft de gemiddelde scores weer op de vragen over gedragsverandering. Vier weken na het bezoek aan de bus heeft tweederde van de respondenten geprobeerd om de zwakke momenten te verbeteren en 50% heeft geprobeerd op de energiebalans te letten. Uiteindelijk heeft 60% één of meer zwakke eet- of beweegmomenten verbeterd.

Tabel 5.19 Geprobeerd en gelukt gedrag (T3)

Item		Gem. score *	SD	<i>Percentage (%) (helemaal) eens</i>
Ik heb in de afgelopen weken geprobeerd mijn zwakke momenten te verbeteren	T3	3,7	1,2	66,1
In heb in de afgelopen weken geprobeerd op mijn energiebalans te letten	T3	3,4	1,3	50,0
Het is mij gelukt één of meer zwakke eetmomenten te verbeteren	T3	3,4	1,2	46,0
Het is mij gelukt één of meer zwakke beweegmomenten te verbeteren	T3	3,6	1,2	56,2

* Scores gemeten op een vijfpuntsschaal (1=helemaal mee oneens, 5=helemaal mee eens)

De respondenten konden ook aangeven op welke manier ze hadden gewerkt aan hun energiebalans. In tabel 5.20 staan deze open antwoorden gegroepeerd. De onbewerkte antwoorden zijn terug te vinden in Bijlage 9. Werken aan de energiebalans door te letten op alleen eten, of eten én bewegen samen bleek een veel gebruikte methode.

Tabel 5.20 Op welke manier gelet op de energiebalans (T3)

Antwoordcategorie (n=56)	Aantal
Gelet op eten	19
<i>Tussendoortjes</i>	<i>10</i>
<i>Lunch/Ontbijt</i>	<i>5</i>
<i>Fruit</i>	<i>5</i>
Gelet op bewegen	5
<i>Sport</i>	<i>3</i>
Gelet op eten én bewegen	19
<i>Fruit</i>	<i>8</i>
<i>Minder vetten</i>	<i>2</i>
Niets aan gedaan	7
Overige antwoorden	6

5.4.6 Fase van gedragsverandering

In alle drie enquêtes is de respondenten gevraagd in welke fase ze zich bevinden ten opzichte van eten en bewegen. In tabel 5.21 zijn deze getallen terug te vinden. In deze tabel is te zien dat vóór het bezoek aan de bus ruim 80% zichzelf in de *maintenance* fase plaatste ten opzichte van gezond eten, en bijna 70% ten opzichte van voldoende bewegen. Direct na het bezoek aan de bus steeg dit percentage voor gezond eten naar 89,5% en daalde dit voor bewegen minimaal naar 64,5%. De groep mensen die bij enquête 1 niet weten of ze gezond eten (10,7%) of voldoende bewegen (10,5%), daalde na het bezoek naar respectievelijk 0% en 1,3%. Tevens valt op dat het aantal respondenten van T1 naar T2 steeg in de *preparation* fase voor voldoende bewegen.

Kijkend naar de verandering van enquête 2 naar enquête 3, met een tussentijd van ongeveer vier weken, valt op dat toch weer meer mensen zich niet (meer) bewust waren of ze voldoende gezond eten of bewegen. Het aantal respondenten in de *maintenance* fase daalt, voor zowel eten als bewegen.

Er zijn geen tot weinig mensen die zichzelf niet voldoende gezond vonden eten of bewegen, en ook niet van plan waren om hier iets aan te doen, zoals te zien is bij *precontemplation*.

Tabel 5.21 Aantal respondenten in de verschillende fases van gedragsverandering (T1, T2, T3) (N=75-76)

Gedragsfases	Eten (%(n))			Bewegen (%(n))		
	T1	T2	T3	T1	T2	T3
Niet bewust	10,7 (8)	0	6,6 (5)	10,5 (8)	1,3 (1)	11,8 (9)
Precontemplation	0	0	0	0	2,6 (2)	1,3 (1)
Contemplation	2,7 (2)	1,3 (1)	1,3 (1)	13,2 (10)	11,8 (9)	13,2 (10)
Preparation	4,0 (3)	5,3 (4)	5,3 (4)	6,6 (5)	13,2 (10)	7,9 (6)
Action	1,3 (1)	3,9 (3)	7,9 (6)	1,3 (1)	6,6 (5)	10,5 (8)
Maintenance	81,3 (61)	89,5 (68)	78,9 (60)	68,4 (52)	64,5 (49)	55,3 (42)

In tabel 5.22 is te zien in welke gedragsfases de respondenten zaten die na T1 of na T2 zijn gestopt met het onderzoek. De opvallende verschillen tussen de groepen zijn in onderstaande tabel vetgedrukt. Groep 3 zijn de respondenten die hebben meegewerkt op alle enquêtemomenten.

Tabel 5.22 Verschillen fases van gedragsverandering alle respondenten

	<i>Eten</i>			<i>Bewegen</i>		
	Groep 1 n=60	Groep 2 n=69-70	Groep 3 n=76	Groep 1 n=60	Groep 2 n=70	Groep 3 n=76
Fase (T1)						
Niet Bewust	10,0 (6)	10,0 (7)	10,7 (8)	8,3 (5)	7,1 (5)	10,5 (8)
Precontemplation	1,7 (1)	1,4 (1)	0	0	1,4 (1)	0
Contemplation	3,3 (2)	1,4 (1)	2,7 (2)	5,0 (3)	5,7 (4)	13,2 (10)
Preparation	8,3 (5)	2,9 (2)	4,0 (3)	3,3 (2)	5,7 (4)	6,6 (5)
Action	11,7 (7)	10,0 (7)	1,3 (1)	18,3 (11)	11,4 (8)	1,3 (1)
Maintenance	65,0 (39)	74,3 (52)	81,3 (61)	65,0 (39)	68,6 (48)	68,4 (52)
Fase (T2)						
Niet Bewust	-	7,2 (5)	0	-	8,6 (6)	1,3 (1)
Precontemplation	-	0	0	-	0	2,6 (2)
Contemplation	-	1,4 (1)	1,3 (1)	-	5,7 (4)	11,8 (9)
Preparation	-	2,9 (2)	5,3 (4)	-	8,6 (6)	13,2 (10)
Action	-	11,6 (8)	3,9 (3)	-	10,0 (7)	6,6 (5)
Maintenance	-	76,8 (53)	89,5 (68)	-	67,1 (47)	64,5 (49)

Noot: groep 1=alleen T1, groep 2= T1 en T2, groep 3=T1, T2 en T3

In tabel 5.23 staan de veranderingen weergegeven van de respondenten in de gedragsfases van meetmoment T1 naar T2. Uit deze analyse komt naar voren dat meer dan de helft van de respondenten niet is veranderd in de fase waarin ze zich eerder bevonden. Toch is 20% van de respondenten 1 of meer fases achteruit gegaan bij het bewegen en bijna 15% bij gezond eten. Daarnaast zijn 13% van de respondenten 1 of meer fases vooruit gegaan bij bewegen en 16% bij eten.

Tabel 5.23 Verandering gedragsfase van T1 naar T3

Item	1 of meer fases	Gelijk gebleven	1 of meer fases
	achteruit % (n)	% (n)	vooruit % (n)
Voldoende bewegen	21,1 (16)	65,8 (50)	13,1 (10)
Gezond eten	14,7 (11)	69,3 (52)	16,0 (12)

Van de respondenten die voor voldoende bewegen niet van fase zijn veranderd zat 82% al in de *maintenance* fase en 10% in de *contemplation* fase. Voor gezond eten bleef 98,1% in de *maintenance* fase en 1,9% in de *contemplation* fase.

5.5 Overige effecten: informatie zoeken

Na het bezoek aan de bus heeft bijna 40% van de respondenten de website bezocht van het Voedingscentrum en bijna 23% de website van 30minuten bewegen. Deze getallen zijn te vinden in tabel 5.24. Daarnaast is door 34% ergens anders meer informatie gezocht over gezond eten en bijna 28% over bewegen. In de achterste kolom is gekeken naar de respondenten die het advies nogmaals hadden ontvangen per email, welk percentage daarna meer informatie heeft gezocht.

Tabel 5.24 Informatie zoekgedrag na busbezoek (T3)

Item	% (n)	% (n)
Heeft u na het bezoek aan de bus		Advies mail
de website bezocht van het Voedingscentrum? (n=76)	39,5 (30)	52,9 (18)
Ergens anders informatie gezocht over gezond eten? (n=76)	34,2 (26)	41,2 (14)
De website bezocht van 30 minuten bewegen? (n=75)	22,7 (17)	32,4 (11)
Ergens anders informatie gezocht over bewegen? (n=76)	27,6 (21)	35,3 (12)

5.6 Relatie tussen achtergrondvariabelen en gedragsdeterminanten

In het onderzoek is gekeken naar verschillen tussen de respondenten met de achtergrondvariabelen geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Hier waren enkele significantie verschillen te vinden die te zien zijn in tabel 5.25. Bij het eetgedrag is een significantie positieve relatie gevonden tussen geslacht en de attitude op T3. Dit betekent dat er op T3 een verschil was tussen mannen en vrouwen, waarbij de vrouw hoger scoorde op de attitude. Bij het beweeggedrag zijn meer significante correlaties gevonden. Respondenten met een lager opleidingsniveau scoorden hoger op de eigen effectiviteit op T1. Daarnaast scoorden jongere respondenten hoger op de attitude op T3 en de eigen effectiviteit op T1, T2 en T3.

Tabel 5.25 Correlatie tussen achtergrondvariabelen en gedragsdeterminanten

Gedragsdeterminanten	Achtergrondvariabelen			
	n	Geslacht	Leeftijd	Opleidingsniveau
Eten				
Attitude (T2)		0,134	0,089	-0,092
Attitude (T3)		0,260*	0,052	-0,042
Eigen-effectiviteit (T1)		0,065	0,125	-0,163
Eigen-effectiviteit (T2)		0,003	0,073	-0,219
Eigen-effectiviteit (T3)		0,157	0,099	-0,107
Intentie (T2)		-0,009	-0,006	-0,033
Gedrag (T3)		0,118	-0,203	-0,023
Bewegen				
Attitude (T1)		0,083	-0,088	-0,227
Attitude (T2)		0,169	-0,178	-0,145
Attitude (T3)		0,054	-0,234*	-0,003
Eigen-effectiviteit (T1)		-0,017	-0,352**	-0,278*
Eigen-effectiviteit (T2)		0,022	-0,243*	-0,171
Eigen-effectiviteit (T3)		-0,104	-0,356**	-0,175
Intentie (T2)		-0,066	0,035	-0,195
Gedrag (T3)		0,207	-0,192	-0,173
Energiebalans				
Gedrag (T3)		0,194	-0,071	0,113

Spearman Rangcorrelatie, *p<0,05 **P<0,001

5.6 Invloed van gedragsdeterminanten

In tabel 5.26 staan de correlatiecoëfficiënten vermeld voor de gedragsdeterminanten van eten ten opzichte van de intentie en het gedrag. Er is een significante correlatie gevonden tussen de attitude op T3 en de het gedrag op T3, maar daarnaast ook tussen de intentie op T2 en het gedrag op T3. De overige determinanten correleren niet significant met intentie of gedrag. Bij een hogere attitude (T3) of intentie (T2) scoort het uitgevoerde gedrag ook hoger.

Tabel 5.26 Correlatiecoëfficiënten voor gedragsdeterminanten en het eetgedrag

	<i>Intentie (T2)</i>	<i>Gedrag (T3)</i>
Attitude (T2)	-0,043	0,106
Attitude (T3)	0,129	0,297*
Eigen effectiviteit (T1)	-0,074	0,064
Eigen effectiviteit (T2)	-0,028	0,146
Eigen effectiviteit (T3)	0,089	0,239
Intentie (T2)		0,271*

Noot: Spearman Rangcorrelatie, *p<0,05 **p<0,01 n.s.=niet significant

De correlatie tussen de gedragsdeterminanten en het beweeggedrag staan weergegeven in tabel 5.27. Hier is te zien dat de intentie op T2 positief correleert aan de eigen effectiviteit op T1 en T3. Het uitgevoerde beweeggedrag had een positieve correlatie met de attitude op alle meetmomenten, de eigen effectiviteit op T3 en de intentie op T2.

Tabel 5.27 Correlatiecoëfficiënten voor gedragsdeterminanten en het beweeggedrag

	<i>Intentie (T2)</i>	<i>Gedrag (T3)</i>
Attitude (T1)	0,223	0,335*
Attitude (T2)	0,185	0,321*
Attitude (T3)	0,233	0,363**
Eigen effectiviteit (T1)	0,320**	0,242
Eigen effectiviteit (T2)	0,188	0,191
Eigen effectiviteit (T3)	0,321**	0,362**
Intentie (T2)		0,298*

Noot: Spearman Rangcorrelatie, *p<0,05 **p<0,01 n.s.=niet significant

5.6.1 Invloed van determinanten op gedrag

Er is een regressieanalyse uitgevoerd om te onderzoeken welke variabelen een causaal verband hebben met het eetgedrag (tabel 5.28) en het beweeggedrag (tabel 5.29). Hieruit kwam naar voren dat er geen significante voorspeller aanwezig was van zowel het eet- als het beweeggedrag .

Tabel 5.28 Resultaten regressie van determinanten op eetgedrag

	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Attitude (T1)	-0,059	-0,276	n.s.
Attitude (T2)	-0,088	-0,401	n.s.
Attitude (T3)	0,348	1,779	n.s.
Eigen-effectiviteit (T1)	-0,284	-1,275	n.s.
Eigen-effectiviteit (T2)	0,027	0,105	n.s.
Eigen-effectiviteit (T3)	0,236	1,148	n.s.
Intentie (T2)	-0,010	-0,070	n.s.

R²=0,148%, F(1,195), p=n.s.

Tabel 5.29 Resultaten regressie van determinanten op beweeggedrag

	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Attitude (T1)	-0,175	-0,594	n.s.
Attitude (T2)	0,284	1,084	n.s.
Attitude (T3)	0,342	1,703	n.s.
Eigen-effectiviteit (T1)	0,083	0,380	n.s.
Eigen-effectiviteit (T2)	-0,414	-1,681	n.s.
Eigen-effectiviteit (T3)	0,356	1,712	n.s.
Intentie (T2)	-0,086	-0,596	n.s.

R²=0,284%, F(2,157), p=n.s.

In tabel 5.30 staan de resultaten van de regressie analyse van alle gedragsdeterminanten van eten en bewegen en het eet- en beweeggedrag, op het letten op de energiebalans. Hier zijn significante regressies gevonden van de attitude ten opzichte van eten op T3 en het verbeteren van het eetgedrag (T3). Alle determinanten samen verklaren 0,88% van het letten op de energiebalans.

Tabel 5.30 Resultaten regressie van determinanten op energiebalans

	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Attitude eten (T2)	0,094	0,515	n.s.
Attitude eten (T3)	-0,363	-2,716	< 0,05
Attitude bewegen (T1)	-0,366	-1,321	n.s.
Attitude bewegen (T2)	0,106	0,488	n.s.
Attitude bewegen (T3)	0,052	0,367	n.s.
Eigen-effectiviteit eten (T1)	-0,081	-0,399	n.s.
Eigen-effectiviteit eten (T2)	-0,203	-1,125	n.s.
Eigen-effectiviteit eten (T3)	0,228	1,713	n.s.
Eigen-effectiviteit bewegen (T1)	0,081	0,437	n.s.
Eigen-effectiviteit bewegen (T2)	-0,079	-0,476	n.s.
Eigen-effectiviteit bewegen (T3)	0,210	1,636	n.s.
Intentie eten (T2)	0,068	0,467	n.s.
Intentie bewegen (T2)	-0,019	-0,142	n.s.
Gedrag eten (T3)	0,596	4,569	< 0,001
Gedrag bewegen (T3)	0,304	1,811	n.s.

R²=0,878%, F(10,362), p=0,000

HOOFDSTUK 6 CONCLUSIE & DISCUSSIE

In dit onderzoek is nagegaan in hoeverre een theoriegestuurde beweeg- en eetinterventie effectief aansluit bij de wensen van de doelgroep. In dit hoofdstuk worden de conclusies getrokken op basis van de onderzoeksresultaten en worden de hoofdonderzoeksvragen beantwoord. Tevens worden de resultaten bediscussieerd en wordt bekeken of de consumentdoelstellingen van het project zijn behaald.

6.1 Gebruik en waardering

Gebruik

Uit de resultaten is gebleken dat de verschillende onderdelen van de Wateetenbeweegik-Bus goed werden bezocht. Het is positief dat ruim 80% van de bezoekers ook de bovenverdieping van de bus bezoekt, omdat de bezoekers niet verplicht zijn de gehele module te doorlopen en makkelijk tussendoor uit de routing kunnen stappen.

Het gebruik van de kookunits, het inzetten van lokale organisaties en het uitvoeren van oefeningen op het podium zijn optionele mogelijkheden bij de inzet van de bus. De inzet hiervan is afhankelijk van de organiserende instantie. De percentages van het gebruik van deze onderdelen zijn over het algemeen lager dan de andere (vaste) onderdelen. In Bijlage 4 is te zien op welke dagen deze onderdelen zijn ingezet. Uit deze gegevens valt te concluderen dat niet alle organisaties gebruik maken van deze onderdelen. Vooral het beweegpodium en de kookunit zouden meer ingezet kunnen worden. Het gebruik van deze onderdelen kan tevens zorgen voor een toeloop van mensen, omdat deze onderdelen buiten de bus plaatsvinden en de aandacht trekken, en daardoor meer busbezoekers.

Na het busbezoek bewaren veel respondenten hun persoonlijke advies. Het achteraf mailen van dit persoonlijke advies komt bij minder dan de helft van de respondenten over. Volgens het CBS had in 2005 83% van de Nederlanders de beschikking over internet (CBS, 2006). Deze lage mail ontvangst zou daarom hoger moeten kunnen liggen. Oorzaken hiervan kunnen zijn; het niet hebben, het niet invullen of het foutief invullen het e-mailadres. Van de bezoekers die de mail wel heeft ontvangen blijkt dat iedereen deze leest en een groot aantal de nieuwsbrieven hierdoor aanvraagt, of hier al op geabonneerd was. Het is belangrijk dat zo veel mogelijk respondenten deze mail ontvangen, zodat ze opnieuw herinnerd worden aan het zwakke eet- en beweegmomenten, maar dat ze zich hiermee ook kunnen aanmelden voor meer informatie. Het is daarom waardevol om van meer busbezoekers het (correcte) e-mailadres te krijgen.

Waardering

De Wateetenbeweegik-Bus wordt over het algemeen zeer hoog gewaardeerd met een ruime 7,5. Enkele uitschieters zijn te vinden bij de negatief gestelde vragen (ik vond de test saai, ik vond dat er te veel vragen in de test waren, door het fietsen kon ik moeilijk de informatie en tips lezen). Het is

mogelijk dat de respondenten het moeilijk vonden deze vragen te beantwoorden, omdat ze op een andere manier werden gesteld.

De 'Check je dag'-test en de 'Aan de slag'-informatie worden erg hoog gewaardeerd. De informatie over het bewegen bij het opstaan wordt door veel respondenten genoemd als meest interessante informatie, evenals de informatie over tussendoortjes en feestjes. Veel bezoekers vonden het advies volgens verwachting, omdat ze het eigenlijk allemaal wel wisten. Toch geeft ook een deel aan dat ze het advies vinden meevallen, dat ze beter bezig zijn dan ze hadden verwacht. Het advies scoort gemiddeld iets lager dan de andere onderdelen. Mogelijk kan dit komen doordat met de antwoorden uit de test er een logisch en te verwachten advies naar voren. *'U ontbijt niet, en vindt dit ook niet belangrijk.'*

De waardering voor het advies, de informatie en de bruikbaarheid van de informatie onder de lager opgeleiden is significant hoger dan de hoger opgeleiden. Het is gebleken dat overgewicht veel voorkomt bij mensen met een laag opleidingsniveau (Brown & Siapush, 2007; Dotinga & Picavet, 2006). Het is daarom belangrijk om te weten dat zij de bruikbaarheid van deze informatie hoog waarderen.

De overige waardering voor de onderdelen was ook positief. Vooral de crew wordt hoog gewaardeerd. Het is daarom erg belangrijk dat zij op een vriendelijke manier de bezoekers te hulp blijven staan en goede informatie geven.

6.2 Effecten

De Wateetenbeweegik-Bus heeft een effect bereikt op verschillende gedragsdeterminaten van gezond eten en bewegen.

Kennis

Er is een duidelijke verandering te vinden bij de kennis van de respondenten. Voor alle drie boodschappen is bij de respondenten een groei te zien in de kennis van de boodschappen. Voor de Schijf van vijf, de beweegnorm en de energiebalans is dit verschil significant. Gezien de beweegnorm en de energiebalans (redelijk) nieuwe termen zijn is het niet onlogisch dat er een duidelijke positieve verandering zichtbaar is in de kennisneming hiervan.

Bij deze kennisvragen werden de respondenten niet direct getoets, maar werd gekeken naar hun eigen inzicht in de kennis van deze boodschappen. Zo konden ze zelf aangeven of ze de energiebalans een beetje kenden of helemaal kenden. Maar voor dit onderzoek was er geen mogelijkheid om de kennis op een directe manier te toetsen. Sociaal wenselijkheid kan hierbij een rol spelen (Bouter & van Dongen, 2000). Daarnaast heeft een ruime meerderheid aangegeven te weten waar ze moeten zijn voor hulp bij gezond eten, bewegen en overgewicht

Bewustwording

In de bewustwording van het eigen gedrag door middel van een rapportcijfer is geen significante verandering te zien. De verwachting was dat de verandering van het cijfer voor het bezoek hoger zou zijn dan het cijfer na het bezoek aan de bus, door de confrontatie met de eigen eet- en beweegmomenten. Mensen zouden zich bewust worden van hun gedrag en ontdekken dat het beter kan. Dat betekent niet persé dat er geen bewustwording heeft plaatsgevonden. Deze bewustwording is namelijk wel terug te vinden in de open antwoorden over het meest verrassende in het advies. Mogelijk had beter met een directe vraag gekeken moeten worden naar de bewustwording bij de respondenten om dit met meer zekerheid vast te kunnen stellen.

Attitude en eigen-effectiviteit

Voor het onderzoek moesten de vooraf opgestelde doelstellingen worden getoets, maar moest daarnaast ook worden gekeken naar andere waarderingselementen en gedragsdeterminanten vanuit de gedragstheorien. Om het onderzoek zo rendabel mogelijk te houden heeft er een keuze moeten plaatsvinden in de te behandelen onderwerpen en items. De verschillende gedragsdeterminanten zijn daarom met een beperkt aantal items gemeten. Bij het gebruik van meer items voor bijvoorbeeld de eigen-effectiviteit, in plaats van met twee items, kan deze determinant beter worden gemeten. Hier is daarom een risico betreffende de constructvaliditeit van de meting (Schellens, Klaassen & de Vries, 2000).

In zowel attitude als eigen-effectiviteit is geen significante verandering waarneembaar. Wel kan geconcludeerd worden dat de attitude in het begin, voor zowel eten als bewegen, al vrij hoog bleek. Gezond eten en voldoende bewegen wordt belangrijk, leuk en lekker gevonden. Hierdoor is significante verandering hierin in principe bijna niet mogelijk.

Tussen de verschillende leeftijdscategorieën is op het laatste meetmoment (T3) een verschil in attitude ten opzichte van bewegen te vinden en bij de eigen-effectiviteit op alle drie meetmomenten. Hierbij was in alle gevallen sprake van een negatieve correlatie. Dit betekent dat hoe lager het opleidingsniveau, hoe hoger de attitude en eigen-effectiviteit. Eigen-effectiviteit, hoe makkelijk het wordt gevonden, wordt door Bandura (1986) gezien als de belangrijkste determinanten voor een gezonde leefstijl. Het is daarom belangrijk om meer aandacht te besteden aan deze determinant bij de informatie op de bovenverdieping en door de inzet van de kookunit en het beweegpodium.

Intentie

De intentie is gemeten direct na het busbezoek. Na de interventie is 89,1% van de respondenten van plan iets te veranderen in het gedrag. Dit is een hoog percentage en dus een positieve invloed. Doordat de intentie niet is gemeten voor het bezoek aan de bus, is niet na te gaan of hierin verandering heeft plaatsgevonden.

Gedrag

Ruim tweederde van de respondenten heeft vier weken na het bezoek aan de bus geprobeerd de zwakke momenten te veranderen of te letten op de energiebalans. Ruim de helft van de respondenten is deze verandering ook gelukt. Dit is een zeer positieve uitkomst van het onderzoek. Het is de bezoekers vooral gelukt om één of meer beweegmomenten te veranderen, ondanks dat de intentie voor de eetmomenten hoger lag. Het werken aan het eetpatroon of het eet- én beweegpatroon is de meest gebruikte methode voor verandering. Het eten van meer fruit en minder tussendoortjes kwam daarbij veelvuldig naar voren. Dit betekent dat de informatie hierover goed aanslaat bij de respondenten. Voor het eetgedrag is de attitude en intentie op T3 een significante voorspeller. Op deze determinanten kan eventueel meer ingespeeld worden ter verbetering van het eetgedrag. Het beweeggedrag blijkt voornamelijk te voorspellen door de attitude op alle momenten, de intentie op T2 en de eigen effectiviteit op T3. Om het beweeggedrag te verbeteren kunnen deze determinanten behandeld worden. Uit een regressieanalyse is daarnaast gebleken dat het letten op de energiebalans voornamelijk voorspelt kan worden door de attitude ten opzichte van eten (T3) en het daadwerkelijke eetgedrag (T3). Uit de open antwoorden was ook op te maken dat bij het letten op de energiebalans het verbeteren van het eetgedrag de voornaamste rol had.

Gedragsverandering

Gekeken naar de veranderingen in de fases van gedragsverandering van de bezoekers valt op dat na het bezoek meer mensen kennis hebben over of ze gezond eten of bewegen (onbewust). Dit aantal neemt weer af vier weken na het bezoek aan de bus. Mogelijk hebben de respondenten geleerd dat ze gezonder moeten eten en/of meer moeten bewegen, maar toch kunnen ze zelf niet bepalen of ze dit inmiddels voldoende doen. Een ruime meerderheid van de respondenten is vier weken na het bezoek aan de bus in dezelfde gedragsveranderingsfase gebleven. Voor zowel eten als bewegen waren dit voornamelijk *maintenance*-respondenten. Voor deze mensen is er geen vooruitgang te behalen in de verschillende fases. Het is positief dat deze ruime meerderheid nog steeds voldoende gezond is blijven eten en bewegen. Daarnaast heeft 13% van de respondenten vooruitgang geboekt van één of meerdere fases voor het beweeggedrag en 16% voor het eetgedrag. Het is positief dat de mensen aangeven in de korte tijd van vier weken al deze gedragsveranderingen te hebben doorgevoerd. Maar het blijft onbekend of ze dit na de vier weken ook vol blijven houden.

Het nadeel van deze gedragsfases is dat het een eigen inzichtsvraag betreft, waardoor het niet bekend is of de bezoekers daadwerkelijk gezond eten en bewegen. Toch is deze methode ook toegepast in andere onderzoeken. Beter zou hier gevraagd kunnen worden naar het naleven van de beweegnorm en het eten volgens de Schijf van Vijf.

Betrokkenheid

Een deel van de bezoekers heeft na het bezoek aan de bus meer informatie gezocht over gezond eten en bewegen via de website van het Voedingscentrum, 30minuten bewegen of via andere websites. Dit laat zien dat de mensen zichzelf verder informeren over dit onderwerp. Het valt op dat bij de respondenten die de herinneringsmail hadden ontvangen deze percentages een stuk hoger liggen. Hier kan geconcludeerd worden dat door deze mail de mensen opnieuw getriggerd worden om informatie te zoeken over gezond eten en bewegen. Doordat mensen informatie zoeken is het logisch dat kennis stijgt, wat een positieve invloed kan hebben op het gedrag. Daarom kan nogmaals benadrukt worden dat het belangrijk is te beschikken over de (juiste) emailadressen van de bezoekers.

Het lagere percentage onder alle respondenten kan ook verklaard worden doordat mensen geen emailadres hebben omdat ze geen internet hebben, en daardoor ook minder makkelijk de websites kunnen bezoeken.

6.3 Beperkingen onderzoek

In het onderzoek is ervoor gekozen om geen gebruik te maken van een controlegroep. De te verwachten onderzoeksgroep kon van te voren niet worden bepaald, waardoor het vinden van een gelijke controlegroep in dezelfde termijn niet mogelijk zou zijn. De interne validiteit is daarom moeilijk te bepalen, omdat niet bekend is of de interventie de veroorzaker is van de effecten (Schellens, Klaassen & de Vries, 2000). Toch zijn de resultaten dusdanig positief dat er zeker van een gewenst effect gesproken kan worden.

Dit onderzoek is het eerste onderzoek geweest naar de Wateetenbeweegik-Bus. De interpretatie van de resultaten kan daardoor moeilijker zijn, omdat hier geen vergelijkingsmateriaal voor is. Het is daarom moeilijk om te bepalen of een bepaald gebruik, waardering of gedragsverandering voldoende genoeg is of niet om tevreden hierover te kunnen zijn.

Voor het onderzoek is de respondenten gevraagd naar hun eigen inzicht in hun eigen eet- en beweeggedrag. Dat betekent dat er een verschil kan zijn in de inschatting van hun eigen gedrag en het daadwerkelijk uitgevoerde gedrag. Sociaal wenselijkheid kan een beperking zijn van het onderzoek (Bouter & van Dongen, 2000). Dat speelt hierbij een grote rol

6.4 Algemene conclusie

De Wateetenbeweegik-Bus is door de bezoekers hoog gewaardeerd met bruikbare informatie om het gedrag aan te kunnen passen. De interventie was opgezet met een beperkte vorm van tailoring, door zich alleen te richten op de eet- en beweegmomenten en niet verder te specificeren naar bijvoorbeeld producten, ingredienten, soorten sport en exacte hoeveelheid beweging. Toch zijn er met de theoriegestuurde Wateetenbeweegik-Bus positieve resultaten geboekt op verschillende determinanten van het gedrag. Dit betekent dat de getailorde interventie gewenste effecten heeft bereikt. Vooral wat betreft intentie en gedrag zijn er goede resultaten waargenomen. Hierdoor kan geconcludeerd worden

dat deze getailorde interventie werkt en dat de inzet van de Wateetenbeweegik-Bus zeker doorgang moet vinden.

6.5 Doelstellingen project

De doelstellingen van het project van de Wateetenbeweegik-Bus zijn op de volgende pagina weergegeven in tabel 6.1. Daarbij wordt weergegeven in hoeverre deze doelstellingen behaald zijn.

Tabel 6.1 Doelstellingen en behaalde resultaten met de Wateetenbeweegik-Bus

Doelstelling	Resultaten
60% van de mensen die de bus bezoekt, schrijft zich digitaal in	Alle respondenten die de bus bezochten hebben zich digitaal ingeschreven. Zonder deze inschrijving kon de module niet doorlopen worden. 80% heeft de hele module doorlopen.
Meer dan 50% van de bezoekers geeft de bus een positieve waardering	In het onderzoek is de respondenten gevraagd een rapportcijfer te geven voor de test, het advies en de informatie. Gemiddeld geeft men resp. een 7,7; 7,6; 7,9. Ruim de helft van de respondenten geeft zelfs gemiddeld een 8 of hoger aan de verschillende onderdelen.
60% van de bezoekers vindt zichzelf tot de doelgroep behoren (mensen die niet aan de beweegnorm of de Schijf van vijf voldoen)	Er is gemeten of men vond of ze op dit moment gezond genoeg aten of voldoende bewogen. Daarbij gaf vóór het bezoek aan de bus 14,1% voor bewegen en 8,3% voor eten aan dit niet voldoende te doen. Na het bezoek aan de bus waren deze percentages resp. 21,3% en 8,2%. <i>Gezien de oranje momenten bij de respondenten kan gesteld worden dat een grote meerderheid tot de doelgroep zou behoren, maar dat zelf niet als zodanig zien.</i>
90% van de ingeschreven bezoekers is na het bezoek aan de bus bekend met de boodschap van de Schijf van Vijf en de Nederlandse Norm Gezond Bewegen	Direct na het bezoek aan de bus gaf 57,4% van de respondenten aan de Schijf van Vijf een beetje of helemaal te kennen en 39,1% de beweegnorm. 2,7% kent de Schijf van vijf dan nog niet en 16,4% de beweegnorm. De doelstelling is daarmee ten dele gehaald.
60% zegt na het busbezoek meer te weten zijn gekomen over het concept van de energiebalans en weet deze naar zichzelf te vertalen	Vóór het busbezoek heeft 41,8% nog nooit van de energiebalans gehoord. Direct en vier weken na het busbezoek is dit percentage resp. 29,1% en 15,7%. Ruim 70% van de bezoekers heeft na het busbezoek dus wel eens gehoord van of kent de energiebalans.
50% weet waar hij moet zijn voor lokale ondersteuning op het gebied van overgewicht, voldoende bewegen en/of gezond eten	De respondenten geven aan te weten waar ze moeten zijn op het gebied van gezond eten, bewegen en overgewicht. De percentages zijn resp. 61,7%, 75,9%, 61,6%.
40% heeft de intentie om voortaan meer te gaan bewegen en/of gezonder te gaan eten	Direct na het busbezoek wil 69,0% de zwakke beweegmomenten veranderen en 75,9% de zwakke eetmomenten. <i>Vier weken na het busbezoek heeft al ruim 66% geprobeerd enkele zwakke momenten te verbeteren en is het 46% gelukt voor eten en 56% voor bewegen.</i>

HOOFDSTUK 7 AANBEVELINGEN

Gebruik

Het doel van de optionele onderdelen van de bus, zoals de kookunit en het podium, is om de bezoekers het bewegen en gezond eten te laten ervaren. Het lage gebruik hiervan door de organiserende instanties kan mogelijk verhoogd worden door meer aandacht te vragen voor deze onderdelen bij de aanvraag van de Wateetenbeweegik-Bus. Aan de aanvragende instantie kan daarbij het belang van deze onderdelen extra benadrukt worden. Hiermee kan dan meer ingespeeld worden op de eigen-effectiviteit van de bezoekers. Daarnaast kan de inzet van deze onderdelen de toeloop van mensen verbeteren, zodat meer mensen de bus gaan bezoeken.

Met het emailadres van de bezoekers wordt het persoonlijke advies nogmaals nagestuurd, zodat mensen opnieuw herinnerd worden aan de mogelijke verbeteringen in hun gedrag met daarbij extra informatie om dit te verbeteren. Er moeten daarom van zoveel mogelijk mensen hun emailadres (correct) verkregen worden. Bij de aanmelding en het maken van het pasje is het belangrijk dat deze gegevens zorgvuldig worden ingevoerd. Hiervoor kan de crew geïnformeerd worden over het nut van deze emailadressen, zodat zij hier extra aandacht aan kunnen besteden bij de aanmelding.

Effecten

Wat betreft de attitude is er weinig verbetering mogelijk. Wel moet er meer aandacht worden besteed aan de eigen-effectiviteit van de bezoekers omdat deze mogelijk nog verhoogd kan worden. Dit kan gedaan worden door bij de bus meer aandacht te besteden aan de uitvoering van gezond eten en voldoende bewegen door bijvoorbeeld het meegeven van recepten. De bezoekers moeten het gevoel krijgen dat het uitvoeren van het gezonde eet- en beweeggedrag niet moeilijk is. Via een kwantitatieve analyse kunnen de oorzaken van deze lage eigen-effectiviteit worden onderzocht, zodat hier beter op kan worden ingespeeld.

De bezoekers hebben direct na de bus een hoge intentie om gezonder te gaan eten en meer te gaan bewegen. Na vier weken blijkt dit ook (deels) gedaan te zijn. Toch kan het goed zijn te kijken of dit effect na deze vier weken nog steeds aanhoudt. In eerste instantie kan met enkele vragen gekeken worden of er na bijvoorbeeld 3 maanden nog steeds rekening wordt gehouden met het ontvangen persoonlijke advies. Mede afhankelijk van deze resultaten kan besloten worden in contact te blijven met de bezoekers van de bus. Door ze een inlog te geven met daarop hun persoonlijke advies en de mogelijkheid om de test te herhalen, blijven de bezoekers bewust van hun eet- en beweeggedrag.

Onderzoek

Dit onderzoek kan gezien worden als een nulmeting. Het is aan te bevelen om na een jaar en de doorvoering van veranderingen in de interventie nogmaals een onderzoek uit te voeren. De resultaten

uit dat onderzoek kunnen vergeleken worden met deze resultaten. Op deze manier kan duidelijk worden of de veranderingen in de bus ook veranderingen teweeg brengen in bijvoorbeeld de waardering voor de bus en de verandering in de gedragsdeterminanten.

Wateetenbeweegik-Bus

De resultaten van het onderzoek vertonen positieve veranderingen. Het is daarom goed om door te gaan met de promotie en inzet van de Wateetenbeweegik-Bus, met de toevoeging van de hierboven beschreven aanbevelingen.

LITERATUUR

Bolman, C. & Vries, H. de (1998). Psycho-social Determinants and Motivational Phases in Smoking Behavior of Cardiac Inpatients. *Preventive Medicine*, 27 (5 I), 738-747.

Bouter, L.M. & Dongen, C.J.M. van (2000). *Epidemiologisch onderzoek. Opzet en interpretatie*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Brown & Siapush (2007). Risk factors for overweight and obesity: Results from the 2001 National Health Survey. *Public Health*, 121 (8) 603-613.

Brug, J., Steenhuis, I., Assema, P. van, & Vries, H. de. (1996). The impact of a Computer-Tailored Nutrition Intervention. *Preventive Medicine*, 25 (3), 236-242.

Brug, J., Schaalma, H., Kok, G., Meertens, R.M. & Molen, H.T., van der (2000). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Assen: Van Gorcum.

Brug, J., Campbell, M. & Assema, P. Van. (1999). The application and impact of computer-generated personalized nutrition education: A review of the literature. *Patient Education and Counseling*, 36 (2), 145-156.

Brug, J. & van Assema, P. (2000). Differences in use and impact of computer-tailored dietary fat-feedback according to stage of change and education. *Appetite*, 34 (3), 285-293.

Bull, F.C., Kreuter, M.W. & Scharff, D.P. (1999) Effects of tailored, personalized and general health messages on physical activity. *Patient Education and Counseling*, 36 (2), 181-192

CBS (2003) Retrieved 3 september 2007 from:

<http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2003/2003-1334-wm.htm>

CBS (2004) Retrieved 3 september 2007 from:

<http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2004/2004-1590-wm.htm>

CBS (2006) E-mailen en chatten populairste internetactiviteiten. G. Linden.

Retrieved 22 februari 2008 from:

<http://www.cbs.nl/nr/exeres/5D629109-4E7F-48E1-A2A5-CD3CD88EFFD1.htm>

CBS (2007). Retrieved 3 september 2007 from:

<http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/methoden/toelichtingen/alfabet/b/body-mass-index.htm>

Damoiseaux, V., Dongen, M. van, Gerards, F.M., Have, ten, H., Kok, G.J., Nijhuis, F., Oostveen T. & Vries, N.K. de. (1987). *Gezondheidsvoorlichting en –Opvoeding. Van analyse tot effecten*. Assen: Van Gorcum.

Dijkstra, A. (2005) Working mechanisms of computer-tailored health education: evidence from smoking cessation. *Health Education Research*, 20 (5), 527-539.

Dotinga, A. & Picavet, H.S.J. (2006) Verschillen in overgewicht naar opleidingsniveau. In: *Monitor Gezondheidsachterstanden*. Bilthoven: RIVM <<http://www.gezondheidsachterstanden.nl>> Gezondheidsdeterminanten\ Overgewicht, 24 mei 2006

Elliott, J.O., Seals, B.F. & Jacobson, M.P. (2007). Use of the Precaution Adoption Process Model to examine predictors of osteoprotective behaviour in epilepsy. *Seizure*, 16 (5), 424-437.

Es, S.M. van, Nagelkerke, A.F., Colland, V.T., Scholten, R.J.P.M. & Bouter, L.M. (2001). An intervention programme using the ASE-model aimed at enhancing adherence in adolescents with asthma. *Patient Education and Counseling*, 44, 193-203.

Fallon, E.M., Tanofsky-Kraff, M., Norman, A.C., McDuffie, J.R., Taylor, E.D., Cohen, M.L., Young-Hyman, D., Keil, M., Kolotkin, R.L. & Yanovski, J.A. (2005). Health-related quality of life in overweight and nonoverweight black and white adolescents. *The Journal of Pediatrics*, 147 (4), 443-450.

Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley, Reading, MA.

Greene, G.W., Rossi, S.R., Rossi, J.S., Velicer, W.F., Fava, J.L. & Prochaska, J.O. (1999). Dietary applications of the Stages of Change Model. *Journal of the American Dietetic Association*, 99 (6), 673-678.

Haerens, L., Deforche, B., Vandelanotte, C. Maes, L & Bourdeaudhuij, I. de. (2007) Acceptability, feasibility and effectiveness of a computer-tailored physical activity intervention in adolescents. *Patient Education and Counseling*, 66, 303-310.

Han, T.S., Tjhuis, M.A.R., Lean, M.E.J. & Seidell, J.C. (1998) Quality of life in relation to overweight and body fat distribution. *American Journal of Public Health*. 88, 1814-20.

Hopman-Rock, M., Borghouts, J.A.J. & Leurs, M.T.W. (2005). Determinants of participation in a health education and exercise program on television. *Preventive Medicine*, 41, 232-239.

Jansen, J., Schuit, A.J. & Lucht, Van der, F. (2002) *Tijd voor gezond gedrag: Bevordering van gezond gedrag bij specifieke groepen*. RIVM. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum

Kiene, S.M. & Barta, W.D. (2006) A Brief Individualized Computer-Delivered Sexual Risk Reduction Intervention Increases HIV/AIDS Preventive Behavior. *Journal of Adolescent Health*, 39, 404-410.

Kloek, G.C., Lenthe, F.J. van, Nierop, P.W.M. van, Schrijvers, C.T.M. & Mackenbach, J.P. (2006) Stages of change for moderate-intensity physical activity in deprived neighbourhoods. *Preventive Medicine*, 43, 325-331.

Kreuter, M.W., & Skinner, C. (2000). Tailoring: What's in a name? *Health Education Research*, 15 (1), 1-4.

Kreuter, M.W., Bull, F.C., Clark, E.M. & Oswald, D.L. (1999a) Understanding how people process health information: a comparison of tailored and nontailored weightloss materials. *Health Psychology*, 18, 487-494.

Kreuter, M.W., Bull, F.C., Clark, E.M. & Oswald, D.L. (1999b). Understanding how people process health information: a comparison of tailored and untailored weight loss materials. *Health Psychology*, 18 (5) 1-8.

Lechner, L. & Vries, H. de (1995). Starting Participation in an Employee Fitness Programm: Attitudes, Social Influence, and Self-Efficacy. *Preventive Medicine*, 24, 627-633.

Marks, D.F., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Woodall, C. & Sykes, C.M. (2005). *Health Psychology. Theory, Research and Practice*. London: Sage Publications Ltd.

McKee, G., Bannon, J., Kerins, M. & FitzGerald, G. (2007). Changes in diet, exercise and stress behaviours using the stages of change model in cardiac rehabilitation patients. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 6, 233-240.

Ministerie VWS (2003). Langer gezond leven 2004-2007; Ook een kwestie van gezond gedrag. Den Haag, oktober 2003

Ministerie VWS (2005). Convenant Overgewicht. Den Haag, 27 januari 2005.

Ministerie VWS (2006). Kiezen voor gezond leven. Den Haag, oktober 2006.

Ministerie VWS (2007) received 24 september 2007 from:

(<http://www.minvws.nl/dossiers/overgewicht/default.asp>)

Nierkens, V., Stronks, K. & Vries, H. de (2006). Attitudes, social influences and self-efficacy expectations across different motivational stages among immigrant smokers: Replication of the Ø pattern. *Preventive Medicine*, 43, 306-311.

NIGZ (2007) received 24 september 2007 from:

(<http://www.nigz.nl/index.cfm?act=dossiers.inzien&vardossier=53>)

NISB (2007) received 24 september from: (<http://www.nisb.nl/watdoetnisb/main-inleiding.htm>)

Nooijer, J. de, Lechner, L., Candel, M. & Vries, H. de. (2004) Short- and long-term effects of tailored information versus general information on determinants and intentions related to early detection of cancer. *Preventive Medicine*. 38, 694-703.

Nothwehr, F., Snetselaar, L., Hang, J. & Wu, H. (2006). Stage of Change for Healthful Eating and Use of Behavioral Strategies. *Journal of the American Dietetic Association*, 106, 1035-1041.

O'Keefe, D.J. (2002). *Persuasion: Theory and Research*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Oldenburg, B., Glanz, K. & Ffrench, M (1999) The application of staging models to the understanding of health behavior change and the promotion of health. *Psychology and Health*, 14, 503-516.

Padez, C. (2006). Trends in overweight and obesity in Portuguese conscripts from 1986 to 2000 in relation tot place of residence and educational level. *Public Health*, 120, 946-952.

Peterson, T.R. and Aldana, S.G. (1999) Improving exercise behaviour: an application of the stages of change model in a worksite setting. *American Journal of Health Promotion*, 13, 229-232.

Parikh, N.I., Pencina, M.J., Wang, T.J., Lanier, K.J., Fox, C.S., D'Agostino, R.B. & Vasan, R.S. (2007). Increasing Trends in Incidence of Overweight and Obesity over 5 Decades. *The American Journal of Medicine*, 120, 242-250.

Prochaska, J.O., DiClemente, C.C & Norcross, J.C. (1992) In search of how people change. Applications to addictive behaviour. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.

Rimer, B.K., & Kreuter, M.W. (2006). Advancing Tailored Health Communication: A Persuasion and Message Effects Perspective. *Journal of Communication*, 56, s184-s201.

RIVM (2007): Retrieved, 14 januari 2008 from: <http://www.rivm.nl/gezondleven/>

Skinner, C. Campbell, M. Rimer, B., Curry, S., Prochaska, J. (1999) How effective is tailored print communication? *Ann Behav Med*, 21, 290-298.

Sniehotta, F.F., Luszczynska, A., Scholz, U. & Lippke, S. (2005). Discontinuity patterns in stages of the precaution adoption process model: Meat consumption during a livestock epidemic. *British Journal of Health Psychology*, 10(Pt 2), 221-235.

Spittaels, H., De Bourdeaudhuij, I., Brug, J., Vandelanotte, C. (2006) Effectiveness of an online computer-tailored intervention for increasing physical activity in a real life setting. *Health Education Research*, doi:10.1093/her/cyl096

Visscher, T.L.S. & Schoemaker, C. (2007). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht en ondergewicht? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Gezondheidsdeterminanten\ Persoonsgebonden\ Lichaamsgewicht, 5 juli 2007.

Visscher, T., Kremers, S. & Kromhout, D. (2007). Preventie van gewichtsstijging en richtlijnen voor gewichtsbeheersing.

Voedingscentrum (2005). Nederland in balans. *Masterplan Preventie Overgewicht 2005-2010*. Den Haag, mei 2005.

Voedingscentrum (2007). Handleiding preventie van overgewicht in lokaal gezondheidsbeleid. Den Haag.

Vries, H. de, Mudde, A., Leijts, I., Charlton, A., Vartiainen, E., Buijs, G., Clemente, M.P., Storm, H., Navarro, A.G., Nebot, M., Prins, T. & Kremers, S. (2003) The European Smoking Prevention Framework Approach (EFSA): An example of integral prevention. *Health Education Research*, 18:611-626

Vries, H. de, Lezwijn, J., Hol, M. & Honing, C. (2005a) Skin cancer prevention: behavior and motives of Dutch adolescents. *European Journal of Cancer Prevention*. 14, 39-50.

Vries, H. de, Mesters, I., Steeg, van der, H. & Honing, C. (2005b) The general public's information needs and perceptions regarding hereditary cancer: an application of the Integrated Change Model. *Patient Education and Counseling*. 56, 154-165.

Vries, H. De & Brug, J. (1999) Computer-tailored interventions motivating people to adopt health promoting behaviours: Introduction to a new approach. *Patient Education and Counseling*. 36, 99-105.

Voedingscentrum (2007) received 24 september 2007 from:

(<http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/gewicht+en+dieet/overgewicht/>)

Weinstein, N.D. (1988). The precaution adoption process. *Health Psychology*. 7, 355-386.

Weinstein, N.D., Lyon, J.E., Sandman, P.M. & Cuite, C.L. (1998). Experimental evidence for stages of health behavior change: The precaution adoption process model applied to home radon testing. *Health Psychology*, 17 (5), 445-453.

BIJLAGEN

Bijlage 1 Vragenlijst T1

- INVULLEN EN INLEVEREN VÓÓR BEZOEK WATEETENBEWEEGIK-BUS -

Introductie

Beste bezoeker van de Wateetenbeweegik-Bus,

Fijn dat u wilt meewerken aan dit onderzoek.

Deze vragenlijst is onderdeel van een onderzoek naar de Wateetenbeweegik-Bus. Het Voedingscentrum en NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen) kunnen zo de Wateetenbeweegik-Bus verbeteren.

U ontvangt drie vragenlijsten. Dit is de **eerste** vragenlijst van het onderzoek. Het invullen duurt maximaal 5 minuten. U kunt de vragen beantwoorden door het vakje dat het beste bij uw antwoord past zwart te maken. Als u een verkeerd antwoord heeft gegeven, kunt u dit aanpassen zoals hieronder staat aangegeven. Er is steeds slechts één antwoord mogelijk.

Antwoord A

Antwoord B

~~Antwoord A (fout)~~

Antwoord B (goed)

Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk. De gegevens uit het onderzoek worden anoniem verwerkt. Na het invullen kunt u deze vragenlijst direct bij mij inleveren.

Ná het bezoek aan de Wateetenbeweegik-Bus kunt u bij mij de tweede vragenlijst invullen. Over ongeveer vier weken ontvangt u de derde en laatste vragenlijst.

Waardecheque van 20 Euro!

Als u alle drie vragenlijsten volledig hebt ingevuld, maakt u kans op een **waardecheque van 20 euro**. De kans dat u wint is één op vijf. Vergeet daarom niet op elke enquête uw emailadres en inlogcode te vermelden!

Met vriendelijke groet,
Hanneke Grobbe

Het Voedingscentrum
Universiteit Twente



Voedingscentrum
eenlijk over eten



NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

Hoofdsponsor van de bus.
menzis
zorg en inkomen

Dit is een initiatief van het Voedingscentrum en NISB i.s.m. lokale partners.

WWW.WATEETENBEWEEGIK.NL

Algemeen

Iedereen eet en beweegt op een andere manier. De vragen hieronder gaan over uw eet- en beweeggewoonten.

Nr.	Vraag	Antwoord									
1	Hoe gezond eet u op dit moment? Geef uzelf een rapportcijfer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Welk rapportcijfer geeft u zichzelf voor voldoende bewegen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nr.	Vraag	Antwoord		
3	Beweegt u op dit moment voldoende?			
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ik heb geen idee	
Indien JA: Sinds wanneer bent u voldoende lichamelijk actief?		Indien NEE: Bent u van plan in de toekomst meer te bewegen?		
<input type="checkbox"/> Ik ben sinds enkele weken voldoende lichamelijk actief geworden		<input type="checkbox"/> Nee		
<input type="checkbox"/> Ik ben langer dan 6 weken geleden meer lichamelijk actief geworden		<input type="checkbox"/> Ja, binnen 6 maanden		
		<input type="checkbox"/> Ja, binnen 1 maand		
4	Eet u op dit moment voldoende gezond?			
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ik heb geen idee	
Indien JA: Sinds wanneer eet u voldoende gezond?		Indien NEE: Bent u van plan in de toekomst gezonder te gaan eten?		
<input type="checkbox"/> Ik ben sinds enkele weken voldoende gezond gaan eten		<input type="checkbox"/> Nee		
<input type="checkbox"/> Ik ben langer dan 6 weken geleden voldoende gezond gaan eten		<input type="checkbox"/> Ja, binnen 6 maanden		
		<input type="checkbox"/> Ja, binnen 1 maand		

Nr.	Vraag	Antwoord						
5	Gezond eten vind ik... →	Heel makkelijk	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	Heel moeilijk
6	Gezond eten vind ik... →	Heel belangrijk	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	Niet belangrijk
7	Gezond eten vind ik... →	Heel lekker	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	Niet lekker
8	Voldoende bewegen vind ik... →	Heel makkelijk	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	Heel moeilijk
9	Voldoende bewegen vind ik... →	Heel belangrijk	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	Niet belangrijk
10	Voldoende bewegen vind ik... →	Heel leuk	[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	Niet leuk

Gezond eten en bewegen

Nr.	Vraag	Antwoord
11	Kent u de Schijf van Vijf?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, ik weet een beetje wat dit is <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is
12	Kent u de beweegnorm?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, ik weet een beetje wat dit is <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is
13	Kent u de term energiebalans?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, ik weet een beetje wat dit is <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is

Persoonlijke gegevens

Wij zijn erg benieuwd wie de bezoekers zijn van de Wateetenbeweegik-Bus. U kunt daarvoor onderstaande vragen invullen. Uw emailadres in inlogcode hebben wij nodig om de enquêtes aan elkaar te koppelen.

Nr.	Vraag	Antwoord
14	Wat is uw geslacht?	<input type="checkbox"/> Man <input type="checkbox"/> Vrouw
15	Wat is uw leeftijd?	jaar
16	Wat is uw woonplaats?	
17	Wat is uw hoogst afgeronde of huidige opleiding?	<input type="checkbox"/> Lager onderwijs (basisschool) <input type="checkbox"/> Voortgezet onderwijs (VMBO/MAVO) <input type="checkbox"/> Voortgezet onderwijs (HAVO/VWO) <input type="checkbox"/> Lager beroepsonderwijs (LBO) <input type="checkbox"/> Middelbaar beroepsonderwijs (MBO) <input type="checkbox"/> Hoger Beroepsonderwijs (HBO) <input type="checkbox"/> Universiteit (WO) <input type="checkbox"/> Anders, nl:
18	Wat is uw emailadres?	
19	Wat is uw inlogcode? (zie uw pasje)	

Hartelijk dank voor uw medewerking.

Komt u na uw busbezoek de tweede vragenlijst invullen?

U maakt dan nog steeds kans op een waardecheque van 20 Euro!

Bijlage 2 Vragenlijst T2

Introductie

U heeft zojuist de Wateetenbeweegik-Bus bezocht. Fijn dat u nu deze vragenlijst wilt invullen. Zoals eerder gezegd bestaat dit onderzoek uit drie vragenlijsten. Dit is de **tweede** vragenlijst van het onderzoek. Het invullen duurt ongeveer 10 minuten.

Graag horen wij wat u van de bus vindt. Vul de antwoorden daarom zo eerlijk mogelijk in. U kunt dit doen door het antwoordvakje zwart te maken dat uw mening het beste weergeeft. Er is één antwoord mogelijk. Als u een verkeerd antwoord heeft gegeven, kunt u dit aanpassen zoals hieronder staat aangegeven.

Antwoord A

Antwoord B

Antwoord A (fout)

Antwoord B (goed)

Waardecheque van 20 Euro!

Als u alle drie vragenlijsten volledig hebt ingevuld, maakt u kans op een **waardecheque van 20 euro**. De kans dat u wint is één op vijf. Vergeet daarom niet op deze enquête uw emailadres en inlogcode te vermelden.

Met vriendelijke groet,
Hanneke Grobbe

Het Voedingscentrum
Universiteit Twente



Voedingscentrum
eenlijk over eten



NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

Hoofdsponsor van de bus.
menzis
zorg en inkomen

Dit is een initiatief van het Voedingscentrum en NISB i.s.m. lokale partners.

WWW.WATEETENBEWEEGIK.NL

Gebruik van de bus

U hebt net een bezoek gebracht aan de Wateetenbeweegik-Bus. Hieronder kunt u aankruisen welke onderdelen u heeft gevolgd.

Nr.	Vraag	Antwoord
	Heeft u...	
1	zich aangemeld en een pasje ontvangen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
2	op de benedenverdieping de Check je dag-Test gedaan? (30 ja/nee vragen)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
3	uw persoonlijke advies geprint ontvangen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
4	op de bovenverdieping meer informatie gelezen op de touchscreen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
5	meegedaan met de oefeningen buiten op het podium?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
6	eten geproefd (van de productsampling/kookunit)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
7	de Wii uitgeprobeerd? (computer voor bewegen)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
8	informatie gevraagd bij de lokale infostands?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee

Gezond eten en bewegen

Nr.	Vraag	Antwoord
9	Kent u de Schijf van Vijf?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, ik weet een beetje wat dit is <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is
10	Kent u de beweegnorm?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, ik weet een beetje wat dit is <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is
11	Kent u de term energiebalans?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, ik weet een beetje wat dit is <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is

Algemeen

In de bus heeft u een test gedaan en een advies ontvangen. Misschien was het toch niet zo goed als u eerder dacht, maar misschien was het zelfs **béter** dan verwacht. Hoe denkt u **nú** over uw eet- en beweeggewoonten?

Nr.	Vraag	Antwoord									
12	Welk rapportcijfer geeft u zichzelf nu voor gezond eten?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Welk rapportcijfer geeft u zichzelf nu voor voldoende bewegen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nr.	Vraag	Antwoord
14	Beweegt u op dit moment voldoende?	
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik heb geen idee
	Indien JA: Sinds wanneer bent u voldoende lichamelijk actief?	Indien NEE: Bent u van plan in de toekomst meer te bewegen?
	<input type="checkbox"/> Ik ben sinds enkele weken voldoende lichamelijk actief geworden	<input type="checkbox"/> Nee
	<input type="checkbox"/> Ik ben langer dan 6 weken geleden meer lichamelijk actief geworden	<input type="checkbox"/> Ja, binnen 6 maanden
		<input type="checkbox"/> Ja, binnen 1 maand
15	Eet u op dit moment voldoende gezond?	
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik heb geen idee
	Indien JA: Sinds wanneer eet u voldoende gezond?	Indien NEE: Bent u van plan in de toekomst gezonder te gaan eten?
	<input type="checkbox"/> Ik ben sinds enkele weken voldoende gezond gaan eten	<input type="checkbox"/> Nee
	<input type="checkbox"/> Ik ben langer dan 6 weken geleden voldoende gezond gaan eten	<input type="checkbox"/> Ja, binnen 6 maanden
		<input type="checkbox"/> Ja, binnen 1 maand

Nr.	Vraag	Antwoord
16	Gezond eten vind ik... →	Heel makkelijk [1] [2] [3] [4] [5] Heel moeilijk
17	Gezond eten vind ik... →	Heel belangrijk [1] [2] [3] [4] [5] Niet belangrijk
18	Gezond eten vind ik... →	Heel lekker [1] [2] [3] [4] [5] Niet lekker
19	Voldoende bewegen vind ik... →	Heel makkelijk [1] [2] [3] [4] [5] Heel moeilijk
20	Voldoende bewegen vind ik... →	Heel belangrijk [1] [2] [3] [4] [5] Niet belangrijk
21	Voldoende bewegen vind ik... →	Heel leuk [1] [2] [3] [4] [5] Niet leuk

In de bus heeft u verschillende onderdelen gevolgd. U kunt een waardering geven voor deze onderdelen met de vragen hieronder. U kunt bij enkele vragen ook kiezen voor Nvt: Niet van toepassing, als u geen zwakke eet- of beweegmomenten op uw advies had staan.

Test beneden in de bus & persoonlijk advies

[ONEENS]

[NEUTRAAL]

[EENS]

Nr.	Vraag										
		Helemaal mee oneens		Een beetje mee oneens		Niet oneens Niet eens		Een beetje mee eens		Helemaal mee eens	
22	De vragen uit de test waren gemakkelijk in te vullen	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
23	Ik vond de test saai	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
24	De vragen uit de test waren begrijpelijk	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
25	Ik vond dat er te veel vragen in de test waren	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
26	Het persoonlijke advies gaf mij nieuwe inzichten	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
27	Ik heb het gevoel dat het advies echt over mij gaat	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
28	Het persoonlijke advies kan ik goed gebruiken	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
29	Ik ben het eens met de zwakke <u>eet</u> momenten op mijn advies	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
30	Ik ben het eens met de zwakke <u>beweeg</u> momenten op mijn advies	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
31	Ik ben van plan mijn zwakke <u>beweeg</u> momenten te gaan veranderen	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
32	Ik ben van plan mijn zwakke <u>eet</u> moment(en) te gaan veranderen	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
33	Wat was voor u de meest verrassende uitkomst van de test?										
34	Rapportcijfer voor de test beneden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	Rapportcijfer persoonlijk advies	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Informatie boven in de bus

Nr.	Vraag										
		[ONEENS]		[NEUTRAAL]		[EENS]					
		Helemaal mee oneens		Een beetje mee oneens		Niet oneens Niet eens		Een beetje mee eens		Helemaal mee eens	
In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?											
De informatie en tips over gezond eten waren...											
36	... interessant	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
37	... duidelijk	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
38	... geloofwaardig	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
De informatie en tips over bewegen waren...											
39	... interessant	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
40	... duidelijk	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]
41	... geloofwaardig	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]

Nr.	Vraag	[ONEENS]					[NEUTRAAL]					[EENS]				
		Helemaal mee oneens	Een beetje mee oneens	Niet oneens Niet eens	Een beetje mee eens	Helemaal mee eens										
	In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?															
42	Met de tips van de bovenverdieping kan ik mijn zwakke <u>eet</u> moment(en) aanpassen	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
43	Met de tips van de bovenverdieping kan ik mijn zwakke <u>beweeg</u> moment(en) aanpassen	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
44	Ik vond het leuk om te kunnen fietsen tijdens het lezen van de tips		[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
45	Door het fietsen kon ik moeilijk de informatie en tips lezen		[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
46	Met de informatie en tips kan ik werken aan een goede energiebalans		[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
47	Ik heb in de bus genoeg informatie gevonden over gezond eten	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
48	Ik heb in de bus genoeg informatie gevonden over voldoende bewegen	Nvt []	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
49	Wat is het interessantste dat u tijdens dit onderdeel heeft gelezen?															
50	Wat is het minst interessante dat u tijdens dit onderdeel heeft gelezen?															
51	Rapportcijfer Informatie bovenverdieping	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					

Waardering algemeen		[ONEENS]					[NEUTRAAL]					[EENS]				
Nr.	Stelling	Helemaal mee oneens	Een beetje mee oneens	Niet oneens Niet eens	Een beetje mee eens	Helemaal mee eens										
52	De Wateetenbeweegik-Bus heeft een leuke uitstraling	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
53	Het was duidelijk wat ik in de bus moest doen	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
54	Ik vond het leuk een persoonlijk pasje te ontvangen	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
55	Ik kon goed werken met de touchscreen (computer)	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
56	De medewerkers van de bus waren vriendelijk	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		
57	De medewerkers van de bus gaven goede informatie	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]		

Tips, suggesties en opmerkingen

Hebt u zelf nog tips, suggesties of opmerkingen over de Wateetenbeweegik-Bus, dan kunt u deze hier opschrijven

Nr.	
58	

Persoonlijke gegevens

Om de enquêtes aan elkaar te koppelen hebben wij alleen nog onderstaande gegevens nodig. U maakt zo kans op één van de waardecheques van 20 euro. Om de laatste vragenlijst naar u te sturen maken wij gebruik van uw emailadres. Hebt u deze niet, dan kunt u uw adresgegevens noteren. U ontvangt dan de vragenlijst via de post bij u thuis.

Nr.	Vraag	Antwoord						
59	Wat is uw emailadres?							
60	Indien geen e-mail, dan adres, postcode en woonplaats							
61	Wat is uw inlogcode? (zie uw pasje)	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>						

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Over ongeveer vier weken kunt u de laatste vragenlijst verwachten.

Bijlage 3 Vragenlijst T3

Introductie

Vier weken geleden heeft u de Wateetenbeweegik-Bus bezocht. Ook hebt u inmiddels één of twee vragenlijsten ingevuld. Graag vragen wij u ook deze derde en laatste vragenlijst in te vullen.

U kunt de vragen in deze vragenlijst beantwoorden door het juiste vakje van uw keuze zwart te maken. Het onderzoek is anoniem. Er is één antwoord mogelijk, tenzij er staat aangegeven: **(MEERDERE ANTWOORDEN MOGELIJK)**

Waardecheque van 20 Euro!

Dit is de laatste vragenlijst. Als u de vragenlijst binnen één week volledig invult en terugstuurt, maakt u kans op een **waardecheque van 20 euro**. De kans hierop is één op vijf. Vergeet daarom niet ook op deze enquête uw emailadres en inlogcode te vermelden.

Met vriendelijke groet,
Hanneke Grobbe

Het Voedingscentrum
Universiteit Twente



Voedingscentrum
eerlijk over eten



NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

Hoofdsponsor van de bus:

menzis
zorg en inkomen

Dit is een initiatief van het Voedingscentrum en NISB i.s.m. lokale partners.

WWW.WATEETENBEWEEGIK.NL

Uw bezoek aan de bus

Enkele weken geleden heeft u een bezoek gebracht aan de Wateetenbeweegik-Bus. Onderstaande vragen gaan hierover.

Nr.	Vraag	Antwoord
1	Heeft u uw geprinte persoonlijke advies bewaard?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
2	Heeft u in de afgelopen periode nogmaals uw persoonlijke advies ontvangen via de mail?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee (ga verder met vraag 6)
3	Heeft u deze mail gelezen?	<input type="checkbox"/> Ja, helemaal <input type="checkbox"/> Ja, gedeeltelijk <input type="checkbox"/> Nee (ga verder met vraag 6)
4	Heeft u zich via deze mail opgegeven voor de nieuwsbrief van de balansdag?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik ontving de nieuwsbrief al
5	Heeft u zich via deze mail opgegeven voor de nieuwsbrief van 30 minuten bewegen?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ik ontving de nieuwsbrief al

Algemeen

Misschien bent u in de afgelopen weken anders gaan eten en bewegen. Hieronder kunt u zichzelf een rapportcijfer geven voor uw huidige eet- en beweggedrag.

Nr.	Vraag	Antwoord									
6	Hoe gezond eet u op dit moment? Geef uzelf een rapportcijfer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Welk rapportcijfer geeft u zichzelf nu voor voldoende bewegen?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gezond eten en bewegen

Nr.	Vraag	Antwoord
8	Beweegt u op dit moment voldoende?	
	<input type="checkbox"/> Ja ↓ <input type="checkbox"/> Nee →→→ ↓ <input type="checkbox"/> Ik heb geen idee	
	Indien JA: Sinds wanneer bent u voldoende lichamelijk actief?	Indien NEE: Bent u van plan in de toekomst meer te bewegen?
	<input type="checkbox"/> Ik ben sinds enkele weken voldoende lichamelijk actief geworden <input type="checkbox"/> Ik ben langer dan 6 weken geleden meer lichamelijk actief geworden	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ja, binnen 6 maanden <input type="checkbox"/> Ja, binnen 1 maand
9	Eet u op dit moment voldoende gezond?	
	<input type="checkbox"/> Ja ↓ <input type="checkbox"/> Nee →→→ ↓ <input type="checkbox"/> Ik heb geen idee	
	Indien JA: Sinds wanneer eet u voldoende gezond?	Indien NEE: Bent u van plan in de toekomst gezonder te gaan eten?
	<input type="checkbox"/> Ik ben sinds enkele weken voldoende gezond gaan eten <input type="checkbox"/> Ik ben langer dan 6 weken geleden voldoende gezond gaan eten	<input type="checkbox"/> Nee <input type="checkbox"/> Ja, binnen 6 maanden <input type="checkbox"/> Ja, binnen 1 maand

Nr.	Vraag	Antwoord
10	Kent u de Schijf van Vijf?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, enigszins <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is
11	Kent u de beweegnorm?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, enigszins <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is
12	Kent u de term energiebalans?	<input type="checkbox"/> Nee, nooit van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, wel eens van gehoord <input type="checkbox"/> Ja, enigszins <input type="checkbox"/> Ja, ik weet precies wat dit is

Uw eet- en beweegmomenten

U hebt in de Wateetenbeweegik-Bus een persoonlijk advies en informatie ontvangen. Met de onderstaande stellingen willen wij graag horen wat u hier mee heeft gedaan. Met de 'zwakke momenten' worden de oranje punten op uw advies bedoeld. Als u geen zwakke eet- en/of beweegmomenten had kunt u kiezen voor N.v.t: Niet van toepassing.

Nr.	Vraag	Nvt []	[ONEENS]			[NEUTRAAL]		[EENS]	
			Helemaal mee oneens	Een beetje mee oneens	Niet oneens Niet eens	Een beetje mee eens	Helemaal mee eens		
13	Ik heb in de afgelopen weken geprobeerd mijn zwakke momenten te verbeteren	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	
14	Het is mij gelukt één of meer zwakke eetmomenten te verbeteren	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	
15	Het is mij gelukt één of meer zwakke beweegmomenten te verbeteren	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	
16	Ik heb in de afgelopen weken geprobeerd op mijn energiebalans te letten	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	
17	Kunt u hier toelichten op welke manier u aan uw zwakke momenten of energiebalans heeft gewerkt?								

Nr.	Vraag	Nvt []	[ONEENS]			[NEUTRAAL]		[EENS]	
			Helemaal mee oneens	Een beetje mee oneens	Niet oneens Niet eens	Een beetje mee eens	Helemaal mee eens		
18	Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn voor hulp op het gebied van gezond eten	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	
19	Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn voor hulp op het gebied van bewegen	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	
20	Ik weet waar ik bij mij in de buurt moet zijn voor hulp op het gebied van overgewicht	[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]	

Meer informatie

Nr.	Vraag	Antwoord
	Hebt u na het bezoek aan de bus...	
21	de website bezocht van Het Voedingscentrum?	[] Ja [] Nee
22	ergens anders informatie opgezocht over gezond eten?	[] Ja [] Nee
23	de website bezocht van '30 minuten bewegen' ?	[] Ja [] Nee
24	ergens anders informatie opgezocht over voldoende bewegen?	[] Ja [] Nee

Nr.	Vraag	Antwoord
25	Gezond eten vind ik →	Heel moeilijk [1] [2] [3] [4] [5] Heel makkelijk
26	Gezond eten vind ik →	Niet belangrijk [1] [2] [3] [4] [5] Heel belangrijk
27	Gezond eten vind ik →	Niet lekker [1] [2] [3] [4] [5] Heel lekker
28	Voldoende bewegen vind ik →	Heel moeilijk [1] [2] [3] [4] [5] Heel makkelijk
29	Voldoende bewegen vind ik →	Niet belangrijk [1] [2] [3] [4] [5] Heel belangrijk
30	Voldoende bewegen vind ik →	Niet leuk [1] [2] [3] [4] [5] Heel leuk

Persoonlijke gegevens

Voor de evaluatie van het onderzoek hebben wij als laatste nog onderstaande gegevens nodig. Hiermee kunnen wij u ook een e-mail/post sturen als u de winnaar bent van één van de waardecheques. De gegevens worden vertrouwelijk behandeld en na het onderzoek vernietigd.

Nr.	Vraag	Antwoord
31	Wat is uw emailadres?	
32	Wat is uw inlogcode? (indien nog bekend)	
33	Wat is uw geslacht	[] Man [] Vrouw
34	Wat is uw leeftijd?	Jaar
	Indien geen e-mail en inlogcode, dan adresgegevens (i.v.m. winnen waardecheque):	

35	Ruimte voor opmerkingen/reacties

Hartelijk dank voor uw medewerking.

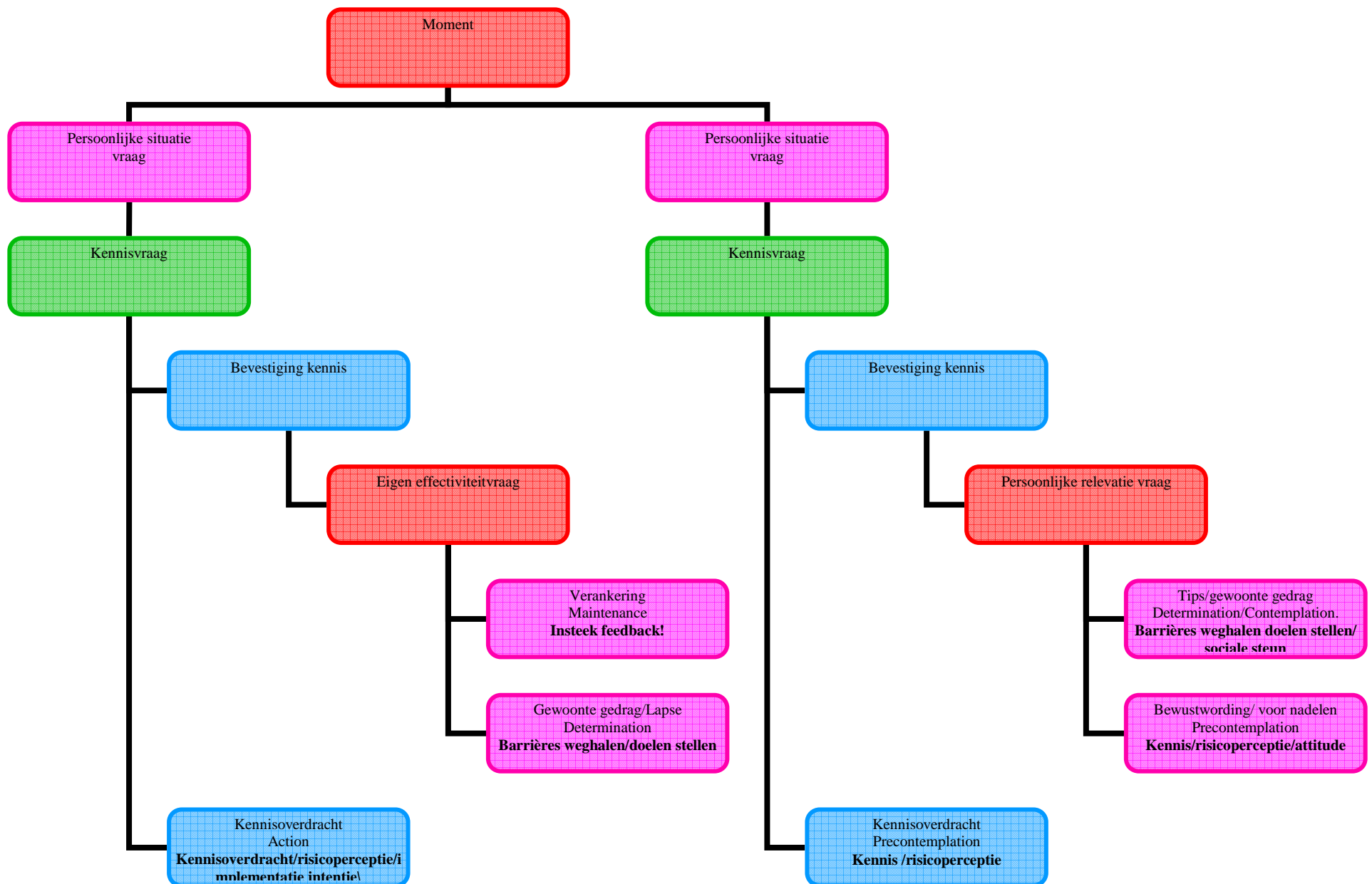
Wij nemen binnen een maand contact met u op indien u een waardecheque van 20 euro heeft gewonnen.

Bijlage 4 Onderzoeksdagen Wateetenbeweegik-Bus

Onderzoeksdagen Wateetenbeweegik-Bus 2007

<i>Datum</i>	<i>Locatie</i>	<i>Doelgroep</i>	<i>Beweeg- podium</i>	<i>Kook- unit</i>	<i>Lokale stand</i>	<i>Aantal respondenten onderzoek</i>	<i>Aantal respondenten T1, T2 én T3 (%)</i>
Ma 22-10	Zeewolde	Jong & oud sporten in sporthal	-	-	+	8	3 (37,5)
Di 23-10	Terneuzen	Senioren Galm-test in sporthal	-	-	+	17	6 (35,3)
Za 27-10	Alkmaar	Senioren	-	-	+	12	1 (8,3)
Di 30-10	Den Bosch	Horeca Vakbeurs	-	+	-	7	2 (28,6)
Za 3-11	Berkel & Rodenrijs	Jong & oud	+	-	+	16	10 (62,5)
Ma 5-11	Doorn	Jong & oud	+	-	+	17	14 (82,4)
Wo 7-11	Lisse	VMBO-school	-	-	+	32	5 (15,6)
Do 8-11	Rhenen	Jong & oud	-	-	+	14	8 (57,1)
Wo 14-11	Haarlem	Jong & oud	-	+	-	29	6 (20,7)
Do 15-11	Almelo	Jong & oud	+	+	+	12	4 (33,3)
Ma 19-11	Heythuizen	Jong & oud	-	-	+	7	2 (28,6)
Di 20-11	Heythuizen	VMBO-school	-	-	+	28	9 (32,1)
Wo 21-11	Sevenum	VMBO-school	+	+	-	25	6 (24,0)

Bijlage 5 Stroomschema onderbouwing



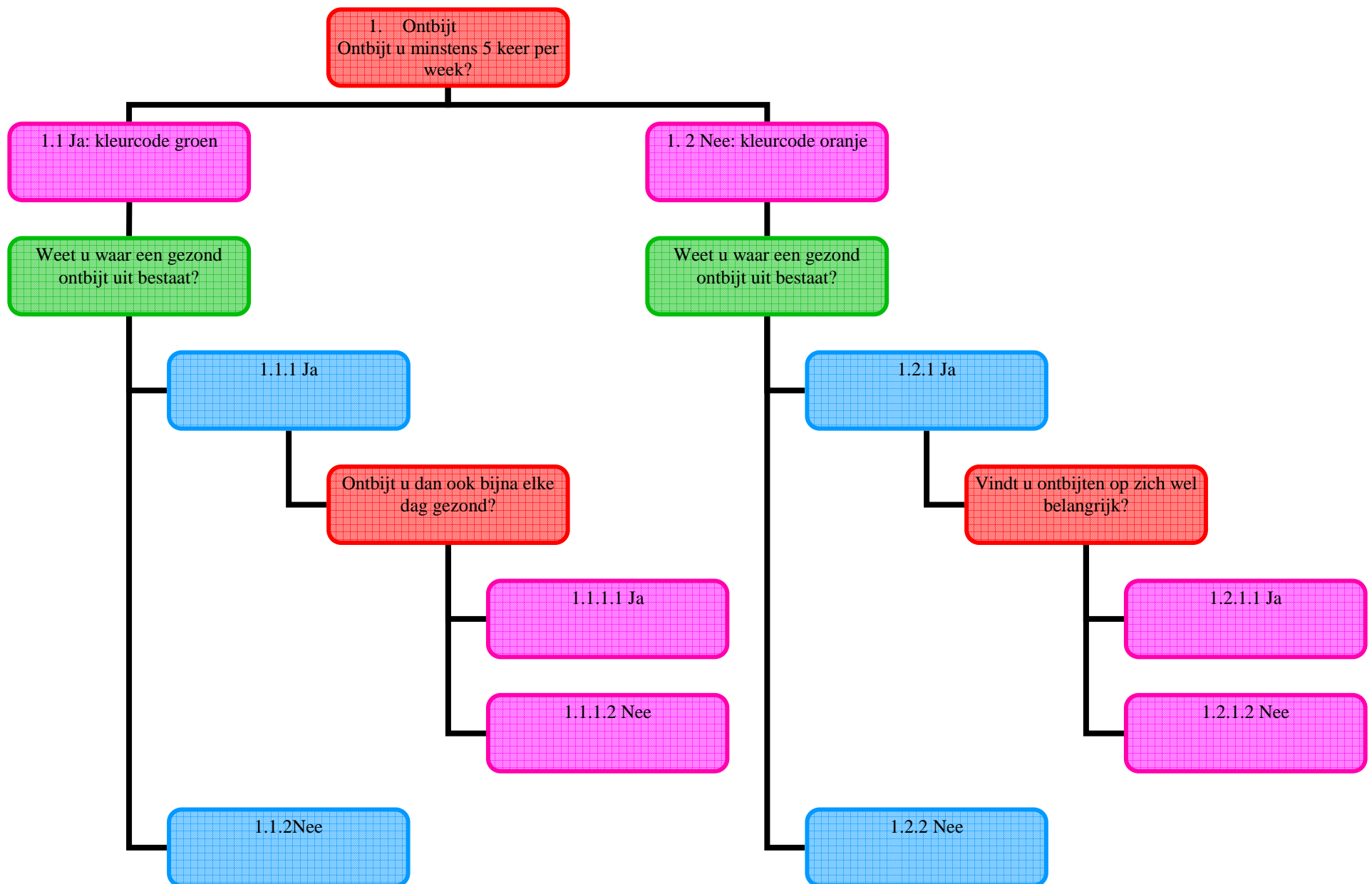
Codering:

0 nummer van eet/bewegmoment

0 ja of nee

0 nummer van de vraag binnen eet/bewegmoment

Bijlage 6 Voorbeeld stroomschema ontbijt



Codering:
 0 nummer van eet/bewegmoment
 0 ja of nee
 0 nummer van de vraag binnen eet/bewegmoment

Bijlage 7 Adviesteksten ontbijt

Adviesteksten ontbijt

Advies	Tekst
1	Heel goed dat u (bijna) elke dag een gezond ontbijt neemt. Dat is een goede start van de dag. Meer tips over gezond ontbijten vindt u boven in de bus. Kijk ook eens op www.voedingscentrum.nl voor nog meer lekkere en gezonde ontbijttips.
2	Heel goed dat u (bijna) elke dag ontbijt. Nu proberen om elke dag gezond te ontbijten. Ga eens na waarom het u niet iedere dag lukt en probeer daar oplossingen voor te vinden. Met de tips die u boven krijgt, wordt het u vast een stuk gemakkelijker.
3	Heel goed dat u (bijna) elke dag ontbijt. Nu nog de stap maken naar een gezond ontbijt. Ongezonder ontbijten is nadelig voor uw gezondheid. Wilt u weten waar een gezond ontbijt uit bestaat? Loop dan eens naar boven. De tips die u boven krijgt, helpen u vast op weg hiermee.
4	U vindt ontbijten belangrijk en terecht. Ontbijten is heel belangrijk, het geeft ook u de nodige energie voor een nieuwe dag. Sla daarom uw ontbijt niet over. Er zijn veel mogelijkheden om een ontbijt in te vullen. Van een boterham met wat drinken tot magere yoghurt met fruit. Ook zijn er tips om ontbijten in te passen in uw leefstijl. Boven in deze bus krijgt u tips om gezond ontbijten voor u gemakkelijker te maken.
5	Ontbijten is heel belangrijk voor een goede start van de dag. U staat niet echt positief tegenover ontbijten. Waarom niet? Tijdsdruk? Niet belangrijk? De bovenverdieping van de bus geeft u informatie en tips over gezond en makkelijk ontbijten. Na de nacht is het lichaam toe aan eten. Een ontbijt levert de energie voor genoeg concentratievermogen op het werk of op school. Bovendien is ontbijten ook belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Als u niet ontbijt, compenseert u dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Sla daarom uw ontbijt niet over. Er zijn veel mogelijkheden om een ontbijt in te vullen. Van een boterham met wat drinken tot magere yoghurt met fruit. Boven in deze bus krijgt u nog meer informatie en tips voor een gezond ontbijt.
6	Ontbijten is heel belangrijk voor een goede start van de dag. Na de nacht is het lichaam toe aan eten. Een ontbijt levert de energie voor genoeg concentratievermogen op het werk of op school. Bovendien is ontbijten ook belangrijk om een gezond gewicht te behouden. Als u niet ontbijt, compenseert u dat vaak later op de dag met snoep en snacks. Sla daarom uw ontbijt niet over. Er zijn veel mogelijkheden om een ontbijt in te vullen. Eén of twee boterhammen of een paar crackers met 30+ kaas, magere vleeswaren of jam met wat drinken, een bakje yoghurt met vers fruit en muesli of een bord pap. Boven in deze bus krijgt u nog meer informatie en tips voor een gezond ontbijt.

Bijlage 8 Open antwoorden waardering informatie

Test:

Wat was voor u de meest verrassende uitkomst van de test? (T2)

Antwoordcategorie	Aantal
's Ochtends bewegen bij opstaan	16
Niets, wist het al, naar verwachting	11
Meevallers, toch goed bezig, beter dan verwacht	8
Ontbijt oranje	5
Tips voor bij een feestje	4
Eten overig	6
<ul style="list-style-type: none">• dat je voldoende tussendoortjes kunt eten• te weinig middageten• tussendoortjes• niet veel vet eten of ongezond• lunch• eten enzo	
Bewegen overig	4
<ul style="list-style-type: none">• meer bewegen• het vervoer• spelletjes op de computer• mijn vrije tijd	
Overig	1
<ul style="list-style-type: none">• veel oranje	

Informatie boven in de bus:

Wat is het interessantste dat u tijdens dit onderdeel heeft gelezen? (T2)

Antwoordcategorie	Aantal
Bewegen bij opstaan	10
Informatie over gezond eten	8
Feestjes & tussendoortjes	7
Alles interessant	7
In de bus; fietsen, touchscreen	6
Niks, meeste was wel bekend	5
Bewegen overig	10
<ul style="list-style-type: none">• websites over beweegmaatje en verschillende sporten wil ik zeker bekijken• veel bewegen, ook je rust nemen• zelf auto wassen• hoe je het best kan bewegen• de 30 min bewegen• dat over het sporten• alles over sport• hoe je moet bewegen• sporten• dat je de dag rustig moet beginnen	
Eten overig	5
<ul style="list-style-type: none">• kleine hapjes eten• over light producten die toch calorieën leveren• ontbijt• diner• Alternatieve etenstips	
Overig	3
<ul style="list-style-type: none">• tips van zwakke momenten• de tips over eten en bewegen• de energiebalans te vinden	

Informatie boven in de bus:

Wat is het minst interessante dat u tijdens dit onderdeel heeft gelezen? (T2)

Antwoordcategorie	Aantal
Info over feestjes	6
<ul style="list-style-type: none">• hapjes bij feestjes• zoute sticks bevatten veel zout en is ook niet gezond• feesten• de tips voor feestjes• dat ik water moet drinken ipv bier• uitgaan	
Info over eten overig	6
<ul style="list-style-type: none">• dat over het eten• alles over eten• ontbijt/lunch• de schijf van vijf• avondeten• dat je voldoende water moest drinken, wist ik al	
Info over bewegen	7
<ul style="list-style-type: none">• over sporten• dat je kan dansen• een uurtje bewegen en huishoudwerk telt mee• voldoende bewegen• dat je moet bewegen• bewegen• bewegen	
Fietsen boven	2
Overig	4
<ul style="list-style-type: none">• alles sorry• meeste was me bekend• algemene bekende dingen• test	
Alles was wel interessant	10

Bijlage 9 Open antwoorden werken aan de energiebalans

Gedrag: Energiebalans

Kunt u hier toelichten op welke manier u aan uw zwakke momenten of energiebalans heeft gewerkt? (T3)

Gelet op eten

- Ik heb opgelet wat ik ben gaan eten. En ik heb minder ongezonde tussendoortjes genomen
- Minder tussendoortjes nemen en dan in ieder geval gezonde
- Door gezonde tussendoortjes te nemen, zoals fruit of ontbijtkoek. Door op bepaalde activiteiten anders te plannen, houd ik mijn energiebalans in de gaten.
- In de 2 vrije weken heb ik alle tussendoortjes niet genomen. Op mijn werk ben je bijna verplicht mee te eten. Ben iets afgevallen, voelt beter.
- Ik heb alternatieve tussendoortjes gegeten en ook met stappen heb ik andere keuzes gemaakt in wat ik at.
- Denkend aan hoeveel calorieën iets bevat, dan voor een appel of stukje komkommer te kiezen als je lekkere trek hebt
- Ik heb minder snoep uit de kast gepakt (dat deed ik eigenlijk al bijna nooit, nu doe ik heb bijna niet meer)
- ik heb geen snoep gegeten alleen maar fruit groenten en brood
- Zorgen dat ik geen zoete, zoute of vette dingen in huis heb
- Minder snoepen
- Wél lunchen. Toch banaan en chocola eten, want ik dacht dat dat niet goed was
- Ik at regelmatig minder in de middag of als ik opstond. Nu probeer ik zoveel mogelijk te eten, in de middag, én in de ochtend. als ik dan geen honger heb, pak ik iets wat af en toe wat ongezonder is maar ik vind het ook belangrijk dat ik al wat in mijn
- Heb geprobeerd wat minder vette dingen te eten en meer fruit gaan gebruiken
- Gezonder te eten
- Door nu 's morgens iets te eten.
- Door bewuster op te letten wat ik eet en geen lunch meer over te slaan
- Bijv. bij het ontbijt of lunch eet ik wat minder, als ik tevoren bij tussendoortjes wat veel of te veel heb gegeten
- Alleen maar fruit eten i.p.v. ongezonde dingen. En de energiebalans door te eten VOOR ik honger kreeg, niet pas erna
- Meer fruit per dag

Gelet op bewegen

- Veel bewogen omdat ik werk en ik sport 3 keer in de week en fiets iedere dag
- Probeer het bewegen beter te bewaken/prioriteit te geven
- Ik zit sinds een paar weken op fitness
- Ik ga binnenkort op kickbox.
- Bij het opstaan af en toe wat rek en strekoefeningen doen

Gelet op eten én bewegen

- Door een appel te nemen en een eindje te gaan
- Ben nog meer gaan bewegen en meer gezonde tussendoortjes te gaan eten. Ik at al heel erg veel fruit en dat blijf ik ook doen.
- Door gezond te eten en elke dag veel bewegen
- Door meer fruit te eten en meer te gaan bewegen en op feestjes minder te gaan eten.
- Minder tussendoortjes genomen en meer beweging genomen
- Voldoende beweging, voldoende fruit eten, en opletten met wat ik eet en als ik niet teveel vetten binnen krijg
- Sonja Bakker dieet. En meer bewegen.
- Fruit i.p.v. koek eten, flink in de tuin gewerkt, fietsen loopafspraken gemaakt met vriendinnen
- Eten meer afgestemd op hoeveel ik die dag bewogen heb
- Gezonder eten door fruit te eten en af en toe naar school te fietsen
- Het advies van alles op te volgen. Beter gaan eten en bewegen. De vette dingen weg gelegd.
- Ik heb 's ochtends me eerst wat meer los gemaakt voordat ik iets ging doen. Ik eet meer stukken fruit per dag
- Ik heb een blad met wat ik op een dag mag eten, drinken en sporten
- Minder drinken en proberen meer te sporten
- Opgelet vnl. met hoeveelheden eten en duidelijk elke dag minimaal 30 min. bewegen
- 's Avonds wat fruit genomen i.p.v. hartig. Minder vaak de auto gepakt
- Ik heb meer broodjes met kaas gegeten terwijl ik eerst vaak chocoladepasta op mijn brood nam. en ik heb elke dag een paar kilometer hard gelopen in mijn wijk.
- Door wat meer te gaan lopen op te passen wat je eet
- Voldoende rust eten bewegen stress voorkomen

Niets aan gedaan

- Zoals ik al zei, niet dus!
 - Geen idee
 - Heb ik niet want ik weet niet wat het is
 - Hier niet bewust aan gewerkt
 - Nee
 - Nee
 - Er is niet veel van gekomen
-

Overige antwoorden

- Een beetje extra opletten
 - Doorbijten
 - Zelf bewustwording
 - (Weer) even wat bewuster nadenken bij wat ik doe
 - Dat gaat bij mij soms vanzelf
 - Door meer te doen en niet aan datgene denken wat ik juist niet moet doen
-

Bestandsnaam: Scriptie Hanneke Grobbe 26MAART08
Map: H:\Afstuderen\Nieuwe map
Sjabloon: C:\Documents and Settings\Hanneke\Application
Data\Microsoft\Sjablonen\Normal.dot
Titel: HOOFDSTUK 1 INLEIDING
Onderwerp:
Auteur: Hanneke
Trefwoorden:
Opmerkingen:
Aanmaakdatum: 5-3-2008 11:45:00
Wijzigingsnummer: 89
Laatst opgeslagen op: 27-3-2008 9:51:00
Laatst opgeslagen door: Hanneke
Totale bewerkingstijd: 3.846 minuten
Laatst afgedrukt op: 27-3-2008 9:52:00
Vanaf laatste volledige afdruk
Aantal pagina's: 99
Aantal woorden: 26.685 (ong.)
Aantal tekens: 146.770 (ong.)