

TNO-rapport

KvL/B&G 2008.079

Gezonde leefstijl voor gemeente ambtenaren

Implementatie en evaluatie van de TNO-leefstijlscan
bij drie gemeenten

Datum	Juli 2008
Auteur(s)	L.H. Engbers M.W. Verheijden V.H. Hildebrandt In samenwerking met: C. Buurman (GGD Midden-Nederland) H. Glazema (GGD Midden-Nederland)
Opdrachtgever	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Projectnummer	031.12001/01.01
Aantal pagina's	61 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

Samenvatting

Achtergrond

Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor tal van chronische aandoeningen. Uit onderzoek van de GGD Midden-Nederland is gebleken dat 43% van de volwassenen in het werkgebied van de GGD overgewicht/obesitas heeft. Daarbij was er een stijging in de prevalentie van overgewicht/obesitas te zien in de afgelopen jaren.

De oorzaak van het ontstaan van overgewicht bij een individu is een positieve energiebalans, een ongezonde leefstijl oftewel te weinig beweging en/of ongezonde voeding ligt hieraan ten grondslag. Uit cijfers van de GGD blijkt dat in de regio Midden-Nederland gemiddeld 63% van de inwoners niet voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Dit ligt ruim 10% boven het landelijke gemiddelde van 51%. Daarnaast eet in deze regio bijna driekwart onvoldoende groenten en/of fruit (GGD MN, 2004). Volwassenen brengen een groot deel van hun wakkere tijd door op de werkplek, daarom vormen bedrijven een aantrekkelijke setting om grote groepen mensen in een keer te bereiken en zodoende een gezonde leefstijl te stimuleren.

De werkplek als aantrekkelijke setting en de vermelde cijfers waren voor de GGD Midden-Nederland de aanleiding om te gaan verkennen in hoeverre zij een rol kunnen spelen bij de implementatie van interventies ter stimulering van een gezonde leefstijl op de werkplek. De GGD Midden-Nederland heeft daarom aangegeven in samenwerking met TNO een pilotstudie uit te willen voeren gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl ter preventie van overgewicht bij werknemers. Binnen dit project heeft de GGD aan TNO gevraagd de door TNO ontwikkelde webbased adviesinstrument (i.e. de leefstijlscan) als 'pilot' interventie in te zetten.

Doel

Het doel van deze pilotstudie is het evalueren van een implementatie van de TNO-leefstijlscan bij de ambtenaren werkzaam op de gemeentehuizen van drie gemeenten (Rhenen, Ronde Venen en Zeist) in de regio Midden-Nederland. Binnen deze pilotstudie zijn er een aantal specifieke subdoelstellingen geformuleerd:

1. Meer inzicht in de deelname (bereik) op de korte en langere termijn en de kenmerken van deelnemers aan de leefstijlscan binnen de drie gemeenten
2. Inzicht in de ervaringen van de gebruikers van de leefstijlscan
3. Inzicht in de ervaringen van de drie gemeenten met de introductie van de leefstijlscan als interventie in hun organisatie
4. Het genereren van een eerste aanzet tot vervolgacties en/of structurele inbedding van de leefstijlscan binnen het gezondheidsbeleid van de drie gemeenten.

Voor de uitvoering van dit project is subsidie verkregen van het Ministerie van VWS.

Inhoud standaard TNO-leefstijlscan

De TNO-leefstijlscan is een webbased adviesinstrument voor werknemers. Het instrument bestaat uit een aantal, vrij te kiezen, vragenmodules over bewegen, voeding, roken, alcohol, gewicht, kracht en conditie. De deelnemer krijgt per ingevulde module een terugkoppeling van de resultaten en een persoonlijk advies. In totaal kan de scan driemaal worden ingevuld (iedere drie maanden), zodat de deelnemer kan zien of er verbetering is opgetreden.

De werknemers worden uitgenodigd via een email, in deze eerste email staat aankondigende, door het bedrijf zelf aan te passen, tekst met daarin een link naar de

website van de leefstijlscan (www.leefstijlscan.nl). Hierna wordt werknemer gevraagd om haar/zijn profiel aan te maken, bestaande uit een inlognaam, wachtwoord, geslacht en geboortedatum.

De leefstijlscan is zo geprogrammeerd dat iedere deelnemer die zijn profiel aanmaakt na 3 maanden automatisch een persoonlijke email krijgt waarin hij/zij er aan wordt herinnerd om de leefstijlscan opnieuw in te vullen.

Het instrument kan naar wens worden aangepast aan de huisstijl (kleuren en logo) van het bedrijf en er kunnen naar wens vragenmodulen worden toegevoegd. Naast de individuele terugkoppeling kan uit de leefstijlscan naar wens van de werkgever ook een groepsrapportage gegenereerd worden. Achterliggend doel van een dergelijke rapportage is dat op basis van de uitslagen de werkgever zijn leefstijlbeleid verder vorm kan gaan geven. Ook kan gekeken worden of er behoefte is aan nieuw, gezamenlijk aanbod vanuit het werk (op basis van de toegevoegde behoeftepeiling, zie later).

Opzet

Voor deze pilotstudie zijn de volgende activiteiten verricht:

- Het aanpassen van de standaard TNO-leefstijlscan aan wensen en eisen van de drie gemeenten.
- Het formeren van projectgroepen binnen de drie gemeenten.
- Het vormgeven van de communicatie rondom de leefstijlscan binnen de drie gemeenten.
- Een pre-test van de op maat gemaakte leefstijlscan door de projectgroepen.
- Het aanbieden van een op maat gemaakte leefstijlscan aan de werknemers binnen de drie gemeenten.
- Analyses op de data verzameld met de leefstijlscan om inzicht te krijgen in de deelname en kenmerken van de deelnemers.
- Het uitvoeren van een procesevaluatie door het uitzetten van een internetenquête onder de gebruikers en de leden van de projectgroepen.
- Afsluitende gesprekken met de projectgroepen binnen de drie gemeenten waarin de groepsresultaten van de deelnemers en de resultaten van de procesevaluatie zijn gepresenteerd en besproken.

Resultaten

De standaard leefstijlscan is uiterlijk en inhoudelijk aangepast op de volgende punten:

- Het aanpassen aan de huisstijl van de gemeenten
- Het ontwikkelen van een algemene inlogpagina en een specifieke inlogpagina per gemeente
- Het aanpassen van het inlogprotocol, vooraf gegenereerde inlognamen en wachtwoorden per medewerker
- Het toevoegen van een module behoeftepeiling m.b.t. tot de wensen en eisen voor beweegmogelijkheden aangeboden door de werkgever.
- Het aanpassen van de aanspreekvorm
- Het uitschakelen van de modulen kracht en conditie.
- Het creëren van persoonlijke e-mails voor de werknemers ter aankondiging van de leefstijlscan en verzending van de inloggegevens. Deze e-mails waren ondertekend waren door de burgemeester.

Per gemeente zijn er projectgroepen geformeerd met minimaal drie vertegenwoordigers uit relevante afdelingen binnen de organisatie (o.a. afdeling ICT en communicatie). Deze projectgroepen hebben met succes, en in samenwerking met de GGD, de pretest uitgevoerd en de communicatie rondom leefstijlscan vormgegeven.

Na de pretest is de leefstijlscan in september 2007 aangeboden aan alle werkzame ambtenaren binnen de drie gemeenten. Na drie maanden is de tweede invulronde van leefstijlscan begin december (2007) van start gegaan. De derde en laatste invulronde is wederom drie maanden later (eind maart 2008) van start gegaan.

Deelname

Gemiddeld vulde 48% van de werknemers binnen de drie gemeenten de eerste leefstijlscan in. Iets minder dan de helft van de deelnemers vulde ook leefstijlscan in tijdens de tweede of derde ronde (43%).

Kenmerken van de deelnemers

De man/vrouw verdeling binnen de drie gemeenten was circa 50%, meer dan de helft van de deelnemers was hoog opgeleid en circa 30% is 50-plusser.

In lijn met de landelijke gemiddelden:

- Had 55% van de mannen en 30% van de vrouwen overgewicht.
- Voldeed 59% van de mannen en 57% van de vrouwen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).
- Voldeed 15% van de mannen en 22% van de vrouwen aan de fruitnorm.
- Voldeed 18% van de mannen en 23% van de vrouwen aan de groentenorm.
- Rookte 19% van de deelnemers binnen de drie gemeenten (Zeist: 30%).
- Dronken de mannen gemiddeld 8 glazen alcoholische drank per week, tegenover 4 glazen per week bij de vrouwen.

Aanzienlijk hoger dan de landelijke gemiddelden voldeed 40% van de mannen en 38% van de vrouwen aan de Fitnorm.

Er zijn geen significante verschillen gevonden in leeftijd, gewicht, beweeg en/of voedingsgedrag tussen de mensen die de leefstijlscan 1 of 2 keer hebben ingevuld.

Gebruikerservaringen

Uit de internetenquête voor de gebruikers komen de volgende aspecten naar voren:

- Gemiddeld een zeven als rapportcijfer voor de leefstijlscan
- Ongeveer 50% gaf aan naar aanleiding van de leefstijlscan iets aan de leefstijl veranderd te hebben.
- 80% vond dat er geen onderwerp ontbreekt in de leefstijl.
- Ongeveer 40% van de deelnemers vond de adviezen nuttig (42% wisselend/redelijk nuttig, 15% niet nuttig)
- 30% vond de adviezen voldoende afgestemd op de persoon (43% wisselend/redelijk nuttig).
- Ruim 40% vond de adviezen stimulerend (42% niet stimulerend).

Ervaringen projectgroep

Uit de internetenquête en de afsluitende gesprekken met de projectgroepen worden bovenstaande resultaten uit de internetenquête voor gebruikers bevestigd. Er is dan ook door de projectgroepen aanbevolen om een verdiepingsslag met de vragen en adviezen in de leefstijlscan te maken om de impact van het instrument onder gebruikers te vergroten.

Er werd door de projectgroepen aangegeven dat de leefstijlscan nuttige informatie biedt om leefstijlbeleid binnen de gemeenten vorm te geven. In de afsluitende gesprekken zijn dan ook diverse concrete voorstellen gedaan om in de toekomst te gaan ondernemen, zoals:

- De persoonsgebonden budgetten ook inzetten als vergoeding van beweeg- en sportactiviteiten in de woonplaats. In de huidige situatie mag het geld alleen

gebruikt worden voor het sporten bij de sportschool waarmee door gemeente een contract mee heeft afgesloten (in de directe nabijheid van de werkplek), of:

- Het aanpassen openingstijden fitnessruimten zodat dat ook in de avonden gesport kan worden. Hierdoor wordt ook rekening gehouden met werknemers met andere of minder kantooruren per week (bijv. de buitendienst).

Conclusie

Dit project heeft aangetoond dat de leefstijlscan een nuttig en praktisch toepasbaar instrument in de werksetting kan zijn, zeker gezien:

- Het grote bereik van de leefstijlscan afgeleid van de relatieve hoge deelname bij aanvang en follow-up.
- Overwegend positieve gebruikerservaringen.
- Het hoge percentage zelf-gerapporteerde veranderingen/verbeteringen in beweeg- en voedingsgedrag onder werknemers.
- De toegenomen aandacht voor het gezondheidsbeleid binnen de gemeenten mede door de voorgenomen acties m.b.t. leefstijlbeleid binnen de gemeenten en het formeren van projectgroepen.

Daarnaast blijkt de GGD Midden-Nederland met behulp van de leefstijlscan de gewenste sturende en actieve rol naar de gemeenten te kunnen waarmaken en dat is uiteindelijk de primaire vraag die in dit project speelde. Of de leefstijlscan zelf daadwerkelijk effectief is in het verhogen van het gezondheidsbewustzijn, verbeteren van lichamelijke kenmerken (o.a. gewicht) of het veranderen van beweeg- en voedingsgedrag kon in het huidige onderzoekdesign niet bestudeerd worden en zal in een toekomstige studie onderzocht moeten worden.

Summary

Background

Overweight is an important risk factor for several chronic diseases. The Area Health Authority of Central Holland (GGD Midden-Nederland) showed in their study that 43% of the adults in the area covered by GGD has overweight/is obese. Furthermore, an increase in the prevalence of overweight/obesity has been detected. A positive energy balance causes the development of overweight in individuals. An unhealthy lifestyle, or in other words the lack of physical activity and unhealthy nutrition, is the basis of this positive energy balance.

Data from GGD showed that 63% of the inhabitants of the central part of the Netherlands do not meet the current Dutch physical activity guidelines. This is 12% higher than the nationwide average of 51%.

Moreover, almost 75% of the people in this area eat an insufficient amount of vegetables and fruits (GGD MN, 2004)

The worksite is an attractive setting to reach large groups of people, because people spend most of their daytime at work. This way a healthy lifestyle could be stimulated.

Previously mentioned data were the reason for GGD to explore whether they could contribute to the implementation of workplace physical activity interventions. Therefore, the GGD indicated to do a pilot study in cooperation with TNO. The aim of this pilot study is to stimulate a healthy lifestyle to prevent overweight in workers. TNO advised GGD to use a webbased instrument, the lifestyle scan, developed by TNO.

Objective

Objective of this pilotstudy was to implement the TNO lifestyle scan for employees, working at the city halls of three municipalities (Rhenen, Ronde Venen and Zeist) in the area Central Holland. TNO used a process evaluation to examine whether the implementation of the lifestyle scan was successful. In this pilot study specific sub-targets were stated:

1. More insight in the short- and long term participation and the characteristics of the participants of the lifestyle scan in the three municipalities;
2. Insight in the experiences of the users of the lifestyle scan;
3. Insight in how the three municipalities experienced the introduction of the lifestyle scan as an intervention in their organization;
4. A first step to future measures and/or structural embedding of health policy in the three municipalities.

The project described in this report is funded by the department of VWS

TNO lifestylescan

The TNO lifestyle scan is a webbased instrument for workers. This instrument embodies several, all optional, question modules about physical activity, nutrition, smoking, alcohol, weight, strength and physical fitness. After every completed module the participant receives feedback on the results and a personal advice. Every participant can complete the lifestyle scan three times (every three months) to see if there are improvements in (aspects of) his or her lifestyle.

Workers are invited to complete the lifestyle scan through an email with an announcing text, which can be adjusted by the organization, and a link to the website of the lifestyle scan (www.leefstijlscan.nl).

After this every worker is asked to create his or her profile with a log-in name, a password, gender, and date of birth.

The lifestyle scan is programmed in a way that every participant receives an email after three months as a reminder to complete the lifestyle scan again.

The lifestyle scan can be attuned to the company identity (colors and logo) and questionnaires can be added if desired. Apart from individual output, group reports at every level could be provided (e.g. departments, teams, working groups). With this information employers can redesign their health policy.

Method

The following steps were taken for this pilot study:

- adaptation of the standard TNO lifestyle scan to the wishes and demands of the three municipalities;
- formation of project groups within the three municipalities;
- set standards for the communication on the lifestylescan within the three municipalities;
- a pre-test with the adjusted lifestyle scan by the project groups;
- presentation of the adjusted lifestyle scan to the workers of each municipality;
- analyzing data to gain insight in participation and characteristics of the participants;
- conducting a process evaluation by an internet survey for participants and members of the project groups;
- Concluding conversations with project groups within the three municipalities to present the group results of the participants and the results of the process evaluation.

Results

The standard lifestyle scan is adjusted at the following points:

- adjustment to the company identity of the three municipalities;
- development of a general log-in page and a specific log-in page for every municipality;
- adjusting the log-in protocol, priority generated log-in names and password for every worker;
- adding a module to assess the needs of workers regarding wishes and demands for physical activity possibilities offered by the employer;
- adjusting the form of address;
- turn off the modules on strength and physical fitness;
- creating personal e-mails for the workers to announce the lifestylescan and sending log-in data. These e-mails were signed by the mayor.

Projectgroups with a minimum of three representatives of the relevant departments were formed in every municipality. These project groups successfully conducted the pretest (in cooperation with GGD) and set the standards for communication on the lifestyle scan.

The adjusted lifestyle scan was offered to all the workers in the three municipalities in September 2007 after the pretest. There was a second round to complete the lifestyle scan after three months (December 2007). The third and last round to complete the lifestyles can started in March 2008, again three months later.

Participation (reach)

An average of 48% of the workers in each municipality completed the first lifestyle scan. A little less than half of the participants also completed the lifestyle scan during the second and/or third round.

Characteristics of the participants

About 50% of the participants were male (and about 50% female). More than half of the participants were highly educated. About 30% of the participants were 30 years or older.

In line with national averages:

- 55% of the male participants and 30% of the female participants were overweight.
- 59% of the male participants and 57% of the female participants met the Dutch physical activity guideline
- 15% of the male participants and 22% of the female participants met the guidelines for fruit intake and 22% of the male and 23% of the female participants met the guidelines for vegetable intake.
- 19% of the participants were smokers (Zeist: 30%)
- male participants had an average of eight glasses of alcohol per week and female participants had an average of 4 glasses of alcohol per week.

Considerably higher than Dutch averages 40% of the male and 38% of the female participants met the fitness guidelines.

No significant differences were found in age, weight, physical activity and/or nutrition behavior between participants who completed the lifestyle scan once or more.

User experiences

The internet survey resulted in the following:

- 80% of the participants thought there is not a theme that is missing in the lifestyle scan.
- About 40% of the participants thought the personal advice was helpful (42% variable/reasonably, 15% not helpful)
- 30% of the participants thought the advices were attuned to the individual enough (43% variable/reasonably)
- More than 40% of the participants thought the advises were stimulating (42% not stimulating)
- The average grade for the lifestylescan was a 7 out of 10
- About 50% of the participants indicates they have changed something in their lifestyle as a result of the lifestylescan

Experiences of the project groups

The internet survey and the concluding conversations with the project groups confirmed the previously discussed results. The project groups also indicated that improving the content of the advises might increase the number of participants at follow up and might increase the health impact of the instrument.

The project group indicated at the employer's side of the lifestylescan that the scan offers useful information to design a lifestyle policy in the municipalities. During the concluding conversation several proposal were made for future use, like:

- Making the personal budget available for physical activity and nutrition activities in the place of residence of the worker. With the current situation this financial incentive can only be used for sport facilities contracted by the municipality.
- Adjusting the opening hours of the fitness facilities in a way that these can also be used during the evening. This way, workers with different or less office hours are also considered.

Conclusion

This study showed that the TNO lifestylescan is a useful and practical instrument in the workplace setting. Especially because:

- The large population the lifestylescan is able to reach, derived from the relative high participation at the baseline and follow up.
- The directive and active role GGD could have within the municipalities due to the lifestylescan.
- The proposed and intended adjustments to the health policy by the municipalities, indicating a successful
- Mainly positive user experiences.
- The high percentage of workers that (self) reported changes/enhancements in their physical activity and nutrition behavior.

Whether the lifestyle scan is effective in enhancing health consciousness/ behavior, improving of physical characteristics (e.g weight) or changing physical activity and nutrition behavior could not be studied in this research design and should be studied in a future controlled study.

Inhoudsopgave

	Samenvatting.....	2
	Summary	6
1	Inleiding.....	11
1.1	Introductie.....	11
1.2	Doel	11
1.3	Opzet van de Pilot.....	12
1.4	Leeswijzer.....	13
2	Resultaten	15
2.1	De voorbereidingen.....	15
2.2	Groepsresultaten van de op maat gemaakte leefstijlscan	18
2.3	Procesevaluatie	21
3	Discussie.....	27
3.1	Voorbereiding	27
3.2	Deelname	28
3.3	Deelnemerskenmerken.....	28
3.4	De behoeftepeiling.....	28
3.5	Procesevaluatie	28
3.6	Eindconclusie.....	29
4	Literatuur	31
	Bijlage(n)	
	A Vragen in TNO leefstijlscan	
	B Procesvragenlijst	
	C Behoeftepeiling	
	D E-mails	
	E Introductieteksten	

1 Inleiding

1.1 Introductie

In de westerse geïndustrialiseerde landen is slechts een deel van de mensen voldoende lichamelijk actief, volgens de internationale gezondheidsrichtlijn voor lichaamsbeweging. In Nederland voldoet ruim 50% van de bevolking aan de Nederlandse equivalent van deze richtlijn (i.e. de Nederlandse Norm Gezond Bewegen) (Hildebrandt et al., 2008). Lichamelijke inactiviteit heeft een sterk verband met overgewicht. Een teveel aan lichaamsgewicht is op zijn beurt weer sterk geassocieerd met lichamelijke aandoeningen zoals diabetes type 2, hypertensie, verhoogd cholesterol en zelfs sommige vormen van kanker (Haskell e.a., 2007).

Voor het ontstaan van overgewicht bij een individu wordt vaak een positieve energiebalans genoemd, waaraan niet alleen te weinig beweging maar ook een hoge inname van (ongezonde) voeding ten grondslag ligt. Uit onderzoek van de GGD Midden-Nederland is gebleken dat 43% van de volwassenen in de regio Midden-Nederland van de GGD overgewicht/obesitas heeft. Daarbij was er een stijging in de prevalentie van overgewicht/obesitas te zien in de afgelopen jaren. Uit cijfers van de GGD blijkt ondermeer dat gemiddeld 63% van de inwoners niet voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Dit ligt ruim boven het landelijke gemiddelde. Daarnaast eet in deze regio bijna driekwart onvoldoende groenten en/of fruit (GGD MN, 2004).

Volwassenen brengen een groot deel van hun wakkere tijd door op de werkplek, daarom vormen bedrijven een aantrekkelijke setting om grote groepen mensen in een keer te bereiken en zodoende een gezonde leefstijl te stimuleren.

De werkplek als aantrekkelijke setting en de vermelde trends in de ongezonde leefstijl en overgewicht waren voor de GGD Midden-Nederland de aanleiding om te gaan verkennen in hoeverre zij een rol kunnen spelen bij de implementatie van interventies ter stimulering van een gezonde leefstijl op de werkplek. De GGD Midden-Nederland heeft hierom aangegeven in samenwerking met TNO een pilotstudie uit te willen voeren gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl ter preventie van overgewicht bij werknemers. Daartoe wilde de GGD graag een door TNO ontwikkelde webbased adviesinstrument (i.e. de leefstijlscan) als ‘pilot’ interventie inzetten.

De in dit rapport beschreven pilotstudie is uitgevoerd met subsidie van het Ministerie van VWS.

1.2 Doel

Het doel van deze pilotstudie is het evalueren van een implementatie van de TNO-leefstijlscan bij de ambtenaren werkzaam op de gemeentehuizen van drie gemeenten (Rhenen, Ronde Venen en Zeist) in de regio Midden-Nederland. Binnen deze pilotstudie zijn er een aantal specifieke subdoelstellingen geformuleerd:

1. Meer inzicht in de deelname (bereik) op de korte en langere termijn en de kenmerken van deelnemers aan de leefstijlscan binnen de drie gemeenten
2. Inzicht in de ervaringen van de gebruikers van de leefstijlscan

3. Inzicht in de ervaringen van de drie gemeenten met de introductie van de leefstijlscan als interventie in hun organisatie

Het genereren van een eerste aanzet tot vervolgacties en/of structurele inbedding van de leefstijlscan binnen het gezondheidsbeleid van de drie gemeenten.

1.3 Opzet van de Pilot

Voor deze pilotstudie zijn de volgende activiteiten verricht:

- Het aanpassen van de standaard TNO-leefstijlscan aan wensen en eisen van de drie gemeenten.
- Het formeren van projectgroepen binnen de drie gemeenten.
- Het vormgeven van de communicatie rondom de leefstijlscan binnen de drie gemeenten.
- Een pre-test van de op maat gemaakte leefstijlscan door de projectgroepen.
- Het aanbieden van een op maat gemaakte leefstijlscan aan de werknemers binnen de drie gemeenten.
- Analyses op de data verzameld met de leefstijlscan om inzicht te krijgen in de deelname en kenmerken van de deelnemers.
- Het uitvoeren van een procesevaluatie door het uitzetten van een internetenquête onder de gebruikers en de leden van de projectgroepen.
- Afsluitende gesprekken met de projectgroepen binnen de drie gemeenten waarin de groepsresultaten van de deelnemers en de resultaten van de procesevaluatie zijn gepresenteerd en besproken.

1.3.1 De standaard TNO-leefstijlscan

De TNO-leefstijlscan is een webbased adviesinstrument voor werknemers. Het instrument bestaat uit een aantal, vrij te kiezen, vragenmodules over bewegen, voeding, roken, alcohol, gewicht, kracht en conditie (Bijlage A). De deelnemer krijgt per ingevulde module een terugkoppeling van de resultaten en een persoonlijk advies. In totaal kan de scan driemaal worden ingevuld (iedere drie maanden), zodat de deelnemer kan zien of er verbetering is opgetreden.

De werknemers worden uitgenodigd via een email, in deze eerste email staat aankondigende, door het bedrijf zelf aan te passen, tekst met daarin een link naar de website van de leefstijlscan (www.leefstijlscan.nl). Hierna wordt werknemer gevraagd om haar/zijn profiel aan te maken, bestaande uit een inlognaam, wachtwoord, geslacht en geboortedatum.

De leefstijlscan is zo geprogrammeerd dat iedere deelnemer die zijn profiel aanmaakt na 3 maanden automatisch een persoonlijke email krijgt waarin hij/zij er aan wordt herinnerd om de leefstijlscan opnieuw in te vullen.

Het instrument kan naar wens worden aangepast aan de huisstijl (kleuren en logo) van het bedrijf en er kunnen naar wens vragenmodules worden toegevoegd. Naast de individuele terugkoppeling kan uit de leefstijlscan naar wens van de werkgever ook een groepsrapportage gegenereerd worden. Achterliggend doel van een dergelijke rapportage is dat op basis van de uitslagen de werkgever zijn leefstijlbeleid verder vorm kan gaan geven. Ook kan gekeken worden of er behoefte is aan nieuw, gezamenlijk aanbod vanuit het werk (op basis van de toegevoegde behoeftepeiling, zie later).

1.3.2 Procesevaluatie

De procesevaluatie bestaat uit een gedegen beschrijving van de ondernomen activiteiten binnen dit project. Tevens is een internetenquête gehouden voor de gebruikers (bijlage B1) en de projectgroepen (bijlage B2). In deze enquête is de mening van de gebruikers over leefstijlscan uitgevraagd. In de enquête voor de projectgroepen is met name

gevraagd naar het verloop en uitvoering van de pilot en is gevraagd naar de toekomstmogelijkheden van de leefstijlscan binnen hun organisatie.

Aan het eind van het project zijn de resultaten van de procesevaluatie en de groepsresultaten van de medewerkers (de deelname en het beweeg- en voedingsgedrag) gepresenteerd aan de gemeenten. Tijdens deze afsluitende bijeenkomsten is het verloop van het project besproken en is geïnventariseerd welke actie(s) de werkgever naar aanleiding van de groepsrapportage mogelijk wilde ondernemen en de mate waarin deze acties ad hoc dan wel structureel ingebed in het gezondheidsbeleid zouden worden.

Om de resultaten van de procesevaluatie goed te kunnen interpreteren zijn voorafgaande aan dit project door TNO en de GGD duidelijke afspraken gemaakt over de taakverdeling binnen deze pilotstudie. Doordat de leefstijlscan mogelijk een instrument is dat de GGD in de toekomst zelfstandig wil gaan aanbieden aan werkgevers is er afgesproken dat de GGD binnen dit project de directe communicatie naar de gemeenten zou verzorgen. Deze communicatie bestond uit het:

- Inventariseren van de wensen en eisen van de gemeenten t.a.v. de inhoud, uiterlijk en tijdstip van implementatie van de leefstijlscan.
- Afstemmen met de gemeenten over de wijze van implementatie van de leefstijlscan (bijvoorbeeld het tijdstip van de start van de leefstijlscan, het tijdstip van de verzending van de mailing tijdens de follow-up metingen en de inhoud van de emails).
- Advisering door de GGD over de manier waarop de communicatie rondom de leefstijlscan kan worden vormgegeven.
- Het op tijd verkrijgen van de teksten bedoelt voor de medewerkers binnen de drie gemeenten.
- Begeleiden van gemeenten naar eventuele vervolgacties in kader van gezondheidsbeleid.

TNO heeft een uitvoerende en ondersteunende rol naar GGD gespeeld binnen het implementatietraject van de leefstijlscan binnen de gemeenten. In dit kader heeft TNO er in de voorbereidingsfase voor gezorgd dat de wensen en eisen van de gemeenten aangaande de leefstijlscan (aangegeven door de GGD) in de leefstijlscan zijn doorgevoerd. Tevens heeft TNO de technische realisatie van de leefstijlscan gecoördineerd. Tenslotte heeft TNO in kader van de procesevaluatie de internetenquêtes voor de gebruikers en de projectgroepen vormgegeven en uitgezet.

1.3.3 *Analyses*

Door middel van beschrijvende statistiek (kruistabellen) op de groepsdata verkregen met de drie invulronden van de leefstijlscan is getracht inzicht te krijgen in de deelname en kenmerken van de deelnemers. Om inzicht te krijgen in de mogelijke verschillen in de kenmerken van de deelnemers die de leefstijlscan eenmaal of tenminste twee keer de leefstijlscan hebben ingevuld, zijn deze twee groepen onderling vergeleken en getoetst (T-toets voor onafhankelijke groepen).

1.4 **Leeswijzer**

De activiteiten binnen dit project zullen chronologisch in de tijd besproken worden. Allereerst zullen de voorbereidingen worden beschreven waarbij achtereenvolgens het formeren van de projectgroepen, uiterlijke en inhoudelijke aanpassingen aan de leefstijlscan, de communicatie en de pre-test aan bod komen. Vervolgens zullen aan de hand van de groepsresultaten van drie invulronden van de leefstijlscan, de deelname en de kenmerken van deelnemers worden beschreven. Tevens worden de resultaten van de procesevaluatie onder de gebruikers en de projectgroepen binnen de drie gemeenten beschreven en wordt er kort verslag gedaan van de afsluitende presentaties en

gesprekken met de deelnemende gemeenten. Tenslotte wordt de pilotstudie in een afsluitende paragraaf becommentarieerd en wordt een eindconclusie getrokken.

2 Resultaten

2.1 De voorbereidingen

2.1.1 De formering van een projectgroep

De betrokken gemeenten hebben zich na bemiddeling van de GGD gecommitteerd aan deze pilotstudie. Er is door gemeenten voor dit project tijd (en dus geld) gereserveerd voor activiteiten binnen dit project. Mede door deze budgettering zijn per gemeente drie tot vier gemeentemedewerkers vrijgemaakt om plaats te nemen in een projectgroep. Deze projectgroep bestond uit een medewerker van personeel en organisatie (P&O; alle gemeenten), een Arbo coördinator (alleen Ronde Venen), een communicatie- en een ICT medewerker (alle gemeenten). In alle gemeenten was de ambtenaar volksgezondheid/(sport) ook betrokken. Zij waren bij de gemeenten in eerste instantie de eerste contactpersoon voor de werving en communicatie naar werknemers, in een latere fase is dit overgenomen door de afdeling P&O.

2.1.2 Uiterlijke aanpassingen aan de standaard leefstijlscan

De leefstijlscan is aangepast aan de huistijl van iedere gemeente. Hiervoor heeft iedere gemeente op verzoek van de GGD haar huisstijlkleuren en het gemeentelogo verstuurd naar TNO, die deze items in de leefstijlscan heeft geïntegreerd in de algemene startpagina. Tevens is er per gemeente een eigen inlogpagina ontworpen en geprogrammeerd (zie: screenshots; 1, 2, 3 en 4). Dergelijke pagina's waren niet opgenomen in de standaard leefstijlscan.

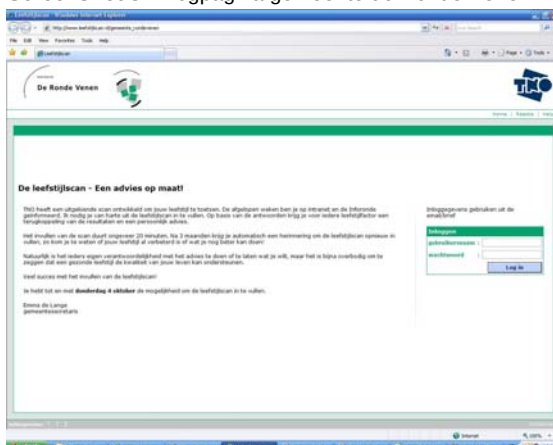
Screenshot 1. Algemene inlogpagina



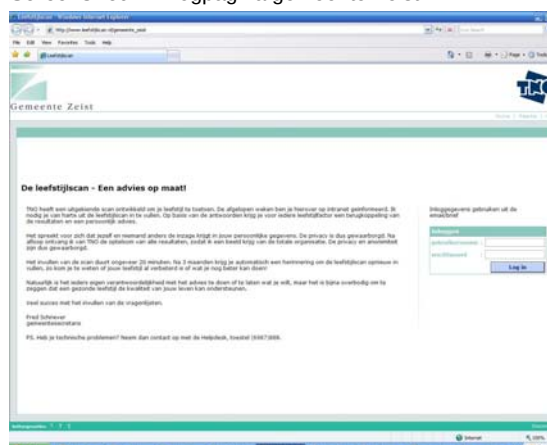
Screenshot 2. Inlogpagina gemeente Rhenen



Screenshot 3. Inlogpagina gemeente de Ronde Venen



Screenshot 4. Inlogpagina gemeente Zeist



Op de algemene inlogpagina zijn tijdens de eerste invulronde ook de responsstatistieken zichtbaar gemaakt door middel van een speciaal voor dit project ontwikkelde responsmeter (zie: screenshot 5). Hieruit kunnen de werknemers en werkgevers afleiden hoeveel medewerkers binnen hun gemeente al deelnamen aan de leefstijlscan en hoe de verhouding is met andere gemeenten. Door de vergelijking met de andere gemeenten is beoogd de werknemers te stimuleren mee te doen. Om er voor te zorgen dat mensen die slechts inloggen maar vervolgens afhaken niet te zwaar mee tellen zijn de responsstatistieken (percentages) als volgt samengesteld: het totaal aantal modules keer aantal werknemers per gemeente gedeeld door het aantal ingevulde modules per gemeente.

Screenshot 5. Algemene inlogpagina (inclusief responsmeter)



2.1.3 *Aanpassen van de inhoud van de standaard leefstijlscan*

De standaard leefstijlscan biedt de mogelijkheid om naar wens van de werkgever modules in of uit te schakelen of zelf nieuwe modules aan de leefstijlscan toe te voegen. Na inventarisatie hebben alle gemeenten ervoor gekozen om de modules kracht en conditie uit te schakelen, omdat deze niet op de werkplek konden worden ingevuld. Bij deze modules moeten werknemers namelijk eerst zelf een fysieke test uitvoeren (een test voor kracht of uithoudingsvermogen), om vervolgens de resultaten (bijvoorbeeld afgelegde afstand) zelf in te voeren in de leefstijlscan.

Na gesprekken met de gemeenten is duidelijk geworden dat de gemeenten Rhenen en de Ronde Venen een behoeftepeiling (zie: bijlage C) aan de leefstijlscan willen toevoegen. Deze is door de TNO in samenspraak met de GGD vormgegeven en ingebouwd in de leefstijlscan. Deze extra module was alleen tijdens de eerste invulronde van de leefstijlscan actief. In deze peiling is nagevraagd in welke mate de ambtenaren behoefte hadden aan ondersteuning bij bewegen tijdens en/of na werktijd door hun werkgever. In het kader van deze behoeftepeiling heeft de GGD bij de gemeenten geïnventariseerd welke extra informatie de gemeenten in de leefstijlscan wilden en heeft TNO het werkgeversaanbod m.b.t. sport en beweegbeleid (mogelijkheden tot sporten, bedrijffitness, financiële vergoedingen door de gemeenten, etc.) en verscheidene weblinks naar informatieve websites aan de leefstijlscan toegevoegd.

Tenslotte is door TNO naar wens van de drie gemeenten de aanspreekvorm van de vragen en adviezen in de leefstijlscan van formeel ('u') naar informeel ('jij') veranderd. Dit werd meer in de lijn geacht met de cultuur binnen de drie gemeenten.

2.1.4 *Informeren van de deelnemers*

Naar wens van de gemeenten is het normale protocol voor het aanmaken van een inlogprofiel van de standaard leefstijlscan geherprogrammeerd. Normaliter maken de deelnemers zelf een inlogprofiel aan, via algemene link naar inlogpagina van de leefstijlscan (zie paragraaf 1.3.1).

In dit project zijn door de gemeenten de contactgegevens met emailadressen van de alle werknemers in drie gemeenten verstrekt aan TNO. Met behulp van deze gegevens is voor iedere werknemer vooraf een uniek deelnemersprofiel aangemaakt, dat bestond uit een inlognaam en een wachtwoord. Het wachtwoord kon achteraf gewijzigd worden door de deelnemers.

Op het moment dat de leefstijlscan actief werd, zijn deze inloggegevens via een e-mail (met een link naar de algemene inlogpagina) naar alle medewerkers verzonden. De inleidende teksten (ondertekend door de burgemeester) zijn door gemeenten aangeleverd en via de GGD aan TNO verstrekt. Deze e-mails (zie: bijlage D) zijn vervolgens door TNO verzonden. Een klein aantal werknemers binnen de drie gemeenten had geen toegang tot email, deze zijn door middel van brief op hoogte gesteld van de leefstijlscan (inclusief hun unieke inlogprofiel). Na twee weken heeft iedere werknemer een herinnering ontvangen om de leefstijlscan in te vullen.

2.1.5 *Communicatie rondom de leefstijlscan*

Op advies van de GGD hebben de geformeerde projectgroepen binnen de deelnemende gemeenten ieder eigen activiteiten ondernomen om de leefstijlscan binnen het bedrijf onder de aandacht te brengen. Deze bestonden uit aankondigingen op het intranet en de prikborden in het gebouw. Tijdens de activering van de leefstijlscan zijn binnen iedere gemeente meetlinten uitgedeeld waarmee de buikomvang gemeten kon worden (deze meting vormt onderdeel van de leefstijlscan). Binnen de gemeente de Ronde Venen is nog een aparte e-mail verstuurd naar de managers met het verzoek de medewerkers te informeren over de leefstijlscan.

Om de response te verhogen is in de e-mails en de aankondigingen aan de deelnemers verteld dat degenen die de leefstijlscan drie maal zouden invullen op basis van loting kans maakten op een cadeaubon van €100,- (drie bonnen per gemeente: te besteden in een sportwinkel).

2.1.6 *Pre-test van de leefstijlscan*

Om de invoering van de leefstijlscan zo soepel mogelijk te laten verlopen en om de aanpassingen van leefstijlscan te testen (inhoud, vorm en inlogprocedure), hebben de projectleden in september 2008 de leefstijlscan voorafgaande aan implementatie tweemaal getest. Hiervoor zijn de voorbereide e-mails (met inloggegevens) naar de projectleden verzonden. De commentaren en suggesties zijn door de GGD verzameld en door TNO waar mogelijk doorgevoerd in de leefstijlscan. Een belangrijk resultaat van de pretest was dat binnen de gemeente Rhenen de firewall instellingen moesten worden aangepast, omdat de verzonden e-mails bleven hangen, doordat ze voor Spam werden aangezien. Bovendien zijn er nog een aantal technische mankementen (o.a. niet zichtbaar worden van grafieken in de adviezen, ontbreken of niet kunnen invullen van vragen) aan de leefstijlscan verholpen. Naar aanleiding van het testen is afgesproken dat er een extra informatieve tekst in beeld zou komen, waarin aan de deelnemers wordt gevraagd om hun profiel aan te vullen. Het bleek namelijk niet haalbaar om naast het aanmaken van de inlogcodes ook de geboortedatum en het geslacht weer te geven. Door deze nieuwe procedure met een vooraf aangemaakte inlognaam en wachtwoord kwamen de deelnemers niet meer automatisch binnen op de profielpagina, zoals in de standaard leefstijlscan het geval is. Werknemers konden dus direct beginnen met het

invullen van de diverse vragenmodules, hetgeen niet de bedoeling was. Ondanks het feit dat deze 'waarschuwingstekst' gedurende alle invulronden is getoond, is in een aantal gevallen de geboortedatum en geslacht niet ingevuld.

2.2 Groepsresultaten van de op maat gemaakte leefstijlscan

Na de pretest is de op maat gemaakte leefstijlscan in september 2007 aangeboden aan alle ambtenaren werkzaam binnen de drie gemeenten. Na drie maanden is de tweede invulronde van leefstijlscan begin december (2007) van start gegaan. De derde en laatste invulronde is wederom drie maanden later eind maart 2008 gestart. De tweede en derde ronde van de leefstijlscan zijn alleen aangeboden aan de deelnemers die de leefstijlscan een eerste keer hadden ingevuld. Alleen deze werknemers zijn in dat geval wederom middels een e-mail uitgenodigd om de leefstijlscan in te vullen. Deze procedure is voor de derde meting herhaald. Tijdens alle metingen is na twee weken via e-mail standaard een herinnering verstuurd naar iedere deelnemer.

2.2.1 Deelname op korte en lange termijn

Gemiddeld heeft 48% van de werknemers binnen de drie gemeenten de eerste leefstijlscan ingevuld (zie: tabel 2.1). Tijdens de tweede meting zijn de deelnemersaantallen gehalveerd; gemiddeld vulde 43% van de deelnemers voor de 2^e keer een leefstijlscan in. Deze aantallen hebben zich de derde meting gestabiliseerd; 70% van deze deelnemers heeft een derde keer de leefstijlscan ingevuld.

Tabel 2.1 Deelnamecijfers* binnen drie gemeenten over drie metingen

	Aantal medewerkers	1 ^e meting	2 ^e meting	3 ^e meting
Gemeente Ronde Venen	305	154 (49%)	73 (49%)	47 (64%)
Gemeente Rhenen	137	82 (60%)	47 (49%)	36 (76%)
Gemeente Zeist	556	195 (35%)	59 (30%)	41 (69%)

*Deelname is gebaseerd op aantal deelnemers die tenminste module gewicht hebben ingevuld

2.2.2 Kenmerken deelnemers

De man/vrouw verdeling binnen de drie gemeenten was circa 50% (tabel 2.2), meer dan de helft van de deelnemers was hoog opgeleid en circa 30% is 50-plusser. Tevens lijkt het erop dat de deelname hoger was naarmate het aantal medewerkers per gemeente lager is. Binnen de drie gemeenten hadden de mannelijke deelnemers aan de leefstijlscan een gemiddeld gewicht van 85 kilo en een BMI van 26 (tabel 2.2). De vrouwen hadden een gemiddeld gewicht van 69 kilo met een BMI van 24. De BMI van de deelnemers in de Ronde Venen was significant lager dan die in Rhenen. Het percentage deelnemers met overgewicht (BMI > 25) lag bij de mannen (55%) hoger dan bij de vrouwen (30%). Deze gemiddelden liggen voor de mannen rond het landelijke gemiddelde en bij vrouwen eronder. Gemiddeld gaf meer dan 40% van de deelnemers aan dat ze in de afgelopen vijf jaar meer dan 2 kilo zijn aangekomen.

Naast de mate van overgewicht op basis van BMI is ook de vetverdeling een belangrijke indicator voor het bepalen van de gezondheidsrisico's als gevolg van overgewicht. Mensen met een ophoping van vet rondom de buik hebben een groter risico op het krijgen van overgewicht gerelateerde aandoeningen (diabetes type II, hart- en vaatziekten, etc.). Uit tabel 2.2 blijkt dat gemiddeld 20% van de mannen abdominale obesitas had, en gemiddeld 28% bij de vrouwen. Dit is voor mannen en vrouwen lager dan het landelijke gemiddelde (Blokstra en Schuit, 2003).

Er zijn geen significante verschillen gevonden in leeftijd, gewicht of BMI tussen de mensen die de leefstijlscan 1 of 2 keer hebben ingevuld.

Tabel 2.2 Algemene kenmerken deelnemers voor mannen en vrouwen per gemeente

	Ronde Venen		Rhenen		Zeist	
	Mannen (n=66)*	Vrouwen (n=81)	Mannen (n=40)*	Vrouwen (n=39)	Mannen (n=76)*	Vrouwen (n=59)
Algemeen						
Hoog opgeleid ^a (%)	60	46	47	56	59	67
50-plus (%)	31	25	48	11	45	20
Leeftijd (jaren, SD)	47 (9)	43 (10)	47 (10)	40 (10)	48 (11)	43 (9)
Lichaamssamenstelling						
Gewicht (kg, SD)	84 (14)	67 (11)	84 (13)	72 (11)	86 (12)	67 (10)
BMI (gewicht/ lengte ²) (SD)	26 (4)	23 (3)	26 (3)	25 (4.0)	26 (3)	24 (4)
Overgewicht (BMI > 25) (%)	50	13	57	49	58	27
Abdominaal obesitas (%) ^b	20	33	18	38	23	12
>2 kg aangekomen in laatste 5 jaar (%)	36	39	29	43	41	37

^a HBO of wetenschappelijk onderwijs

^b mannen met een buikomvang > 102 cm; vrouwen met een buikomvang > 88 cm

* Aantallen verschillen met deelnamecijfers omdat het niet verplicht was om alle modules in te vullen

2.2.3 Bewegen

Gemiddeld voldeed 59% en 40% van de mannen en 57% en 38% van de vrouwen aan respectievelijk de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de Fitnorm (tabel 2.3). Deze percentages liggen wat de NNGB betreft iets boven het landelijke gemiddelde en wat betreft de fitnorm ver boven het landelijk gemiddelde (Hildebrandt et al., 2008). Er zijn m.b.t. het voldoen aan een van beweegnormen geen significante verschillen gevonden tussen mensen die de leefstijlscan 1 of 2 keer hebben ingevuld. Gemiddeld 58% van de vrouwen tegenover 44% van de mannen binnen de drie gemeenten had de intentie om binnen zes maanden *meer* te gaan bewegen. Ook op deze variabelen zijn geen significante verschillen gevonden tussen mensen die de leefstijlscan één of meerdere keren heeft ingevuld.

Tabel 2.3 Kenmerken van deelnemers aan de leefstijlscan m.b.t. beweeggedrag

	Ronde Venen		Rhenen		Zeist	
	Mannen (n=63)*	Vrouwen (n=75)	Mannen (n=40)*	Vrouwen (n=36)	Mannen (n=69)*	Vrouwen (n=57)
Voldaan aan NNGB ^a (%)	56	51	53	61	67	63
Voldaan aan Fitnorm ^b (%)	35	40	30	31	55	42
Intentie om meer te gaan bewegen* (%)	48	61	38	67	45	47

^a Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week

^b minimaal drie maal per week gedurende 20 minuten intensieve activiteit (bijv. sport)

* Aantallen verschillen met deelnamecijfers omdat het niet verplicht was om alle modules in te vullen

2.2.4 Voeding

In lijn met de landelijke getallen (Hulshof e.a., 2003) voldeden de mannelijke deelnemers aan de leefstijlscan gemiddeld slechts in 15% en 18% aan respectievelijk de fruitnorm of groentenorm. Voor de vrouwen liggen deze percentages iets hoger, wat ook in lijn is met de landelijke cijfers (tabel 2.4).

De volgende twee aspecten geven inzicht in de vetinname uit voeding: gemiddeld eet 20% van de mannen en vrouwen veel (dagelijks) zoete tussendoortjes. Maar minder dan 10% van de deelnemers zegt niet meer dan 2 hartige tussendoortjes op minimaal 5 dagen per week te eten dat volgens de huidige richtlijnen als binnen de norm gekenmerkt kan worden.

Met betrekking tot voedingsgedrag zijn er geen significante verschillen gevonden tussen deelnemers die de leefstijlscan één of meerdere keren heeft ingevuld.

Tabel 2.4 Kenmerken van deelnemers aan de leefstijlscan m.b.t. voedingsgedrag

	Ronde Venen		Rhenen		Zeist	
	Mannen (n=60)	Vrouwen (n=77)	Mannen (n=40)	Vrouwen (n=35)	Mannen (n=66)	Vrouwen (n=56)
Voldoen aan fruitnorm ^a	12	20	15	26	15	25
Voldoen aan groente norm ^b	17	23	13	23	24	21
Zoete tussendoortjes ^c	20	20	15	17	15	13
Hartige hapjes ^c	10	5	8	6	5	6
Intentie om minder vet te gaan eten	27	43	25	51	23	31

^a minimaal 2 stuks per dag op 5 dagen per week

^b minimaal 300 gram groente (2 opscheplepels) op 5 dagen per week

^c dagelijks zoete tussendoortjes (gebak, chocolade, etc.)

^c maximaal 2 hartige tussendoortjes (patat, chips, etc.) op 5 a 6 dagen per week

* Aantallen verschillen met deelnamecijfers omdat het niet verplicht was om alle modules in te vullen

2.2.5 Alcohol en roken

Gemiddeld rookte 19% van de deelnemers binnen de drie gemeenten. De mannen dronken gemiddeld 8 glazen alcoholische drank per week, tegenover 4 glazen per week bij de vrouwen. Tevens voldeed de ruime meerderheid van de deelnemers (man en vrouw) aan de norm voor alcoholgebruik (80%); voor vrouwen is deze norm gemiddeld 1 glas per dag en voor de mannen is de norm 2 glazen per dag.

Met betrekking tot alcohol- en rookgedrag zijn er geen significante verschillen gevonden tussen deelnemers die de leefstijlscan één of meerdere keren heeft ingevuld

2.2.6 Werkbeleving en verzuim

Binnen de drie gemeenten gaf 40% aan wel eens thuis te zijn gebleven door ziekte of een ongeval in het afgelopen jaar. Het merendeel (60%) zei 1 keer te zijn thuisgebleven en 30% zei twee keer te zijn thuisgebleven in het afgelopen jaar (mediaan: 1 keer). Gemiddeld bleef men in het afgelopen jaar 4 dagen thuis. Van de deelnemers zegt 17% de afgelopen 12 maanden last hebben gehad van een of meer langdurige ziekten of aandoeningen. Het merendeel (tabel 2.5) van de deelnemers zei gelukkig te zijn (80%) en een goede hoop voor de toekomst te hebben (65%). Tevens gaf 12% van de werknemers aan moeite te hebben met slapen, 12 had moeite de gedachten erbij te houden en 8% zei niet op gang te komen.

Tabel 2.5 Kenmerken van deelnemers aan de leefstijlscan m.b.t. mentale gesteldheid

	<i>Ronde venen</i> (n=132)	<i>Rhenen</i> (n=77)	<i>Zeist</i> (n=169)
Storen aan dingen (%)	5	3	5
Moeite met gedachten erbij houden (%)	14	10	12
Gedepimeerd voelen (%)	5	4	1
Alles kost moeite (%)	6	8	6
Goede hoop voor de toekomst (%)	65	65	66
Angstig voelen (%)	2	4	3
Onrustig slapen (%)	12	9	11
Gelukkig (%)	80	85	76
Eenzaam voelen (%)	5	7	4
Niet op gang komen (%)	9	8	8

Met betrekking tot werkbeleving en verzuim zijn er zijn geen significante verschillen gevonden tussen deelnemers die de leefstijlscan één of meerdere keren heeft ingevuld

2.2.7 *Behoeftepeiling*

Naar wens van de gemeenten Rhenen en Ronde Venen is een behoeftepeiling uitgevoerd naar de behoeften van medewerkers m.b.t. beweeg- en sportmogelijkheden aangeboden door de werkgever. De belangrijkste resultaten uit deze behoeftepeiling:

- gemiddeld 60% van de deelnemers wilde geen ondersteuning op gebied van beweging op het werk door de werkgever. Echter de meerderheid wilde wel steun van de werkgever op het gebied van beweging buiten het werk (57%). Tevens had 55% van de deelnemers hier een bijdrage van €10,- of meer voor over.
- slechts 25% was van mening dat de werkgever de intentie heeft om hen te ondersteunen bij bewegen op of buiten het werk.
- het merendeel van de respondenten wilde het liefst individueel sporten (56%) en wilde dit het liefst buiten werktijd (48%) of in de pauze (21%) doen. De meest populaire dagen dat men wilde sporten zijn de woensdag (79%) en de donderdag (82%).
- bij voorkeur wilde men in de woonplaats (49%) of op het werk (23%) aan beweeg- of sportactiviteiten deelnemen als deze georganiseerd/gestimuleerd worden door de werkgever.
- als belangrijkste barrière om op en rond het werk meer aan bewegen of sporten te doen werd 'ik heb het meestal te druk' (76%) genoemd.

Tenslotte gaven bijna alle deelnemers aan de behoeftepeiling binnen de twee gemeenten aan geen ondersteuning te wensen van de werkgever op gebied van voeding (89%), roken (97%), alcohol (99%) of andere gezondheidsgerelateerde onderwerpen (90%).

2.3 **Procesevaluatie**

2.3.1 *Gebruikersevaluatie*

Een week na het aanbieden van de laatste leefstijlscan (april 2008) is in kader van de procesevaluatie een internetenquête naar de gebruikerservaringen uitgezet onder alle werknemers binnen de drie gemeenten. In totaal hebben 285 (28%) werknemers deze vragenlijst ingevuld (tabel 2.6). Hiervan heeft in totaal driekwart (75%) de leefstijlscan minimaal één keer ingevuld, waarvan 46% de leefstijlscan drie keer heeft ingevuld. In tabel 2.7 staan de resultaten van de procesevaluatie weergegeven.

De overgrote meerderheid van de werknemers gaf aan op de hoogte gesteld te zijn van de komst van leefstijlscan door de werkgever (Ronde Venen, 90%; Rhenen, 88%; Zeist, 73%). De meest genoemde manieren waardoor werknemers op de hoogte kwamen waren 'een extra e-mail van de werkgever met informatie over de leefstijlscan' (51%) en 'een aankondiging op intranet' (42%). Van de personen die de leefstijlscan drie keer hebben ingevuld had gemiddeld 80% ook gedurende elke invulronde een e-mail ontvangen.

De werknemers waren een klein kwartier bezig met het invullen van de leefstijlscan (gemiddeld 12.5 minuut), wat korter was dan het maximum dat vooraf aan de deelnemers was meegedeeld (maximaal 20 minuten). De meerderheid van de werknemers vond de lengte van de leefstijlscan ook 'precies goed' (62%). Een bescheiden percentage (21%) gaf aan het nuttig te vinden om de leefstijlscan meer dan 1 keer in te vullen.

Tabel 2.6 Response procesevaluatie

Gemeente	Response
Ronde Venen	94 (31%)
Rhenen	47 (34%)
Zeist	144 (26%)

In tabel 2.7 staat ook een overzicht van de bevindingen over inhoudelijke aspecten van de leefstijlscan. Een ruime meerderheid (80%) vond dat er geen onderwerp ontbreekt in de leefstijl. Iets minder dan 40% van de deelnemers vond de adviezen nuttig (42% wisselend/redelijk nuttig), maar slechts 15% van de deelnemers gaf een duidelijk 'nee' op de vraag of ze adviezen nuttig vonden. Gemiddeld 30% vond de adviezen voldoende afgestemd op de persoon (43% wisselend/redelijk nuttig). Ruim 40% vond de adviezen stimulerend (42% niet stimulerend) om het gedrag te veranderen. Opmerkelijk was dat slechts 15% binnen de gemeente Zeist de adviezen stimulerend vond. Een grote meerderheid (85%) vindt de adviezen en de vragen begrijpelijk. Ongeveer 30% vond een toevoeging van een spel/competitie element aan de leefstijlscan (mogelijk) een interessant idee. De antwoorden van de groep deelnemers die de leefstijlscan twee of meerdere keren hebben ingevuld gaven hetzelfde beeld.

Gemiddeld is de leefstijlscan als ruim voldoende beoordeeld; bij de vraag een rapportcijfer te geven aan de scan is er gemiddeld een zeven gegeven. De onderwerpen waarvan de werknemers aangeven deze het meest interessant te vinden waren 'beweging' (24%), 'voeding' (22%) en 'gewicht' (17%). De belangrijkste redenen om de leefstijlscan in te vullen waren 'ik wilde graag weten hoe gezond mijn leefstijl was' (33%) 'omdat mijn werkgever het aanbood' (27%) en 'gewoon nieuwsgierigheid' (24%). De werknemers die de leefstijlscan niet hebben ingevuld gaven hiervoor als belangrijkste redenen 'geen tijd' (20%) en 'ik weet voldoende over leefstijl en gezondheid' (17%).

Bijna de helft van de werknemers gaf aan iets veranderd te hebben aan zijn/haar leefstijl naar aanleiding van de leefstijlscan (51%). 16% gaf aan gezonder te zijn gaan eten en 13% gaf aan meer te zijn gaan sporten. Andere ervaren gedragsveranderingen waren 'ik ben afgevallen' (8.2%), 'ik ben minder gaan drinken' (2.9%) en 'ik ben gestopt met roken' (2.4%).

Tabel 2.7 Resultaten van gebruikersevaluatie van de leefstijl per gemeente

	Ronde Venen (n=94)	Rhenen (n=47)	Zeist (n=144)
<i>Algemeen</i>			
Leefstijlscan ingevuld (%)	80	77	67
Drie keer ingevuld (%)	56	69	56
Drie keer e-mail ontvangen (%)	49	64	39
Alle keren kunnen inloggen (%)	85	86	88
Nuttig om meermalen in te vullen (ja) (%)	19	19	26
Geen behoefte vaker invullen (%)	44	55	56
Door leefstijlscan bewuster van leefstijl/ gezondheid (%)	39	39	25
Eens tot zeer mee eens met stelling: 'ik vind het goed dat mijn werkgever zich bekommert om mijn leefstijl' (%)	79	79	75
<i>Inhoud</i>			
Er ontbrak geen onderdeel (% ja*)	87	88	84
Vragen begrijpelijk gesteld (% ja)	87	88	82
Adviezen nuttig (% ja)	36	49	37
Adviezen voldoende afgestemd op persoon (% ja)	28	36	28
Adviezen begrijpelijk (% ja)	80	79	82
Adviezen stimulerend (% ja)	44	42	15
Leefstijlscan in computerspelvorm interessanter (% ja/misschien)	28	30	21
<i>Vormgeving</i>			
Vormgeving leefstijlscan goed (%)	36	58	49

* vragen zijn gesteld volgens schaal ja, wisselend/redelijk, nee

2.3.2 Internetenquête onder de projectgroep

Na de derde invulronde is een internetenquête afgenomen bij deze projectgroep. Hieruit kwamen een aantal belangrijke punten naar voren. Zoals vooraf afgesproken met de GGD is als introductie van de leefstijlscan door de projectgroep binnen de gemeenten een aantal activiteiten ondernomen, waaronder:

- een aankondiging op intranet (zie: bijlage E)
- een extra email vanuit de gemeente
- het uitdelen van meetlinten om de buikomvang te meten.

Gemeente Zeist gaf aan dat bij het uitdelen van de meetlinten het nodige is misgegaan zodat mogelijk niet alle medewerkers een meetlint heeft ontvangen ten tijde van de eerste invulronde.

De projectgroepleden hebben de kans dat de leefstijlscan structureel wordt ingezet binnen de gemeenten als jaarlijks terugkerende activiteit als laag ingeschat. Er zijn een aantal concrete factoren genoemd die belemmerend werden gezien voor een structurele inbedding van de leefstijlscan in de organisatie:

- Test zit niet goed in elkaar (je krijgt geen goed beeld van je gezondheid), er wordt onvoldoende rekening gehouden met mensen met lichamelijke beperkingen.
- Met de digitale vorm wordt de buitendienst niet of onvoldoende bereikt.
- Het relatief lange implementatieproces van de scan
- Niet voldoende draagvlak en/of ongemotiveerde managers/directeuren

Daarnaast zijn de volgende factoren genoemd die als negatief werden ervaren bij de implementatie van de leefstijlscan:

- De gebrekkige communicatie naar mensen werkend in de buitendienst.
- Ongestructureerd overleg
- Men verwachtte een actievare rol van de GGD
- Technische problemen (mails niet ontvangen door instellingen van de firewall en meerdere foutieve herhalingsmails door foutieve instellingen op de server van TNO)
- Snelle verslapping van de aandacht na de eerste scan.

Ook zijn een aantal verbeterpunten door de projectgroepleden aangegeven t.a.v. van de leefstijlscan en het implementatietraject, waardoor een structurele inbedding mogelijk wel haalbaar wordt:

- Het aanbieden van de leefstijlscan in combinatie met andere arbeidsvoorwaardelijke zaken
- Een verdiepingsslag/verbetering van de vragen en adviezen
- Meer expliciete aandacht aan het vergroten van het draagvlak in het hoger management ten aanzien van leefstijlbeleid
- Meer aanmoediging door de organisatie; bijvoorbeeld financiële tegemoetkoming voor sportlidmaatschappen.

Als positieve factoren voor een succesvolle van de implementatie zijn verder genoemd:

- De rol van de GGD Midden-Nederland in de communicatie binnen de gemeenten.
- Korte lijnen overleg
- Het persoonlijke woord van de burgemeester

De projectgroepleden achtten het organiseren van jaarlijkse sporttoernooien, fitnessruimten op het werk en stimuleren van fietsen naar het werk en lunchwandelen de meest kansrijke interventies om te implementeren binnen hun organisatie.

2.3.3 *Afsluitende gesprekken met de gemeenten*

Per gemeente is een afsluitend gesprek gevoerd met de projectgroep, waarin ook de groepsresultaten (leefstijlfactoren) per gemeente (door de GGD) en de resultaten van de procesevaluatie (door TNO) werden gepresenteerd. Tijdens deze gesprekken zijn de belemmerende en bevorderende factoren genoemd in de internetenquête grotendeels bevestigd.

Alle leden waren zich ervan bewust dat een digitaal instrument (de leefstijlscan) op zich, ongeacht de huidige inhoud en opzet, onvoldoende impact heeft binnen een bedrijf. Alle projectgroepleden gaven aan dat ze beseften dat er structurele vervolgacties noodzakelijk zijn om daadwerkelijk iets aan het gezondheidsbewustzijn binnen een bedrijf te veranderen.

Tevens gaven de projectleden aan dat de inhoud van de leefstijlscan voor de deelnemers mogelijk onvoldoende meerwaarde had. Veel normen (beweeg en fruitnorm) werden als bekend verondersteld en daardoor waren adviezen daarover wellicht niet stimulerend genoeg. Concreet is er aanbevolen dat een verdiepingsslag van de vragen en adviezen gewenst is. Vooral dient er aandacht te zijn voor nuancering van de adviezen en het maken van een groter onderscheid met de adviezen tijdens de vervolgmetingen.

Ondanks de mogelijk beperkte informatiewaarde van de leefstijlscan voor de individuele werknemer, hebben alle projectgroepleden aangegeven dat de groepsresultaten concrete aanknopingspunten kunnen bieden voor verdere inventarisatie van de wensen/eisen van werknemers m.b.t. andere aspecten van het gezondheidsbeleid. De ICT-medewerker van de gemeente Ronde Venen heeft ook aangegeven dat hij de technische implementatie van de leefstijlscan moeizaam vond verlopen. Hij doelde hierbij met op de hoeveelheid arbeid die het kostte om de emailadressen te leveren. Deze emailadressen waren noodzakelijk om de inlogprofielen te genereren. Normaliter krijgt een toekomstige deelnemer aan de standaard leefstijlscan een link per email, waarbij ze zelf vervolgens een inlogprofiel kunnen aanmaken (inlognaam en eigen wachtwoord). De keuze om in dit project vooraf aangemaakte profielen te maken was gemaakt om de drempel te verlagen voor deelname.

Het merendeel van de projectgroep (Ronde Venen en Zeist) vond de tussenpozen van drie maanden tussen de vervolgmetingen te kort. De suggestie was om de vervolgmetingen jaarlijks te laten plaatsvinden.

2.3.4 *Vervolgacties door gemeenten*

In deze afsluitende gesprekken met de gemeenten zijn de resultaten van de leefstijlscan aan de projectgroepleden door de GGD gepresenteerd en de resultaten van de procesevaluatie onder gebruikers en de projectgroep zijn door TNO gepresenteerd. Als mogelijke activiteiten op gebied van leefstijlverbetering werden de volgende aspecten genoemd die door de betrokken gemeenten op zijn minst verkend gaan worden:

- De persoonsgebonden budgetten ook inzetten als vergoeding voor beweeg- en sportactiviteiten in de woonplaats. In de huidige situatie mag het geld alleen gebruikt worden voor het sporten bij de sportschool waarmee door gemeente een contract mee heeft afgesloten (in de directe nabijheid van de werkplek) (gemeente Zeist).
- Het aanpassen van de openingstijden van de fitnessruimten zodat ook in de avonduren gesport kan worden. Zo wordt ook rekening gehouden met werknemers met andere of minder kantooruren per week (bijv. de buitendienst) (gemeente Rhenen).
- Meer aandacht in tevredenheidsonderzoeken naar de wensen/eisen op gebied van gezondheidsmanagement onder werknemers (gemeente Rhenen)
- projectgroepen vormen die 'leefstijlverbetering' op de werkvloer structureel gaan vormgeven (gemeente Ronde Venen).
- Het aanpassen van het beleid ten aanzien van schenken van alcohol op de werkplek (gemeente Ronde Venen).
- Gezonder aanbod van voeding in bedrijfsrestaurant ("de cateringcontracten onder loep nemen") (gemeente Ronde Venen)
- Aanpassen van de borrelhapjes: minder bitterballen; meer gezondere keus (alle gemeenten)

Bovenstaande ideeën zullen 'verkend' worden, hetgeen tevens betekent dat de gemeenten geen concrete toezeggingen hebben gedaan over toekomstige leefstijlactiviteiten. Er kan dus worden gesteld dat met de leefstijlscan het

gezondheidsbeleid op de agenda is gezet, maar concrete acties (behalve het formeren van projectgroepen) nog niet van de grond zijn gekomen.

3 Discussie

Het doel van deze pilotstudie was het evalueren van de implementatie van een webbased adviesinstrument (i.e. TNO leefstijlscan) bij de ambtenaren werkzaam in de gemeentehuizen van drie gemeentes in de regio Midden-Nederland.

3.1 Voorbereiding

Bij het ontwerpen van de standaard TNO-leefstijlscan is meegenomen dat het beoogde instrument flexibel moest zijn, zodat het eenvoudig aan de wensen en eisen van de werkgever kan worden aangepast. Deze pilotstudie heeft aangetoond dat dit inderdaad mogelijk was; de gewenste inhoudelijke (o.a. toevoegen behoeftemodule) en uiterlijke aanpassingen (o.a. extra inlogpagina) aan de leefstijlscan konden betrekkelijk eenvoudig en naar wens worden doorgevoerd.

De door gemeenten en de GGD gewenste en doorgevoerde aanpassingen in het e-mail verzendprotocol en inlogprocedure van de leefstijlscan is minder succesvol gebleken. De aanpassingen bracht namelijk veel werk voor de gemeenten. Het aanleveren van de contactgegevens kostte veel inspanning omdat de e-mail adressen en geboortedata niet in het gewenste formaat voorhanden waren en niet gekoppeld waren, waardoor deze koppeling handmatig moest plaatsvinden. Deze specifieke extra activiteit was achteraf bezien niet noodzakelijk en weegt onvoldoende op tegen het voordeel van de beoogde persoonlijke 'touch' van het instrument en de beoogde response verhoging.

Om sneller en flexibeler te kunnen omspringen met wensen van gebruikers van de leefstijlscan, zal de huidige leefstijlscan medio 2008 overgaan naar een nieuw ICT-platform, dat gebruikersvriendelijk, technisch stabiel en flexibel is. Tevens zal dit platform de mogelijkheid bieden om geautomatiseerde managementrapportages te genereren. Bovendien beschikt het beoogde platform over nieuwe functionaliteiten om de response tijdens de vervolgmetingen te verhogen en daardoor de mogelijke impact van het instrument op het gedrag van werknemers. Een nieuwe functionaliteit zal bijvoorbeeld kunnen zijn reminder Sms'jes of e-mails met gezondheidsinformatie, te versturen naar gebruikers van leefstijlscan die hebben aangegeven dat op prijs te stellen. Toevoegen van nieuwe vragenmodulen, zoals de behoeftepeiling of andere gezondheidsgerelateerde onderwerpen, zijn ook sneller en goedkoper en naar wens van de klant toe te voegen.

Een evidente succesfactor in het huidige project was de formering van de projectgroepen met diverse leden omdat deze zeker hebben bijgedragen tot een succesvolle implementatie van de leefstijlscan. De GGD heeft een belangrijke rol gespeeld en de gemeente kunnen bewegen om tijd en geld te reserveren voor concrete activiteiten die de leefstijlscan konden ondersteunen. Mede hierdoor is een belangrijk en onmisbaar draagvlak gecreëerd binnen de gemeenten en zijn de communicatie en de ICT faciliteiten volledig en efficiënt benut. Actieve bijdragen door de projectgroepen hebben geholpen om het draagvlak binnen de gemeenten voor de leefstijlscan en gerelateerde activiteiten zo groot mogelijk te krijgen. Dit is essentieel voor het succes van dit soort projecten. Het creëren van draagvlak door het formeren van projectgroepen wordt door de World Health Organization ook aanbevolen voor het effectief implementeren van gezondheidsinterventies (WHO, 2007) De GGD heeft in deze een cruciale rol gespeeld en een product als de leefstijlscan is een goed instrument gebleken om een ingang bij gemeenten of andere organisaties te krijgen.

3.2 Deelname

Op basis van de procesevaluatie is het gebleken dat de deelname aan de leefstijlscan de eerste ronde goed genoemd kan worden: gemiddeld 50% van de werknemers nam deel. Ook in de vervolgronden heeft de leefstijlscan een redelijke respons gegenereerd. Vergeleken met de meeste vragenlijst onderzoeken waar een response van gemiddelde response van 10% niet ongewoon is, is de response in deze pilotstudie een succes te noemen.

De door de GGD geïnitieerde persoonlijke communicatie door de gemeenten rondom de leefstijlscan heeft aan deze relatief hoge deelname zeker bijgedragen. Opmerkelijk was het feit dat de deelname hoger was naarmate het aantal medewerker per gemeente lager was. Het kan zijn dat het effect van de ingezette communicatiemiddelen (o.a. persoonlijke ondertekening door de burgemeester) in de grotere gemeenten minder doeltreffend is. Of deze relatie tussen de grootte van een organisatie en de deelname ook bij andere organisaties bestaat zal toekomstig onderzoek moeten uitwijzen.

3.3 Deelnemerskenmerken

Uit de resultaten kwam naar voren dat het gewicht en het beweeg- en eetgedrag van de deelnemers in lijn met of zelfs beter was dan de landelijke gemiddelden in Nederland. Hieruit kan worden afgeleid dat een relatief gezonde populatie deel nam aan de leefstijlscan, maar gezien het hoge opleidingsniveau van deze groep werknemers kon dit verwacht worden. Met betrekking tot geslacht en/of leeftijdverdeling kunnen geen bijzonderheden gemeld worden. Er zijn geen relevante of significante verschillen gevonden in de lichamelijke en gedragskenmerken tussen deelnemers die de leefstijlscan één of meerdere keren hebben ingevuld. Hierbij moet worden opgemerkt dat de afwezigheid van (significante) verschillen tussen de groepen ook kan worden verklaard door het feit dat de aantallen vrij laag waren in de vergelijkingsgroepen. De gekozen opzet van dit onderzoek laat helaas niet toe uitspraken te doen over verschillen tussen deelnemers en niet deelnemers (overige werknemers) aan de leefstijlscan.

3.4 De behoeftepeiling

De door TNO ontwikkelde behoeftemodule heeft voor de werkgever interessante inzichten naar boven gebracht. Zo is gebleken dat het merendeel van de werknemers buiten werktijd wil sporten en dan het liefst (financiële) ondersteuning wenste voor sporten in hun woonplaats en hiervoor zelfs meer dan tien Euro eigen bijdrage voor had. Dat betekent dus dat bijvoorbeeld de door bedrijven vaak gekozen optie ‘in-company’ bedrijfsfitness geen optie is die aansluit bij de wensen van de werknemers. Dit heeft binnen de gemeente Zeist tot het inzicht geleid dat het recent afgesloten contract met een externe fitnessaanbieder dicht bij het gemeentehuis wellicht toch niet de meest efficiënte of gewenste maatregel is geweest.

3.5 Procesevaluatie

De diverse leerpunten uit de procesevaluatie binnen deze pilotstudie dienen niet vergeten te worden. Het merendeel van de werknemers blijkt geen behoefte te hebben om de leefstijlscan meerdere malen in te vullen en ervaart de adviezen als onvoldoende nuttig, niet stimulerend of niet prikkelend. De reeds beschikbare kennis over leefstijl onder hoogopgeleide groep deelnemers in de huidige pilotstudie en de grote media aandacht in de voor bewegen en overgewicht hebben hier waarschijnlijk aan

bijgedragen. Dit betekent dat het bij een toekomstige update van de leefstijlscan nodig is meer in te spelen op deze behoefte aan nieuwe informatie bij hoger opgeleiden. Zoals in een eerder gebruikersonderzoek (focusgroepen) onder lager opgeleide werknemers ook naar voren kwam (referentie?) kan hierin meespelen dat de inhoud van de leefstijlscan mogelijk niet voldoende aansluit bij de intrinsieke motivatie van de deelnemers (d.w.z. motivatie vanuit jezelf, dus geen externe beloning nodig). Daarom dient er waarschijnlijk in de adviezen van de leefstijlscan meer aandacht te komen voor wat er goed is aan het gedrag van mensen en minder aandacht wat er niet goed is. Het feit dat de gemeentemedewerkers aangaven dat de adviezen onvoldoende individueel afgestemd waren, is in het licht van het verhogen van de intrinsieke motivatie ook een verbeterpunt. Hierbij kan een meer uitdagende vormgeving of het toevoegen van een competitie element ook een positieve bijdrage leveren. Op basis van de resultaten uit de procesevaluatie kunnen de volgende verbeterpunten in de leefstijlscan worden aangegeven:

- De opzet en inhoud van de adviezen; deze kan genuanceerder en dus meer afgestemd op de persoon. Tevens kunnen ze prikkelender en meer stimulerend gemaakt worden, zodat meer deelnemers gemotiveerd worden om ook aan de vervolgmetingen deelnemen.
- Toevoegen van een competitie/spel element aan de leefstijlscan, zodat bijvoorbeeld afdelingen binnen een bedrijf onderling kunnen wedijveren.
- De lengte van de follow-up periode langer maken (bijvoorbeeld jaarlijks) om de respons te verhogen.

De ervaringen van de projectgroepleden zijn overwegend positief te noemen. Enige kritische kanttekeningen m.b.t. de inhoud en implementatie van de leefstijlscan zijn genoemd; vooral met betrekking tot de inhoud en nuancering van de individuele adviezen. De aanpassingen in het verzendprotocol (van te voren aanmaken inlogprofiel) van de leefstijlscan bracht voor de gemeenten veel werk met zich mee, hoewel deze aanpassingen mogelijk wel hebben bijgedragen tot de hoge response onder de medewerkers. Desalniettemin is er aangegeven dat een instrument als de leefstijlscan een goed beeld geeft van de gezondheidstoestand van de werknemers binnen het bedrijf en nuttige informatie oplevert voor toekomstig gezondheidbeleid.

3.6 Eindconclusie

Dit project heeft aangetoond dat de leefstijlscan een nuttig en praktisch toepasbaar instrument in de werksetting kan zijn, zeker gezien:

- Het grote bereik van de leefstijlscan afgeleid van de relatieve hoge deelname bij aanvang en follow-up.
- Overwegend positieve gebruikerservaringen.
- Het hoge percentage zelfgerapporteerde veranderingen/verbeteringen in beweeg- en voedingsgedrag onder werknemers.
- De toegenomen aandacht voor het gezondheidsbeleid binnen de gemeenten mede door de voorgenomen acties m.b.t. leefstijlbeleid binnen de gemeenten en het formeren van projectgroepen.

Daarnaast blijkt de GGD Midden-Nederland met behulp van de leefstijlscan de gewenste sturende en actieve rol naar de gemeenten te kunnen waarmaken en dat was uiteindelijk de primaire vraag die in dit project speelde. Of de leefstijlscan zelf daadwerkelijk effectief is in het verhogen van het gezondheidsbewustzijn, verbeteren van lichamelijke kenmerken (o.a. gewicht) of het veranderen van beweeg- en

voedingsgedrag kon in het huidige onderzoekdesign niet bestudeerd worden en zal in een toekomstige studie onderzocht moeten worden.

4 Literatuur

BLOKSTRA, A.J. SCHUIT. J. Fact sheet Overgewicht en gezondheid. Centrum voor Preventie en Zorg Onderzoek September 2003, RIVM rapport 260301/f1/2003

HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN BA, MACERA CA, HEATH GW, THOMPSON PD, BAUMAN A. Physical Activity and Public Health. Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007 Aug 1; [Epub ahead of print]

HILDEBRANDT VH, OOIJENDIJK WTM, HOPMAN-ROCK M (red.) Trendrapport Bewegen en Gezondheid. 2004-2005. Leiden: TNO kwaliteit van leven, 2007

Gezonde kijk op volwassenen, Gezondheidsenquête GGD MN, 2004

Resultaten van de voedselconsumptiepeiling 2003. RIVM-rapport 350030002. TNO-rapport V6000. Hulshof KFAM, Ocké MC, van Rossum CTM, Buurma-Rethans EJM, Brants HAM, Drijvers JJMM, ter Doest D. Bilthoven: RIVM, 2004.

WHO 2008. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity: WHO/World Economic Forum report of a joint event. World Health Organization. II. World Economic Forum. World Health Organization / World Economic Forum 2008 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/en/>)

A Vragen in TNO leefstijlscan

De leefstijlscan is modulair opgebouwd. Indien gewenst kunnen modules weggelaten worden. Ook kunnen (tegen meerkosten) vragen of modules toegevoegd worden.

Module registratie

- Wat is uw voornaam?
- Wat is uw geslacht?
- Wat is uw geboortedatum?
- Wat is uw e-mailadres?
- Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt?
 - geen opleiding afgemaakt of alleen basisonderwijs
 - VMBO (LBO, LTS, LEAO, MAVO, leerlingensetel)
 - Middelbaar beroepsonderwijs (bijv. MEAO, MTS, beroepsopleidende leerweg, beroepsbegeleidende leerweg)
 - HAVO, VWO, HBS, Atheneum, Gymnasium
 - Hoger beroepsonderwijs (bijv. HEAO, HTS, HBS, kweekschool) en universitair onderwijs

Module gewicht

- Uw lengte
- Uw gewicht
- Uw buikomvang
- Is uw gewicht de afgelopen 5 jaar veranderd?
 - ☐ Ik ben meer dan 5 kilo aangekomen
 - ☐ Ik ben 2 tot 5 kilo aangekomen
 - ☐ Ik ben minder dan 2 kilo aangekomen of afgevallen
 - ☐ Ik ben 2 tot 5 kilo afgevallen
 - ☐ Ik ben meer dan 5 kilo afgevallen

Module bewegen

- Vindt u zelf dat u genoeg beweegt als het om uw gezondheid gaat?
 - Nee, ik beweeg veel te weinig
 - Nee, ik beweeg te weinig
 - Ik denk dat ik voldoende beweeg
 - Ja, ik beweeg ruim voldoende
- Als u terugkijkt naar de afgelopen maand, hoeveel dagen per week heeft u dan, verspreid over de dag, tenminste 30 minuten per dag bewogen? Met uitleg
- Als u terugkijkt naar de afgelopen maand, hoeveel dagen per week heeft u dan, verspreid over de dag, tenminste 60 minuten per dag bewogen? Met uitleg
- Als u terugkijkt naar de afgelopen maand, hoe vaak per week heeft u dan gedurende tenminste 20 minuten intensief bewogen? Met uitleg
- Bent u van plan om de komende 6 maanden meer te gaan bewegen? Ja/nee
- Vindt u het goed of slecht om meer te gaan bewegen dan u nu doet?
 - ☐ Goed
 - ☐ Redelijk goed
 - ☐ Niet goed en niet slecht
 - ☐ Redelijk slecht
 - ☐ Slecht

- Vindt u het prettig of onprettig om meer te gaan bewegen dan u nu doet?
 - ☐ Prettig
 - ☐ Redelijk prettig
 - ☐ Niet prettig en niet onprettig
 - ☐ Redelijk onprettig
 - ☐ Onprettig
- Denkt u dat het u wel of niet zou lukken om meer te gaan bewegen als u dat echt zou willen?
 - ☐ Zeker wel
 - ☐ Waarschijnlijk wel
 - ☐ Misschien wel en misschien niet
 - ☐ Waarschijnlijk niet
 - ☐ Zeker niet
- Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. Bewegen die mensen over het algemeen veel of weinig?
 - ☐ Veel
 - ☐ Redelijk veel
 - ☐ Niet veel en niet weinig
 - ☐ Redelijk weinig
 - ☐ Weinig
- Stimuleren die mensen u veel, een beetje, of niet om meer te gaan bewegen?
 - ☐ Veel
 - ☐ Een beetje
 - ☐ Niet

Module groente en fruit

- Hoeveel dagen per week eet u groente (inclusief rauwkostsalades, groente op brood en groente uit blik)?
- Als u op een dag groente eet, hoeveel opscheplepels eet u dan gemiddeld (inclusief rauwkostsalades, groenten op brood en groente uit blik)?
Eén opscheplepel staat gelijk aan 50 gram groente. Een schaalkje rauwkost is ongeveer één opscheplepel
 - ☐ minder dan 2 opscheplepels (= minder dan 100 gram)
 - ☐ 2 opscheplepels (= ongeveer 100 gram)
 - ☐ 3 opscheplepels (= ongeveer 150 gram)
 - ☐ 4 opscheplepels of meer (= 200 gram of meer)
- Hoeveel dagen per week eet u fruit (inclusief ongezoet vruchtensap en appelmoes)?
- Als u op een dag fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan gemiddeld?
Eén stuk fruit is bijvoorbeeld: een (sinaas)appel, 2 mandarijntjes, maar ook een schaalkje appelmoes, aardbeien, enz. Ook een glas ongezoet vruchtensap telt als één keer fruit
 - ☐ minder dan 1 stuk fruit per dag
 - ☐ 1 stuk fruit per dag
 - ☐ soms 1, soms 2 stuks fruit per dag
 - ☐ 2 of meer stuks fruit per dag

Module vet

- Hoe vaak eet u zoete tussendoortjes zoals koeken, gebak, chocolade, snoep, bonbons?
 - ☐ op minder dan 5 dagen per week
 - ☐ 5-6 dagen per week, niet meer dan 2 keer per dag
 - ☐ 5-6 dagen per week, meer dan 2 keer per dag
 - ☐ dagelijks
- Hoe vaak eet u hartige tussendoortjes zoals patat, frikadel, kroket, chips, pinda's, saucijzenbroodjes?
 - ☐ op minder dan 5 dagen per week
 - ☐ 5-6 dagen per week, niet meer dan 2 keer per dag
 - ☐ 5-6 dagen per week, meer dan 2 keer per dag
 - ☐ dagelijks
- Hoe vet denkt u dat uw dagelijkse voeding is?
 - ☐ ik eet veel vet
 - ☐ ik let niet op de hoeveelheid vet in mijn voeding
 - ☐ ik probeer op de hoeveelheid vet in mijn voeding te letten, maar op sommige dagen eet ik wel veel vet
 - ☐ ik eet weinig vet
- Bent u van plan de komende 6 maanden minder vet te gaan eten? Ja/nee
- Vindt u het goed of slecht om minder vet te gaan eten dan u nu doet?
 - ☐ Goed
 - ☐ Redelijk goed
 - ☐ Niet goed en niet slecht
 - ☐ Redelijk slecht
 - ☐ Slecht
- Vindt u het prettig of onprettig om minder vet te gaan eten dan u nu doet?
 - ☐ Prettig
 - ☐ Redelijk prettig
 - ☐ Niet prettig en niet onprettig
 - ☐ Redelijk onprettig
 - ☐ Onprettig
- Denkt u dat het u wel of niet zou lukken om minder vet te gaan eten als u dat echt zou willen?
 - ☐ Zeker wel
 - ☐ Waarschijnlijk wel
 - ☐ Misschien wel en misschien niet
 - ☐ Waarschijnlijk niet
 - ☐ Zeker niet
- Denkt u eens aan de mensen waar u veel mee omgaat, bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, collega's. Eten die mensen over het algemeen veel of weinig vet?
 - ☐ Veel
 - ☐ Redelijk veel
 - ☐ Niet veel en niet weinig
 - ☐ Redelijk weinig
 - ☐ Weinig

- Stimuleren die mensen u veel, een beetje, of niet om minder vet te gaan eten?
 - O Veel
 - O Een beetje
 - O Niet

Module roken

- Rookt u?
- Hoeveel rookt u gemiddeld per dag?
- Bent u van plan de komende 6 maanden te stoppen met roken? Ja/nee

Module alcohol

- Hoeveel glazen alcoholische drank zoals bier, wijn, mixdrankjes, sherry, port en sterke drank drinkt u gemiddeld per week?
- Bent u van plan om de komende 6 maanden minder alcohol te gaan drinken? Ja/nee

Module werk

- Bent u momenteel werkzaam in een beroep? Ja/nee
- Hoe ziet uw werk eruit met betrekking tot bewegen?
 - hoofdzakelijk zittend/staand
 - hoofdzakelijk lopend
 - ongeveer gelijke tijd zittend/staand en lopend
- Kunt u aangeven in welke categorie uw beroep of functie het beste past?
 - Ambachtelijke en industriële beroepen
 - transportberoepen
 - Administratieve beroepen
 - Commerciële beroepen
 - Dienstverlenende beroepen
 - Gezondheidszorg- en hulpverleningsberoepen
 - Leerkrachten/docenten
 - (vak-)Specialisten
 - Overige beroepen
- Bent u de laatste 12 maanden wel eens van uw werk thuis gebleven wegen ziekte of ongeval? ja/nee
- Zo ja, Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden het werk verzuimd vanwege ziekte of ongeval?
- Zo ja, Hoeveel dagen bent u bij benadering de afgelopen 12 maanden thuis gebleven vanwege ziekte of een ongeval?
- Heeft u in de afgelopen 12 maanden last gehad van één of meer langdurige ziekten of aandoeningen? Ja/nee
- Heeft u de afgelopen 12 maanden regelmatig of langdurig last (pijn, ongemak) gehad in één van de lichaamsdelen die aangegeven zijn in de figuur?

- Onderstaand vindt u een lijst van gevoelens en gedragingen. Wilt u aangeven hoe vaak u zich zo gevoeld heeft in de afgelopen week door het hokje aan te kruisen dat van toepassing is.
 - a. Ik stoorde me aan dingen die me gewoonlijk niet storen
 - b. Ik had moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden
 - c. Ik voelde me gedeprimeerd
 - d. Ik had het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte
 - e. Ik had goede hoop voor de toekomst
 - f. Ik voelde me angstig
 - g. Ik sliep onrustig
 - h. Ik was gelukkig
 - i. Ik voelde me eenzaam
 - j. Ik kon maar niet op gang komen

Module conditie

Wandeltest

Steptest

Of Coopertest

(zelftests)

Module kracht

Buikspiertest (zelftest)

Aantal keer omhoog gekomen in 1 minuut

B Procesvragenlijst

B1: Medewerkers

1	Heeft u de leefstijlscan ingevuld?	☐ ¹ ja ☐ ² nee → ga door naar vraag 26 (laatste vraag)
2	Zo ja, hoe veel keer?	☐ ¹ één keer ☐ ² twee keer ☐ ³ drie keer
3	Hoe vaak heeft u een email ter aankondiging (excl. herinnering) van leefstijlscan ontvangen?	☐ ¹ één keer ☐ ² twee keer ☐ ³ drie keer
4	Kon u alle keren inloggen met de aan u verstrekte wachtwoord en inlognaam?	☐ ¹ ja ☐ ² nee
5	Vond u het nuttig om de leefstijlscan meerdere malen in te vullen?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
6	Heeft u de behoefte om de leefstijlscan vanaf nu nog vaker in te vullen?	☐ ¹ ja ☐ ² nee
7	Welke onderdelen van de leefstijlscan vond u het <u>meest</u> interessant?	☐ ¹ beweging ☐ ² voeding ☐ ³ alcohol ☐ ⁴ roken ☐ ⁵ gewicht ☐ ⁶ behoeftepeiling,.....
8	Miste u een onderdeel/onderwerp in de leefstijlscan?	☐ ¹ ja, namelijk..... ☐ ² nee
9	Wat vond u van de lengte van de leefstijlscan in zijn geheel?	☐ ¹ te lang ☐ ² precies goed ☐ ³ te kort
10	Hoelang duurde het invullen gemiddeld?	minuten

11	Vond u de vragen begrijpelijk?	☐ ¹ Ja, zeker ☐ ² Kan beter ☐ ³ Nee, zeker niet
12	Wat vond u van het aantal vragen per onderwerp?	☐ ¹ te veel ☐ ² precies goed ☐ ³ te weinig
13	Vond u de adviezen in de leefstijlscan nuttig?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
14	Vond u de adviezen voldoende afgestemd op uw persoonlijke situatie?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
15	Vond u de adviezen begrijpelijk?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
16	Vond u de adviezen voldoende stimulerend?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
17	Wat vond u van de lengte van de adviezen?	☐ ¹ te lang ☐ ² precies goed ☐ ³ te kort ☐ ⁴ geen mening
18	Wat vond u van de vormgeving van de leefstijlscan (kleur, overzichtelijkheid, presentatie)?	☐ ¹ goed ☐ ² voldoende ☐ ³ slecht ☐ ⁴ geen mening
19	Welk rapportcijfer geeft u de leefstijlscan (van 1 tot 10)	

22	Wat was voor u de <u>belangrijkste</u> reden om de leefstijlscan <i>wel</i> in te vullen?	☐ ¹ Ik wilde graag weten hoe gezond mijn leefstijl was ☐ ² Ik vind het leuk om aan testen op internet deel te nemen ☐ ³ ik was op zoek naar algemene informatie over gezondheid ☐ ⁴ Ik wilde graag weten hoe ik mijn leefstijl kon verbeteren ☐ ⁵ omdat mijn werkgever het aanbood ☐ ⁶ gewoon nieuwsgierigheid ☐ ⁷ andere reden, namelijk.....
23	Bent u door de leefstijlscan bewuster geworden van uw leefstijl/gezondheid?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
24	Heeft u naar aanleiding van de leefstijlscan iets aan uw leefstijl veranderd?	☐ ¹ ik ben gestopt met roken ☐ ² ik ben afgevallen ☐ ³ ik ben (meer) gaan sporten ☐ ⁴ ik ben gezonder gaan eten ☐ ⁵ ik ben minder gaan drinken ☐ ⁶ anders, namelijk.....
20	Was u door uw werkgever op de hoogte gesteld van de leefstijlscan?	☐ ¹ ja ☐ ² nee ☐ ³ weet niet
22	Zo ja, op welke manier	☐ ¹ artikel over leefstijlscan bedrijfskrant ☐ ² Ik aankondiging op intranet ☐ ³ een extra email met informatie over de leefstijlscan ☐ ⁴ gezondheidsvoorlichtingsbijeenkomst (evt met burgemeester) ☐ ⁵ aankondiging(en) op prikborden binnen het gebouw ☐ ⁶ andere manier, namelijk.....
21	In hoeverre bent u het eens met de volgende stelling: <i>'ik vind het goed dat mijn werkgever zich bekommert om mijn gezondheid!'</i>	☐ ¹ zeer mee eens ☐ ² mee eens ☐ ³ neutraal ☐ ⁴ mee oneens ☐ ⁵ zeer mee oneens
25a	Heeft u suggesties te verbetering van de leefstijlscan?	☐ ¹ ja ☐ ² nee

25b Zo ja, welke:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

[tekstvak max. 200 woorden]

26 Wat was voor u de belangrijkste reden om de leefstijlscan *niet* in te vullen?

- ☐ ¹ ik weet voldoende over leefstijl en gezondheid
- ☐ ² ik heb nooit een aankondingsmail ontvangen
- ☐ ³ ik wil niet dat mijn werkgever zich bemoeit met mijn gezondheid
- ☐ ⁴ ik betwijfel het of persoonlijke gegevens via het internet wel vertrouwelijk blijven
- ☐ ⁵ geen tijd
- ☐ ⁶ dit soort internet 'vragenlijsten' zijn toch niet effectief
- ☐ ⁶ mijn inloggegevens werkten niet, dan houdt het op!
- ☐ ⁷ de onderwerpen zijn oninteressant
- ☐ ⁸ deze leefstijlscan is te moeilijk in gebruik
- ☐ ⁹ deze leefstijlscan zag er niet aantrekkelijk uit
- ☐ ¹⁰ andere reden, namelijk.....
-
- .

B2: Projectgroepen

Vr1	Hebt u de leefstijlscan ingevuld?	☐ ja ☐ nee
Vr2	Hebt u de proces evaluatie over de leefstijlscan ingevuld?	
Vr3	Wat was u uw rol binnen het leefstijlscan project binnen uw gemeente?	☐ het verzorgen van de communicatie binnen het gebouw ☐ algemene projectcoördinatie ☐ anders, namelijk,
Vr4	Wat was uw indruk van de reactie van de medewerkers binnen uw bedrijf op de leefstijlscan?	☐ goed ☐ voldoende ☐ slecht
Vr5	Welke activiteiten zijn er binnen uw gemeente ondernomen om de leefstijlscan onder de aandacht te brengen?	☐ artikel over leefstijlscan bedrijfskrant ☐ aankondiging op intranet ☐ een extra email met informatie over de leefstijlscan ☐ gezondheidsvoorlichtingsbijeenkomst (evt met burgemeester) ☐ aankondiging(en) op prikboarden binnen het gebouw ☐ anders, namelijk
Vr6	Was er voldoende budget binnen de gemeente voor dit project (t.b.v. communicatie, brieven etc)?	☐ ja ☐ nee, omdat
Vr7	Hoe groot schat je de kans dat een product zoals de leefstijlscan structureel zal kunnen worden aangeboden binnen het gezondheidsbeleid van (uw) gemeente (bijvoorbeeld voor nieuwe medewerkers of eens per jaar t.b.v. een peiling van de effectiviteit ingezette beleid)?	☐ hoog ☐ gemiddeld ☐ laag

Vr8	Welke twee factoren kunnen als bevorderend worden beschouwd voor een structurele inbedding van de leefstijlscan?	1. 2.
Vr9	Welke twee factoren kunnen als belemmerend worden beschouwd voor een structurele inbedding van de leefstijlscan?	1. 2.
Vr10	Kostte de activiteiten rondom de leefstijlscan u meer of minder tijd dan uw verwacht had?	☐ meer tijd ☐ precies zoals verwacht ☐ minder tijd
Vr11	Zou u de leefstijlscan aan andere gemeentelijke instanties aanbevelen	☐ Ja, zeker ☐ Misschien ☐ Nee, zeker niet
Vr12	Hoe vond u de communicatie met de GGD binnen dit project?	☐ goed ☐ voldoende ☐ slecht
Vr13	Noem twee aspecten wat u minder goed vond aan de implementatie van de leefstijlscan?	1. 2.
Vr14	Noem twee aspecten wat u goed vond aan de implementatie van de leefstijlscan	1. 2.
Vr15	Zou u (evt naar aanleiding van leefstijlscan) andere activiteiten op het gebied van een gezonde leefstijl willen inzetten?	☐ ja ☐ nee

Vr16	Welke (leefstijl)activiteiten ziet u als kansrijk binnen uw organisatie?	☐ lunchwandelen ☐ aanpassen van de werkomgeving (bijv. gezondere producten in bedrijfsrestaurant) ☐ een cursus stoppen met roken ☐ fitnessruimten op of nabij het werk ☐ beweeg/sportgroepen op werk (fietsen, hardlopen, nordic walking) ☐ (jaarlijks) organiseren van sporttoernooien ☐ Stimuleren van fietsen naar het werk ☐ Inventarisatie van andere aspecten van gezondheid (werkdruk, tevredenheid, productiviteit) ☐ anders,
-------------	--	--

C Behoeftepeiling

Codering antwoorden

- Vr1** Wilt u (meer) gaan bewegen en/of sporten in het komende half jaar?
- ☐ ¹ ja → ga door naar vraag 2
☐ ² nee → ga door naar vraag 11
- Vr2** Wilt u dat uw werkgever u ondersteunt bij het (meer) bewegen en/of sporten op het werk? U kunt bijvoorbeeld denken aan: het stimuleren van trapgebruik of het stimuleren van lunchwandelen.
- ☐ ¹ ja
☐ ² nee
- Vr3** Wilt u dat uw werkgever u ondersteunt bij het (meer) bewegen en/of sporten buiten het werk? U kunt bijvoorbeeld denken aan: korting op het abonnement van een sportclub, een financiële bijdrage aan een fiets voor het woon-werk verkeer of via het werk georganiseerde sportieve activiteiten 's avonds of in het weekend.
- ☐ ¹ ja
☐ ² nee → indien antwoord vraag 2 ook 'nee': ga door naar vraag 11; anders: ga door naar vraag 4
- Vr4** Denkt u dat uw werkgever u wil ondersteunen bij het (meer) bewegen op of buiten het werk?
- ☐ ¹ ja, geheel
☐ ² ja, in beperkte mate
☐ ³ nee
- Vr5** Bent u bereid een eigen bijdrage te betalen als uw bedrijf één keer per week beweeg- en andere sportieve activiteiten gaat aanbieden?
- ☐ ¹ ja, minder dan 10 € per maand
☐ ² ja, meer dan 10 € per maand
☐ ³ nee
- Vr6** Op welke manier mogen de activiteiten wat u betreft georganiseerd worden?
- ☐ ¹ ik wil graag deelnemen aan individuele activiteiten
☐ ² ik wil graag samen met collega's sporten of bewegen
☐ ³ ik wil graag in groepsverband aan de slag, maar dit hoeft niet persé met collega's
- Vr7** Als uw bedrijf beweeg- en sportactiviteiten zou aanbieden, heeft u dan voorkeur voor een bepaalde tijd?
- ☐ ¹ nee
☐ ² ja, voor werktijd
☐ ³ ja, in de pauze
☐ ⁴ ja, tijdens werktijd
☐ ⁵ ja, na werktijd
☐ ⁶ anders, namelijk:
-

Vr8 Als uw bedrijf beweeg- en sportactiviteiten zou aanbieden, heeft u dan voorkeur voor een bepaalde dag? U kunt meerdere dagen aankruisen.

- Vr8a ☐ ¹ maandag
 Vr8b ☐ ¹ dinsdag
 Vr8c ☐ ¹ woensdag
 Vr8d ☐ ¹ donderdag
 Vr8e ☐ ¹ vrijdag
 Vr8f ☐ ¹ zaterdag
 Vr8g ☐ ¹ zondag

Vr9 Op welke locatie zou u graag aan beweeg- en sportactiviteiten willen deelnemen?

- ☐ ¹ in of bij het gebouw waar ik werk
☐ ² in de plaats waar ik werk
☐ ³ in de plaats waar ik woon
☐ ⁴ ik heb geen voorkeur

Vr10 Welke van de volgende factoren maken het u moeilijk om op en rond uw werk meer aan bewegen of sporten te doen?

Vr10a. ik heb het meestal te druk

- ☐ ¹ ja ☐ ² nee
☐ ¹ ja ☐ ² nee
☐ ¹ ja ☐ ² nee

Vr10b. ik kan of mag niet van mijn werkplek af

Vr10c. mijn collega's sporten of bewegen ook niet op en rond het werk

Vr10d. ik beweeg al genoeg op mijn werk

- ☐ ¹ ja ☐ ² nee
☐ ¹ ja ☐ ² nee
☐ ¹ ja ☐ ¹ ja

Vr10e. ik heb er geen zin in

Vr10f. er zijn geen mogelijkheden om meer te bewegen of sporten

Vr10g. ik heb een andere reden

- ☐ ¹ ja ☐ ¹ ja

Vr10g_tekst : een andere reden, namelijk:

.....
 (Vr10g_tekst)

Vr11 Wenst u op één of meer van de volgende onderdelen ondersteuning van uw werkgever?

Vr11a. voeding

- ☐ ¹ ja ☐ ² nee
☐ ¹ ja ☐ ² nee
☐ ¹ ja ☐ ² nee

Vr11b. roken

Vr11c. alcoholgebruik

Vr11d. Ik wil ondersteuning op andere onderwerpen op gezondheidsgebied

- ☐ ¹ ja ☐ ² nee

Vr11d_tekst: een ander onderwerp, namelijk:

.....
 (Vr11d_tekst)

D E-mails

[a] ZEIST

1. Email t.b.v eerste lancering

De leefstijlscan - Een advies op maat!

TNO heeft een uitgekiende scan ontwikkeld om je leefstijl te toetsen. De afgelopen weken ben je hierover op intranet geïnformeerd. Ik nodig je van harte uit de leefstijlscan in te vullen. Op basis van de antwoorden krijg je voor iedere leefstijlfactor een terugkoppeling van de resultaten en een persoonlijk advies.

Het spreekt voor zich dat jezelf en niemand anders de inzage krijgt in jouw persoonlijke gegevens. De privacy is dus gewaarborgd. Na afloop ontvang ik van TNO de optelsom van alle resultaten, zodat ik een beeld krijg van de totale organisatie. De privacy en anonimiteit zijn dus gewaarborgd.

Het invullen van de scan duurt ongeveer 20 minuten. Na 3 maanden krijg je automatisch een herinnering om de leefstijlscan opnieuw in vullen, zo kom je te weten of jouw leefstijl al verbeterd is of wat je nog beter kan doen!

Natuurlijk is het ieders eigen verantwoordelijkheid met het advies te doen of te laten wat je wilt, maar het is bijna overbodig om te zeggen dat een gezonde leefstijl de kwaliteit van jouw leven kan ondersteunen.

Veel succes met het invullen van de vragenlijsten.

Fred Schriever
gemeentesecretaris

PS. Heb je technische problemen? Neem dan contact op met de Helpdesk, toestel (6987)888.

2. Reminder email n.a.v. lancering leefstijlscan

De leefstijlscan – een advies op maat!

Vergeten in te vullen?

We hebben nog geen ingevulde leefstijlscan van je mogen ontvangen. Misschien heb je nog geen gelegenheid gehad of twijfel je nog?

Waarom is meedoen zo belangrijk?

Een gezonde leefstijl begint bij bewustzijn van je eigen leefstijl. De leefstijlscan kan je helpen om een goed beeld te krijgen hoe gezond je werkelijk leeft. Een gezonde leefstijl kan jouw kwaliteit van leven en ook van werken aanzienlijk ondersteunen. Het is dan ook een goede reden om de leefstijlscan in te vullen.

Succes!

Fred Schriever
Gemeentesecretaris

Om bij je persoonlijke pagina te komen dien je onderstaande gegevens te gebruiken:

Inlognaam:
Wachtwoord:

3. Email t.b.v 2^{de} invulronde leefstijlscan

Leefstijlscan van start, een advies op maat.

In september heb je meegedaan aan de eerste digitale leefstijlscan voor medewerkers in de gemeente Zeist. Goed dat je de tijd hebt genomen om even stil te staan bij je leefstijl.

Via onderstaande link en met onderstaande inlognaam en wachtwoord, krijg je opnieuw de gelegenheid om je leefstijl te checken. Naast je huidige resultaten worden ook de scores van de vorige scan weergegeven. Een mooie manier om te zien wat er de afgelopen tijd is gebeurd. In maart 2008 volgt de derde kans om te vergelijken.

Als je je geboortedatum nog niet hebt gewijzigd (standaard staat deze op 01-01-1900) dan kun je dit doen bij de knop 'uw gegevens'.

We wensen je weer veel succes met het invullen en hopen dat de adviezen aanzetten tot (verdere) actie.

Mocht je nog vragen en/of opmerkingen hebben, kun je contact opnemen met Peter Boonekamp (tst. 630 of via e-mail).

Met vriendelijke groet,

Wim van Keulen en Peter Boonekamp
Arbo-coördinatoren

4. Email t.b.v. 3^e invulronde leefstijlscan

3^{de} en laatste leefstijlscan van start, een advies op maat.

In september en december 2007 heb je meegedaan aan de digitale leefstijlscans voor medewerkers in de gemeente Zeist. Goed dat je de tijd hebt genomen om even stil te staan bij je leefstijl. Om echt een goed beeld te krijgen van je leefstijl is het belangrijk dat je ook de 3e leefstijlscan invult.

Via onderstaande link en inlognaam en wachtwoord krijg je opnieuw de gelegenheid om je Leefstijl te checken. Naast je huidige resultaten worden ook de scores van de vorige scans weergegeven. Een mooie manier om te zien wat er de afgelopen tijd is gebeurd.

Als je je geboortedatum nog niet hebt gewijzigd (standaard staat deze op 01-01-1900) dan kun je dit doen bij de knop 'uw gegevens'.

We wensen je weer veel succes met het invullen en hopen dat de adviezen aanzetten tot (verdere) actie.

Mocht je nog vragen en/of opmerkingen hebben, kun je contact opnemen met Peter Boonekamp (tst. 630 of via e-mail).

Met vriendelijke groet,

Peter Boonekamp
Arbo-coördinator

[b] RHENEN

1. Email t.b.v eerste lancering

De leefstijlscan - Een advies op maat!

Geachte,

TNO heeft een uitgekiende scan ontwikkeld om jouw leefstijl te toetsen. Ik nodig je van harte uit de 'leefstijlscan' in te vullen! Op basis van de antwoorden krijg je voor ieder leefstijlaspect een reactie op de resultaten en een persoonlijk advies.

Het spreekt voor zich dat jezelf en niemand anders de inzage krijgt in jouw persoonlijke gegevens. De privacy is dus gewaarborgd. Na afloop ontvangt BMO-p van TNO de optelsom (dus geen persoonlijke gegevens) van alle resultaten, zodat er een beeld komt van de totale organisatie. TNO kan eventueel de verzamelde gegevens gebruiken voor onderzoek, maar in alle gevallen zal de privacy en anonimiteit van jouw gegevens gewaarborgd blijven.

Voor het activeren en de uitleg van de leefstijlscan maak je gebruik van de link onderaan deze mail. Het invullen van de scan duurt ongeveer 20 minuten. Om te weten te komen of jouw leefstijl mogelijk verbeterd is, krijg je de mogelijkheid om de scan drie keer in te vullen, met tussen pozen van drie maanden. Hiervan krijg je automatisch een herinnering.

Natuurlijk is het ieders eigen verantwoordelijkheid met het advies te doen of te laten wat je wilt, maar het is bijna overbodig om te zeggen dat een gezonde leefstijl de kwaliteit van jouw leven kan ondersteunen.

Veel succes met het invullen van de scan.

Joost van Oostrum
Burgemeester

<< LINK HIER >>

Om bij jouw persoonlijke pagina te komen dien je onderstaande gegevens te gebruiken:

Inlognaam:
Wachtwoord:

2. Reminder email n.a.v. lancering leefstijlscan

De leefstijlscan – een advies op maat!

TNO heeft een uitgekiende scan ontwikkeld om je leefstijl en eetgewoonten te toetsen. Vorige week heb je de vragenlijst ontvangen, maar TNO heeft nog geen ingevulde vragenlijst van je ontvangen. Je hebt nog één week de tijd om dit te doen. Misschien heb je geen gelegenheid gehad of twijfel je nog?

Waarom is meedoen zo belangrijk?

Een gezonde leefstijl begint bij bewustzijn van je eigen leefstijl. De leefstijlscan kan je helpen om een goed beeld te krijgen hoe gezond je werkelijk leeft. Een gezonde leefstijl kan je kwaliteit van leven en ook van werken aanzienlijk ondersteunen. Het is dan ook een goede reden om de leefstijlscan in te vullen

Doe mee!

Ik nodig je daarom van harte uit de vragenlijsten in te vullen en naar TNO terug te mailen. Op basis van de antwoorden krijg je voor iedere leefstijlfactor een terugkoppeling van de resultaten en een persoonlijk advies.

Voor het activeren en de uitleg van de leefstijlscan maak je gebruik van de link onderaan deze mail. Het invullen van de test duurt ongeveer 20 minuten.

Veel succes met het invullen van de vragenlijsten.

Succes!

Joost van Oostrum
Burgemeester

<<LINK>>

3. Email t.b.v 2^{de} invulronde leefstijlscan

2^{de} leefstijlscan van start

In september heb je meegedaan aan de eerste digitale leefstijlscan voor medewerkers in de gemeente Rhenen. Leuk en verstandig dat je de tijd genomen hebt om even stil te staan bij je Leefstijl! Om echt een goed beeld te krijgen van je leefstijl is het belangrijk dat je ook de 2e en 3e leefstijlscan invult.

Via onderstaande link krijg je opnieuw de gelegenheid om je Leefstijl te checken. Naast je huidige resultaten worden ook de scores van de vorige scan weergegeven. Een mooie manier om te zien wat er de afgelopen tijd is gebeurd. In maart 2008 volgt de derde kans om te vergelijken.

Als je je geboortedatum nog niet hebt gewijzigd (standaard staat deze op 01-01-1900) willen we je vragen dit te doen bij de knop ?uw gegevens?.

Ik wens je weer veel succes met het invullen en hoop dat de adviezen aanzetten tot (verdere) actie.

Met vriendelijke groet,

Joost van Oostrum
Burgemeester

Ps: De cadeaubon van 100,00 (ter sportieve besteding) ligt al klaar om straks in maart verloot te worden onder de deelnemers die 3 keer hebben meegedaan! Daarnaast ontvangt iedereen die 3 keer meedoet een sportieve attentie!

4. Email t.b.v. 3^e invulronde leefstijlscan 3^e en laatste leefstijlscan van start

In september en december 2007 heb je meegedaan aan de eerste respectievelijk tweede digitale leefstijlscan voor medewerkers in de gemeente Rhenen. Leuk en verstandig dat je de tijd genomen hebt om even stil te staan bij je Leefstijl! Om echt een goed beeld te krijgen van je leefstijl is het belangrijk dat je ook de 3e leefstijlscan invult.

Via onderstaande link krijg je opnieuw de gelegenheid om je Leefstijl te checken. Naast je huidige resultaten worden ook de scores van de vorige scan weergegeven. Een mooie manier om te zien wat er de afgelopen tijd is gebeurd.

Als je je geboortedatum nog niet hebt gewijzigd (standaard staat deze op 01-01-1900) wil ik je vragen dit te doen bij de knop "uw gegevens".

Ik wens je weer veel succes met het invullen en hoop dat de adviezen aanzetten tot (verdere) actie.

Met vriendelijke groet,

Joost van Oostrum
Burgemeester

PS: De cadeaubon van €100,00 (voor een sportieve besteding) ligt al klaar om straks verloot te worden onder de deelnemers die 3 keer hebben meegedaan! Daarnaast ontvangt iedereen die 3 keer meedoet een sportieve attentie!

[c] RONDE VENEN

1. Email t.b.v eerste lancering

De leefstijlscan - Een advies op maat!

TNO heeft een uitgekende scan ontwikkeld om jouw leefstijl te toetsen. De afgelopen weken ben je op intranet en de Inforonde geïnformeerd. Ik nodig je van harte uit de leefstijlscan in te vullen. Op basis van de antwoorden krijg je voor iedere leefstijlfactor een terugkoppeling van de resultaten en een persoonlijk advies.

Het invullen van de scan duurt ongeveer 20 minuten. Na 3 maanden krijg je automatisch een herinnering om de leefstijlscan opnieuw in vullen, zo kom je te weten of jouw leefstijl al verbeterd is of wat je nog beter kan doen!

Natuurlijk is het ieders eigen verantwoordelijkheid met het advies te doen of te laten wat je wilt, maar het is bijna overbodig om te zeggen dat een gezonde leefstijl de kwaliteit van jouw leven kan ondersteunen.

Veel succes met het invullen van de leefstijlscan!

Je hebt tot en met vrijdag 28 september de mogelijkheid om de leefstijlscan in te vullen.

Emma de Lange
gemeentesecretaris

<< [LINK HIER](#) >>

2. Reminder email n.a.v. lancering leefstijlscan

HERRINNERINGMAIL

Geachte

TNO heeft een uitgekende scan ontwikkeld om je leefstijl te toetsen. Vorige week heb je een mail met een link naar de leefstijlscan ontvangen, maar TNO heeft nog geen ingevulde scan van je ontvangen. Je hebt nog 1 week de tijd om dit alsnog te doen.

Ik nodig je van harte uit de leefstijlscan in te vullen. Op basis van de antwoorden krijg je voor iedere leefstijlfactor een terugkoppeling van de resultaten en een persoonlijk advies.

Voor het activeren en de uitleg van de leefstijlscan maak je gebruik van de link onderaan deze mail. Het invullen van de test duurt ongeveer 20 minuten.

Natuurlijk is het ieders eigen verantwoordelijkheid met het advies te doen of te laten wat je wilt, maar het is bijna overbodig om te zeggen dat een gezonde leefstijl de kwaliteit van jouw leven kan ondersteunen.

Veel succes met het invullen van de vragenlijsten.

Emma de Lange
gemeentesecretaris

<< LINK HIER >>

Om bij jouw persoonlijke pagina te komen dien je onderstaande gegevens te gebruiken:

Inlognaam:
Wachtwoord:

3. Email t.b.v 2^{de} invulronde leefstijlscan

2de leefstijlscan van start

In september heb je meegedaan aan de eerste digitale leefstijlscan voor medewerkers in de gemeente De Ronde Venen. Positief dat je de tijd genomen hebt om even stil te staan bij je Leefstijl!

Via onderstaande link krijg je opnieuw de gelegenheid om je Leefstijl te checken. Naast je huidige resultaten worden ook de scores van de vorige scan weergegeven. Een mooie manier om te zien wat er de afgelopen tijd is gebeurd. In maart 2008 volgt de derde kans om te vergelijken.

Als je je geboortedatum nog niet hebt gewijzigd (standaard staat deze op 01-01-1900) willen we je vragen dit te doen bij de knop "uw gegevens".

Ik wens je weer veel succes met het invullen en hoop dat de adviezen aanzetten tot (verdere) actie.

Met vriendelijke groet,

Emma de Lange
gemeentesecretaris

Ps; De 5 cadeaubonnen van € 25,00 (voor besteding bij Duo Sport in Mijdrecht) liggen al klaar om straks in maart verloot te worden onder de deelnemers die drie keer hebben meegedaan!

4. Email t.b.v. 3^e invulronde leefstijlscan

3^{de} en laatste leefstijlscan van start

In september en december 2007 heb je meegedaan aan de digitale leefstijlscan voor medewerkers in de gemeente De Ronde Venen. Positief dat je de tijd genomen hebt om even stil te staan bij je Leefstijl! Om echt een goed beeld te krijgen van je leefstijl is het belangrijk dat je ook de 3e leefstijlscan invult.

Als je voor de derde keer de scan invult, maak je kans op een van de cadeaubonnen ter waarde van 25 euro. De 'winnaars' worden in de eerste week van april bekend gemaakt.

Via onderstaande link krijg je opnieuw de gelegenheid om je Leefstijl te checken. Naast je huidige resultaten worden ook de scores van de vorige scans weergegeven. Een mooie manier om te zien wat er de afgelopen tijd is gebeurd.

Als je je geboortedatum nog niet hebt gewijzigd (standaard staat deze op 01-01-1900) willen we je vragen dit te doen bij de knop "uw gegevens".

Ik wens je weer veel succes met het invullen en hoop dat de adviezen aanzetten tot (verdere) actie.

Met vriendelijke groet,

Emma de Lange
gemeentesecretaris

E Introductieteksten

ZEIST

1. Introttekst projectgroep

Op 12 maart 2007 hebben medewerkers van de gemeente Zeist de mogelijkheid gekregen om mee te doen aan een vitaliteitscheck. Het animo was groot, alle 250 plekken waren bezet. Op basis van de uitslagen hebben mensen een persoonlijk leefstijladvies gekregen.

Als vervolg/ aanvulling op de vitaliteitscheck wil de gemeente Zeist nu mee doen aan een pilot van de “Digitale-TNO-leefstijlscan”. Doel hiervan is om medewerkers over een langere periode bewust te maken van hun leefstijl en doormiddel van praktische tips te stimuleren om een gezonde leefstijl na te streven. Tevens ontvangt de gemeente Zeist een groepsrapportage (niet tot personen te herleiden). De groepsrapportage geeft inzicht in het leefstijlpatroon van de medewerkers en geeft aan of medewerkers behoeften hebben aan ondersteuning door de werkgever op het gebied van leefstijl. Op basis van deze uitkomsten kan de werkgever bepalen of het wenselijk is om op dit terrein actie te gaan ondernemen cq uit te breiden.

Het totale onderzoek bestaat uit 3 meetmomenten (met steeds een tussenpauze van 3 maanden). De medewerkers ontvangen via de email een inlogcode voor de scan. Elke scan wordt afgesloten met een persoonlijk advies aangevuld met aanbevelingen waarin bedrijfs- en of lokaal aanbod is opgenomen (b.v. het attent maken op het met korting kunnen sporten via de werkgever, als mensen te weinig bewegen).

Om de Leefstijlscan goed te introduceren binnen de gemeente Zeist is het wenselijk dat er een werkgroep wordt samengesteld die de implementatie voorbereidt. Deze werkgroep zal ongeveer 2x voorafgaand aan de scan samenkomen en 1x na afloop om de resultaten te bespreken.

Voorstel deelnemers:

Lid management team	- Fred Schriever
Arbo coördinator	- Wim Keulen
Ambtenaar volksgezondheid	- Leonoor van de Toorn
medewerker interne communicatie	-
Or –lid	-
ICT medewerker	-
GGD MN	- Heleen Glazema

2. Tekst op INTRANET

De leefstijlscan - Een advies op maat!

Eind september heeft iedereen een uitnodiging gekregen om mee te doen met “De leefstijlscan - Een advies op maat!” Helaas heb je in sommige gevallen wel meer dan één uitnodiging gehad om mee te doen en/of konden niet alle gegevens ingevuld worden; dat was erg vervelend en TNO biedt ook daarvoor haar verontschuldiging aan.

Maar dit kunnen nu eenmaal de neveneffecten zijn van een pilot zoals deze. TNO hoopt nu de onvolkomenheden eruit gehaald te hebben.

Dus kunnen we nu door naar de 2^e ronde, want wie wil er nou niet een advies op maat als het om je gezondheid gaat!

Resultaten eerste scan.

Wie, wat, hoe en waarom, kunnen we niet geven, want zoals afgesproken, zijn in alle gevallen de privacy en anonimiteit gewaarborgd. Wel kan gesteld worden, dat 195 scans geheel of gedeeltelijk zijn ingevuld. Een goede score!!

Een goed uitgangspunt voor de tweede scan. Deze zal worden gehouden in de periode van 10 december tot 20 december a.s. **Alleen dié mensen die de eerste scan (gedeeltelijk) hebben ingevuld, zullen hiervoor benaderd worden.**

Je kunt dan voor jezelf nagaan of je levensstijl de afgelopen periode mogelijk verbeterd is ten opzichte van de eerste keer. Een mooie uitdaging zo vlak voor een periode waar de kerststollen en oliebollen weer een rol van betekenis zullen spelen.

We rekenen op jullie deelname.

Peter en Wim

3. Hoe log je in?

Hiernaast voer je je gebruikersnaam en je wachtwoord in. Je gebruikersnaam is je personeelsnummer. Dit nummer van cijfers vind je in de e-mail/brief die je ontvangen hebt. Je wachtwoord is je geboortedatum, acht cijfers zonder streepjes: **ddmmjjjj**.

Bijvoorbeeld: Je bent geboren op 17 oktober 1963. Dan voer je je wachtwoord in als 17101963

Hoe hou je jouw account echt helemaal zeker voor jezelf?

Bij het begin van elke onderdeel staat linksboven een kort menu. Daar staat ook de mogelijkheid aangegeven om je wachtwoord te wijzigen. Als je dat meteen wijzigt, kan niemand anders kan op jouw account inloggen.

En dan?

Nu kun je beginnen aan de scan. Heb je technische problemen? Neem dan contact op met Helpdesk, toestel (6987)888.

RHENEN

Hoe gezond leef jij nu werkelijk?

Een vraag die ons allemaal wel eens bezighoudt en die regelmatig in de media wordt gesteld. Natuurlijk, met voldoende beweging en gevarieerde voeding kun je veel gezondheidsproblemen voorkomen. Maar hoe weet je of jouw levensstijl gezond is? Zijn er misschien nog factoren binnen jouw manier van leven die invloed hebben op een gezonde leefstijl? Om daar achter te komen kun je de **Leefstijlscan** doen, een speciale adviesmodule die door TNO en de GGD is ontwikkeld. Door het invullen van een aantal gegevens krijg je tips en adviezen waarmee je jouw specifieke leefstijl (nog) gezonder kunt maken.

Het is geen sporttest. Het gaat er om dat je je bewust wordt van je leefstijl, de gevolgen daarvan en tips krijgt om daar invloed op uit te oefenen.

Wat gaat er gebeuren?

Binnenkort kun je antwoord krijgen op de vraag: 'Hoe gezond leef ik nu werkelijk?'

Wij bieden je in samenwerking met de GGD op die dag de **digitale leefstijlscan** aan van TNO. Aan de hand van vragenlijsten over voeding, bewegen, roken en het gebruik van alcohol, gekoppeld aan je lengte, lichaamsgewicht en body mass index krijgt elke deelnemer een persoonlijk advies.

Aan de hand van het advies kun je je leefstijl veranderen en je gezondheid positief beïnvloeden. Om het effect van deze eventuele veranderingen te meten, volgen nog twee scans; in december 2007 en maart 2008.

De digitale leefstijlscan wordt door TNO per e-mail naar alle medewerkers van de gemeente Rhenen verzonden, voorzien van een persoonlijk wachtwoord. Als je niet over een eigen e-mailadres beschikt, krijg je de uitnodiging via de post toegezonden. Voor het invullen van de scan heb je **niet** langer dan 20 minuten nodig. Je hebt de mogelijkheid om tussentijds te stoppen en de test op een ander moment, binnen de reactieperiode, af te maken.

Wordt vervolgd!

We zijn veel bezig met onze gezondheid en wie heeft daar geen belang bij. Wij hebben onze medewerking toegezegd, omdat dit aansluit bij bestaand beleid richting medewerkers:

- Bedrijfsfitness
- Speerpunt vanuit Nota voor Sport (ministerie VWS)
- Gezondheidsbeleid gemeente Rhenen.

Je wordt dan ook van harte uitgenodigd op om aan de leefstijlscan deel te nemen. De komende tijd houden we je op de hoogte.