

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

www.tno.nl

T 071 518 18 18
F 071 518 19 10
info-zorg@tno.nl

TNO-rapport

KvL/B&G 2008.010

Ontwikkeling van een vragenmodule om een deelnemersprofiel te genereren op de website van Sportshake

Datum	Februari 2008
Auteur(s)	L.H. Engbers A.T.H. van Hespen A.M.J. Chorus M. Simons V.H. Hildebrandt
Opdrachtgever	Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Projectnummer	340201
Aantal pagina's	53 (incl. bijlagen)
Aantal bijlagen	2

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.

Inhoudsopgave

1	Achtergrond	3
1.1	Opzet nieuwe Sportshake website	3
1.2	Doelgroepen.....	3
1.3	Opdracht TNO	3
1.4	Aanpak.....	4
2	Opzet van de vragenmodule.....	5
2.1	Lengte vragenlijst	5
2.2	Achtergrondkenmerken	5
2.3	Module bewegen.....	5
2.4	Module voeding.....	11
2.5	Module gezondheid.....	12
3	Bewerking van de vragen	13

Bijlage(n)

A Vragenlijsten t.b.v. profiel bezoeker Sportshake website

B Bewerking van de vragenlijst

1 Achtergrond

1.1 Opzet nieuwe Sportshake website

Hieronder is kort aangegeven wat het doel en de doelgroep van de nieuwe sportshake website is.

Doel van de Sportshake web community

- A. Het stimuleren van de Nederlandse mensen in de leeftijd van 20-50 jaar om meer te gaan bewegen en een gezondere leefstijl aan te meten, door:
 - Het geven van informatie over sport, bewegen, gezondheid en 'lifestyle'.
 - Met elkaar in contact brengen van mensen met betrekking tot sport en gezondheid.
- B. Invoeren van regionale sport en gezondheid gerelateerde informatie
 - In contact brengen van sportraden met de sporters
 - Het promoten van evenementen
 - Het verbinden van sponsors aan evenementen
- C. Online verkoop van sport/gezondheid/lifestyle gerelateerde items (webshop)

1.2 Doelgroepen

In eerste instantie zal de Sportshake website zich richten op:

- Nederlandse bevolking, leeftijd van 20-50 jaar
- Sport clubs & - verenigingen
- (Provincial) Sport raden
- Sport & Health bedrijven
- Sponsors
- Organisatoren van (sportgerelateerde) evenementen

In de toekomst zullen de volgende specifieke doelgroepen via de website benaderd worden:

- Mensen met een beperking
- jeugd
- allochtonen
- 50-plussers

1.3 Opdracht TNO

De Stichting Sportshake heeft contact gezocht met TNO om te bekijken of TNO ondersteuning kan bieden bij het verder ontwikkelen van Sportshake. Daarbij is door beide organisaties geconcludeerd dat TNO op een aantal terreinen ondersteuning kan bieden, waarbij in eerste instantie genoemd zijn:

- Het ontwikkelen van bovengenoemde profielmodule
- Het aanleveren van door TNO ontwikkelde instrumenten die op de website aangeboden kunnen worden (TNO-leefstijlscan)
- Het gericht aanbieden van de Nationale Gezondheidstest aan bepaalde subgroepen (zoals inactieven of onvoldoende actieven) om de bewustwording en zo mogelijk activering van deze groepen een extra impuls te geven

- Het adviseren over de wijze van dataverzameling en databeheer

Dit document geeft een verslag van de ontwikkeling van de vragenmodule op de website Sportshake.

1.4 Aanpak

Als basis/uitgangspunt voor de vragenmodule is gekozen voor de combinorm (al dan niet voldoen aan de beweeg- en fitnorm). Om bezoekers aan de website gericht informatie aan te kunnen bieden over sport/bewegen en gezondheid algemeen is gekozen om extra vragen te stellen volgens het gedragsveranderingmodel van Prochaska and DiClemente's (1983)¹. Bovendien kunnen vervolgens gerichte strategieën gevolgd worden om website-bezoekers tot mogelijke gedragsverandering te bewegen en verandering van gedrag te monitoren bij terugkeer naar de website.

TNO heeft vervolgens een aantal vragen m.b.t. bewegen en fase van gedragsverandering (incl. intentie) geformuleerd en volgens een beslisboom de mogelijke route die een deelnemer kan afleggen weergegeven. Tevens zijn een aantal vragen met betrekking tot gezondheid, voeding en leefstijl (roken, alcohol), zodoende een zo breed mogelijk spectrum van gezondheid in de vragenlijst uit te diepen.

De opzet en het uiteindelijke pakket met vragen (inclusief afkappunten) onderverdeeld in modules aangeboden aan Sportshake om de vragen te herformuleren. Hiermee werd beoogd om de doelgroep meer aan te spreken en een grote response op de vragenlijst te krijgen. Deze bewerking is door Sportshake weer aan TNO aangeboden voor commentaar, volgens een iteratief proces is vervolgens gekomen tot een vragenlijst die uiteindelijk op de website geplaatst zal worden. Dit is een combinatie geworden van door TNO essentiële en onmisbare vragen afgewisseld met populair en prikkelende vragen. Het uiteindelijke resultaat staat in de onderstaande paragrafen beschreven.

¹ O. Prochaska ; C.C. DiClemente Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting & Clinical Psychology* 51 (1983) nr.3, p. 390-395

2 Opzet van de vragenmodule

Uitgangspunt voor TNO bij het opzetten van deze profielvragenlijst is dat het bijdraagt tot kennisvergroting over de doelgroep (inactieven/actieven in relatie tot de energiebalans) en de mogelijkheden van nieuwe media tot bewegingsstimulering. Dit stelt in zoverre eisen aan de formulering van de vragen dat:

- Er gebruikt gemaakt dient te worden van bestaande vragen(lijsten)/ inzichten.
- Er dient een optimale balans tussen populaire aansprekende formuleringen en inhoudelijke (wetenschappelijke) waarde van de gegeven antwoorden gevonden te worden

2.1 Lengte vragenlijst

Het aantal vragen in de profiellijst zal beperkt moeten zijn om te voorkomen dat deelnemers al afhaken tijdens het invullen van de module. Als uitgangspunt dient een aantal 5-8 vragen per module (achtergrond kenmerken, bewegen, voeding, gezondheid, evt. Lifestyle) met een maximale lengte van ongeveer 25 vragen.

Per module is moet de invultijd slechts enkele minuten tijd kosten. Ten tijde van het aanmaken van de login dient, wordt er gevraagd naar:

1. Gebruikersnaam
2. Wachtwoord
3. Postcode
4. geslacht

2.2 Achtergrondkenmerken

Voor een zo compleet mogelijk beeld van de persoon dient los van de andere modules een aantal achtergrondkenmerken te worden nagevraagd voor profiel

1. Leeftijd (jaar)
2. Gewicht (kg)
3. Lengte (m)

Hiermee wordt o.a. inzicht verkregen in de BMI van de deelnemers ($\text{Gewicht}/\text{lengte}^2$), dit is de verhouding tussen de lengte en het gewicht. Hier zijn een aantal leuke visuele tools voor te bedenken. Met de BMI kan kunnen de volgende onderverdelingen gemaakt worden:

- ernstig overgewicht ($\text{BMI} \geq 30$)
- overgewicht ($\text{BMI} \geq 25$)
- gezond gewicht ($\text{BMI} 18,5 \text{ tot } 24,9$)
- ondergewicht ($\text{BMI} < 18,5$)

Deze informatie kan gebruikt worden om toekomstige adviezen of groepen zoals gedefinieerd in de module bewegen informatie nog beter op de persoon af te stemmen.

2.3 Module bewegen

Combi norm: Fit- en beweegnorm

Er wordt uitgegaan van een vragenlijst waarbij allereerst een indeling gemaakt in activiteitsniveau van de deelnemer. Dus sport- en bewegingsniveau (+ fase van gedragsverandering) zal de ingang worden van waar uit het profiel zal worden

vormgegeven! Nadat mensen op een ‘trigger’ (bijvoorbeeld een algemene vraag over bewegen: ‘beweegt u wel genoeg?’) hebben geklikt krijgen ze aantal verdiepende vragen op gebied van bewegen (evt. verpakt in visuele tools) om de eigen inschatting te verifiëren. Deze vragen zullen gaan over (zie: bijlage A module bewegen):

- Wel of niet voldoen aan de norm gezond bewegen dit is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), dit houdt in: 30 minuten per dag tenminste matig inspannende activiteiten op tenminste vijf dagen van de week.
- Wel of niet voldoen aan de fitnorm (sport): of specifiek vragen naar welke sport er beoefend wordt (incl. duur, intensiteit en frequentie), waaruit de fitnorm wordt berekend. De fitnorm is: minstens 3 maal per week 20 minuten inspannende lichaamsbeweging.

Bovenstaande vragen zijn voorbeelden zijn wetenschappelijk gestelde vragen die ook op andere aantrekkelijkere manieren gesteld (visueel gemaakt) kunnen worden (taak van vormgever/ webdesigner).

Op basis van bovenstaande vragen kan worden bekeken of iemand voldoet aan de combinorm (voldaan aan een van beide normen), er zijn 4 verschillende combinatie mogelijk (tabel 1) op grond waarvan mensen een korte feedback krijgen over (het belang van) de normen (zie de corresponderende kleuren in figuur 1).

Tabel 1. Mogelijk combinaties over wel/niet voldoen aan combinorm.

Mogelijkheid	Fitnorm	Beweegnorm
1	Wel	Wel
2	Niet	Wel
3	Wel	Niet
4	Niet	Niet

Stages of change (fase van gedragsverandering)

Nadat het beweeggedrag (i.e. de combinorm) is nagevraagd krijgt de respondent drie vragen over de fase van gedragsverandering met betrekking tot het beweeggedrag. Met behulp van een klein aantal vragen kan een deelnemer worden ingedeeld naar een viertal stadia van gedragsverandering, deze zijn:

- Voorbereidingsfase
- Overwegingfase
- Volhoudfase
- Actiefase

Afhankelijk van de combinaties (maximaal 4 mogelijkheden) van bovenstaande fit en beweegnorm (tabel 1) krijgt men advies en maar informatie op maat afhankelijk van de fase van gedragsverandering waarin een deelnemer zich bevindt (maximaal 12 verschillende categorieën/ informatieblokken). De volgende vragen worden aan de deelnemer voorgelegd:

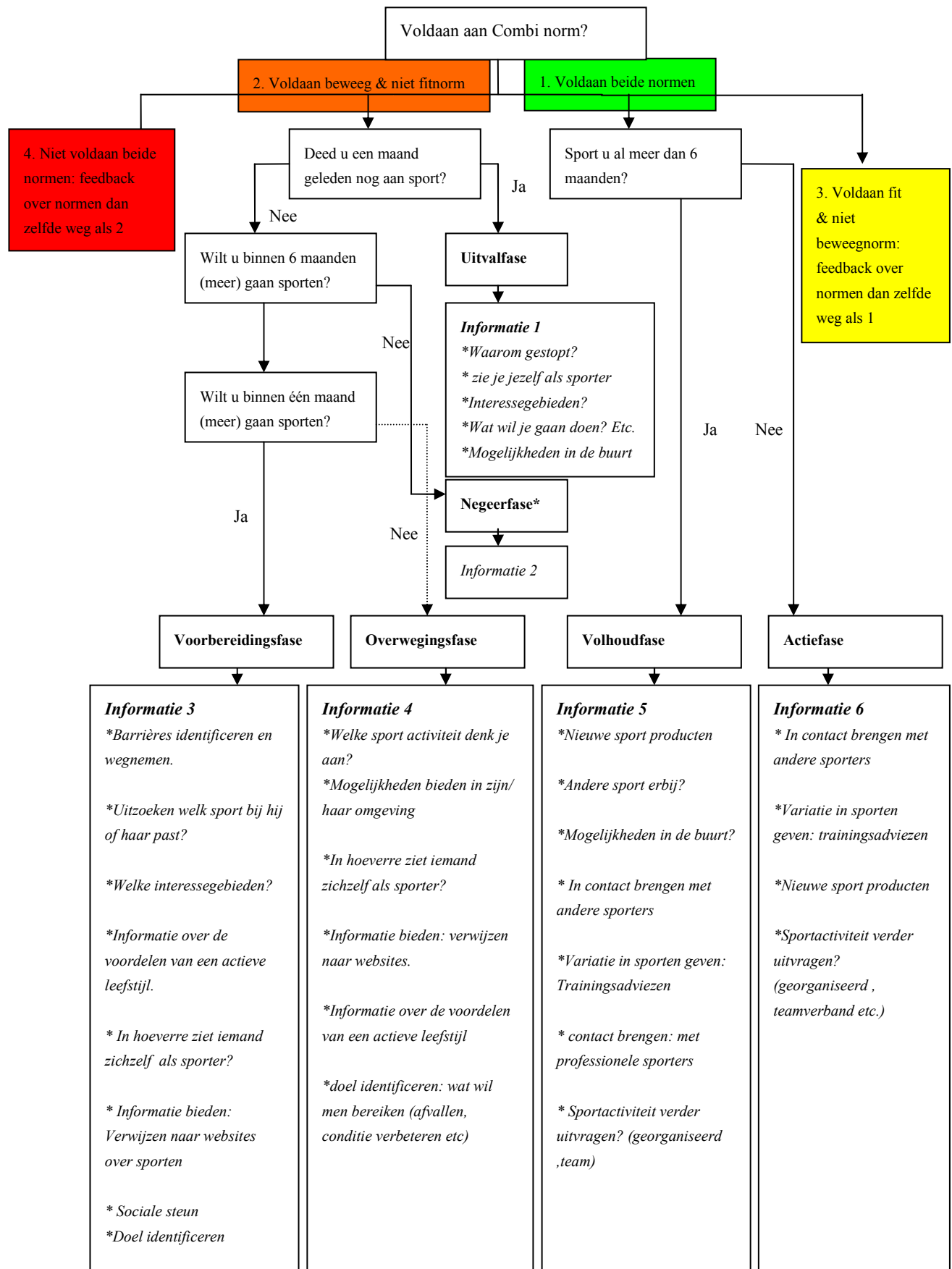
1. Deed u een maand geleden wel aan sport? (ja/nee)
2. Wilt u binnen 6 maanden gaan sporten(intentie)? (ja/nee)
3. Wilt u binnen 1 maand gaan sporten (korte termijn intentie)? (ja/nee)
4. Doet u al meer dan 6 maanden aan sport? (ja/ nee)

Indien een deelnemer voldoet aan de beweegnorm maar niet aan de fitnorm (zie: combinaties 2 of 4 in tabel 1) dient men de vragen 1-3 te beantwoorden. Indien een

deelnemer voldoet aan de fitnorm (zie: combinaties 1 of 3 in tabel 1) wordt men gevraagd om vraag 4 te beantwoorden (zie figuur 1: stroomschema).

Op basis van de indeling in bepaalde (verandering in) fase van gedragsverandering en afhankelijk van combinaties van wel of niet voldaan aan fit- en beweegnorm, kan zeer gericht informatie gegeven worden of verwezen worden naar websites, andere sporters of professionals. Deelnemers kunnen worden doorverwezen naar bijvoorbeeld www.beweeagmaatje.nl of soortgelijke websites. Binnen ieder blok (zie onderaan: figuur 1) dient alleen die informatie worden aangeboden die past bij de fase van gedragsverandering waarin de persoon zich bevindt. Alleen op deze manier kan een persoon effectief worden 'bewogen' tot bewegen/ gedragsverandering.

Vervolgens kan er gekeken of het beweeggedrag van de deelnemer (van module bewegen) past bij de andere aspecten van leefstijl (voeding, ervaren gezondheid). Afhankelijk aan een mogelijke discrepantie (hier kan een cijfer voor gegevens worden) tussen nagevraagd activiteitsniveau en de overige leefstijlvragen (bijv. zeer actief, maar slecht voedingspatroon en alcohol) en kan informatie/ feedback worden gegeven of worden doorverwezen naar andere websites/ professionals.

Figuur 1. Stroomschema Informatie voorziening

Ad 1. Informatieblok 1 (uitvallers)

Belangrijk is dat in deze fase de reden voor het stoppen met sporten wordt achterhaald. Tevens moet de motivatie voor sporten worden aangewakkerd en de ondervonden barrières om weer te gaan sporten moeten worden weggenomen of worden opgelost. Het belangrijkste is hoe is toekomstige uitval (stoppen met sporten) te voorkomen.

Aan de deelnemers kan informatie worden aangeboden dat potentiële barrières wegneemt om weer actief te worden (bijv. sport- en bewegingsmogelijkheden in de buurt, informatie over sportheld in zijn tak van sport, bij blessures sportartsen in de buurt, et cetera.). Tevens kunnen er nog vragen worden gesteld, waarom mensen in het verleden zijn gestopt (geen tijd, verhuizing, slecht weer, blessures). Aan de hand van deze informatie (bijv. 'links' naar websites, artikelen) kan er gericht informatie worden gegeven of mensen ideeën geven om andere nieuwe sporten te gaan uitproberen. Maar nog belangrijker om hernieuwde uitval in toekomst te voorkomen. Informatie over de gezondheidseffecten van bewegen en gezondheid kan bij deze groep minder van belang zijn omdat ze al eens gesport hebben! Aan deelnemers in deze groep kunnen extra vragen worden gesteld om gericht informatie aan te kunnen bieden. Bijvoorbeeld:

1. Zie je jezelf als sporter of wil je liever op andere manieren bewegen?
2. Waarom ben je gestopt (bijv. blessures, ik verlies toch geen gewicht, sport niet meer leuk)?
3. Op welke manier wil je wat aan gezondheid doen?

Ad 2. Informatieblok 2 (negeerders)

Uit gezondheidsoogpunt is dit de meest interessante maar ook de moeilijkste groep (indien ze niet voldoen aan geen of slechts één van de normen). Desondanks beweegt deze groep (voldoen aan de beweegnorm) mogelijk wel maar heeft geen interesse om te gaan sporten/bewegen. Mogelijk omdat ze niet willen sporten maar wel op andere manieren wat aan gezondheid willen doen. Het feit dat ze deze website bezoeken is al de eerste kleine stap naar het beoogde gedrag.

Voor deze groep is het van belang dat, hun minder gezonde gedrag wordt bevestigd, maar dat dit hun eigen beslissing is. Het risico is daarom ook hun eigen beslissing. Het doel moet zijn: herevalueren van eigen gedrag met de nieuwe kennis die ze op de nieuwe Sportshake website gaan vinden/ aangeboden krijgen.

In deze fase direct informatie over specifieke sporten te geven kan voor deze groep dus te vroeg zijn. De informatie die in wel informatieblok 1 wordt gegeven over mogelijkheden in de buurt kan in later stadium worden aangeboden.

Informatie over gezondheidseffecten van sport en beweging (en ook andere vormen) dient aan deze groep te worden aangeboden. Maar ook de risico's van het huidige gedragpatroon moet worden uitgelegd aan deze groep.

Aan deelnemers in deze groep kunnen extra vragen worden gesteld om gericht informatie aan te kunnen bieden. Bijvoorbeeld:

1. Zie je jezelf als sporter/ beweger?
2. Op welke manier wil je wat aan gezondheid doen?
3. Waarom wil je niet bewegen/sporten?

Ad 3. Informatieblok 3 (voorbereiders)

Deze groep wil binnen 1 maand gaan sporten. Voor deze groep is de het eerste doel om mogelijke barrières (waardoor ze mogelijk nog niet in actie zijn gekomen) weg te nemen. Wellicht kan nog geassisteerd worden in het uitvinden welke sport iemand leuk

vind (websites over diverse sporten/ materialen) ook informatie over sportverenigingen/ activiteiten in de buurt kan zinvol zijn. Of informatie over dagen/ evenementen waar ze een sport vrijblijvend kunnen proberen. Maak ook kenbaar aan deze groep dat kleine stapjes naar beoogd gedrag voldoende kunnen zijn om later grote winst te kunnen maken.

Aan deelnemers in deze groep kunnen extra vragen worden gesteld om gericht informatie aan te kunnen bieden. Bijvoorbeeld;

1. Met welk doel wil je gaan sporten (wat is de reden; afvallen, sterker voelen, mensen ontmoeten)?
2. Welke sport vind je leuk om te doen/ waar ben je goed in?
3. Wat is het sportverleden (welke sport)?
4. Welke sport willen ze nu gaan doen?

Ad 4. Informatieblok 4 (overwegers)

Deze groep is plan om later dan een maand te beginnen met sporten. Bij deze groep is het belangrijk om aan te geven dat het hun eigen beslissing is om nog niet in actie te komen, maar deze groep moet worden aangezet om de voor en nadelen van gedragsverandering op een rijtje te zetten. Maar positieve verwachtingen m.b.t. het resultaat (gezondheid, afvallen, ontmoeten vrienden) dient te worden gestimuleerd/ aangewakkerd.

Deze groep heeft in ieder geval aangegeven binnen een half jaar meer te gaan/willen bewegen. Informatie over sporten, sportmaterialen, nieuwe weetjes, voordelen van een gezonde leefstijl (gezondheid) is voor deze groep belangrijk om aan te bieden. Vergeleken met de groep in informatieblok 3 zal deze groep actiever benaderd (of vaker aan dit voornemen herinnerd dienen te worden) moeten worden aangezien ze anders niet tot gedragsverandering over zullen gaan (namelijk geen intentie om binnen een maand te beginnen). Aan deelnemers in deze groep kunnen extra vragen worden gesteld om gericht informatie aan te kunnen bieden. Deze kunnen zijn;

1. Met welk doel wil je gaan sporten (wat is de reden)?
2. Waarom pas later dan een maand starten met sporten?
3. Welke voordelen zie je in sporten of bewegen?
4. Zie je jezelf als sporter?
5. Wat is het sportverleden (welke sport)?
6. Welke sport willen ze nu gaan doen?

Ad 5. Informatieblok 5 (volhouders)

Deze groep deelnemers sport regelmatig maar moet actief ondersteund worden om dit ook vol te (blijven) houden. Het stimuleren van het maken van plannen voor de toekomst is voor deze groep belangrijk (en goede ondersteuning hierbij). Tevens moeten mensen zichzelf belonen en moet de mensen ondersteund worden om om te gaan met tegenslagen in de toekomst (en uitval te voorkomen).

Het aanbieden van informatie over nieuwe ontwikkelingen binnen hun sport (sporthelden, materialen, uitslagen etc) kan hierbij aan bijdragen. Maar ook aanbieden van trainingsschema's (inclusief doelen) of websites/ artikelen over hoe gemotiveerd te blijven. Tevens kan informatie (data) over sportevenementen/ wedstrijden (van hun sport) in de buurt aangeboden worden.

Aan deelnemers in deze groep kunnen extra vragen worden gesteld om gericht informatie aan te kunnen bieden. Bijvoorbeeld:

1. Heb je doelen behaald (vitaliteit, geluk, streefgewicht, marathon, etc)?
2. Welke doelen wil je nog behalen?
3. Wat is je sportverleden? Heb je het toen volgehouden (waarom destijds mis/ goed gegaan)?
4. Welke andere sporten vind je leuk?
5. Wil je andere collega sporters ontmoeten?

Ad 6. Informatieblok 6 (actiefase)

In deze fase is belangrijk de doelgroep bevestigd worden in het feit dat ze goed bezig zijn, steun gaan zoeken in de sociale omgeving, zich goed in staat (zelfvertrouwen) gaan voelen om om te kunnen gaan met tegenslagen (op sport/ beweeggebied) of hierover informatie kunnen vinden. Tevens moeten ze voor ogen blijven houden waarom ze zijn gaan sporten, doelen stellen en zichzelf een beloning voor ogen houden (worst voorhouden). Informatie dat deze groep krijgt via de website moet hierop afgestemd worden. Dit zou informatie kunnen zijn over lange termijn (gezondheids)effecten van regelmatig sporten en bewegen, hoe ze sociale steun kunnen krijgen (bijvoorbeeld samen met anderen sporten; gelijkgestemden), informatie over trainingsschema's, hoe ze zichzelf kunnen testen (of waar ze getest kunnen worden), favoriete sporters, sportactiviteiten in de buurt. Tevens kan informatie (data) over sportevenementen/ wedstrijden (van hun sport) in de buurt aangeboden worden.

Aan deelnemers in deze groep kunnen extra vragen worden gesteld om gericht informatie aan te kunnen bieden. Bijvoorbeeld;

1. Welke doelen wil je behalen (vitaliteit, vrienden ontmoeten, afvallen, marathonlopen, etc)?
2. Wanneer, op welke termijn wil je je doelen behalen?
3. Wat is je sportverleden?
4. Ondervind je steun van collega's, vrienden en/of familie?

Bij alle groepen is het handig om te vragen naar een eigen inschatting van het feit of ze wel/ of niet voldoende bewegen (Vind je dat je voldoende beweegt/ sport?).

Overgang naar een andere gedragsfase

Bij terugkomst naar de website (specifiek beweegmodule) dienen de mensen een overzicht te krijgen van hun gegevens uit de beweegmodule (u gaf op [datum] aan dat u 3 dagen per week bewoog (activiteiten) en daarmee voldeed u aan de NNGB, ook gaf je aan binnen een maand te willen starten met sporten. Is deze situatie inmiddels veranderd? ja/ nee). Indien ja, dan moeten ze nogmaals beweegvragenlijst invullen. Al naar gelang de nieuwe route door de beslisboom (figuur 1) en mogelijke nieuwe fase van gedragsverandering (i.e. informatieblok), moet de informatievoorziening aangepast worden!

Bij de volgende modules wordt per vraag feedback aan de deelnemers gegeven in de toekomst zou deze informatie gekoppeld worden aan het profiel verkregen met de beweegmodule. Iemand kan bijvoorbeeld veel bewegen maar toch slecht eten en roken, hierop zou de feedback aangepast kunnen worden.

2.4 Module voeding

Eerst wordt er aan de deelnemer een 'voedingstrigger' worden aangeboden bijvoorbeeld: Ik let altijd bewust op de schijf van vijf, of ik weet wat de schijf van vijf

inhoudt. Vervolgens 2 à 3 ‘verificatievragen’ over groente, fruit en vet inname gesteld aan de deelnemers (zie bijlage A module voeding):

- Eén vraag m.b.t. vet inname
- Groente/ fruit consumptie

2.5 Module gezondheid

In deze vragen module komen de volgende aspecten van gezondheid aan de orde.

- Inactiviteit per week (Sedentair gedrag): computeren/ beeldschermwerk en televisie kijken
- Conditie algemeen: hoe ervaart u uw conditie.
- Roken (ja/nee)
- Alcohol: bij deze vragen komen de normen m.b.t. gezond drinken aan de orde (voor mannen en vrouwen) tevens wordt het thema ‘binge’ drinken aangesneden.

Voor compleet overzicht van de vragen (zie: bijlage A module gezondheid)

3 Bewerking van de vragen

Nadat bovenstaande modulen en bijbehorende vragenlijst zijn ontwikkeld door TNO is aan een vormgever binnen Stichting Sportshake gevraagd om dient een optimale balans tussen populaire aansprekende formuleringen en inhoudelijke (wetenschappelijke) waarde van de gegeven antwoorden te maken. In onderling overleg tussen TNO en Sportshake heeft op verscheidene vragen een herformulering plaatsgevonden. De aangepaste vragenlijst is te zien in bijlage B.

Binnen de huidige opzet komen mensen binnen op de Sportshake website, vervolgens worden ze confronteert met een inleidende vragenlijst. Hierbij kunnen ze aangeven wat hun goede voornemens zijn voor 2008. Aan de hand van het antwoord kunnen ze een bepaalde module met betrekking tot bewegen en gezondheid invullen.

1. Stoppen met roken (door naar rokentest)
2. Meer bewegen (door naar de beweegtest: beweegmodule)
3. Minder alcohol drinken (door naar de alcoholtest: onderdeel van gezondheidsmodule)
4. De overtollige kilo's er af (door De kilo's er van af) (door naar beweegmodule en/of voedingsmodule)
5. De ware vinden (door naar de Ware test)

De vragen in de nieuwe profiellijst (bijlage B) zijn een mix van een (herformulering van) vragen zoals in bijlage A voorgesteld door TNO en populaire (afleidende) vragen. Zodoende is het de bedoeling dat de lijst leuk en uitdagend blijft voor de doelgroep. Tenslotte is door TNO in de bewerkte vragenlijst (bijlage B) de rekenregels t.b.v. het programmeren van de vragenlijst toegevoegd.

A Vragenlijsten t.b.v. profiel bezoeker Sportshake website

MODULE: BEWEGEN EN SPORT

Beweegnorm

- 1a. Hoeveel dagen per week fiets je (werk, school, etc.)? <range 1-7>
 1b. Minuten per keer <max. 480>
- 2a. Hoeveel dagen per week ben je actief in en rond het huis (zoals klussen, tuinieren, stofzuigen, afstoffen, etc)? <range 1-7>
 2b. Minuten per keer <max. 480>
- 3a. Hoeveel dagen per week loop je (winkelen, boswandeling, naar je werk)? <range 1-7>
 3b. Minuten per keer <max. 480>

Fitnorm

4. Welk(e) sport(en) doe je? <uitklapvenster>
- 5a. Hoeveel dagen per week sport je? <range 1-7>
 5b. Hoeveel minuten per keer? <max. 480>

Berekening:

Eerst totaal aantal minuten/ week berekenen: [totaal aantal minuten = keer * dagen/week]/ per vraag.

Minimaal moet men 150 minuten per week op minimaal 5 dagen per week actief zijn, om te voldoen aan de Nederlandse Norm gezond bewegen.

Dus: ≥ 5 dagen en ≥ 150 minuten/week = voldaan.

Overig:

- ≥ 5 dagen/week en < 150 minuten/week: niet voldaan
- < 5 dagen/week en < 150 minuten/week: niet voldaan
- < 5 dagen/week en ≥ 150 minuten/week: niet voldaan

Minimaal moet men 60minuten per week (3×20) op minimaal 3 dagen per week actief zijn om te voldoen aan de fitnorm.

Dus: ≥ 3 dagen en ≥ 60 minuten/week = voldaan.

Overig:

- ≥ 3 dagen/week en < 60 minuten/week: niet voldaan
- < 3 dagen/week en < 60 minuten/week: niet voldaan
- < 3 dagen/week en ≥ 60 minuten/week: niet voldaan

Gedragvragen (t.b.v. fase van gedragsverandering)

6. Deed je een maand geleden wel aan sport? (ja/nee)
7. Wil je binnen 6 maanden gaan sporten (intentie)? (ja/nee)
8. Wil je binnen 1 maand gaan sporten (korte termijn intentie)? (ja/nee)
9. Doe je al meer dan 6 maanden aan sport? (ja/ nee)
10. Vind je dat u voldoende beweegt/ sport? (ja/nee)

Feedback

*Wanneer mensen met de muis op Nederlandse Norm Gezond Bewegen of gezondheid gaan staan verschijnt een pop-up: **De Nederlandse Norm Gezond Bewegen zegt dat je dagelijks minstens een half uur minimaal matige intensief moet bewegen (bijvoorbeeld stevig wandelen (5 kn/uur) of fietsen (16 km/uur)).**

Wanneer mensen met de muis op fitnorm of conditie gaan staan verschijnt de pop-up: **De Fitnorm zegt dat je tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit (bijvoorbeeld sporten of een andere activiteit waarbij je gaat zweten) moet leveren.

Combinorm mogelijkheid	Fase gedragsverandering	Advies
4*	Vorbereider:	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u> <<pop-up informatie over norm*>>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doe je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> <<pop-up informatie over norm**>> beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Je hebt ook aangegeven dat je binnen een maand (meer) wilt gaan sporten! Heel goed dat je deze plannen hebt. Probeer deze plannen ook waar te maken. Je kunt het makkelijkst beginnen met bewegen/ sporten als je een activiteit zoekt die bij je past. - Ga voor je zelf na wat je leuk vindt. Plezier in bewegen is immers belangrijk om het ook langere tijd te kunnen volhouden. - Borduur voort op wat je al doet - Wat vond je vroeger leuk om te doen? Kan je dit weer oppakken of een activiteit die erop lijkt?

		- Bedenk een nieuwe activiteit die je eens zou willen proberen Het is goed om wat steun in je omgeving te zoeken. Denk bijvoorbeeld aan: - zoek een maatje met wie je samen kunt gaan bewegen of sporten - maak afspraken met familie en vrienden waarbij u ook actief bent, bijvoorbeeld samen wandelen, fietsen, zwemmen, dansen - als je aansluit bij een vereniging of club kunnen de andere deelnemers je steunen om het te blijven volhouden. Vaak wordt er na afloop gezellig nagekletst. - Laat mensen uit je omgeving, die jouw plan om meer te bewegen steunen, weten wat jouw doel is en vraag ze jou aan te moedigen om actiever te worden - Vraag anderen over hun ervaring met beweegactiviteiten. - Beweeg samen met je partner en/of kind(eren). <<Link naar informatieblok 3>>
4	Negeerder:	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Deze beweging hoeft nog geen sport te zijn. Omdat je nog niet gewend bent om veel te bewegen is dat misschien iets voor de langere termijn. Je hebt aangegeven dat je niet van plan bent om op korte termijn (meer) te gaan sporten. Uiteraard is dit je eigen keuze. Het is al wel een goede stap dat je de vragen over bewegen ingevuld. Dat geeft aan dat je er wel bewust mee bezig bent. Probeer in ieder geval in het dagelijkse leven meer te gaan bewegen (bijv. fietsen naar je werk of wandelen tijdens de lunch). Wist je dat uit onderzoek is gebleken dat voldoende en regelmatig bewegen veel positieve effecten heeft? Bewegen: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen

		- is ontspannend - en heeft nog veel meer voordelen En wist je dat: • je geen zware inspanning hoeft te leveren? • wandelen, fietsen, tuinieren, klussen, dweilen ook goed zijn voor de gezondheid? • je dus geen speciale kleding of spullen hoeft te kopen om van de voordelen van bewegen te genieten? <<Link naar informatieblok 2>>
4	Overweger	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doe je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Je hebt wel aangegeven dat je binnen 6 maanden (meer) wilt gaan sporten. Heel goed dat je deze intentie hebt, maar onderneem mogelijk eerder actie of begin alvast met de voorbereidingen. Wist je dat uit onderzoek is gebleken dat voldoende bewegen veel positieve effecten heeft? Bewegen: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. En wist je dat: • je geen zware inspanning hoeft te leveren? • wandelen, fietsen, tuinieren, klussen, dweilen ook goed zijn voor de gezondheid? • je dus geen speciale kleding of spullen hoeft te kopen om van de voordelen van bewegen te genieten? <<Link naar informatieblok 4>>

4	Uitvaller:	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de fitnorm beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Het zou goed als je meer zou gaan bewegen. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Deze beweging hoeft niet per se een sport te zijn. Je kan bijvoorbeeld ook denken aan naar je werk te fietsen of een wandeling te maken tijdens de lunchpauze. Waarom ben je een maand geleden opgehouden met sporten? Ga bij je zelf na wat er is mis gegaan (tijdgebrek, verhuizing etc). Probeer eventueel is een nieuwe, leuke sport op te pakken. Zoek eventueel een sport die minder tijd kost (bijv, hardlopen). Je hebt destijds waarschijnlijk zelf al de positieve effecten van sporten mogen ervaren. Dus je weet waarschijnlijk al dat sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 1>>
2	Vorbereider:	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is aan te raden wat vaker intensief te sporten. Je hebt ook aangegeven dat je binnen een maand (meer) wilt gaan sporten! Heel goed dat je deze plannen hebt. Probeer deze plannen ook waar te maken. Je kunt het makkelijkst beginnen met sporten als je een sport zoekt die bij je past. - Ga voor je zelf na wat je leuk vindt. Plezier in bewegen is immers belangrijk om het ook langere tijd te kunnen

		volhouden. - Borduur voort op wat al je doet - Welke sport deed je vroeger? Kan je dit weer oppakken? - Bedenk een nieuwe sport die je eens zou willen proberen Het is goed om wat steun in je omgeving te zoeken. Denk bijvoorbeeld aan: - zoek een maatje met wie je samen kunt gaan sporten - maak afspraken met familie en vrienden waarbij je een sportieve activiteit gaat doen, bijvoorbeeld samen wandelen, fietsen, zwemmen, dansen - als je je aansluit bij een vereniging of club kunnen de andere deelnemers je steunen om het te blijven volhouden. Vaak wordt er na afloop gezellig nagekletst. - Laat mensen uit jouw omgeving, die jouw plan om meer te sporten steunen, weten wat jouw doel is en vraag ze jouw aan te moedigen om actiever te worden - Vraag anderen over hun ervaring met sporten. - Ga samen met je partner en/of kind(eren) sporten. <<Link naar informatieblok 3>>
2	Negeerder:	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is aan te raden wat vaker intensief te sporten. Je hebt aangegeven dat je niet van plan bent om op korte termijn meer te gaan sporten. Uiteraard is dit je eigen keuze. Het is al wel een goede stap dat je de vragen over bewegen hebt ingevuld. Dat geeft aan dat je voldoende beweging belangrijk vindt. Naast voldoende beweging, is uit onderzoek gebleken dat regelmatig sporten ook veel positieve effecten heeft. Sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 2>>

2	Overweger	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is aan te raden wat vaker intensief te sporten. Je hebt aangegeven dat je binnen 6 maanden wilt gaan beginnen met (meer) sporten. Heel goed dat je deze intentie hebt, maar onderneem mogelijk eerder actie of begin alvast met de voorbereidingen Naast voldoende beweging, is uit onderzoek is gebleken dat regelmatig sporten veel positieve effecten heeft. Sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 4>>
2	Uitvaller:	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Je voldoet hiermee niet aan de <u>fitnorm</u>. Om naast je gezondheid ook aan je conditie te werken, is het aan te raden wat vaker sporten. Je hebt aangegeven een maand geleden nog wel aan sport te doen. Waarom ben je een maand geleden opgehouden met sporten? Ga bij je zelf na wat er is mis gegaan (tijdgebrek, verhuizing etc). Probeer eventueel is een nieuwe, leuke sport op te pakken. Zoek eventueel een sport die minder tijd kost (bijv. hardlopen). Je hebt destijds waarschijnlijk zelf al de positieve effecten van sporten mogen ervaren. Dus je weet waarschijnlijk al dat sporten:

		- helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 1>>
1	Volhouder:	Complimenten! Je beweegt ruim voldoende voor een goede <u>gezondheid</u> en voor een goede <u>conditie</u>. Blijf bewegen leuk vinden, dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). <<Link naar informatieblok 5>>
1	Actie:	Complimenten! Je beweegt ruim voldoende voor een goede <u>gezondheid</u> en voor een goede <u>conditie</u>. Blijf bewegen leuk vinden, dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). Dan is het makkelijker om vol te houden. Probeer bij je zelf na te gaan waarom je 6 maanden geleden nog niet sportte. Tegen welke problemen liep je toen aan? Probeer hiervoor alvast een oplossing vinden voor de toekomst. <<Link naar informatieblok 6>>
3	Volhouder:	Complimenten! Je beweegt minstens 3 x per week intensief (bijvoorbeeld sporten) en voldoet daarmee aan de <u>fitnorm</u>. Hierdoor zorgt je ervoor dat je conditie op peil blijft of zelfs verbetert. Blijf sporten leuk vinden, dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). Je beweegt alleen niet genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Het is belangrijk om naast de sportuurtjes ook in je dagelijkse leven veel te bewegen. Ga bij je zelf na hoe het komt dat je weinig beweegt. Heb je zittend werk? Probeer zo veel mogelijk je zittend gedrag te doorbreken door bijvoorbeeld koffie te halen, naar een collega te lopen, een printje te halen, een wandeling te maken tijdens de lunch etc. Dit is ook belangrijk om rugklachten en RSI te voorkomen. Ga je met de auto naar het werk? Probeer eens met de fiets naar het werk te gaan of parkeer de auto wat verder weg van je werk zodat je nog een kleine wandeling kunt maken. <<Link naar informatieblok 5>>
3	Actie:	Complimenten! Je beweegt minstens 3 x per week intensief (bijvoorbeeld sporten) en voldoet daarmee aan de <u>fitnorm</u>. Hierdoor zorgt je ervoor dat je conditie op peil blijft of zelfs verbetert. Blijf sporten leuk vinden, dus zorg voor voldoende

		variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). Probeer bij je zelf na te gaan waarom je 6 maanden geleden nog niet sportte. Tegen welke problemen liep je toen aan? Probeer hiervoor alvast een oplossing vinden voor de toekomst. Je beweegt alleen niet genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Het is belangrijk om naast de sportuurtjes ook in je dagelijkse leven veel te bewegen. Ga bij je zelf na hoe het komt dat je weinig beweegt. Heb je zittend werk? Probeer zo veel mogelijk je zittend gedrag te doorbreken door bijvoorbeeld koffie te halen, naar een collega te lopen, een printje te halen, een wandeling te maken tijdens de lunch etc. Dit is ook belangrijk om rugklachten en RSI te voorkomen. Ga je met de auto naar het werk? Probeer eens met de fiets naar het werk te gaan of parkeer de auto wat verder weg van je werk zodat je nog een kleine wandeling kunt maken. <<Link naar informatieblok 6>>
--	--	---

MODULE GEZONDHEID**Inactiviteit/zittend gedrag**

1a. Hoe lang kijk je meestal aaneengesloten TV/Video/DVD? Denk hierbij aan de afgelopen week.

.....Minuten

1b. Hoe lang zit je maximaal aaneengesloten achter de computer (zonder pauze; bijvoorbeeld koffie halen)? Denk hierbij aan de afgelopen week.

.....Minuten

Berekening

1a en/ of 1b >120 minuten: te veel zittend gedrag

Anders: geen feedback

Bij het berekenen van het percentage deelnemers dat voldoet aan de norm voor lichamelijke inactiviteit is de frequentie (aantal dagen per week) en de duur (aantal minuten per dag) van de vragen over tv kijken en computeren met elkaar vermenigvuldigd en bij elkaar opgeteld. De somscore is vervolgens ingedeeld in de categorieën weinig, gemiddeld en veel:

- Weinig 0-30 minuten/ dag (< 210 minuten/week)
- Gemiddeld 30-120 minuten/ dag (210-840 minuten/week)
- Veel >120 minuten/ dag (> 840 minuten/week)

Feedback

<<te veel zittend gedrag>>

Probeer wat minder tijd aan activiteiten te besteden waarbij je stil zit, zoals computeren en tv kijken. Wist je dat zittend gedrag (door bijvoorbeeld tv kijken en computeren) het risico op het krijgen van o.a. overgewicht en diabetes vergroten? Probeer in plaats tv te kijken en te computeren wat vaker te bewegen. Als je een keer televisie kijkt of achter de computer zit, probeer dan niet langer dan 2 uur achter elkaar te zitten. Langdurig zitten leidt namelijk tot belemmeringen in de bloedcirculatie. Probeer het zitten zo veel mogelijk af te wisselen met lopen of staan door bijvoorbeeld koffie te halen.

Roken

1. Rook je?

- ja (volgende vraag stellen)
- nee

2. Ben je van plan om in de komende zes maanden te stoppen met roken?

- ja
- nee

Feedback

<i>Roken</i>	<i>Plannen stoppen</i>	<i>Advies</i>
Niet		Goed zo, je rookt niet. Houden zo! Vraag mensen in uw omgeving niet te roken als u er bent, want ook meeroken is schadelijk voor uw gezondheid.
Ja	Nee	Je rookt en je hebt geen plannen om te stoppen met roken. Misschien denkt je daar niet aan. Voor veel mensen die gestopt zijn met roken ging dit misschien ook op, maar toch begon bij hen die gedachte aan stoppen door het hoofd te spelen. Je kunt namelijk toegroeien naar het idee om te stoppen met roken. Erover nadenken is de eerste stap. Dat kan met het Advies op Maat van STIVORO. Zie: www.stivoro.nl Als je toch blijft roken, hou dan rekening met je omgeving. Ook meeroken is namelijk schadelijk voor de gezondheid van mensen in jouw omgeving.
Ja	Ja	Je rookt, maar je geeft aan van plan te zijn om te stoppen. Prima! Een goede voorbereiding is het halve werk. Om je hierbij te helpen kunt u bij STIVORO het Advies op Maat aanvragen. Zie: www.stivoro.nl Uw omgeving zal uw besluit waarderen. Ook meeroken is namelijk schadelijk voor de gezondheid van mensen in uw omgeving.

Alcohol

1. Hoeveel glazen alcoholische drank, zoals bier, wijn, mixdrankjes, sherry, port en sterke drank, drink gemiddeld per week? (*als u geen alcohol gebruikt, vul dan 0 in*)

..... glazen per week <<bij 0→ Ga door naar vraag ...>>

2. Bent u van plan om in de komende zes maanden minder alcohol te gaan drinken?

1=ja

2= nee

3. voor vrouw: Drinkt je bij bijzondere gelegenheden of in het weekend meer dan 3 glazen per dag?

Voor man: Drinkt je bij bijzondere gelegenheden of in het weekend meer dan 3 glazen per dag?

Berekening (voor Feedback)

Het advies wordt gegeven obv onderstaande indeling, die hier overigens niet vermeld wordt)

vrouwenmannen

- te veel alcoholgebruik (p/week) ≥ 14 ≥ 21
- matig of geen alcohol <14 <21

Feedback

1. Hoeveel glazen alcoholische drank zoals bier, wijn, mixdrankjes, sherry, port en sterke drank drinkt u gemiddeld per week?

Voor vrouwen:

Groen bij <14 glazen

Rood bij >13 glazen

Voor mannen:

Groen bij < 21 glazen

Rood bij > 20 glazen

Alcoholgebruik

<<bij geen of matig alcoholgebruik>>

Complimenten! Je gebruikt weinig of geen alcohol. Houden zo!

<< **bij te veel alcohol en niet van plan minder te gaan drinken**>>

Je drinkt meer alcohol dan gezond is, maar je bent niet van plan om minder te gaan drinken. Minder alcohol drinken is beter voor je gezondheid en je conditie. Eén keer veel alcohol drinken hoeft geen invloed te hebben op je conditie, maar door regelmatig veel alcohol te drinken wordt je uithoudingsvermogen minder. Bovendien bevat alcohol veel calorieën, dus kan je er makkelijk zwaarder van worden. Vervang eens een glas alcohol door een alcoholvrij drankje. Je kan een persoonlijk advies krijgen over je drinkgedrag op www.drinktest.nl.

<< **bij te veel alcohol en wel van plan minder te gaan drinken**>>

Je drinkt meer alcohol dan gezond is, maar je bent van plan om op korte termijn minder te gaan drinken. Een goed idee! Minder alcohol drinken is beter voor je gezondheid en je conditie. Eén keer veel alcohol drinken hoeft geen invloed te hebben op je conditie, maar door regelmatig veel alcohol te drinken wordt je uithoudingsvermogen minder. Bovendien bevat alcohol veel calorieën, dus kan je er makkelijk zwaarder van worden. Vervang eens een glas alcohol door een alcoholvrij drankje. Je kan een persoonlijk advies krijgen over je drinkgedrag op www.drinktest.nl.

2. Vraag toevoegen over piekdrinken en koppeling aan geslacht:

Vrouw: Drinkt je bij bijzondere gelegenheden of in het weekend meer dan 3 glazen per dag?

Man: Drinkt je bij bijzondere gelegenheden of in het weekend meer dan 5 glazen per dag?

Bij JA: (vrouw)

Wist je dat veel alcohol ineens niet gezond is? Het is aan te raden niet meer dan drie glazen per gelegenheid te drinken, zeker niet elke week. Overkomt dit je wel eens, dan kan je jouw lichaam de tijd geven om te herstellen door twee aaneengesloten dagen helemaal geen alcohol te drinken.

Bij JA: (man)

Wist je dat veel alcohol ineens niet gezond is? Het is aan te raden niet meer dan vijf glazen per gelegenheid te drinken, zeker niet elke week. Overkomt dit je wel eens, dan kan je jouw lichaam de tijd geven om te herstellen door twee aaneengesloten dagen helemaal geen alcohol te drinken.

Bij NEE: vrouw

Wanneer je gemiddeld niet meer dan een glas alcohol per dag drinkt, hoef je je geen zorgen te maken voor je gezondheid.

Bij NEE: man

Wanneer je gemiddeld niet meer dan twee glazen alcohol per dag drinkt, hoef je je geen zorgen te maken voor je gezondheid.

Algemene informatie alcohol

Er is niets tegen op het drinken van alcohol zolang de hoeveelheid beperkt blijft. Het risico op hart- en vaatziekten kan erdoor worden verkleind. Binnen een gezonde en verantwoorde leefwijze past alcohol door:

- matig te zijn: niet meer dan één glas (vrouwen) of twee glazen (mannen) per dag
- niet meer dan drie glazen (vrouwen) of 5 glazen (mannen) per gelegenheid te drinken, zeker niet elke week
- af en toe een dag over te slaan om de kans op gewenning of verslaving te beperken
- niet te drinken in situaties met een verhoogd risico op ongelukken (verkeer, sport, bepaalde werkzaamheden)
- niet te drinken bij een zwangerschapswens en tijdens de zwangerschap
- rekening te houden met het effect van alcohol bij bepaalde aandoeningen of gebruik van medicijnen
- Onder de 18 jaar helemaal niet te drinken.

Op lange termijn kan matig alcoholgebruik een gunstig effect hebben op het risico op hart- en vaatziekten. Dit lijkt vooral toe te schrijven aan de alcohol: de soort drank is niet van invloed.

Risico's

Het drinken van meer dan één tot twee glazen alcohol op een dag brengt risico's met zich mee. Naarmate het alcoholgehalte in het bloed oploopt, veranderen stemming en gedrag, vermindert de reactiesnelheid en is er een grotere kans op zelfoverschatting en emotioneel gedrag. Op de lange termijn heeft overmatig alcoholgebruik een nadelige invloed op de bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten. Het vergroot de kans op een aantal vormen van kanker en kan de hersenen en de lever aantasten.

Verder kan alcohol leiden tot verminderde vruchtbaarheid bij vrouwen en mannen. Alcohol tijdens de zwangerschap vergroot de kans op een miskraam, vroeggeboorte en kind met een laag geboortegewicht. Voor meer informatie kunt u terecht op www.alcoholinfo.nl of www.alcoholdebaas.nl.

Gezondheid algemeen

Hoe is over het algemeen je lichamelijke conditie?

- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht
- ☐ Weet niet

MODULE VOEDING (groente en fruit)**Groente**

1. Hoeveel dagen per week eet u groente (inclusief rauwkostsalades, groente op brood en groente uit blik)?

<... 0 - 7 dag(en) per week>

2. Als u op een dag groente eet, hoeveel opscheplepels eet u dan gemiddeld (inclusief rauwkostsalades, groente op brood en groente uit blik)?

(Eén opscheplepel staat gelijk aan 50 gram groente. Een schaalte 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)

Fruit

1. Hoeveel dagen per week eet u fruit of drinkt u sinaasappelsap of multivitaminedrank? Appelmoes of fruit uit een blik of pot tellen niet mee.

<... 0 - 7 dag(en) per week>

2. Als u op een dag fruit eet, hoeveel stuks fruit eet u dan gemiddeld?

(Hoeveel stuks fruit eet u per dag? Als u op een dag één of meerdere glazen sinaasappelsap of multivitaminedrank drinkt, mag u dit als 1 stuk fruit tellen)

- 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

Berekening**Groenten**

- 'te weinig': indien
 - aantal gram groente per dag is minder dan 200 gram
 - aantal gram groente per dag is 200 gram of meer, maar aantal dagen groenten per week is 6 of minder
- 'voldoende': indien aantal gram groente per dag is 200 gram of meer en aantal dagen per week is 7

Fruit

- 'te weinig': indien
 - aantal stuks fruit per dag is minder dan 2
 - aantal stuks fruit per dag is 2 of meer, maar aantal dagen fruit per week is 6 of minder
- 'voldoende': indien aantal stuks fruit per dag is 2 of meer en aantal dagen per week is 7

Feedback*Algemene feedback*

In groente en fruit zitten veel vitaminen, voedingsvezels en kalium. Bovendien bevatten groente en fruit maar weinig calorieën. Door voldoende groente en fruit te eten vermindert uw kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Voor een goede gezondheid wordt aanbevolen om per dag 200 gram groente te eten (dit zijn 4 opscheplepels) en 2 stuks fruit te eten (een glas sinaasappelsap of multivitamedrank telt ook mee).

Advies

<<bij voldoende groente en voldoende fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert jouw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je hebt aangegeven gemiddeld minimaal 200 gram groente en minimaal 2 stuks fruit per dag te eten. Je eet dus voldoende groente en fruit. Prima! Het is belangrijk om dit zo te houden. Voor meer informatie kan je terecht op www.voedingscentrum.nl.

<<bij voldoende groente en te weinig voor fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert uw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je eet gemiddeld minimaal 200 gram groente per dag; dat is prima! Het is belangrijk om dit zo te houden. Je eet gemiddeld <<f1>> dagen per week <<f2>> stuks fruit. Je eet dus minder fruit dan wordt aanbevolen. Voor meer informatie kunt u terecht op www.voedingscentrum.nl.

<<bij te weinig groente en voldoende voor fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert jouw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je eet gemiddeld <<G1>> dagen per week <<G2>> opscheplepels groente. Je eet dus minder groente dan wordt aanbevolen. Je eet wel voldoende fruit. Voor meer informatie kunt u terecht op www.voedingscentrum.nl.

<<bij te weinig groente en te weinig fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert uw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je eet gemiddeld <<G1>> dagen per week <<G2>> opscheplepels groente. Je eet dus minder groente dan wordt aanbevolen. Je eet gemiddeld <<f1>> dagen per week <<f2>> stuks fruit. Je eet dus ook minder fruit dan wordt aanbevolen. Voor meer informatie kan je terecht op www.voedingscentrum.nl.

B Bewerking van de vragenlijst

HOMEPAGE!

Hoe staat het met jouw goede voornemens?

Op 1 januari barst iedereen van de goede voornemens, maar wat is er, nu alweer een tijdje verder, nog over van die goede voornemens? Vertel het ons!

1. Hoe gaat het met jouw goede voornemens?

- Heel goed, ik hou me nog steeds aan mijn goede voornemen
- Ik had ze wel maar helaas, ben inmiddels alweer gezwicht
- Ik was ze op 1 januari al vergeten
- Goede voornemens, dat is zo cliché, daar doe ik niet aan (3a in plaats van 3)

2. Hoeveel procent van de goede voornemens slaagt denk je?

- minder dan 10 procent
- 10-25 procent
- 25 – 50 procent
- Meer dan 50 procent

3a. Je hebt geen goede voornemens, zijn er toch dingen waar je meer op gaat letten dit jaar?

- Ik wil eigenlijk wel stoppen met roken (door naar rokentest)
- Ik zou meer willen bewegen (door naar de beweegtest)
- Ik zou minder alcohol willen drinken (door naar de alcoholtest)
- Er mogen nog wel een paar overtollige kilo's af (door **De kilo's er van af...vraag 1**)
- Ik wil de liefde van mijn leven wel vinden (door naar de Ware test)
- Nee, helemaal niets, het gaat prima zo!

3. Mijn belangrijkste voornemen voor 2008 is:

- Stoppen met roken (door naar rokentest)
- Meer bewegen (door naar de beweegtest)
- Minder alcohol drinken (door naar de alcoholtest)
- De overtollige kilo's er af (door **De kilo's er van af...vraag 1**)
- De ware vinden (door naar de Ware test)

!!!Vragen in **groen van belang voor feedback!!!**

ROOKTEST

Wanneer ben je van plan om te stoppen?

- ☐ Ben net gestopt (1a, 2a)
- ☐ Vandaag
- ☐ Deze maand nog
- ☐ Over een aantal maanden
- ☐ In ieder geval in 2008, kan ook december zijn

1. Hoe lang rook je al?

- ☐ 1-6 maanden
- ☐ 6 maanden tot een jaar
- ☐ 1-3 jaar
- ☐ 3-10 jaar
- ☐ Meer dan 10 jaar

1a. Hoe lang heb je gerookt?

- ☐ 1-6 maanden
- ☐ 6 maanden tot een jaar
- ☐ 1-3 jaar
- ☐ 3-10 jaar
- ☐ Meer dan 10 jaar

2. Hoeveel rook je gemiddeld per dag?

- ☐ sigaretten
- ☐ sigaren
- ☐ shagjes
- ☐ pijpen

2a. Hoeveel rookte je gemiddeld per dag?

- ☐ sigaretten
- ☐ sigaren
- ☐ shagjes
- ☐ pijpen

3. Ben je wel eens eerder gestopt?

- ☐ Ja, 1 keer eerder
- ☐ Ja, al (Schuifbalk – 1 tot 10) keer eerder
- ☐ Nee, (ga door naar 7)

4. Hoe lang heb je het toen (of de laatste keer) volgehouden?

- ☐ 1 dag
- ☐ 1 week
- ☐ een paar maanden
- ☐ ongeveer een jaar
- ☐ meer dan een jaar

5. Heb je het laatste jaar actie ondernomen om te stoppen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

6. Heb je tijdens een eerdere stoppoging hulpmiddelen gebruikt zoals nicotinepleisters, - kauwgum of coaching? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ja, nicotinepleisters of kauwgum
- ☐ Ja, coaching door literatuur
- ☐ Ja, coaching doktersadvies
- ☐ Ja, de supersmoker
- ☐ Ja, anders
- ☐ Nee

7. Hoe pak je het deze keer aan?

- ☐ met nicotinepleisters of kauwgum
- ☐ ik heb coaching door literatuur
- ☐ ik heb coaching op doktersadvies
- ☐ ik heb de supersmoker
- ☐ anders ...
- ☐ Nee

Feedback:**1. Je bent gestopt**

Heel goed, je bent gestopt! Volhouden dus!

2. Je rookt nu maar je hebt plannen

Laat dit je laatste sigaret zijn! Waar wacht je nog op?

Dat roken je gezondheid ernstig kan schaden, zal voor elke roker bekend zijn. Niet voor niets staat het op elk pakje en wordt er zelfs in reclame voor rookwaar op geattendeerd. Als roker denk je liever niet te veel na over de mogelijke gevolgen van roken en hoe het is om als niet-roker door het leven te gaan.

Je bent niet de enige die het probeert. Elk jaar nemen veel mensen zich voor om te stoppen. Van alle rokers hoort 14% tot de tevreden rokers die niet willen stoppen, 14% wil wel stoppen, maar niet binnen een jaar en 25% wil binnen een jaar stoppen. Maar liefst 100.000 mensen per jaar lukt het dan ook echt om te stoppen met roken. Waarom zou het jou dan niet lukken?

Wij kunnen je helpen bij het stoppen! Op de site vind je veel informatie over roken in Nederland, allerlei hulpmiddelen en tips.

Als je het echt wilt, kun je het zeker!

Interessante links naar andere sites:

- www.rokeninfo.nl
- www.ikkanstoppen.nl
- <http://www.stoppenmetroken.nu>

3. Je hebt geen plannen om te stoppen, of te vrijblijvend.

Dat roken je gezondheid ernstig kan schaden, zal voor elke roker bekend zijn. Niet voor niets staat het op elk pakje en wordt er zelfs in reclame voor rookwaar op geattendeerd. Als roker denk je liever niet te veel na over de mogelijke gevolgen van roken en hoe het is om als niet-roker door het leven te gaan.

Je bent niet de enige die het probeert. Elk jaar nemen veel mensen zich voor om te stoppen. Van alle rokers hoort 14% tot de tevreden rokers die niet willen stoppen, 14% wil wel stoppen, maar niet binnen een jaar en 25% wil binnen een jaar stoppen. Maar liefst 100.000 mensen per jaar lukt het dan ook echt om te stoppen met roken. Waarom zou het jou dan niet lukken?

Bijna iedereen weet dat er in een sigaret nicotine, teer en koolmonoxide zitten, maar misschien wist je niet dat er nog veel meer stoffen in één sigaret zitten, maar liefst 599! Alle stoffen worden door de sigarettenfabrikanten toegevoegd om de smaak lekkerder te maken. Toegevoegd zijn bijvoorbeeld: arsenicum, ammoniak en aceton. Dit zijn stoffen die onder andere ook in mierenlokdoosjes en nagellakremover zitten! De ammoniak is enkel toegevoegd om de sigaret nog even iets meer verslavend te maken. Benieuwd naar de complete lijst van 599 stoffen? Check http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_additives_in_cigarettes.

Als je eraan denkt om te stoppen met roken, kunnen wij hierbij helpen. Op de site vind je veel informatie over roken in Nederland, allerlei hulpmiddelen en tips. Als je het echt wilt, kun je het zeker!

Interessante links naar andere sites:

- www.rokeninfo.nl
- www.ikkanstoppen.nl
- <http://www.stoppenmetroken.nu>

MEER BEWEGENTEST

1. Wat vind je zelf van je lichamelijke conditie?

- Goed, maar het kan nog wel wat beter
- Matig, een trap op en loop al te hijgen
- Slecht, welke conditie?

2. Hoe zou je je dagelijkse bezigheden omschrijven?

- Voornamelijk zittend
- Met veel lichamelijke handelingen
- Van allebei een beetje

3. Welk vervoermiddel gebruik je het meest?

- De auto
- De fiets
- Openbaar vervoer
- Geen, ik heb twee benen gekregen om te lopen

BEWEEGNORM (vraag 4 en 5)

In een gemiddelde week:

4. Hoe vaak fiets en/of wandel je per week (denk aan fietsen en/of lopen naar je werk, stevige boswandeling)?
Schuifbalk met range 0-7 per week

<if 4= 0 ga naar vraag 5>

4a. Hoeveel minuten per dag ben je gemiddeld aan het fietsen of wandelen?

- Schuifbalk met 1-480 minuten

5. Hoeveel dagen per week ben je actief in en rond het huis (zoals klussen, tuinieren, stofzuigen, afstoffen, etc)? <range 1-7>

<if 5= 0 gaan naar vr 9>

5a. Minuten per keer <max. 480>

OF: t.b.v de beweegnorm (een herformulering) van onderstaande vraag:

Als u terugkijkt naar de afgelopen drie maanden, hoeveel dagen per week heeft u dan tenminste 30 minuten per dag bewogen?

Uitleg:

- *Tel alleen lichamelijke activiteiten mee die tenminste even zwaar zijn als stevig doorwandelen of fietsen. Let op: slenteren telt dus niet mee!*
- *Activiteiten die korter zijn dan 5 minuten tellen niet mee*
- *Het gaat zowel om activiteiten in uw vrije tijd als op het werk*

Gemiddeld aantal dagen per week: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 , < schuifbalk>

REKENREGELS:

(If 4 + 5 >= 5) AND (4a + 5a >= 150*) THEN voldaan aan fitnorm
 (If 4 + 5 >= 5) AND (4a + 5a < 150) THEN **niet** voldaan aan fitnorm
 (If 4 + 5 = <5) AND (4a + 5a > 150) THEN **niet** voldaan aan fitnorm
 (If 4 + 5 = <5) AND (4a + 5a < 150) THEN **niet** voldaan aan fitnorm
 (if 4 & 5 = 0) THEN **niet** voldaan aan fitnorm

* LET OP: eerst berekenen minuten per week= 5 (of meer) dagen per week * minimaal 30 minuten per keer/dag = 150 minuten (of meer)

Rekenregel alternatieve vraag:

Voldaan = 5 dagen of meer

Niet voldaan = is 4 of minder

FITNORM**9. Hoe vaak per week sport je of beweeg je intensief?**

1. op dit moment (even) niet (naar vraag 10a)
2. 1 keer per week
3. 2 keer per week
4. 3 keer per week
5. Meer dan 3 keer per week (if 9= 2 t/m 5 naar 9a)

(voorkeur voor schuifbalk - range 0 t/m 7: if 0 naar vraag 10a)

9a. Hoeveel minuten per keer ben je gemiddeld aan het sporten?

- Schuifbalk met 0-480 minuten (door naar 9b)

REKENREGELS:

(If 9 = 3 or 4) AND (9a >= 20 min) THEN voldaan aan fitnorm
 (If 9 = 3 or 4) AND (9a < 20 min) THEN **niet** voldaan aan fitnorm
 (If 9 = 1 or 2) AND (9a > 20) or (9a > 20) THEN **niet** voldaan aan fitnorm

Indien schuifbalk bij vr 9:

(If 9 >= 3) AND (9a >= 20) THEN voldaan aan fitnorm
 (If 9 >= 3) AND (9a < 20) THEN **niet** voldaan aan fitnorm
 (If 9 < 3) AND (9a > 20) THEN **niet** voldaan aan fitnorm
 (If 9 < 3) AND (9a < 20) THEN **niet** voldaan aan fitnorm

LET OP:

Indien uit vraag 9 en 9a blijkt dat persoon niet voldoet aan fitnorm dan naar vraag 10c!

Indien er wel wordt voldaan fitnorm dan 9b en stop!

9b. Hoe lang sport je al?

1. Al meer dan 6 maanden
2. Minder dan 6 maanden

BESLISREGELS (indien 9b van toepassing)

If 9b =1 & voldaan aan beweegnrm (en fitnorm) deelnemers is volhouder (informatieblok 5) deelnemer krijgt feedback volhouder/groen
 If 9b =1 & niet voldaan aan beweegnrm (wel fitnorm) deelnemers is volhouder (informatieblok 5) deelnemer krijgt feedback volhouder/geel
 If 9b =2 & voldaan aan beweegnrm (en fitnorm) deelnemers is actiefase (informatieblok 6), deelnemer krijgt feedback actie/groen
 If 9b =2 & niet voldaan aan beweegnrm (wel fitnorm) deelnemers is actiefase (informatieblok 6) deelnemer krijgt feedback actie/geel

DUS: doordat deze deelnemers **allen** voldoen aan de fitnorm gaan bovenstaande beslisregels over de 'rechter' weg in stroomschema (zie: figuur 1 notitie opzet)

10a. Wanneer ben je gestopt met sporten of intensief bewegen?

1. nooit gesport!
2. een maand geleden (LET op: indien 2, na 10b einde vragenlijst)
3. 2 tot 6 maanden geleden
4. Een jaar geleden
5. Langer dan een jaar geleden

10b. Wat is de belangrijkste reden waarom je nu niet sport?

- Ik heb een blessure, ik mag niet sporten (feedback – overleg wat wel mag)
- Ik heb geen tijd om te sporten (feedback – flauw excuus)
- Ik heb geen zin om te sporten (feedback – sport kan ook leuk zijn, en gewoon een 'must')
- Ik heb geen geld om te sporten (feedback – goedkope alternatieven)
- Ik vind sporten vreselijk
- Ik weet niet zo goed wat ik wil doen (doe de test) – hebben we die?

10c. Ben je van plan (meer) te gaan sporten?

1. Jazeker, binnen 4 weken
2. Ja, binnen een half jaar
3. Nee, ik denk het niet

10d. Je hebt aangegeven toch meer te willen bewegen, hoe ga je dit aanpakken?

- ik wordt lid van een sportvereniging
- ik ga meer naar de sportschool
- ik koop sportschoenen en ga lekker joggen
- ik pak vaker de fiets of ga wandelen
- ik gooi mijn werkster de deur uit

BESLISREGELS

If 10a = 2 & **voldaan** aan beweegnorm is een uitvaller (informatieblok 1): deze krijgt feedback tekst uitvaller/oranje

If 10a= 2 AND **niet** voldaan aan beweegnorm is ook een uitvaller deze krijgt: deze krijgt feedback tekst uitvaller/rood

If 10c =1 & **voldaan** aan beweegnorm, deelnemer is een voorbereider (informatie blok 3), en krijgt feedback tekst: *voorbereider/ oranje*

If 10c = 1 & NIET voldaan aan beweegnorm, deelnemer is een voorbereider (informatie blok 3) en krijgt feedback tekst: *voorbereider/ rood*

If 10c= 2 & **voldaan** aan beweegnorm, deelnemer is een overweger (informatie blok 4), en krijgt feedback tekst *overweger/ oranje*

If 10c =2 & **niet** voldaan aan beweegnorm, deelnemer is een overweger (informatie blok 4), en krijgt feedback tekst: *overweger/rood*

If 10c =3 & **voldaan** aan beweegnorm, deelnemer is een negeerder (informatie blok 2), en krijgt feedback tekst: *negeerder/ oranje*

If 10c =3 & **niet** voldaan aan beweegnorm, deelnemer is een voorbereider (informatie blok 2), en krijgt feedback tekst: *negeerder/ rood*

FEEDBACK beweegmodule:

*Wanneer mensen met de muis op Nederlandse Norm Gezond Bewegen of gezondheid gaan staan verschijnt een pop-up: **De Nederlandse Norm Gezond Bewegen zegt dat je dagelijks minstens een half uur minimaal matige intensief moet bewegen (bijvoorbeeld stevig wandelen (5 kn/uur) of fietsen (16 km/uur)).**

Wanneer mensen met de muis op fitnorm of conditie gaan staan verschijnt de pop-up: **De Fitnorm zegt dat je tenminste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit (bijvoorbeeld sporten of een andere activiteit waarbij je gaat zweten) moet leveren.

Combinorm mogelijkheid	Fase gedragsverandering	Advies
4*	Vorbereider:	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u> <<pop-up informatie over norm*>>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doe je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> <<pop-up informatie over norm*>> beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Je hebt ook aangegeven dat je binnen een maand (meer) wilt gaan sporten! Heel goed dat je deze plannen hebt. Probeer deze plannen ook waar te maken. Je kunt het makkelijkst beginnen met bewegen/ sporten als je een activiteit zoekt die bij je past. - Ga voor je zelf na wat je leuk vindt. Plezier in bewegen is immers belangrijk om het ook langere tijd te kunnen volhouden. - Borduur voort op wat je al doet - Wat vond je vroeger leuk om te doen? Kan je dit weer oppakken of een activiteit die erop lijkt? - Bedenk een nieuwe activiteit die je eens zou willen proberen Het is goed om wat steun in je omgeving te zoeken. Denk bijvoorbeeld aan: - zoek een maatje met wie je samen kunt gaan bewegen of sporten - maak afspraken met familie en vrienden waarbij u ook actief bent, bijvoorbeeld samen wandelen, fietsen, zwemmen, dansen - als je aansluit bij een vereniging of club kunnen de

		andere deelnemers je steunen om het te blijven volhouden. Vaak wordt er na afloop gezellig nagekletst. - Laat mensen uit je omgeving, die jouw plan om meer te bewegen steunen, weten wat jouw doel is en vraag ze jou aan te moedigen om actiever te worden - Vraag anderen over hun ervaring met beweegactiviteiten. - Beweeg samen met je partner en/of kind(eren). <<Link naar informatieblok 3>>
4	Negeerder:	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Deze beweging hoeft nog geen sport te zijn. Omdat je nog niet gewend bent om veel te bewegen is dat misschien iets voor de langere termijn. Je hebt aangegeven dat je niet van plan bent om op korte termijn (meer) te gaan sporten. Uiteraard is dit je eigen keuze. Het is al wel een goede stap dat je de vragen over bewegen ingevuld. Dat geeft aan dat je er wel bewust mee bezig bent. Probeer in ieder geval in het dagelijkse leven meer te gaan bewegen (bijv. fietsen naar je werk of wandelen tijdens de lunch). Wist je dat uit onderzoek is gebleken dat voldoende en regelmatig bewegen veel positieve effecten heeft? Bewegen: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - en heeft nog veel meer voordelen En wist je dat: • je geen zware inspanning hoeft te leveren? • wandelen, fietsen, tuinieren, klussen, dweilen ook goed zijn voor de gezondheid? • je dus geen speciale kleding of spullen hoeft te kopen om van de voordelen van bewegen te genieten?

		<<Link naar informatieblok 2>>
4	Overweger	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doe je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je gezondheid. Je hebt wel aangegeven dat je binnen 6 maanden (meer) wilt gaan sporten. Heel goed dat je deze intentie hebt, maar onderneem mogelijk eerder actie of begin alvast met de voorbereidingen. Wist je dat uit onderzoek is gebleken dat voldoende bewegen veel positieve effecten heeft? Bewegen: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. En wist je dat: • je geen zware inspanning hoeft te leveren? • wandelen, fietsen, tuinieren, klussen, dweilen ook goed zijn voor de gezondheid? • je dus geen speciale kleding of spullen hoeft te kopen om van de voordelen van bewegen te genieten? <<Link naar informatieblok 4>>
4	Uitvaller:	Je beweegt op <<xx>> dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief. Dat is helaas niet vaak genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de fitnorm beweeg je dus ook niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is belangrijk dat je in ieder geval aan één van deze normen probeert te voldoen! Je beweegt nu te weinig voor een goede <u>gezondheid of conditie</u>. Het zou goed als je meer zou gaan bewegen. Als je iedere dag een beetje extra beweegt, kan dat al heel veel goed doen voor je

		gezondheid. Deze beweging hoeft niet per se een sport te zijn. Je kan bijvoorbeeld ook denken aan naar je werk te fietsen of een wandeling te maken tijdens de lunchpauze. Waarom ben je een maand geleden opgehouden met sporten? Ga bij je zelf na wat er is mis gegaan (tijdgebrek, verhuizing etc). Probeer eventueel is een nieuwe, leuke sport op te pakken. Zoek eventueel een sport die minder tijd kost (bijv, hardlopen). Je hebt destijds waarschijnlijk zelf al de positieve effecten van sporten mogen ervaren. Dus je weet waarschijnlijk al dat sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 1>>
2	Vorbereider:	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is aan te raden wat vaker intensief te sporten. Je hebt ook aangegeven dat je binnen een maand (meer) wilt gaan sporten! Heel goed dat je deze plannen hebt. Probeer deze plannen ook waar te maken. Je kunt het makkelijkst beginnen met sporten als je een sport zoekt die bij je past. - Ga voor je zelf na wat je leuk vindt. Plezier in bewegen is immers belangrijk om het ook langere tijd te kunnen volhouden. - Borduur voort op wat al je doet - Welke sport deed je vroeger? Kan je dit weer oppakken? - Bedenk een nieuwe sport die je eens zou willen proberen Het is goed om wat steun in je omgeving te zoeken. Denk bijvoorbeeld aan: - zoek een maatje met wie je samen kunt gaan sporten - maak afspraken met familie en vrienden waarbij je een sportieve activiteit gaat doen, bijvoorbeeld samen wandelen, fietsen, zwemmen, dansen

		- als je je aansluit bij een vereniging of club kunnen de andere deelnemers je steunen om het te blijven volhouden. Vaak wordt er na afloop gezellig nagekletst. - Laat mensen uit jouw omgeving, die jouw plan om meer te sporten steunen, weten wat jouw doel is en vraag ze jouw aan te moedigen om actiever te worden - Vraag anderen over hun ervaring met sporten. - Ga samen met je partner en/of kind(eren) sporten. <<Link naar informatieblok 3>>
2	Negeerder:	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie. Het is aan te raden wat vaker intensief te sporten. Je hebt aangegeven dat je niet van plan bent om op korte termijn meer te gaan sporten. Uiteraard is dit je eigen keuze. Het is al wel een goede stap dat je de vragen over bewegen hebt ingevuld. Dat geeft aan dat je voldoende beweging belangrijk vindt. Naast voldoende beweging, is uit onderzoek gebleken dat regelmatig sporten ook veel positieve effecten heeft. Sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 2>>
2	Overweger	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Volgens de <u>fitnorm</u> beweeg je niet voldoende voor het krijgen of behouden van een goede conditie.

		Het is aan te raden wat vaker intensief te sporten. Je hebt aangegeven dat je binnen 6 maanden wilt gaan beginnen met (meer) sporten. Heel goed dat je deze intentie hebt, maar onderneem mogelijk eerder actie of begin alvast met de voorbereidingen Naast voldoende beweging, is uit onderzoek is gebleken dat regelmatig sporten veel positieve effecten heeft. Sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 4>>
2	Uitvaller:	Complimenten! Je beweegt op minimaal 5 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en je voldoet daarmee aan de <u>Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen</u>. Hierdoor zorg je voor een goede gezondheid. Houd dit vol. Minimaal 20 minuten aaneengesloten intensief bewegen doet je <<xx>> keer per week. Je voldoet hiermee niet aan de <u>fitnorm</u>. Om naast je gezondheid ook aan je conditie te werken, is het aan te raden wat vaker sporten. Je hebt aangegeven een maand geleden nog wel aan sport te doen. Waarom ben je een maand geleden opgehouden met sporten? Ga bij je zelf na wat er is mis gegaan (tijdgebrek, verhuizing etc). Probeer eventueel is een nieuwe, leuke sport op te pakken. Zoek eventueel een sport die minder tijd kost (bijv. hardlopen). Je hebt destijds waarschijnlijk zelf al de positieve effecten van sporten mogen ervaren. Dus je weet waarschijnlijk al dat sporten: - helpt bij afvallen - verbetert uithoudingsvermogen - geeft meer energie - verhoogt zelfvertrouwen - is ontspannend - etc. <<Link naar informatieblok 1>>
1	Volhouder:	Complimenten! Je beweegt ruim voldoende voor een goede <u>gezondheid</u> en voor een goede <u>conditie</u>. Blijf bewegen leuk vinden,

		dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). <<Link naar informatieblok 5>>
1	Actie:	Complimenten! Je beweegt ruim voldoende voor een goede <u>gezondheid</u> en voor een goede <u>conditie</u>. Blijf bewegen leuk vinden, dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). Dan is het makkelijker om vol te houden. Probeer bij je zelf na te gaan waarom je 6 maanden geleden nog niet sportte. Tegen welke problemen liep je toen aan? Probeer hiervoor alvast een oplossing vinden voor de toekomst. <<Link naar informatieblok 6>>
3	Volhouder:	Complimenten! Je beweegt minstens 3 x per week intensief (bijvoorbeeld sporten) en voldoet daarmee aan de <u>fitnorm</u>. Hierdoor zorgt je ervoor dat je conditie op peil blijft of zelfs verbetert. Blijf sporten leuk vinden, dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). Je beweegt alleen niet genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Het is belangrijk om naast de sportuurtjes ook in je dagelijkse leven veel te bewegen. Ga bij je zelf na hoe het komt dat je weinig beweegt. Heb je zittend werk? Probeer zo veel mogelijk je zittend gedrag te doorbreken door bijvoorbeeld koffie te halen, naar een collega te lopen, een printje te halen, een wandeling te maken tijdens de lunch etc. Dit is ook belangrijk om rugklachten en RSI te voorkomen. Ga je met de auto naar het werk? Probeer eens met de fiets naar het werk te gaan of parkeer de auto wat verder weg van je werk zodat je nog een kleine wandeling kunt maken. <<Link naar informatieblok 5>>
3	Actie:	Complimenten! Je beweegt minstens 3 x per week intensief (bijvoorbeeld sporten) en voldoet daarmee aan de <u>fitnorm</u>. Hierdoor zorgt je ervoor dat je conditie op peil blijft of zelfs verbetert. Blijf sporten leuk vinden, dus zorg voor voldoende variatie en uitdaging (blijf doelen zetten). Probeer bij je zelf na te gaan waarom je 6 maanden geleden nog niet sportte. Tegen welke problemen liep je toen aan? Probeer hiervoor alvast een oplossing vinden voor de toekomst. Je beweegt alleen niet genoeg om te voldoen aan de <u>Nederlandse Norm Gezond Bewegen</u>. Het is belangrijk om naast de sportuurtjes ook in je dagelijkse leven veel te bewegen. Ga bij je zelf na hoe het komt dat je weinig beweegt. Heb je zittend werk? Probeer zo veel mogelijk je zittend gedrag te doorbreken door bijvoorbeeld koffie te

		halen, naar een collega te lopen, een printje te halen, een wandeling te maken tijdens de lunch etc. Dit is ook belangrijk om rugklachten en RSI te voorkomen. Ga je met de auto naar het werk? Probeer eens met de fiets naar het werk te gaan of parkeer de auto wat verder weg van je werk zodat je nog een kleine wandeling kunt maken. <<Link naar informatieblok 6>>
--	--	--

MINDER DRINKENTEST

1. Wanneer ben jij van plan om te minderen/stoppen met alcohol drinken?

- ☐ Ben al aanzienlijk minder gaan drinken in 2008
- ☐ Morgen...
- ☐ Deze maand nog
- ☐ Over een aantal maanden
- ☐ In ieder geval in 2008, kan ook december zijn!

2. Hoeveel glazen alcoholische drank drink je gemiddeld? (ook een schuifbalkje met bierglazen?)

- ☐ 1-5 glazen per week
- ☐ 5-8 glazen per week
- ☐ 9-14 glazen per week
- ☐ 15-20 glazen per week
- ☐ Meer dan 20 glazen per week

3. Wanneer drink je alcohol?

- ☐ Iedere dag
- ☐ Alleen als ik iets te vieren heb of een feestje heb
- ☐ Alleen in het weekend, maar dan ga ik ook helemaal los!

4. Ik ben een

- ☐ Vrouw (door naar 4a)
- ☐ Man (door naar 4b)

4a. Drinkt je bij bijzondere gelegenheden of in het weekend meer dan 3 glazen per dag?

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand (feedback JA PIEKDRINKEN VROUW)
- ☐ Maandelijks (feedback JA PIEKDRINKEN VROUW)
- ☐ Wekelijks (feedback JA PIEKDRINKEN VROUW)
- ☐ Dagelijks, of bijna dagelijks (feedback JA PIEKDRINKEN VROUW)

4b. Drinkt je bij bijzondere gelegenheden of in het weekend meer dan 5 glazen per dag?

- ☐ Nooit
- ☐ Minder dan 1 keer per maand (feedback JA PIEKDRINKEN MAN)
- ☐ Maandelijks (feedback JA PIEKDRINKEN MAN)
- ☐ Wekelijks (feedback JA PIEKDRINKEN MAN)
- ☐ Dagelijks, of bijna dagelijks (feedback JA PIEKDRINKEN MAN)

5. Hoe vaak in het laatste jaar, heb je dingen niet gedaan die je had moeten doen of ben je dingen vergeten omdat je gedronken had?

- Minder dan 1 keer per maand
- Maandelijks
- Nooit
- Dagelijks, of bijna dagelijks
- Wekelijks

6. Wel eens van een herstelbiertje gehoord?

- Ja natuurlijk, de beste uitvinding!
- Nee, wat is dat?
- Ja wel van gehoord, maar nooit gedaan

7. Ben jij wel eens aangesproken op je alcoholgebruik?

- Ja, men vindt dat ik een probleem heb
- Ja, men spreekt mij wel eens aan op mijn alcoholgebruik
- Nee hoor, mijn vrienden zijn net zo erg of nog erger

8. Hoe ga je het aanpakken in 2008?

- ik drink doordeweeks niet meer, alleen in het weekend
- ik ga in het weekend en op feestjes veel minder drinken
- ik stop helemaal met drinken

Feedback:

Alcoholgebruik

<<bij geen of matig alcoholgebruik>>

Complimenten! Je gebruikt weinig of geen alcohol. Houden zo!

<< bij te veel alcohol en niet van plan minder te gaan drinken>>

Je drinkt meer alcohol dan gezond is, maar je bent niet van plan om minder te gaan drinken. Minder alcohol drinken is beter voor je gezondheid en je conditie. Eén keer veel alcohol drinken hoeft geen invloed te hebben op je conditie, maar door regelmatig veel alcohol te drinken wordt je uithoudingsvermogen minder. Bovendien bevat alcohol veel calorieën, dus kan je er makkelijk zwaarder van worden. Vervang eens een glas alcohol door een alcoholvrij drankje. Je kan een persoonlijk advies krijgen over je drinkgedrag op www.drinktest.nl.

<< bij te veel alcohol en wel van plan minder te gaan drinken>>

Je drinkt meer alcohol dan gezond is, maar je bent van plan om op korte termijn minder te gaan drinken. Een goed idee! Minder alcohol drinken is beter voor je gezondheid en je conditie. Eén keer veel alcohol drinken hoeft geen invloed te hebben op je conditie, maar door regelmatig veel alcohol te drinken wordt je uithoudingsvermogen minder. Bovendien bevat alcohol veel calorieën, dus kan je er makkelijk zwaarder van worden. Vervang eens een glas alcohol door een alcoholvrij drankje. Je kan een persoonlijk advies krijgen over je drinkgedrag op www.drinktest.nl.

PIEKDRINKEN (toevoegen aan feedback – zie 4a/4b)

Bij JA: (vrouw)

Wist je dat veel alcohol ineens niet gezond is? Het is aan te raden niet meer dan drie glazen per gelegenheid te drinken, zeker niet elke week. Overkomt dit je wel eens, dan kan je jouw lichaam de tijd geven om te herstellen door twee aaneengesloten dagen helemaal geen alcohol te drinken.

Bij JA: (man)

Wist je dat veel alcohol ineens niet gezond is? Het is aan te raden niet meer dan vijf glazen per gelegenheid te drinken, zeker niet elke week. Overkomt dit je wel eens, dan kan je jouw lichaam de tijd geven om te herstellen door twee aaneengesloten dagen helemaal geen alcohol te drinken.

Bij NEE: vrouw

Wanneer je gemiddeld niet meer dan een glas alcohol per dag drinkt, hoeft je je geen zorgen te maken voor je gezondheid.

Bij NEE: man

Wanneer je gemiddeld niet meer dan twee glazen alcohol per dag drinkt, hoeft je je geen zorgen te maken voor je gezondheid.

Voor vrouwen is het beste om niet meer dan 1 of 2, en voor mannen 2 of 3 glazen alcohol per keer te drinken. Het is ook beter om dit ook niet vaker dan 2 keer per week te doen. Voorkom dat alcoholgebruik een gewoonte wordt door in ieder geval twee dagen per week helemaal geen alcohol te drinken.

Drink niet als je nog moet rijden, werken, sporten of studeren en bij gebruik van bepaalde medicijnen. Drink geen alcohol als jij en je partner een kinderwens proberen te vervullen. Het drinken van alcohol kan de vruchtbaarheid verminderen en verhoogt zelfs het risico op een miskraam. Als je zwanger bent kunnen zelfs kleine hoeveelheden alcohol schadelijk zijn voor het ongeboren kind.

Alcohol is een giftige stof: hoe kleiner je lichaam, des te gevoeliger je bent voor de werking van alcohol!

Nog wat feitjes:

- Alcohol heeft veel invloed op je nachtrust: je slaapt er veel slechter door.
- Regelmatig alcoholgebruik bij kinderen en jongeren kan de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling vertragen.
- Merk je ook altijd dat de dag na een avondje drinken je dingen minder goed onthoudt? Dat kan kloppen! Door alcohol is met name het lange termijn geheugen (tijdelijk) aangetast.
- Door een eventuele kater is concentreren op school moeilijker.
- Ben je nog jong? De kans op een alcoholvergiftiging is bij jou dan een stuk groter. Jongeren drinken vaak veel in korte tijd terwijl je lichaam nog extra kwetsbaar is voor drank.

Interessante links:

www.alcoholinfo.nl

www.watdrinkjij.nl/kater.asp

De kilo's er van af – test

1. Hoe ben jij van plan die kilo's er af krijgen?

- door meer te bewegen en te sporten (naar de BEWEEGTEST)
- door wat meer te letten op mijn voeding en vooral minder te snacken!
- door een dieet te gaan volgen (DIEETTEST)

2. Hoeveel maaltijden eet je gemiddeld per dag?

- 1
- 2
- 3
- meer dan 3

3. Hoeveel snacks (tussendoortjes) komen daar nog bij?

- Geen
- 1 per dag
- 2-3 per dag
- meer dan 3 per dag

4. Welke snacks eet je het liefst?

- hartig (kaas, chips, kroketje, patat)
- zoet (snoep, chocolade, koekjes)
- gezonde snacks (fruit en groente, soep)

5. Wanneer eet je meestal snacks?

- 's morgens voor 12 uur
- 's middags tussen 13.00 – 16.00 uur
- 's middags tussen 16.00 – 18.00 uur
- 's avonds na 20.00 uur
- maakt niet uit, ik snack de hele dag door

6. Eet je wel eens light producten?

- ja, als er een light variant is dan neem ik die!
- soms
- nee nooit

7. Welke lightproducten heb je wel eens gebruikt?

- light frisdrank
- light chips
- light zuivel (magere melk, light kaas)
- light maaltijden (pizza, pasta etc)

8. Eet je wel eens groente? (inclusief rauwkostsalades, groente op brood en groente uit blik.

- Groente, wat is dat? (ga door naar vraag)
- 0-3 dagen per week
- 4-6 dagen per week
- iedere dag

9. Hoeveel groente eet je gemiddeld per dag? (1 opscheplepel = 50gr)

- 0-200 gram per dag
- 200 gram per dag of meer

10. Eet je wel eens fruit?

- ☐ fruit, wat is dat? (ga door naar ...)
- ☐ 0-3 dagen per week
- ☐ 4-6 dagen per week
- ☐ iedere dag

11. Hoeveel fruit eet je gemiddeld per dag?

- ☐ 1 stuk fruit of minder
- ☐ soms 1, soms 2
- ☐ 2 of meer

12. Drink je wel eens multivitamedrank of vruchtensap?

- ☐ nooit
- ☐ 1-3 dagen per week
- ☐ 4-6 dagen per week
- ☐ iedere dag

13. Denk je dat je met jouw huidige eetpatroon aan alle benodigde voedingsstoffen komt?

- ☐ ja, ik eet zeer gevarieerd
- ☐ ja, ik slik voedingssupplementen
- ☐ geen idee
- ☐ nee

14. Ik zou... (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ meer groente moeten eten
- ☐ meer fruit moeten eten
- ☐ minder moeten snacken
- ☐ minder vlees moeten eten
- ☐ minder vet moeten eten
- ☐ meer vis moeten eten

Algemene feedback

In groente en fruit zitten veel vitamines, voedingsvezels en kalium. Bovendien bevatten groente en fruit maar weinig calorieën. Door voldoende groente en fruit te eten vermindert uw kans op het krijgen van hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Voor een goede gezondheid wordt aanbevolen om per dag 200 gram groente te eten (dit zijn 4 opscheplepels) en 2 stuks fruit te eten (een glas sinaasappelsap of multivitamedrank telt ook mee).

FEEDBACK/ Advies

<<bij voldoende groente en voldoende fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert jouw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je hebt aangegeven gemiddeld minimaal 200 gram groente en minimaal 2 stuks fruit per dag te eten. Je eet dus voldoende groente en fruit. Prima! Het is belangrijk om dit zo te houden. Voor meer informatie kan je terecht op www.voedingscentrum.nl.

<<bij voldoende groente en te weinig voor fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert uw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je eet gemiddeld minimaal 200 gram groente per dag; dat is prima! Het is belangrijk om dit zo te houden. Je eet gemiddeld <<f1>> dagen per week <<f2>> stuks fruit. Je eet dus minder fruit dan wordt aanbevolen. Voor meer informatie kunt u terecht op www.voedingscentrum.nl.

<<bij te weinig groente en voldoende voor fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert jouw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je eet gemiddeld <<G1>> dagen per week <<G2>> opscheplepels groente. Je eet dus minder groente dan wordt aanbevolen. Je eet wel voldoende fruit. Voor meer informatie kunt u terecht op www.voedingscentrum.nl.

<<bij te weinig groente en te weinig fruit>>

Het eten van voldoende groente en fruit vermindert uw kans op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker. Om gezond te worden of te blijven, wordt daarom aanbevolen om minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag eten. Je eet gemiddeld <<G1>> dagen per week <<G2>> opscheplepels groente. Je eet dus minder groente dan wordt aanbevolen. Je eet gemiddeld <<f1>> dagen per week <<f2>> stuks fruit. Je eet dus ook minder fruit dan wordt aanbevolen. Voor meer informatie kan je terecht op www.voedingscentrum.nl.

15. Kies hieronder welke voedingsmiddelen je niet, soms en vaak eet (of andersoortige opmaak – Kees?)

	Niet	Soms	Vaak
Volkorenbrood	0	0	0
Wit brood	0	0	0
Croissantje	0	0	0

Feedback:

Veel mensen denken dat brood een dikmaker is, omdat het van meel gemaakt is en er veel koolhydraten in zitten. Het tegendeel is echter waar. Brood heeft juist de perfecte eigenschappen om overgewicht te helpen voorkomen en tegen te gaan. Brood is namelijk rijk aan vezels en voedingsstoffen, terwijl het maar weinig vet bevat. Het dikmakende zit 'm veel meer in het smeersel en het beleg. Die leveren veel calorieën en niet het brood!

Brood bevat (vooral bruin-, meergranen- en volkorenbrood) veel vezels. Die vezels geven je een prettig gevuld gevoel, waardoor je minder snel honger krijgt. Ook zijn vezels goed voor je stoelgang. Bruinbrood, meergranenbrood en volkorenbrood zijn dan ook een prima basis als je op je gewicht wilt letten. Het voedingscentrum adviseert zo'n 5-7 sneetjes volkorenbrood per dag.

Pas wel op met witbrood en croissantjes, hier zitten minder vezels in, dus ze geven je een minder gevuld gevoel en leveren minder energie. Voor een croissantje geldt dit ook en hier zit ook nog eens veel verzadigd vet in!

Wist je dat je zelfs een dieet kunt volgen waarbij brood een hoofdrol speelt? Dit is het broodwisseldieet.

Belegen kaas, brie of mozzarella	0	0	0
Magere kaas (20+, Boursin light)	0	0	0

Het overgrote deel van de Nederlanders doen de naam 'kaaskop' eer aan. Uit diverse consumentenonderzoeken blijkt dat ruim 90% van de Nederlanders minstens 1 maal per week kaas eet.

Kaas bestaat echter voor eenderde uit vet. Het advies van het Voedingscentrum is 'let op vet' en kies dus bij voorkeur de minder vette kaassoorten zoals 20+ of 30+ kaas en eet niet te veel kaas. In dat verband zijn het standaard broodje kaas, de kaasblokjes die zo heerlijk wegsnacken, buitenlandse kaassoorten, de kaassauzen en de bruine boterham met kaas allemaal zaken waar we even bij stil zouden moeten staan.

Gekookte aardappelen	0	0	0
Witte rijst	0	0	0
Pasta	0	0	0

Gekookte aardappelen (en ook brood) zijn belangrijk vanwege de koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en mineralen. Witte rijst en pasta zijn weliswaar ook vetarm, echter bevatten ze maar weinig vezels, en meer verzadigd vet. Kies vaker voor volkorenpasta en zilvervliesrijst en kook je aardappelen in plaats van ze te bakken.

Groenten	0	0	0
Fruit	0	0	0

Groente en fruit zijn belangrijke leveranciers van vitamines en mineralen. Ze bevatten onder andere vitamine C, foliumzuur en mineralen zoals kalium, vezels en bioactieve stoffen. Het beste voor je lichaam is om zo'n 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag te eten. De ene groentesoort bevat meer van het één of ander, zo is het ook met fruit. Varieer dus met je groente en fruit!

Muesli	0	0	0
Corn Flakes	0	0	0

Ontbijtgranen zijn, net als brood en aardappelen, leveranciers van koolhydraten, eiwitten, vezels en vitamines en mineralen. Let bij je keuze van de granen op de hoeveelheid toegevoegde suikers (beter muesli dan crueslisoorten) en de hoeveelheid vezels (beter volkoren flakes dan de ouderwetse).

Eieren	0	0	0
--------	---	---	---

Eiwitten zijn onmisbare bestanddelen voor een gezonde voeding en ze vormen samen met koolhydraten en vetten de belangrijkste voedingsstoffen. De voedingswaarde van een ei bedraagt 80 kcal geleverd door 7,3 g eiwit, 5,7 g vet en 0 g koolhydraten. Verder bevat het ei een aantal mineralen, zoals fosfor, kalium, natrium, calcium en ijzer. Ook bevatten eieren de vitamines A, B1, B2, B6 en E.

De eidooier bevat ook cholesterol. Omdat vermoed werd dat het eten van veel cholesterol tot hart- en vaatziekten zou kunnen leiden, kregen eieren een slechte naam. In 2003 werd ontdekt dat een te hoog cholesterolgehalte weliswaar ongezond is, maar niet alleen de veroorzaker is van hart- en vaatziekten. Ook de aanleg speelt een rol en de hoofdrol als veroorzaker wordt toebedeeld aan te veel (verzadigde) vetten. Voor een gezond eetpatroon kun je beter niet meer dan drie eieren per week eten.

Een gebakken ei is logischerwijs iets minder gezond dan een gekookt ei omdat je het moet bakken in boter of olie, wat dus voor extra vet zorgt.

Kipfilet	0	0	0
Gehakt	0	0	0
Verse worst	0	0	0
Lamsvlees	0	0	0
Ham (schouderham/achterham)	0	0	0
Rauwe Ham	0	0	0
Pate	0	0	0

STUKJE OVER VLEES!!!!

Vis	0	0	0
-----	---	---	---

Vis levert onder meer B-vitamines, mineralen en goed verteerbaar eiwit. Vis eten is vooral belangrijk vanwege de visvetzuren. Deze helpen hart- en bloedvaten gezond te houden. Daarom adviseert het Voedingscentrum twee keer per week vis te eten, waarvan één keer vette vis, zoals haring of zalm. Dat kan door vis te eten bij de warme maaltijd, maar ook bij de lunch of tussendoor. Daarbij hoeft het niet alleen te gaan om verse vis: ook diepvriesvis en vis uit blik zijn prima.

Margarine	0	0	0
Vloeibaar bak- en braad	0	0	0
Olie	0	0	0
Roomboter	0	0	0

Vet is een bron van energie (calorieën), vitamine A, D en E en essentiële vetzuren (linolzuur en alfa-linoleenzuur). Bij een gezond eetpatroon komt tussen de twintig en veertig procent van de calorieën uit vet. Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het van belang te kiezen voor producten met zo min mogelijk verzadigd vet en geen of weinig transvet. Dat kan door zachte en vloeibare soorten vet te kiezen zoals margarine uit een kuipje, halvarine, olie of vloeibare bak- en braadproducten, magere varianten te nemen van melk(producten) en vlees(waren) en niet te veel vette tussendoortjes te eten zoals chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes.

Vet levert van alle voedingsstoffen de meeste calorieën per gram. Dat geldt voor alle soorten vet. Een vetrijke voeding is daarom meestal ook een calorierijke voeding. Mensen die moeite hebben op gewicht te blijven doen er daarom goed aan niet te veel te eten. Bij een gemiddelde energiebehoefte komt dat neer op maximaal 80 gram vet per dag voor vrouwen en ca. 100 gram per dag voor mannen.

Koffie	0	0	0
Alcoholhoudende dranken	0	0	0
Frisdrank	0	0	0

Het lichaam kan wel enige tijd zonder eten, maar niet lang zonder water. Het lichaam heeft altijd voldoende vocht nodig om afvalstoffen af te kunnen voeren. Elke hoeveelheid vocht die het lichaam verliest of verbruikt, moet weer worden aangevuld. Wie niet tijdig voldoende drinkt, droogt snel uit.

Alcoholhoudende dranken drijven vocht af en leveren veel calorieën. De precieze hoeveelheid calorieën hangt af van de hoeveelheid alcohol en suikers die de drank bevat. Een kater krijg je doordat je een tekort aan vocht hebt. Het enige dat wel eens wil helpen tegen een kater, is veel water drinken, tegelijk met de alcohol of direct erna.

Ook koffie en thee hebben een vochtafdrijvend effect. Daarbij zit er in ongefilterde koffie de stoffen cafestol en kahweol. Deze zijn verantwoordelijk voor de stijging van het cholesterol in het bloed. Bij

gefilterde koffie blijft deze stof grotendeels achter in het filter. Een verhoogd cholesterolgehalte is een risicofactor voor hart- en vaatziektes.

In een aantal frisdranken zoals Coca-Cola en Dr Pepper en in de tegenwoordig zo populaire energiedrankjes zoals Red Bull zit de opwekkende stof Cafeïne. Ook zit er veel suiker in frisdrank.

VERZENDEN

Feedback:

Je kan op de calorieën letten door te kiezen voor voedingsmiddelen die weinig calorieën leveren in verhouding tot de hoeveelheid voedingsstoffen (bv. vitamines en mineralen) die ze bevatten.

Dit komt neer op voedingsmiddelen met:
weinig (verzadigd) vet
veel voedingsvezel
weinig of geen toegevoegde suiker
geen alcohol

Neem bijvoorbeeld magere yoghurt in plaats van volle, 30+ kaas in plaats van volvette kaas en mager vlees. Kies verder bewust wat je eet naast de aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf. Vooral snacks als snoep, koek, chips, zoutjes, noten en chocolade leveren gemakkelijk veel calorieën. Als je wil afvallen moet je hier dus mee ophouden! Er zijn genoeg gezonde snacks als alternatief! Het klinkt misschien een beetje eng, maar ze zijn hartstikke lekker en gezond!

Tussendoortjes die relatief weinig calorieën leveren en ook nog belangrijke voedingsstoffen bevatten zijn bijvoorbeeld vers fruit, een boterham of een mueslibol. Rijstwafels en eenvoudige (volkoren)biscuits leveren ook niet teveel calorieën. Een ander prima tussendoortje is soep. Heldere soep gemaakt met een eenpersoons zakje of bouillon levert nauwelijks calorieën of vet en is een pittig extraatje.

Ook (mineraal)water, koffie of thee zonder suiker, light-frisdrank en drinkbouillon bevatten nauwelijks of geen calorieën. Een lekker en gezond tussendoortje is ook een glas vruchtensap zoals sinaasappelsap of grapefruitsap, tomatensap, groentesap en karnemelk of halfvolle melk.

DE WARE TEST

1. Waar zoek jij nu jouw ware?

- in de kroeg
- op mijn werk
- via internet
- in mijn vriendenkring
- ik laat mijn familie zoeken
- ik zoek niet, de ware moet mij vinden

Feedback:

De ware kunnen we niet voor je regelen helaas. Je zoekt nu (antwoord invullen), probeer ook eens (andere antwoorden) (smiley). Heel veel succes!

DIEETTEST

(BMI berekening)

1. Wat is je lengte? 1.00 – 2.30 mtr

2. Wat is je gewicht? 40-200 kilo

3. Ik ben een:

- man
- vrouw

4. Hoeveel kilo wil je kwijt?

- 0-3 kilo
- 4-10 kilo
- meer dan 10 kilo

5. Heb je in het verleden wel eens geprobeerd om af te vallen?

- Ja, met succes. Toch zitten de kilo's er nu weer aan
- Ja, maar zonder resultaat
- Nee (volgende vraag vervalt)

6. Hoe heb je geprobeerd om af te vallen? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Door een dieet te volgen (door naar vraag..)
- Door gewoon minder te eten
- Door meer te bewegen en te sporten

7. Welk dieet heb je gevolgd ?

- Weight Watchers of soortgelijk
- Atkins Dieet
- Bloedgroependieet
- Montignac
- Sonja Bakker
- macrobiotisch dieet
- South Beach dieet
- met behulp van diëtiste
- anders, namelijk (max 30 tekens) (kan je dat dan invullen???)

8. Heb je al een dieet gevonden wat bij je past?

- Ja , (uitklapvenster)
 - Weight Watchers of soortgelijk
 - Atkins Dieet
 - Bloedgroependieet
 - Montignac
 - Sonja Bakker
 - macrobiotisch dieet
 - South Beach dieet
 - met behulp van diëtiste
 - anders, namelijk (max 30 tekens) (kan je dat dan invullen??)(door naar feedbacktekst 1)
- Nee, nog niet
(door naar feedbacktekst 2)

VERZENDEN**Feedbacktekst 1**

Je hebt een dieet gevonden om mee aan de slag te gaan. Heel veel succes ermee! Als je vragen hebt, of ervaringen van andere bezoekers wilt lezen plaats dan een oproep of reageer hier op de site van Sport in Holland. Hier is veel informatie te vinden over de verschillende diëten en over een verantwoorde voeding. Uit onderzoek blijkt dat naast het diëten ook een verandering in eetgewoonten een gezond gewicht kan bewerkstelligen....

Wil jij weten of je gezond eet?

- Ja, (door naar de kilo's er van af – vraag 15)
- Nee, nu even niet

Feedbacktekst 2

Je hebt nog niet het geschikte dieet gevonden om die overtollige kilo's kwijt te raken. Kijk op de site voor informatie over de meest gebruikte diëten en plaats een oproep of reageer op de ervaringen van andere afvallers! Begin alvast met een verandering in eetgewoonten, dit kan in veel gevallen ook afdoende zijn om een gezond gewicht te bewerkstelligen! ...

Wil jij weten of je gezond eet?

- Ja, (door naar de kilo's er van af – vraag 15)
- Nee, nu even niet