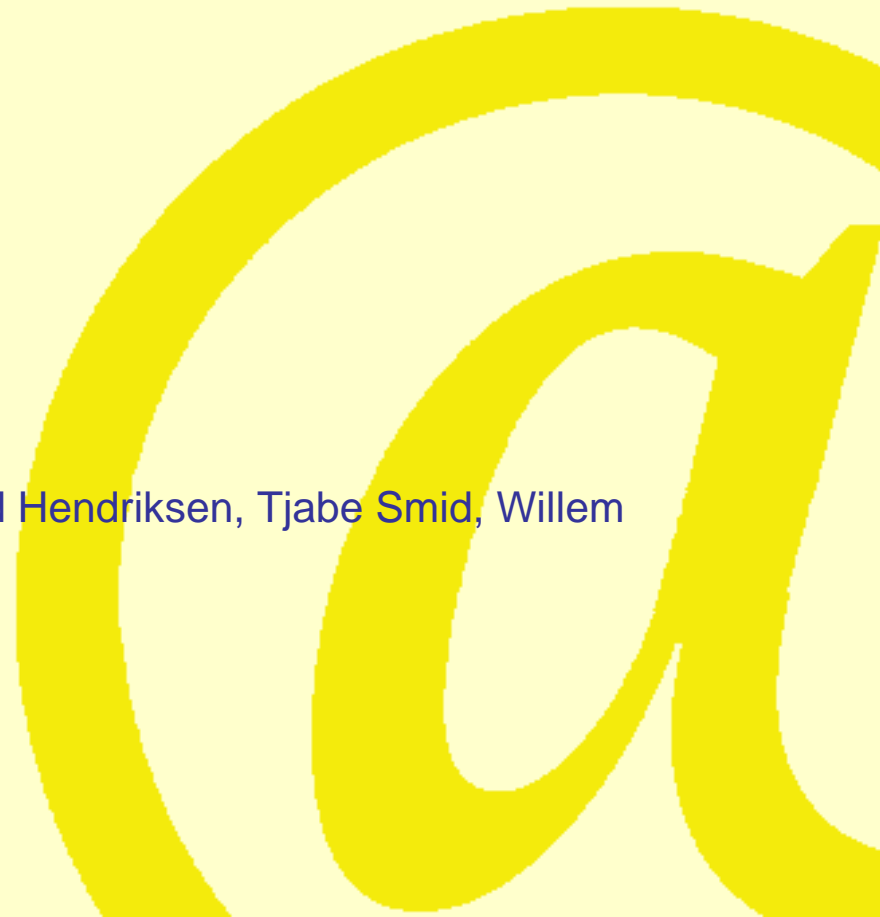


Online en offline begeleiding bij leefstijlverandering: ervaringen en aanbevelingen



A L I F E @ W O R K

Marieke van Wier, Caroline Dekkers, Ingrid Hendriksen, Tjabe Smid, Willem van Mechelen



Het stenen tijdperk: 2003



ALIFE@Work



Doelen ALIFE@Work

- 1) Evalueren van de effectiviteit van een leefstijlprogramma op veranderingen in lichamelijke activiteit, voeding en lichaamsgewicht
- 2) Vergelijken van de effectiviteit van het gebruik van de telefoon of het internet in het aanbieden van het programma
- 3) Evalueren van de kosteneffectiviteit van het programma

Interventieontwikkeling



- Gebaseerd op 'A Call to Change...Healthy Lifestyles, Healthy Weight®', ontwikkeld door HealthPartners, Minneapolis, MN, USA
- Tien modules, na iedere module telefonisch contact met coach
- Modules vertaald en bewerkt, volgorde gewijzigd
- Eet- en beweegdagboek, trainingsschema's
- Internet versie
 - ontwerp (1 - 2 maanden), webontwikkelaar inhuren (1 - 2 maanden), uitwerking & testen (6 maanden)
 - additionele content & tools, grafisch ontwerp
- Protocollen e-mail en telefoon begeleiding



Leef je Fit



Leef je Fit (1)



- Werkboek + telefonische begeleiding / website + e-mail begeleiding
- Werkboek en website zijn identiek qua opbouw
- Het programma duurt zes maanden en bestaat uit 10 interactieve modules over gedragsverandering, lichamelijke activiteit en voeding
- Optioneel gebruik verstrekte stappenteller



Leef je Fit (2)



Leef je Fit

- In iedere module maakt de deelnemer een aantal opdrachten die bewustwording stimuleren en helpen bij het veranderen van de leefgewoonten
- Getrainde persoonlijke begeleiders geven feedback op de opdrachten en stimuleren de deelnemer door te gaan met het programma en de gemaakte veranderingen
- De persoonlijke begeleiding is geprotocolleerd
- Deelnemers hebben exclusief via telefoon of via e-mail contact met hun persoonlijk begeleider

Leef je Fit (3)



Leef je Fit

Modules:

1. Veranderen van leefstijl
2. Beweeg je fit?
3. Eet je fit?
4. Moeilijke situaties
5. Meer over lichaamsbeweging en voeding
6. De invloed van de omgeving
7. Uitglijders, terugval en beloning
8. Positief denken en een gezonde leefstijl
9. Omgaan met stress
10. Doorgaan op de goede weg

Telefonische begeleiding (1)



Leef je Fit



Telefonische begeleiding (2)



Leef je Fit

Activiteit	Duur	Tips en gespreksonderwerpen
Introductie	2 minuten	<ol style="list-style-type: none">1. Introduceer jezelf2. Vraag naar de voortgang in de persoonlijke doelen in de afgelopen weken
Bespreek de doelen van dit gesprek	1 minuut	<ol style="list-style-type: none">1. Vraag: "Heeft u alles gelezen en de opdrachten gemaakt?"2. Benoem de doelen van dit gesprek
Bespreek het materiaal en de opdrachten	10 minuten	<ol style="list-style-type: none">1. Beantwoord vragen over het materiaal van de voorgaande week2. Doorspreken opdrachten
Samenvatten	1 minuut	<ol style="list-style-type: none">1. Bespreek de belangrijkste punten die in de module en het gesprek aan de orde zijn geweest
Afsluiten	1 minuut	<ol style="list-style-type: none">1. Geef de deelnemer positieve feedback over zijn vorderingen2. Moedig de deelnemer aan, specifiek op doelen3. Maak een afspraak voor het doorspreken van de volgende module

Telefonische begeleiding (3)



Leef je Fit



4.3 Mijn moeilijke situaties voor bewegen

Wat zijn voor u situaties waarin u het moeilijk vindt voorgenomen lichaamsbeweging te gaan uitvoeren? De aantekeningen uit uw bewegingsdagboek kunnen u behulpzaam zijn bij het herkennen van zulke situaties. Hieronder is alvast een aantal mogelijkheden aangegeven. U kunt dit eventueel aanvullen met situaties die niet genoemd zijn, maar die voor u wel belangrijk zijn. U kunt hierbij maximaal drie mogelijkheden aangeven. Kruis daarom de drie situaties aan waarmee u de meeste moeite heeft.

Ik vind het moeilijk om mijn voorgenomen lichamelijke activiteiten uit te voeren als ...			
<input type="radio"/>	ik een slecht humeur heb	<input type="radio"/>	ik te meergeslagen ben
<input type="radio"/>	ik moe ben	<input type="radio"/>	het slecht weer is
<input type="radio"/>	ik het druk heb op mijn werk	<input type="radio"/>	ik eenmaal thuis ben
<input type="radio"/>	ik met anderen ben	<input type="radio"/>	er niemand is om mee te sporten
<input type="radio"/>	het vakantie is	<input type="radio"/>	anders, namelijk _____
<input type="radio"/>	ik gestresst ben	<input type="radio"/>	anders, namelijk _____
<input type="radio"/>	ik gefrustreerd ben	<input type="radio"/>	anders, namelijk _____

Bespreek **opdracht 4.3** (pagina 3)

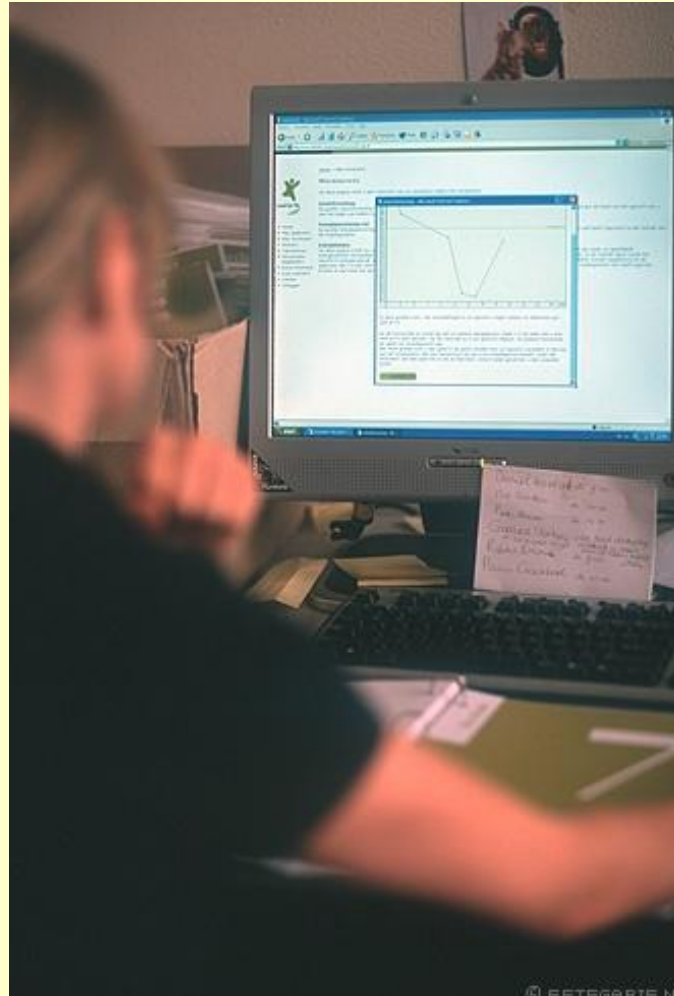
In deze module gaan we in op moeilijke situaties voor bewegen en gezond eten.

① “Wat zijn voor u de 3 meest moeilijke momenten voor bewegen? Vond u het lastig om de voor u moeilijke situaties voor bewegen te herkennen?”

www.leefjefit.nl (1)



Leef je Fit





- Pagina's dynamisch gegenereerd uit database
 - ✓ 'vaste' teksten: informatie en opdrachten
 - ✓ invoervelden bij opdrachten: ingevulde gegevens worden opgeslagen en later gebruikt bij het personaliseren van modules
 - ✓ bij een aantal opdrachten geautomatiseerde feedback
- Calculatoren
 - ✓ eten=bewegen
 - ✓ beweegcalculator: kCal/dag, voldoen aan beweegnorm
 - ✓ voedingsmeter (link), mogelijkheid om kCal/dag in te voeren
- Mijn resultaten: grafieken voor gewicht en energiebalans
- Tip van de week
- Modules: 2/week e-mail alert en optioneel SMS-alert

www.leefjefit.nl (3)



logon - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten

Adres <http://localhost/logon.aspx> Ga naar Koppelingen

 **WELKOM BIJ LEEFJEFIT**

Bent u deelnemer? Dan kunt u hieronder inloggen. Wilt u meer weten over Leefjefit? Kijk dan op de ['Over Leefjefit'](#) pagina.

Om in te loggen, vul uw gegevens in en klik op 'Aanmelden'.

Bent u uw wachtwoord vergeten? Vul dan uw deelnemercode in en klik op 'Sturen'. Indien u als deelnemer bij ons bekend bent, sturen wij uw wachtwoord naar het bij ons bekende e-mailadres. Om veiligheidsredenen geeft deze pagina geen terugkoppeling over het wel of niet voorkomen van uw gegevens.

Uw deelnemercode:

Uw wachtwoord:



Gereed Lokaal intranet

start 4 Windo... 2 Microso... standaard_... logon - Micr... WinZip (Ev... 2 Microso... EN 15:03

MODULE 4: MOEILIJKE SITUATIES



Mijn moeilijke situaties voor bewegen

Wat zijn voor u situaties waarin u het moeilijk vindt voorgenomen lichaamsbeweging te gaan uitvoeren? De aantekeningen uit uw bewegingsdagboek kunnen u behulpzaam zijn bij het herkennen van zulke situaties. Hieronder is alvast een aantal mogelijkheden aangegeven. U kunt dit eventueel aanvullen met situaties die niet genoemd zijn, maar die voor u wel belangrijk zijn.

Ik vind het moeilijk om mijn voorgenomen lichamelijke activiteiten uit te voeren als...
ik een slecht humeur heb, ik moe ben, ik het druk heb op mijn werk, ik met anderen ben, het vakantie is, ik gestresst ben, ik gefrustreerd ben, ik terneergeslagen ben, het slecht weer is, ik eenmaal thuis ben, er niemand is om mee te sporten.

Vul hieronder de moeilijke situaties in die voor u van toepassing zijn:

Ik vind het met name lastig om te bewegen als ik moe ben na een lange werkdag. Voor mijn gevoel 'verdien' ik het dan ook om lekker op een stoel te hangen en TV te kijken. Ik kan de puf niet opbrengen om te bewegen

<-- Vorige

Verder -->



Let op deze rode aanwijzingen voor het toevoegen en verwijderen van teksten. Vergeet niet om de overbodige teksten te verwijderen!

E-mail module 4

Beste <naam deelnemer> ,

4.1 Lichaamsgewicht

Ik ontvang bericht dat u module 4 heeft afgerond. In het begin van de module heeft u weer uw gewicht ingevuld. Het gaat...

Check wat het streefgewicht is, bekijk de gewichtsgrafiek en vul aan met je eigen commentaar.

4.2 De stand van zaken

Module 4 ging over moeilijke situaties. Moeilijke situaties belemmeren u in het volhouden van uw goede voornemens, het is dus belangrijk om op moeilijke situaties voorbereid te zijn. Als inleiding hierop kon u vertellen hoe het met uw weekdoelen van module 2 en module 3 was gegaan.

Kijk naar wat ze hier hebben ingevuld en geef hier kort commentaar op, ca. 3 regels.

We vroegen u welke situaties het u lastig maken of lichaamsbeweging te nemen en in welke situaties u het lastig vindt om gezond te eten. Daarna werd u gevraagd om zelf te bedenken hoe u anders met deze situaties kunt omgaan. Voor bewegen vulde u het volgende in:

4.3 en 4.5 Omgaan met moeilijke situaties voor bewegen

<knip en plak>

Kijk goed naar wat ze hebben ingevuld. Lijkt het je een realistische oplossing? Waarom wel/niet? Stimuleer de deelnemer vooral om zelf met een andere oplossing te komen (als dat nodig is). Geef evt. wat alternatieven.

4.4 en 4.6 Omgaan met moeilijke situaties voor gezond eten

Voor gezond eten gaf u het volgende aan:

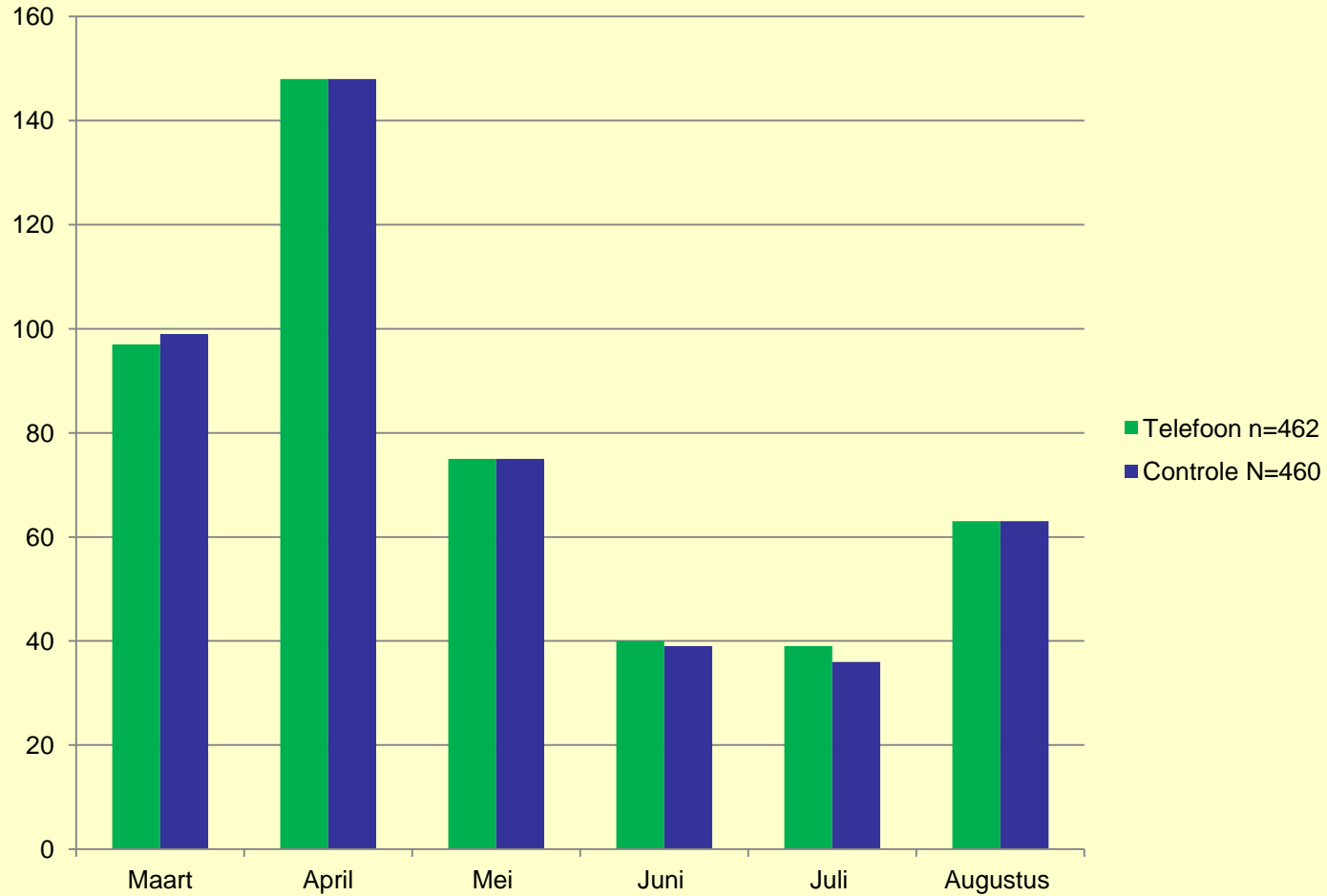
<knip en plak>

Counselors



- Jan 2004 t/m maart 2005
- Bewegingswetenschappen (2), Voeding & Dietetiek (1 + v.a. juli een 2e)
- Training
 - doornemen programma: werkboek en website
 - bijspijkeren kennis voeding of beweging, en gedragsveranderingstrategieën
 - training gesprekstechnieken (3 dagdelen)
 - per counselor 3 pilot deelnemers

Instroom in interventie (2004)

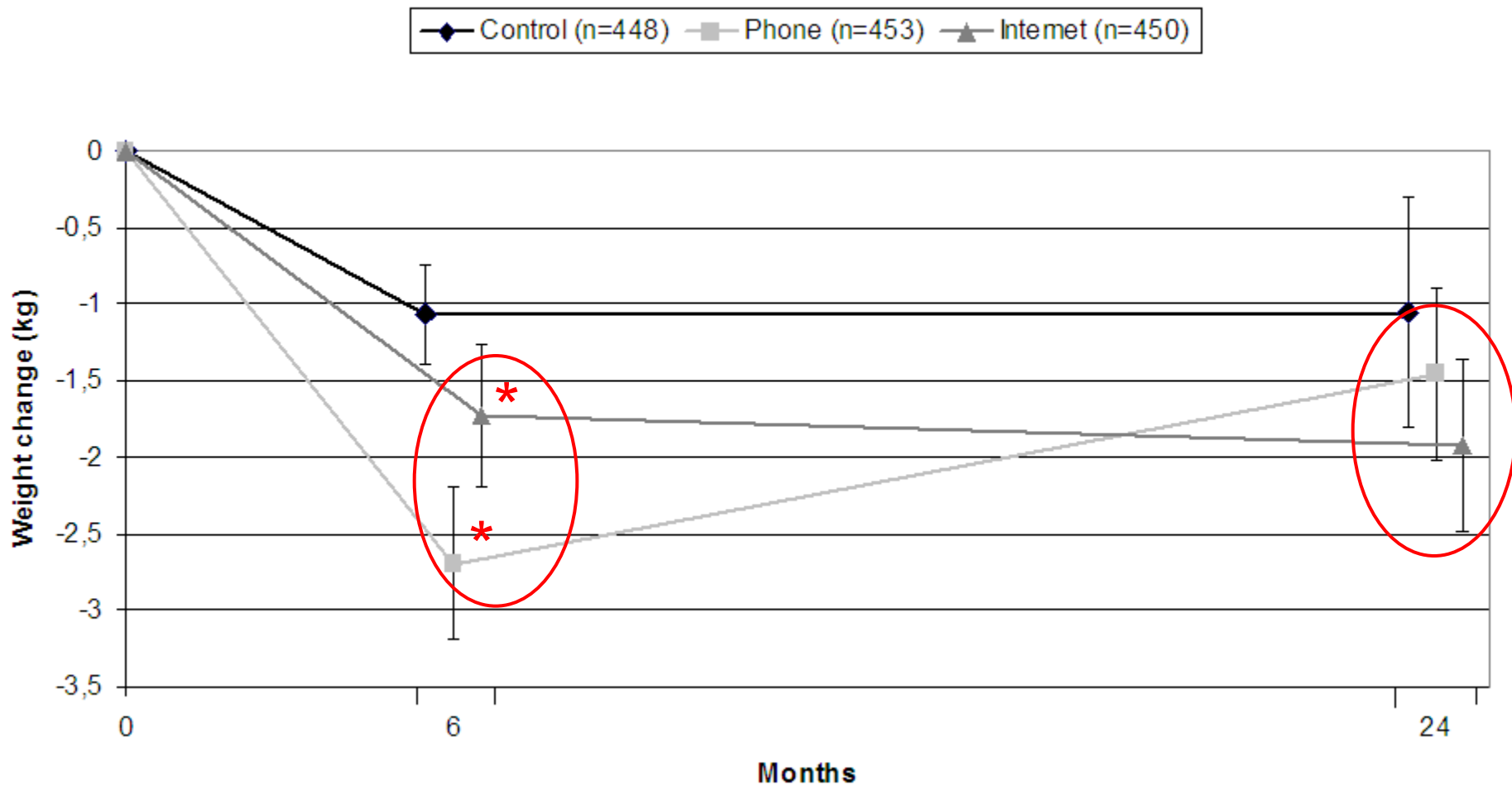


Doelgroep

Werknemers van 2 ziekenhuizen, 2 ICT-bedrijven, het hoofdkantoor van een bank, een verzekeringsbedrijf en een regionaal politiekorps

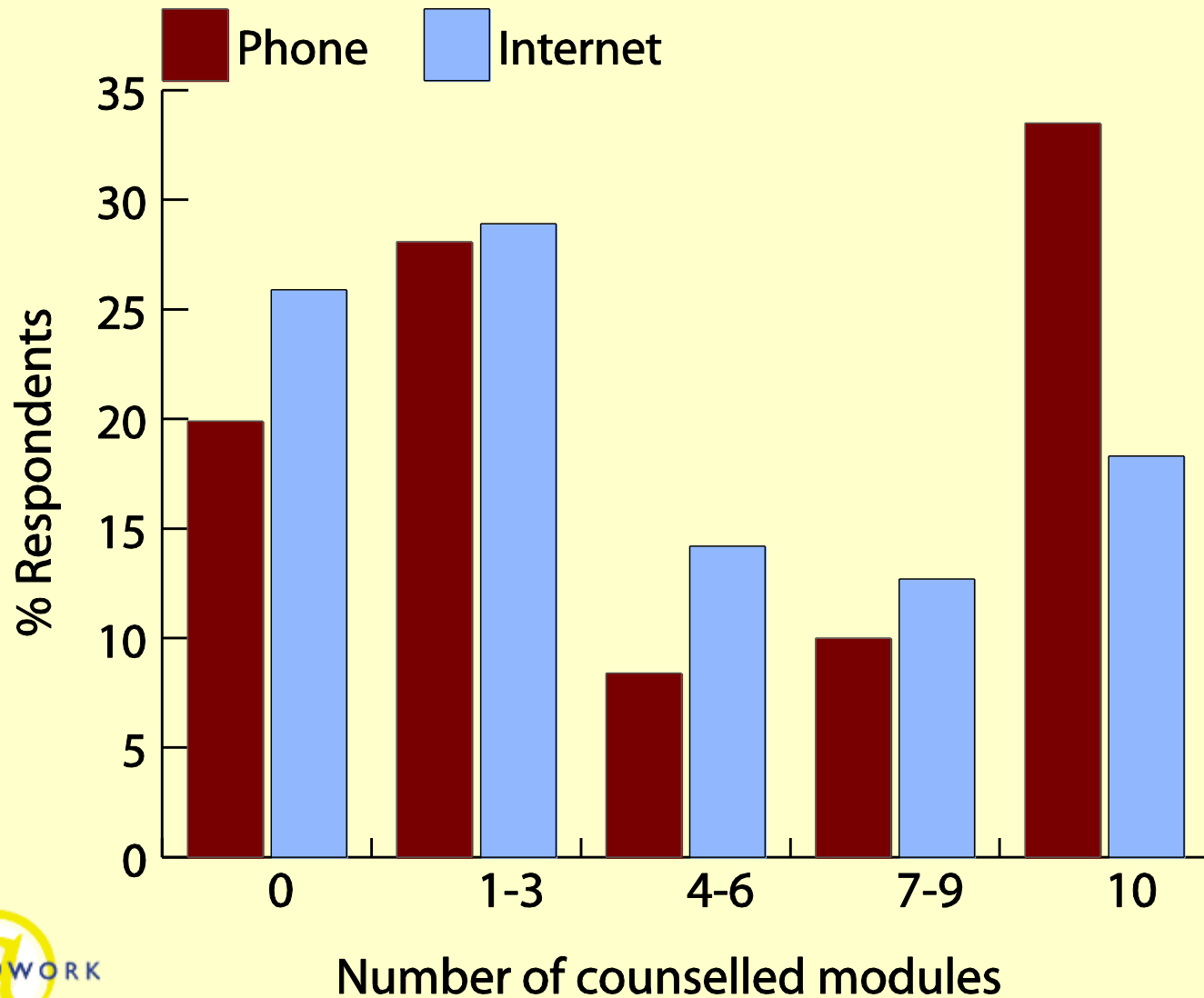
	Telefoon n=462	Internet N=464	Controle N=460
Mannen (%)	69.5	65.1	66.5
Leeftijd (j), gem. (SD)	43 (8.8)	43 (8.4)	43 (8.7)
BMI (kg/m ²), gem. (SD)	29.5 (3.5)	29.6 (3.4)	29.6 (3.7)

Resultaten: gewichtsverloop#



Gebaseerd op multiplere imputatie voor deelnemers met missende data, uitgezonderd deelnemers die zwanger werden of overleden

Deelname interventie



Procesevaluatie

- Vragenlijst op 6 maanden
- Registratie counselors
- Database website

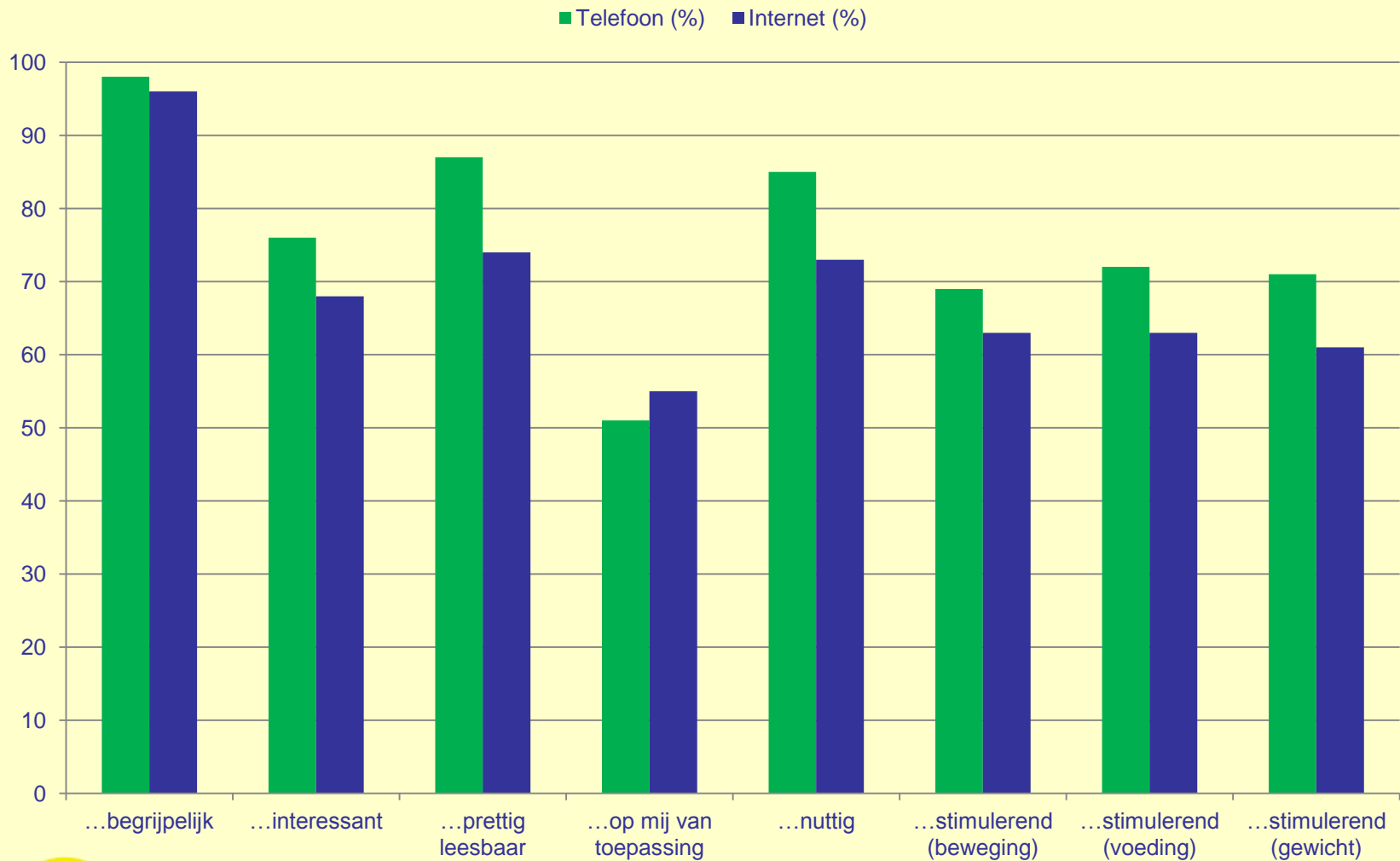
	Controle	Telefoon	Internet
Procevaluatie ingevuld	48%	49%	46%
Aantal modules geen/wel procevaluatie	nvt	2,4 / 8,0	2,1 / 6,6
Gewichtsverandering tov geen procevaluatie	0,3 (-0,5 ; 1,0)	-1,4 (-2,4 ; -0,4)	-1,4 (-2,2 ; -0,5)

Beoordeling Leef Je Fit

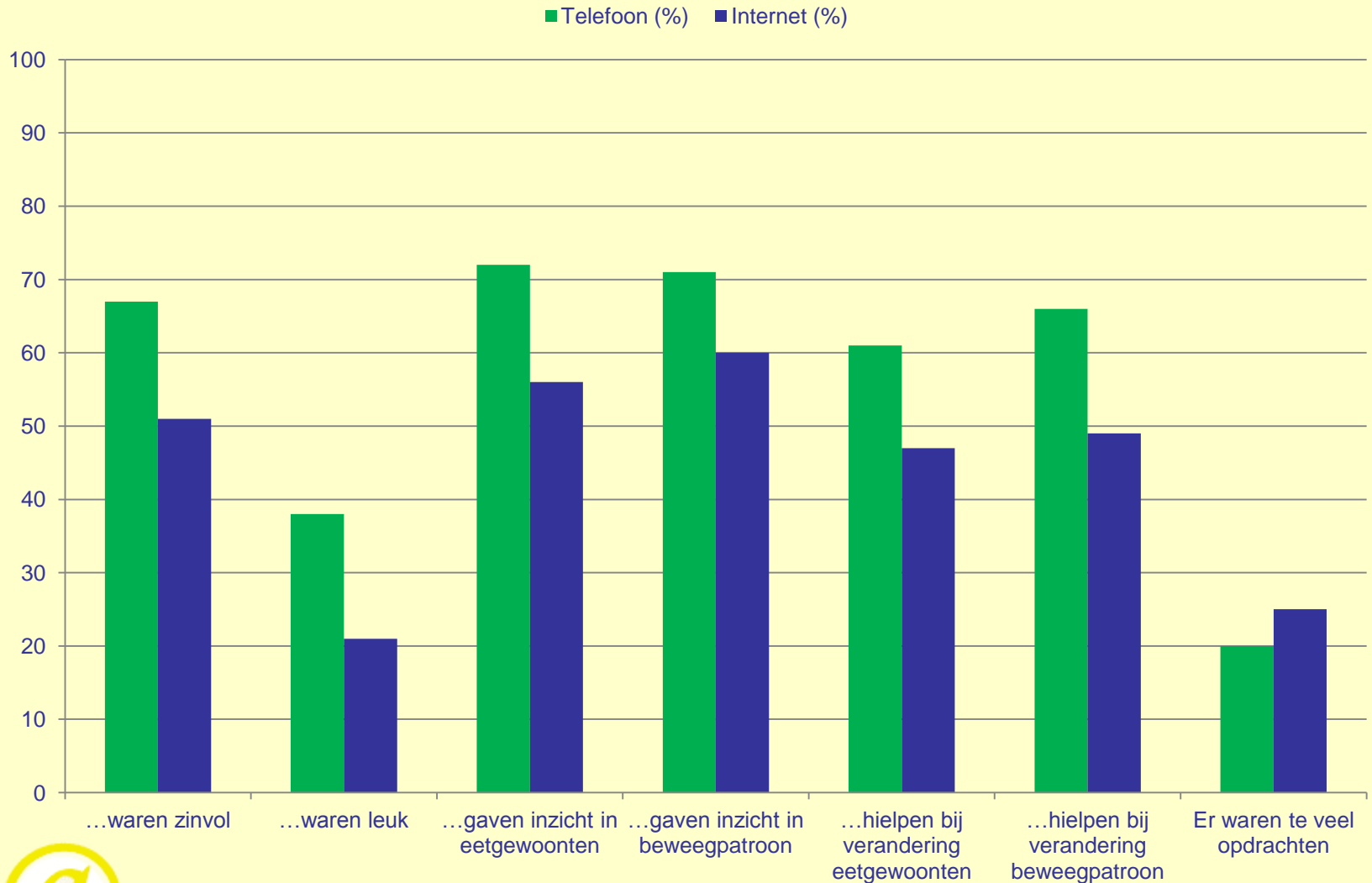
	Controle* (N=219)	Phone (N=226)	Internet (N=213)
Tevreden met toegewezen groep (%)	31	91	78
Zou LJF aanbevelen (%)	n.a.	83	75
Cijfer (0-10)	n.a.	7,4	6,9

* Ontvingen algemene brochures over voeding en beweging

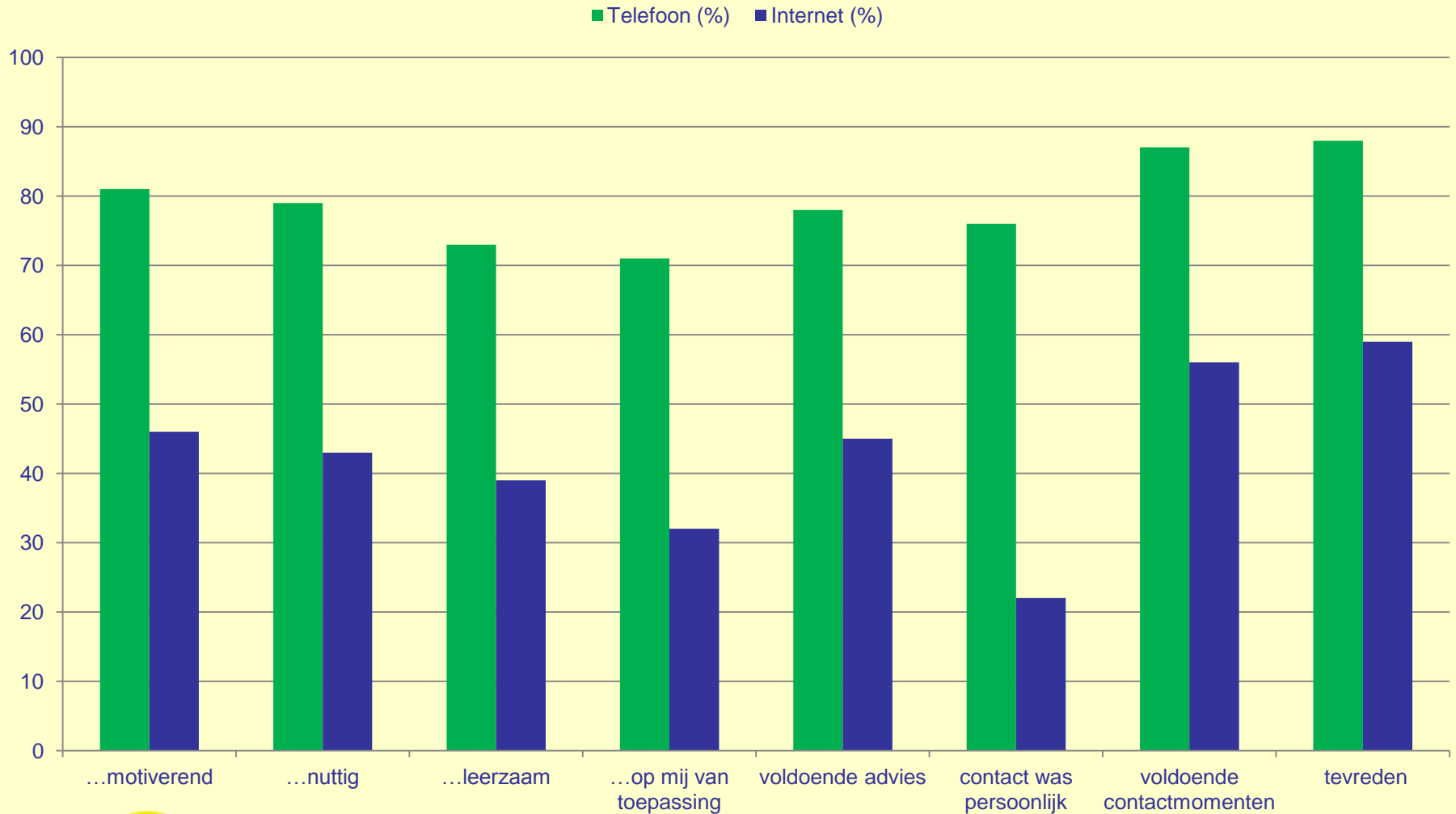
Beoordeling informatie



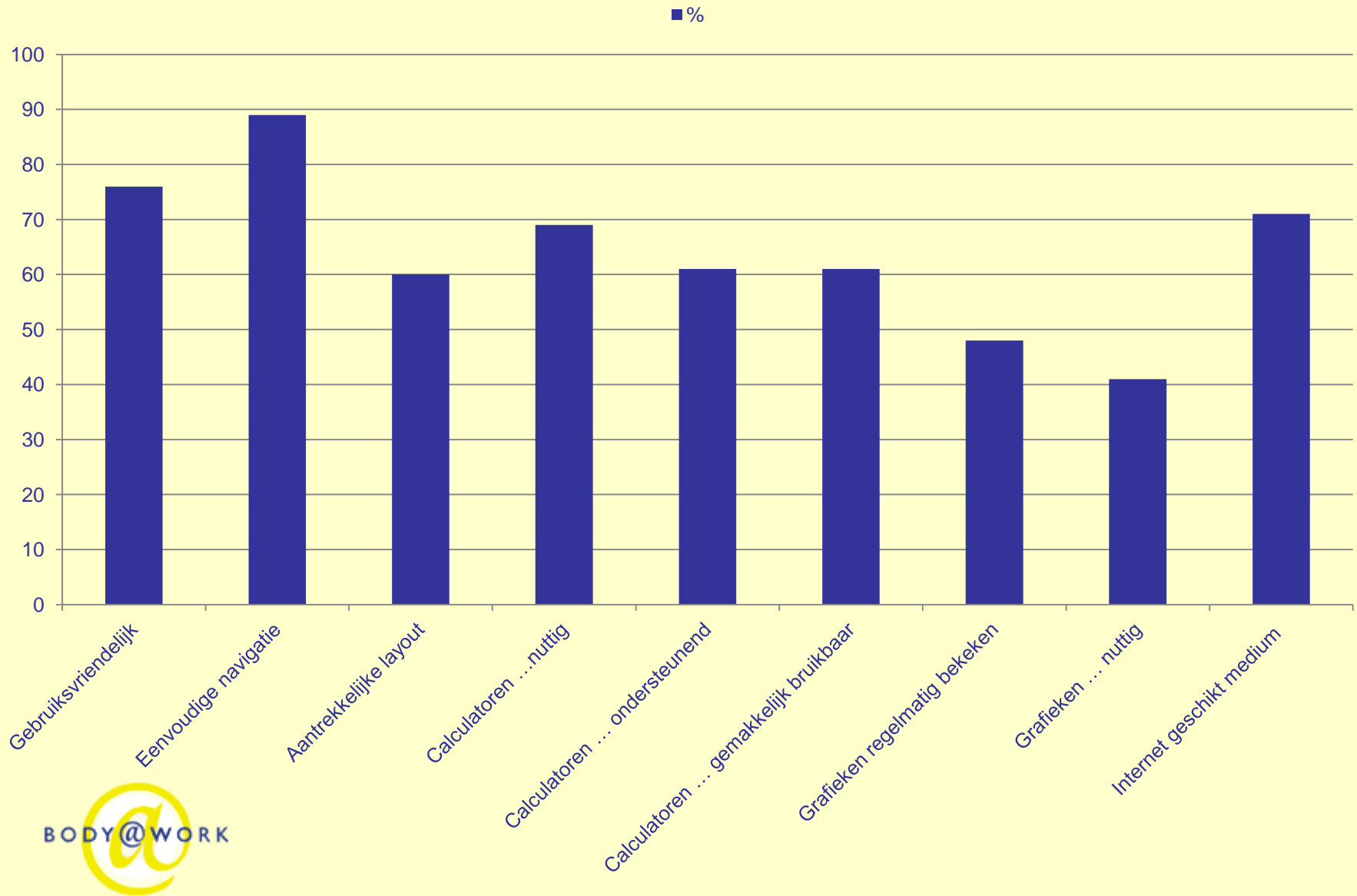
Beoordeling opdrachten



Beoordeling begeleiding



Beoordeling www.leefjefit.nl



Gebruik website

- 464 gerandomiseerd, waarvan 415 (89%) tenminste 1x ingelogd
- 343/415 (83%) tenminste 1 module afgerond
- 85/415 (21%) 10 modules afgerond
- 201/415 (48%) SMS reminders gekozen
 - SMS vs. geen SMS: 4.9 vs. 4.3 modules afgerond (0.6, 95% CI -0.1 ; 1.3)

Conclusies

- Betere deelname aan interventie met telefonische begeleiding dan aan de interventie met e-mail begeleiding.
- Internet lager gewaardeerd dan telefoon, maar is na 2 jaar wel effectief onder deelnemers die redelijk actief deelnemen.
- Verschillen in beoordeling tussen telefoon en internet lijken meer samen te hangen met resultaten op 6 maanden dan op 2 jaar
- SMS alerts niet van invloed op gevolgd aantal modules

Aanbevelingen

- Houd rekening met de hoeveelheid tijd die nodig is voor de ontwikkeling van een complexe website. Ruim ook tijd in voor het uitvoeren van een pilot.
- Wees realistisch t.a.v. de hoeveelheid tijd die begeleiding kost. Pas evt. de instroomtijd hierop aan.
- Redenen van al of niet actief deelnemen moeten worden onderzocht en worden gebruikt om programma aan te passen en gericht aan te bieden.