

Body@work



Op maat adviezen om af te vallen via telefoon en e-mail: is dit de toekomst?

ALIFE@Work

Waarom dit onderzoek?

Wereldwijd neemt het aantal mensen met overgewicht toe en ook in Nederland is inmiddels bijna de helft van de bevolking te zwaar. Overgewicht is een risicofactor voor diabetes type 2 (suikerziekte), hart- en vaatziekten, artrose en bepaalde soorten kanker. Een kleine meerderheid van de volwassenen met overgewicht doet moeite af te vallen of gewichtstoename te voorkomen, meestal zonder hulp van professionals. Er zijn echter aanwijzingen dat professionele begeleiding effectiever is dan zelfhulp of commerciële programma's. Het is daarom zinvol de manier waarop hulp bij gewichtscntrole wordt aangeboden uit te breiden en toegankelijker te maken. De werkplek biedt hier veel mogelijkheden voor. Daarbij komt dat werkgevers interesse hebben in leefstijlprogramma's voor hun werknemers, o.a. omdat werknemers met een gezond gewicht minder verzuimen dan werknemers met overgewicht. Bewezen effectieve programma's voor de werksetting zijn er echter nog niet.

Binnen het ALIFE@Work project is daarom een nieuw leefstijlprogramma voor werknemers met overgewicht, Leef je Fit, ontwikkeld. Leef je Fit bestaat uit tien interactieve modules, die gericht zijn op het veranderen van het voedings- en beweeggedrag om zo een

gezondere leefstijl te bevorderen. De opzet van de modules is gebaseerd op diverse gedragsveranderingstrategieën, waaronder goalsetting and cognitieve gedragstherapie.

Het doel van het onderzoek was om de (kosten)effectiviteit van Leef je Fit op het lichaamsgewicht, voeding en lichamelijke activiteit te evalueren.

Hoe is dit onderzoek uitgevoerd?

Aan het onderzoek namen een politiekorps, een verzekeraar, twee ziekenhuizen, het hoofdkantoor van een bank en twee ICT bedrijven deel. Werknemers die aan het onderzoek wilden meedoen werden verdeeld over drie groepen.

- Werknemers in de Leef je Fit telefoongroep kregen het Leef je Fit programma in een map aangeboden en werden gedurende zes maanden persoonlijk begeleid via de telefoon.
- Werknemers in de Leef je Fit internetgroep kregen hetzelfde programma via internet aangeboden en werden via e-mail begeleid.
- Werknemers in de derde groep, de controlegroep, ontvingen algemene informatie over overgewicht, lichamelijke activiteit en gezonde voeding in de vorm van brochures. Deze brochures werden ook aan de deelnemers in de Leef je Fit groepen gegeven.

Marieke van Wier^{1,2}

Caroline Dekkers^{1,2}

Ingrid Hendriksen^{1,3}

Tjabe Smid⁴

Willem van Mechelen^{1,2}



Marieke van Wier

1 Body@Work, Onderzoekscntrum Bewegen, Arbeid en Gezondheid, TNO-VUmc

2 Afdeling Sociale Geneeskunde, Instituut voor Extramuraal Geneeskundig Onderzoek, VU medisch centrum

3 TNO Kwaliteit van Leven, Preventie en Zorg

4 KLM Health Services, Luchthaven Schiphol

Wat is er uitgekomen?

Hieronder vindt u de resultaten met betrekking tot de mate van deelname en het effect na zes maanden. Over het effect na twee jaar zal later gerapporteerd worden.

Deelname aan het onderzoek

In totaal zijn 1386 van de ongeveer 21.000 werknemers met het onderzoek gestart. Hiermee heeft circa één vijfde van het aantal werknemers met overgewicht in de bedrijven deelgenomen aan het onderzoek. Bekend is namelijk dat circa 30% van het personeel dat op een kantoor werkt overgewicht heeft.

Deelname aan het Leef je Fit programma

Van de deelnemers uit de telefoongroep is 80% met het Leef je Fit programma gestart, in de internetgroep was dit 86%. Echter, 16% van de deelnemers uit de internetgroep voltooide het volledige programma, tegen 32% van de telefoongroep.

Uitkomsten

Zes maanden na de start van de studie, meteen na afloop van het leefstijl programma, waren de resultaten op gewicht, middelomtrek, voeding en beweging gunstig. Werknemers uit de telefoongroep vielen gemiddeld 1,5 kg meer af dan de werknemers uit de controlegroep.

Deelnemers die het programma via internet hadden gevolgd waren gemiddeld 0,6 kg lichter dan de controlegroep. Ook was het aantal deelnemers met een gewichtsafname van 5% ten opzichte van het begingewicht, dit wordt als medisch relevant beschouwd, groter. Dit aantal bedroeg 27,4% in de telefoongroep, 21,6% in de internetgroep en 10,6% in de controlegroep.

De middelomtrek van de telefoongroep was 1,9 cm minder ten opzichte van de controles, terwijl dit in de internetgroep 1,2 cm was.

Tenslotte waren de deelnemers uit de telefoongroep na afloop van het programma lichamelijk actiever dan de controlegroep en hadden ze een lagere vetconsumptie. Er werden geen



verschillen gevonden voor de consumptie van groente en fruit. In de vergelijking tussen de telefoon- en internetgroep werden geen verschillen gezien.

Beoordeling en financiering van het Leef je Fit programma

Opmerkelijk veel deelnemers uit de controlegroep (70%) vinden dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor de financiering van een begeleid leefstijlprogramma, terwijl in de Leef je Fit groepen slechts circa 40% vindt dat ze het zelf zouden moeten betalen.

Verder wijst 39% van de deelnemers van de Leef je Fit groepen de werkgever aan als degene die zou moeten betalen, tegen 16% uit de controlegroep.



Wat betekent dit voor de praktijk?

- Ongeveer een vijfde van het geschat aantal werknemers met overgewicht deed aan dit onderzoek mee. Er zijn dus veel werknemers die nog over de streep getrokken moeten worden. Als u een dergelijk programma aan uw werknemers wilt aanbieden, is het daarom belangrijk de werknemers hiervoor 'warm' te maken. Essentieel is dat het management er duidelijk achter staat en dat het programma onderdeel uitmaakt van een breder gezondheidsbeleid. De arbodienst kan een doorverwijzende rol spelen.
- De resultaten van de studie wijzen op een positief effect van het leefstijlprogramma. Persoonlijke begeleiding via de telefoon lijkt hierbij het meest effectief, al is er geen verschil met begeleiding via email als deze direct met elkaar worden vergeleken. De keuze voor de wijze van communicatie zou daarom aan de werknemer zelf kunnen worden overgelaten. Waarschijnlijk is zo de kans dat de werknemer het programma actief volgt en afmaakt ook groter. Wel zou kunnen worden overwogen om de modules alleen via internet aan te bieden, omdat dit een grotere mate van geautomatiseerde interactiviteit, en extra tools biedt. Het effect van het programma kan waarschijnlijk nog worden verbeterd door het in te bedden in een breder aanbod van faciliteiten (bedrijfsfitness, fietsen naar het werk) en omgevingsveranderingen.
- Het programma werd goed gewaardeerd en met name de deelnemers uit de Leef je Fit groepen vonden dat het bedrijf het programma zou moeten financieren. Er zijn echter aanwijzingen dat de motivatie om een leefstijlprogramma af te ronden groter is als men eerst zelf (gedeeltelijk) ervoor moet betalen. Daarentegen is het aantal deelnemers groter als het programma vergoed wordt. Overwogen kan worden (een gedeelte van) de kosten initieel door de werknemer te laten betalen en bij volledig volgen van het programma de kosten door het bedrijf te laten vergoeden.