

Rapport proef met ActiefMET in de BeweegKuur

ACTIEF MET



BeWeeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Inhoud

Samenvatting.....	3
Inleiding.....	4
ActiefMET.....	4
Opzet onderzoek.....	5
<i>Onderzoeksvragen</i>	5
Resultaten deelnemers.....	6
<i>Algemene kenmerken</i>	6
<i>Beweegactiviteiten</i>	7
<i>ActiefMET steunt de deelnemer in het gedrag</i>	7
<i>Praktisch gebruik van ActiefMET</i>	8
Resultaten zorgverleners (LSA, fysiotherapeut, diëtist).....	8
<i>Verwachtingen van ActiefMET</i>	9
<i>Het werken met ActiefMET (zie tabel 6)</i>	9
<i>Communicatie</i>	9
<i>Beweeggedrag deelnemers</i>	10
<i>Blijven gebruiken ActiefMET</i>	10
<i>Overige opmerkingen</i>	10
Resultaten BeweegKuur-instructeurs.....	11
<i>Verwachtingen van ActiefMET</i>	11
<i>Het werken met ActiefMET</i>	11
<i>Beweeggedrag deelnemer</i>	11
<i>ActiefMET in toekomst</i>	11
Discussie van de resultaten.....	12
Tot slot.....	13
<i>Rol van digitaal registratie en communicatiesysteem en zelfmanagement</i>	13
<i>Functie van ActiefMET binnen Gezondheidscentra</i>	13
<i>Systemen als ActiefMET schakel in lokale netwerken zorg en sport&bewegen?</i>	14
Bijlage 1: Algemene kenmerken van de deelnemers.....	15

Samenvatting

Dit onderzoek is uitgevoerd om de mogelijkheden van een digitaal registratiesysteem voor de deelnemers en hun begeleiders (zorgverleners en beweegbegeleiders) te verkennen. De onderliggende vraag was of de deelnemers zich met een dergelijk digitaal beweeglogboek meer gesteund voelen tijdens het volgen van de BeweegKuur en of het de communicatie tussen de zorg en het sport- en beweegaanbod eenvoudiger maakt. In deze proef is gebruik gemaakt van ActiefMET, het digitale registratiesysteem van Sense Aware.

De proef is op 4 locaties uitgevoerd, te weten Huizen, Drunen, Weert en Zoetermeer. Op deze locaties hebben 37 deelnemers het systeem gebruikt. Er waren hierbij 15 professionals betrokken: 6 Leefstijladviseurs, 4 fysiotherapeuten, 2 diëtisten en 3 BeweegKuur-instructeurs (BKİ's).

De locaties hebben ongeveer 3 maanden met het systeem gewerkt alvorens het gebruik ervan is geëvalueerd middels een (online) vragenlijst.

Het algemene beeld is dat het systeem de deelnemers ondersteunt bij het volhouden van het beweegprogramma in de BeweegKuur en dat zowel de deelnemers zelf als de zorgverleners en de BeweegKuur-instructeurs (BKİ's) meer inzicht hebben gekregen in het beweeggedrag van de deelnemers. Ook ondersteunt ActiefMET het zelfmanagement van de deelnemers: zorgverleners en deelnemers geven aan dat de deelnemers naast meer inzicht in hun beweeggedrag ook een grotere eigen verantwoordelijkheid voelen voor het volgen van hun beweegprogramma.

Het systeem kan de communicatie tussen de deelnemers en zorgverleners vergemakkelijken mits de mogelijkheden van het systeem optimaal worden gebruikt. Ditzelfde geldt voor de communicatie tussen de BKİ en de deelnemer, met als voorwaarde dat hierbij ook de doorstroom van de deelnemer uit de BeweegKuur naar de BKİ goed op gang komt. De deelnemers hadden nu al het gevoel dat de communicatie met de zorgverleners en BKİ makkelijker was geworden. De communicatie tussen zorg en sport en zorgverleners onderling was in deze proef niet gemakkelijker of beter geworden. Dit is deels te verklaren door het beperkte contact wat er in het algemeen in de BeweegKuur is tussen zorg en sport.

De meerderheid van de ondervraagden die in deze proef ActiefMET hebben gebruikt geven aan het systeem in de toekomst te willen blijven gebruiken. ActiefMET krijgt verder van de deelnemers het rapportcijfer 7+.

Ook al is in deze proef niet bewezen dat het systeem voordelen biedt voor de onderlinge communicatie tussen zorgverleners en de communicatie tussen zorg en sport, deelnemers en de zorg en de deelnemer en de beweegbegeleider, wel kan geconcludeerd worden dat het de deelnemer ondersteunt en het verder mogelijkheden biedt binnen de BeweegKuur of andere gecombineerde leefstijlinterventies. De begeleiding van de deelnemer door de BKİ met ActiefMET als ook een mogelijke koppeling van ActiefMET met het BeweegKuur Informatie Systeem zijn de moeite waard te onderzoeken voor de toekomst.

Inleiding

In het verlengde van de ontwikkeling van het BeweegKuur Informatie Systeem, welke de administratieve processen voor de zorgverleners en de communicatie tussen zorgverleners moet vergemakkelijken, wilde we ook de mogelijkheden verkennen om een registratiesysteem te hanteren voor de deelnemers en hun zorgverleners en beweegbegeleiders. Het gaat dan vooral om deelnemers die zijn doorgestroomd in het lokale beweegaanbod.

In een dergelijk systeem kunnen deelnemers het beweeggedrag registreren en kan de beweegaanbieder dit gedrag monitoren en begeleiden. Op deze wijze wordt ook tijdens de beweegprogramma's zichtbaar of deelnemers de ingezette lijn van meer bewegen weten vol te houden en zelfs uit te breiden. In de proef kunnen de deelnemers dus in plaats van de registratie op papier gebruik maken van het digitale logboek. Voorts kan het beweegplan gedigitaliseerd worden aangeboden, zodat de deelnemers in hun digitale logboek kunnen zien welke activiteiten (inclusief duur en intensiteit) per week zij gepland hebben. Naast beweegaanbieders kunnen ook de leefstijladviseurs (en indien gewenst de fysiotherapeuten) de deelnemers aan de BeweegKuur blijven volgen en daar waar nodig met de beweegaanbieders in overleg treden.

Daarom is NISB in samenwerking met Sense Aware, de maker van het online registratie- en begeleidingsprogramma ActiefMET, een kleinschalige proef en onderzoek gestart om het effect van dit instrument en de waardering van het gebruik te toetsen. De kern van ActiefMET is een digitaal logboek, waarin deelnemers al hun beweegactiviteiten kunnen registreren.

ActiefMET kan mogelijk het administratieve proces en de samenwerking voor alle zorgverleners makkelijker en overzichtelijker te maken. Door de pilots met ActiefMET kunnen we ervaring op doen in het digitaal begeleiden van deelnemers door met name beweegaanbieders, maar ook zorgverleners (leefstijladviseur, fysiotherapeut, oefentherapeuten, diëtist).

ActiefMET

ActiefMET is een online registratiesysteem (digitaal logboek) waarin alle dagelijkse beweegactiviteiten bijgehouden kunnen worden. De activiteiten kunnen vergeleken worden met de beweegnorm en met de eigen beweeghistorie of met een beweegplan of trainingsschema dat door de (beweeg)begeleider in het systeem kan worden gezet. Naast de beweegbegeleiders kunnen ook – indien gewenst – de fysiotherapeuten en leefstijladviseurs meekijken in het digitale logboek en de deelnemers van de BeweegKuur op deze manier volgen en waar nodig met de beweegaanbieder in overleg treden. ActiefMET maakt voor het plannen en registreren van het beweeggedrag gebruik van de MET-methode¹.

ActiefMET kan ingezet worden om de deelnemer meer centraal te stellen en zijn/haar zelfmanagement te ondersteunen. Het systeem kan de deelnemer ondersteunen tijdens en na afloop van de BeweegKuur in zijn/haar nieuwe beweeg- en voedingsgedrag.

Tevens kan ActiefMET net dat steuntje in de rug zijn om (door) te gaan (met) bewegen.

Vooral deelnemers die zelfstandig bewegen of die zijn doorgestroomd naar het lokale beweegaanbod kunnen ActiefMET gebruiken om te kijken of ze de ingezette lijn van meer bewegen weten vol te houden en/of uitbreiden. De groep deelnemers in het zelfstandige beweegprogramma geeft in de

¹ MET staat voor Metabolic Equivalent. De MET-methode is een manier om intensiteit (matig intensief, intensief) van een activiteit uit te drukken. Per activiteit is een MET-waarde vastgelegd die de basis vormen waarop de beweegnormen zijn gebaseerd. Met behulp van deze MET's is gemakkelijk te bepalen of de intensiteit van de activiteit hoog genoeg was om te voldoen aan één van de beweegnormen. Matig intensieve beweging betekent dat de activiteit minimaal 3 MET's moet zijn, intensief bewegen heeft een waarde van 6 MET's.

procesevaluatie al aan, dat ze moeite heeft om zichzelf te motiveren en een stok achter de deur missen (Helmink, 2010).

Tijdens deze proef is de functie om voedingsplannen op te nemen en voedingsgedrag te registreren niet getest.

Opzet onderzoek

Om de communicatie tussen zorgverleners en sport- en beweegleiders te optimaliseren, is NISB een kleinschalige proef en onderzoek gestart om het effect van dit instrument te toetsen.

In de periode november 2010 tot en met juli 2011 zijn BeweegKuur locaties gevraagd mee te werken aan de proef en zijn startbijeenkomsten gehouden om het systeem uit te leggen op locaties die hadden toegestemd mee te werken.

De proef is uitgevoerd op 4 BeweegKuur locaties². Op 2 van de deelnemende locaties zijn beweegbegeleiders betrokken die al enige ervaring hebben met ActiefMET, voor de andere 2 locaties is het systeem volledig nieuw.

Per locatie zijn de LSA en fysiotherapeut betrokken. Ook is getracht per locatie minimaal 2 BeweegKuur -instructeurs (BKí's) te betrekken. Dit is niet gelukt: in totaal zijn er 3 BKis betrokken bij het onderzoek. Op 2 locaties was ook de diëtist betrokken.

In totaal hebben 15 begeleiders deelgenomen aan de proef: 6 LSA's, 4 fysiotherapeuten, 2 diëtistes en 3 BeweegKuur-instructeurs.

De proef richt zich op deelnemers:

- uit het zelfstandig beweegprogramma of
- uit het opstartprogramma
- die zowel nieuw instromen in de BeweegKuur als al enkele maanden bezig zijn³

De locaties hebben minimaal 3 maanden met het systeem gewerkt, alvorens de evaluatie is gestart. Door middel van online vragenlijsten voor de beweegbegeleiders, zorgverleners en deelnemers is het gebruik van ActiefMET geëvalueerd.

Onderzoeksvragen

Met de proef willen we onderbouwd antwoord krijgen op de volgende vragen:

1. Voelen de deelnemers zich meer gesteund en gestimuleerd in volgen van hun beweegprogramma met ActiefMET dan met het gebruik van het papieren logboek?
2. Wordt de samenwerking tussen de professionals versterkt met het gebruik van ActiefMET?
3. Biedt ActiefMET ondersteuning en houvast aan de BKi bij het begeleiden van de deelnemers en draagt dat bij aan de samenwerking en communicatie tussen de zorg en het sport- en beweegaanbod?

² Drunen, Huizen, Weert en Zoetermeer. Het oorspronkelijke plan was om op 6 verschillende BeweegKuur locaties het systeem te testen. Als gevolg van vele geluiden uit het veld dat van de BeweegKuur locaties erg veel gevraagd wordt, is de proef wat kleinschaliger opgezet dan vooraf gepland.

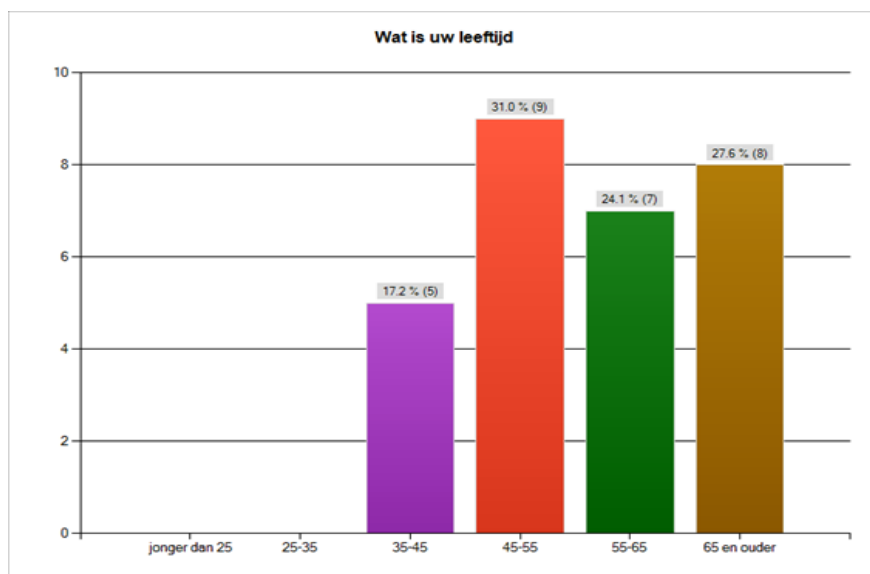
³ Het oorspronkelijke plan was om deelnemers te includeren die al enkele maanden bezig waren in de BeweegKuur. Uit eerste gesprekken met de deelnemende locaties en zorgverleners gaf een aantal van hen echter aan dat zij de voorkeur gaven om deelnemers die nieuw in de BeweegKuur instromen ActiefMET te laten gebruiken. Als reden hiervoor gaven zij aan dat deelnemers die al bezig zijn in de BeweegKuur en het papieren logboek gebruiken dan niet hoeven over te stappen op een nieuw systeem.

Resultaten deelnemers

Voor de proef en de vragenlijst waren 37 deelnemers uitgenodigd. 29 hiervan hebben ook werkelijk de vragenlijst ingevuld (response ratio: 78%)

Algemene kenmerken

Van de respondenten is 58,6% vrouw en 41,4 % man. De gemiddelde leeftijd is 53 jaar (jongste deelnemer is 35 jaar, oudste is 72 jaar). Zie ook figuur 1 voor de verdeling in leeftijd. Bijlage 1 geeft meer informatie over de deelnemers. Deze gegevens komen uit ActiefMET en zijn niet via de vragenlijst verzameld.



Figuur 1: leeftijdsverdeling deelnemers

28 mensen hebben aangegeven in welke plaats zij de BewegingKuur volgen:

Drunen	1	3,6%
Huizen	7	25,0%
Weert	12	42,9%
Zoetermeer	8	28,6%

Op de vraag wanneer men is begonnen in de BewegingKuur heeft 24 van de 29 geantwoord. Zes personen zijn in het najaar van 2010 begonnen, 18 mensen zijn in het voorjaar van 2011 begonnen. Gemiddeld hebben de deelnemers 15 weken met ActiefMET gewerkt. De tabel hieronder geeft meer resultaten weer over de deelnemers.

Tabel 1: Gebruik van ActiefMET. (N=24)

	Ja (%)	Nee (%)	Neutraal (%)
Heeft eerst papieren logboek gebruikt	33,3	66,7	
Maakt daadwerkelijk gebruik van ActiefMET	59,3	40,7	
Was vooraf gemotiveerd om ActiefMET te gebruiken	68,0		32,0
Na afloop positief tegenover werken met ActiefMET	80,7		19,3

Beweegactiviteiten

Op de vraag of men georganiseerd beweegt of zelfstandig beweegt antwoordden alle deelnemers dat zij zelfstandig bewegen. Bij deze vraag is ook gevraagd welke activiteiten de deelnemers uitvoeren, welke zijn opgenomen in tabel 1. Hieruit is te zien, dat dit zowel zelfstandige als georganiseerde activiteiten zijn.

Tabel 2: Welke beweegactiviteiten doet u? (n=22)

Beweegactiviteit	Aantal
Fietsen ¹	14
Wandelen	10
Sportschool ²	10
Activiteiten in en om het huis ³	8
Tennis (ook dynamic tennis)	3
Zwemmen	1
Yoga	1
Voetbal	1
Lopen	1

¹ Onder fietsen vallen alle fiets-activiteiten: Fietsen, wielrennen (1), home trainer (2), spinning (1);

² Hieronder vallen: fitness, cardio in de sportschool (cross trainer, roeien, zumba) en individuele lessen in sportschool;

³ Hieronder vallen: klussen, tuinieren, huishoudelijke activiteiten.

ActiefMET steunt de deelnemer in het gedrag

84,6% geeft aan dat ze door ActiefMET meer inzicht hebben gekregen in hun eigen beweeggedrag, en bijna de helft vindt het met ActiefMET makkelijker om zicht aan het beweegprogramma te houden. De helft voelt zich door ActiefMET meer betrokken bij de BeweegKuur en iets meer dan de helft voelt zich meer gesteund in het aanpassen van de leefstijl.

Daarnaast blijft 57,7% gemotiveerd door ActiefMET om de leefstijl aan te passen, ook al worden de doelen niet behaald. Ook voelt meer dan de helft (63,4%) zich door ActiefMET meer verantwoordelijk voor zijn/haar gedrag.

Tabel 3: Het gebruik van ActiefMET. (N=26)

	Ja (%)	Nee (%)	Neutraal (%)
Door ActiefMET heb ik meer inzicht in mijn beweeggedrag gekregen	84,6	4	15,4
Door ActiefMET vind ik het makkelijker om mij aan het beweegplan te houden	46,2	13,4	40,4
Door ActiefMET voel ik mij meer betrokken bij de BeweegKuur	50,0	11,5	38,5
Door ActiefMET voel ik mij meer gesteund in het aanpassen van mijn leefstijl	53,8	11,5	34,7
Het overzicht van mijn beweegactiviteiten in ActiefMET motiveert mij om mijn leefstijl aan te passen, ook als ik de doelen niet behaal	57,7	26,9	15,4
Door ActiefMET voel ik mij meer verantwoordelijk voor mijn gedrag	63,4	29,8	6,8

Praktisch gebruik van ActiefMET

Meer dan de helft (67,7%) antwoordt dat zijn/haar zorgverlener de in het logboek geregistreerde gegevens gebruikt als basis voor het consult. 40% vindt dat de communicatie met de zorgverlener door ActiefMET makkelijker is geworden. Ook vindt 40% dat de communicatie met de BKi is verbeterd, terwijl 28% het niet eens is met de stellingen dat de communicatie met de zorgverlener en BKi gemakkelijker is geworden.

Tabel 4: Het praktische gebruik van ActiefMET (n=25)

	Ja (%)	Nee (%)	Neutraal (%)
Mijn zorgbegeleider gebruikt de beweegegegevens in ActiefMET als basis voor een consult	66,7	12,5	20,8
ActiefMET is overzichtelijk en gemakkelijk te gebruiken	80,0	4,0	16,0
Voor mij is het geen grote stap om achter de computer te gaan zitten om met ActiefMET te gaan werken	60,0	24,0	16,0
Door het werken met ActiefMET is het communiceren over mijn beweegactiviteiten met de sport- en beweegbegeleider makkelijker	40,0	28,0	32,0
Door het werken met ActiefMET is het communiceren over mijn beweegactiviteiten met de zorgverlener(s) makkelijker	40,0	28,0	32,0
Voor mij is het logisch om met een digitaal systeem als ActiefMET te werken binnen de BeweegKuur	56,0	24,0	20,0

80% is van mening dat ActiefMET overzichtelijk is en eenvoudig te gebruiken is.

De meerderheid (69,2%) geeft aan ActiefMET te willen blijven gebruiken. Het gemiddelde rapportcijfer dat men ActiefMET geeft is 7+ (zie tabel 2).

Tabel 5: Rapportcijfer ActiefMET door de deelnemers (n=26)

	5	6	7	8	9	10	Gem. score
Rapport cijfer	3,8 % (1)	11,5 % (3)	42,3 % (11)	30,8 % (8)	11,5 % (3)	0,0 % (0)	7,35

Resultaten zorgverleners (LSA, fysiotherapeut, diëtist)

Van de 12 betrokken zorgverleners hebben 8 de vragenlijst na afloop van de proefperiode ingevuld. Van de respondenten was 1 mannelijk (12,5%) en 7 vrouwelijk (87,5%). Meer dan de helft is ouder dan 45 jaar (62,5%), een kwart tussen de 25 en 35 jaar (25%) en 1 persoon ouder dan 55 jaar (12,5%). Het grootste deel van de ondervraagden is LSA (62,5%), een kwart is fysiotherapeut (25%) en 1 persoon is diëtiste (12,5%).

Tweederde (75%) werkt gemiddeld 17 maanden met de BeweegKuur, een derde (25%) werkt gemiddeld 7,5 maanden met de BeweegKuur. De helft werkt 4 a 5 maanden met ActiefMET. Drie mensen maken al ongeveer 10 maanden gebruik van ActiefMET en 1 persoon werkt er nog maar 1 maand mee.

Op een persoon na gebruikte iedereen eerst het papieren logboek. Deze ene persoon is diëtiste.

Verwachtingen van ActiefMET

Iedereen (100%) zegt dat ze vooraf positief stonden tegenover het werken met ActiefMET. Over of ActiefMET tijdsbesparend zou zijn waren de meningen verdeeld: 50% denkt van wel, 37,5% denkt van niet, en 12,5% heeft geen mening.

Op één persoon na dacht iedereen vooraf dat deelnemers door ActiefMET beter in staat zouden zijn om hun beweeggedrag vol te houden. Ook verwachtte 7 van de 8 respondenten (87,5%) dat zij door ActiefMET meer inzicht zouden krijgen in het beweeggedrag van de deelnemers.

Het werken met ActiefMET (zie tabel 6)

Na het in gebruik nemen van ActiefMET is nog 87,5% (7 personen) positief over ACTIEFMET; één persoon (12,5%) staat niet meer positief tegenover het werken met ActiefMET. Deze zelfde verdeling is te zien bij de stelling dat ActiefMET goed aansluit op de praktijk (87,5% vindt dat het goed aansluit op de praktijk, 12,5% is het hier niet mee eens).

Ook vindt een kwart dat ActiefMET tijdsbesparend is. De helft (50%) is oneens met de stelling dat het tijdsbesparend is en 25% antwoordt neutraal op deze stelling.

Meer dan de helft (62,5%) vindt dat ActiefMET meerwaarde heeft voor het werk als zorgverlener binnen de BeweegKuur. Een kwart is het hier niet mee eens en één persoon (12,5%) antwoordt neutraal (niet mee eens / niet mee oneens).

Iedereen vond het makkelijk om met het systeem te leren werken en meer dan de helft (62,5%) vond dat een digitaal logboek anno 2011 hoort in de BeweegKuur.

Communicatie

Volgens 75% van de ondervraagden is ActiefMET niet ondersteunend in de communicatie (over de deelnemer) tussen de zorgverleners onderling en tussen de zorgverleners en de BKI (zie tabel 6).

Slechts één persoon geeft aan dat hij/zij door ActiefMET beter communiceert met collega zorgverleners. Niemand geeft aan dat de communicatie met de BKI beter is geworden.

Ook is 62,5% het niet eens met de stelling dat ze door ACTIEFMET meer inzicht hebben in wat de beweegaanbieder doet met de deelnemer.

Tabel 6: Werken met ActiefMET in de BeweegKuur praktijk - zorgverleners

	Ja (%)	Nee (%)	Neutraal (%)	Niet van toepassing (%)
ActiefMET sluit goed aan op het werken met de deelnemer in de praktijk (het maken en uitvoeren van beweegplannen).	87,5	12,5	0,0	
ActiefMET is van meerwaarde voor mijn werk als zorgverlener in de begeleiding van de BeweegKuur deelnemer.	62,5	25,0	12,5	
Door het werken met ActiefMET is het communiceren over de deelnemer met mijn andere collega's binnen de BeweegKuur eenvoudiger.	12,5	75,0	12,5	
Door ActiefMET is de communicatie en het contact met de beweegaanbieder(s) beter / toegenomen.	0,0	75,0	12,5	12,5
Door het gebruik van ActiefMET heb ik meer inzicht in wat de beweegaanbieder doet met de deelnemer.	12,5	62,5	12,5	12,5
Voor mij was het makkelijk om te leren werken met het digitale systeem ActiefMET.	100,0	0,0	0,0	
Anno 2011, waar men zoveel met de computer werkt, vind ik dat een systeem als ActiefMET eigenlijk hoort binnen de BeweegKuur.	62,5	12,5	25,0	

Beweeggedrag deelnemers

Het grootste deel antwoord positief op de stellingen over het beweeggedrag van de deelnemers (zie tabel 7).

Driekwart (75%) is het eens met de stelling, dat door ActiefMET de deelnemer beter in staat is om zijn/haar beweeggedrag vol te houden, twee personen (25%) zijn het hier niet mee eens.

Hetzelfde patroon is te zien bij de stelling dat de zorgverlener door ActiefMET meer inzicht heeft in het beweeggedrag van de deelnemer (75% antwoord positief, 25 % negatief op deze stelling).

Driekwart (75%) heeft het idee dat de deelnemer zich meer gesteund voelt in zijn/haar (nieuwe) beweeggedrag, ook hier is één persoon het er niet mee eens. 62,5% ziet dat de deelnemer meer betrokken is bij de BeweegKuur en meer eigen verantwoordelijkheid draagt, hier zijn twee mensen (25%) het niet mee eens. Bijna alle ondervraagden zijn van mening dat door ActiefMET de deelnemer beter in staat is zijn eigen leefstijl te managen (87,5%).

Tabel 7: Beweeggedrag van de deelnemer, gerapporteerd door de zorgverleners

	Ja (%)	Nee (%)	Neutraal (%)	Niet van toepassing (%)
Met ActiefMET is de deelnemer beter in staat om zijn/haar beweegplan vol te houden.	75,0	12,5	12,5	
Door het werken met ActiefMET heb ik meer inzicht in het beweegpatroon van de deelnemer.	75,0	25,0	0,0	
Ik heb de indruk dat de deelnemer zich meer gesteund voelt in zijn/haar beweeggedrag door het gebruik van ActiefMET.	75,0	12,5	12,5	
ActiefMET zorgt ervoor dat de deelnemer meer betrokken is bij de BeweegKuur en meer eigen verantwoordelijkheid draagt.	62,5	25,0	0,0	12,5
ActiefMET ervoor dat de deelnemer zijn/haar leefstijl beter kan managen.	87,5	0,0	0,0	12,5

Blijven gebruiken ActiefMET

87,5% (7 van de 8) geeft aan ActiefMET te blijven gebruiken na afloop van deze proef. Eén persoon geeft aan niet te blijven werken met ACTIEFMET. Als reden hiervoor geeft deze persoon aan dat het merendeel van zijn/haar deelnemers niet in staat is gebruik te maken van een computer.

Overige opmerkingen

Een aantal zorgverleners geeft aan dat de gemiddelde leeftijd van de deelnemers niet meer zo jong is en dat een digitaal logboek meer iets is voor de volgende generatie. Daarom zien zij ook graag beide registratievormen (papier en digitaal logboek) gebruikt worden binnen de BeweegKuur. Eén persoon geeft aan dat de manier van loggen niet echt van belang is voor het wel of niet bekijken van het gedrag van de deelnemer, diens eigen motivatie is daarbij belangrijker. Iemand noemde dat een deelnemer het loggen van zijn/haar beweeggedrag in ActiefMET nogal controlerend vond en daarom geen belang had bij het gebruiken. Daarnaast werd ook genoemd dat het leuk is voor de deelnemers om concrete dingen, zoals bijvoorbeeld aantal kilometers afgelegd, te kunnen zien.

Resultaten BeweegKuur-instructeurs

De betrokken BeweegKuur-instructeurs hebben de vragenlijst na afloop van de proef ingevuld. Het betreft twee mannen, beiden ouder dan 55 jaar, en één vrouw tussen de 35 en 45 jaar oud. Alle drie hebben ze sportief wandelen / nordic walking als hoofdactiviteit.

Beide mannelijke instructeurs werken nog maar kort (< 1 maand) in de BeweegKuur en met ActiefMET. Hierdoor begeleiden ze ook nog niet (echt) deelnemers uit de BeweegKuur met ActiefMET. De vrouwelijke BKi werkt ongeveer 1 jaar in de BeweegKuur en begeleidt sinds het begin van deze proef ongeveer 10 deelnemers met ActiefMET (zij voert geen beweegprogramma's in, maar kijkt wel mee met wat de deelnemers loggen in het systeem).

Verwachtingen van ActiefMET

Alle BKi's hadden vooraf aan het werken met ActiefMET positieve verwachtingen over het systeem. De verwachting was dat de deelnemer zijn gedrag beter kan volhouden en dat zij als begeleider beter inzicht krijgen in het beweeggedrag van de deelnemer.

Het werken met ActiefMET

Niemand vond het moeilijk om te leren werken met ActiefMET. Twee BKi's begeleiden deelnemers via ActiefMET; de ene kijkt mee met de gelogde activiteiten als hierboven genoemd, de ander begeleidt ook mensen buiten de BeweegKuur met ActiefMET. Zij vinden dat ze meer inzicht hebben in het bewegingspatroon van de deelnemer en dat ze door ActiefMET beter in staat zijn de deelnemers te coachen. Verder vinden ze dat het goed aansluit op de praktijk en dat het meerwaarde heeft voor het werk als BKi. Op de vraag of zij door ActiefMET beter/meer contact met de LSA en/of fysiotherapeut hebben wordt neutraal geantwoord.

Beweeggedrag deelnemer

Van de 2 BKi's die al deelnemers begeleiden met ActiefMET ziet één dat de deelnemers zich meer gesteund voelen in hun nieuwe gedrag en dat ze dit beter vol houden. De ander antwoordt neutraal op deze stelling. Wel zijn ze beiden van mening dat de deelnemer meer betrokken wordt bij het beweegprogramma en zelf meer de eigen verantwoordelijkheid neemt. De ondervraagden kunnen niet beoordelen of de deelnemers beter in staat zijn hun leefstijl (verandering) te managen.

Eén van de ondervraagden merkt op dat hij ook niet-BeweegKuur deelnemers begeleidt via ActiefMET. Bij de meesten van hen ziet hij dat het zien van concrete resultaten hen stimuleert en motiveert om te blijven loggen en het beweegpatroon vol te houden.

ActiefMET in toekomst

De BKi's die al deelnemers begeleiden met het systeem geven aan het systeem te blijven gebruiken. Eén van hen merkt op dat het een (goede) manier is om in contact te komen met de deelnemers (mits iedereen het goed gebruikt). De BKi die geen deelnemers via het systeem begeleidt, heeft geen interesse in het systeem om dit in de toekomst te gaan doen. Hij geeft als reden hiervoor aan dat sportief wandelen nog niet van de grond is gekomen op de BeweegKuur locatie waar hij bij is betrokken.

Discussie van de resultaten

Bij het starten van het onderzoek bleek dat het beoogde onderzoek (en de onderzoeksperiode) in de praktijk toch lastiger uit te voeren was dan bij aanvang werd verwacht. Binnen de BeweegKuur worden veel onderzoeken uitgevoerd waardoor er veel gevraagd wordt van de zorgverleners van BeweegKuur locaties. De proef met ActiefMET kwam daar bij en ook het invoeren en gebruiken van een dergelijk systeem kost bij aanvang altijd meer tijd dan het oplevert. Desondanks zijn we tevreden met het aantal locaties en deelnemers dat heeft geparticipeerd. De bevindingen en conclusies van de proef worden in dit hoofdstuk puntsgewijs weergegeven.

1. In het algemeen kan geconcludeerd worden dat het systeem voor zowel de zorgverleners, de BKi's en de deelnemers steun biedt en (meer) inzicht geeft in het beweeggedrag en dat de deelnemers het (nieuwe) beweeggedrag beter volhouden. Vooral de mening van zorgverleners is waardevol: zij kunnen immers als enige onderzoeksgroep goed vergelijken. Het feit dat de meerderheid van de zorgverleners en de deelnemers ActiefMET blijft gebruiken, draagt bij aan het beeld van de toegevoegde waarde.
2. Er is geen sprake van een noemenswaardige drempel om een digitaal registratiesysteem te gebruiken, dit ondanks de relatief hoge leeftijd van de gebruikers en de veronderstelde mindere vaardigheid van hen met het internet. Ook de begeleiders (zorgverleners en BeweegKuur-instructeurs) ervaren geen drempels. Vanuit het oogpunt van bereik en deelname is de inzet van een digitaal systeem dus nauwelijks een dilemma. Digitale registratie is niet geschikt is voor wijken waar de gemiddelde leeftijd nog hoger ligt (60+) en/of het percentage 'computeranalfabeten' (bijvoorbeeld 1^e generatie allochtone vrouwen) groot wordt verondersteld.
3. Het is niet goed te concluderen of de deelnemers zich met ActiefMET meer gesteund voelen dan met het papieren logboek. Tweederde van de deelnemers heeft nooit het papieren logboek gebruikt waardoor deze vergelijking niet gemaakt kan worden. De reden hiervoor is dat de zorgverleners er voor hebben gekozen vooral nieuwe instromers in de BeweegKuur in de proef te betrekken, zodat zij niet van het papieren logboek naar ActiefMET hoefden over te stappen.
4. ActiefMET lijkt de deelnemers in hun zelfmanagement te ondersteunen. Binnen de BeweegKuur is zelfmanagement ondersteuning een belangrijk onderdeel. Hieronder wordt verstaan het versterken van de deelnemer, zodat deze beter in staat is om aan zelfmanagement te doen. Alle deelnemers geven aan meer inzicht in hun beweeggedrag te hebben en daardoor dit gedrag beter vol te houden. Met enige voorzichtigheid kunnen we daarom zeggen, dat het systeem ondersteunend is aan de zelfmanagement van de BeweegKuur deelnemer.
5. Op basis van de proef en het onderzoek kan geen conclusie worden getrokken over de mate waarin het systeem de communicatie tussen zorgverleners en de deelnemers verbetert en efficiënter maakt. Enerzijds heeft dit te maken met het verschil in perceptie tussen begeleiders en deelnemers: de deelnemers vinden dat deze gemakkelijker is geworden (maar slechts een minderheid kon echt vergelijken), terwijl de zorgverleners aangeven dat deze niet eenvoudiger of beter is geworden. We hebben geconstateerd dat de Leefstijladviseurs ActiefMET vooral gebruikten als hulpmiddel voorafgaand aan en tijdens het consult. Het systeem werd nauwelijks benut om regelmatig (bijvoorbeeld wekelijks) mee te kijken met de deelnemers en om tussen consulten door feedback te geven op wat de deelnemer logt in het systeem. Toch werd deze manier waarop de LSA ActiefMET gebruikte door de deelnemers als positief ervaren. Dat zorgverleners hier beperkt aan toe kwamen, hield verband met onwennigheid met het systeem (startfase) en de beperkt beschikbare tijd. Een beter gebruik van deze voorzieningen zal leiden tot meer positieve ervaringen van zorgverleners m.b.t. de communicatie.

6. Bij de proef waren slechts drie BKi's betrokken waarvan er één daadwerkelijk deelnemers uit de BeweegKuur begeleidde via ActiefMET. Deze BKi was eigenlijk een verlengstuk van de Leefstijladviseur (actief meekijken in de logboeken en deze voorzien van feedback). Deze BKi begeleidde op deze manier 10 deelnemers. Voor haar was dit een goede manier om met de deelnemers in contact te komen en hen te laten kennismaken met het beweegaanbod van de vereniging waar zij trainer is. Tegen deze achtergrond ligt het voor de hand dat deze deelnemers de communicatie met de BKi als gemakkelijk ervoeren en dat er in deze situatie sprake was van goede communicatie tussen Leefstijladviseur en BKi. In de andere locaties was hiervan geen sprake en dientengevolge beoordeelde men dat de communicatie met de BKi's niet gemakkelijker is geworden.

Deze constatering sluiten aan bij het algemene beeld dat -in het kader van de BeweegKuur- het contact met en de doorstroom naar het lokale sport- en beweegaanbod nog niet echt op gang is gekomen: de overgrote meerderheid van de deelnemers aan de proef sport/beweegt niet georganiseerd.

Mogelijk kan ActiefMET een rol spelen in de verbetering van de doorstroming; de werkwijze van de eerder genoemde BKi biedt aanknopingspunten, al is deze werkwijze wel arbeidsintensief en roept het vragen op over de rolverdeling tussen LSA en BKi.

7. Uit de proef blijkt niet dat ActiefMET de communicatie tussen zorgverleners onderling verbetert. Dit kan gedeeltelijk verklaard worden door het feit dat op geen enkele locatie het gehele zorgteam (LSA, diëtist en fysiotherapeut) werkte met ActiefMET. Ook is vooraf niet geïnventariseerd hoe deze communicatie onderling was (goed of voor verbetering vatbaar), zodat er niets zinnigs gezegd kan worden over hoe en wanneer deze verbeterd kan worden. Met de komst van het BeweegKuur Informatie Systeem is deze functie voor een zelfregistratie systeem als ActiefMET ook minder relevant.

Tot slot

Rol van digitaal registratie en communicatiesysteem en zelfmanagement

Systemen als ActiefMET lijken van toegevoegde waarde voor zelfmanagement. Het belang hiervan wordt nog eens onderstreept door het gegeven dat veel Beweegkuur deelnemers of deelnemers aan andere gecombineerde leefstijl interventies zelfstandig en dus niet in georganiseerd verband, sporten en bewegen. Daarmee moet de rol van het sport- en beweegaanbod tijdens een leefstijlinterventie niet worden overschat. Het lijkt ons de moeite waard te experimenteren met het digitale systeem ter ondersteuning van het zelfmanagement, vooral ook op de langere termijn, in de fase waarin sprake is van het vasthouden van de nieuw verworven leefstijl.

Functie van ActiefMET binnen Gezondheidscentra

Een systeem als ActiefMET biedt zorgverleners het voordeel dat de deelnemer zelf registreert. Bovendien kan er relatief eenvoudig en snel een beweeg- of voedingsplan opgesteld worden en is het mogelijk om snel efficiënt te monitoren en feedback te geven. We realiseren ons dat er tussen technische mogelijkheden en werkelijk gebruik een kloof gaapt. De vraag is hoe deze kloof kan worden geslecht. Ons inziens geldt een aantal voorwaarden:

1. Koppelen van registratie- en informatiesystemen. Dat kan gelden voor koppeling met het BIS, maar wellicht ook met het HIS.
2. Aantoonbare efficiëntie voor de zorgverlener (gezondheidscentrum). We bevelen aan om nader te experimenteren en te onderzoeken of systemen als ActiefMET tijd- en kostenbesparend werken. Wellicht biedt de TNO e-Coach rapportage al enige antwoord.
3. De verwachting is dat POH'ers in toenemende mate actief zullen zijn als leefstijladviseur. Door het systeem naadloos te laten aansluiten bij de werkwijze van de POH'er en de door hem/haar gebruikte systemen, zal de drempel voor gebruik zo goed als worden weggenomen.

Systemen als ActiefMET schakel in lokale netwerken zorg en sport&bewegen?

De komende jaren gaat veel aandacht uit naar het versterken en optimaliseren van deze netwerken. In een aantal *BeweegKuur Impulsprogramma gemeenten* projecten is interesse getoond voor ActiefMET; de komende maanden wordt de inzet concreet uitgewerkt en gestart. Het lijkt een uitgelezen kans om bij deze aanpak te focussen op de rol die het systeem kan vervullen in de driehoeksrelatie leefstijladviseur – deelnemers – beweegaanbieder. Uiteraard is hierbij van belang helder te krijgen welke rol het systeem in deze relatie kan vervullen en voor welke BKi het systeem geschikt is.

Bijlage 1: Algemene kenmerken van de deelnemers zoals deze zijn gerapporteerd in het systeem ActiefMET

BMI		M	M	V	V
25-30	overgewicht	3	18%	5	33%
>30	ernstig overgewicht	14	82%	10	67%
	Totaal	17	100%	15	100%

Top 4 beweegactiviteiten

		eigen opgave	volgens log		volgens log
wandelen	12	33%	wandelen	14	39%
fietsen	9	25%	fietsen	8	22%
fitness / hometrainer	4	11%	fitness / hometrainer	8	22%
zwemmen	2	6%	zwemmen	1	3%
totaal	36	75%		36	86%

N =		36					
Meerdere sporten (n=36)		%	1e favoriete activiteit		%	2e favoriete ac	%
Beoefening 2e sport	30	83%	huis/tuin en keukenactiviteiten	11	31%	wandelen	8 22%
Beoefening 3e sport	26	72%	huis/tuin en keukenactiviteiten	12	33%	fitness / hometrainer	7 19%
Beoefening 4e sport	21	58%	huis/tuin en keukenactiviteiten	8	22%	fietsen	4 11%

MET score, tijd en aantal keer; gemiddeld per week				
	deelnemers:	METscore	Tijd	aantal x
Weert	10	2203	8:57:58	6,4
Huizen	8	1433	6:05:33	4,2
Zoetermeer	8	739	2:47:15	3,5
Drunen	1	1392	6:03:20	5,3
Totaal gemm.	27	1511	6:10:34	5

