



MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

Pilot BeweegKuur overgewicht & obesitas.

Resultaten van een follow-up meting onder deelnemers

Judith Helmink
Leonieke van Boekel
Stef Kremers



Maastricht University

Pilot BeweegKuur overgewicht & obesitas.

Resultaten van een follow-up meting onder deelnemers

J.H.M. Helmink

L.C. van Boekel

S.P.J. Kremers

Contact:

Judith Helmink

Universiteit Maastricht

Judith.Helmink@maastrichtuniversity.nl

© Universiteit Maastricht 2010

Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding:

Helmink, J.H.M., Van Boekel, L.C. & Kremers, S.P.J. (2010). *Pilot BeweegKuur overgewicht & obesitas. Resultaten van een follow-up meting onder deelnemers.*

Dankwoord

Graag willen wij de deelnemers die de vragenlijst in hebben gevuld over de doorontwikkelde BeweegKuur hartelijk bedanken voor hun deelname. Daarnaast willen wij NISB bedanken voor de samenwerking waardoor dit rapport tot stand is gekomen.

Inhoudsopgave

1 Inleiding.....	- 1 -
1.1 Het huidige onderzoek	- 1 -
1.2 Vraagstellingen onderzoek.....	- 1 -
2 Methode	- 2 -
2.1 Tweede vragenlijst deelnemers	- 2 -
3 Resultaten.....	- 4 -
3.1 Algemene gezondheid en leefstijl van deelnemers	- 5 -
3.2 Redenen voor deelname aan de BeweegKuur	- 5 -
3.3 Mening over de BeweegKuur.....	- 5 -
3.4 Bewegen en de BeweegKuur.....	- 6 -
3.5 Voeding en de BeweegKuur	- 7 -
3.6 Mening over zorgverleners in de BeweegKuur	- 8 -
3.7 Kosten in de BeweegKuur.....	- 9 -
3.8 Reisafstanden in de BeweegKuur.....	- 10 -
3.9 Het logboek	- 10 -
3.10 Uitstroom uit de BeweegKuur	- 10 -
4 Conclusies	- 12 -
4.1 Reden voor deelname aan de BeweegKuur	- 12 -
4.2 Het Beweegprogramma.....	- 13 -
4.3 Het voedingsprogramma	- 13 -
4.4 Zorgverleners in de BeweegKuur.....	- 14 -
4.5 Kosten en Reistijd	- 14 -
4.6 Het Logboek	- 15 -
5 Aanbevelingen.....	- 16 -
Bijlage 1 Eerste vragenlijst Deelnemers.....	- 17 -
Bijlage 2 Tweede Vragenlijst Deelnemers	- 26 -
Bijlage 3 Resultaten tweede vragenlijst deelnemers.....	- 38 -
Referenties.....	- 46 -

1 Inleiding

Met subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is de gecombineerde leefstijlinterventie, genaamd 'BeweegKuur', ontwikkeld door Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) (Helmink, Meis et al., 2010). De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie welke focust op het veranderen van fysieke activiteit en eetgedrag vanuit de eerstelijnsgezondheidszorg. In de periode 2008-2009 is de nadruk van de BeweegKuur gelegd op de preventie en behandeling van diabetes mellitus type 2. Vanaf 2009 is de BeweegKuur doorontwikkeld voor patiënten met overgewicht en obesitas. In samenwerking met ResCon voert de Universiteit Maastricht, in opdracht van NISB, een aantal (proces)evaluaties uit. Deze deelstudies zijn erop gericht te onderzoeken hoe en onder welke voorwaarden de BeweegKuur optimaal geïmplementeerd kan worden.

1.1 Het huidige onderzoek

In oktober 2009 is het doorontwikkelde prototype voor overgewicht en obesitas in vijf regio's ingevoerd. De huidige pilotstudie volgde de implementatie van de BeweegKuur in deze vijf pilot regio's. Het doel van dit onderzoek is de BeweegKuur voor overgewicht en obesitas te testen op de bruikbaarheid, waardering van zowel de zorgverleners als de deelnemers en de gepercipieerde effectiviteit. In navolging van het rapport dat in juni 2010 verscheen beschrijft het huidige rapport de bevindingen van een tweede vragenlijst voor deelnemers aan de doorontwikkelde BeweegKuur. In het rapport van juni 2010 (Helmink, Van Boekel, & Kremers, 2010) is een uitgebreide beschrijving te vinden van de eerdere resultaten van het onderzoek naar de doorontwikkelde BeweegKuur.

1.2 Vraagstellingen onderzoek

1. Wat vinden deelnemers en verschillende professionals dat er nodig is aan:
 - nieuwe materialen?
 - aanpassing van bestaande BeweegKuur materialen?
2. Hoe werkt het prototype BeweegKuur overgewicht in de praktijk? En wat moet volgens verschillende professionals worden aangepast?
3. Wat zijn voor de verschillende zorgprofessionals de ervaren belemmerende en bevorderende factoren bij de invoer van de BeweegKuur overgewicht en obesitas?

2 Methode

Deelnemers die instroomden in de doorontwikkelde BeweegKuur ontvingen van de leefstijladviseur een vragenlijst na afloop van het intakegesprek. De resultaten van deze vragenlijst zijn in het rapport van Helmink en collega's (2010) weergegeven. Na drie maanden werd de leefstijladviseur gevraagd een tweede vragenlijst aan de deelnemers mee te geven. Bij de vragenlijst zat wederom een antwoordenvolp om de ingevulde vragenlijst kosteloos te retourneren naar de Universiteit Maastricht. Onder alle deelnemers aan het onderzoek werden twee cadeaubonnen ter waarde van 50 euro verloot.

De eerste vragenlijst werd door 36 deelnemers ingevuld. Bij de tweede vragenlijst was er een respons van 27 deelnemers. Via de registratieformulieren is bekend hoeveel deelnemers in totaal ($N=87$) deelnamen aan de doorontwikkelde BeweegKuur. Hieruit blijkt dat 31.0% van het totale aantal deelnemers een tweede vragenlijst heeft ingestuurd.

2.1 Tweede vragenlijst deelnemers

Bij het opzetten van de vragenlijst werd gebruik gemaakt van de theory of planned behaviour, social cognitive theory, en theorieën over implementatie (Ajzen, 1991; Bandura, 1986; Fleuren, Wiefferink, & Paulussen, 2002; Grol & Wensing, 2006; Paulussen, Wiefferink, & Mesters, 2007; Rogers, 2003). Zie bijlage 1 voor de eerste vragenlijst. Factoren die in deze vragenlijst werden gemeten waren demografische factoren, verwachtingen van de BeweegKuur, self-efficacy, intenties, motieven voor deelname en eet- en beweeggedrag (zie Helmink, Van Boekel et al., 2010 voor meer informatie). De tweede vragenlijst die werd verstuurd naar de deelnemers was vergelijkbaar met de eerste vragenlijst die deelnemers bij de intake ontvingen. Enkele extra stellingen en items werden toegevoegd in de 2^e vragenlijst om gedragsverandering en intenties te meten. Zo werd bijvoorbeeld met behulp van twee vragen achterhaald of deelnemers gezonder waren gaan leven: 'Bent u door de BeweegKuur meer gaan bewegen / gezonder gaan eten dan dat u daarvoor deed?'. De antwoordcategorieën varieerden van 'ja veel meer' (1) tot 'nee, veel minder vanwege...' (7). Hierna volgden vier vragen om te achterhalen welke beweegactiviteiten deelnemers op het moment uitvoerden. Tevens werd gevraagd naar de frequentie dat respondenten deze beweegactiviteiten ondernamen, hoe lang die activiteiten duurden en met wie zij deze activiteiten ondernamen (alleen, in een groep of met een vriend(in) of partner). Een verkorte versie van de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) werd gebruikt om het beweeggedrag van respondenten te meten. De outliers bij het beweeggedrag werden gehercodeerd naar het 95^e percentiel. Dit hield in dat bij zware inspanning één outlier en bij matige inspanning twee outliers werden gehercodeerd naar respectievelijk 7,5 uur en 7 uur per week.

De tweede vragenlijst bevatte eveneens specifieke vragen over de begeleiding van de zorgverleners in de BeweegKuur. Zo werden stellingen specifiek geformuleerd voor de begeleiding van de leefstijladviseur, fysiotherapeut en de diëtist tijdens zowel individuele consulten als de groepsvoorlichting over voeding. Deze stellingen werden gesteld met een 5-puntsschaal van helemaal mee oneens '(1) tot helemaal mee eens '(5). Enkele voorbeelden van stellingen waren: Ik voelde mij op mijn gemak bij de leefstijladviseur / fysiotherapeut ; Ik had het idee dat de zorgverlener veel individuele aandacht had voor mij ; Voor de individuele consulten bij de diëtist werden zeven stellingen gebruikt: Ik vond de individuele consulten een goede aanvulling op de groepsbijeenkomsten ' en De diëtist motiveerde mij tijdens de BeweegKuur ; De groepsvoorlichting over voeding werd geëvalueerd door middel van twaalf stellingen. Enkele voorbeelden zijn: Ik heb liever groepsvoorlichting van de diëtist dan een individueel consult 'en Ik vond de groepsvoorlichtingen leuk ;

Ook werd gevraagd naar de eigen bijdrage en / of het inleveren van eigen risico vanwege de deelname aan de BeweegKuur. Enkele stellingen hierbij waren: Ik vond de eigen bijdrage te hoog 'en Ik ben vanwege het eigen risico van de zorgverzekering niet naar een individueel consult met de diëtist gegaan ; De mening over de reisafstand naar de beweegactiviteit en groepsvoorlichting over voeding werd ook gevraagd door middel van drie verschillende vragen over de afstand in kilometers, hoe goed de locaties te bereiken waren en of deelnemers de afstand te ver vonden.

Tot slot eindigde de tweede vragenlijst met vragen over de verwachtingen na afloop van de BeweegKuur (Ik wil blijven bewegen / gezond blijven eten 'en De BeweegKuur was wat ik ervan verwachtte). Daarnaast werd met een tiental stellingen het logboek geëvalueerd met wederom antwoordmogelijkheden variërend van helemaal mee oneens '(1) tot helemaal mee eens '(5). Enkele voorbeelden hiervan waren: Ik heb het logboek tijdens de BeweegKuur gebruikt 'en Ik vond het logboek overbodig ; In bijlage 2 is de tweede vragenlijst voor deelnemers weergegeven.

3 Resultaten

De belangrijkste resultaten van de tweede vragenlijst voor deelnemers aan de doorontwikkelde BeweegKuur worden in dit hoofdstuk beschreven. De vragenlijst werd door 27 personen ingevuld uit vijf verschillende regio's. Van de respondenten was ongeveer drie kwart (76.0%) vrouw. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 56.3 jaar (SD=14.3). In tabel 1 zijn de achtergrondkenmerken van de respondenten weergegeven. Eén deelnemer had een BMI van 24.9 kg/m², 11 deelnemers (45.8%) hadden overgewicht met een BMI tussen de 25 en 30 kg/m² en ditzelfde aantal had obesitas met een BMI tussen 30 en 35 kg/m². Van de respondenten had 8.3% obesitas met een BMI hoger dan 35.

Tabel 1: Lengte, gewicht, BMI en lichamelijke activiteit van de respondenten

	N	%	Gemiddelde	SD	Spreading
Lengte (m)	25		1.68	0.1	1.54-1.89
Gewicht (kg)	25		85.9	14.0	65-120
Body Mass Index (kg / m ²)	25		30.3	3.6	24.9-38.8
BMI 25-30	11	45.8			
BMI 30-35	11	45.8			
BMI > 35	2	8.3			
Lichamelijke activiteit					
Zwaar lichamelijke inspanning (uur/week)	19		2.4	2.4	0-7.5
Matig lichamelijke inspanning (uur/week)	20		2.8	2.2	0-7
Wandelen (uur/week)	23		2.9	3.0	0-14
Zitgedrag (uur/dag)	18		5.7	3.1	2-13

Gemiddeld rapporteerden respondenten 2.4 uur per week (SD=2.4) zwaar lichamelijk actief te zijn. Voor matige lichamelijk inspanning was het gemiddelde 2.8 uur per week (SD=2.2). Respondenten rapporteerden gemiddeld 2.9 uur per week te wandelen (SD=3.0) en zij zaten gemiddeld 5.7 uur per dag (SD=3.1). Een gedetailleerde weergave van de resultaten is weergegeven in bijlage 3.

Bij deelnemers die zowel de eerste als de tweede vragenlijst invulden werd bekeken of de BMI significant was veranderd in de drie maanden dat zij deelnamen aan de BeweegKuur. In tabel 2 is te zien dat de BMI inderdaad significant lager was na drie maanden BeweegKuur ($T=3.31$; $p<0.01$). Bij slechts zeven respondenten kon op beide meetmomenten het totale beweeggedrag worden berekend, hetgeen te weinig is om een betrouwbare uitspraak te kunnen maken over de verandering in lichamelijke activiteit.

Tabel 2: Verschillen in BMI bij respondenten die beide vragenlijsten invulden

	N	Gemiddelde	SD	T	df	p
BMI bij intake (kg / m ²)	16	30.36	2.83	3.31	15	>0.01
BMI na 3 maanden (kg / m ²)	16	29.11	3.17			

3.1 Algemene gezondheid en leefstijl van deelnemers

De eigen gezondheid werd door respondenten gewaardeerd met een gemiddeld cijfer van 7.1 (SD=1.2). Als respondenten zichzelf vergeleken met anderen van dezelfde leeftijd en geslacht vond 38.4% zichzelf dik, 57.5% voelde zich normaal en 3.8% voelde zich dun ten opzichte van anderen. Verder bleek dat 34.6% zich een beetje actief vond vergeleken met anderen en iets minder dan de helft (42.3%) voelde zich normaal actief. Van de respondenten vond 23.1% zichzelf juist actief vergeleken met anderen. Ook voelde 15.4% zich ongezond, 61.5% zich normaal en 23.1% voelde zich gezond ten opzichte van anderen. Met de stelling 'Ik heb het idee dat ik voldoende beweeg', was 19.2% het niet eens, 30.8% reageerde neutraal en de helft (50.0%) had het idee voldoende te bewegen. Van de respondenten reageerde 76.9% positief op de stelling dat zij het idee hadden gezond te eten en 23.1% reageerde neutraal.

Een aantal stellingen vroeg in hoeverre respondenten zich beter zijn gaan voelen ten gevolge van de BeweegKuur. Hieruit bleek dat 69.2% zich tijdens de BeweegKuur beter is gaan voelen. Hetzelfde aantal (69.2%) rapporteerde dat zij tijdens de BeweegKuur gezonder zijn geworden. Een nog groter deel van de respondenten (73.0%) was zich tijdens de BeweegKuur fitter gaan voelen. Op de stelling 'Tijdens de BeweegKuur ben ik mij prettiger gaan voelen in mijn lichaam', reageerde 64.0% positief. Respondenten werd ook gevraagd of zij waren afgevallen tijdens de BeweegKuur. Het merendeel (79.2%) rapporteerde dat zij inderdaad waren afgevallen terwijl 12.5% zei niet te zijn afgevallen en 8.3% neutraal reageerde.

3.2 Redenen voor deelname aan de BeweegKuur

In de vragenlijst werd gevraagd wat voor deelnemers de drie meest belangrijke redenen waren om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur. Hieruit bleek dat afvallen voor de helft van de respondenten een reden was om te blijven deelnemen. Ook het krijgen van een betere conditie was voor een deel (29.2%) een belangrijke reden voor deelname. Andere redenen die vaak werden genoemd waren: motivatie door de leefstijladviseur en de nadruk op zowel voeding als bewegen (25.0%) en de steun van de leefstijladviseur (20.8%). In tabel 12 van bijlage 3 zijn alle redenen voor deelname weergegeven.

3.3 Mening over de BeweegKuur

Respondenten gaven de BeweegKuur een gemiddeld rapportcijfer van 7.1 (SD=1.5). Een groot deel van de respondenten (76.9%) vond de BeweegKuur bij zichzelf passen. De doorverwijzing door de huisarts werd door bijna iedereen (91.7%) als motiverend ervaren. Daarnaast was 80.7% van mening dat zij veel individuele aandacht kregen in de BeweegKuur. In de vragenlijst werden ook stellingen opgenomen om te achterhalen in hoeverre de BeweegKuur aan de verwachtingen van de deelnemers voldeed. Hieruit bleek dat voor 62.5% de BeweegKuur was wat zij ervan

hadden verwacht. Wanneer dit wordt vergeleken met deelnemers in de BeweegKuur voor diabetes, is dit percentage ongeveer gelijk. In de BeweegKuur voor diabetes was 56.6% het eens met de stelling dat de BeweegKuur was wat zij ervan hadden verwacht. De kwaliteit van de BeweegKuur werd door 60.0% als hoog ervaren en 12.0% vond de kwaliteit niet hoog. Bijna alle respondenten (92.0%) vonden de begeleiding binnen de BeweegKuur professioneel en voor 80.0% was de begeleiding wat zij ervan hadden verwacht

Enkele stellingen gingen in op mogelijk belemmerende factoren om de BeweegKuur vol te houden. Zo werd gevraagd of respondenten de intensiteit van de BeweegKuur te hoog vonden door de combinatie tussen het voedingsprogramma en het beweegprogramma. Slechts 8.0% vond de intensiteit inderdaad te hoog terwijl 68.0% hier niet mee eens was. Het merendeel (80.0%) van de respondenten was het tot nu gelukt om de gehele BeweegKuur te volgen. Een klein deel (11.5%) verwachtte door hun postuur problemen te krijgen bij verdere deelname aan de BeweegKuur en 80.8% verwachtte hier geen problemen mee.

3.4 Bewegen en de BeweegKuur

Nagenoeg alle respondenten rapporteerden meer te zijn gaan bewegen in de BeweegKuur: 77.7% is meer of veel meer gaan bewegen en 18.5% is een beetje meer gaan bewegen. Slechts 3.7% is niet meer en ook niet minder gaan bewegen dan voor de BeweegKuur. Van de respondenten dacht 23.0% dat het hen ook gelukt zou zijn om meer te gaan bewegen zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur. Echter meer dan de helft (53.9%) dacht dat het niet gelukt zou zijn. Respondenten bleken positief over het beweeggedrag na afloop van de BeweegKuur: 80.0% verwachtte ook na de BeweegKuur te blijven bewegen. De motivatie om meer te gaan of blijven bewegen werd door respondenten beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 7.5 (SD=0.9) op een schaal van 0 (helemaal geen motivatie) tot 10 (heel erg gemotiveerd). Het vertrouwen om hierin te slagen beoordeelden respondenten met een gemiddeld cijfer van 6.9 (SD=1.7).

Enkele stellingen gingen in op het beweegprogramma in de BeweegKuur. Zo bleek 76.0% mee te hebben beslist welk beweegprogramma zij gingen volgen in de BeweegKuur. Ook bleek dat het merendeel (80.7%) was gaan bewegen met plezier. Op de stelling Tijdens de BeweegKuur ben ik naast het bewegen in de BeweegKuur ook meer gaan bewegen in mijn vrije tijd; reageerde het merendeel (77.0%) positief. De professionele begeleiding in de BeweegKuur zorgde bij 84.6% van de respondenten voor een veilig gevoel om te gaan bewegen. Daarnaast bleek slechts een klein gedeelte van de respondenten (19.2%) last te hebben gekregen van pijn of blessures als gevolg van de BeweegKuur.

In de vragenlijst werd ook nagegaan welke beweegactiviteiten de respondenten uitvoerden. Hieruit bleek dat het merendeel als beweegactiviteit fietste of wandelde (63.0% was gaan fietsen en 59.3% wandelde). Andere activiteiten die deelnemers ondernamen waren cardio-training en fitness (14.8%), zwemmen (eveneens 14.8%) en een enkeling was gaan dansen,

yoga, werken in de tuin of bij de fysiotherapeut gaan bewegen. Gemiddeld werden deze beweegactiviteiten 3.2 keer per week ondernomen ($SD=2.3$). De beweegactiviteiten duurden dan gemiddeld 51.5 minuten ($SD=31.4$). Daarnaast bleek dat de helft van de respondenten (50.0%) deze activiteiten alleen was gaan doen, 30.0% een activiteit in een groep en 20.0% was gaan bewegen met iemand anders zoals een vriend of partner. Met de stelling 'Ik vond het fijn om samen met anderen te bewegen', was 22.7% het oneens, 4.6% reageerde neutraal en het merendeel (72.7%) was het hiermee eens. Specifiek voor de deelnemers die bij de fysiotherapeut bewogen werd gevraagd in hoeverre zij het fijn vonden om met een groep in beweging te zijn. Van de respondenten was 27.4% het hiermee eens en hetzelfde aantal was het met de stelling oneens en 45.5% reageerde neutraal.

Uit de vragenlijsten bleek dat 88.0% samen met de leefstijladviseur heeft gezocht naar beweegactiviteiten die bij hen pasten. Bijna alle respondenten (94.8%) vonden de beweegactiviteiten leuk en 96.0% vond dat deze goed bij hen paste. Iets meer dan de helft (64.0%) wilde de beweegactiviteit ook blijven doen na de BeweegKuur. De organisatie van de beweegactiviteiten werd door 79.1% als goed beoordeeld. Voor 76.0% van de respondenten was het tijdstip van de beweegactiviteit gunstig en voor 24.0% was dit geen goed tijdstip en hetzelfde aantal zou meer deelnemen aan de activiteit als deze op een ander tijdstip zou zijn.

3.5 Voeding en de BeweegKuur

Allereerst werd gevraagd of deelnemers gezonder zijn gaan eten als gevolg van de BeweegKuur: 51.8% was veel gezonder of gezonder gaan eten, 40.7% rapporteerde een beetje gezonder te zijn gaan eten en 7.4% was niet gezonder maar ook niet ongezonder gaan eten. Als gevolg van de BeweegKuur was 80.8% bewuster na gaan denken over voedingsproducten die zij kochten en 68.0% kocht ook daadwerkelijk gezondere voedingsproducten. De professionele begeleiding in de BeweegKuur zorgde bij het merendeel van de respondenten (84.6%) dat zij zich gesteund voelden om gezonder te gaan eten. Het merendeel (88.5%) verwachtte dat het zal lukken om ook na de BeweegKuur gezond te blijven eten. Van de respondenten dacht 38.4% dat ook zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur, het hen gelukt zou zijn om gezonder te gaan eten, terwijl 30.7% dit niet verwachtte. De motivatie om gezond te gaan of blijven eten kreeg een gemiddeld rapportcijfer van 7.5 ($SD=0.8$). Het vertrouwen om hierin te slagen werd beoordeeld met een gemiddeld cijfer van 7.2 ($SD=0.7$).

Van de respondenten had 65.2% mee kunnen beslissen op welke manier zij begeleiding kregen van de diëtist. Het merendeel (80.0%) had een groepsvoorlichting over voeding bijgewoond. Gemiddeld hadden deze deelnemers 3.6 keer ($SD=2.0$) een groepsvoorlichting over voeding gehad met enkele uitschieters van 6 en 8 groepsvoorlichtingen. De deelnemers die een groepsvoorlichting over voeding hadden bijgewoond werden enkele stellingen voorgelegd. Hieruit bleek dat de groepsvoorlichting over voeding positief werd beoordeeld: 66.7% vond het fijn om

samen met anderen over voeding te praten en ervaringen uit te wisselen, 83.3% vond de voorlichtingen nuttig, 72.2% gaf aan er baat bij te hebben gehad, 88.9% voelde zich op het gemak tijdens de groepsvoorlichting over voeding en 83.4% vond het leuk. Ook de organisatie was volgens de respondenten goed: 88.9% had de mening dat de groepsvoorlichtingen over voeding goed georganiseerd waren. Slechts 5.9% vond de groepsvoorlichtingen over voeding overbodig, terwijl 70.6% het hier niet mee eens was. De meeste respondenten (66.7%) waren dan ook van plan om alle groepsvoorlichting over voeding bij te gaan wonen die waren ingepland. Slechts 5.6% was van mening dat het aantal groepsvoorlichtingen over voeding dat stond ingepland te veel was voor hem of haar, terwijl 61.1% het hier niet mee eens was. Respondenten zagen niet veel heil in het betrekken van de partner bij de groepsvoorlichtingen over voeding: 55.6% vond dit niet zinvol en 22.2% zou dit wel zinvol vinden. Ook het tijdstip van de groepsvoorlichtingen over voeding werd geëvalueerd. Hieruit bleek dat voor 16.7% het tijdstip ongelegen kwam en voor hetzelfde aantal was het vanwege het werk niet mogelijk om naar de groepsvoorlichting over voeding te komen.

Van de respondenten werd 52.0% doorverwezen naar een individueel consult bij de diëtist. Gemiddeld hadden deze deelnemers 1.8 keer ($SD=1.3$) een individueel consult bij de diëtist voor de BeweegKuur. De respondenten die een individueel consult hadden gehad ($N=13$), beantwoordden een aantal stellingen. Hieruit bleek dat meer dan de helft ($N=7$) niet opzag tegen de afspraak met de diëtist en vier respondenten reageerden neutraal op de stelling. Het contact met de diëtist werd over het algemeen positief beoordeeld: elf deelnemers voelden zich op het gemak en serieus genomen door de diëtist. Ditzelfde aantal was van mening dat de diëtist veel aandacht had voor hen. Negen respondenten rapporteerden dat de diëtist hen motiveerde tijdens de BeweegKuur en hetzelfde aantal had het idee dat de diëtist en de leefstijladviseur veel contact hadden. Twee derde van de respondenten vond de individuele consulten een goede aanvulling op de groepsvoorlichting, terwijl één respondent het hier niet mee eens was. Een andere stelling was: 'Ik heb liever groepsvoorlichting van de diëtist dan een individueel consult.' Hiermee was 38.9% ($N=7$) het eens en 16.7% ($N=3$) was het hiermee oneens.

3.6 Mening over zorgverleners in de BeweegKuur

In de vragenlijst werd gevraagd naar de mening van respondenten over de begeleiding van de verschillende zorgverleners. De meerderheid (72.0%) was het niet eens met de stelling dat er binnen de BeweegKuur te veel zorgverleners waren. In tabel 3 is per zorgverlener te zien in hoeverre respondenten meer begeleiding hadden verwacht van de desbetreffende zorgverlener. Daarnaast peilde de vragenlijst de mening over de leefstijladviseur. Hieruit bleek dat bijna alle respondenten (90.9%) zich op het gemak voelde bij de leefstijladviseur. Ongeveer een vijfde (21.7%) zag er tegenop om voor vervolgspraken naar de leefstijladviseur te gaan, terwijl 73.9% hier niet tegenop keek. Van de respondenten had 87.5% het idee dat de leefstijladviseur

veel aandacht had voor de deelnemer en bijna iedereen (95.5%) had het idee dat de leefstijladviseur hen serieus nam. Voor 83.3% zorgde de leefstijladviseur voor een gevoel van steun. Daarnaast werden deelnemers in hoge mate gemotiveerd door de leefstijladviseur: 95.5% zei gemotiveerd te worden door de leefstijladviseur om deel te blijven nemen en 91.6% rapporteerde tijdens vervolgspraken gemotiveerd te worden. Ook vond het merendeel van de respondenten (87.5%) dat de deelname aan de groepsvoorlichting werd gemotiveerd door de leefstijladviseur. De vervolgspraken bij de leefstijladviseur werden positief beoordeeld: 87.0% vond deze nuttig, 91.3% had het idee dat de leefstijladviseur op de hoogte was van de beweegactiviteiten van de deelnemer en 82.6% had dit idee ook voor het voedingspatroon. Op de stelling 'Ik had liever meer vervolgspraken met de leefstijladviseur gehad', reageerde 9.1% positief, 45.5% was het hiermee niet eens en 45.5% reageerde neutraal op deze stelling.

Tabel 3: Verwachtingen over begeleiding van zorgverleners

	N	% Eens	% Neutraal	% Oneens
Ik had meer begeleiding verwacht van de huisarts	25	20.0	32.0	48.0
Ik had meer begeleiding vanuit de leefstijladviseur verwacht	25	16.0	16.0	68.0
Ik had meer begeleiding vanuit de fysiotherapeut verwacht	24	8.4	25.0	66.6
Ik had meer begeleiding vanuit de beweegbegeleider verwacht	25	12.0	24.0	64.0
Ik had meer begeleiding vanuit de diëtist verwacht	23	13.1	26.1	60.8
Binnen de BeweegKuur had ik met te veel zorgverleners te maken	25	8.0	20.0	72.0

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

De respondenten die bij de fysiotherapeut gingen bewegen ($N=11$; 47.8%) werden enkele vragen gesteld over de begeleiding van de fysiotherapeut. Hieruit bleek dat de helft van de respondenten het idee had dat de fysiotherapeut veel contact had met de leefstijladviseur. Slechts één persoon had het gevoel dat er veel overlap zat tussen wat er bij de fysiotherapeut en de leefstijladviseur werd verteld en drie respondenten waren het hiermee niet eens. Twee respondenten zagen er tegenop om voor de BeweegKuur naar de fysiotherapeut te gaan. Alle respondenten waren het eens met de stelling 'Ik voelde mij op mijn gemak bij mijn fysiotherapeut' en de stelling 'Ik had het idee dat de fysiotherapeut mij serieus nam'. Ook vond bijna iedereen ($N=9$) dat de fysiotherapeut veel individuele aandacht had voor hen. De fysiotherapeut bleek een goede motivator te zijn om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur: tien respondenten stemden hiermee in. Tot slot werd nagegaan of men de tijd tussen de eerste afspraak bij de leefstijladviseur en het beginnen met bewegen bij de fysiotherapeut te lang vond: vier personen vonden dit inderdaad te lang terwijl ditzelfde aantal dit niet vond. De overige respondenten reageerden neutraal of niet op deze stelling.

3.7 Kosten in de BeweegKuur

Een eigen bijdrage werd door 68% van de respondenten betaald om mee te doen met de BeweegKuur. De hoogte van de eigen bijdrage varieerde van 15 euro tot 100 euro en was gemiddeld 54.6 euro ($SD=35.5$). Onduidelijk was welke kosten hierbij waren inbegrepen.

Ongeveer een derde (35.5%) vond de eigen bijdrage voor de BeweegKuur te hoog. Op de stelling 'Als ik meer had moeten betalen voor de BeweegKuur, zou ik niet hebben deelgenomen,' reageerde 56.5% instemmend. Voor 30.4% zou dit geen reden zijn geweest om niet deel te nemen aan de BeweegKuur. Voor iets meer dan de helft (52.1%) was de prijs belangrijk bij het kiezen van de beweegactiviteiten. Voor de individuele consulten bij de diëtist had 53.0% een eigen bijdrage betaald of eigen risico ingeleverd. Dit leidde tot het feit dat 46.6% de kosten voor de individuele consulten bij de diëtist te hoog vond en dat 35.7% vanwege het eigen risico bij de zorgverzekering niet naar een individueel consult bij de diëtist ging.

3.8 Reisafstanden in de BeweegKuur

Het merendeel van de respondenten (56.6%) reisde slechts 0 tot 2 kilometer om bij de beweegactiviteit te komen. Voor 34.8% was dit op 2 tot 5 kilometer afstand en 8.7% moest meer dan 5 kilometer reizen naar de beweegactiviteit. Deze afstand was voor 78.3% op loop- of fietsafstand en 21.7% gaf aan dat de beweegactiviteit met de auto of het openbaar vervoer goed te bereiken was. Slechts 4.3% vond de afstand tot de beweegactiviteit te ver weg. Dezelfde vragen werden ook gesteld voor de afstand tot de groepsvoorlichting over voeding. Hieruit bleek dat 73.9% 0-2 kilometer moest reizen, 21.7% reisde 2-5 kilometer en 8.7% moest meer dan vijf kilometer reizen. Ook hier was de afstand voor het merendeel (91.3%) op loop- of fietsafstand.

3.9 Het logboek

Het logboek werd in de vragenlijst geëvalueerd. Iets meer dan de helft (64.0%) bleek het logboek ook daadwerkelijk te gebruiken al werd het logboek door 66.7% van de respondenten meegenomen naar een afspraak met de leefstijladviseur. Bij de afspraken met de fysiotherapeut en/of diëtist nam 54.6% het logboek mee. Het merendeel van de respondenten vond de informatie in het logboek duidelijk (68.0%). Meer dan de helft (60.0%) vond het logboek gemakkelijk te gebruiken. Op de stelling 'Ik vind het motiverend om een logboek in te vullen,' waren de meningen verdeeld: 40.0% was het eens, 36.0% reageerde neutraal en 24.0% was het niet eens met de stelling. Een kwart (25.0%) vond het logboek overbodig en 29.2% vond het logboek te dik. Het zelf maken van beweegplannen in het logboek werd door 25.0% gedaan, terwijl 66.7% aangaf dit niet te doen. Een voedingsplan werd maar door 8.6% van de respondenten zelf opgeschreven in het logboek en 78.3% gaf aan dit niet te hebben gedaan.

3.10 Uitstroom uit de BeweegKuur

Tot slot werd in de vragenlijst gevraagd naar de intenties van deelnemers wanneer zij uitstromen uit de BeweegKuur. Hieruit bleek dat alle respondenten de intentie hadden om te blijven bewegen en gezond te blijven eten na de BeweegKuur. De meningen waren verdeeld over de manier

waarop men wilde blijven bewegen: 44.0% wilde bewegen in een groep en 56.0% wilde alleen bewegen. Het bewegen met mensen van de eigen leeftijd was voor 36.0% belangrijk en bewegen met mensen die dezelfde gezondheid hadden vond 28.0% van belang. Een kleiner deel (24.0%) wilde bewegen met mensen met hetzelfde postuur als zij. Respondenten waren positief over de mogelijkheden om te bewegen na de BeweegKuur. Zo wist 80.0% waar zij naar toe zouden moeten om te blijven bewegen. Ook verwachtte 92.0% dat er genoeg mogelijkheden waren om te blijven bewegen. Hulp bij het zoeken naar een mogelijkheid om te blijven bewegen was voor 32.0% wenselijk. Iets minder dan de helft (44.0%) wilde bewegen bij een beweegbegeleider die opgeleid was om mensen als zichzelf te begeleiden. De hulp van een voedingsbegeleider of diëtist na de BeweegKuur werd door 33.4% op prijs gesteld, terwijl 45.9% dit niet wenselijk vond.

4 Conclusies

Dit rapport beschrijft de resultaten van de vragenlijst die deelnemers ontvingen na ongeveer drie maanden deelname aan de doorontwikkelde BeweegKuur. Het aantal respondenten dat zowel de eerste (bij aanvang van de BeweegKuur) als de tweede vragenlijst invulde was te klein om de resultaten met betrekking tot beweeggedrag en motivatie aan elkaar te koppelen. Echter, de BMI werd wel vergeleken. Bij de respondenten die beide vragenlijsten invulden, bleek de BMI significant lager te zijn na drie maanden deelname. Daarnaast werd door het merendeel van de respondenten gerapporteerd dat zij door de deelname aan de BeweegKuur waren afgevallen, zich beter en fitter zijn gaan voelen en gezonder zijn geworden. Ook zijn de meeste respondenten zich prettiger gaan voelen in het eigen lichaam tijdens de deelname aan de BeweegKuur. Nagenoeg alle respondenten geven aan meer te zijn gaan bewegen tijdens de BeweegKuur en gezonder te zijn gaan eten. De verwachtingen over de BeweegKuur bleken bij de groep deelnemers met overgewicht en obesitas vergelijkbaar met die van deelnemers aan de BeweegKuur diabetes.

De BeweegKuur werd door respondenten positief beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 7.1. Iets meer dan de helft vond de kwaliteit van de BeweegKuur hoog. Dit bleek vergelijkbaar met de mening van de deelnemers in de BeweegKuur voor diabetes. Opvallend was dat nagenoeg alle respondenten de doorverwijzing door de huisarts als motiverend ervoeren. Ook de begeleiding van zorgverleners werd zeer positief beoordeeld door respondenten. Respondenten vonden niet dat er te veel zorgverleners waren binnen de BeweegKuur. Uit het onderzoek onder de zorgverleners binnen deze pilot bleek dat niet alle deelnemers voorafgaand naar de huisarts gingen. Omdat de deelnemers dit wel motiverend vinden, is het goed als praktijken toch overwegen om de huisarts bij het programma te blijven betrekken.

4.1 Reden voor deelname aan de BeweegKuur

De belangrijkste redenen om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur waren het krijgen van een betere conditie 'en afvallen', zoals ook uit eerder onderzoek naar voren kwam. Daarnaast werd de motivatie en steun door de leefstijladviseur vaak genoemd als reden voor verdere deelname. Tot slot bleek ook het feit dat de nadruk in de BeweegKuur ligt op voeding én beweging een belangrijke reden voor deelname. Het merendeel van de respondenten volgde alle onderdelen van de BeweegKuur en verwachtte dat ook vol te zullen houden. Zo werd de intensiteit van de BeweegKuur door de combinatie van het beweeg- en voedingsprogramma ook niet als 'te zwaar' ervaren. In de BeweegKuur voor diabetes nam voeding een minder prominente rol in vergeleken bij de doorontwikkelde BeweegKuur. Daardoor was de vraag of deelnemers beide onderdelen ook daadwerkelijk waardeerden. Na drie maanden deelname was dit het geval en ook hadden deelnemers de verwachting dat zij de gezonde leefstijl na de BeweegKuur vol blijven houden.

4.2 Het Beweegprogramma

Het beweegprogramma binnen de BeweegKuur werd als zeer positief beoordeeld. De meeste respondenten bewogen met plezier en bewogen ook meer in de vrije tijd. De professionele begeleiding zorgde bij respondenten voor een veilig gevoel om te gaan bewegen. Het merendeel heeft meebeslist in welk beweegprogramma zij zijn gaan deelnemen en heeft met de leefstijladviseur gezocht naar een activiteit die bij hen past. Iets meer dan de helft wil de beweegactiviteit die zij zijn gaan doen ook volhouden na de BeweegKuur. Het bleek dat respondenten zeer gemotiveerd waren en veel vertrouwen hadden, dat zij ook na de BeweegKuur meer zullen blijven bewegen.

Ook werd gevraagd welke beweegactiviteiten respondenten waren gaan doen. Hieruit bleek dat wandelen en fietsen het meeste werd gedaan. Dit deden respondenten gemiddeld drie keer per week een uur. De meningen lijken verdeeld of men het fijner vindt om in een groep of alleen te blijven sporten. Na drie maanden sportte de helft alleen, al waren respondenten positief over sporten met anderen. Bij de uitstroom wil ongeveer de helft alleen blijven sporten en de andere helft geeft de voorkeur om samen met anderen te blijven bewegen. Het lijkt of het persoonsafhankelijk is of er een voorkeur is voor alleen sporten of samen met anderen. Maar liefst 80% zegt te weten waar ze naar toe moeten na de BeweegKuur om te blijven bewegen. Bij de pilot locaties was de sociale kaart, waar de beweegmogelijkheden op staan, in een vergevorderd stadium, waardoor er voldoende laagdrempelig aanbod voor de deelnemers was. Het is belangrijk dat de kaart up to date blijft. Aan de activiteiten van de deelnemers, wandelen en fietsen, is te zien dat deelnemers aan een laagdrempelige activiteit de voorkeur geven.

4.3 Het voedingsprogramma

Als gevolg van de BeweegKuur gaven respondenten aan gezonder te zijn gaan eten en bewuster na te denken over de voedingsproducten die ze kopen. De professionele begeleiding zorgde ervoor dat respondenten zich gesteund voelden om gezonder te gaan eten. Ook dachten respondenten dat ze na de BeweegKuur gemotiveerd zouden blijven om gezond te eten en hadden ze er vertrouwen in dat dit ging lukken. De hulp van een voedingsbegeleider of diëtist na uitstroom uit de BeweegKuur werd door een derde als wenselijk ervaren.

De groepsvoorlichting over voeding werd door 80% bijgewoond en positief beoordeeld: de groepsvoorlichting over voeding was leuk, nuttig en respondenten hadden er veel aan. Een iets kleiner deel vond het fijn om samen met anderen over voeding te praten en toch voelde bijna iedereen zich op het gemak tijdens de groepsvoorlichting. Het betrekken van de partner werd niet als meerwaarde gezien en de intensiteit van de groepsvoorlichtingen werd niet als te hoog ervaren. Voor een klein deel was het tijdstip van de groepsvoorlichting over voeding niet haalbaar terwijl anderen hier geen problemen mee hadden. Dit wordt waarschijnlijk veroorzaakt doordat

een aantal deelnemers werkend is. Bij de planning van de groepsvoorlichting over voeding dient daar rekening mee te worden gehouden.

Iets meer dan de helft werd eveneens doorverwezen voor een individueel consult bij de diëtist. Respondenten voelden zich op het gemak bij de diëtist en men gaf aan gemotiveerd te worden door de diëtist. De individuele consulten werden door twee derde als een goede aanvulling gezien op de groepsvoorlichting over voeding. De meningen waren verdeeld over een eventuele voorkeur voor individuele consulten of groepsvoorlichting over voeding. De combinatie tussen beide is dan ook aan te bevelen voor de BeweegKuur.

4.4 Zorgverleners in de BeweegKuur

Respondenten zijn vol lof over de leefstijladviseur: men voelt zich op het gemak, voelt zich serieus genomen en wordt gemotiveerd en gesteund door de leefstijladviseur. Tevens bleek de leefstijladviseur een belangrijke motivator te zijn voor deelname aan de groepsvoorlichting over voeding. De leefstijladviseur was goed op de hoogte van de beweegactiviteiten en het voedingspatroon van de deelnemers. Respondenten hadden geen behoefte aan meer vervolgspraken met de leefstijladviseur.

Iets minder dan de helft (47.8%) bewoog bij de fysiotherapeut en ook hier waren de respondenten zeer positief over de zorgverlener. De fysiotherapeut had veel individuele aandacht en respondenten werden gemotiveerd en gesteund door de fysiotherapeut. Echter, 40.0% vond de tijd tussen het bezoek aan de leefstijladviseur en het beginnen met bewegen bij de fysiotherapeut te lang duren. Hier dient tijdens de planning rekening mee te worden gehouden omdat dit de motivatie van deelnemers kan verlagen.

4.5 Kosten en Reistijd

Iets meer dan de helft van de respondenten heeft een eigen bijdrage betaald voor deelname aan de BeweegKuur. Dit was dan gemiddeld iets meer dan 50 euro. Een derde deel vond deze eigen bijdrage te hoog. Een hogere eigen bijdrage zorgt bij deelnemers niet voor extra motivatie, zo is de verwachting. Kosten spelen voor ongeveer de helft van de respondenten een belangrijke rol bij de keuze van de beweegactiviteit(en). Voor een individueel consult bij de diëtist betaalde iets meer dan de helft een eigen bijdrage of leverde het eigen risico van de zorgverzekering hiervoor in. Dit bleek voor een aantal deelnemers een reden om niet naar een individueel consult te gaan en een deel vond de kosten voor een individueel consult bij de diëtist dan ook te hoog.

De beweegactiviteiten en groepsvoorlichtingen over voeding zijn voor nagenoeg alle deelnemers op loop- of fietsafstand en binnen een straal van vijf kilometer. Respondenten vonden de afstanden die zij af moesten leggen voor de BeweegKuur dan ook niet te ver weg.

4.6 Het Logboek

Het logboek werd door iets meer dan de helft van de respondenten daadwerkelijk gebruikt. Een aantal respondenten namen het logboek alleen mee naar afspraken met de leefstijladviseur maar gaven aan het verder niet te gebruiken. Deelnemers beoordeelden de informatie in het logboek als duidelijk en zij vonden het logboek gemakkelijk in het gebruik. De meningen waren verdeeld over het feit of het logboek motiverend werkt. Dit lijkt persoonsafhankelijk te zijn.

Uit de eerste resultaten van een evaluatie onder alle zorgverleners eind 2010 die werken met de BeweegKuur, blijkt echter dat leefstijladviseurs het logboek nuttig en bruikbaar vinden: het nut van het logboek werd door leefstijladviseurs beoordeeld met een rapportcijfer 7,2, terwijl de bruikbaarheid iets lager scoort met een 6,8. Diëtisten beoordelen het nut en de bruikbaarheid van het logboek echter lager met respectievelijk 6,8 en 6,1. Fysiotherapeuten gebruiken het logboek ook regelmatig bij het trainen van de deelnemers. Deelnemers blijken het logboek weinig te gebruiken voor het maken van beweeg- en voedingsplannen. Dit gedeelte van het logboek lijkt minder zinvol, omdat fysiotherapeuten en diëtisten vaak eigen formulieren hebben om vorderingen en oefeningen bij te houden. NISB zou moeten bekijken in hoeverre fysiotherapeuten en diëtisten aanvullingen hebben voor het bijhouden van beweging en voeding in het logboek. Daarnaast moet in de trainingen voor zorgverleners in de BeweegKuur aandacht worden besteed aan het stimuleren van het logboekgebruik bij deelnemers. Wanneer zorgverleners dit stimuleren en motiveren zal het logboek waarschijnlijk ook meer worden gebruikt door deelnemers.

5 Aanbevelingen

Een combinatie tussen individuele consulten en groepsvoorlichting over voeding lijkt het meest optimaal voor de BeweegKuur

Bij de planning van het tijdstip van de groepsvoorlichting over voeding dient men rekening te houden met werkende deelnemers.

De tijd tussen de afspraak bij de leefstijladviseur en de start van het bewegen bij de fysiotherapeut dient zoveel mogelijk beperkt te worden omdat dit kan zorgen voor een lagere motivatie bij de deelnemers in het opstartprogramma van de BeweegKuur.

Een belemmerende factor voor de individuele consulten bij de diëtist is de eigen bijdrage of het inleveren van het eigen risico van de zorgverzekering. Het is aan te bevelen deze kosten zo laag mogelijk te houden zodat individuele consulten bij de diëtist voor deelnemers tot de mogelijkheid behoren.

Er moet voldoende laagdrempelig en betaalbaar beweegaanbod voor de deelnemers zijn.

Het logboek wordt momenteel weinig gebruikt voor het opschrijven van beweeg- en/of voedingsplannen. Gekeken moet worden of het nuttig is om deze onderdelen in het logboek te laten en in hoeverre zorgverleners een rol kunnen spelen in de motivatie van deelnemers om het logboek bij te houden. In de training die zorgverleners volgen zou het gebruik van het logboek en het stimuleren hiervan, meer benadrukt moeten worden.

Bijlage 1

Eerste vragenlijst Deelnemers

DE BEWEEGKUUR: Wat vindt u ervan?



HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

8

De BeweegKuur is een programma dat is ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) met subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bij de BeweegKuur worden mensen begeleid naar een actievere levensstijl.

De BeweegKuur houdt in dat de huisarts u het advies geeft om meer te bewegen en u doorverwijst naar de leefstijladviseur. Dit is degene van wie u deze vragenlijst heeft gekregen (de praktijkverpleegkundige). Met persoonlijke begeleiding van de leefstijladviseur wordt u geholpen om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten. Er vindt – wanneer dat voor u nodig is - een doorverwijzing plaats naar bijvoorbeeld een sportarts, een fysiotherapeut of een sportvoorziening in de buurt. Waar u naar toe wordt verwezen is vooral afhankelijk van uw eigen situatie en wensen.

Universiteit Maastricht volgt met een onderzoek de invoering van de BeweegKuur. De BeweegKuur is nieuw. Om een goed programma te kunnen maken is het van groot belang de mening te weten van de mensen die aan het programma meedoen. Daarom willen we u vragen deze vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 20 minuten van uw tijd in beslag. Bij volledige deelname aan het onderzoek maakt u kans op een cadeaubon ter waarde van €50,-.

Er wordt naar enkele persoonlijke gegevens gevraagd. Deze gegevens zijn noodzakelijk om contact met u op te nemen wanneer u winnaar bent van een cadeaubon. Uw gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld en alleen gebruikt voor dit onderzoek. Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt zodat uw privacy niet in gevaar komt.

- Leest u onderstaande aanwijzingen goed door voordat u de vragen invult:
- Lees elke vraag en antwoordmogelijkheden goed door voordat u antwoord geeft
 - Kruis steeds duidelijk het antwoord aan dat voor u het meest van toepassing is
 - Kruis bij elke vraag één antwoord aan, tenzij anders staat vermeld
 - Vul deze vragenlijst alleen voor uw eigen situatie in

Wij willen u vragen de ingevulde vragenlijst op te sturen naar de Universiteit Maastricht door middel van de bijgevoegde antwoordenvolp. U hoeft geen postzegel op de envelop te plakken.

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met:
Universiteit Maastricht,

Judith Helmink
Judith.Helmink@gvo.unimaas.nl

Jessie Meis
J.Meis@gvo.unimaas.nl

Universiteit Maastricht
Vakgroep Gezondheidsbevordering
Postbus 616
6200 MD Maastricht
Telefoon: 043-3882194

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Op welke datum vult u deze vragenlijst in?
 ___ - ___ - ____ (dag-maand-jaar)

Wat is uw voornaam? _____
 Wat is uw achternaam? _____

Wat is uw geboortedatum?
 ___ - ___ - ____ (dag-maand-jaar)

Wat is uw geslacht?
 man _____ vrouw _____

Wat is uw burgerlijke staat?
 gehuwd _____ gescheiden _____
 ongehuwd _____ weduwe/ weduwnaar _____
 samenwonend _____

Wat is uw lengte?
 _____ cm

Wat is uw gewicht?
 _____ kg

Wat is uw geboorteland?
 Nederland _____ Marokko _____
 Suriname _____ Turkije _____
 Nederlandse Antillen/ Aruba _____ Anders, namelijk _____

Welke (werk)situatie is op u het meest van toepassing?
 betaald werk _____ vrijwilligerswerk _____
 huisvrouw/ -man _____ werkeloos/ werkzoekend _____
 gepensioneerd/ met de VUT _____ invalide/ arbeidsongeschikt _____
 onderwijs/ studie _____ zelfstandige _____

Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?
 geen opleiding _____
 lagere school/ basisonderwijs _____
 lager beroepsonderwijs/voorbereidend beroepsonderwijs _____
 (lts, lhno, leao, lbo) _____
 (m)ulo, mavo, mms _____
 middelbaar onderwijs (mts/meao/mbo) _____
 hoger beroepsonderwijs (hts, heao, hbo, pabo, etc) _____
 havo, hbs, vwo (lyceum, atheneum, gymnasium) _____
 wetenschappelijk onderwijs/ universiteit _____
 anders, namelijk _____

Welk cijfer geeft u over het algemeen aan uw gezondheid? Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Heel erg een beetje heel erg
 ongezond gezond gezond

De volgende stellingen gaan over hoe u zich voelt.

	<i>heel erg ongezond</i>	ongezond	normaal	gezond	heel erg gezond
--	--------------------------	----------	---------	--------	-----------------

Als ik naar andere mensen, met hetzelfde geslacht en leeftijd, kijk, dan voel ik mij ...

	<i>heel erg dik</i>	dik	normaal	dun	heel erg dun
--	---------------------	-----	---------	-----	--------------

Als ik naar andere mensen, met hetzelfde geslacht en leeftijd, kijk, dan voel ik mij ...

	helemaal niet actief	een beetje actief	normaal actief	actief	heel erg actief
--	----------------------	-------------------	----------------	--------	-----------------

Als ik naar andere mensen, met hetzelfde geslacht en leeftijd, kijk, dan voel ik mij ...

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
--	----------------------------	------------	--------------------------------	----------	-------------------

Ik heb het idee dat ik gezond eet

Ik heb het idee dat ik voldoende beweeg					
---	--	--	--	--	--

De volgende vragen gaan over hoe u denkt over de BeweegKuur en wat uw verwachtingen over de BeweegKuur zijn.

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

Als ik deelneem aan de BeweegKuur, dan ...	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
--	----------------------------	------------	--------------------------------	----------	-------------------

verwacht ik veel individuele aandacht

is dat voor mij een opstapje om meer te gaan bewegen					
--	--	--	--	--	--

is dat voor mij een opstapje om gezonder te gaan eten

is dat voor mij een stok achter de deur om te blijven bewegen					
---	--	--	--	--	--

is dat voor mij een stok achter de deur om gezonder te gaan eten

vind ik het fijn om samen met anderen te bewegen					
--	--	--	--	--	--

vind ik het fijn om samen met anderen over het onderwerp voeding te praten

kan ik bewegen met een doel					
-----------------------------	--	--	--	--	--

kan ik doelbewust gezonder gaan eten

kan ik bewegen met plezier					
----------------------------	--	--	--	--	--

ga ik meer bewegen in mijn vrije tijd

Als ik deelneem aan de BeweegKuur, dan ...	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
--	----------------------------	------------	--------------------------------	----------	-------------------

word ik gezonder

ga ik me beter voelen					
-----------------------	--	--	--	--	--

ga ik me fitter voelen

Bijlage 1 Eerste Vragenlijst Deelnemers

val ik af					
voel ik mij prettiger in mijn lichaam					
krijg ik last van pijn of blessures					
kan ik met minder schaamtegevoelens deelnemen aan een beweegprogramma					
vind ik het fijn als aan het begin van het programma duidelijk is wat ik kan verwachten					
vind ik het belangrijk om informatie over voeding te krijgen					
vind ik het belangrijk om informatie over bewegen te krijgen					
vind ik het belangrijk dat steeds dezelfde persoon mij tijdens de BeweegKuur begeleidt					
vind ik het belangrijk om uiteindelijk mee te kunnen doen aan beweegprogramma's in de buurt					
vind ik het belangrijk dat de leefstijladviseur op de hoogte is van wat ik doe in de BeweegKuur					
vind ik het belangrijk dat de leefstijladviseur op de hoogte is van mijn persoonlijke situatie					
De volgende vragen gaan over u als deelnemer aan de BeweegKuur. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?					
	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
Het is voor mij op dit moment nog onduidelijk hoe de BeweegKuur er precies uit gaat zien					
Ik vind de BeweegKuur passen bij personen als mijzelf					
Ik vind het belangrijk dat ik zelf mee kan beslissen wat voor beweegprogramma ik ga doen					
N.V.T.					
Ik vind het motiverend dat de huisarts mij doorverwijst naar de BeweegKuur					
Ik zou eerder deelnemen aan de BeweegKuur wanneer ik het een keer uit kan proberen					
Door de professionele begeleiding in de BeweegKuur voelt het veilig om te bewegen					
Door de professionele begeleiding in de BeweegKuur voel ik mij gesteund om gezonder te gaan eten					
Ik verwacht dat ik door mijn postuur problemen					

zou kunnen krijgen om de gehele BeweegKuur te volgen					
--	--	--	--	--	--

Ik verwacht dat het me zal lukken om te beginnen met de BeweegKuur

Ik verwacht dat het me zal lukken om de gehele BeweegKuur te blijven volgen					
---	--	--	--	--	--

Ik verwacht dat het me zal lukken om ook na de BeweegKuur te blijven bewegen

Ik verwacht dat het me zal lukken om ook na de BeweegKuur gezonder te blijven eten					
--	--	--	--	--	--

Zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur zou het mij ook lukken om meer te gaan bewegen

Zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur zou het mij ook lukken om gezonder te gaan eten					
--	--	--	--	--	--

Wat zijn voor u de 3 belangrijkste redenen om deel te nemen aan de BeweegKuur? (kruis maximaal drie hokjes aan)

- | | |
|--|--|
| recept van de huisarts | ik ben bang om ziek te worden |
| motivatie door de huisarts | ik wil geen medicijnen gebruiken |
| steun van de huisarts | ik wil mijn medicijngebruik minderen |
| motivatie door de leefstijladviseur | ik beweeg te weinig |
| steun van de leefstijladviseur | ik wil geen complicaties krijgen |
| de professionele begeleiding | ik wil een betere conditie krijgen |
| bewegen in een groep | ik wil afvallen |
| de kwaliteit van het programma | ik wil gezonder worden |
| duidelijkheid over het programma | aandacht voor voeding |
| de nadruk op zowel voeding als bewegen | aandacht voor bewegen |
| ik eet ongezonder | het bewegen met mensen met hetzelfde postuur |

De volgende stellingen gaan over de huisarts en de leefstijladviseur.

Wie heeft u het meest gemotiveerd om te beginnen met de BeweegKuur?

- Ikzelf
Huisarts
Leefstijladviseur
Partner
Familie
Vrienden
Collega's
Anders, namelijk _____

De samenwerking tussen de huisarts en de leefstijladviseur bij de BeweegKuur vond ik....

- Zeer goed
Goed
Redelijk
Matig
Slecht
Weet ik niet

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens	Niet van toepas- sing
--	---------------------------	---------------	---	-------------	-------------------------	-----------------------------

Ik voelde me op mijn gemak toen de huisarts mij doorverwees naar de BeweegKuur

Ik heb het idee dat de huisarts veel aandacht voor mij had tijdens het gesprek over de BeweegKuur

Ik voelde me serieus genomen door de huisarts

Ik voelde me gesteund door de huisarts

Omdat ik door de huisarts doorverwezen ben, vind ik het nog belangrijker om mijn manier van leven aan te passen

Het kwam voor mij onverwacht dat de huisarts het over mijn gewicht ging hebben

Ik zag ertegenop om voor de BeweegKuur naar de leefstijladviseur te gaan

Ik voelde mij op mijn gemak bij de leefstijladviseur

Ik heb het idee dat de leefstijladviseur veel aandacht voor mij had

Ik heb het idee dat de leefstijladviseur mij serieus nam

Ik voelde me gesteund door de leefstijladviseur

De leefstijladviseur motiveert mij om deel te nemen aan de BeweegKuur

De volgende vragen gaan over de diëtist.

Heeft de leefstijladviseur u doorgestuurd naar een diëtist?

Ja

Nee

Bent u in het verleden al bij een diëtist geweest?

Ja

Nee (dan mag u de volgende vraag over slaan)

Heeft de begeleiding van de diëtist u toen geholpen?

Ja

Nee, omdat _____

De volgende vraag gaat over de reisafstand tot aan uw beweegactiviteit.

Hoe ver wilt u reizen om deel te nemen aan de BeweegKuur?

- Het moet op loopafstand zijn
- Het moet op fietsafstand zijn
- Het moet goed te bereiken zijn met het openbaar vervoer
- Het moet goed te bereiken zijn met de auto
- Dat maakt mij niet uit

De volgende stellingen gaan over uw verwachtingen na de BeweegKuur.

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

Als de BeweegKuur afgelopen is, dan ...	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
wil ik blijven bewegen					
wil ik gezond blijven eten					
wil ik bewegen in een groep					
wil ik alleen bewegen					
wil ik bewegen met mensen van mijn leeftijd					
wil ik bewegen met mensen die dezelfde gezondheid hebben als ik					
wil ik bewegen met mensen met hetzelfde postuur					
weet ik niet waar ik naar toe zou moeten om te blijven bewegen					
wil ik geholpen worden met zoeken naar een mogelijkheid om te blijven bewegen					
verwacht ik dat er genoeg mogelijkheden zijn om te blijven bewegen					
wil ik bewegen bij een beweegbegeleider die opgeleid is om mensen als mijzelf te begeleiden					
wil ik hulp houden van een voedingsbegeleider/ diëtist					

De volgende vragen gaan over uw lichamelijke activiteit gedurende de afgelopen 7 dagen.

Denkt u aan alle zware lichamelijke activiteiten die u deed in de afgelopen 7 dagen. Zware lichamelijke activiteiten zijn activiteiten die veel lichamelijke inspanning kosten en voor een veel snellere ademhaling zorgen. Denk *alleen* aan de activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

1. Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel van deze dagen heeft u zware lichamelijke activiteiten verricht zoals zware lasten tillen, spitten, aerobics of wielrennen?
 ____ dagen per week
 geen zware lichamelijke activiteiten → ga naar vraag 3

2. Op de dagen dat u zwaar lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?
 ____ minuten per dag
 weet ik niet

Denkt u aan activiteiten die matige lichamelijke inspanning kosten en die u in de afgelopen 7 dagen heeft verricht. Matig intensieve lichamelijke activiteit laat u iets sneller ademen dan normaal. Denkt u weer alleen aan activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

3. Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel van deze dagen heeft u matig intensieve lichamelijke activiteit verricht, zoals het dragen van lichte lasten, fietsen in een normaal tempo of dubbeltennis? Laat wandelen hier buiten beschouwing.
 ____ dagen per week
 geen zware lichamelijke activiteiten → ga naar vraag 5

4. Op de dagen dat u matig intensief lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?
 ____ minuten per dag
 weet ik niet

5. Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel dagen heeft u ten minste 10 minuten per keer gewandeld? Denk hierbij aan wandelen op het werk en thuis, wandelen om van de ene naar de andere plaats te komen, en al het andere wandelen dat u deed tijdens recreatie, sport of vrijetijdsbesteding.
 ____ dagen per week
 geen wandelen → ga naar vraag 7

6. Op de dagen dat u ten minste 10 minuten per keer wandelde, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?
 ____ minuten per dag
 weet ik niet

7. Hoeveel tijd bracht u gewoonlijk zittend door gedurende een doordeweekse dag in de afgelopen 7 dagen? Bij deze tijd mag zitten achter een bureau, tijd die zittend wordt doorgebracht met vrienden, zittend lezen, studeren of tv kijken worden gerekend.

____ uren per dag
 ____ minuten per dag
 weet ik niet

Op een schaal van 0 tot 10, in hoeverre bent u gemotiveerd om meer te gaan bewegen? *Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet					een beetje					erg
gemotiveerd					gemotiveerd					gemotiveerd

Als u zou besluiten om meer te gaan bewegen, in hoeverre heeft u er vertrouwen in dat u daarin zult slagen? *Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal geen					een beetje				veel	
vertrouwen					vertrouwen				vertrouwen	

De volgende stellingen gaan over uw motivatie om gezond te eten.

Op een schaal van 0 tot 10, in hoeverre bent u gemotiveerd om gezonder te gaan of blijven eten? Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet					een beetje					erg
gemotiveerd					gemotiveerd					gemotiveerd

In hoeverre heeft u er vertrouwen in dat u daarin zult slagen?
Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal geen				een beetje					veel	
vertrouwen				vertrouwen					vertrouwen	

*Einde van de vragenlijst! Bedankt voor het invullen!
Vergeet u niet om hem op te sturen?*

Bijlage 2

Tweede Vragenlijst Deelnemers



DE BEWEEGKUUR:
Wat vindt u ervan?



HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

De BeweegKuur is een programma dat is ontwikkeld door Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) met subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bij de BeweegKuur worden mensen begeleid naar een gezondere leefstijl.

U bent nu een tijdje deelnemer aan de BeweegKuur nadat u het advies had gekregen om uw leefstijl aan te passen en u bent doorverwezen naar de leefstijladviseur. Dit is ook degene van wie u deze vragenlijst heeft gekregen. Met persoonlijke begeleiding van de leefstijladviseur wordt u geholpen om meer te gaan bewegen en gezonder te gaan eten.

Universiteit Maastricht volgt met een onderzoek de invoering van de BeweegKuur. De BeweegKuur is een nieuw programma. Om een goed programma te kunnen maken is het van groot belang de mening te weten van de mensen die aan het programma meedoen. Daarom willen we u vragen deze vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer 15 minuten van uw tijd in beslag. Bij volledig invullen van de vragenlijst maakt u kans op een cadeaubon ter waarde van €50,-.

Er wordt naar enkele persoonsgegevens gevraagd. Deze gegevens zijn noodzakelijk om contact met u op te nemen wanneer u de winnaar bent van een cadeaubon. Uw gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld en alleen gebruikt voor dit onderzoek. Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt zodat uw privacy niet in gevaar komt.

Leest u onderstaande aanwijzingen goed door voordat u de vragen invult:

- Lees elke vraag en antwoordmogelijkheden goed door voordat u antwoord geeft
- Kruis steeds duidelijk het antwoord aan dat voor u het meest van toepassing is
- Kruis bij elke vraag één antwoord aan, tenzij anders staat vermeld
- Vul deze vragenlijst alleen voor uw eigen situatie in

Wij willen u vragen de ingevulde vragenlijst op te sturen naar de Universiteit Maastricht door middel van de bijgevoegde antwoordenvolp. U hoeft geen postzegel op de envelop te plakken.

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met:
Universiteit Maastricht,

Judith Helmink
Judith.Helmink@gvo.unimaas.nl

Leonieke van Boekel
Leonieke.vanBoekel@gvo.unimaas.nl

Universiteit Maastricht
Vakgroep Gezondheidsbevordering
Postbus 616
6200 MD Maastricht
Telefoon: 043-3882194

Alvast hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Op welke datum vult u deze vragenlijst in?

___ - ___ - ____ (dag-maand-jaar)

Wat is uw voornaam?

Wat is uw achternaam?

Wat is uw geboortedatum?

___ - ___ - ____ (dag-maand-jaar)

Wat is uw geslacht?

man

vrouw

Wat is uw lengte?

_____ cm

Wat is uw gewicht?

_____ kg

Welk cijfer geeft u over het algemeen aan uw gezondheid? Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Heel erg					een beetje					heel erg
ongezond					gezond					gezond

De volgende stellingen gaan over hoe u zich voelt.

	<i>heel erg ongezond</i>	ongezond	normaal	gezond	heel erg gezond
--	--------------------------	----------	---------	--------	-----------------

Als ik naar andere mensen kijk, met hetzelfde geslacht en leeftijd, dan voel ik mij ...

	<i>heel erg dik</i>	dik	normaal	dun	heel erg dun
--	---------------------	-----	---------	-----	--------------

Als ik naar andere mensen kijk, met hetzelfde geslacht en leeftijd, dan voel ik mij ...

	helemaal niet actief	een beetje actief	normaal actief	actief	heel erg actief
--	----------------------	-------------------	----------------	--------	-----------------

Als ik naar andere mensen kijk, met hetzelfde geslacht en leeftijd, dan voel ik mij ...

De volgende stellingen gaan over uw leefstijl.

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
--	----------------------------	------------	--------------------------------	----------	-------------------

Ik heb het idee dat ik gezond eet

Ik heb het idee dat ik voldoende beweeg

De volgende vragen gaan over uw lichamelijke activiteit gedurende de afgelopen 7 dagen.

Denkt u aan alle zware lichamelijke activiteiten die u deed in de afgelopen 7 dagen. Zware lichamelijke activiteiten zijn activiteiten die veel lichamelijke inspanning kosten en voor een veel snellere ademhaling zorgen. Denk *alleen* aan de activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

1. Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel van deze dagen heeft u zware lichamelijke activiteiten verricht zoals zware lasten tillen, spitten, aerobics of wielrennen?

_____ dagen per week

geen zware lichamelijke activiteiten → ga naar vraag 3

2. Op de dagen dat u zwaar lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?

_____ minuten per dag

weet ik niet

Denkt u aan activiteiten die matige lichamelijke inspanning kosten en die u in de afgelopen 7 dagen heeft verricht. Matig intensieve lichamelijke activiteit laat u iets sneller ademen dan normaal. Denkt u weer alleen aan activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

3. Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel van deze dagen heeft u matig intensieve lichamelijke activiteit verricht, zoals het dragen van lichte lasten, fietsen in een normaal tempo of dubbeltennis? Laat wandelen hier buiten beschouwing.

___ dagen per week

geen matige lichamelijke activiteiten → ga naar vraag 5

4. Op de dagen dat u matig intensief lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?

___ minuten per dag

weet ik niet

5. Als u denkt aan de afgelopen 7 dagen, op hoeveel dagen heeft u ten minste 10 minuten per keer gewandeld? Denk hierbij aan wandelen op het werk en thuis, wandelen om van de ene naar de andere plaats te komen, en al het andere wandelen dat u deed tijdens recreatie, sport of vrijetijdsbesteding.

___ dagen per week

geen wandelen → ga naar vraag 7

6. Op de dagen dat u ten minste 10 minuten per keer wandelde, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?

___ minuten per dag

weet ik niet

7. Hoeveel tijd bracht u gewoonlijk zittend door gedurende een doordeweekse dag in de afgelopen 7 dagen? Bij deze tijd mag zitten achter een bureau, tijd die zittend wordt doorgebracht met vrienden, zittend lezen, studeren of tv kijken worden gerekend.

___ uren per dag

___ minuten per dag

weet ik niet

De volgende vragen gaan over dingen die u misschien heeft veranderd sinds u met de BeweegKuur bent begonnen.

Bent u door de BeweegKuur meer gaan bewegen dan dat u daarvoor deed?

Ja, veel meer

Ja, meer

Ja, een beetje meer

Niet meer/ niet minder

Nee, een beetje minder, vanwege _____

Nee, minder, vanwege _____

Nee, veel minder, vanwege _____

Bent u door de BeweegKuur gezonder gaan eten dan dat u daarvoor deed?

Ja, veel gezonder

Ja, gezonder

Ja, een beetje gezonder

Niet meer/ niet minder gezond

Nee, een beetje minder gezond, vanwege _____

Nee, minder gezond, vanwege _____

Nee, veel minder gezond, vanwege _____

Bijlage 2 Tweede Vragenlijst Deelnemers

Hieronder kunt u aangeven wat voor beweegactiviteit(en) u bent gaan doen.

Bijvoorbeeld: U bent gaan wandelen. Dit kunt u dan bij activiteit 1 invullen. Het is ook mogelijk dat u naast het wandelen bent gaan zwemmen. Dit kunt u in dat geval bij activiteit 2 invullen. Als u maar één activiteit doet, hoeft u alleen de eerste activiteit in te vullen.

Wat voor beweegactiviteit(en) doet u nu?

Activiteit

1: _____

Eventueel Activiteit

2: _____

Eventueel Activiteit

3: _____

Hoe vaak per week doet u deze activiteit(en) gemiddeld?

Activiteit 1: _____ keer per week

Eventueel Activiteit 2: _____ keer per week

Eventueel Activiteit 3: _____ keer per week

Hoe lang duren deze activiteit(en) gemiddeld?

Activiteit 1: _____ minuten per keer

Eventueel Activiteit 2: _____ minuten per keer

Eventueel Activiteit 3: _____ minuten per keer

Bent u deze activiteit(en) in een groep gaan doen, alleen of met iemand anders?

In een groep

Alleen

Anders (partner/vriend(in))

Activiteit 1:

Eventueel Activiteit 2:

Eventueel Activiteit 3:

Welk rapportcijfer geeft u aan de BeweegKuur? Kunt u dit aangeven op een schaal van 0 (helemaal niet goed) tot 10 (heel erg goed)

Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet						voldoende				heel erg
goed										goed

De volgende stellingen gaan over uw mening over de BeweegKuur. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

Tijdens de BeweegKuur...	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens	
heb ik veel individuele aandacht gekregen						n.v.t.
vond ik het fijn om samen met anderen te bewegen						
ben ik gaan bewegen met plezier						
ben ik naast het bewegen tijdens de BeweegKuur ook meer gaan bewegen in mijn vrije tijd						
ben ik gezonder geworden						
ben ik me beter gaan voelen						
ben ik me fitter gaan voelen						
ben ik afgevallen						

heb ik last gekregen van pijn of blessures

ben ik mij prettiger gaan voelen in mijn lichaam					
ben ik gezondere voedingsproducten gaan kopen					
ben ik tijdens het boodschappen doen bewuster na gaan denken over producten die ik koop					

De volgende vragen gaan over u als deelnemer aan de BeweegKuur. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens	
Ik vind de BeweegKuur passen bij personen als mijzelf						
Ik heb zelf mee kunnen beslissen wat voor beweegprogramma ik ging doen						N.V.T.
Ik heb zelf mee kunnen beslissen op welke manier ik begeleiding van de diëtist kreeg						
Ik vind het motiverend dat de huisarts mij heeft doorverwezen naar de BeweegKuur						
Door de professionele begeleiding in de BeweegKuur voelde het veilig om te bewegen						
Door de professionele begeleiding in de BeweegKuur voelde ik mij gesteund om gezonder te gaan eten						
Ik verwacht door mijn postuur problemen te krijgen bij verdere deelname aan de BeweegKuur						
Het is mij tot nu toe gelukt om de hele BeweegKuur te blijven volgen						
Ik verwacht dat het me zal lukken om ook na de BeweegKuur te blijven bewegen						
Ik verwacht dat het me zal lukken om ook na de BeweegKuur gezonder te blijven eten						
Zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur zou het mij ook gelukt zijn om meer te gaan bewegen						
Zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur zou het mij ook gelukt zijn om gezonder te gaan eten						
Vanwege mijn werk is het niet mogelijk om naar de voedingsvoorlichting te gaan						
De intensiteit van de BeweegKuur is voor mij te hoog door de combinatie tussen voedingvoorlichting en bewegen						

Wat zijn voor u de 3 belangrijkste redenen om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur? (kruis maximaal drie hokjes aan)	
recept van de huisarts	aandacht voor bewegen
motivatie door de huisarts	duidelijkheid over het programma
steun van de huisarts	de nadruk op zowel voeding als bewegen
motivatie door de leefstijladviseur	ik eet ongezond
steun van de leefstijladviseur	ik ben bang om ziek te worden
motivatie van de fysiotherapeut	ik wil geen medicijnen gebruiken
steun van de fysiotherapeut	ik wil mijn medicijngebruik minderen
motivatie van mijn beweegbegeleider	ik beweeg te weinig
steun van mijn beweegbegeleider	ik wil geen complicaties krijgen
de professionele begeleiding	ik wil een betere conditie krijgen
bewegen in een groep	ik wil afvallen
de kwaliteit van het programma	ik wil gezonder worden
het bewegen met mensen met hetzelfde postuur	individuele begeleiding van een diëtiste
aandacht voor voeding	de groepsbijeenkomsten over voeding

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen over de leefstijladviseur?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik zag ertegenop om tijdens de BeweegKuur voor vervolgafspraken naar de leefstijladviseur te gaan					
Ik voelde mij op mijn gemak bij de leefstijladviseur					
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel aandacht voor mij had					
Ik had het idee dat de leefstijladviseur mij serieus nam					
Ik voelde me gesteund door de leefstijladviseur					
De leefstijladviseur motiveerde mij tijdens vervolgafspraken					
De leefstijladviseur motiveerde mij om deel te blijven nemen					
De leefstijladviseur motiveerde mij om naar de groepsvoorlichting te gaan					
De vervolgafspraken met de leefstijladviseur vond ik erg nuttig					
Ik had liever meer vervolgafspraken met de leefstijladviseur gehad					
Ik had het idee dat de leefstijladviseur tijdens de vervolgconsulten een goed beeld had van mijn beweegactiviteit					
Ik had het idee dat de leefstijladviseur tijdens de vervolgconsulten een goed beeld had van mijn voedingspatroon					

Bent u bij de fysiotherapeut gaan bewegen?

Ja

Nee (sla blok A over en ga verder bij de vragen in blok B over de beweegbegeleider)

Bijlage 2 Tweede Vragenlijst Deelnemers

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

<u>BLOK A</u>	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Niet mee eens/ niet mee oneens</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel contact had met de fysiotherapeut					
Ik zag ertegenop om voor de BeweegKuur naar de fysiotherapeut te gaan					
Ik voelde mij op mijn gemak bij de fysiotherapeut					
Ik had het idee dat de fysiotherapeut veel individuele aandacht voor mij had					
Ik had het idee dat de fysiotherapeut mij serieus nam					
De fysiotherapeut motiveerde mij om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur					
Ik heb het gevoel dat er veel overlap zit tussen wat ik bij de fysiotherapeut en de leefstijladviseur moest vertellen					
Er zat te veel tijd tussen de eerste afspraak bij de leefstijladviseur en het beginnen met bewegen bij de fysiotherapeut					
Ik vond het fijn om met een groep in beweging te zijn					

BLOK B

Heeft u bij het bewegen, naast de leefstijladviseur en de fysiotherapeut een andere beweegbegeleider gehad? (vult u hier de functie van uw beweegbegeleider in)

Ja, namelijk een _____

Nee (sla het volgende blok vragen over en ga verder bij blok C over de diëtist)

De volgende stellingen gaan over de beweegbegeleider. Als u geen beweegbegeleider heeft gehad, mag u deze vragen over slaan.

	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Niet mee eens/ niet mee oneens</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel contact had met mijn beweegbegeleider					
Ik had het idee dat de fysiotherapeut veel contact had met mijn beweegbegeleider					
Ik zag ertegenop om voor de BeweegKuur naar mijn beweegbegeleider te gaan					
Ik voelde mij op mijn gemak bij mijn beweegbegeleider					
Ik had het idee dat de beweegbegeleider veel aandacht voor mij had					
Ik heb het idee dat de beweegbegeleider mij serieus nam					
Mijn beweegbegeleider motiveerde mij om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur					

NVT

BLOK C

Ik ben tijdens de BeweegKuur door de leefstijladviseur doorverwezen voor een individueel consult met een diëtist.

Ja

Nee, omdat _____

(sla het volgende blok vragen over en ga verder bij blok D over de groepsvoorlichting)

Hoe vaak bent u tijdens de BeweegKuur naar een diëtist geweest voor een individueel consult?

_____ keer

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen? Als u niet individueel bij de diëtist bent geweest kunt u verder gaan bij de vragen van blok D.

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik zag ertegenop om tijdens de BeweegKuur naar de diëtist te gaan					
Ik voelde mij op mijn gemak bij de diëtist					
Ik had het idee dat de diëtist veel aandacht voor mij had					
Ik had het idee dat de diëtist mij serieus nam					
De diëtist motiveerde mij tijdens de BeweegKuur					
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel contact had met de diëtist					
Ik vond de individuele consulten een goede aanvulling op de groepsbijeenkomsten					

BLOK D

Heeft u tijdens de BeweegKuur een groepsvoorlichting over voeding gehad?

Ja

Nee (sla de volgende vragen over en ga verder vanaf Blok E over de kosten)

Hoe vaak heeft u een groepsvoorlichting over voeding gehad?

_____ keer

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik vond het fijn om tijdens de voedingsbijeenkomsten met anderen over voeding te praten en ervaringen uit te wisselen					
De groepsvoorlichting over voeding tijdens de BeweegKuur vond ik nuttig					
De groepsvoorlichting over voeding tijdens de BeweegKuur vond ik overbodig					
Ik heb veel gehad aan de groepsvoorlichting over voeding tijdens de BeweegKuur					
Ik heb liever groepsvoorlichting van de diëtist dan een individueel consult					
Ik ben van plan om alle voedingsbijeenkomsten te gaan volgen die zijn ingepland					
Het aantal voedingsbijeenkomsten dat staat ingepland is te veel voor mij					
De voedingsbijeenkomsten zouden voor mij zinvoller zijn als mijn partner hierin werd betrokken					
Het tijdstip van de groepsvoorlichting komt voor mij ongelegen					
Ik voelde mij op mijn gemak tijdens de groepsvoorlichtingen					
Ik vond de groepsvoorlichtingen leuk					
Ik vond de groepsvoorlichtingen goed georganiseerd					

BLOK E

Het is mogelijk dat u voor de beweegactiviteit die u bent gaan doen moest betalen. De volgende vragen gaan hierover.

Heeft u een eigen bijdrage betaald om mee te doen met de BeweegKuur?

Ja, namelijk € _____
 Ja een borg, namelijk € _____
 Nee

In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens	Niet van toepas- sing
Ik vond deze eigen bijdrage te hoog						
Als ik moet betalen voor deelname aan de BeweegKuur ben ik meer gemotiveerd						
Als ik meer had moeten betalen voor de BeweegKuur, zou ik niet hebben deelgenomen						
De prijs is voor mij een belangrijke reden bij de keuze van mijn beweegactiviteit						
Ik heb een eigen bijdrage moeten betalen / eigen risico ingeleverd voor de individuele consulten bij de diëtiste						
Ik vond de kosten voor de individuele consulten bij de diëtist te hoog						
Ik ben vanwege het eigen risico van de zorgverzekering niet naar een individueel consult met de diëtist gegaan						

De volgende vraag gaat over de reisafstand die u moest maken om bij uw beweegactiviteit en om bij de voedingsvoorlichting te komen.

Voor beide activiteiten kunt u aankruisen wat bij u van toepassing was.

Hoe ver heeft u moeten reizen om...

bij uw beweegactiviteit te komen?

bij de voedingsbijeenkomst te komen?

0-2 km
 2-5 km
 5-10 km
 10-15 km
 > 15 km

0-2 km
 2-5 km
 5-10 km
 10-15 km
 > 15 km

Deze afstand was voor mij...

bij de beweegactiviteit

bij de voedingsbijeenkomst

op loopafstand
 op fietsafstand
 goed te bereiken met het openbaar vervoer
 goed te bereiken met de auto

op loopafstand
 op fietsafstand
 goed te bereiken met het openbaar vervoer
 goed te bereiken met de auto

Bijlage 2 Tweede Vragenlijst Deelnemers

De afstand tot de <u>beweegactiviteit</u> was voor mij te ver weg	De afstand tot de <u>voedingsbijspraken</u> was voor mij te ver weg
helemaal mee oneens	helemaal mee oneens
mee oneens	mee oneens
niet mee eens/ niet mee oneens	niet mee eens/ niet mee oneens
mee eens	mee eens
helemaal mee eens	helemaal mee eens

De volgende stellingen gaan over de beweegactiviteit die u tijdens de BeweegKuur heeft gedaan. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik heb samen met de leefstijladviseur gezocht naar een activiteit die bij mij past					
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, vind ik leuk					
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, past goed bij mij					
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, wil ik blijven doen					
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, is goed georganiseerd					
Het tijdstip van de beweegactiviteit was voor mij een goede tijd					
Als de beweegactiviteit op een andere tijd zou zijn, zou ik meer deelnemen					

Wij willen graag weten in hoeverre de BeweegKuur aan uw verwachtingen heeft voldaan. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

	<i>Helemaal mee oneens</i>	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
De BeweegKuur was wat ik ervan verwachtte					
De kwaliteit van de BeweegKuur was hoog					
De begeleiding binnen de beweegkuur was professioneel					
De begeleiding binnen de BeweegKuur was wat ik ervan verwachtte					
Ik had meer begeleiding van de huisarts verwacht					
Ik had meer begeleiding vanuit de leefstijladviseur verwacht					
Ik had meer begeleiding vanuit de fysiotherapeut verwacht					
Ik had meer begeleiding vanuit de beweegbegeleider verwacht					
Ik had meer begeleiding vanuit de diëtiste verwacht					
Binnen de BeweegKuur had ik met te veel verschillende zorgverleners te maken					

Bijlage 2 Tweede Vragenlijst Deelnemers

Aan het begin van de BeweegKuur heeft u van de leefstijladviseur een logboek gekregen. In hoeverre bent u het eens met stellingen over het logboek?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik heb het logboek tijdens de BeweegKuur gebruikt					
Ik heb het logboek meegenomen naar afspraken met de leefstijladviseur					
Ik heb het logboek meegenomen naar afspraken met de fysiotherapeut en/of diëtist					
Ik vind de informatie in het logboek duidelijk					
Ik vind het motiverend om een logboek in te vullen					
Ik vind het logboek overbodig					
Ik vind het logboek gemakkelijk te gebruiken					
Ik vind het logboek te dik					
Ik heb zelf beweegplannen gemaakt en opgeschreven in mijn logboek					
Ik heb zelf een voedingsplan opgesteld en opgeschreven in mijn logboek					

De volgende stellingen gaan over uw verwachtingen na de BeweegKuur. In hoeverre bent u het eens met de volgende stellingen?

Als de BeweegKuur afgelopen is, dan ...	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Niet mee eens/ niet mee oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
wil ik blijven bewegen					
wil ik gezond blijven eten					
wil ik bewegen in een groep					
wil ik alleen bewegen					
wil ik bewegen met mensen van mijn leeftijd					
wil ik bewegen met mensen die dezelfde gezondheid hebben als ik					
wil ik bewegen met mensen met hetzelfde postuur					
weet ik niet waar ik naar toe zou moeten om te blijven bewegen					
wil ik geholpen worden met zoeken naar een mogelijkheid om te blijven bewegen					
verwacht ik dat er genoeg mogelijkheden zijn om te blijven bewegen					
wil ik bewegen bij een beweegbegeleider die opgeleid is om mensen als mijzelf te begeleiden					
wil ik hulp houden van een voedingsbegeleider/ diëtist					

De volgende stellingen gaan over uw motivatie om te bewegen

Op een schaal van 0 tot 10, in hoeverre bent u gemotiveerd om meer te blijven bewegen? *Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet					een beetje					erg
gemotiveerd					gemotiveerd					gemotiveerd

Als u zou besluiten om meer te gaan bewegen, in hoeverre heeft u er vertrouwen in dat u daarin zult slagen? *Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal geen				een beetje					veel	
vertrouwen				vertrouwen					vertrouwen	

Bijlage 2 Tweede Vragenlijst Deelnemers

De volgende stellingen gaan over uw motivatie om gezond te eten.

Op een schaal van 0 tot 10, in hoeverre bent u gemotiveerd om gezonder te gaan of blijven eten?

Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet					een beetje					erg
gemotiveerd					gemotiveerd					gemotiveerd

In hoeverre heeft u er vertrouwen in dat u daarin zult slagen? *Omcirkel het cijfer dat het beste bij u past.*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal geen				een beetje					veel	
vertrouwen				vertrouwen					vertrouwen	vertrouwen

Einde van de vragenlijst! Bedankt voor het invullen!

Vergeet u niet om hem op te sturen in de antwoordenvelop?

Bijlage 3 Resultaten tweede vragenlijst deelnemers

Tabel 1: Aantal respondenten dat de vragenlijst instuurde

	N
Aantal deelnemers dat de tweede vragenlijst instuurde	27
Aantal deelnemers dat zowel eerste als tweede vragenlijst instuurde	16

Tabel 2: Aantal respondenten per regio

	N	%
Enschede	6	22.3
Etten-Leur	1	3.7
Nijkerk	10	37.0
Ommen	6	22.2
Rotterdam	4	14.8

Tabel 3: Achtergrondkenmerken van de respondenten

	N	%
Geslacht		
Man	6	24.0
Vrouw	19	76.0
Leeftijd		
< 40	6	22.3
40-50	5	18.5
50-60	5	18.5
60-70	9	33.3
70-80	2	7.4

Tabel 4: Cijfer voor algemene gezondheid

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Cijfer voor algemene gezondheid	25	7.1	1.2	4-9
Cijfer voor de BeweegKuur	27	7.1	1.5	2-9

Noot: Antwoordmogelijkheden bij deze vragen waren cijfers van 0-10.

Tabel 5: Stellingen over hoe deelnemers zich voelen als zij naar anderen kijken

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
... dan voel ik mij heel erg ongezond / heel erg gezond	26	3.1	0.6	2-4
... dan voel ik mij heel erg dik / heel erg dun	26	2.6	0.6	1-4
... dan voel ik mij niet actief / heel erg actief	26	2.9	0.8	2-4

Noot: Deze vragen werden gesteld op een 5-punt schaal van heel erg ongezond, heel erg dik, helemaal niet actief (1) tot heel erg gezond, heel erg dun, heel erg actief (5).

Tabel 6: Stellingen dat deelnemers idee hebben gezond te eten en voldoende te bewegen

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Ik heb het idee dat ik gezond eet	26	3.8	0.4	3-4
Ik heb het idee dat ik voldoende beweeg	26	3.4	0.8	2-5

Noot: De vragen zijn gesteld op een 5-punt schaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 7: Motivatie en vertrouwen om gezonder te gaan leven

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Motivatie om meer te gaan of blijven bewegen	24	7.5	0.9	6-10
Vertrouwen om meer te gaan of blijven bewegen	25	6.9	1.7	2-10
Motivatie om gezonder te gaan of blijven eten	25	7.5	0.8	6-9
Vertrouwen om gezonder te gaan of blijven eten	25	7.2	0.7	6-9

Noot: Antwoordmogelijkheden bij deze vragen waren cijfers van 0-10.

Bijlage 3 Resultaten tweede vragenlijst deelnemers

Tabel 8: In hoeverre zijn respondenten door de BeweegKuur gezonder gaan leven?

	N	%
Bent u door de BeweegKuur meer gaan bewegen dan u daarvoor deed		
Ja, veel meer	9	33.3
Ja, meer	12	44.4
Ja, een beetje meer	5	18.6
Niet meer / niet minder	1	3.7
Nee, een beetje minder vanwege...	-	-
Nee, minder vanwege...	-	-
Nee, veel minder vanwege...	-	-
Bent u door de BeweegKuur gezonder gaan eten dan u daarvoor deed		
Ja, veel gezonder	3	11.2
Ja, gezonder	11	40.7
Ja, een beetje gezonder	11	40.7
Niet meer / niet minder gezond	2	7.4
Nee, een beetje minder gezond vanwege...	-	-
Nee, minder gezond vanwege...	-	-
Nee, veel minder gezond vanwege...	-	-

Tabel 9: Beweegactiviteiten die respondenten momenteel ondernemen

	N	%	Gemiddelde	SD	Spreiding
Soort activiteit					
Fietsen	17	63.0			
Wandelen	16	59.3			
Cardio training	4	14.8			
Fitness	4	14.8			
Zwemmen	4	14.8			
Overige activiteiten die respondenten ondernemen: fysiotherapie, bewegen in de BeweegKuur, hardlopen, in de tuin werken, yoga, dansen, krachttraining, gym					
Frequentie van deze beweegactiviteiten per week	52		3.2	2.3	1-14
Duur van deze beweegactiviteiten (minuten per keer)	47		51.5	31.4	10-180
Met wie ondernemen respondenten beweegactiviteiten					
In een groep	15	30,0			
Alleen	25	50,0			
Met iemand anders (partner / vriend(in))	10	20.0			

Noot: respondenten konden 3 beweegactiviteiten aangeven en per activiteit rapporteerden zij frequentie, duur en met wie zij deze activiteit ondernemen.

Tabel 10: Stellingen m.b.t. mening over de BeweegKuur

	N	Gemiddelde	SD	Spreading
heb ik veel individuele aandacht gekregen	26	3.9	0.8	2-5
vond ik het fijn om samen met anderen te bewegen	22	3.6	1.0	2-5
ben ik gaan bewegen met plezier	26	3.9	0.7	2-5
ben ik naast het bewegen tijdens de BeweegKuur ook meer gaan bewegen in mijn vrije tijd	26	3.8	1.0	1-5
ben ik gezonder geworden	26	3.7	0.8	2-5
ben ik me beter gaan voelen	26	3.7	0.7	2-5
ben ik me fitter gaan voelen	26	3.8	0.8	2-5
ben ik afgevallen	24	3.8	0.8	2-5
heb ik last gekregen van pijn of blessures	26	2.4	1.2	1-5
ben ik mij prettiger gaan voelen in mijn lichaam	25	3.6	0.7	2-4
ben ik gezondere voedingsproducten gaan kopen	25	3.7	0.5	3-4
ben ik tijdens het boodschappen doen bewuster na gaan denken over producten die ik koop	26	3.8	0.4	3-4

Noot: De vragen zijn gesteld op een 5-punt schaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 11: Stellingen over deelnemer zijn van de BeweegKuur

	N	Gemiddelde	SD	Spreading
Ik vind de BeweegKuur passen bij personen als mijzelf	26	3.8	0.7	2-5
Ik heb zelf mee kunnen beslissen wat voor beweegprogramma ik ging doen	25	3.7	0.9	2-5
Ik heb zelf mee kunnen beslissen op welke manier ik begeleiding van de diëtist kreeg	23	3.4	0.9	1-4
Ik vind het motiverend dat de huisarts mij heeft doorverwezen naar de BeweegKuur	24	4.2	0.6	3-5
Door de professionele begeleiding in de BeweegKuur voelde het veilig om te bewegen	26	4.0	0.6	3-5
Door de professionele begeleiding in de BeweegKuur voelde ik mij gesteund om gezonder te gaan eten	26	4.0	0.7	2-5
Ik verwacht door mijn postuur problemen te krijgen bij verdere deelname aan de BeweegKuur	26	2.0	1.0	1-5
Het is mij tot nu toe gelukt om de hele BeweegKuur te blijven volgen	25	4.0	1.1	1-5
Ik verwacht dat het me zal lukken om ook na de BeweegKuur te blijven bewegen	25	3.9	0.7	2-5
Ik verwacht dat het me zal lukken om ook na de BeweegKuur gezonder te blijven eten	26	4.0	0.6	2-5
Zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur zou het mij ook gelukt zijn om meer te gaan bewegen	26	2.6	1.1	1-5
Zonder doorverwijzing naar de BeweegKuur zou het mij ook gelukt zijn om gezonder te gaan eten	26	3.1	1.0	1-5
Vanwege mijn werk is het niet mogelijk om naar de voedingsvoorlichting te gaan	24	2.5	1.1	1-5
De intensiteit van de BeweegKuur is voor mij te hoog door de combinatie tussen voedingvoorlichting en bewegen	25	2.4	0.9	1-5

Noot: De vragen zijn gesteld op een 5-punt schaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 12: Redenen om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur

	N	%
1 Ik wil afvallen	12	50.0
2 Ik wil een betere conditie krijgen	7	29.2
3 Motivatie door de leefstijladviseur	6	25.0
3 Nadruk op zowel voeding als bewegen	6	25.0
5 Steun van de leefstijladviseur	5	20.8
6 Aandacht voor bewegen	4	16.7
6 Steun van de huisarts	4	16.7
6 Motivatie door de beweegbegeleider	4	16.7
6 Ik wil gezonder worden	4	16.7
10 Ik wil geen medicijnen gebruiken	3	12.5
10 Motivatie door de huisarts	3	12.5
10 De professionele begeleiding	3	12.5
10 Steun van de fysiotherapeut	3	12.5
14 Ik beweeg te weinig	2	8.3
14 Ik wil mijn medicijngebruik minderen	2	8.3
14 Steun van de beweegbegeleider	2	8.3
14 Het bewegen met mensen met hetzelfde postuur	2	8.3
14 Recept van de huisarts	2	8.3
19 Motivatie door de fysiotherapeut	1	4.2
19 Ik ben bang om ziek te worden	1	4.2
19 Individuele begeleiding van een diëtist	1	4.2
19 De groepsbijeenkomsten over voeding	1	4.2

Tabel 13: Stellingen over de leefstijladviseur

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Ik zag ertegenop om tijdens de BeweegKuur voor vervolgafspraken naar de leefstijladviseur te gaan	23	2.3	1.0	1-4
Ik voelde mij op mijn gemak bij de leefstijladviseur	22	4.0	0.9	1-5
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel aandacht voor mij had	24	3.8	0.8	1-5
Ik had het idee dat de leefstijladviseur mij serieus nam	24	4.0	0.7	1-5
Ik voelde me gesteund door de leefstijladviseur	24	3.9	0.8	1-5
De leefstijladviseur motiveerde mij tijdens vervolgafspraken	23	3.9	0.7	1-5
De leefstijladviseur motiveerde mij om deel te blijven nemen	24	4.0	0.4	1-5
De leefstijladviseur motiveerde mij om naar de groepsvoorlichting te gaan	24	3.9	0.4	3-5
De vervolgafspraken met de leefstijladviseur vond ik erg nuttig	23	4.0	0.5	3-5
Ik had liever meer vervolgafspraken met de leefstijladviseur gehad	22	2.6	0.7	3-5
Ik had het idee dat de leefstijladviseur tijdens de vervolgconsulten een goed beeld had van mijn beweegactiviteit	23	4.0	0.4	3-5
Ik had het idee dat de leefstijladviseur tijdens de vervolgconsulten een goed beeld had van mijn voedingspatroon	23	3.9	0.5	3-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 6-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5). De keuze 'niet van toepassing' is gecodeerd als missing

Tabel 14: Stellingen over bewegen bij de fysiotherapeut

	N	%	Gemiddelde	SD	Spreiding
Bent u bij de fysiotherapeut gaan bewegen?					
Ja	11	47.8			
Nee	12	52.2			
Stellingen over de fysiotherapeut					
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel contact had met de fysiotherapeut	10		3.3	0.8	2-4
Ik zag ertegenop om voor de BeweegKuur naar de fysiotherapeut te gaan	9		2.6	1.0	1-4
Ik voelde mij op mijn gemak bij de fysiotherapeut	11		4.0	0.0	4-4
Ik had het idee dat de fysiotherapeut veel individuele aandacht voor mij had	11		3.8	0.4	3-4
Ik had het idee dat de fysiotherapeut mij serieus nam	11		4.0	0.0	4-4
De fysiotherapeut motiveerde mij om deel te blijven nemen aan de BeweegKuur	11		3.9	0.3	3-4
Ik heb het gevoel dat er veel overlap zit tussen wat ik bij de fysiotherapeut en de leefstijladviseur moest vertellen	10		2.8	0.6	2-4
Er zat te veel tijd tussen de eerste afspraak bij de leefstijladviseur en het beginnen met bewegen bij de fysiotherapeut	10		3.1	1.1	2-5
Ik vond het fijn om met een groep in beweging te zijn	11		3.0	0.8	2-4

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5). Respondenten die niet bewogen bij de fysiotherapeut hebben deze vragen niet beantwoord.

Tabel 15: Stellingen over de individuele consulten bij de diëtist

	N	%	Gemiddelde	SD	Spreiding
Bent u tijdens de BeweegKuur doorverwezen voor een individueel consult met een diëtist					
Ja	13	52.0			
Nee	12	48.0			
Aantal individuele consulten dat deelnemers tot nu toe hadden	13		1.8	1.3	0-4
Stellingen over de individuele consulten					
Ik zag ertegenop om tijdens de BeweegKuur naar de diëtist te gaan	12		2.5	0.7	2-4
Ik voelde mij op mijn gemak bij de diëtist	12		4.1	0.5	3-5
Ik had het idee dat de diëtist veel aandacht voor mij had	12		4.1	0.5	3-5
Ik had het idee dat de diëtist mij serieus nam	12		4.1	0.5	3-5
De diëtist motiveerde mij tijdens de BeweegKuur	12		3.8	0.8	2-5
Ik had het idee dat de leefstijladviseur veel contact had met de diëtist	12		3.8	0.5	3-4
Ik vond de individuele consulten een goede aanvulling op de groepsbijeenkomsten	12		3.7	0.8	2-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5). Respondenten die geen individueel consulten bij de diëtist hadden hebben deze vragen niet beantwoord.

Tabel 16: Stellingen over de groepsvoorlichting over voeding

	N	%	Gemiddelde	SD	Spreiding
Heeft u tijdens de BeweegKuur een groepsvoorlichting over voeding gehad?					
Ja	20	80.0			
Nee	5	20.0			
Aantal groepsvoorlichtingen dat deelnemers tot nu toe hadden	11		3.6	2.0	1-8
Stellingen over de groepsvoorlichting					
Ik vond het fijn om tijdens de voedingsbijeenkomsten met anderen over voeding te praten en ervaringen uit te wisselen	18		3.6	0.7	2-4
De groepsvoorlichting over voeding tijdens de BeweegKuur vond ik nuttig	18		3.8	0.5	2-4
De groepsvoorlichting over voeding tijdens de BeweegKuur vond ik overbodig	17		2.3	0.9	1-5
Ik heb veel gehad aan de groepsvoorlichting over voeding tijdens de BeweegKuur	18		3.6	0.7	2-4
Ik heb liever groepsvoorlichting van de diëtist dan een individueel consult	18		3.2	0.9	1-4
Ik ben van plan om alle voedingsbijeenkomsten te gaan volgen die zijn ingepland	18		3.5	1.0	1-5
Het aantal voedingsbijeenkomsten dat staat ingepland is te veel voor mij	18		2.4	0.9	1-5
De voedingsbijeenkomsten zouden voor mij zinvoller zijn als mijn partner hierin werd betrokken	18		2.6	0.9	1-4
Het tijdstip van de groepsvoorlichting komt voor mij ongelegen	18		2.6	0.9	1-4
Ik voelde mij op mijn gemak tijdens de groepsvoorlichtingen	18		3.8	0.9	1-5
Ik vond de groepsvoorlichtingen leuk	18		3.8	0.8	1-5
Ik vond de groepsvoorlichtingen goed georganiseerd	18		3.9	0.6	2-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5). Respondenten die geen groepsvoorlichting hebben gehad hebben deze vragen niet beantwoord.

Tabel 17: Kosten in de BeweegKuur

	N	%	Gemiddelde	SD	Spreiding
Eigen bijdrage betaald voor de BeweegKuur					
Ja	17	68.0			
Nee	8	32.0			
Eigen bijdrage die deelnemers betaalden in euro	16		54.6	35.5	15-165

Tabel 18: Stellingen over kosten in de BeweegKuur

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Ik vond deze eigen bijdrage te hoog	17	2.9	1.2	1-5
Als ik moet betalen voor deelname aan de BeweegKuur ben ik meer gemotiveerd	18	2.1	0.7	1-3
Als ik meer had moeten betalen voor de BeweegKuur, zou ik niet hebben deelgenomen	23	3.4	1.3	1-5
De prijs is voor mij een belangrijke reden bij de keuze van mijn beweegactiviteit	23	3.2	1.2	1-5
Ik heb een eigen bijdrage moeten betalen / eigen risico ingeleverd voor de individuele consulten bij de diëtiste	17	3.5	1.6	1-5
Ik vond de kosten voor de individuele consulten bij de diëtist te hoog	15	3.5	1.3	1-5
Ik ben vanwege het eigen risico van de zorgverzekering niet naar een individueel consult met de diëtist gegaan	14	2.9	1.1	1-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 6-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 19: Reisafstanden in de BeweegKuur

	N	%		N	%
Afstand tot beweegactiviteit			Afstand tot voedingsbijeenkomst		
0-2 km	13	56.5	0-2 km	17	73.9
2-5 km	8	34.8	2-5 km	5	21.8
5-10 km	2	8.7	5-10 km	1	4.3
10-15 km	-	-	10-15 km	-	-
>15 km	-	-	>15 km	-	-
De beweegactiviteit was...			De voedingsbijeenkomst was...		
..Op loopafstand	6	26.1	..Op loopafstand	8	34.9
..Op fietsafstand	12	52.2	..Op fietsafstand	13	56.5
..Goed te bereiken met OV	3	13.0	..Goed te bereiken met OV	1	4.3
..Goed te bereiken met de auto	2	8.7	..Goed te bereiken met de auto	1	4.3
De afstand tot de beweegactiviteit was voor mij te ver weg			De afstand tot de voedingsbijeenkomst was voor mij te ver weg		
Helemaal mee oneens	11	47.8	Helemaal mee oneens	12	54.5
Mee oneens	8	34.8	Mee oneens	8	36.4
Niet mee eens / niet mee oneens	3	13.0	Niet mee eens / niet mee oneens	2	9.1
Mee eens	1	4.4	Mee eens	-	-
Helemaal mee eens	-	-	Helemaal mee eens	-	-

Tabel 20: Stellingen over de beweegactiviteiten in de BeweegKuur

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Ik heb samen met de leefstijladviseur gezocht naar een activiteit die bij mij past	25	3.9	0.4	3-5
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, vind ik leuk	24	4.0	0.6	2-5
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, past goed bij mij	25	4.0	0.5	2-5
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, wil ik blijven doen	25	3.4	1.0	1-5
De beweegactiviteit die ik ben gaan doen, is goed georganiseerd	24	3.8	0.6	2-5
Het tijdstip van de beweegactiviteit was voor mij een goede tijd	25	3.7	0.7	2-5
Als de beweegactiviteit op een andere tijd zou zijn, zou ik meer deelnemen	25	2.8	0.9	1-4

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 21: Stellingen over verwachtingen van de BeweegKuur

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
De BeweegKuur was wat ik ervan verwachtte	24	3.6	0.5	3-4
De kwaliteit van de BeweegKuur was hoog	25	3.5	0.8	2-5
De begeleiding binnen de beweegkuur was professioneel	25	4.1	0.5	3-5
De begeleiding binnen de BeweegKuur was wat ik ervan verwachtte	25	3.8	0.6	2-5
Ik had meer begeleiding van de huisarts verwacht	25	2.7	0.8	2-4
Ik had meer begeleiding vanuit de leefstijladviseur verwacht	25	2.4	0.9	1-4
Ik had meer begeleiding vanuit de fysiotherapeut verwacht	24	2.3	0.8	1-4
Ik had meer begeleiding vanuit de beweegbegeleider verwacht	25	2.4	0.9	1-4
Ik had meer begeleiding vanuit de diëtiste verwacht	23	2.4	0.9	1-4
Binnen de BeweegKuur had ik met te veel verschillende zorgverleners te maken	25	2.3	0.9	1-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 22: Stellingen over het logboek in de BeweegKuur

	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
Ik heb het logboek tijdens de BeweegKuur gebruikt	25	3.5	1.1	1-5
Ik heb het logboek meegenomen naar afspraken met de leefstijladviseur	24	3.5	1.1	1-5
Ik heb het logboek meegenomen naar afspraken met de fysiotherapeut en/of diëtist	22	3.2	1.2	1-5
Ik vind de informatie in het logboek duidelijk	25	3.7	0.7	2-5
Ik vind het motiverend om een logboek in te vullen	25	3.2	0.9	2-5
Ik vind het logboek overbodig	24	2.9	0.9	1-5
Ik vind het logboek gemakkelijk te gebruiken	25	3.4	0.8	2-4
Ik vind het logboek te dik	24	2.9	0.9	1-4
Ik heb zelf beweegplannen gemaakt en opgeschreven in mijn logboek	24	2.5	1.1	1-5
Ik heb zelf een voedingsplan opgesteld en opgeschreven in mijn logboek	23	2.2	0.9	1-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Tabel 23: Stellingen over verwachtingen na de BeweegKuur

Na de BeweegKuur...	N	Gemiddelde	SD	Spreiding
...wil ik blijven bewegen	25	4.1	0.3	4-5
...wil ik gezond blijven eten	25	4.1	0.3	4-5
...wil ik bewegen in een groep	25	3.1	1.0	1-5
...wil ik alleen bewegen	25	3.4	0.8	2-4
...wil ik bewegen met mensen van mijn leeftijd	25	3.0	1.0	1-5
...wil ik bewegen met mensen die dezelfde gezondheid hebben als ik	25	2.9	1.0	1-5
...wil ik bewegen met mensen met hetzelfde postuur	25	2.8	0.9	1-5
...weet ik niet waar ik naar toe zou moeten om te blijven bewegen	25	2.2	1.0	1-5
...wil ik geholpen worden met zoeken naar een mogelijkheid om te blijven bewegen	25	2.7	1.2	1-5
...verwacht ik dat er genoeg mogelijkheden zijn om te blijven bewegen	25	4.0	0.5	2-5
...wil ik bewegen bij een beweegbegeleider die opgeleid is om mensen als mijzelf te begeleiden	25	3.1	1.1	1-5
...wil ik hulp houden van een voedingsbegeleider/ diëtist	24	2.9	1.0	1-5

Noot: Deze vragen werden gesteld op 5-puntschaal van helemaal mee oneens (1) tot helemaal mee eens (5).

Referenties

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts and action: A Social Cognitive Theory*. New York: Prentice Hall.
- Fleuren, M. A. H., Wiefferink, C. H., & Paulussen, T. G. W. M. (2002). *Belemmerende en bevorderende factoren bij de implementatie van zorgvernieuwingen in organisaties.*, TNO, Leiden.
- Grol, R., & Wensing, M. (2006). *Implementatie, effectieve verbetering van de patiëntenzorg*. Maarssenbroek: Elsevier gezondheidszorg.
- Helmink, J. H. M., Meis, J. J. M., De Weerd, I., Visser, F. N., De Vries, N. K., & Kremers, S. P. J. (2010). Development and implementation of a lifestyle intervention to promote physical activity and healthy diet in the Dutch general practice setting: the BeweegKuur programme. *In Press*.
- Helmink, J. H. M., Van Boekel, L. C., & Kremers, S. P. J. (2010). *Doorontwikkeling van de BeweegKuur voor Overgewicht & Obesitas*. Maastricht University, Maastricht.
- Paulussen, T., Wiefferink, K., & Mesters, I. (2007). Invoering van effectief gebleken interventies, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering* (5de druk ed., pp. 151-172).
- Rogers, E. (2003). *Diffusion of innovations* (Vol. 5th edition). Free press: New York.