

Les 1
Les 2
Les 3



YouRAction

“Een advies-op-maat interventie gericht op cognitieve en omgevingsfactoren”

Rick Prins
Anke Oenema
Jitske de Graaf

Contact: j.m.degraaf@erasmusmc.nl

ZonMw NISB Nederlands Instituut voor Sport & Beweging Erasmus MC

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Erasmus

- Waarom YouRAction?
- Wat is YouRAction
- Ontwikkeling van het YouRAction programma
- YouRAction tot nu toe (in het kort)
- YouRAction op dit moment
- Waar willen we naar toe?
- Vragen

Erasmus MC *Erasmus*

Waarom YouRAction?

- Bewegen gerelateerd aan veel aandoeningen
- Jongeren bewegen onvoldoende
(in 2009 ± 22% van jongeren (4-17) voldoet aan de NNGB)
- Er is behoefte aan interventies en/of lesprogramma's die de lichamelijke activiteit bevorderen
- YouRAction:
 - [advies-op-maat](#)
 - [zelfregulatie](#)
 - zowel [cognitieve factoren](#)
 - als [omgevingsfactoren](#) die gedrag beïnvloeden

Erasmus MC *Erasmus*

Wat is YouRAction

Advies-op-maat principe

```

  graph LR
    A[Invullen van de vragen] --> B[Berekening van een score]
    B --> C[Koppeling score aan advies (als... dan...)]
    D['Databank met adviezen'] --> C
    C --> E[Advies - op - maat]
  
```

Erasmus MC *Erasmus*

Wat is YouRAction

- Voorbeeld:

```

  graph LR
    A[Hoeveel dagen in de week fiets je naar school? (1 - 5)] --> B[Berekening: 3 dagen 30 min 3 x 30 = 90 90 / 5 = 18]
    B --> C[Koppeling score aan advies (als >15 min & <20 min dan advies 002...)]
    D[Databank: Advies 001 Advies 002 Advies 003 Advies 004 Advies 005] --> C
    C --> E[Advies 002: VB: Wat goed van je! Jij fietst gemiddeld 18 minuten per week! Je bent goed op weg om voldoende te bewegen!]
  
```

Erasmus MC *Erasmus*

Wat is YouRAction: Advies op Maat

Jij heb de afgelopen week **10 minuten** per dag **matig inspannend** bewogen. Je denkt dat dit voldoende is en dat je veel beweegt. Maar helaas. Dit is niet het geval. Je beweegt zelfs minder dan je leeftijdsgenootjes! Je moet dus echt meer gaan bewegen om gezond en fit te blijven!

Matig inspannend bewegen



Bewegen in je vrije tijd:

Als je vrij bent, doe je soms actieve dingen, waarbij je lekker moet bewegen. Afgelopen week besteedde je daar gemiddeld 20 minuten per dag aan. Maar dat kan best nog meer worden. Kijk eens welke leuke dingen je kunt doen om te bewegen. Bijvoorbeeld wat vaker skaten of op straat voetballen. Of je doet iets binnen, zoals dansen. Als je zo iets minimaal 45 minuten per dag doet, gaat het stoplicht voor jou op groen!



Erasmus MC
Zelfregulatie

Wat is YouRAction

- Zelfregulatie principes in het programma in gebouwd
 - Doelen stellen
 - 'acties' / Aandacht besteden aan het doel
 - Evaluatie: hoe het doel ervoor staat / bijstellen
- Focus op interactiviteit
- Persoonlijke motivaties
- Innovatieve element:
 - Toepassen omgevingsinformatie in advies-op-maat (GoogleMaps)

Erasmus MC
Zelfregulatie

Ontwikkeling YouRAction

Een kijkje in de keuken...

- Intervention mapping is gebruikt bij ontwikkeling van YouRAction

Planmatige aanpak:

- Van specifieke doelen
- Naar de selectie van determinanten (voorspellers van gedrag)
- Naar het selecteren van methodieken en strategieën om determinanten te veranderen
- Naar interventiematerialen
- Naar toepassing en evaluatie van interventie

- In elke stap wordt gebruik gemaakt van literatuur en theorie

Erasmus MC
Zelfregulatie

Ontwikkeling YouRAction

- Literatuurstudie; welke determinanten (voorspellers van gedrag) kunnen een bepaald gedrag veranderen?
(attitude / eigen effectiviteit / bewustwording / waargenomen omgeving / sociale norm...)
- Veranderen van determinanten / factoren
 - Bepalen van methode
 - Bepalen van strategie
 - Bepalen hoe toe te passen in YouRAction

Erasmus MC
Zelfregulatie

Ontwikkeling YouRAction

Erasmus MC
Zelfregulatie

Ontwikkeling YouRAction

- Determinant: Kennis
- Methode: Actief leren
- Strategie: Quiz
- In YouRAction? Een quiz over de intensiteit van lichamelijke activiteit en de gezondheidseffecten van bewegen.

Erasmus MC
Zelfregulatie

Ontwikkeling YouRAction

- Determinant: "Waargenomen omgeving"
- Methode: Faciliteren / voorzieningen aanbieden
- Strategie: Het bewust worden van de verschillende mogelijkheden
- In YouRAction? Google Maps toont verschillende mogelijkheden om in de buurt te bewegen en/of sporten

Erasmus MC
Erasmus

YouAction tot nu toe

- Uitgevoerd op scholen in Regio Rotterdam
- 1200 leerlingen (13 scholen)
 - Advies-op-maat programma zonder Google Maps
 - Advies-op-maat programma met Google Maps
 - Controle groep (gewoon advies)
- Begeleiding door docent
 - Makkelijk toepasbaar op scholen
 - 3 lesuren
 - Complete docentenhandleiding

Voorlopige resultaten

- VMBO significant effect; HAVO/VWO geen significant effect
- Uit procesevaluatie; ruimte voor verbetering → doorontwikkeling (Procesevaluatie: gebruik en waardering leerlingen)

Erasmus MC
Erasmus

YouAction tot nu toe (Proces evaluatie)

The mind map 'YouAction kwaliteits (Evaluatie)' details the following points:

- Positief:**
 - het was goed op...
 - ing leidt om mee te werken
 - keuze plaatsen en strepen
 - het was bij...
 - veel ook anders om te verbeteren
 - trouder aan
 - makkelijker perfect
 - Meer over gezond leven aan
 - Meer tips, die tips waren niet te vinden
 - Aantrekkelijker gemaakt (roepen)
 - Meer begeleiding
 - Geen idee wat...
 - Voor 'nuttig interactief' een ander woord gebruiken
 - Meer afbeelden geven
 - Te snel
 - Meer voorbeelden
 - Niet aanpassen: te kort, geen tijd maar 100% geeft aan van niet
 - Betering geven om in het dagb. op te nemen
 - Niet de hele tijd vragen stellen, maar meer tips
 - Niet onderaan!
 - Niet op het 'hof' voor (voor het eerste uur 's ochtends)
- Lengte van interventie:**
 - Minder vragen
 - Erster maken
- Dezelfde vragen / andere vragen:**
 - het was heel dezelfde vragen stellen
 - leerlingen leerde invullen
 - minder moeilijke woorden gebruiken
 - minder moeilijke vragen
 - geen idee om te vragen stellen
 - leukere vragen, het was saai en hetzelfde
- Technisch:**
 - Sneller laten werken
 - Beter laten verspreiden
 - Anderen helpen bij het invullen
 - Eigen bijdragen + code bedenken
 - Clear om te zien hoe in te vullen
 - Zorgen dat programma niet steeds vast loopt
 - Uitlog proces verbeteren: Lukt niet
 - Gebruik
- Uitendijk interventie:**
 - Anderen of meer invullen gebruiken
 - Mooier en meer plaatjes!
 - Leukere layout of opmaak
 - He is leuk
 - Leuker achtertype
 - Anderen achtergrond
 - Minder herhalend
 - Interactiever maken
 - Leukere veranderingen zoals plaatjes

Erasmus MC
Erasmus

YouAction tot nu toe

Belangrijkste verbeterpunten uit procesevaluatie (leerlingen)

- Technisch
 - sneller
 - verbeteren inloggen
- Lay-out
 - meer kleur
 - meer plaatjes
 - het moet 'meer aanspreken'
- Tekstueel
 - minder tekst
 - minder herhaling
 - minder vragen
- Implementatie
 - Niet onder de gymles
 - Niet in een vrij uur

Erasmus MC
Erasmus

YouAction tot nu toe

- Ruimte voor verbetering;
 - Theorie ≠ Praktijk
 - Voorafgaand contact met leerlingen en experts
 - Aanpassingen
 - Uiteindelijk nieuwe inzichten bij uitvoering
 - Keuze voor doorontwikkeling

Erasmus MC
Erasmus

YouAction op dit moment

- Gestart met doorontwikkeling;
 - Focusgroepen met leerlingen
 - Uitproberen op computer
 - In kleine groepen discussieren
 - Contacten met experts en docenten
 - Ervaringen / tips / discussie
- Door focusgroep nu bezig met:
 - Aanpassen lay-out door web designer
 - Verbeteren van teksten & vragen (verkorten)
 - Maken van nieuwe strips / plaatjes
 - Technische verbeteringen
- Scholen voor pilotstudy

Erasmus MC
Erasmus

Waar willen we naar toe?

- Pilotstudy
 - Maart / April
 - 10 a 15 klassen in Regio Rotterdam
 - Uitproberen van vernieuwde interventie
- Uitkomsten bekijken en analyseren
 - Resultaten hopelijk v/d zomer
- Eventueel een evaluatie studie

→ Landelijk Lesprogramma 'YouAction'

YouRAction!

Your Reaction??

Vraag voor discussie:

Wat is volgens jullie de 'beste' manier om een 'web-based' lesprogramma aan jongeren te geven?

Contact: Jitske de Graaf j.m.degraaf@erasmusmc.nl