

Evaluatie van de Leefgezondcoach

een gebruikersonderzoek

Drs. Eliane Vrolings
Dr. Ruud Jonkers

Evaluatie van de Leefgezondcoach

een gebruikersonderzoek

ResCon, research & consultancy
Haarlem, februari 2007
Projectnummer: 06/22.2

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	
Inleiding	1
Hoofdstuk 2	
Opzet van het onderzoek	3
2.1 Vraagstelling	3
2.2 Methode	3
2.3 Kenmerken van de respondenten	3
2.4 Wijze van verwerking van de gegevens	4
Hoofdstuk 3	
Resultaten	6
3.1 Waardering Leefgezondcoach algemeen	6
3.2 Voedingscoach	10
3.2.1 Waardering introductiepagina	10
3.2.2 Waardering adviezen en informatie	10
3.2.3 Waardering en gebruik actieplan	11
3.2.4 Gepercipieerde effectiviteit	12
3.3 Bewegcoach	13
3.3.1 Waardering introductiepagina	13
3.3.2 Waardering adviezen en informatie	13
3.3.3 Waardering en gebruik actieplan	15
3.3.4 Gepercipieerde effectiviteit	15
Hoofdstuk 4	
Samenvatting, conclusies en aanbevelingen	16
Bijlage 1	
Enquête gebruikers Leefgezondcoach	20

Hoofdstuk 1

Inleiding

In april 2006 is de campagne 'Kijk op Diabetes' van de Nederlandse Diabetes Federatie van start gegaan. Deze campagne is in samenwerking met het Voedingscentrum, het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) opgezet. De campagne is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en wordt financieel mogelijk gemaakt door ZonMw.

De campagne 'Kijk op Diabetes' richt zich met name op de versnelde opsporing van mensen met nog 'onbekende diabetes' en op mensen die een verhoogd risico hebben om binnen afzienbare tijd diabetes type 2 te krijgen. De belangrijkste doelgroep waarop de activiteiten gericht zijn, bestaat uit mensen met overgewicht in de leeftijd van 45-70 jaar.

Via een mix van landelijke en lokale activiteiten wordt men geattendeerd op het mogelijke risico op diabetes type 2. Daarnaast wordt men gestimuleerd het eigen risico te checken middels de Diabetes Risicotest. Als er vervolgens sprake is van een verhoogd risico, wordt hen geadviseerd naar de huisarts te gaan.

Gelijk met de start van de campagne is een web-based advies-opmaatprogramma, met de naam Leefgezondcoach, online gekomen. De Leefgezondcoach is gericht op het verbeteren van het voeding- en beweeggedrag; de nadruk ligt op die onderdelen waarvan bekend is dat deze een relatie vertonen met de risicofactoren voor diabetes. De volgende onderdelen worden gefaseerd in de Leefgezondcoach opgenomen:

- meer bewegen;
- verminderen energie-inname (calorieën en portiegrootte);
- verminderen consumptie verzadigd vet (en evt. totaal vet);
- meer consumptie groente en fruit, vezels.

Vanaf 6 april 2006 zijn de modules 'meer bewegen' en 'verminderen energie-inname' gereed; vanaf september 2006 zijn de modules 'verzadigd vet' en 'consumptie groenten en fruit' aan de Leefgezondcoach toegevoegd.

De Nederlandse Diabetes Federatie heeft ResCon gevraagd de Leefgezondcoach gefaseerd te onderzoeken. In mei 2006 heeft een eerste gebruikersonderzoek plaats gevonden van de Leefgezondcoach, zoals die op dat moment online was. De modules 'bewegen' en 'verminderen energie-inname' zijn destijds in het pretest-onderzoek meegenomen.

In de periode april-november 2006 is de Leefgezondcoach verder uitgebreid en heeft een aanpassing in de lay-out en vormgeving plaatsgevonden.

In november 2006 is een tweede gebruikersonderzoek uitgevoerd, waarin de 'nieuwe' Leefgezondcoach is geëvalueerd. In deze rapportage wordt verslag gedaan van de resultaten daarvan.

In hoofdstuk 2 wordt een beschrijving gegeven van de vraagstellingen en de wijze waarop het onderzoek is opgezet. In hoofdstuk 3 worden de belangrijkste resultaten besproken. In hoofdstuk 4 wordt een samenvatting gegeven van de belangrijkste resultaten en worden conclusies getrokken en aanbevelingen gedaan.

Hoofdstuk 2

Opzet van het onderzoek

2.1 Vraagstelling

Voor het gebruikersonderzoek rond de Leefgezondcoach zijn de volgende vraagstellingen geformuleerd:

1. Hoe wordt de Leefgezondcoach in het algemeen en op de specifieke onderdelen beoordeeld?
2. Wat vindt men van de inhoud, de gegeven adviezen en suggesties in de afzonderlijke modules?
3. Hoe beoordeelt men aspecten die samenhangen met de vormgeving van de Leefgezondcoach?
4. Wat vindt men van het gebruik van de Leefgezondcoach (aantrekkelijkheid en gebruiksgemak)?
5. Wat is de gepercipieerde effectiviteit van de Leefgezondcoach voor wat betreft attitude en intentie m.b.t. voeding- en beweeggedrag?
6. Welke suggesties voor verdere verbetering kunnen op basis van de resultaten van het gebruikersonderzoek geformuleerd worden?

2.2 Methode

Aan de gebruikers van de Leefgezondcoach is gevraagd of zij mee wilden werken aan een onderzoek om de Leefgezondcoach nog verder te verbeteren. Daarop hebben 279 personen positief gereageerd en deze personen hebben vervolgens een emailadres achtergelaten. Deze groep is via e-mail gevraagd een 15 minuten durende digitale vragenlijst in te vullen waarin naar de mening van de respondenten over de verschillende onderdelen van de Leefgezondcoach is gevraagd. De vragenlijst bestond deels uit gesloten en deels uit open vragen; deze laatste waren vooral bedoeld om zoveel mogelijk suggesties en opmerkingen te krijgen waarmee de Leefgezondcoach verder verbeterd kan worden. Van de benaderde groep van 279 personen, hebben er uiteindelijk 167 aan het onderzoek meegewerkt. De respons bedraagt daarmee 59.8%.

2.3 Kenmerken van de respondenten

In tabel 2.1 zijn de demografische kenmerken van de respondenten weergegeven.

Tabel 2.1 Demografische kenmerken van de respondenten

Kenmerk	%
Geslacht	
- Man	25.7
- Vrouw	74.3
Leeftijd	Gemiddeld 52.1 jaar (range 21 – 75)
Hoogst voltooide opleiding	
- Laag	24.8
- Middelbaar	27.9
- Hoog	47.3
BMI	Gemiddeld 26.7 (range 13.6 – 46.1)
N=167	

Uit de tabel kan worden afgeleid dat driekwart van de respondenten vrouw is. De gemiddelde leeftijd is 52 jaar; bijna de helft heeft een hoog opleidingsniveau (HBO of Universiteit). De gemiddelde BMI bedraagt 26.7. Meer dan de helft (60.9%) van de respondenten heeft overgewicht (een BMI > 25); 6.8% heeft obesitas (BMI > 30).

Bovenstaande cijfers zijn vergeleken met het profiel van alle gebruikers van de Leefgezondcoach. De gemiddelde leeftijd van de gebruikers van het programma is 51. Vrouwen blijken meer gebruik te maken van het programma dan mannen; bijna 70% van de gebruikers is vrouw. Wat betreft opleidingsniveau is de groep gelijk verdeeld; één derde is laag opgeleid (basisschool, lager onderwijs, mavo), één derde is middelbaar opgeleid (havo, vwo, mbo) en één derde is hoog opgeleid (hbo, universiteit).

Op basis van het bovenstaande kan geconcludeerd worden, dat voor wat betreft sekse en leeftijd de onderzoeksgroep goed overeenkomt met het gebruikersprofiel. Alleen voor wat betreft opleiding wijkt de onderzoeksgroep af; de onderzoeksgroep is in vergelijking met de totale groep gebruikers relatief hoog opgeleid. Bij de beschrijving van de resultaten is dan ook nadrukkelijk naar mogelijke samenhang met opleiding gekeken en worden, indien relevant, gewogen frequentietellingen (waarbij gecorrigeerd wordt voor de verschillen in opleiding) weergegeven.

2.4 Wijze van verwerking van de gegevens

Alle resultaten zijn verwerkt met het statistische verwerkingsprogramma SPSS. In het onderzoek is vooral gebruik gemaakt van rechte frequentietellingen. Omdat de onderzoeksgroep voor wat betreft opleiding afwijkt van de gebruikersgroep, zijn gewogen frequentietellingen weergegeven. In de bijlage is een overzicht van de vragenlijst en zowel ongewogen als gewogen rechte tellingen weergegeven.

Daarnaast is door middel van enkelvoudige variantie-analyses gekeken of er een relatie is tussen de gevonden resultaten en enkele achtergrondkenmerken (leeftijd, geslacht en opleiding) en BMI. Alleen indien daarbij een statistisch significant resultaat gevonden is ($P < .05$), wordt dat vermeld.

Hoofdstuk 3

Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het gebruikersonderzoek besproken. Daarbij wordt eerst ingegaan op de waardering voor de Leefgezondcoach in het algemeen. Daarna komt de waardering voor de afzonderlijke onderdelen in de Leefgezondcoach aan bod. Daarbij wordt respectievelijk ingegaan op de Voedingscoach, de Beweegcoach en het logboek. Tot slot worden opmerkingen en suggesties om de Leefgezondcoach te verbeteren behandeld.

3.1 Waardering Leefgezondcoach algemeen

Waardering algemeen

De Leefgezondcoach wordt over het algemeen zeer goed beoordeeld; 76.6% van de respondenten beoordeelt de Leefgezondcoach als goed (64.5%) tot zeer goed (12.1%); 22.0% beoordeelt de Leefgezondcoach als 'niet goed/niet slecht'. Een minderheid (1.3%) van de respondenten vindt de Leefgezondcoach slecht.

De positieve beoordeling komt ook tot uitdrukking in het rapportcijfer dat men voor de Leefgezondcoach geeft; dit is gemiddeld 7.4 en komt daarmee uit tussen het oordeel 'ruim voldoende' en 'goed'.

In het onderzoek is ook gevraagd of men de Leefgezondcoach beter of slechter vindt dan andere sites, waar het voedings- en beweeggedrag getest kan worden. Bijna 40% van de respondenten geeft daar op aan dat zij geen andere sites kent. Van degenen die aangeven wel andere sites te kennen, vindt 57.5% de Leefgezondcoach even goed en 36.3% beter dan andere sites.

Een meerderheid (84.9%) geeft ook aan van plan te zijn de Leefgezondcoach nog eens te bezoeken; 79.5% is van plan het programma aan te bevelen aan anderen. Bijna een derde (29.5%) geeft aan het advies dat ze gekregen hebben van de Leefgezondcoach met anderen besproken te hebben.

Gebruiksgemak

De meeste respondenten (95.1%) vinden de Leefgezondcoach makkelijk in gebruik. Geen van de respondenten heeft problemen met het opstarten of doorlopen van de Leefgezondcoach.

Waardering introductiepagina

De Leefgezondcoach begint met een start- en inlogpagina, waarna een pagina volgt met uitleg over het programma. Via een open vraag is specifiek ingegaan op de mate waarin op de start- en inlogpagina duidelijk wordt toegelicht, hoe het programma gebruikt kan worden en wat er verwacht mag worden.

Het merendeel van de respondenten is positief over de inleidende pagina's. Deze worden over het algemeen als (zeer) duidelijk ervaren; na het lezen van de introductiepagina weet men wat men kan verwachten van de Leefgezondcoach. Ook de lay-out wordt positief gewaardeerd; dat geldt vooral voor het neutrale en strakke karakter ervan. Een paar respondenten vindt dit juist weer saai. Een aan-

tal merkt op dat het misschien wat veel tekst is en misschien wat 'luchtiger' kan worden weergegeven. Tot slot hadden sommigen ook de inleidende pagina's wat persoonlijker verwacht. Een overzicht van alle gemaakte opmerkingen is opgenomen in de bijlage.

Aantrekkelijkheid

Via een drietal stellingen is ingegaan op de mate waarin men de Leefgezondcoach als een aantrekkelijk programma ziet. Daarbij is ingegaan op de aspecten vormgeving, gebruik en informatie. In tabel 3.1 zijn de resultaten weergegeven.

Tabel 3.1 Mening over de aantrekkelijkheid van de Leefgezondcoach

	Heel Onaan- trekkelijk (%)	Onaan- trekkelijk (%)	Niet aantrek- kelijk, niet onaantrekke- lijk (%)	Aan- trekke- lijk (%)	Heel aan- trekkelijk (%)
De vormgeving van de Leefgezondcoach	1.5	6.4	42.8	45.0	4.3
Het gebruik	2.3	1.6	41.2	51.7	3.3
Het lezen van de informatie	3.8	1.0	46.4	47.8	1.0

N=167

Uit tabel 3.1 kan worden afgeleid dat de Leefgezondcoach op alle drie genoemde aspecten als redelijk aantrekkelijk wordt beschouwd. Voor elk van de drie in de tabel opgenomen aspecten vindt ongeveer de helft van de respondenten de Leefgezondcoach aantrekkelijk tot zeer aantrekkelijk. Het percentage dat de Leefgezondcoach onaantrekkelijk vindt op een van de drie genoemde aspecten is klein.

Via een open vraag is de respondenten gevraagd weer te geven wat men eventueel onaantrekkelijk aan de informatie in de Leefgezondcoach vindt.

Daarbij geeft het merendeel aan eigenlijk 'niets' onaantrekkelijk te vinden. Een aantal benoemt hier wat meer specifieke zaken. Zo wordt genoemd dat de vormgeving misschien wat saai is, deze verlevendigd kan worden met bijvoorbeeld meer foto's. Anderen vinden het toch handiger de informatie op papier te hebben. Verder noemen enkelen specifiek dat het programma aan de lange kant is; veel dezelfde soort vragen. Anderen vinden dat de adviezen wel wat enthousiasmerender en persoonlijker mogen zijn.

Tenslotte wordt geopperd 'links' toe te voegen naar bijvoorbeeld lokale activiteiten, sportclubs, e.d. Een totaaloverzicht van alle opmerkingen is opgenomen in de bijlage.

Interessante informatie

Via de Leefgezondcoach krijgen gebruikers veel informatie op maat aangereikt. De vraag is of men deze informatie wel leest en interessant vindt.

Van alle respondenten geeft 65.6% aan dat zij alle informatie helemaal gelezen heeft; 26.1% heeft het niet helemaal gelezen, maar wel voor meer dan de helft. Een minderheid heeft de helft (4.3%), minder dan de helft (2.9%) of niets (2.0%) gelezen.

Bijna tweederde van de respondenten vindt de informatie interessant (65.1%) tot zeer interessant (4.3%). Iets meer dan een kwart (25.6%) vindt de informatie noch interessant noch oninteressant. Slechts een klein percentage (5.1%) vindt de informatie oninteressant.

Iets minder dan een kwart (22.5%) van de respondenten heeft de verkregen adviezen ook uitgeprint; 12.4% heeft alle adviezen uitgeprint, 10.2% een aantal.

De hoeveelheid informatie en vragen

De Leefgezondcoach is sinds het gereedkomen in april 2006 nog uitgebreid met een tweetal modules (groenten/fruit en verzadigd vet). De vraag is of gebruikers het aantal vragen niet te groot vinden en de tijd die het kost om alle vragen te beantwoorden, niet te lang vinden. In het onderzoek is daar dan ook op ingegaan.

Gevraagd naar de hoeveelheid vragen, antwoordt ruim driekwart (76.6%) van de respondenten dat zij dat 'niet te veel en niet te weinig' vinden. Een minderheid (20.9%) vindt het aantal vragen te veel. Daarmee hangt de mening over de hoeveelheid tijd die besteed moet worden aan het invullen van de Leefgezondcoach samen. Iets meer dan een derde (34.8%) vindt dat het een beetje te veel tijd kost. Bijna tweederde (62.3%) vindt de te besteden tijd 'precies goed'. Gemiddeld besteedt men 22 minuten (eigen opgave) aan het doorlopen van het programma. De meeste respondenten (79.7%) doorlopen de Leefgezondcoach in een keer; 16.3% doet dat in twee keer en 3.6% doet dat in meer dan twee keer.

Waardering logboek

In het logboek kunnen alle adviezen nog eens worden nagelezen, kan men het eigen gewicht bijhouden en kunnen recepten worden opgeslagen. Vrijwel alle respondenten vinden het idee van het logboek erg goed. Wel merken sommigen op dat het logboek een wat interactiever karakter mag hebben.

Iets meer dan een derde van de respondenten (36.9%) maakt ook daadwerkelijk gebruik van het logboek.

Suggesties voor verbeteringen

De respondenten is gevraagd wat men mist in de Leefgezondcoach en welke suggesties men heeft om de Leefgezondcoach verder te verbeteren. Hierna worden de meest genoemde en meest relevante opmerkingen en suggesties weergegeven. In de bijlage is een totaaloverzicht opgenomen.

De suggesties en opmerkingen zijn gerangschikt naar algemene suggesties, specifieke suggesties voor de Voedingscoach en specifieke suggesties voor de Beweegcoach.

Algemene suggesties

Suggesties die genoemd zijn om de Leefgezondcoach in algemene zin verder te verbeteren zijn:

a. Reminder-mogelijkheid

Men zou het prettig vinden om via een email nog eens herinnerd te worden aan het gemaakte actieplan, of via een email een extra stimulans te krijgen om het vol te houden. Specifiek wordt hierbij ook nog genoemd dat het fijn is om via de mail opdrachten of juist complimenten te krijgen als het goed gaat, die je extra helpen om veranderingen in voeding- en beweeggedrag vol te houden.

b. Forum

Het uitwisselen van ervaringen en tips met andere gebruikers wordt als extra motiverend ervaren. Door het uitwisselen van tips en ervaringen kun je anderen op ideeën brengen.

c. Persoonlijk contact

Een aantal respondenten opperde dat het fijn zou zijn nog eens te kunnen bellen met iemand over de verkregen adviezen.

d. Meer ingaan op persoonlijke omstandigheden

Sommigen vinden het programma niet persoonlijk genoeg en vinden dat in de adviezen nog meer dan nu, ingegaan moet worden op persoonlijke omstandigheden

e. Ingaan/rekening houden met lichamelijke handicaps en chronische ziekten

Uit het onderzoek blijkt dat ook mensen met een chronische ziekte (met name diabetes) en lichamelijke handicaps van het programma gebruik maken; voor hen is het programma niet bedoeld. De adviezen houden onvoldoende rekening met hun specifieke situatie.

f. Een vrolijkere uitstraling

Enkelen vinden de vormgeving van de Leefgezondcoach te strak, te saai en zouden dit verlevendigd willen zien met bijvoorbeeld plaatjes en foto's.

Voedingscoach

a. De hoeveelheden verduidelijken

In het programma worden regelmatig verschillende hoeveelheden genoemd, zoals een glas, een bord, etc. Het zou goed zijn als dat verduidelijkt wordt met behulp van een foto.

b. Uitbreiden met informatie over gezonde en ongezonde producten

Suggesties die hierbij genoemd zijn: een caloriewijzer, lijst met magere en gezonde voedingsmiddelen, informatie over koolhydraten, vegetarische producten, dikmakers in de buitenlandse keuken.

c. Informatie over verschillende allergieën

Bijv. bij een allergie voor melkproducten: welke alternatieven zijn er dan?

d. Meer concrete tips

Bijvoorbeeld in de vorm van een weekmenu of recepten, maar ook onderscheid tussen weekend en doordeweekse dagen.

e. Informatie over alcoholgebruik

Beweegcoach

Voor de Beweegcoach was het aantal suggesties erg beperkt. Hier is feitelijk alleen genoemd dat het handig zou zijn links op te nemen naar andere sites over bewegen en sport.

3.2 Voedingscoach

De Voedingscoach begint met een inleidende tekst, gevolgd door verschillende blokken met vragen over steeds een ander onderwerp. De eerste versie, zoals die op 6 april online kwam, bestond uit 116 vragen. Inmiddels is de Voedingscoach uitgebreid met 45 extra vragen. Het programma is opgedeeld in verschillende kortere onderdelen. Achtereenvolgens komen aan de orde:

- Tussendoortjes
- Warme en koude dranken
- Melkproducten
- Fruit
- Brood en beleg
- Groenten
- De warme maaltijd
- Vetgebruik
- Het persoonlijke actieplan (optioneel, meerdere mogelijk)

Achtereenvolgens wordt ingegaan op de waardering voor de introductiepagina, de adviezen en informatie en het actieplan. Daarna wordt ingegaan op de mate waarin respondenten aangeven iets gehad te hebben aan de informatie (gepercipieerde effectiviteit).

3.2.1. Waardering introductiepagina

De Voedingscoach begint met een inleidende pagina waarin omschreven wordt wat men kan verwachten in het programma. De meeste respondenten vinden deze pagina prima: informatief en duidelijk.

Ook hier merkt een aantal respondenten op dat de tekst misschien wat korter kan, bijvoorbeeld door het toevoegen van links naar achtergrondinformatie. Ook wordt opgemerkt dat het handig zou zijn om in de introductiepagina al te lezen welke onderwerpen aan de orde komen, en waarom bepaalde producten en onderwerpen nu juist wel of niet bevroegd worden.

3.2.2. Waardering adviezen en informatie

In tabel 3.2 is informatie opgenomen over de mate van waardering voor de adviezen en informatie in de Leefgezondcoach. Daarbij wordt ingegaan op aspecten als 'persoonlijk bedoeld voor mij', 'relevant', 'nieuw', 'geloofwaardig', 'bruikbaar' en 'goed uitvoerbare tips'.

Tabel 3.2 Waardering adviezen en informatie Voedingscoach

	helemaal mee eens (%)	mee eens (%)	niet mee eens/ niet mee oneens (%)	mee oneens (%)	helemaal mee oneens (%)
De informatie was voor mij persoonlijk bedoeld.	15.6	44.3	30.8	5.2	4.2
De informatie was voor mij persoonlijk relevant.	18.3	51.9	22.4	4.7	2.8
De informatie was voor mij nieuw.	7.3	16.5	34.7	29.8	11.6
De informatie was geloofwaardig.	26.5	56.4	15.1	-	1.9
De informatie was bruikbaar.	28.5	51.1	15.0	1.5	3.8
In de Voedingscoach heb ik goed uitvoerbare tips gekregen over hoe ik mijn eetgewoonten aan kan passen.	20.2	42.0	28.8	4.7	4.3

N=167

Uit bovenstaande tabel is af te lezen dat men over het algemeen positief is over de gegeven informatie in de Voedingscoach. Het merendeel van de respondenten geeft aan dat de informatie persoonlijk, relevant, geloofwaardig en bruikbaar is. Daarnaast is het merendeel van mening goed uitvoerbare tips te hebben ontvangen over hoe de eigen eetgewoontes aangepast kunnen worden. Het minst tevreden is men over de mate waarin de informatie nieuw is. Voor wat betreft de waardering voor de ontvangen adviezen, is een relatie gevonden met de opleiding van de respondenten. Respondenten met een relatief lage opleiding beschouwen de ontvangen adviezen meer als nieuw ($p < .05$), en zijn ook meer van mening bruikbare tips te hebben ontvangen ($p < .05$).

3.2.3. Waardering en gebruik actieplan

Een belangrijk onderdeel van de Voedingscoach is het actieplan. Als men de Voedingscoach doorlopen heeft, kan men aan het einde besluiten een actieplan te maken. Dit actieplan is vooral bedoeld om mensen te stimuleren om positieve intenties ook daadwerkelijk om te zetten in gedrag.

Van de respondenten heeft 58.1% een dergelijk actieplan gemaakt. Respondenten met obesitas (BMI > 30) hebben vaker een actieplan gemaakt dan respondenten met overgewicht (BMI tussen 25 en 30) of geen overgewicht (BMI < 25) ($p < .05$). De instructies die in de Leefgezondcoach worden gegeven voor het invullen van het actieplan worden door vrijwel iedereen als duidelijk bestempeld. In tabel 3.3 is weergegeven voor welke productgroep men in het actieplan heeft aangegeven te willen gaan veranderen.

Tabel 3.3 Inhoud actieplan

Van plan om actie op te ondernemen	
Tussendoortjes	54%
Vetgebruik	54%
Groenten	31%
Brood en broodbeleg	25%
Fruit	24%
Melkproducten	17%
Warme en koude dranken	13%
Warme maaltijd	12%

N=97

Uit tabel 3.3 wordt duidelijk dat de meeste plannen gemaakt worden voor de tussendoortjes en het vetgebruik; iets meer dan de helft van diegenen die een actieplan maakt, wil voor die onderdelen van het voedingspatroon wat veranderen. Groenten en brood en broodbeleg worden door respectievelijk 31% en 25% genoemd.

3.2.4. Gepercipieerde effectiviteit

Het doel van de Leefgezondcoach is o.a. mensen meer bewust te maken van hun voedings- en beweggedrag. In het onderzoek zijn dan ook vragen meegenomen om een inschatting te kunnen maken van de mate waarin de Leefgezondcoach daarin slaagt. In tabel 3.4 zijn de vragen en resultaten weergegeven.

Tabel 3.4 Gepercipieerde effectiviteit

	helemaal mee eens (%)	mee eens (%)	niet mee eens/ niet mee oneens (%)	mee oneens (%)	helemaal mee on- eens (%)
Naar aanleiding van de Voedingscoach ben ik anders gaan denken over:					
De hoeveelheid calorieën die ik eet.	14.3	33.3	32.8	14.2	5.4
De hoeveelheid fruit die ik eet.	11.1	39.8	24.0	20.7	4.5
De hoeveelheid groenten die ik eet.	11.9	40.7	26.5	14.0	7.0
De hoeveelheid vet die ik eet.	16.1	41.7	25.6	10.7	6.0
Naar aanleiding van de Voedingscoach ben ik van plan om:					
Minder calorierijk te gaan eten.	16.2	40.0	32.7	7.8	3.3
Meer groenten te gaan eten.	12.0	37.9	35.4	10.2	4.4
Meer fruit te gaan eten.	12.9	38.0	30.3	13.8	4.9
Minder vet te eten.	22.1	42.8	22.6	9.3	3.3

N=167

Uit tabel 3.4 wordt duidelijk dat voor alle genoemde onderdelen van het voedingspatroon ongeveer de helft van de respondenten aangeeft anders te zijn gaan denken over de hoeveelheden die zij daarvan consumeren. Voor wat betreft het aantal calorieën is 47.6%, fruit 50.9%, groenten 52.6% en vet 57.8%. Bovendien geldt dat respondenten met obesitas (BMI > 30) een hogere effectiviteit ervaren dan respondenten met een lagere BMI ($p < .05$). Dit geldt ook voor mensen met een lage opleiding; zij ervaren een hogere effectiviteit dan respondenten met een gemiddelde of hoge opleiding ($p < .05$).

Ook is gevraagd naar de plannen die men heeft om het voedingspatroon te veranderen. Ook daar een positief resultaat. Meer dan de helft (56.2%) geeft aan minder calorierijk te willen gaan eten, 49.9% is van plan meer groenten te eten, 50.9% heeft plannen om meer fruit te eten en bijna tweederde (64.9%) is van plan minder vet te gaan eten. Voor wat betreft de intentie tot minder calorierijk te eten, geldt dat respondenten met obesitas of overgewicht dit vaker aangeven dan respondenten met een gezond gewicht ($p < .01$). Mensen met een lage opleiding zijn vaker van plan meer groenten en fruit te gaan eten dan mensen met een middelbare of hoge opleiding ($p < .01$).

3.3 De Bewegcoach

3.3.1 Waardering introductiepagina

Net zoals bij de Voedingscoach begint de Bewegcoach met een inleidende pagina waarin omschreven wordt wat men kan verwachten in het programma. De meeste respondenten vinden deze pagina informatief en duidelijk.

Voor een aantal respondenten is het niet duidelijk wat het verschil is tussen licht, matig en zwaar intensieve inspanning. Ook hier wordt opgemerkt dat het handig zou zijn om in de introductiepagina al te lezen welke onderwerpen aan de orde komen en waarom bepaalde onderwerpen/beweegvormen nu juist wel of niet bevraagd worden.

3.3.2 Waardering adviezen en informatie

In tabel 3.5 is informatie opgenomen over de mate van waardering voor de adviezen en informatie in de Bewegcoach. Net zoals bij de Voedingscoach is in het onderzoek ingegaan op aspecten als 'persoonlijk bedoeld voor mij', 'relevant', 'nieuw', 'geloofwaardig', 'bruikbaar' en 'goed uitvoerbare tips'.

Tabel 3.5 Waardering informatie en adviezen van de Beweegcoach

	Helemaal mee eens (%)	Mee eens (%)	Niet mee eens/ niet mee oneens (%)	Mee oneens (%)	Helemaal mee oneens (%)
De informatie over bewegen was voor mij persoonlijk bedoeld.	15.0	31.1	41.8	5.3	6.8
De informatie over bewegen was voor mij persoonlijk relevant.	8.7	48.7	27.3	8.0	7.2
De informatie over bewegen was voor mij nieuw.	0.9	22.2	31.4	34.3	11.2
De informatie over bewegen was geloofwaardig.	14.9	55.2	19.5	6.1	4.3
De informatie over bewegen was bruikbaar.	14.0	52.6	22.3	4.8	6.2
In de Beweegcoach heb ik goed uitvoerbare tips gekregen over hoe ik mijn beweegpatroon kan aanpassen.	8.0	38.9	36.7	9.3	7.1

N=167

Uit bovenstaande tabel is af te lezen dat men over het algemeen positief is over de gegeven informatie in de Beweegcoach. Vooral de bruikbaarheid, geloofwaardigheid en persoonlijke relevantie van de adviezen worden hoog gewaardeerd. Net zoals bij de Voedingscoach wordt de mate waarin de informatie nieuw is het minst gewaardeerd.

Voor wat betreft de mate waarin de informatie als geloofwaardig wordt beschouwd, is in het onderzoek expliciet ingegaan op de geloofwaardigheid van de vergelijking van het gemiddeld aantal minuten dat men beweegt vergeleken met anderen van dezelfde leeftijd en geslacht.

Tweederde van de respondenten (66.7%) vindt deze vergelijking geloofwaardig. Daarbij is geen relatie gevonden met de hoeveelheid lichaamsbeweging die men zelf heeft en de mate waarin men volgens de berekening aan de norm voor gezond bewegen voldoet.

Een aantal respondenten heeft moeite met het soort vragen dat gesteld wordt; zij hebben het idee dat ofwel de antwoordkeuzemogelijkheden te beperkt zijn ofwel dat de beweegactiviteiten die zij uitvoeren niet bevraagd worden. Vooral respondenten die vinden dat zij zelf veel bewegen, hebben het idee dat in het programma de mate van lichaamsbeweging niet goed gemeten wordt (en dus onderschat

wordt). Daarnaast ergeren zich vooral diegenen waarvan wordt vastgesteld dat zij evenveel of meer dan de beweegnorm bewegen, zich aan de adviezen die daarop volgen. Zij vinden dat daarin best een complimentje past, terwijl daar volgens hen vooral wordt ingegaan op het feit dat ze best nog wel wat meer mogen bewegen.

Daarnaast merken enkelen op dat zij tips missen over de wijze waarop zij meer lichaamsbeweging op eenvoudige wijze kunnen inpassen in hun dagelijks leven.

3.3.3. Waardering en gebruik actieplan

Ook in de Bewegcoach kan men een actieplan maken. In dit actieplan kan worden aangegeven wanneer men meer wil gaan bewegen en wat men dan wil gaan doen. Bijna tweederde van de respondenten (65.2%) heeft aangegeven meer te willen gaan bewegen. Driekwart van de respondenten (74.9%) heeft een actieplan gemaakt om meer te gaan bewegen.

3.3.4. Gepercipieerde effectiviteit

Het doel van de Bewegcoach is mensen meer bewust te maken van hun beweeggedrag. In het onderzoek zijn dan ook vragen gesteld om een inschatting te kunnen maken van de mate waarin de Bewegcoach daarin slaagt. In tabel 3.6 zijn de vragen en resultaten weergegeven.

Uit deze tabel kan worden afgelezen dat de Bewegcoach daar bij ongeveer de helft van de respondenten ook daadwerkelijk in geslaagd is; 48.7% geeft aan nu anders te denken over de hoeveelheid lichaamsbeweging die men heeft en 57.2% geeft aan door de Bewegcoach van plan te zijn meer te gaan bewegen.

Tabel 3.6 Gepercipieerde effectiviteit van de Bewegcoach

	helemaal mee eens (%)	mee eens (%)	niet mee eens/ niet mee oneens (%)	mee oneens (%)	helemaal mee oneens (%)
Naar aanleiding van de Bewegcoach ben ik anders gaan denken over:					
Hoeveel ik beweeg	6.7	42.0	28.9	12.2	10.2
Naar aanleiding van de Bewegcoach ben ik van plan om:					
Meer te gaan bewegen	14.1	43.1	25.8	7.4	9.6
N=167					

Hoofdstuk 4

Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

In april 2006 is de campagne 'Kijk op Diabetes' van de Nederlandse Diabetes Federatie van start gegaan. Deze campagne is in samenwerking met het Voedingscentrum, het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ) opgezet. De campagne is financieel mogelijk gemaakt door ZonMw.

De campagne 'Kijk op Diabetes' richt zich met name op de versnelde opsporing van mensen met nog 'onbekende diabetes' en op mensen die een verhoogd risico hebben om binnen afzienbare tijd diabetes type 2 te krijgen. De belangrijkste doelgroep waarop de activiteiten gericht zijn, bestaat uit mensen met overgewicht in de leeftijd van 45-70 jaar.

Gelijk met de start van de campagne is een web-based advies-opmaatprogramma, met de naam Leefgezondcoach, online gekomen. De Leefgezondcoach is gericht op het verbeteren van het voeding- en beweeggedrag; de nadruk ligt op die onderdelen waarvan bekend is dat deze een relatie vertonen met de risicofactoren voor diabetes.

De Nederlandse Diabetes Federatie heeft ResCon gevraagd de Leefgezondcoach gefaseerd te onderzoeken. In mei 2006 heeft een eerste pretest plaats gevonden van de Leefgezondcoach, zoals die op dat moment online was; de modules 'bewegen' en 'verminderen energie-inname' zijn destijds in het onderzoek gepretest.

In de periode april-november 2006 is de Leefgezondcoach verder uitgebreid met de modules 'groente en fruit' en 'verzadigd vet' en heeft een aanpassing in de lay-out en vormgeving plaatsgevonden.

Daaropvolgend is in november 2006 een gebruikersonderzoek uitgevoerd, waarin de 'nieuwe' Leefgezondcoach is geëvalueerd. Dit onderzoek had vooral toe doel na te gaan in hoeverre de gebruikers de Leefgezondcoach op aspecten als inhoud, gebruikersgemak en vormgeving waarderen, om daarmee tevens aanknopingspunten te vinden voor verdere verbetering van het programma. Daarnaast is de gepercipieerde effectiviteit onderzocht om een indruk te krijgen van de mate waarin het programma gebruikers stimuleert tot actie.

Aan het onderzoek hebben 167 gebruikers van de Leefgezondcoach deelgenomen via het invullen van een digitale vragenlijst. Deze onderzoeksgroep is op een aantal achtergrondkenmerken vergeleken met de totale gebruikersgroep. Daaruit blijkt dat de onderzoeksgroep voor wat betreft leeftijd- en sekseverdeling goed overeenkomt met de totale gebruikersgroep, alleen voor wat betreft opleiding afwijkt. De onderzoeksgroep heeft relatief een hogere opleiding dan de gebruikersgroep. Omdat tevens bleek dat het opleidingsniveau van invloed was op de resultaten van het onderzoek, is voor dit verschil in opleiding gecorrigeerd. De resultaten van het onderzoek zijn onderverdeeld naar resultaten voor de Leefgezondcoach in het algemeen en de Voedings- en Beweegcoach afzonder-

lijk.

De **Leefgezondcoach wordt over het algemeen** zeer goed beoordeeld. Driekwart van de respondenten beoordeelt het programma als goed tot zeer goed; het gemiddelde rapportcijfer dat voor het programma gegeven is 7.4. Dit komt overeen met het oordeel 'ruim voldoende tot goed'. De Leefgezondcoach wordt op alle aspecten die samenhangen met gebruiksgemak, vormgeving en aantrekkelijkheid positief gewaardeerd. De informatie wordt goed gelezen en wordt interessant gevonden. Het idee dat het doorlopen van programma misschien te lang duurt, wordt door dit onderzoek zeker niet bevestigd.

Geconcludeerd kan worden dat de Leefgezondcoach een hoog gewaardeerde tool is, die op alle belangrijke aspecten als gebruiksgemak, aantrekkelijkheid en vormgeving goed scoort.

Ook als het specifiek gaat om de **Voedingscoach** zijn de resultaten positief. Men is over het algemeen positief over de gegeven informatie in de Voedingscoach. Het merendeel van de respondenten geeft aan dat de informatie persoonlijk, relevant, geloofwaardig en bruikbaar is. Daarnaast is het merendeel van mening goed uitvoerbare tips ontvangen te hebben over hoe de eigen eetgewoontes aangepast kunnen worden. Het minst tevreden is men over de mate waarin de informatie nieuw is. Iets dat een vrij gangbaar resultaat is, als het gaat om de evaluatie van advies-op-maat programma's. De informatie op zich is namelijk ook niet zo zeer nieuw, maar juist wel het feit dat de informatie op maat is.

Respondenten met een relatief lage opleiding zijn over het algemeen meer tevreden over de Voedingscoach dan respondenten met een middelbare of hoge opleiding. Met de ontwikkeling van de Leefgezondcoach is derhalve een digitaal hulpmiddel beschikbaar gekomen, waarmee een brede doelgroep aangesproken wordt.

Een belangrijk onderdeel van de Voedingscoach is het actieplan. Iets meer dan de helft van de respondenten heeft een actieplan gemaakt. De meeste plannen hebben betrekking op de tussendoortjes en het vetgebruik. Respondenten met obesitas (BMI > 30) hebben relatief vaker een actieplan gemaakt, dan respondenten met overgewicht of een gezond gewicht.

Ongeveer de helft van de respondenten geeft aan anders te zijn gaan denken over de hoeveelheden die zij van de verschillende producten consumeren; dit geldt voor het aantal calorieën, groenten en fruit, en vetgebruik. Dit geldt vooral voor respondenten met obesitas (BMI > 30) en respondenten met een lage opleiding. En vergelijkbaar resultaat is gevonden voor de intentie tot een gezonder voedingspatroon. Meer dan de helft van de respondenten geeft aan van plan te zijn minder calorierijk te gaan eten, meer groenten en fruit en minder vet te gaan eten. Ook hier geldt dat dat in sterkere mate geldt voor mensen met obesitas en overgewicht en een lage opleiding.

De Voedingscoach is een goede tool is om mensen bewust te maken van het eigen voedingspatroon en om hen te stimuleren plannen te maken daar veranderingen in aan te brengen. Extra positief is dat dit met name geldt voor diegenen

waarvoor gebruik van het programma met name relevant is, namelijk mensen met (sterk) overgewicht

Ook **de Beweegcoach** wordt over het algemeen positief gewaardeerd. De resultaten laten zien dat men over het algemeen positief is over de gegeven informatie in de Beweegcoach. Vooral de bruikbaarheid, geloofwaardigheid en persoonlijke relevantie van de adviezen worden hoog gewaardeerd. Net als bij de Voedingscoach wordt de mate waarin de informatie nieuw is het minst gewaardeerd.

Expliciet is in het onderzoek aandacht besteed aan de geloofwaardigheid van de vergelijking van het gemiddeld aantal minuten dat men zelf beweegt met het gemiddeld aantal minuten dat andere mensen van dezelfde leeftijd en geslacht bewegen. Tweederde van de respondenten vindt deze vergelijking geloofwaardig. Daarbij is geen relatie gevonden met de hoeveelheid lichaamsbeweging die men zelf heeft en de mate waarin men volgens de berekening meer of minder dan de norm voor gezond bewegen voldoet. Wel blijkt dat met name de respondenten die nu al relatief veel bewegen, het idee hebben dat zij 'hun ei' niet kwijt kunnen in het programma. Zij hebben namelijk het idee dat de hoeveelheid lichaamsbeweging die zij doen, onderschat wordt. Zij klagen ook over de adviezen die hen aangereikt worden; daarin wordt vaak vermeld dat het goed zou zijn als zij nog meer gaan bewegen, terwijl zij juist een complimentje voor hun beweegpatroon hadden verwacht.

Ook in de Beweegcoach kan men een actieplan maken. Driekwart van de respondenten heeft een actieplan gemaakt om meer te gaan bewegen. Net zoals bij de Voedingscoach geeft ook hier ongeveer de helft aan nu anders te denken over de hoeveelheid lichaamsbeweging die men heeft; iets meer dan de helft geeft aan van plan te zijn meer te gaan bewegen.

Ook de Beweegcoach is een sterke tool waarmee mensen bewust gemaakt kunnen worden van het eigen beweeggedrag en hen stimuleert actief plannen te maken om meer te gaan bewegen. Wel kan nog eens bekeken worden op welke wijze het programma voor mensen die al veel bewegen, aantrekkelijker gemaakt kan worden.

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat de Leefgezondcoach als geheel een goed instrument is om mensen bewust te maken van hun voedings- en beweeggedrag en om hen te stimuleren plannen te maken voor een meer gezonde leefstijl. De Leefgezondcoach wordt op alle aspecten goed gewaardeerd en komt over als een gedegen en betrouwbaar programma. Bovendien spreekt de Leefgezondcoach ook de juiste groepen extra goed aan: mensen met een relatief laag opleiding en (sterk) overgewicht. Dat blijkt niet alleen uit de resultaten van dit onderzoek, maar ook uit het gebruikersprofiel.

In dat kader verdient het aanbeveling de Leefgezondcoach in zijn huidige vorm voort te zetten, breder te implementeren en te bezien of het mogelijk is om op enkele aspecten de gebruikers nog meer tegemoet te komen. De suggesties daarvoor zijn feitelijk door henzelf aangeleverd.

Dat betekent dat bij voorkeur onderzocht moet worden of het mogelijk is een reminder-module en een forummogelijkheid (waar gebruikers tips en ervaringen kunnen uitwisselen) aan de Leefgezondcoach toe te voegen. Daarnaast moet bekeken worden of het mogelijk is de adviezen nog iets persoonlijker te maken. Tevens kan bezien worden of gebruikers de mogelijkheid tot nader persoonlijk contact met een deskundige kunnen krijgen. Daarnaast geldt dat vooral mensen met diabetes niet terecht kunnen bij de Leefgezondcoach, terwijl zij feitelijk wel behoefte lijken te hebben aan een dergelijk programma. Wellicht dat het mogelijk is om ook een Leefgezondcoach voor deze doelgroep te ontwikkelen.

BIJLAGE 1

ENQUÊTE: GEBRUIKERS LEEFGEZONDCOACH

- 1) De Leefgezondcoach begint met een start- en inlogpagina, waarna een pagina volgt met uitleg over het programma. Wat vindt u van deze pagina's? Schrijf hierbij alles op wat in u opkomt. Denk daarbij bijv. aan de volgende punten: Is de uitleg over het programma duidelijk? Is het duidelijk genoeg waar en hoe u moet inloggen? Wat vindt u van de lay-out? Maar opmerkingen over allerlei andere zaken zijn voor ons ook bruikbaar. (Meerdere antwoorden mogelijk) **N=160**

Duidelijk, goed en leesbaar	73,1%
Lay-out mag uitdagender/is beetje saai	7,5%
Mag persoonlijker	4,4%
Soms veel tekst	3,8%
Inloggen onhandig	3,8%
Weet niet meer	5,0%

- 2) De Leefgezondcoach bestaat uit een beweegcoach, een voedingscoach en een gedeelte met een logboekje. De volgende vragen gaan over de voedingscoach. De voedingscoach begint met een inleidende tekst, gevolgd door verschillende blokken met vragen over telkens een ander onderwerp. Onderwerpen die achtereenvolgens aan de orde komen zijn:

- Tussendoortjes
- Warme & koude dranken
- Melkproducten
- Fruit
- Brood & beleg
- Groenten
- De warme maaltijd
- Vetgebruik

Wat vindt u van de algemene inleidende tekst? Is deze duidelijk? Weet u na het lezen van de tekst wat u te wachten staat? Schrijf alles op wat in u opkomt. (meerdere antwoorden mogelijk) **N=163**

Duidelijk / Weet wat me te wachten staat	94,5%
Weet niet wat me te wachten staat	1,8%
Antwoordkeuze soms te globaal/bepaalde producten missen	6,7%
(Te) veel tekst	3,1%
Weet niet meer	2,5%

- 3) In de voedingscoach volgt telkens na het invullen van een aantal vragen een advies. Wat vindt u van deze adviezen? Schrijf weer zoveel mogelijk op wat er in u opkomt. Zoals: Zijn ze duidelijk? Heeft u er wat aan? Heeft u het gevoel dat het over u zelf gaat? Vindt u ze te lang of te kort? (meerdere antwoorden mogelijk) **N=140**

Positief:

Goed, duidelijk	77,9%
Persoonlijk	15,0%
Goede lengte	7,9%
Stimulerend	5,7%
Leerzaam	5,0%

Negatief:

Te algemeen	11,4%
Te lang	7,9%
Niet stimulerend	4,3%
Te kort	3,6%
Moeilijk uit te voeren	1,4%
Teveel over calorieën	1,4%

- 4) In de adviezen worden ook suggesties gegeven over hoe u minder calorierijk en minder vet kunt eten én meer groenten en fruit kunt eten. Wat vindt u van deze suggesties? Zijn ze bruikbaar voor u? Heeft u er wat aan? Zijn ze uitvoerbaar? Schrijft u weer zo veel mogelijk op. (meerdere antwoorden mogelijk) **N=140**

Duidelijk, bruikbaar, toepasbaar	72,8%
Herhaling van adviezen is goed	7,1%
Niet duidelijk, bruikbaar, toepasbaar	15,7%
Te algemeen, niet persoonlijk	9,3%
Niets nieuws	12,9%

- 5) Heeft u voor uzelf een actieplan met betrekking tot voeding gemaakt? **N=167**

		Ongewogen	Gewogen
1	Ja	58,1%	58,9%
2	Nee	41,9%	41,1%

6) Wat vindt u van de instructies voor het maken van een actieplan? Zijn ze duidelijk? (meerdere antwoorden mogelijk) **N=90**

Duidelijk	94,4%
Motiverend/Goed uitvoerbaar	5,6%
Niet motiverend/Niet goed uitvoerbaar	10,0%
Niet duidelijk/Niet gelezen	4,4%

7) De informatie was voor mij persoonlijk bedoeld. **N=167**

	Ongewogen	Gewogen
1 Helemaal mee eens	16,2%	15,6%
2 Mee eens	44,3%	44,3%
3 Niet mee eens / niet mee oneens	28,7%	30,8%
4 Mee oneens	7,2%	5,2%
5 Helemaal mee oneens	3,6%	4,2%

8) De informatie was voor mij persoonlijk relevant. **N=167**

1 Helemaal mee eens	16,8%	18,3%
2 Mee eens	51,5%	51,9%
3 Niet mee eens / niet mee oneens	23,4%	22,4%
4 Mee oneens	5,4%	4,7%
5 Helemaal mee oneens	3,0%	2,8%

9) De informatie was nieuw voor mij. **N=167**

1 Helemaal mee eens	7,8%	7,3%
2 Mee eens	16,2%	16,5%
3 Niet mee eens / niet mee oneens	32,9%	34,7%
4 Mee oneens	31,1%	29,8%
5 Helemaal mee oneens	12,0%	11,6%

10) De informatie was geloofwaardig. **N=167**

1 Helemaal mee eens	25,1%	26,5%
2 Mee eens	59,9%	56,4%
3 Niet mee eens / niet mee oneens	13,2%	15,1%
4 Mee oneens	-	-
5 Helemaal mee oneens	1,8%	1,9%

11)	De informatie was bruikbaar.		N=167
		Ongewogen	Gewogen
	1 Helemaal mee eens	25,7%	28,5%
	2 Mee eens	54,5%	51,1%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	14,4%	15,0%
	4 Mee oneens	1,8%	1,5%
	5 Helemaal mee oneens	3,6%	3,8%
12)	In de voedingscoach heb ik goed uitvoerbare tips gekregen over hoe ik mijn eetgewoonten kan aanpassen.		N=167
	1 Helemaal mee eens	17,4%	20,2%
	2 Mee eens	43,7%	42,0%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	29,3%	28,8%
	4 Mee oneens	6,0%	4,7%
	5 Helemaal mee oneens	3,6%	4,3%
13)	Naar aanleiding van de voedingscoach ben ik anders gaan denken over: De hoeveelheid calorieën die ik eet:		N=167
	1 Helemaal mee eens	11,4%	14,3%
	2 Mee eens	34,3%	33,3%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	31,9%	32,8%
	4 Mee oneens	15,7%	14,2%
	5 Helemaal mee oneens	6,6%	5,4%
14)	De hoeveelheid fruit die ik eet.		N=167
	1 Helemaal mee eens	7,8%	11,1%
	2 Mee eens	41,0%	39,8%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	21,1%	24,0%
	4 Mee oneens	23,5%	20,7%
	5 Helemaal mee oneens	6,6%	4,5%
15)	De hoeveelheid groenten die ik eet.		N=167
	1 Helemaal mee eens	10,2%	11,9%
	2 Mee eens	39,2%	40,7%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	25,9%	26,5%
	4 Mee oneens	18,1%	14,0%
	5 Helemaal mee oneens	6,6%	7,0%

16)	De hoeveelheid vet die ik eet.		N=167
		Ongewogen	Gewogen
	1 Helemaal mee eens	14,5%	16,1%
	2 Mee eens	39,8%	41,7%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	25,3%	25,6%
	4 Mee oneens	14,5%	10,7%
	5 Helemaal mee oneens	6,0%	6,0%
17)	Naar aanleiding van de informatie in de voedingscoach ben ik van plan om:		
	Minder calorierijk te gaan eten:		N=167
	1 Helemaal mee eens	16,5%	16,2%
	2 Mee eens	39,6%	40,0%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	29,9%	32,7%
	4 Mee oneens	9,8%	7,8%
	5 Helemaal mee oneens	4,3%	3,3%
18)	Meer groenten te gaan eten.		N=167
	1 Helemaal mee eens	11,7%	12,0%
	2 Mee eens	36,2%	37,9%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	35,6%	35,4%
	4 Mee oneens	12,9%	10,2%
	5 Helemaal mee oneens	3,7%	4,4%
19)	Meer fruit te gaan eten.		N=167
	1 Helemaal mee eens	12,3%	12,9%
	2 Mee eens	36,8%	38,0%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	30,7%	30,3%
	4 Mee oneens	15,3%	13,8%
	5 Helemaal mee oneens	4,9%	4,9%
20)	Voor minder vette vervangers te kiezen.		N=167
	1 Helemaal mee eens	20,9%	22,1%
	2 Mee eens	42,3%	42,8%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	23,3%	22,6%
	4 Mee oneens	9,8%	9,3%
	5 Helemaal mee oneens	3,7%	3,3%

- 21) De volgende vragen gaan over de beweegcoach. De beweegcoach begint met een inleidende tekst. Wat vindt u van deze inleidende tekst? Is deze duidelijk? Weet u na het lezen van de tekst wat u te wachten staat? Schrijf alles op wat in u opkomt. (meerdere antwoorden mogelijk)

N=145

Duidelijk/Weet wat me te wachten staat	93,1%
(Te) veel tekst	5,5%
Onduidelijk	2,8%
(Nog) niet gedaan	3,4%
Weet ik niet meer	4,1%

- 22) Na het invullen van de vragen volgt er informatie over hoeveel u beweegt. Wat vindt u van deze informatie? Is deze duidelijk? Geloofwaardig? Heeft u het idee dat de informatie over uzelf gaat? Vindt u de informatie te lang of te kort? Schrijf weer alles op dat in u opkomt. (meerdere antwoorden mogelijk)

N=140

Goed / duidelijk / geloofwaardig	69,3%
Persoonlijk	17,9%
Goede lengte	7,1%
Niet persoonlijk genoeg	16,4%
Niet tevreden met advies	10,0%
Niets nieuws	9,3%
Mag langer	4,3%
Mag korter	3,6%

- 23) Beweegt u volgens de berekening meer, minder of evenveel als de norm voor gezond bewegen?

N=167

		Ongewogen	Gewogen
1	Meer	36,7%	34,5%
2	Minder	34,8%	35,2%
3	Evenveel	28,5%	30,4%

- 24) Vindt u het gemiddeld aantal minuten dat anderen van uw leeftijd en geslacht bewegen geloofwaardig?

N=167

1	Ja	68,4%	66,7%
2	Nee	31,6%	33,3%

- 25) Heeft u aangegeven dat u meer wilt gaan bewegen? **N=167**
- | | | Ongewogen | Gewogen |
|---|-----|-----------|---------|
| 1 | Ja | 63,5% | 65,2% |
| 2 | Nee | 36,5% | 34,8% |
- 26) Wat vindt u van de suggesties die worden gegeven om meer te gaan bewegen? Zijn deze duidelijk? Zijn ze voor u uitvoerbaar? Heeft u het gevoel dat deze vooral voor u bestemd zijn? Schrijf alles op dat in u opkomt. (Meerdere antwoorden mogelijk) **N=135**
- | | |
|-------------------------------|-------|
| Duidelijk en/of uitvoerbaar | 67,4% |
| Te algemeen, niet persoonlijk | 21,1% |
| Moeilijk uitvoerbaar | 14,8% |
| Beweeg al genoeg | 11,1% |
- 27) Hebt u voor uzelf een actieplan gemaakt om meer te gaan bewegen? **N=99**
- | | | Ongewogen | Gewogen |
|---|-----|-----------|---------|
| 1 | Ja | 74,7% | 74,9% |
| 2 | Nee | 25,3% | 25,1% |
- 28) Wat vindt u van de instructies voor het maken van een actieplan? Zijn ze duidelijk? (meerdere antwoorden mogelijk) **N=68**
- | | |
|--------------------------------------|-------|
| Ja, duidelijke / heldere instructies | 92,6% |
| Kinderachtig / irritant | 4,4% |
| Weet niet / geen mening | 2,9% |
- 29) Nu volgt een aantal stellingen die gaan over de beweegcoach. Klik aan of u het met de stelling eens of oneens bent.
- De informatie was voor mij persoonlijk bedoeld. **N=167**
- | | | Ongewogen | Gewogen |
|---|---------------------------------|-----------|---------|
| 1 | Helemaal mee eens | 13,6% | 15,0% |
| 2 | Mee eens | 31,8% | 31,1% |
| 3 | Niet mee eens / niet mee oneens | 39,6% | 41,8% |
| 4 | Mee oneens | 9,7% | 5,3% |
| 5 | Helemaal mee oneens | 5,2% | 6,8% |

30)	De informatie was voor mij persoonlijk relevant.		N=167
		Ongewogen	Gewogen
	1 Helemaal mee eens	8,4%	8,7%
	2 Mee eens	48,7%	48,7%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	28,6%	27,3%
	4 Mee oneens	9,1%	8,0%
	5 Helemaal mee oneens	5,2%	7,2%
31)	De informatie was nieuw voor mij.		N=167
	1 Helemaal mee eens	0,6%	0,9%
	2 Mee eens	20,1%	22,2%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	32,5%	31,4%
	4 Mee oneens	35,1%	34,3%
	5 Helemaal mee oneens	11,7%	11,2%
32)	De informatie was geloofwaardig.		N=167
	1 Helemaal mee eens	14,3%	14,9%
	2 Mee eens	55,8%	55,2%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	21,4%	19,5%
	4 Mee oneens	5,2%	6,1%
	5 Helemaal mee oneens	3,2%	4,3%
33)	De informatie was bruikbaar.		N=167
	1 Helemaal mee eens	12,3%	14,0%
	2 Mee eens	53,2%	52,6%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	24,0%	22,3%
	4 Mee oneens	5,8%	4,8%
	5 Helemaal mee oneens	4,5%	6,2%
34)	Ik heb goed uitvoerbare tips gekregen over hoe ik mijn beweegpatroon kan aanpassen.		N=167
	1 Helemaal mee eens	7,1%	8,0%
	2 Mee eens	35,7%	38,9%
	3 Niet mee eens / niet mee oneens	39,6%	36,7%
	4 Mee oneens	12,3%	9,3%
	5 Helemaal mee oneens	5,2%	7,1%

- 35) Naar aanleiding van de informatie in de beweegcoach ben ik anders gaan denken over hoeveel ik beweeg. **N=167**

		Ongewogen	Gewogen
1	Helemaal mee eens	7,1%	6,7%
2	Mee eens	35,7%	42,0%
3	Niet mee eens / niet mee oneens	30,5%	28,9%
4	Mee oneens	17,5%	12,2%
5	Helemaal mee oneens	9,1%	10,2%

- 36) Naar aanleiding van de informatie in de beweegcoach ben ik van plan meer te gaan bewegen. **N=167**

1	Helemaal mee eens	13,0%	14,1%
2	Mee eens	41,6%	43,1%
3	Niet mee eens / niet mee oneens	26,6%	25,8%
4	Mee oneens	11,7%	7,4%
5	Helemaal mee oneens	7,1%	9,6%

- 37) Vervolgens nog een aantal algemene vragen over de Leefgezondcoach. In hoeverre heeft u de informatie in de Leefgezondcoach gelezen? **N=167**

1	Helemaal	60,4%	65,6%
2	Meer dan de helft, maar niet helemaal	30,2%	26,1%
3	Voor de helft	4,7%	4,3%
4	Minder dan de helft, maar wel iets	2,7%	2,9%
5	Helemaal niet	2,0%	1,0%

- 38) Vond u de Leefgezondcoach onaantrekkelijk of aantrekkelijk om te gebruiken? **N=167**

1	Heel onaantrekkelijk	2,0%	2,3%
2	Onaantrekkelijk	2,0%	1,6%
3	Niet aantrekkelijk / niet onaantrekkelijk	43,0%	41,2%
4	Aantrekkelijk	49,7%	51,7%
5	Heel aantrekkelijk	3,4%	3,3%

- 39) Vond u de informatie in de Leefgezondcoach onaantrekkelijk of aantrekkelijk om te lezen? **N=167**

1	Heel onaantrekkelijk	3,4%	3,8%
2	Onaantrekkelijk	1,3%	1,0%
3	Niet aantrekkelijk / niet onaantrekkelijk	47,7%	46,4%
4	Aantrekkelijk	46,3%	47,8%
5	Heel aantrekkelijk	1,3%	1,0%

40) Vond u de Leefgezondcoach moeilijk of makkelijk in het gebruik? **N=167**

		Ongewogen	Gewogen
1	Heel moeilijk	0,7%	0,5%
2	Moeilijk	3,4%	4,4%
3	Niet moeilijk / niet makkelijk	43,6%	42,9%
4	Makkelijk	39,6%	40,5%
5	Heel makkelijk	12,8%	11,8%

41) Wat vond u aantrekkelijk of onaantrekkelijk aan het lezen van de informatie? (meerdere antwoorden mogelijk) **N=123**

Positief:

Duidelijk	51,2%
Leerzaam / informatief	13,0%
Goede uitvoerbaarheid	10,6%
Goede adviezen	8,1%
Werkt stimulerend	4,1%

Negatief:

Weinig nieuws	14,6%
Te lang	13,0%
Te algemeen	3,3%
Lay-out saai	3,3%
Liever op papier i.p.v. scherm	1,6%

42) Hoe interessant vond u de informatie in de Leefgezondcoach? **N=167**

		Ongewogen	Gewogen
1	Heel oninteressant	3,4%	3,2%
2	Oninteressant	1,4%	1,9%
3	Niet oninteressant / niet interessant	27,6%	25,6%
4	Interessant	63,4%	65,1%
5	Heel interessant	4,1%	4,3%

43) Wat vond u van de vormgeving van de Leefgezondcoach? **N=167**

1	Heel onaantrekkelijk	1,4%	1,5%
2	Onaantrekkelijk	6,2%	6,4%
3	Niet aantrekkelijk / niet onaantrekkelijk	41,4%	42,8%
4	Aantrekkelijk	47,6%	45,0%
5	Heel aantrekkelijk	3,4%	4,3%

44) Wat vond u van de hoeveelheid vragen in de Leefgezondcoach? **N=155**

		Ongewogen	Gewogen
1	Veel te veel	1,4%	1,0%
2	Te veel	19,3%	19,9%
3	Niet te veel / niet te weinig	76,6%	76,6%
4	Te weinig	2,1%	1,9%
5	Veel te weinig	0,7%	0,5%

45) Hoeveel minuten heeft u ongeveer besteed aan het invullen van de Leefgezondcoach? **N=160**

gemiddeld 22 minuten (1-120 minuten)

46) Wat vindt u van de hoeveelheid tijd die u heeft besteed aan het invullen van de Leefgezondcoach? **N=163**

1	Veel te veel	2,9%	3,3%
2	Een beetje te veel	34,8%	33,3%
3	Precies goed	62,3%	63,4%

47) Heeft u de Leefgezondcoach in één keer ingevuld of in meerdere keren? **N=165**

1	In één keer	79,7%	80,0%
2	In twee keer	16,3%	16,7%
3	In meer dan twee keer	3,6%	3,3%

48) Wat heeft u gemist in de Leefgezondcoach? (meerdere antwoorden mogelijk) **N=98**

Niets	74,5%
Mogelijkheid tot discussie /forum	13,3%
Beweging aanpassen op handicap/ziekte	11,2%
Meer concrete info over voedingsmiddelen (bv. over hoeveelheden)	8,2%
Meer overzichtsschema's / feedback	6,1%
Lay-out verbeteren	5,1%
Info over diabetes	4,1%
Info over alcohol	4,1%
Meer stimulans (bv. cadeautje, complimentje)	4,1%
Vegetarisch eten	2,1%
Geestelijke / spirituele factoren van gezondheid	2,1%
Handige links naar meer informatie	2,1%

49)	Wat vond u overbodig aan de Leefgezondcoach?	N=122
	Niets	88,5%
	Bepaalde info / tekstdelen	8,2%
	Sommige vragen	7,4%
	In het algemeen te veel info	1,6%

50)	Heeft u suggesties voor de verbetering van de Leefgezondcoach? (meerdere antwoorden mogelijk)	N=121
	Nee	67,8%
	Reminders	12,4%
	Forum	9,1%
	Meer rekening houden met ziekte/handicaps	9,1%
	Mag beknopter / bondiger	5,8%
	Lay-out verbeteren	5,8%
	Meer productinformatie	5,0%
	Mogelijkheid tot interactie met deskundigen	3,3%
	Minder kinderachtige adviezen	1,7%

De volgende antwoorden werden alle 1x gegeven:

Voedingsadviezen per seizoen
Dagboekje bijhouden op de site
Globale introductie van wat komen gaat
Meer adviezen over bewegen in het algemeen
Informatie die je kunt printen
Meer mensen bereiken via de media
Informatie over suiker / diabetes
In-depth informatie over roken en alcoholgebruik

51)	Heeft u problemen gehad met het opstarten of doorlopen van de Leefgezondcoach?	N=130
	Nee	92,3%
	Eén onderbreking/storing, verder niet	4,6%
	Ja	3,1%

52) Heeft u een print gemaakt van de informatie die u heeft gekregen in de Leefgezondcoach? **N=145**

		Ongewogen	Gewogen
1	Ja, van alle adviezen	12,4%	11,6%
2	Ja, van een aantal adviezen	10,2%	7,8%
3	Nee	77,4%	80,6%

53) In het logboekje kunnen alle adviezen nog eens worden nagelezen, kan men het eigen gewicht bijhouden en kunnen recepten worden opgeslagen. Wat vindt u daarvan? **N=131**

	Goed, handig, nuttig idee	67,2%
	Goed idee, maar niet voor mij	12,2%
	Goed idee, maar nog niet gebruikt	6,9%
	Geen goed idee	9,9%
	Niet gezien	3,8%

54) Heeft u gebruik gemaakt van het logboek? **N=131**

		Ongewogen	Gewogen
1	Ja	35,3%	36,9%
2	Nee	64,7%	63,1%

55) Heeft u het advies dat u kreeg in de Leefgezondcoach met anderen besproken? **N=131**

1	Ja	29,4%	29,5%
2	Nee	70,6%	70,5%

56) Zou u de Leefgezondcoach nogmaals bezoeken? **N=132**

1	Ja	83,8%	84,9%
2	Nee	16,2%	15,1%

57) Zou u anderen aanbevelen om de Leefgezondcoach te gebruiken? **N=134**

1	Ja	80,1%	79,5%
2	Nee	19,9%	20,5%

58) Wat is uw algemene oordeel over de Leefgezondcoach? **N=132**

		Ongewogen	Gewogen
1	Heel goed	14,7%	12,1%
2	Goed	64,0%	64,5%
3	Niet goed / niet slecht	19,9%	22,0%
4	Slecht	1,5%	1,4%
5	Heel slecht	-	-

59) Welk cijfer zou u de Leefgezondcoach geven? **N=133**

gemiddeld 7,4 (range: 1-10)

60) Vindt u de Leefgezondcoach beter of slechter dan andere sites waar u uw voedings- en beweeggedrag kunt testen? **N=122**

		Ongewogen	Gewogen
1	Veel beter	2,9%	2,7%
2	Beter	19,9%	19,6%
3	Even goed	33,8%	36,4%
4	Slechter	2,9%	3,0%
5	Veel slechter	0,7%	0,9%
6	Ik ken geen andere sites	39,7%	37,3%

61) Welke andere sites vindt u beter en waarom? **N=7**

Hartstichting (prettiger om te lezen)	28,6%
Weet niet	14,3%
Sonja Bakker	14,3%
ValtAf (kun je meer van jezelf in kwijt)	14,3%
Fitclub (kun je meer van jezelf in kwijt)	14,3%
Voedingscentrum (beter bruikbare informatie)	14,3%

62)	Welke andere sites vindt u slechter en waarom?	N=8
	Sites over voeding, allergieën (weinig relevante informatie)	37,5%
	Leef Gezond	12,5%
	Becel	12,5%
	ASICS (vind ik erg onpersoonlijk)	12,5%
	Je Eigen Leeftijd (ik moest me daar eerst lid maken)	12,5%
	Balansdag	12,5%
63)	Tenslotte nog een aantal algemene vragen. Wat is uw leeftijd? Gemiddeld: 51.4 jaar (range: 17-75)	N=167
64)	Bent u een man of een vrouw?	N=167
	1 Man	25,7%
	2 Vrouw	74,3%
67)	Wat is uw hoogst voltooid opleiding?	N=167
	1 Lager onderwijs, basisonderwijs	1,5%
	2 Lager algemeen voortgezet onderwijs (Lavo)	3,7%
	3 MAVO	12,5%
	4 HAVO	8,1%
	5 VWO	5,9%
	6 LBO (bv. LEAO, LTS)	5,9%
	7 MBO (bv. MEAO, MTS)	14,0%
	8 HBO (bv. HEAO, HTS)	30,1%
	9 Universiteit, wetenschappelijk onderwijs	14,7%
	10 Anders	2,9%
	11 Weet niet	0,7%
68)	Uit welke groep kwam het product waarvan u minder of meer wilde gaan eten of drinken? (Meerdere antwoorden mogelijk)	N=97
	1 Tussendoortjes	52,6%
	2 Warme & koude dranken	13,4%
	3 Melkproducten	17,5%
	4 Fruit	23,7%
	5 Brood & beleg	24,7%
	6 Groenten	30,9%
	7 De warme maaltijd	12,4%
	8 Vetgebruik	53,6%