

Wat hebben de inwoners van Veldhoven nodig om meer te gaan bewegen?

Begeleider: Mitchel van Eeden
Opdrachtgever: Project Fit Veldhoven
Opleiding: Fysiotherapie
Studentnummer: 2724820
Email adres: michiel.vanpelt@hotmail.com

auteur/onderzoeker: Michiel van Pelt

Inleiding

Ieder jaar sterven er 41 miljoen mensen op de wereld als gevolg van NCD's. Een groot risicofactor voor het krijgen van NCD's is te weinig bewegen. Volgens het RIVM ging er in 2018 100,0 miljard euro naar de zorg, dit is een stijging van 3,1% per jaar. De Rijksoverheid erkent dat er maatregelen getroffen moeten worden om overgewicht tegen te gaan. In Veldhoven is in 2016 het programma "Veldhoven beweegt" tot stand gekomen met als belangrijkste ambitie in 2020 5% van de inwoners te laten bewegen, die in 2016 niet bewogen of een sport beoefenden. In dit onderzoek kan inzicht verkregen worden in wat de inwoners van Veldhoven die 32+ uur in de week werken, nodig hebben om aan de beweegrichtlijn te voldoen. De informatie die nodig was voor het bedenken van een innovatieve interventie kwam uit interviews en deskresearch. De interventie moest vooral gericht zijn op bot- en spierversterkende activiteiten en laagdrempelig zijn, verder moest het te flexibel in te delen zijn wanneer mensen deze interventie uitvoerden en het liefst uit te voeren in de openlucht. Uit dit onderzoek bleek er een stok achter de deur nodig was voor de meest effectieve interventie en bleken de kosten minder belangrijk. Uit de verkregen informatie is een prototype interventie bedacht. Dit prototype is een fysieke inspanningscompetitie bij bedrijven in Veldhoven. Deze interventie is beoordeeld door leden uit de Raad van Toezicht (RVT) van het project Fit Veldhoven.

Methode

Onderzoeksdesign: In dit onderzoek is er gebruik gemaakt van het design thinking model.
Empathize → Define → Ideate → Prototype → Test

Doelgroep:

Inwoners van Veldhoven die 32 uur of meer in de week werken en niet aan de norm van de landelijke beweegrichtlijn voldoen.

Tijdens de empathize fase is er deskresearch gebruikt en interviews afgenomen bij de doelgroep. De interviews zijn afgenomen aan de hand van een semigestructureerde vragenlijst.

In de define fase is de informatie gecategoriseerd die verkregen is uit de empathize fase zodat het overzichtelijk werd gemaakt.

Bij de Ideate fase werden er aan de hand van een brainstormsessie ideeën gecreëerd die een oplossing zouden gaan vormen voor de onderzoeksvraag.

De prototype en de test fase zijn in dit onderzoek samengevoegd tot één fase. Doordat aan de hand van evaluaties met de doelgroep en de belanghebbende in dit project het prototype werd aangepast kon dit niet los worden gezien van elkaar. Er zijn 2 evaluatie momenten geweest en aan de hand hiervan zijn er 3 iteraties ontstaan.

Onderzoeksvraag

Welke innovatieve interventie(s) kunnen bijdragen aan het meer bewegen en sporten door de inwoners van Veldhoven die 32+ uur in de week werken en niet voldoen aan de norm van de landelijke beweegrichtlijn?

Onderzoekresultaten

Deskresearch + Interview

Aan de hand van de deskresearch en de interviews is er een Programma van Eisen opgesteld. Hierin wordt beschreven waar noodzakelijk rekening mee moet worden gehouden tijdens het ontwerpen van een interventie (Must have), waar rekening mee moet worden gehouden maar niet op de eerste plaats (Should have), wat fijn zou zijn als er rekening mee wordt gehouden (Would like) en wat er niet in verwerkt mag worden (won't have).

Must have	Should have	Would like	Won't have
<ul style="list-style-type: none">- Duur van interventie: minder dan een uur.- Laagdrempelig- Het moet in Veldhoven uit te voeren kunnen zijn.- Het moet flexibel zijn in te delen zijn (qua tijd).- Vooral gericht op bot- en spierversterkende activiteiten.- Het moet in de openlucht uit te voeren zijn,	<ul style="list-style-type: none">- Het liefst zelf in te delen wanneer en de frequentie van de interventie.	<ul style="list-style-type: none">- Het moet alleen kunnen maar ook in groepen.- Het moet niet blessuren gevoelig zijn.	<ul style="list-style-type: none">- De interventie mag niet te veel/geen geld kosten.- Veel intrinsieke motivatie nodig.- Lidmaatschap.- Aanschaf attributen.

De ideeën uit de brainstorm zijn gepresenteerd aan een belanghebbende van dit onderzoek en heeft hier feedback op gegeven. Samen zijn de belangrijkste punten besproken en is er een Programma van Eisen opgesteld.

PvE (programma van eisen) – Interview Stakeholder

Must have	<ul style="list-style-type: none">- Het puntensysteem is een competitief systeem en moet daardoor zo eerlijk mogelijk gemeten worden.- Iedere deelnemer moet hetzelfde meetinstrument gebruiken.- Regels moeten voorafgaand aan de interventie duidelijk zijn.- Er moet een nulmeting zijn en na een periode opnieuw een meting om te kunnen evalueren en te monitoren wat het effect is per persoon.
Should have	<ul style="list-style-type: none">- De deelnemers zouden onderverdeeld moeten worden in leeftijd geslacht.- Een voorlichtingsfilmje over het belang van het voldoen aan de norm van de landelijke beweegrichtlijn.
Could have	<ul style="list-style-type: none">- Deze interventie zou eventueel voor iedereen te gebruiken zijn.

Prototype + Test

Tijdens het ontwikkelen van een prototype is er contact geweest met de doelgroep en de belanghebbende van dit onderzoek. Na ieder evaluatie moment is het prototype bijgeschaafd tot er een eindontwerp uitkwam. Dit ontwerp is een uitgeschreven idee dat gepresenteerd kan worden wanneer het geïmplementeerd wordt. Het interactieve puntensysteem is het idee wat uit dit onderzoek is gekomen.

In het kort:

Het interactieve puntensysteem is een systeem waar punten worden gescoord aan de hand van activiteit. Wanneer er gedurende een aantal minuten actief wordt bewogen (zwemmen, fietsen, harde looptempo, enz.) wordt er een punt verdiend. Aan het einde van de periode waarin punten kunnen worden verdiend kan er een beloning worden gewonnen. Wie er aan het einde van de puntentelling de meeste punten heeft verdiend wint. Dit systeem is bedacht voor bedrijven, iedereen die werknemer is van een bedrijf in Veldhoven kan zich bij de personeelsafdeling inschrijven. Het inschrijven gebeurt in teams van 8 werknemers. De teams zullen het tegen elkaar opnemen om zo veel mogelijk punten te verdienen.

Discussie

Een van de meest opvallende resultaten uit dit onderzoek was dat de innovatieve interventie laagdrempelig moet zijn voor het grootste positieve effect op het helpen bereiken van de norm van de beweegrichtlijn voor de doelgroep. Zo bleek ook uit onderzoek van Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF) dat na de implementatie fase van laagdrempelige sportprojecten 249.475 mensen hebben deelgenomen aan een van deze projecten en er 85.228 georganiseerde sporters zijn bijgekomen¹. De laagdrempeligheid in de innovatieve interventie is dat het overal uitvoerbaar is en het bedrijf voor de inschrijvingen, puntentelling, etc. zorgt.

Ook bleek aan de hand van de resultaten dat intrinsieke motivatie bij een groot aantal een probleem was en dat er een stok achter de deur nodig was om aan het bewegen te geraken. Zo blijkt uit eerder onderzoek dat externe prikkels in de vorm van complimenten over de uitkomst van iets waaraan gewerkt is, er sneller toe leidt dat de gebruiker daarmee door zal gaan in zijn/haar thuisomgeving¹. Bij de ontworpen interventie is het compliment de beloning als je aan het eind van de puntentelling bovenaan staat. Ook is er een compliment indien gedurende de "wedstrijd" op het scorebord gezien kan worden hoe veel punten er zijn behaald. Er zit echter een nadeel aan de puntentelling/scorebord, namelijk dat het gat tussen diegenen die bovenaan staan en diegenen die onderaan staan steeds groter wordt. Wanneer iemand bovenaan staat zal hij/zij hard zijn/haar best blijven doen om bovenaan te blijven staan, diegene die onderaan staat, raakt gedemotiveerd en zal minder zijn/haar best gaan doen¹.

Aanbevelingen

Een aanbeveling voor een vervolgonderzoek is een kwalitatief onderzoek of de interventie die bedacht is kan worden toegepast in elk bedrijf of dat er aanpassingen moeten zijn bij bepaalde bedrijven, hierdoor wordt de externe validiteit vergroot. Een andere aanbeveling voor een vervolgonderzoek is een kwantitatief onderzoek voor de uitkomst van de interviews. Wanneer er een goede enquête/vragenlijst (hierdoor de respons te vergroten) wordt ontworpen kan er gekeken worden naar een de verandering van uitkomst voor de eisen/voorwaarden waaraan de innovatieve interventie moet voldoen, dit zorgt voor een grotere externe en interne validiteit van het onderzoek. Ook kan er gekeken worden waarom mensen niet voldoen aan de norm van de landelijke beweegrichtlijn, er gekeken naar gedragsverandering na het uitvoeren van de ontworpen interventie en waarom mensen blijven bewegen/sporten of juist afhaken. Dit onderzoek zal uitgevoerd worden door Fontys studenten aan de hand van een kwalitatief onderzoek.

Conclusie

Welke innovatieve interventie(s) kunnen bijdragen aan het meer bewegen en sporten door de inwoners van Veldhoven die 32+ uur in de week werken en niet voldoen aan de norm van de landelijke beweegrichtlijn?

Uit dit onderzoek is een interventie idee ontstaan dat kan bijdragen aan de onderzoeksvraag. Wanneer de interventie die bedacht is tijdens dit onderzoek verder wordt ontwikkeld en wordt geïmplementeerd bij bedrijven in Veldhoven, dan zou dit een positieve werking kunnen hebben op de inwoners die nu nog niet voldoen aan de norm. Aan de hand van een informatiefilmje over wat de norm van de landelijke beweegrichtlijn inhoudt, zou meer bewustzijn van de levensstijl kunnen worden opgewekt. De interventie die bedacht is tijdens dit onderzoek is niet van de grond gekomen doordat veel bedrijven nog niet aan het werk zijn door de maatregelen rondom COVID-19. De interventie die ontworpen is aan de hand van dit onderzoek is: "Het puntensysteem" (iteratie 3).

Literatuur

1. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Zorgkosten van ongezond gedrag. [Internet]. Available from <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/gevolgen#node-ziekteelast>. [Accessed 29th February]
2. CBS. Zorguitgaven stijgen in 2018 met 3,1 procent. [Internet]. Available from <https://www.google.com/search?q=25%2C1%2F8&aq=25%2C1%2F8&aqs=chrome..69i57.6883j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. [Accessed 23th March]
3. Zorgwijzer, Record: zorguitgaven Nederland naar 100 miljard euro. [Internet]. Available from <https://www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-2020/record-zorguitgaven-nederland-naar-100-miljard-euro>. [Accessed 23th March]
4. Sansone C, Harackiewicz J. Intrinsic and Extrinsic Motivation The Search for Optimal Motivation and Performance 2000. [Internet] Available from https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=uM10geBB8o4C&oi=fnd&pg=PP1&dq=intrinsic+motivation&ots=DCE4l7B47J&sig=KvS5a3eBJ_9cKM0gT73F6hwtfm8#v=onepage&q=intrinsic%20motivation&f=false. [Accessed 28th May]