

WERKZAME ELEMENTEN VAN VOEDING- EN BEWEEGINTERVENTIES

SLIMME COMBINATIES VAN GEDRAGSVERANDERINGSTECHNIEKEN



IN **122 INTERVENTIES VOEDING EN BEWEGING**

De interventies werden uitgeplozen:
- welke **elementen** zetten zij in?
- hoe **effectief** was de interventie?

Voor de elementen werd de bekende lijst van Abraham & Michie gebruikt, die veel (maar uiteraard niet alle) gedragsveranderingstechnieken omvat.

METHODE

Met een nieuwe techniek werd gekeken welke **combinaties van elementen** het meest succesvol waren in het bewerkstelligen van gezond voedings- of beweeggedrag.

WERKZAME ELEMENTEN VOEDING EN BEWEGEN **UIT**

In **deze factsheet** beschrijven we de meest effectieve combinaties van werkzame elementen.

Uit de data van 122 interventies geven deze de beste resultaten.

Stevige onderbouwing dus!

TNO innovation
for life

WERKZAME ELEMENTEN IN VOEDING- EN BEWEEGINTERVENTIES

Een interventie gericht op gezond voedings- of beweeggedrag bestaat uit verschillende onderdelen (elementen). Als we zouden weten welke van deze elementen er voor zorgen dat de gewenste effecten bereikt worden, helpt dat ons bij het overdragen en implementeren van interventies. Dit noemen we werkzame elementen. Een slimme techniek van TNO maakt inzichtelijk welke combinaties van elementen het meest effectief zijn.

GEDRAGSVERANDERINGSTECHNIEKEN COMBINEREN

Met een nieuwe analysetechniek, genaamd CART, onderzocht TNO het effect van verschillende combinaties van elementen op het voedings- en/of beweeggedrag. Deze elementen zijn gedragsveranderingstechnieken. In een integrale aanpak kun je deze combineren met elementen gericht op de omgeving.

SLIMME COMBINATIES VAN ELEMENTEN

TNO analyseerde gegevens van de effecten van 122 interventies. Gekeken werd hoe effectief deze interventies waren en welke elementen zij inzetten. En wat bleek? Soms versterkt het combineren van elementen een interventie, maar het kan een interventie ook juist zwakker maken. Méér is dus zeker niet altijd beter! In deze factsheet lees je welke combinaties van elementen slim zijn. Zo kun je je interventie efficiënt samenstellen!

WERKZAME ELEMENTEN

Werkzame elementen van interventies zijn die onderdelen van een interventie die essentieel zijn voor het behalen van het beoogde effect. Bij het aanpassen van een interventie, bijvoorbeeld bij lokale toepassing, is behoud van deze elementen van belang.

Deze factsheet laat zien welk bewijs er is voor combinaties van werkzame elementen in voedings- en beweeginterventies. Ook wordt beschreven hoe je als interventie-eigenaar profiteert van deze kennis.

Deze factsheet is ontwikkeld in opdracht van het RIVM Centrum Gezond Leven.

EFFECTEN OP VOEDINGS- EN BEWEEGGEDRAG

Er waren drie combinaties van elementen (gedragsveranderingstechnieken) die beter dan andere combinaties van elementen zorgden voor gezonder voedings- of beweeggedrag.

1. DE BESTE COMBINATIE

...zorgde er voor dat 83% van de interventies die deze combinatie inzetten effectiever was dan de gemiddelde interventie. Zij combineerden drie gedragsveranderingstechnieken: informeren over de link tussen gedrag en gezondheid, mogelijke barrières slechten en het gebruik maken van afspraken na afloop van de interventie. Voorbeelden van deze technieken vind je in de figuur.

Geef informatie over de link gedrag-gezondheid

&

Geef informatie over de voor- en nadelen van actie

&

Gebruik afspraken na afloop van de interventie

Voorbeeld: Mensen met overgewicht hebben meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Bij een BMI ≥ 25 bij volwassenen is er sprake van overgewicht. Overgewicht komt door een te hoge energieinname (voeding) en een te laag energieverbruik (bewegen).

Voorbeeld: Elke dag ontbijten kost wat tijd, maar als je iets eerder opstaat, zorgt dit er voor dat je de rest van de dag beter kunt concentreren.

Voorbeeld: Ik stel voor dat we over 2 weken een afspraak maken om te zien hoe het gaat.

2. EEN GOEDE TWEDE

...maakte dat 68% van de interventies die deze elementen inzetten effectiever was dan gemiddeld. Het ging hier niet om een combinatie, maar om één element dat onafhankelijk van de overige elementen die werden ingezet effectief was, namelijk het stimuleren van reflectie op gedragsdoelen.

Stimuleer reflectie op gedragsdoelen

Voorbeeld: Is het vandaag gelukt om twee stuks fruit te eten? Bedenk of dit voor jou voldoende haalbaar / uitdagend is en pas dit doel eventueel aan.

3. EN OP DE DERDE PLEK

... een combinatie die zorgde dat 58% van de betreffende interventies effectiever was dan gemiddeld: het geven van instructie en het geven van feedback op de geleverde prestaties.

Geef instructie

&

Geef feedback op prestaties

Voorbeeld: Vijf dagen per week, 30 minuten per dag is voldoende beweging om gezondheidswinst te behalen. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door te fietsen of te wandelen.

Voorbeeld: Jouw doel was om elke dag te ontbijten. Dat is je op 5 van de 7 dagen gelukt. Heel goed!



EFFECTIEVE COMBINATIES PER FASE VAN GEDRAGSVERANDERING

Verandering van gedrag verloopt in fasen. Grofweg kun je drie fasen onderscheiden: **motivatie, planning en actie & continuatie**. Als je weet in welke fase jouw doelgroep zich bevindt, kun je gedragsveranderingstechnieken inzetten die bij die fase aansluiten. Ook per fase is gekeken welke combinatie van elementen het meest succesvol waren.

MOTIVATIE



Als je iemand wilt motiveren om het gedrag te veranderen dan blijkt dat 77% van de interventies die 'informereren over de link tussen gedrag en gezondheid' combineren met 'het stimuleren van intentievorming' effectiever is dan een gemiddelde interventie.

Geef informatie over de link gedrag-gezondheid

&

Stimuleer intentievorming

Voorbeeld: Mensen met overgewicht hebben meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Bij een BMI ≥ 25 bij volwassenen is er sprake van overgewicht. Overgewicht komt door een te hoge energieinname (voeding) en een te laag energieverbruik (bewegen).

Voorbeeld: Als je minder snacks eet, krijg je minder energie binnen. Welke snacks zou jij kunnen laten staan? Probeer dat eens komende weken.

PLANNING

Het voorbereiden van actie werd het beste (75% van de interventies met deze combinatie was effectiever dan gemiddeld) bereikt door de combinatie van twee technieken: 'mensen stimuleren om mogelijke barrières te identificeren' en 'de moeilijkheidsgraad van taken opvoeren'.

Stimuleer identificatie van barrières

&

Voer moeilijkheidsgraad van taken op

Voorbeeld: Het kan lastig zijn om te gaan sporten als je druk bent op het werk. Maak het jezelf makkelijker door met een vriend af te spreken. Dit is nog gezellig ook!

Voorbeeld: Kies voor een verandering die haalbaar is, bijvoorbeeld één glas cola per dag minder. Als dit nu lukt, kijk dan stap voor stap of je nog een andere verandering in jouw eet- of drinkpatroon kunt maken.

ACTIE & CONTINUATIE

Voor het inzetten en behouden van gezond gedrag bleken twee elementen te zorgen voor effectievere interventies. Het ging hierbij niet om de combinatie, maar om de (individuele) inzet van deze elementen. Ruim tweederde van de interventies die de eerste techniek, het stimuleren van reflectie op gedragsdoelen, inzetten was effectiever dan gemiddeld (68%). Van interventies die de tweede, het stimuleren van zelfmonitoring van gedrag, inzetten was dit 58%.

Stimuleer reflectie op gedragsdoelen

of

Stimuleer zelfmonitoring van gedrag

Voorbeeld: Is het vandaag gelukt om 2 stuks fruit te eten? Bedenk of dit doel voor jou voldoende haalbaar / uitdagend is en pas dit eventueel aan.

Voorbeeld: Houd de komende 7 dagen bij wat en hoeveel je eet, wanneer en met wie. Je kunt hiervoor het volgende dagboekje gebruiken.



HOE KAN EEN INTERVENTIE-EIGENAAR DEZE KENNIS TOEPASSEN?

De werkzame elementen die in deze factsheet worden gepresenteerd, hebben hun waarde bewezen. Het is daarom slim om hier gebruik van te maken! Maar hoe pak je dat aan? Dat lees je hier.

BIJ DE ONTWIKKELING VAN NIEUWE INTERVENTIES

...kijk je hoe je de werkzame elementen uit deze factsheet in jouw interventie op kunt nemen. Bedien je een brede doelgroep en streef je er naar dat zij hun gedrag veranderen, pak dan het overzicht van pagina 2 er bij. Is de doelgroep wat specifieker (gekeken naar fase van gedragsverandering), dan kun je kijken of één van de fasen op pagina 3 goed aansluit bij de (sub-) doelen van jouw interventie. En dan kun je deze technieken inzetten! Doordat deze elementen elders al succesvol zijn gebleken, vergroot je de kans op effect van jouw interventie. Dit kun je goed gebruiken als je je interventie wilt onderbouwen.

BESTAANDE INTERVENTIES

...kun je altijd nog beter maken. Ook bij deze interventies kun je de (potentiële) effectiviteit verhogen. Als je de overzichten van pagina 2 en 3 naast jouw eigen interventie legt, kun je zien of je deze werkzame elementen al inzet. Wellicht is de effectiviteit van jouw interventie met kleine aanpassingen te vergroten! En ook als je je interventie goed wilt onderbouwen, bijvoorbeeld voor erkenning, dan kun je de kennis uit deze factsheet goed gebruiken.

RANDVOORWAARDEN Een werkzaam element werkt als het op een goede manier wordt ingezet. Zie hiervoor het artikel *A taxonomy of behaviour change methods: an Intervention Mapping approach*. Gerjo Kok et al. 2015. *Health Psychology Review*. Bijbehorende tabellen (kolom 'parameter') vind je op deze site: <https://osf.io/bpxwq/>.

MEER LEZEN?

De informatie die is gebundeld in deze factsheet is gebaseerd op een aantal wetenschappelijke artikelen en rapporten. De referenties vind je hier onder.

- Het artikel dat de basis vormt van deze factsheet. Het vernieuwende van dit TNO onderzoek is dat de best werkzame combinaties van elementen werden gezocht. *Combinations of Techniques That Effectively Change Health Behavior: Evidence From Meta-CART Analysis*. Elise Dusseldorp, Stef van Buuren, Lenneke van Genugten, Marieke Verheijden en Pepijn van Empelen. 2014. *Health Psychology*.
- De taxonomie van gedragsveranderingstechnieken vind je in het volgende artikel. Hier wordt ook een lijst gegeven met alle technieken die gecodeerd kunnen worden. *A Taxonomy of Behavior Change Techniques Used in Interventions*. Charles Abraham & Susan Michie. 2008. *Health Psychology*.
- De auteurs van de taxonomie geven ook een overzicht van werkzame elementen. Zij beschrijven de werkzaamheid van 'losse' elementen. *Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression*. Susan Michie, Charles Abraham, Craig Whittington, John McAteer, Sunjai Gupta. 2009. *Health Psychology*.

Deze factsheet is ontwikkeld door TNO in opdracht van het RIVM Centrum Gezond Leven.

RIVM CENTRUM GEZOND LEVEN (CGL)

Bezoekadres

Antonie van Leeuwenhoeklaan 9
3721 MA Bilthoven

Contactpersoon

Djoeke van Dale
T 030 274 86 46
E djoeke.van.dale@rivm.nl

TNO

Bezoekadres

Schipholweg 77-89
2316 ZL Leiden

Contactpersoon

Dr. Pepijn van Empelen, Ir. Dieuwke Schokker
T 088 866 27 11
E pepijn.vanempelen@tno.nl

TNO.NL

