



Healthy by Design: een gezonde leefstijl- interventie voor-en-door mbo-studenten

Voor mbo-studenten zijn er weinig effectieve interventies die een gezonde leefstijl bevorderen. Healthy by Design, een leefstijlinterventie voor-en-door mbo-ers, kan daar verandering in brengen. De Healthy by Design interventie is gericht op het bevorderen van gezond eten en meer bewegen en is in co-creatie ontwikkeld met mbo-studenten, het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van de Haagse Hogeschool, ROC Mondriaan, TU Delft, Soshin, Sportief Besteed Groep en GGD Haaglanden. Dit artikel gaat in op de Healthy by Design interventie en de uitkomsten van de procesevaluatie.

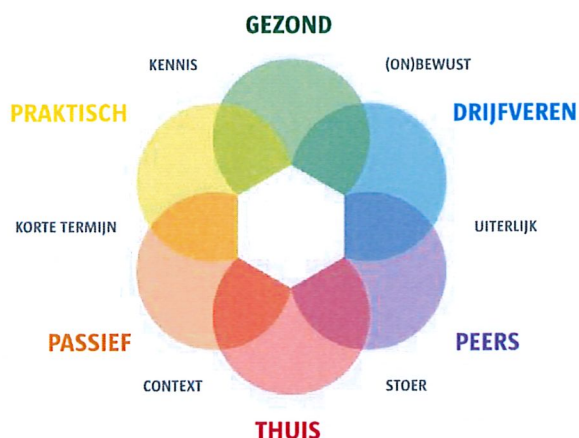
Gitte Kloek, Madelief Bertens, Frens Pries, Hans Romers, Noortje de Tombe en Sanne de Vries

Inleiding

Een ongezonde leefstijl komt veel voor onder mbo-studenten. Uit onderzoek onder 15.349 studenten afkomstig van 35 mbo-scholen, blijkt dat in 2010/2011 slechts 21% van hen voldeed aan de oude Nederlandse Norm Gezond Bewegen.¹ Ongeveer een op de vier studenten at in 2009/2010 voldoende fruit (21%) en groente (28%) en 62% van de studenten ontbeet dagelijks.² De uitkomsten van de nulmeting in 2017/2018 van het Healthy by Design (HbD) ontwikkelproject laten zien dat de leefstijl van mbo-ers nog steeds ongezond is: 12% eet voldoende fruit, 48% ontbijt dagelijks en 48% voldoet aan de huidige beweegrichtlijnen.³ Een gezonde leefstijl is vanaf jonge leeftijd van belang omdat daardoor het risico op chronische ziekten, zoals diabetes of obesitas, op latere leeftijd vermindert.^{4,5}

Mbo-studenten bevinden zich in de overgang van adolescentie naar volwassenheid. Die levensfase wordt beschouwd als een belangrijk moment voor het ontwikkelen en bestendigen van gedragspatronen op de lange termijn.^{6,7} In Nederland is slechts een beperkt aantal schoolgerichte gezonde leefstijl interventies beschikbaar voor mbo-studenten. De HbD interventie is ontwikkeld om daar verandering in te brengen. Het is een gezondheidsbevorderende interventie gericht op voeding en bewegen, die past binnen de Gezonde School aanpak (www.gezondeschool.nl) en kan bijdragen aan het behalen van de kwalificatie-eisen voor de dimensie vitaal burgerschap (www.burgerschapmbo.nl). Dit zijn generieke kwalificatie-eisen voor elke mbo-er waarbij het gaat om het opleiden van een professional die zorg kan dragen voor zijn eigen vitaliteit en fitheid.

Figuur 1. Context model



De HbD interventie is gedurende een periode van twee schooljaren: 2017-2018 en 2018-2019 uitgevoerd op twee locaties van het ROC Mondriaan in de regio Haaglanden.

Ontwikkeling van de Healthy by Design interventie

De interventie zet in op het bevorderen van gezonde voedingskeuzes en meer bewegen voor-en-door mbo-studenten (www.healthybydesign.nl). Tijdens de ontwikkeling van de interventie zijn de beleavingswereld, wensen en behoeften van zeventien mbo-studenten met behulp van contextmapping in kaart gebracht en samengevat in een context model (zie figuur 1).⁸ De context bestaat uit zes elkaar deels overlappende thema's, die de leefwereld en attitude van mbo-ers ten opzichte van het thema gezonde leefstijl weergeven.

Deelnemers aan het onderzoek vertelden dat zij meestal niet bewust bezig waren met hun gezondheid of een gezonde leefstijl, behalve als het al onderdeel was van hun dagelijkse routine. In het hier en nu gaat het voor hen om wat makkelijk, aantrekkelijk of lekker is. Belangrijke drijfveren zijn hun uiterlijk of 'stoer willen zijn'. Zij willen graag bij de groep horen en geven aan dat zij hun gedrag aan de groep aanpassen. De deelnemers wonen vaak nog thuis. Hun ouders/verzorgers lijken voor een belangrijk deel te bepalen wat ze eten omdat zij koken en ook aangeven wat gezond is. De meeste deelnemers voelen zich op hun gemak en zijn zelfverzekerder als dingen praktisch zijn en ze kunnen leren door zelf te ervaren. Aan de andere kant gaven meerdere deelnemers aan dat ze een afwachtende houding

hebben en bijvoorbeeld plannen niet hun sterkste kant is. De deelnemers hebben over het algemeen het idee dat ze wel weten wat gezond is, maar deze ideeën kloppen regelmatig niet. Dit betekent dat het van belang is om aandacht te besteden aan het vergroten van kennis over een gezonde leefstijl.

Op basis van dit vooronderzoek is de interventie in co-creatie met mbo-studenten en professionals ontworpen. Gezamenlijk zijn vier ontwerprichtingen geformuleerd: 1) het betrekken van ouderejaars mbo-studenten bij het bereiken van jongerejaars, 2) gezondheid vermarkten als bijproduct van activiteiten gericht op drijfveren van mbo-studenten zoals hun uiterlijk of 'stoer zijn', 3) het vergroten van kennis over een gezonde leefstijl via (sociale) media en 4) het creëren van een gezonde fysieke schoolomgeving. Deze ontwerprichtingen zijn uitgewerkt in een leefstijlinterventie voor-en-door mbo-studenten.

In de uitvoeringsfase van de interventie zetten derde of vierdejaars mbo-studenten van een opleiding voeding, bewegen of leefstijl zich in als Fitcoach om studenten van andere mbo-opleidingen te bewegen tot een gezonde leefstijl.



Wekelijkse gezondheidsbevorderende activiteiten

- Een sportles is een beweegactiviteit voor studenten, aangeboden aan hele klassen van een bepaalde opleiding in of buiten onderwijstijd of met open inschrijving buiten schooltijd. De sportles kan eenmalig zijn of plaatsvinden in een reeks van meerdere weken. De inhoud van de lessen wordt afgestemd op de behoeften van de studenten. Populaire sporten zijn (zaal)voetbal voor de heren, fitness voor de dames en (kick)boksen. Het kan ook gaan om een laagdrempelige beweegactiviteit waarvoor Fitcoaches tijdens de theorieles langskomen in de klas en studenten motiveren tot een kort beweegmoment.
- Bij voorlichting over gezonde leefstijl kan het gaan om een klassikale voorlichting door een Fitcoach of bijvoorbeeld om een kookworkshop waarin studenten onder de begeleiding van een Fitcoach aan de slag gaan met het bereiden van gezonde gerechten.
- Een fitdag is een schooldag die in het teken staat van gezondheid, voeding en bewegen om aandacht te geven aan Healthy by Design. De fitdag is bedoeld voor een hele onderwijslocatie, met verschillende activiteiten waar studenten op vrijwillige basis aan mee kunnen doen. Ook kan de fitdag in samenwerking met een specifieke opleiding plaatsvinden. Studenten doen dan mee aan activiteiten ter vervanging van reguliere lessen.
- De Fitcoaches zetten de HbD sociale media accounts in om studenten te informeren over Healthy by Design en om de norm rondom gezondheid te veranderen. De berichten bevatten nuttige en/of praktische informatie, zoals handvatten om de leefstijl aan te passen, aankondigingen van activiteiten of de lancering van een challenge.
- Fitcoaches adviseren en begeleiden studenten die dat willen op individueel niveau naar een gezondere leefstijl gedurende een aantal weken. De coaching vindt plaats buiten onderwijstijd en studenten kunnen zich hier individueel voor opgeven.

De inzet heeft de vorm van een stage en zij worden daarbij begeleid door een interne HbD-coördinator. De coördinator is bij voorkeur een docent van dezelfde opleiding als de Fitcoaches en heeft affiniteit met het vraagstuk. De coördinator is op de achtergrond aanwezig, begeleidt en stuurt bij waar nodig, maar neemt de uitvoering niet over. Gedurende een schooljaar organiseren de Fitcoaches wekelijks gezondheidsbevorderende activiteiten voor hun medestudenten zoals sport- en beweegactiviteiten, voorlichting over gezonde leefstijl, fitdagen en individuele coaching. Ook zijn zij de verspreiders van de sociale mediacampagne via Facebook en Instagram. Zie bovenstaand kader.

Healthy by Design in de praktijk

Gedurende twee schooljaren organiseerden in totaal achttien Fitcoaches onder begeleiding van twee HbD-coördinatoren, gezondheidsbevorderende activiteiten (zie tabel 1) voor ruim 3.300 medestudenten. In 2017/2018 werd de interventie uitgevoerd op één locatie en in 2018/2019 kwam daar een tweede locatie bij. In 2017/2018 had het project op Facebook en Instagram 194 volgers en in 2018/2019 groeide dat naar 745 volgers.

De bekendheid met de HbD interventie werd in het tweede schooljaar (2018/2019) gemeten bij 200 studenten in de periode november-december 2018 en

Tabel 1. Bereik interventieactiviteiten HbD.

Activiteit	# studenten bereikt in 2017/2018	# studenten bereikt in 2018/2019
Fitdagen voor een hele schoollocatie	420	870
Beweegactiviteiten	900	720
Voorlichting over voeding en bewegen en kookworkshops	–	450
Persoonlijke coaching	4	7
Totaal*	1.324	2.047

* De cijfers betreffen het totaal aantal deelnemers, niet de unieke studenten.



bij 590 studenten in de periode mei-juni 2019. Bij de start van het schooljaar 2018/2019 kende 12% van de studenten HbD en aan het eind van het schooljaar was dit 40%. Bij de start van het schooljaar 2018/2019 had 2% wel eens deelgenomen aan een HbD activiteit en aan het eind van het schooljaar was dit 18%.

Beweegactiviteiten binnen het vaste lesprogramma zijn beter bezocht dan de activiteiten waar studenten zichzelf voor moesten aanmelden. De sociale media-campagne is bij deze doelgroep niet aangeslagen zoals gehoopt; de studenten waren slecht te motiveren om de HbD sociale media kanalen te volgen.

Gedurende twee schooljaren organiseerden in totaal 18 Fitcoaches onder begeleiding van twee HbD-coördinatoren gezondheidsbevorderende activiteiten voor ruim 3.300 medestudenten.

Studenten die meededen aan HbD activiteiten waren over het algemeen tevreden. Uit gelegenheidssteekproeven onder 285 deelnemers kwam de gemiddelde score voor tevredenheid met de activiteiten uit op 4,1 op een schaal van 1- ontevreden tot 5-tevreden en was de gemiddelde score op de vraag of zij nog een keer wilden meedoen een 3,9.

Ervaringen met de uitvoering van de Healthy by Design interventie

De uitvoering van de Healthy by Design interventie is begeleid met een procesevaluatieonderzoek aan de hand van het 'Reach Effectiveness Adoption Implementation Maintenance' (RE-AIM) evaluatie-raamwerk voor gezondheidsbevorderende interventies.⁹ Achterenvijftig semi-gestructureerde interviews met Fitcoaches en intermediairs (HbD-coördinatoren, opleidingscontactpersonen en het opleidingsmanagement) op verschillende momenten in de tijd gaven inzicht in de adoptie, uitvoering, mogelijkheden voor continuering en in de ervaren effecten van de interventie.

Intermediairs positief over de voor-en-door methode
De intermediairs zijn positief over het initiatief HbD. Zij zien nut en noodzaak van een gezonde leefstijl voor mbo-studenten en spreken zich positief uit over het voor-en-door studenten principe. Intermediairs verschillen in mening in hoeverre mbo-studenten

mee willen doen met activiteiten die vrijblijvend zijn; sommige intermediairs zijn van mening dat mbo-studenten alleen in beweging (letterlijk en figuurlijk) komen als het een verplicht onderdeel is van de opleiding (structureel ingepland/geroosterd). Het voor-en-door-principe houdt in dat de Fitcoaches zelf activiteiten organiseren en uitvoeren. De Fitcoaches hebben vertrouwen in hun eigen kunnen en voldoende kennis om de interventie goed uit te voeren. Fitcoaches zijn flexibel in de invulling van de activiteiten. Zodoende kunnen zij de activiteiten afstemmen op de locatie, op de doelgroep, op de vereisten van hun examens en op hun eigen interesses en mogelijkheden.

Echter in de praktijk blijkt dat ook de Fitcoaches geactiveerd en gestimuleerd moeten worden om daadwerkelijk activiteiten te ondernemen. De HbD-coördinator heeft daarin het dilemma om de balans te vinden tussen het zelfstandig laten werken van de Fitcoaches en aan de andere kant het bieden van structuur en begeleiding bij de uitvoering. Zo is door de HbD-coördinator bijvoorbeeld wekelijks aandacht besteed aan de planning van activiteiten.

Fitcoaches ontwikkelen relevante beroepsvaardigheden

De Fitcoaches zijn allemaal stagiaires en ze ervaren HbD als een mooie stageplek om hun verplichte examenopdrachten af te ronden. Dit persoonlijke voordeel werkt bevorderend voor het uitvoeren van de activiteiten. Ook ervaren zij hun persoonlijke ontwikkeling als een voordeel. In een relatief beschermde en bekende omgeving leren zij voor groepen staan, lesgeven, problemen oplossen. Zij ondervinden veel sociale steun van het team van Fitcoaches.

De Fitcoaches organiseerden verhoudingsgewijs meer activiteiten gericht op bewegen dan op voeding. Dit is deels te verklaren door hun beroepsmatige interesse als student Lifestyle, Sport en Bewegen, maar ook door de beschikbare faciliteiten op de locaties. Daarnaast hebben ze meer ondersteuning nodig bij activiteiten die verder afstaan van de kerntaken waarvoor zij primair worden opgeleid. Het gaat daarbij om het organiseren van activiteiten gericht op gezonde voeding maar ook om het uitvoeren van een sociale media campagne. Hoewel zij daar allemaal als persoon gebruik van maken, betekent dat niet dat ze daarmee de kennis hebben om de interventie via sociale media te vermarkten.



De Fitcoaches kregen te maken met de complexe organisatiestructuur van een mbo-onderwijsinstelling die bestaat uit zeer veel verschillende opleidingen, soms verspreid over meerdere locaties, die zelfstandig zeggenschap hebben over hun inzet van tijd en middelen. Hierdoor moesten zij met elke opleiding apart afspraken maken over de uitvoering van de interventie. De kwaliteit van het persoonlijk contact bevorderde de bekendheid en het bereik van de interventie op dit niveau van de organisatie. Deels spelen hier persoonlijke factoren van zowel de Fitcoaches als de opleidingscontactpersonen een rol. Sommige Fitcoaches springen er in positieve zin uit door hun enthousiasme en charme. Wel hebben zij als groep en in het leggen en onderhouden van contacten ondersteuning nodig van de HbD-coördinator.

Aandachtspunten op organisatieniveau

Op organisatieniveau is op de locaties te weinig aandacht besteed aan het informeren van docenten en management van de verschillende opleidingen over de interventie. Dit leidde tot onduidelijkheid over de wijze waarop de interventie werd uitgevoerd. Zo wisten opleidingscontactpersonen of opleidingsmanagement niet wat zij konden verwachten en was hun rol in de interventie-uitvoering niet duidelijk. Ook dacht een opleidingscontactpersoon dat de Fitcoaches hbo-studenten waren, terwijl het ging om studenten van de eigen opleiding Lifestyle, Sport en Bewegen.

Bewustwording belangrijkste effect

Intermediairs en Fitcoaches geven aan dat de interventie mogelijk geleid heeft tot bewustwording ten aanzien van voeding en bewegen maar niet tot gedragsverandering. Het gaat dan eerder om een groter bewustzijn voor gezondheidsbevorderende gedragingen zoals meer water drinken, fruit eten en meer bewegen/sporten en in mindere mate om het veranderen van ongezonde gedragingen zoals de consumptie van ongezonde snack en fris- en energiedranken. Dat komt mede doordat de Fitcoaches vooral aandacht hebben besteed aan de gezondheidsbevorderende gedragingen in hun voorlichtingen en activiteiten. Zo lag de focus bijvoorbeeld op meer water drinken en niet zo zeer op minder frisdrank drinken. Ze hebben gezond gedrag gestimuleerd, maar verwachtten niet dat de studenten ook echt hun gedrag zouden veranderen.

Toekomst van de Healthy by Design interventie

Alle betrokkenen geven aan HbD een goed initiatief te vinden, relevant voor de populatie mbo-studenten en passend bij een gezonde school. Het project kende een opstartfase en had tijd nodig om ingebed te worden op de onderwijslocatie. Meer aandacht voor een implementatiestrategie, gericht op het overbrengen van informatie over HbD, de verwachtingen en de rollen en taken voor de contactpersonen bij scholen en het schoolmanagement kan de adoptie van de interventie verder bevorderen.

Alle betrokkenen geven aan HbD een goed initiatief te vinden, relevant voor de populatie mbo-studenten en passend bij een Gezonde School-aanpak.

Voor continuering is een structurele en formele inbedding van de HbD interventie in de onderwijsinstelling noodzakelijk. Een nadrukkelijker koppeling met de curricula van de verschillende opleidingen zou kunnen zorgen voor de gewenste structuur en draagvlak. Daarnaast moet de onderwijsinstelling financiële middelen beschikbaar stellen voor het uitvoeren van de interventie. Dit is onder andere nodig voor het vrijmaken van een docent als HbD-coördinator voor 4-6 uur per week, promotiemateriaal waaronder kleding voor de Fitcoaches en materialen voor evenementen of benodigheden voor kookworkshops.

Het potentieel van de interventie zit in een verdere verankering van HbD in de curricula van mbo-opleidingen en/of om in een Gezonde School-aanpak. Voor studenten die een leefstijlgerelateerde mbo-opleiding volgen kan deelname aan het HbD stageprogramma een relevante leerervaring bieden. Voor de einddoelgroep, de mbo-student, kan de HbD interventie bijdragen aan een hoger bewustzijn ten aanzien van een gezonde leefstijl en daarmee aan het behalen van de kwalificatie-eisen voor de dimensie vitaal burgerschap (www.burgerschapmbo.nl).

Op dit moment wordt de Healthy by Design interventie uitgevoerd bij drie Mbo-onderwijsinstellingen. Naast het ROC Mondriaan zijn daar in het schooljaar 2019/2020 het Albeda College in Rotterdam en Lentiz in het Westland bijgekomen. Bij het ROC Mondriaan