

Praktijk onderzoeksverslag

De kwaliteit van leefstijlinterventies

Een onderzoek naar de kwaliteit van de leefstijlinterventies aangeboden door FontysFit.

Naam:	Frank Gielen
Klas:	SKW 4D
Studentnummer:	2231263
Afstudeer richting:	Sportkunde
Afstudeer thema:	Leefstijl en gedragsverandering op het werk

Naam opdrachtgever:	FontysFit
Naam opdrachtbegeleider:	Marjolein Janssen
Naam afstudeer begeleider:	Servé Huijben



Contact gegevens

Auteur:

Frank Gielen
Roggelseweg 102
5987 ND Egchel
Email: frank.gielen@student.fontys.nl

Opleiding:

Fontys Sporthogeschool
Theo Koomenlaan 3
5644 HZ Eindhoven

Opdrachtgever:

Marjolein Janssen
fontysfit@fontys.nl

Afstudeerbegeleider:

Servé Huijben
s.huijben@fontys.nl

SAMENVATTING

In het kader van duurzame inzetbaarheid wordt er steeds meer geïnvesteerd in gezondheidsbevordering op de werkplek om o.a. ziekteverzuim van werknemers te reduceren. FontysFit biedt leefstijlinterventies aan met als doel, een structurele bijdrage leveren aan het welzijn van alle medewerkers van Fontys Hogescholen. Vanaf september 2016 zijn er door de tweedejaars studenten verschillende leefstijlinterventies ontwikkeld, zoals de Fitbreakacties. Deze fitbreakacties bestaan uit lunchwandelingen, bootcamps en spierkwartiertjes. Er is gebleken dat er tijdens deze Fitbreakacties weinig tot geen deelnemers aanwezig zijn. Tevens bleek na verder onderzoek dat de studenten te weinig zicht hebben op de effectiviteit van de leefstijlinterventies. FontysFit kan aan de hand van de resultaten uit huidig onderzoek de effectiviteit van hun leefstijlinterventies verbeteren.

Om de effectiviteit van de leefstijlinterventies te verbeteren is er in huidig onderzoek gebruik gemaakt van twee meetinstrumenten. Het eerste meetinstrument was een inhoudsanalyse die bestond uit een kwaliteitsbeoordeling van de Fitbreakacties. De Fitbreakacties werden beoordeeld binnen de categorieën “goed beschreven” en “goed onderbouwd”. Op basis van de inhoudsanalyse bleken de Fitbreakacties niet te voldoen aan de criteria die de literatuur aanbiedt wat kwam door een onvoldoende uitwerking van inhoudscriteria binnen de bovengenoemde categorieën.

Het tweede meetinstrument bestond uit een online enquête om belemmerende en bevorderende factoren die de 19 tweedejaarsstudenten ervoeren, in kaart te brengen. De determinanten van de “innovatie” en de “gebruiker” kwamen tijdens deze enquête aan bod. Op basis van de enquête werd geconcludeerd dat respondenten positief zijn over de procedurele helderheid, juistheid, complexiteit, taakopvatting, tevredenheid deelnemer en sociale steun. Respondenten gaven echter ook nadelen aan over de compleetheid, congruentie huidige werkwijze, zichtbaarheid uitkomsten, relevantie cliënt, persoonlijk voordeel / nadeel, uitkomstverwachting en medewerking deelnemer.

Concluderend bleek dat FontysFit de leefstijlinterventies zal moeten aanpassen om de effectiviteit ervan te kunnen verhogen. Aan de hand van de resultaten uit de inhoudsanalyse en de enquête werd aan FontysFit het onderstaande aanbevolen:

1. Kwantitatief onderzoek inzetten
2. Interventies inhoudelijk verbeteren
3. Zichtbaarheid effectiviteit creëren
4. Begeleiden van studenten
5. Stimuleren intentie uitvoerders

VOORWOORD

Voor u ligt het praktijk onderzoek “De kwaliteit van leefstijlinterventies” in opdracht van FontysFit. Dit onderzoek is geschreven ten behoeven van mijn afstuderen aan de opleiding sportkunde te Fontys Sporthogeschool. Ik ben in aanmerking gekomen met FontysFit vanwege mijn interesse in de doelgroep werknemers. Gedurende mijn stage periode heb ik met veel plezier het onderzoek uitgevoerd en ben dan ook zeer dankbaar voor de kans die FontysFit mij gegeven heeft.

Door het kwantitatief onderzoek dat voor u ligt zijn de Fitbreakacties vergeleken met kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies en belemmerende en bevorderende factoren van uitvoerders tijdens het implementeren in kaart gebracht. Alle 19 respondenten wil ik bedanken voor hun toevoeging aan het onderzoek.

Tot slot wil Ik mijn onderzoeksbegeleider, Servé Huijben, bedanken voor de hoeveelheid steun die hij me gegeven heeft tijdens de uitvoering van huidig onderzoek. Ook gaat mijn dank uit naar opdrachtgever Marjolein Janssen en team FontysFit voor hun input in mijn praktijkonderzoek.

Ik wens u veel leesplezier,

Frank Gielen

Inhoudsopgave

SAMENVATTING	3
VOORWOORD	4
INLEIDING	7
§ 1.2 Achtergrond	7
§ 1.3 Afbakening en relevantie	7
§ 1.4 Probleemstelling	8
§ 1.5 Doelstelling	8
§ 1.6 Onderzoeksvraag	8
LITERATUURSTUDIE	9
§ 2.1 kwaliteitscriteria leefstijlinterventies	9
§ 2.2 factoren implementatie proces	10
§ 2.3 Bereidheid tot het implementeren van Fitbreakacties	11
§ 2.3 Indeling Fitbreakacties	12
§ 2.4 Conclusie literatuurstudie	13
ONDERZOEKSMETHODOLOGIE	14
§ 3.1 Onderzoeksopzet	14
§ 3.2 Populatie	14
§ 3.3 Gegevensverzameling	14
§ 3.4 Gegevens verwerking	15
§ 3.5 Betrouwbaarheid	15
§ 3.6 Validiteit	16
§ 3.7 Ethische verantwoording	16
RESULTATEN	17
§ 4.1 resultaten inhoudsanalyse	17
§ 4.1.1 goed beschreven	17
§ 4.1.2 goed onderbouwd	18
§ 4.2 resultaten enquêtes	19
§ 4.2.1 Innovatie	19
§ 4.2.2 Gebruiker	20
DISCUSSIE	24
§ 5.1 Kritische blik, sterke- en zwakke punten inhoudsanalyse	24
§ 5.2 Kritische blik, sterke- en zwakke punten enquête	24
§ 5.3 Implicatie resultaten	25
§ 5.3.1 Inhoudsanalyse	25
§ 5.3.2 Enquête	25
§ 5.3.3 vergelijking inhoudsanalyse met enquête	27
CONCLUSIE	27
§ 6.1 Conclusie inhoudsanalyse	27

§ 6.2 Conclusie enquête.....	27
AANBEVELINGEN.....	28
§ 7.1 Kwantitatief onderzoek inzetten	28
§ 7.2 Interventies inhoudelijk verbeteren.....	28
§ 7.3 Zichtbaarheid effectiviteit creëren	29
§ 7.4 Begeleiden van studenten.....	29
§ 7.5 Stimuleren intentie uitvoerders	29
LITERATUURLIJST	30
BIJLAGENLIJST.....	32
Bijlage 1: Opdrachtformulieren Fitbreakacties	33
Bijlage 2: Operationalisatieschema.....	39
Bijlage 3: Inhoudsanalyse	0

§ 1.1 Aanleiding en context

FontysFit heeft de onderzoeker gevraagd om onderzoek te doen naar de kwaliteit van de leefstijlinterventies die zij aanbieden aan werknemers van Fontys Hogescholen. Volgens M.W.M. Janssen, projectleider binnen FontysFit (persoonlijke communicatie, 14 september, 2016) is hier namelijk nog geen onderzoek naar verricht. Dit is voor FontysFit wel belangrijk om zich te kunnen verantwoorden ten aanzien van belanghebbenden, om de inspanningen zichtbaar te maken en om de kwaliteit van de acties te verhogen.

§ 1.2 Achtergrond

Het programma FontysFit is een onderdeel van Fontys Sporthogeschool (FSH). FontysFit biedt activiteiten aan, gericht op het stimuleren van een gezonde en actieve levenswijze. Het doel hiervan is een structurele bijdrage leveren aan het welzijn van alle medewerkers van Fontys Hogescholen. De activiteiten binnen het FontysFit programma zijn geclusterd in de categorieën: sociaal, voeding, gedrag en beweging. Een onderdeel van FontysFit, Physical Activity Centrum (PAC), richt zich specifiek op de pijler bewegen. Studenten uit het tweede leerjaar van de FSH zijn (onder toezicht van twee vierdejaarsstudenten) verantwoordelijk voor de voorbereiding, uitvoering en evaluatie van de verschillende interventies binnen deze pijler. Vanaf september 2016 zijn er door de tweedejaars studenten verschillende beweeginterventies ontwikkeld, zoals de Fitbreakacties. Deze zijn vervolgens uitgevoerd bij verschillende Fontys vestigingen in Tilburg, Eindhoven en Venlo. De fitbreakacties bestaan uit lunchwandelingen, bootcamps en spierkwartiertjes. Uit de registraties en de evaluatiepresentatie (persoonlijke communicatie, 14 december, 2016) is gebleken dat er tijdens de Fitbreakacties weinig tot geen deelnemers aanwezig zijn. Daarnaast bleek uit gesprekken met de studenten (persoonlijke communicatie, 14 december, 2016) dat ze weinig zicht hebben op de effectiviteit van de interventies en zelf over onvoldoende kennis en vaardigheden beschikken voor het uitvoeren van de interventies.

Vanuit de literatuur is bekend dat de effectiviteit van een leefstijlinterventie bepaald wordt door de mate waarin ontwikkelaars innovatieve kennis over gedragsverandering op juiste wijze toepassen tijdens het ontwikkelproces (Brug, van Assema, & Lechner, 2012). Ontwikkelaars dienen op basis van een goede doelgroep analyse de juiste werkzame elementen te selecteren die ervoor zullen zorgen dat een interventie de gewenste uitwerking heeft. Als deze elementen ontbreken, werkt de interventie niet of is hij minder effectief (van Dale, Lanting, & van Delden, 2015). Daarnaast is ook bekend dat nieuwe interventies, hoe effectief ook, niet vanzelf hun weg naar de beoogde gebruikers vinden (Brug en collega's., 2012). Het implementeren van interventies is namelijk een ingewikkeld proces waar vele factoren zowel bevorderend als belemmerend op van invloed zijn (Daamen, 2015). Via implementatiestrategieën kan men deze factoren, ook wel determinanten genoemd, beïnvloeden waardoor de effectiviteit van bevorderende determinanten kan worden vergroot en van belemmerende determinanten kan worden verlaagd (Aarons, Hurlburt, & Horwitz, 2011; Berwick, 2003; Fleuren, Paulussen, van Dommelen, & van Buuren, 2012; Novins, Green, Legha, & Aarons, 2013; Stals, 2012).

§ 1.3 Afbakening en relevantie

De focus van dit onderzoek ligt enerzijds op het beoordelen van de kwaliteit van de Fitbreakacties. Dat wil zeggen in hoeverre deze acties onderbouwd zijn vanuit wetenschappelijke literatuur. Anderzijds is dit onderzoek gericht op het in kaart brengen van de belemmerende en bevorderende factoren die de studenten ervaren bij het implementeren van deze Fitbreakacties op de Fontys locaties in Tilburg, Eindhoven en Venlo. Hierbij wordt alleen ingegaan op factoren die betrekking hebben op de kenmerken van de studenten. Hierbij valt bijvoorbeeld te denken aan subjectieve normen (de mate waarin de tweedejaarsstudenten verwachten of de werknemers de Fitbreakacties op prijs zullen stellen) en eigen effectiviteit (de mate waarin de tweedejaarsstudenten zich in staat achten tot het uitvoeren van de Fitbreakacties). Deze twee factoren zijn volgens Brug en collega's (2012) de meest directe voorspellers voor de uitkomsten van een implementatieproces, in dit geval de uitkomsten van de implementatie van de Fitbreakacties. Met overige factoren zoals kenmerken van de omgeving, beschikbare tijd en middelen wordt geen rekening gehouden. Uit gesprekken met tweedejaarsstudenten bleek namelijk dat deze nauwelijks een rol spelen. De uitkomsten zijn relevant omdat FontysFit zich naar de Fontys medewerkers wil profileren als een professionele organisatie die kwalitatief goede

leefstijlinterventies biedt. De uitkomsten van dit onderzoek dagen uit tot vernieuwing omdat ze aanknopingspunten opleveren voor het kwalitatief verbeteren van de interventies.

§ 1.4 Probleemstelling

Er is onvoldoende bereik van de Fitbreakacties aangeboden door FontysFit en er is te weinig zicht op de kwaliteit van deze acties. Hierdoor worden de doelstellingen van deze acties onvoldoende gerealiseerd.

§ 1.5 Doelstelling

Doel van het onderzoek is een kwaliteitsbeoordeling van de Fitbreakacties en het in kaart brengen van de belemmerende en bevorderende factoren die de uitvoerders (tweedejaarsstudenten) ervaren tijdens het implementeren van de Fitbreakacties.

§ 1.6 Onderzoeksvraag

De doelstelling van dit onderzoek is vormgegeven in de volgende onderzoeksvraag:

In hoeverre voldoen de Fitbreakacties aan kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies en welke belemmerende en bevorderende factoren ervaren de uitvoerders tijdens het implementeren van de Fitbreakacties?

De onderzoeksvraag is onderverdeeld in drie deelvragen:

- *Wat zijn op basis van beschikbaar onderzoek de kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies?*
- *Wat zijn belemmerende en bevorderende factoren bij het implementeren van de Fitbreakacties?*
- *Hoe zijn de Fitbreakacties inhoudelijk en organisatorisch ingedeeld?*

Door middel van literatuurstudie wordt de huidige kennis omtrent leefstijlinterventies uiteengezet. Paragraaf 2.1 besteedt aandacht aan kwaliteitscriteria van leefstijlinterventies. In paragraaf 2.2 worden belemmerende en bevorderende factoren bij het implementeren genoemd. Criteria waar huidige Fitbreakacties aan moeten voldoen worden in paragraaf 2.3 toegelicht waarna in paragraaf 2.4 een korte samenvatting van de literatuurstudie wordt gegeven.

§ 2.1 kwaliteitscriteria leefstijlinterventies

Er is in Nederland steeds meer aandacht voor de effectiviteit van leefstijlprogramma's. Een kader voor de beoordeling van leefstijlprogramma's wordt gegeven door het Centrum Gezond Leven (CGL). Het CGL biedt professionals een platform waar bestaande interventies voor een brede groep beschikbaar worden gesteld. Deze interventies worden op basis van diverse criteria beoordeeld door een onafhankelijke erkenningscommissie. De beoordeling wordt geclassificeerd in categorieën als "theoretisch goed onderbouwd", "waarschijnlijk effectief" of "bewezen effectief". Het is van belang om leefstijl interventies te beoordelen omdat leefstijlverandering alleen mogelijk is indien bewezen effectieve interventies worden ingezet (Mesters en collega's., 2010). FontysFit heeft het uitgangspunt alleen programma's aan te bieden die "bewezen effectief" zijn. Hieronder wordt toegelicht wat er wordt verstaan onder leefstijlinterventies en aan welke criteria deze moeten voldoen om 'bewezen effectief' te zijn.

Leefstijlinterventie

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2016) definieert leefstijlinterventie als volgt: "Een doelgerichte en planmatige, in de tijd afgebakende activiteit, die afwijkt van wat gangbaar is voor de betreffende doelgroep". Centrum voor Gezond Leven (CGL, 2015) bouwt hierop voort en stelt dat "het doel is gedrag van burgers te veranderen en hun omstandigheden te beïnvloeden om de gezondheid te bevorderen of ziekte te voorkomen". Zwikker en collega's (2012) wijken hier wat van af en definiëren een interventie als:

Een aanpak (zoals een training, behandeling of begeleiding) voor een bepaalde doelgroep met een probleem/risico, die gericht is op vermindering, en/of draaglijk maken van een probleem of risico, en op versterking van krachten ter voorkoming van een probleem. Een interventie heeft een onderbouwde, doelgerichte en systematische werkwijze en kent een bepaalde duur en intensiteit.

Zwikker en collega's (2012) stellen dat een interventie een onderbouwde, doelgerichte en systematische werkwijze nodig heeft van bepaalde duur en intensiteit.

In dit onderzoek wordt de definitie van Zwikker en collega's (2012) omdat dit grotendeels dezelfde definitie is die FontysFit heeft voor leefstijlinterventies. FontysFit tracht gebruik te maken van een onderbouwde, doelgerichte en systematische werkwijze binnen haar opdrachtformuleringen om kwaliteit te kunnen waarborgen. Definitie van Zwikker en collega's (2012) heeft hierdoor een goede aansluiting op de vraag welke kwaliteitscriteria er voor leefstijlinterventies gelden.

Kwaliteitscriteria

De basis van de hoofdvraag wordt onder andere gevormd door het kernbegrip: kwaliteitscriteria. In huidig onderzoek worden hiermee de criteria bedoeld die de kwaliteit van leefstijlinterventies beïnvloeden. Het uitlichten van kwaliteit wordt tot op heden als gecompliceerd ervaren (Hill & Hupe, 2009; Matland, 1995; Saetren, 2014) wat komt door verscheidenheid in doelgroepen en inhoud die de kwaliteit kan beïnvloeden (Yperen & Veerman, 2008). Om inzicht te krijgen in kwaliteit kunnen interventie-eigenaren hun leefstijlinterventie via het erkenningstraject van CGL laten beoordelen (Zwikker en collega's. 2012). De gehanteerde criteria voor de kwaliteitsbeoordeling kan men ook gebruiken als hulpmiddel en houvast om leefstijlinterventies te optimaliseren. Volgens Zwikker en collega's (2012) levert een uitgebreide beschrijving van doelen, doelgroep, aanpak, randvoorwaarden, overdraagbaarheid, ervaring, uitvoering en materialen een bijdrage aan de kwaliteit van de leefstijlinterventies. Het Nederlands Olympisch Comité * Nederlandse Sport Federatie en het Nederlands Instituut Sport en Bewegen (NOC*NSF & NISB, 2002) deelt deze mening en ontwikkelde de CHECKlist Effectieve Sport Stimulering (CHESS) voor jeugdigen. Kwaliteitscriteria als probleemanalyse, doelstelling, doelgroep, samenwerking, acties, resultaat, aanpak en evaluatie worden hierin uitgelicht. Hoyng, Jong, en Poiesz, (2009) ontwikkelde de Buurt Onderwijs en Sport (BOS)-wijzer, welke overlapt op de CHESS criteria: probleemanalyse, doelgroep, doelstelling en evaluatie.

Huidig onderzoek hanteert het erkenningstraject van CGL vanwege de breed geaccepteerde classificaties van de leefstijlinterventies. Hoewel de CHESS en BOS-wijzer bestaan uit een vergelijkbare uitgebreide classificatie, richten beide hulpmiddelen zich op jeugdigen. FontysFit stelt in haar missie een bijdrage te willen leveren aan de vitaliteit en gezonde leefstijl van alle Fontys medewerkers. Het erkenningstraject van CGL is de beste graadmeter omdat deze niet ontwikkeld is voor alleen jeugdigen. Zoals eerder benoemd beoordeeld het erkenningstraject van CGL interventies aan de hand van de categorieën: “theoretisch goed onderbouwd”, “waarschijnlijk effectief” of “bewezen effectief”. Huidig onderzoek tracht de kwaliteit van de Fitbreakacties in kaart te brengen aan de hand van de categorie: “theoretisch goed onderbouwd”. Deze word onderverdeeld in de categorieën: “goed beschreven” en “goed onderbouwd”. Beide categorieën worden hieronder verder toegelicht.

Erkenningstraject

De beoordelingscriteria voor het onderdeel “goed beschreven” hebben betrekking op een uitwerking van doelen, doelgroep, aanpak, randvoorwaarden, overdraagbaarheid, ervaring, uitvoering en materialen van de interventie. Tevens dient de interventie te beschikken over handleidingen, procesevaluaties, een uitwerking van kosten en de bijbehorende tijdsbesteding. Dat niet alle interventies goed worden beschreven blijkt uit evaluatie onderzoek van Lanting en collega’s (2012). Ze suggereren dat de beoordelingscriteria gericht op doelen en aanpak onvoldoende worden uitgewerkt en hierdoor meer aandacht vergen in de uitwerking.

Nadat een interventie goed is beschreven zal de interventie “goed onderbouwd” zijn wanneer deze gebaseerd is op onderliggend (empirisch) onderzoek wat het aannemelijk maakt dat de interventie werkt. Volgens Brug en collega’s (2012) wordt de effectiviteit van een leefstijlinterventie bepaald door de mate waarin ontwikkelaars innovatieve kennis over gedragsverandering op juiste wijze toepassen tijdens het ontwikkelproces. Ontwikkelaars dienen op basis van een goede doelgroep analyse de juiste werkzame elementen te selecteren die ervoor zullen zorgen dat een interventie de gewenste uitwerking heeft. Als deze elementen ontbreken, werkt de interventie niet of is deze minder effectief (van Dale, Lanting & van Delden, 2015).

Naast de kwaliteitscriteria richt huidig onderzoek zich op belemmerende en bevorderende factoren van het implementatieproces. Het is immers bekend dat nieuwe interventies, hoe effectief ook, niet vanzelf hun weg naar de beoogde gebruikers vinden (Brug en collega’s., 2012). Het implementeren van interventies is namelijk een ingewikkeld proces waar vele factoren zowel bevorderend als belemmerend op van invloed zijn (Daamen, 2015). Deze factoren worden in paragraaf 2.2 verder toegelicht.

§ 2.2 factoren implementatie proces

Implementatieproces

Door het beïnvloeden van bevorderende en belemmerende factoren tijdens de implementatie van een interventie kan de effectiviteit van een interventie worden vergroot (Daamen, 2015). Ravensbergen en Zandvliet (2006) definiëren implementatie als “een procesmatige en planmatige invoering van vernieuwingen en/of veranderingen van bewezen waarde met als doel dat deze een structurele plaats krijgen in het (beroepsmatige) handelen, in het functioneren van organisatie(s) of in de structuur van de gezondheidszorg”. Verder wordt er onderscheid gemaakt in procesmatig en planmatig implementeren (Ravensbergen en collega’s., 2006; Grol & Wensing, 2006; Moulding, Silagy, & Weller, 1999).

Procesmatig implementeren

Het zogenoemde implementatieproces kent zijn oorsprong in begin jaren zeventig van de vorige eeuw en kent tot op vandaag nog steeds vele verschillende theoretische modellen die elkaar overlappen (Aarons en collega’s., 2011). Stals (2012) voegt deze overlappingsen samen in implementatie proces waarbij de kernbegrippen “fasering”, “determinanten” en “strategie” worden benadrukt. De kernbegrippen die relevant zijn voor dit onderzoek worden hieronder verder toegelicht.

Fasering: Rogers (1995) gebruikt de fasering kennis, verleiding, beslissing, implementatie en bevestiging terwijl Aarons en collega’s (2011) onderscheid maken in verkenning, adoptie en voorbereiding, actieve implementatie en onderhoud. Om het overzichtelijker te maken voegt Stals (2012) deze samen waarbij onderscheid wordt gemaakt in verspreiding, adoptie, invoering en borging. Binnen de verspreidingsfase maken uitvoerders kennis met de interventie. Barwick en collega’s (2005) hebben onderzoek gedaan naar verspreiding van kennis en stellen dat het belangrijk is om rekening te houden met de betrouwbaarheid van informatie en de terugkoppeling van bekende en nieuwe positieve praktische informatie naar uitvoerders. Hierbij zal media als nieuwsbrieven, berichten of bijeenkomsten op het juiste moment dienen te worden ingezet. Vervolgens wordt overgegaan naar de adoptie fase die Stals (2012) beschrijft als de fase

waarbij uitvoerders enthousiast worden gemaakt om de interventie uit te voeren. Meyers, Durlak, en Wandersman (2012) voegen “het belang van betrokkenheid van leidinggevende die de waarde van de interventie inzien” hieraan toe en stellen dat de interventie in samenhang moet zijn met de normen waarden van de organisatie. Wanneer er een concreet plan is kan er volgens Meyers en collega’s (2012) worden overgegaan tot de invoering van de interventie. Hierbij dienen uitvoerders te worden ondersteund door de interventie-eigenaar door het implementatieproces te monitoren en door uitvoerders te voorzien van terugkoppeling gedurende de interventie. Om de kwaliteit van de interventie te waarborgen dient de interventie te worden geëvalueerd en zullen resultaten worden bijgehouden om vervolgens bevindingen aan te passen waar nodig (Aarons en collega’s., 2011; Novins en collega’s., 2013).

Tot slot, zal wanneer er rekening gehouden wordt met een langdurige interventie tijdens de adoptie en invoeringsfase de kans op succes worden verhoogd (Stals, 2012). Aarons en collega’s (2011) voegen hieraan toe dat ook het gebruik van juiste organisatiestructuren het implementatieproces kan bevorderen. Het implementatieproces zal volgens Stals (2012) niet lineair verlopen doordat uitvoerders niet in dezelfde fasering zitten en het implementatieproces wordt beïnvloed door determinanten. De literatuur onderscheidt hierin de determinanten van de interventie, doelgroep, organisatie en maatschappelijke context (Berwick en collega’s., 2003; Fleuren en collega’s., 2012; Gladwell, 2000; Graczyk, Domitrovich, Small, & Zins, 2006; Rogers, 1995). Zoals eerder aangegeven zal dit onderzoek zich alleen richten op factoren binnen de categorieën “interventie” en “doelgroep”, omdat deze het meest bepalend zijn voor de uitvoering van de Fitbreakacties door de uitvoerders. Deze twee categorieën worden hieronder verder toegelicht.

Interventie

Volgens literatuur is bekend dat de interventie beter wordt uitgevoerd wanneer uitvoerders volgens eigen waarden en normen kunnen handelen en wanneer er ruimte is voor eigen inbreng (Stals, 2012). De interventie dient dan wel van tevoren geoefend te worden zodat een positief effect op de uitvoer zal worden bereikt. Overstreet, Cegielski en Hall (2013). Volgens Fleuren en collega’s (2012) behoren de volgende factoren tot de categorie interventie: procedurele helderheid, juistheid, compleetheid, complexiteit, congruentie huidige werkwijze, zichtbaarheid uitkomsten en relevantie cliënt. Door het gebruik van het meetinstrument voor determinanten van innovaties (MIDI) kunnen determinanten beter in kaart worden gebracht (Fleuren en collega’s., 2012). Daarbij geven Berwick, 2003; Rogers, 1995; en van Yperen, 2003 aan dat de interventie een betere kans van slagen heeft wanneer het voordeel van de interventie duidelijk en herkenbaar is waardoor uitvoerders eerder geneigd zijn de interventie uit te voeren. Het is namelijk zo dat wanneer uitvoerders zelf geënthousiasmeerd zijn door de interventie deze een grotere kans van slagen heeft. Tevens voegen Fleuren en collega’s (2012) de “relevantie cliënt” hieraan toe, oftewel de mate waarin de uitvoerder de interventie relevant vindt voor de medewerker.

Zoals eerder aangegeven richt dit onderzoek zich ook op de factoren binnen de categorie doelgroep, omdat deze net als de interventie het meest bepalende is voor de uitvoering van de Fitbreakacties door de uitvoerders. Daarbij zullen de interventies beter worden uitgevoerd wanneer de doelgroep (uitvoerders) de effectiviteit hiervan inziet (Aarons en collega’s., 2011; Berwick en collega’s., 2003; Fleuren en collega’s., 2012; Weng en collega’s., 2013).

Doelgroep

Volgens Fleuren en collega’s (2012) behoren de volgende factoren tot de categorie doelgroep: persoonlijk voor- of nadeel, uitkomstverwachting, taakopvatting, tevredenheid cliënt, medewerking cliënt, sociale steun, descriptieve norm, subjectieve norm, eigen-effectiviteitsverwachting, kennis en informatieverwerking. Hierbij gaat het om de intentie die uitvoerders hebben om de interventie te gaan gebruiken en hoe uitvoerders de effectiviteit van de interventie beoordelen. De categorie doelgroep richt zich dan ook op de intentie die de uitvoerder heeft oftewel, de mate waarin uitvoerder denkt dat de interventie positief of negatief voor hem of haar is. De bereidheid oftewel de intentie van uitvoerders heeft volgens Squires, Estabrooks, Gustavsson, en Walling (2011) grote invloed op het implementatieproces. Hierdoor wordt in huidig onderzoek dieper ingegaan op de bereidheid van de uitvoerder.

§ 2.3 Bereidheid tot het implementeren van Fitbreakacties

Een bekend model dat inzicht geeft in de bereidheid om bepaald gedrag te vertonen is het “stages of change” model van Prochaska en DiClemente (1983). Volgens dit model zal de uitvoerder de interventie daadwerkelijk uitvoeren wanneer hij of zij er klaar voor is. Zo zullen uitvoerders die geen idee hebben van wat de interventie inhoudt deze niet gaan uitvoeren. Dit komt doordat het bewustzijn van het probleem ontbreekt. Om de bereidheid van de uitvoerder te stimuleren vraagt iedere fase van het “stages of change” model een andere aanpak. De fases pre-contemplatie fase, contemplatie fase, voorbereidingsfase, actiefase en fase van gedragsbehouden worden in chronologische volgorde hieronder verder toegelicht.

De eerste fase is de pre-contemplatiefase waarbij de uitvoerder zich helemaal niet bewust is van de interventie of niet weet wat deze inhoudt. Kortom, er is er geen bewustzijn bij de uitvoerder. De mate waarin de uitvoerder bewust is, begint in de contemplatiefase, oftewel de uitvoerder is zich bewust van het probleem waarbij voor- en nadelen worden afgewogen. Net als de pre-contemplatiefase zijn de uitvoerders nog niet van plan om actie te ondernemen. De eerste stap naar de actiefase begint dan ook bij de voorbereidingsfase. Hierbij ziet de uitvoerder het nut van de interventie in maar wordt deze nog niet uitgevoerd wat volgens Cabana en collega's (1999) komt doordat uitvoerders nog niet kunnen werken met de interventie vanwege een gebrek aan zelfvertrouwen of vaardigheden. Uitvoerders zullen in deze fase meer ondersteuning nodig hebben. De daadwerkelijke uitvoering (actiefase) van de interventie zal plaatsvinden wanneer de uitvoerder weet wat de interventie inhoudt en hoe hij deze zal toepassen. Wanneer de interventie in routine wordt uitgevoerd bevindt de uitvoerder zich in de fase van gedragsbehoud. Iedere fase kenmerkt zich met een mogelijke terugval wat betekend dat de fases meerdere malen kunnen worden doorlopen.

Volgens Rogers (1995); Berwick en collega's (2003); en Daamen (2015) dient er niet alleen gekeken te worden naar het individu maar ook naar de groep als geheel waarbij onderscheid gemaakt wordt in: innovators, pioniers, voorlopers, late achterlopers en achterblijvers. Iedere groep heeft verschillende kenmerken en vergt hierdoor een andere manier van benadering om de interventie met succes te kunnen implementeren. Zo zijn innovators nieuwsgierig, leergierig en risicovol en staan soms wat losser van de groep waarbij ze vaak alleen opereren aan hun eigen opdrachten. Pioniers worden ook wel opinieleiders genoemd en zijn sociaal en betrokken bij de groep. Door het uitproberen van nieuwe ideeën en de invloed op de groep worden pioniers als onmisbaar beschouwd (Stals, 2012). De voorlopers houden niet van uitproberen en risico's nemen en richten zich vooral op interne werkprocessen. Deze groep komt in beweging zodra risico's zijn afgenomen en de interventie concreter is. Deze groep leert van de pioniers. De achterlopers nemen de interventie over zodra deze onderdeel is van het werkproces waarbij men leert van de voorlopers. De achterblijvers kenmerken zich doordat ze liever werken met bestaande werkwijzen dan dat ze nieuwe manieren van werken uitproberen. Door een kritische blik op het werkproces worden problemen in de groep besproken.

Zoals boven genoemd bestaat een team uit verschillende individuen en groepen waar men rekening mee dient te houden om de kans op een succesvolle implementatie van de interventie te verhogen. Om de Fitbreakacties in huidig onderzoek succesvol te implementeren dient er dan ook rekening gehouden te worden met zowel het individu als de groep. Samen met de kwaliteitscriteria (paragraaf 2.1) zal de kans op succesvolle implementatie worden verhoogd. De kwaliteit van de huidige FontysFit Fitbreakacties wordt in paragraaf 2.3 toegelicht.

§ 2.3 Indeling Fitbreakacties

Gebrek aan tijd is een grootte barrière om lichamelijk actiever te worden. De Fitbreakacties die FontysFit aanbied spelen hier op in door op locatie activiteiten te organiseren, met als doel (reis)tijd te besparen. Naast het verminderen van de tijdsbarrière hebben de Fitbreakacties ook als doelstelling werknemers bewust te maken van hun fysieke mogelijkheden om zo hun motivatie ten behoeve van een actievere leefstijl te bevorderen. Volgens van Yperen en Veerman (2008) moeten doelstellingen van een leefstijl interventie SMART geformuleerd worden (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden). Doelen dienen specifiek geformuleerd te worden met duidelijke afspraken wanneer en door wie er actie wordt uitgevoerd. Tevens dient de doelstelling meetbaar gemaakt te worden om na afloop van de interventieperiode de interventie te beoordelen. Als de organisatie achter de beslissing staat dan is het acceptabel waardoor de inzet hoog is. Realistisch meegenomen omdat doelen haalbaar moeten zijn. Tijdsgebonden geeft aan wanneer het doel behaald moet worden. De SMART formulering komt terug in de opdrachtformulieren (bijlage 1) waarvan FontysFit gebruikt maakt. De inhoud van de Fitbreakacties bestaan uit een zevental inhoudspunten.

Punt 1 bestaat uit een contract waarin de uitvoerder en de projectmanager instemmen met de voorbereiding, uitvoering en de nazorg van de interventie door middel van een handtekening.

Punt 2 beschrijft de opdracht, oftewel het op locatie uitvoeren van activiteiten met als doel tijdsbesparing en bewustwording te creëren onder werknemers ter bevordering van een actievere leefstijl. Hierbij dienen oefeningen gericht te worden afgestemd op de behoefte van de werknemer. Inhoud van de oefeningen zijn per Fitbreakactie verschillend. Zo bestaat de bootcamp uit een 45 minuten durende activiteit waarbij oefeningen gegeven worden die onderbouwd zijn vanuit de literatuur en die geleerd zijn tijdens de workshops. Het spierkwartier is een gelijke activiteit als de bootcamp. Het spierkwartier duurt 15 minuten waarbij oefeningen gegeven worden in een thema. Ideeën zijn welkom indien deze goed onderbouwd en goedgekeurd zijn door de projectmanager. De lunchwandeling is een laagdrempelige activiteit waarbij er gedurende 30 minuten op een leuke en creatieve manier wordt gewandeld.

Ook dient hier de gekozen werkvorm te worden verantwoord vanuit de literatuur en uitvoerig besproken te worden met de projectmedewerker of projectmanager.

Punt 3 is de voorbereiding waaronder alle werkzaamheden vallen die uitgevoerd dienen worden tot en met de activiteit zelf. Het werven van deelnemers en de inhoudelijke kennis die men van tevoren bestudeerd horen ook hierbij. Tijdens de uitvoering zullen er twee uitvoerders aanwezig zijn waarvan één uitvoerder verantwoordelijk is voor de activiteit en waarbij de andere hem of haar ondersteunt. Na afloop wordt er teruggekeken naar het verloop van de voorbereiding en uitvoering om hiervan te leren. Hierbij worden twee tips en tops genoteerd die onderdeel vormen voor de beginsituatie van de volgende activiteit.

Punt 4 bestaat uit een checklist en kan door de studenten zelf aangevuld worden. De checklist biedt een houvast voor de uitvoerder gericht op voorbereiding, uitvoer en evaluatie. Doordat FontysFit een leerbedrijf is staan bij *punt 5* de competenties die gekoppeld kunnen worden aan de activiteit. Deze verschillen tussen sportbewust, sporttechnisch handelen, interpersoonlijk communiceren en managen. Wanneer de activiteit is uitgevoerd zullen bij *punt 6 en 7* resultaatafspraken worden geformuleerd en aanbevelingen voor de volgende activiteit worden uitgelicht.

§ 2.4 Conclusie literatuurstudie

De literatuur toont aan dat de effectiviteit van een leefstijlinterventie wordt bepaald door de mate waarin uitvoerders innovatieve kennis over gedragsverandering op juiste wijze toepassen tijdens het ontwikkelproces. Tevens dient een juiste basis gevormd te worden om de inhoudelijke kwaliteit van interventies te verbeteren. Huidig onderzoek hanteert kwaliteitscriteria van het erkenningstraject opgesteld door het CGL waarbij de inhoud van de Fitbreakacties worden beoordeeld. Op basis van een doelgroep analyse worden vervolgens bevorderende en belemmerende determinanten in kaart gebracht door middel van het MIDI.

§ 3.1 Onderzoeksopzet

Het doel van dit onderzoek was het beoordelen van kwaliteit van de Fitbreakacties en het in kaart brengen van de belemmerende en bevorderende factoren die de uitvoerders ervaren tijdens het implementeren van de Fitbreakacties om zo de effectiviteit van leefstijlinterventies, die FontysFit aanbiedt, te verbeteren. Er is gekozen voor Cross-sectioneel onderzoek en een kwantitatieve aanpak. Volgens Gratton, Jones, & Robinson (2011) wordt er bij een cross-sectioneel onderzoek een steekproef ingezet om een complete populatie te kunnen meten. Echter heeft in dit onderzoek geen steekproef plaats gevonden omdat de complete populatie (uitvoerders) van FontysFit bekend was.

§ 3.2 Populatie

Zoals boven genoemd werd de complete onderzoekspopulatie gemeten. In dit onderzoek betrof het alle uitvoerders (twintig studenten uit het tweede leerjaar) die stage liepen bij FontysFit. Er is gekozen voor deze groep omdat zij de directe uitvoerders zijn van de Fitbreakacties en daardoor het meest bepalend zijn voor de uitvoering ervan.

§ 3.3 Gegevensverzameling

Om de effectiviteit van de FontysFit Fitbreakacties te verbeteren is er gebruik gemaakt van triangulatie, oftewel er is in huidig onderzoek gebruik gemaakt van twee meetinstrumenten om de kwaliteit van de interventies te meten (Gratton en collega's., 2011). Er is gekozen voor triangulatie omdat de onderzoeker hierdoor in staat was om de kwaliteit van de leefstijlinterventies te onderzoeken vanuit verschillende theoretische oogpunten oftewel, vanuit het oogpunt van de onderzoeker en uitvoerders van de Fitbreakacties. Het eerste meetinstrument was een inhoudsanalyse, het tweede meetinstrument bestond uit een online enquête.

Meetmethode

Meetmethode 1: Doormiddel van een inhoudsanalyse werd de kwaliteit van de Fitbreakacties beoordeeld. Volgens Gratton en collega's (2011) is het gebruik van een inhoudsanalyse een goede manier om gegevens met elkaar te kunnen vergelijken. Huidig onderzoek heeft hierom gebruik gemaakt van een checklist om de Fitbreakacties te kunnen beoordelen op de inhoud. Hiervoor werd de al reeds bestaande checklist "kwaliteitscriteria erkenningstraject" van CGL gebruikt. Er is gekozen voor de inhoudsanalyse van Zwikker en collega's (2012) vanwege de breed geaccepteerde classificaties van leefstijlinterventies.

Meetmethode 2: Er is gekozen voor een online enquête omdat er extra voordelen zijn (Gratton en collega's., 2011). Zo heeft de onderzoeker in huidig onderzoek geen kosten gehad en kon er veel informatie worden verzameld in een korte tijd. Tevens bleek uit onderzoek van Lonsdale, Hodge, en Rose (2006) dat een online enquête minder ontbrekende gegevens (missing values) bevatte dan een schriftelijke enquête. Volgens Gratton en collega's (2011) is het nadeel van een enquête dat men geen zicht heeft op wie de populatie is. Dit gold niet voor huidig onderzoek aangezien de gehele populatie van FontysFit bekend was.

Meetinstrumenten

Meetinstrument 1: Doormiddel van een inhoudsanalyse werd de inhoudelijke en organisatorische kwaliteit van de Fitbreakacties beoordeeld. Huidig onderzoek heeft gebruik gemaakt van een checklist om de Fitbreakacties te kunnen beoordelen op de inhoud. Doelen, doelgroep, aanpak, randvoorwaarden, overdraagbaarheid, ervaring, uitvoering en materialen werden met elkaar vergeleken.

Meetinstrument 2: De inhoud van de enquête bestond uit achttien gesloten vragen en een open vraag. Er is gekozen voor gesloten en- open vragen omdat er in huidig onderzoek zowel kwantitatieve gegevens als kwalitatieve gegevens werden verzameld (Gratton en collega's., 2011). Zoals eerder genoemd trachtte huidig onderzoek kwantitatieve gegevens te verzamelen. Dit betekende dat de gegeven antwoorden bij de open vraag achteraf gecodeerd werd waardoor resultaten kwantitatief geanalyseerd werden. Om de MIDI vragenlijst van het CGL te gebruiken zal volgens Fleuren en collega's (2012) de onderzoeker zelf moeten bepalen welke determinanten gemeten dienen te worden. In huidig onderzoek is gebruik gemaakt van de determinanten van de innovatie (deel 1) en de gebruiker (deel 2) omdat deze, zoals eerder benoemd, het meeste van invloed waren op de uitvoering. Zowel deel 1 als deel 2 bestonden uit

gesloten vragen. Omdat het niet altijd mogelijk is om antwoorden vooraf te bepalen (Gratton en collega's., 2011) is er in huidig onderzoek een open vraag bijgevoegd (deel 3) waarbij de afnemer een sterk en- verbeterpunt kon invullen.

Plaats, tijden en situatie

In de periode van 03-04-17 tot en met 10-04-17 werden, door de onderzoeker, de kwaliteitscriteria van de Fitbreakacties vergeleken met die van het erkenningstraject van het CGL. In dezelfde periode werd de enquête naar de uitvoerders gestuurd. De uitvoerder kon de enquête digitaal invullen achter zijn of haar laptop op de campus Venlo (Tegelseweg 255). De enquêtes werden door de respondenten ingevuld in de collegezaal waarbij er niet gepraat mocht worden.

§ 3.4 Gegevens verwerking

Inhoudsanalyse

De Fitbreakacties werden door de onderzoeker vergeleken met de criteria van het erkenningstraject door middel van het "Preventie Effectmanagement Instrument", oftewel Preffi (Molleman en collega's., 2003). Het Preffi gebruikt een scoringsmethode waarbij gebruik wordt gemaakt van zwak, matig of sterk. Wanneer minder dan 50% van alle beoordelingscriteria van het betreffende onderdeel voldeed, werd de inhoud beoordeeld met zwak. Voldeed de inhoud gedeeltelijk (50 - 70 %) dan werden de Fitbreakacties beoordeeld als matig. Wanneer de inhoud meer dan 70% voldeed, werd deze beoordeeld met sterk.

Enquête

Onderzoeksgegevens uit de online enquête werden per deel anders verwerkt. De onderzoeksgegevens van deel 1 en deel 2 konden niet goed of fout zijn, oftewel de afnemer diende bij iedere vraag het antwoord in te vullen dat het meest overeen kwam met zijn of haar situatie. Wanneer de afnemer geen antwoord invulde werd het antwoord wel fout gerekend doormiddel van een automatisch bericht. De onderzoeksgegevens werden dezelfde dag nog verwerkt in Excel. Deel 3 van de enquête bestond uit een openvraag waarbij het antwoord niet goed of fout kon zijn. Werd deze openvraag niet ingevuld, dan volgde er geen foutmelding middels een automatisch bericht.

§ 3.5 Betrouwbaarheid

Volgens Gratton en collega's (2011) is het gebruik maken van gegevens zonder deze kritisch te beoordelen en te controleren op geldigheid en betrouwbaarheid een veel gemaakte fout. In huidig onderzoek werd hier aandacht aan besteed doordat de meetinstrumenten gebaseerd waren aan de hand van de al reeds bestaande kwaliteitscriteria van zowel Zwikker en collega's (2012) als Fleuren en collega's (2012). Deze waren op zichzelf weer gebaseerd op achterliggend empirisch onderzoek. Bestaande meettechnieken zijn volgens Gratton en collega's (2011) dan ook verstandig om te gebruiken aangezien deze al beoordeeld zijn op betrouwbaarheid en validiteit.

Betrouwbaarheid checklist

Door het gebruik van wetenschappelijke literatuur kon checklist betrouwbaar worden opgesteld. Aan de hand van wetenschappelijke literatuur kon de onderzoeker criteria met elkaar vergelijken. Tevens maakte huidig onderzoek gebruik van de al bestaande kwaliteitscriteria van Zwikker en collega's (2012) omdat de checklist was opgesteld aan de hand van achterliggend empirisch onderzoek en de breed geaccepteerde classificaties van de leefstijlinterventies tussen overheidsinstanties. Het vergelijken van gebeurde middels de Preffi meetmethode. Deze methode is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en gecontroleerd op betrouwbaarheid (Molleman en collega's., 2003).

Betrouwbaarheid enquête

Door het gebruik van wetenschappelijke literatuur kon de online enquête betrouwbaar worden opgesteld. Zo werd er aan de hand van het operationalisatieschema (bijlage 2) de wetenschappelijke literatuur vertaald naar enquêtevragen die hierdoor specifiek werden voor huidig onderzoek. Tevens maakte huidig onderzoek gebruik van de al bestaande MIDI vragenlijst van Fleuren en collega's (2012) omdat deze was opgesteld aan de hand van achterliggend empirisch onderzoek en vervolgens werd voorgelegd aan tweeëntwintig implementatie deskundigen die de vragenlijst beoordeelde. Gratton en collega's (2011) maken onderscheid in subject error en subject bias die als potentiële bedreigingen kunnen worden gezien.

Subject error: De respondent kan verschillende antwoorden geven wanneer de enquête op verschillende tijden wordt aangeboden. Huidig onderzoek heeft hiermee rekening gehouden door de respondenten op hetzelfde moment te vragen om de enquête in te vullen.

Subject bias: respondenten kunnen misschien antwoorden geven die de onderzoeker wil horen. Dit kan voorkomen worden door als onderzoeker anoniem blijven of door respondenten eraan te herinneren dat er geen goede of slechte antwoorden zijn. Doordat respondenten wisten wie de onderzoeker was heeft de onderzoeker nadrukkelijk te benadrukken dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Dit heeft de onderzoeker gedaan tijdens het opsturen van de enquête, in de uitleg van de enquête zelf, en tijdens de mondelinge toelichting bij het invullen van de enquête in de collegezaal.

§ 3.6 Validiteit

Zoals eerder genoemd maakte huidig onderzoek gebruik van triangulatie waardoor de validiteit kon worden verhoogd. Beide meetinstrumenten werden gebruikt om de effectiviteit van de Fitbreakacties te verhogen. Volgens Gratton en collega's (2011) is een veel voorkomend probleem, bij gebruik van twee meetinstrumenten, dat ze elkaar kunnen beïnvloeden wat ervoor kan zorgen dat de validiteit een vertekend beeld oplevert. Huidig onderzoek hield hiermee rekening door de enquête op zichzelf staand aan te bieden, oftewel de afnemers konden niet worden beïnvloed door de resultaten die voortkwamen uit inhoudsanalyse. Om de validiteit van dit onderzoek te versterken is er rekening gehouden met "Indrukvaliditeit" en "inhoudsvaliditeit".

Indrukvaliditeit.

Nadat de enquête is ontwikkeld is deze ter controle geweest bij de praktijkdocent. Hij keek kritisch naar de vragen wat resulteerde in een positieve beoordeling waardoor de onderzoeker de enquête mocht versturen. De deskundigheid van de praktijkdocent zorgde ervoor dat de validiteit werd gewaarborgd. Er is voorkomen dat de uitvoerders gefrustreerd raakten bij het invullen van de enquête doordat de controle van de praktijkdocent ertoe heeft geleid dat de antwoordcategorieën relevant waren en aansloten op het onderwerp.

Inhoudsvaliditeit.

Beide meetinstrumenten werden gekozen aan de hand van literatuur. Door gebruik van het operationalisatieschema en de reeds doorontwikkelde meetinstrumenten konden er onderbouwde keuzes gemaakt worden over de inhoud. Dit kwam de validiteit van huidig onderzoek ten goede.

§ 3.7 Ethische verantwoording

Huidig onderzoek hield rekening met ethische aspecten die enquête afnemers (uitvoerders, tweedejaarsstudenten) zouden kunnen ervaren. Doordat alle uitvoerders van FontysFit de enquête moesten afnemen werd van tevoren gevraagd of er bezwaar was. Tevens werd er vooraf gecommuniceerd dat de onderzoeksgegevens alleen de onderzoeker kon worden ingezien.

RESULTATEN

Dit hoofdstuk bevat de meest prominente resultaten van huidig onderzoek. De resultaten worden beschreven binnen twee paragrafen. In paragraaf 4.1 worden resultaten van de inhoudsanalyse weergegeven. Resultaten van de enquête worden per gemeten determinant in paragraaf 4.2 weergegeven.

§ 4.1 resultaten inhoudsanalyse

Om de deelvraag ‘Wat zijn op basis van beschikbare onderzoek de kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies?’ te beantwoorden is er een inhoudsanalyse uitgevoerd onder de categorieën: “Goed beschreven” en “goed onderbouwd”. Resultaten behorende tot de categorie “Goed beschreven”, worden onderverdeeld in beschrijving, verantwoording, uitvoering en onderzoek uitvoering. De resultaten behorende tot de categorie “goed onderbouwd” worden onderverdeeld in beschrijving en theoretische onderbouwing.

§ 4.1.1 goed beschreven

Hieronder is in tabel 1 een samenvatting weergegeven van de mate waarin de Fitbreakacties voldoen aan de kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies binnen de categorie “goed beschreven”. De volledige inhoudsanalyse per Fitbreakactie is weergegeven in bijlage 3.

Tabel 1. Resultaten “goed beschreven”

	Score: zwak / matig / sterk		
	beschrijving	verantwoording	uitvoering
Lunchwandeling	Matig	zwak	matig
Bootcamp	Matig	zwak	matig
Spierkwartier	Matig	zwak	matig

Wat opvalt in tabel 1 is dat zowel het onderdeel ‘beschrijving’ als ‘uitvoering’ van alle Fitbreakacties matig is. Het onderdeel ‘verantwoording’ scoort zwak. Hieronder wordt per onderdeel de score verder toegelicht.

Beschrijving: De beschrijving van de interventies worden gezien als matig. Binnen de opdrachtformulieren die FontysFit aanbiedt wordt niet beschreven op welke manier de doelgroep betrokken is bij de ontwikkeling van de interventie. Tevens is er geen beschrijving van de uit te voeren concrete activiteiten. Hierbij is ook de wervingsmethode niet geformuleerd. De doelen zijn geformuleerd maar er wordt geen onderscheid gemaakt in hoofddoel(en) en subdoelen. Positief wordt gescoord bij de doelgroep beschrijving. De interventies zijn helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken. Dat wil zeggen dat er beschreven wordt wat de volgorde van de activiteit moet zijn en wat de frequentie is van de interventie. De locatie van uitvoering is niet benoemd.

Verantwoording: De aard, ernst of omvang, spreiding en eventuele gevolgen van het probleem of thema zijn niet helder omschreven. Het verband tussen aanleiding, doelen, doelgroep(en) en aanpak is tevens niet duidelijk beschreven. Uit de inhoudsanalyse blijkt dat de verantwoording als zwak kan worden beoordeeld.

Uitvoering: De beschrijving van doelen, doelgroep wordt omschreven. Materialen zijn niet beschreven. De opdrachtformulieren beschrijven de ondersteuning die wordt geboden bij de implementatie en de uitvoering van de interventie. Er is beschreven welk draagvlak bij wie nodig is voor de uitvoering en hoe dit gecreëerd kan worden. Er is geen vermelding van kosten. De uren voor de interventie zijn beschreven. Tevens bevat de opdrachtformulering geen beschrijving van de specifieke vaardigheden van de uitvoerders die de interventie uitvoeren.

§ 4.1.2 goed onderbouwd

Hieronder is, in tabel 2, een samenvatting weergegeven van de mate waarin de Fitbreakacties voldoen aan de kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies binnen de categorie “goed onderbouwd”. De volledige inhoudsanalyse per Fitbreakactie is weergegeven in bijlage 3.

Tabel 2. Resultaten “goed onderbouwd”

	Score: zwak / matig / sterk	
	beschrijving	Theoretisch onderbouwing
Lunchwandeling	matig	Zwak
Bootcamp	matig	Zwak
Spierkwartier	matig	Zwak

Wat opvalt in tabel 2 is dat het onderdeel ‘theoretische onderbouwing’ van alle Fitbreakacties zwak is. Het onderdeel ‘beschrijving’ scoort matig. Hieronder wordt per onderdeel de score verder toegelicht.

Beschrijving: De criteria voor de beschrijving zijn hetzelfde als die van de “goed beschreven”. Zoals in vorige paragraaf benoemd is deze als matig beoordeeld.

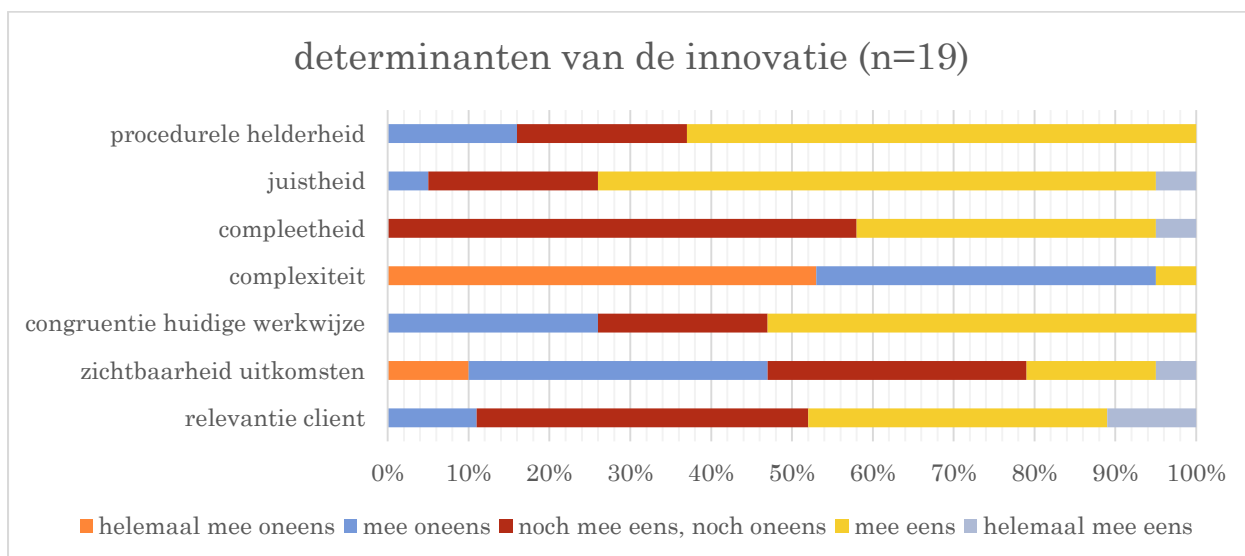
Theoretische onderbouwing: De theoretische onderbouwing wordt als zwak beoordeeld. Het probleem, risico of thema is niet volledig en niet helder omschreven. Hieronder worden gegevens over de aard, de ernst, de omvang, de spreiding, de perceptie door betrokkenen eventueel andere (mogelijke) gevolgen. Er is geen analyse van het ontstaan van het (eventuele) probleem waarin factoren genoemd worden. Oftewel er is geen onderbouwing over oorzaak of risico. De factoren die met de interventie worden aangepakt, worden benoemd maar niet gekoppeld aan de doelen van FontysFit. Doelgroep / doelen en werkwijze sluiten onderling aan. Oftewel er wordt verantwoord hoe de gekozen aanpak bijdraagt aan gestelde doelen zodat deze bereikt kunnen worden. Er is niet gebruik gemaakt van bronvermeldingen. De werkzame elementen zoals technieken of principes worden benoemd maar niet verantwoord. Veranderingsmodellen worden aangehaald maar zijn niet gebaseerd op resultaten uit eerder uitgevoerd onderzoek.

§ 4.2 resultaten enquêtes

Om de deelvraag 'Wat zijn belemmerende en bevorderende factoren bij het implementeren?' te beantwoorden zijn in totaal 19 enquêtes ingevuld in plaats van 20. Van de respondenten (tweedejaars studenten) waren er 11 man en acht vrouw. Van de 19 enquêtes zijn er 11 ingevuld van locatie Eindhoven, waarvan vijf man en zes vrouw. De acht overige enquêtes zijn afkomstig van locatie Venlo, waarvan vijf man en drie vrouw. Deze paragraaf bevat de resultaten van de enquête met betrekking tot de determinanten van de "innovatie" en de "gebruiker".

§ 4.2.1 Innovatie

Grafiek 1 bevat de resultaten van de determinanten van de "innovatie". Opvallende resultaten worden onder de grafiek verder toegelicht. De resultaten voor de determinanten van de "innovatie" bevat de antwoorden van 19 respondenten waarbij een vijfpuntschaal wordt gehanteerd voor de scores. Om te kunnen meten welke belemmerende en bevorderende factoren de studenten ervaren bij het implementeren kregen de studenten een zevental vragen gesteld die betrekking hadden op de determinanten van de "innovatie".



Grafiek 1. Resultaten determinanten van de innovatie.

Resultaten uit grafiek 1 laten zien dat de respondenten eens zijn over de procedurele helderheid (ca. 63%), juistheid (ca. 74%) en complexiteit (ca. 95%). Opvallend is dat de respondenten negatiever zijn over de compleetheid, congruentie huidige werkwijze, zichtbaarheid uitkomsten en relevantie cliënt. Deze worden hieronder verder toegelicht.

Compleetheid: Acht respondenten (ca. 42%) zeggen het eens of helemaal eens te zijn dat FontysFit alle informatie en materialen aanbiedt die nodig zijn voor de uitvoering van de Fitbreakacties. De meerderheid van de respondenten (ca. 58%) geeft aan hier noch mee eens, noch mee oneens te zijn.

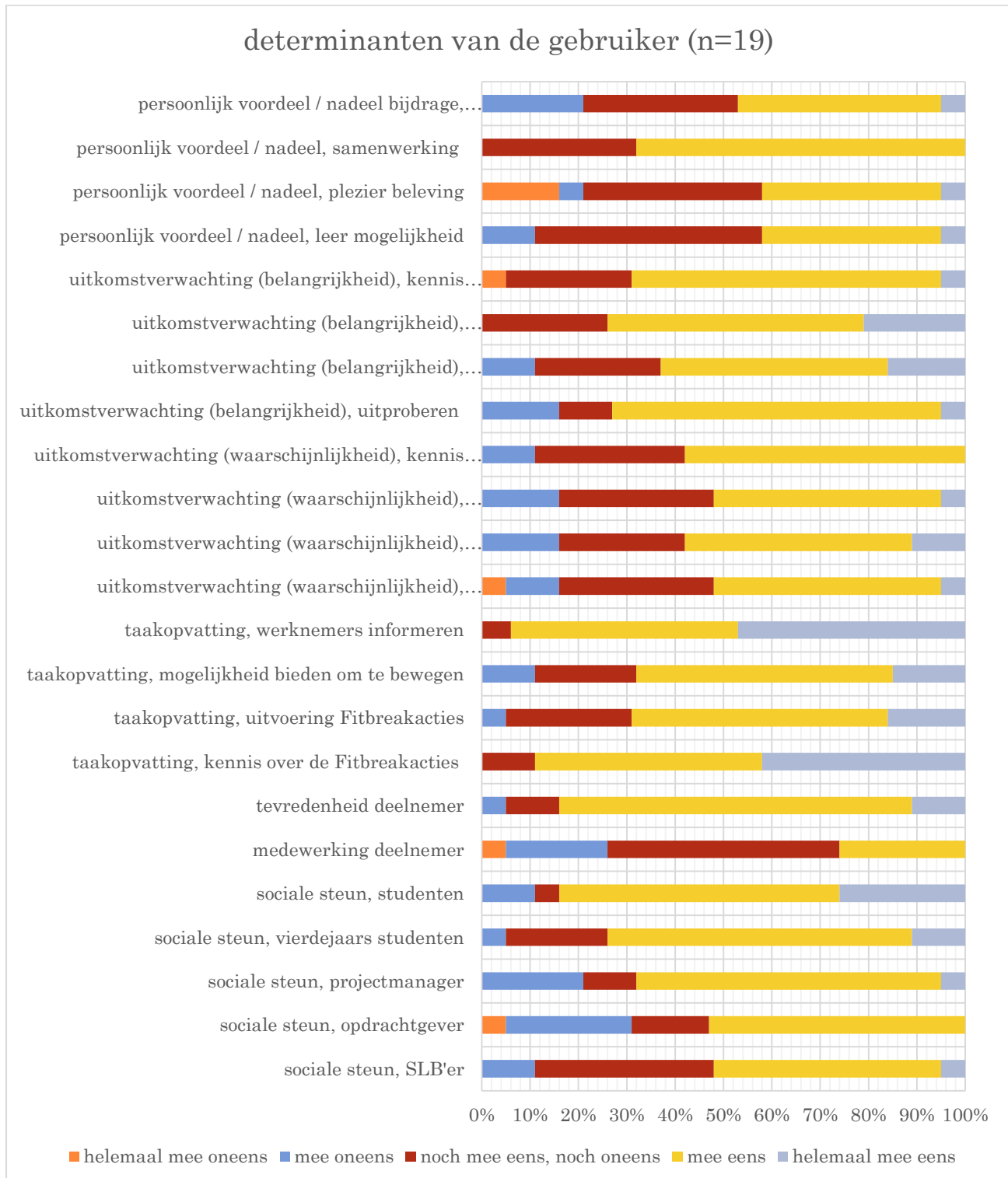
Congruentie huidige werkwijze: Het merendeel van de respondenten (ca. 53%) geven aan eens te zijn met de stelling: De innovatie sluit aan bij de werkwijze van de respondent. Vier respondenten (ca. 21%) geven aan hier noch mee eens, noch mee oneens te zijn. De overige vijf respondenten (ca. 27%) geven aan oneens te zijn met de congruentie van de huidige werkwijze.

Zichtbaarheid uitkomsten: Het merendeel van de respondenten (ca. 37%) is oneens met de stelling: De effecten van de Fitbreakacties zijn duidelijk zichtbaar. Twee respondenten (ca. 10%) zijn helemaal oneens, terwijl zes respondenten (ca. 32%) hier noch mee eens, noch mee oneens zijn. De overige respondenten (ca. 21%) geven aan eens of helemaal eens te zijn met de zichtbaarheid van uitkomsten.

Relevantie cliënt: Het merendeel van de respondenten (ca. 41%) geeft aan er noch mee eens, noch mee oneens te zijn met de stelling: De Fitbreakacties zijn geschikt voor de werknemers van Fontys hogescholen. Zeven respondenten (ca. 37%) zegt het eens te zijn en twee (11%) zijn er helemaal mee eens. De overige twee respondenten (ca. 11%) zijn het oneens met de stelling.

§ 4.2.2 Gebruiker

Grafiek 2,3,4,5 en 6 bevat de resultaten van de determinanten van de “gebruiker”. Opvallende resultaten worden onder de grafiek verder toegelicht. De resultaten voor de determinanten van de “gebruiker” bevat de antwoorden van 19 respondenten waarbij verschillende puntschalen worden gehanteerd voor de scores. De studenten kregen een negental vragen gesteld die betrekking hadden op de determinanten van de “gebruiker”.



Grafiek 2. Determinanten van de gebruiker

Resultaten uit grafiek 2 laten zien dat respondenten eens of helemaal eens zijn tegenover de taakopvatting, tevredenheid deelnemer en sociale steun. Opvallend is dat de respondenten negatiever zijn over het persoonlijk voordeel / nadeel, uitkomstverwachting en medewerking deelnemer. Deze worden hieronder verder toegelicht.

Persoonlijk voordeel / nadeel: ca. 47% van de respondenten zijn het eens of helemaal eens met de stelling: Het uitvoeren van de Fitbreakacties geeft een goed gevoel over de bijdrage aan de bewustwording van een gezonde leefstijl van werknemers. Zes respondenten (ca. 32%) geven aan hier noch mee eens, noch mee oneens. Tevens geven vier respondenten (ca. 21%) aan hiermee oneens te zijn.

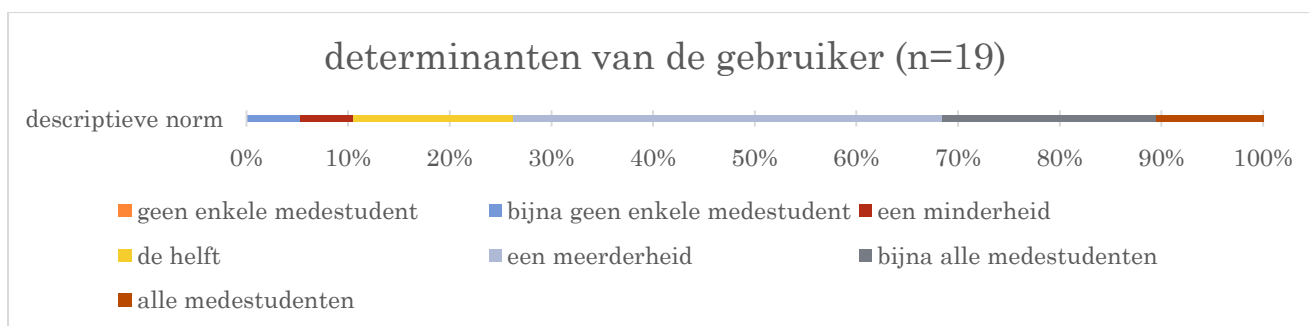
Acht respondenten (ca. 41%) geven aan het eens te zijn met de stelling: Het uitvoeren van de Fitbreakacties draagt bij aan de plezierbeleving tijdens stagedagen. Zeven respondenten (ca. 37%) zijn hier noch mee eens, noch mee oneens en vier respondenten (ca. 22%) zijn oneens of helemaal oneens met de stelling.

Acht respondenten zijn het eens of helemaal eens (ca. 41%) met de stelling: Het uitvoeren van Fitbreakacties draagt ertoe bij dat men inhoudelijk iets leert tijdens de stage. Negen respondenten (ca. 47%) zijn hier noch mee eens, noch mee oneens. Tevens zijn twee respondenten (ca. 11%) het oneens.

Uitkomstverwachting: 13 respondenten (ca. 68%) geven aan eens of helemaal eens te zijn met de stelling: Het is belangrijk om via de Fitbreakacties een bijdrage te leveren aan de doelstelling kennis verkrijgen over een gezonde leefstijl. Een respondent (ca. 5%) is het oneens. De overige respondenten (ca. 27%) zijn hier noch mee eens, noch mee oneens. De waarschijnlijkheid dat daadwerkelijk kennis wordt verkregen over een gezonde leefstijl is door het merendeel van de respondenten (ca. 58%) ingevuld als mee eens. Zes respondenten (ca. 32%) geven aan hiermee noch mee eens, noch mee oneens te zijn en twee respondenten (ca. 10%) zijn het oneens met de stelling.

14 respondenten geven aan het eens of helemaal eens (ca. 74%) te zijn met de stelling: Het is belangrijk om via de Fitbreakacties een bijdrage te leveren aan bewustwording van het belang van een gezonde leefstijl. De overige respondenten (ca. 26%) is hier noch mee eens, noch mee oneens. De waarschijnlijkheid dat daadwerkelijk een bijdrage wordt geleverd aan de bewustwording van een gezonde leefstijl, via de Fitbreakacties, is verdeeld. Het merendeel (ca. 53%) geeft aan eens of helemaal eens te zijn. Zes respondenten (ca. 32%) zijn hier noch mee eens, noch mee oneens. De overige drie respondenten (ca. 16%) is het oneens met de stelling.

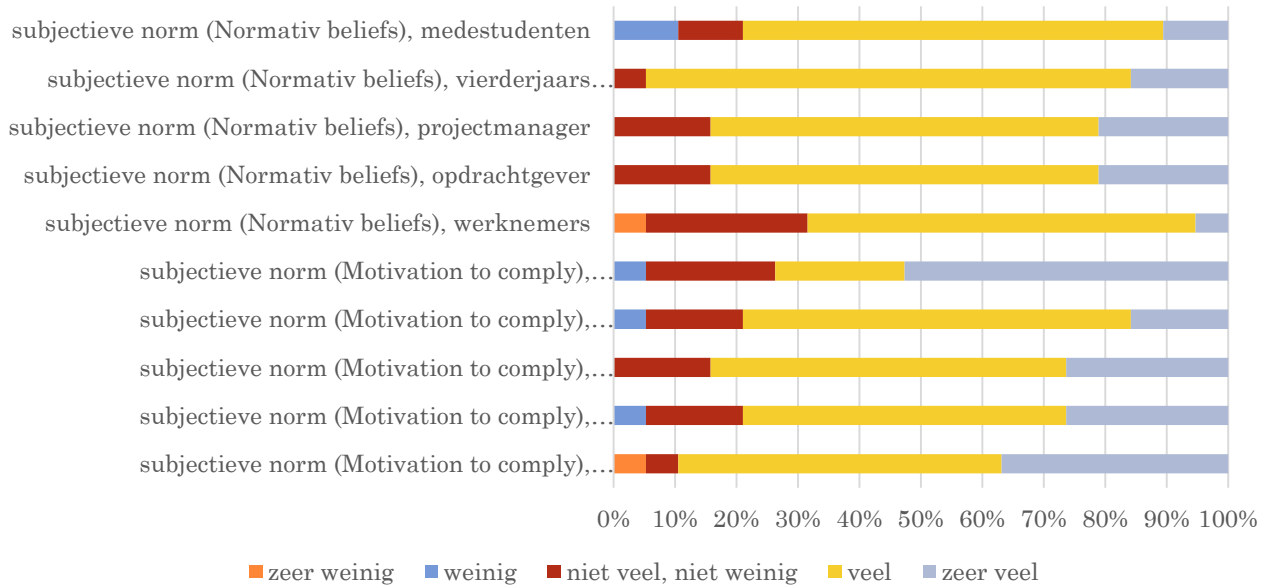
Medewerking deelnemer: Vijf respondenten (ca. 26%) geven aan het eens te zijn met de stelling: Werknemers willen meewerken aan de inhoud van de Fitbreakacties. Negen respondenten (ca. 47%) is hier noch mee eens, noch mee oneens. Vijf respondenten (ca. 27%) zijn oneens of helemaal oneens over de stelling.



Grafiek 3. Determinanten van de gebruiker

Descriptieve norm: Uit de resultaten van grafiek 3 blijkt dat het merendeel van de respondenten (ca. 74%) aangeeft dat minimaal het merendeel medestudenten de Fitbreakacties daadwerkelijk goed uitvoert. Drie respondenten (ca. 16%) zeggen dat de helft van de medestudenten de Fitbreakacties goed uitvoert en twee respondenten (ca. 10%) geven aan dat een minderheid of bijna geen enkele medestudent de Fitbreakacties goed uitvoert.

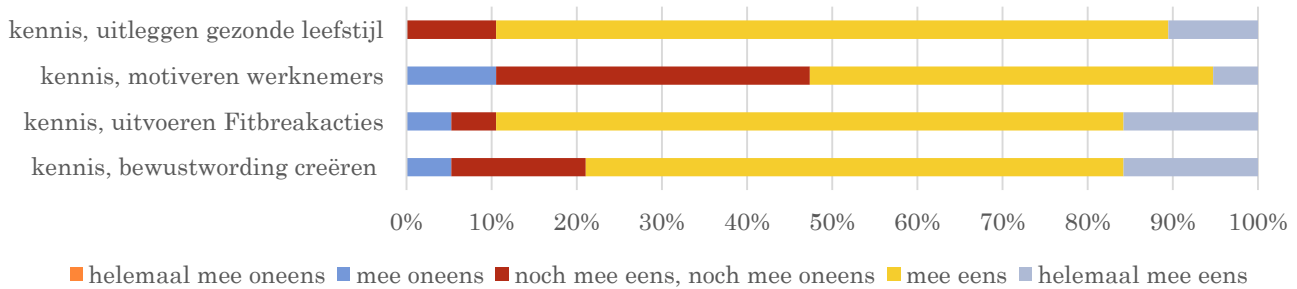
determinanten van de gebruiker (n=19)



Grafiek 4. determinanten van de gebruiker

Subjectieve norm: Resultaten uit grafiek 4 laten zien dat de respondenten eens of helemaal eens zijn over de subjectieve norm. Oftewel de verwachting van anderen over het gebruik van de innovatie en het aantrekken van verwachtingen van anderen.

determinanten van de gebruiker (n=19)



Grafiek 5. Determinanten van de gebruiker

Kennis: De resultaten uit grafiek 5 laten zien hoe de respondenten denken over hun kennis. Zo geeft een ruime meerderheid aan kennis te hebben over het uitleggen van een gezonde leefstijl (ca. 89%), het uitvoeren van Fitbreakacties (ca. 89%) en kennis te hebben over hoe men bewustwording creëert onder werknemers (ca. 78%). Zeven respondenten (ca. 37%) zijn er noch mee eens, noch mee oneens dat ze over voldoende kennis beschikken om werknemers te motiveren. Twee respondenten (ca. 11%) geven aan oneens te zijn.



Grafiek 6. Determinanten van de gebruiker

Informatieverwerking: Resultaten uit grafiek 6 laten zien dat een meerderheid van de respondenten (ca. 89%) de Fitbreakacties goed kent waarbij ze op de hoogte zijn hoe deze uitgevoerd dient te worden. Slechts twee respondenten (ca. 11%) geven aan de Fitbreakacties te kennen maar niet te weten wat deze precies inhoudt.

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit huidig onderzoek geïnterpreteerd en kritisch vergeleken met de relevante kennis. Paragraaf 5.1 bevat een kritische reflectie over het onderzoeksproces met betrekking tot de inhoudsanalyse en paragraaf 5.2 met betrekking tot de enquête. In paragraaf 5.3 wordt een analyse weergegeven over de verzamelde resultaten waarbij de onderzoeker naar overeenkomsten en verschillen heeft gekeken tussen resultaten en literatuur. Binnen hoofdstuk 5 staat de volgende onderzoeksvraag centraal:

“In hoeverre voldoen de Fitbreakacties aan kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies en welke belemmerende en bevorderende factoren ervaren de uitvoerders tijdens het implementeren van de Fitbreakacties?”

§ 5.1 Kritische blik, sterke- en zwakke punten inhoudsanalyse

Wanneer huidig onderzoek wordt geëvalueerd, komen er sterke punten naar boven. Zo werden de Fitbreakacties door de onderzoeker vergeleken met behulp van het Preffi (Molleman en collega's., 2003). Hierdoor kan een eventueel vervolgonderzoek door een andere onderzoeker op dezelfde manier worden uitgevoerd. Een tweede sterk punt is dat huidig onderzoek gebruik heeft gemaakt van de al reeds doorontwikkelde kwaliteitscriteria van Zwikker en collega's (2012). Het gebruik van deze kwaliteitscriteria is volgens Gratton en collega's (2011) verstandig omdat deze beoordeeld zijn op betrouwbaarheid en validiteit.

Dat de inhoud van een goede interventie als gecompliceerd wordt ervaren, blijkt uit onderzoek Yperen & Veerman (2008). Zij suggereerden dat dit komt door een verscheidenheid in doelgroep en inhoud die de kwaliteit van leefstijlinterventies kan beïnvloeden.

Een zwak punt uit huidig onderzoek is dan ook het gebruik van algemene criteriapunten die niet gespecificeerd zijn naar de doelgroep die FontysFit wil bereiken. Hierdoor zouden sommige criteriapunten van het erkenningstraject niet of minder voor FontysFit van toepassing kunnen zijn.

Tot slot is er gebruik gemaakt van triangulatie, waardoor de onderzoeker in staat was om de kwaliteit van de leefstijlinterventies te onderzoeken vanuit het oogpunt van de onderzoeker en de studenten. Sterke en zwakke punten met betrekking tot het meetinstrument enquête, worden in paragraaf 5.2 verder uitgelicht.

§ 5.2 Kritische blik, sterke- en zwakke punten enquête

Het eerste sterk punt is dat huidig onderzoek gebruik maakt van de al bestaande MIDI vragenlijst van Fleuren en collega's (2012) omdat deze was opgesteld aan de hand van achterliggend empirisch onderzoek. Dit is volgens Gratton en collega's (2011) verstandig aangezien deze al beoordeeld is op betrouwbaarheid en validiteit. Het tweede sterk punt is dat er rekening gehouden is met subject error doordat de enquête op hetzelfde moment door de respondenten is ingevuld. Ook is er rekening gehouden met de subject bias doordat de onderzoeker tijdens het opsturen van de enquête, in de uitleg van de enquête zelf, en tijdens de mondelinge toelichting bij het invullen van de enquête heeft benadrukt dat er geen goede of foute antwoorden waren. Dit zorgde ervoor dat de resultaten betrouwbaar werden waardoor de onderzoeker deze beter kon interpreteren. Een derde sterk punt is dat huidig onderzoek rekening hield met de ethische aspecten van de enquête afnemers door alle studenten te vragen of er bezwaar was. Tevens werd er vooraf gecommuniceerd dat de onderzoeksgegevens alleen door de onderzoeker kon worden ingezien. Als laatste is dat de studenten de enquête anoniem konden invullen wat ten goede kwam voor de betrouwbaarheid van de resultaten.

Een zwak punt is dat één van de respondenten de enquête niet heeft ingevuld. Aangezien de populatie bestond uit 20 studenten betekend dit dat de desbetreffende student een invloed zou kunnen hebben op 5% van de resultaten. De resultaten zouden hierdoor anders uit kunnen zien. Een tweede zwakke punt is dat de openvraag nauwelijks is ingevuld. Dit zou kunnen komen doordat de respondent deze niet verplicht was om deze in te vullen. Hierdoor is de openvraag niet meegenomen in de resultaten omdat dit een vertekend beeld zou opleveren. Een derde zwak punt is dat uit de resultaten blijkt dat respondenten vaak geen mening hebben over de gestelde vraag. Dit zou kunnen komen doordat de vraag niet goed geformuleerd is. De respondent kan hierdoor de vraag niet goed interpreteren omdat het niet duidelijk is wat de onderzoeker bedoeld.

§ 5.3 Implicatie resultaten

In deze paragraaf zijn de resultaten vergeleken met literatuur. Paragraaf 5.3.1 omvat overeenkomsten en verschillen uit de inhoudsanalyse. Resultaten van de enquête worden met literatuur vergeleken binnen paragraaf 5.3.2. Vanwege het gebruik van triangulatie worden resultaten van de inhoudsanalyse en enquête in paragraaf 5.3.3 met elkaar vergeleken.

§ 5.3.1 Inhoudsanalyse

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden brengt huidig onderzoek de kwaliteit van de Fitbreakacties in kaart middels de kwaliteitscriteria van het erkenningstraject (Zwikker en collega's., 2012). Het doel hiervan is om een beter zicht te krijgen op de kwaliteit van bestaande interventies om zo de effectiviteit te verbeteren. Resultaten uit huidig onderzoek laten zien dat de Fitbreakacties matig tot zwak scoren op de categorieën “goed beschreven” en “goed onderbouwd”. Deze worden hieronder verder toegelicht.

Uit de categorie “goed beschreven” is te zien dat de beschrijving, verantwoording en de uitvoering van de Fitbreakacties als matig of zwak worden beoordeeld. De resultaten behorende tot de categorie “goed onderbouwd” worden matig (beschrijving) en zwak (theoretische onderbouwing) beoordeeld. Hieruit kan geïnterpreteerd worden dat de Fitbreakacties niet voldoen aan de kwaliteitscriteria die door literatuur wordt aangeboden.

Verschil tussen huidig onderzoek en literatuur is te zien bij het formuleren van doelen. Resultaten uit huidig onderzoek laten zien dat doelen voldoende worden uitgewerkt terwijl uit onderzoek van Lanting en collega's (2012) bleek dat doelen van interventies onvoldoende worden uitgewerkt en hierdoor meer aandacht vergt.

Resultaten uit huidig onderzoek laten vooral een onvoldoende uitwerking zien van: betrokkenheid doelgroep, beschrijving concrete activiteiten, onderscheid hoofddoel(en) naar subdoel(en), locatie, eventuele gevolgen van het probleem, verband tussen aanleiding/doelen/doelgroep en aanpak, materialen beschrijving, beschrijving van de specifieke vaardigheden, theoretische onderbouwing. Hierdoor is het aannemelijk dat de leefstijlinterventies van FontysFit niet of minder effectief zijn (van Dale, Lanting & van Delden, 2015).

§ 5.3.2 Enquête

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden brengt huidig onderzoek de belemmerende en bevorderende factoren in kaart die uitvoerders ervaren tijdens het implementeren van de Fitbreakacties middels het MIDI (Lanting en collega's., 2012). Het doel hiervan is om de determinanten in kaart te brengen die de ingevoerde interventie beïnvloeden. Zoals eerder genoemd tracht huidig onderzoek de factoren van de determinanten “innovatie” en de “gebruiker” in kaart te brengen. Deze worden hieronder verder toegelicht.

Determinanten van de innovatie

Volgens Lanting en collega's (2012) is het van belang dat uitvoerders goed overweg moet kunnen met de interventie om de effectiviteit hiervan te verhogen. Oftewel zullen er bevorderende factoren aanwezig moeten zijn. Resultaten van huidig onderzoek laten raakvlakken zien met literatuur binnen de categorie “innovatie”. Zo zijn respondenten positief over de procedurele helderheid, juistheid en complexiteit die de effectiviteit van de interventie kan verhogen. Zo geven respondenten aan dat de Fitbreakacties in heldere stappen en procedures beschreven is en dat deze vanuit literatuur is onderbouwd. Dit is tegenstrijdig met de resultaten uit de inhoudsopgave. Verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de vraag niet goed gesteld is. Oftewel in de enquête werd de vraag gesteld of de student denkt dat de interventie vanuit literatuur is opgebouwd. Ook wordt aangegeven dat de Fitbreakacties niet te complex zijn om uit te voeren wat de effectiviteit ten goede komt (Stals., 2012).

Respondenten zijn minder positief over de congruentie huidige werkwijze, zichtbaarheid uitkomsten en relevantie cliënt. Dit zal negatief zijn voor de intentie die de uitvoerder heeft om met de interventie te kunnen werken (van Dale, Lanting, & van Delden, 2015).

De intentie wordt onder andere bepaald door de congruentie huidige werkwijze, oftewel het is belangrijk dat de interventie aansluit op de werkwijze van de uitvoerder (Fleuren en collega's., 2012). Hoewel een meerderheid van de respondenten aangeeft dat de innovatie aansluit bij hun eigen werkwijze, zeggen negen respondenten (ca. 48%) hier geen mening over te hebben of zeggen dat de Fitbreakacties niet aansluiten op de werkwijze van de respondent. Het

verschil zou kunnen komen doordat de verschillende Fitbreakacties niet allemaal evenveel aansluiten op de werkwijze van de student. Volgens Prochaska en DiClemente (1983) komt dit doordat ieder individu een andere manier van werken heeft. Ook zou het kunnen zijn dat de vraag voortkomt uit het midi. Deze is getest bij zorgprofessionals, dus een andere doelgroep. Wellicht is deze vraag valide voor deze doelgroep maar minder van toepassing voor studenten waardoor de vraag anders geformuleerd had moeten worden.

Uit de evaluatie gesprekken (persoonlijke communicatie, 14 december, 2016) bleek dat de effecten van de interventies niet zichtbaar waren. Dit is vergelijkbaar met de resultaten uit huidig onderzoek. Zo geeft het merendeel van de respondenten aan dat de effecten van de Fitbreakacties niet duidelijk zichtbaar zijn wat de effectiviteit van de interventie vermindert. Dit komt doordat de student het voordeel / nadeel van de interventie niet duidelijk en herkenbaar heeft waardoor ze minder geneigd zijn de interventie uit te voeren (Stals., 2012).

Vergelijkend met literatuur uit eerdere onderzoeken blijkt dat ook hier uitvoerders de interventie minder goed uitvoerde wanneer het effect niet zichtbaar was (Aarons en collega's., 2011; Berwick en collega's., 2003; Fleuren en collega's., 2012; Weng en collega's., 2013).

De effectiviteit van de implementatie van de interventie wordt mede bepaald door de mate waarin de uitvoerder de interventie relevant vindt voor de deelnemer. Resultaten uit huidig onderzoek laten zien dat het merendeel van de respondenten geen mening heeft, of de Fitbreakacties geschikt zijn voor de deelnemer. Twee respondenten vinden de Fitbreakacties zelfs niet relevant voor de deelnemer. Het is volgens Fleuren en collega's (2012) wel belangrijk om de relevantie in te zien aangezien de effectiviteit van interventies wordt verhoogd wanneer de gebruiker (de studenten) de interventie geschikt vindt voor de doelgroep.

Niet alleen de determinanten van de "interventie" maar ook de determinanten van de "gebruiker" zijn van belang. Zo beschrijft literatuur dat wanneer uitvoerders de determinanten taakopvatting, tevredenheid deelnemer en sociale steun positief inzien de interventie effectiever is. De respondenten uit huidig onderzoek zijn ook positief over de bovengenoemde determinanten. Respondenten zijn negatiever tegenover het persoonlijk voordeel / nadeel, uitkomstverwachting en medewerking deelnemer. Deze worden hieronder verder toegelicht.

Determinanten van de gebruiker

Resultaten laten zien dat het merendeel van de respondenten een goed gevoel heeft over hun bijdrage aan de bewustwording van een gezonde leefstijl van werknemers. Dit kan volgens Fleuren en collega's (2012) gezien worden als een persoonlijk voordeel. Echter, vier respondenten geven aan dat de Fitbreakacties geen goed gevoel geven over de bijdrage aan het creëren van bewustwording.

Dit is ook terug te zien binnen de plezierbeleving tijdens stagedagen. Zo geven vier respondenten aan geen plezier te hebben tijdens het uitvoeren van de Fitbreakacties. Zeven respondenten hebben hierover geen mening.

Tevens blijkt uit literatuur dat interventies moeten bijdragen aan het leerproces van de uitvoerders (Prochaska en DiClemente., 1983). Huidig onderzoek laat deze tevredenheid ook zien onder acht respondenten. Opvallend is dat negen respondenten hier geen mening over heeft en twee respondenten aangeven niet positief te zijn over het leerproces middels de Fitbreakacties.

De interventie wordt beter uitgevoerd wanneer de uitvoerder de interventie belangrijk vindt en verwacht dat de interventie werkt (Fleuren en collega's., 2012). Ook in huidig onderzoek geven respondenten aan het belangrijk te vinden om via de Fitbreakacties een bijdrage te leveren aan de doelstelling kennis en bewustwording van een gezonde leefstijl van de deelnemer. De waarschijnlijkheid dat daadwerkelijk kennis wordt verkregen over een gezonde leefstijl wordt door zes respondenten als neutraal ingevuld wat kan betekenen dat het effect van de interventie niet zichtbaar is. De waarschijnlijkheid dat daadwerkelijk een bijdrage wordt geleverd aan de bewustwording van een gezonde leefstijl, via de Fitbreakacties, is verdeeld. Opvallend is dat zes respondenten hierover geen mening heeft wat kan komen doordat de student ook hier geen zicht heeft op de effectiviteit. Drie respondenten vinden zelfs dat de Fitbreakacties niet aansluiten aan de bewustwording van het belang van een gezonde leefstijl.

Volgens Fleuren en collega's (2012) is het belangrijk om in kaart te brengen of er medewerking is vanuit de deelnemers. De input vanuit de deelnemers zal de effectiviteit van de interventie ten goede komen. Vijf respondenten uit huidig

onderzoek geven aan dat deelnemers (werknemers) willen meewerken aan de inhoud van de Fitbreakacties. Vijf respondenten geven aan dat de medewerking vanuit de deelnemer er niet is.

§ 5.3.3 vergelijking inhoudsanalyse met enquête

De inhoudsanalyse en enquête zijn beide op zichzelfstaand uitgevoerd. Beide meetinstrumenten tonen vergelijkbare uitkomsten maar zijn ook tegenstrijdig. Zoals eerder benoemd blijkt uit de inhoudsanalyse dat de Fitbreakacties niet voldoen aan de kwaliteitscriteria die door literatuur wordt aangeboden. Dit is ook terug te zien uit de resultaten van de enquête. Respondenten geven aan dat er weinig betrokkenheid is vanuit de doelgroep en eventuele gevolgen van het probleem niet zichtbaar zijn. Ook laten resultaten uit de inhoudsanalyse zien dat doelen voldoende worden uitgewerkt. Dit komt overeen met de resultaten verkregen uit de enquête. Zo laten beide instrumenten zien dat dat de Fitbreakacties in heldere procedures (waaronder doelen) beschreven zijn.

Tegenstrijdig is dat uit de inhoudsanalyse blijkt dat beschrijving concrete activiteiten en theoretische onderbouwing onvoldoende zijn uitgewerkt terwijl uit de enquête blijkt dat respondenten positief zijn over de procedurele helderheid (waaronder beschrijving concrete activiteiten) en theoretische onderbouwing. Verondersteld kan worden dat de respondenten, die met de interventie moeten werken, genoeg houvast hebben om de Fitbreakacties uit te kunnen voeren ondanks uit de inhoudsanalyse blijkt dat dit niet het geval is.

CONCLUSIE

Concluderend voldoen de Fitbreakacties niet aan kwaliteitscriteria voor leefstijlinterventies. Belemmerende en bevorderende factoren die uitvoerders ervaren tijdens het implementeren van de Fitbreakacties zijn divers.

§ 6.1 Conclusie inhoudsanalyse

Zoals eerder benoemd tracht huidig onderzoek de kwaliteit van de Fitbreakacties voor leefstijlinterventies in kaart te brengen aan de hand van de kwaliteitscriteria van het erkenningstraject van Zwikker en collega's (2012). Op basis van de inhoudsanalyse kan geconcludeerd worden dat de huidige Fitbreakacties hieraan niet voldoen waardoor het aannemelijk is dat de leefstijlinterventies van FontysFit niet of minder effectief is. Er ontbreekt dan ook een voldoende uitwerking van betrokkenheid doelgroep, beschrijving concrete activiteiten, onderscheid hoofddoel(en) naar subdoel(en), locatie, eventuele gevolgen van het probleem, verband tussen aanleiding/doelen/doelgroep en aanpak, materialen beschrijving, beschrijving van de specifieke vaardigheden, theoretische onderbouwing.

§ 6.2 Conclusie enquête

Zoals eerder benoemd tracht huidig onderzoek de belemmerende en bevorderende factoren die uitvoerders ervaren tijdens het implementeren van de Fitbreakacties in kaart te brengen aan de hand van het MIDI, ontwikkeld door het CGL (Fleuren en collega's., 2012). Op basis van de enquête kan geconcludeerd worden dat respondenten positief zijn over de procedurele helderheid, juistheid, complexiteit, taakopvatting, tevredenheid deelnemer en sociale steun. Respondenten geven echter ook nadelen aan over de Fitbreakacties. Zo sluiten de fitbreakacties niet goed aan bij hun eigen werkwijze en zijn de effecten van de interventies niet zichtbaar. Ook geven de Fitbreakacties geen goed gevoel bij de respondenten over hun bijdrage aan het creëren van bewustwording bij werknemers en de plezierbeleving van de student tijdens stage. Tevens geven respondenten aan dat de doelstelling kennis en bewustwording niet daadwerkelijk wordt behaald tijdens de uitvoering van de Fitbreakacties.

§ 7.1 Kwantitatief onderzoek inzetten

FontysFit wordt aanbevolen om in de toekomst een kwantitatief vervolgonderzoek uit te voeren. De gebruikte enquête in huidig onderzoek is een goede uitgangspositie. Met de enquête kan FontysFit de belemmerende en bevorderende factoren die de studenten ervaren in kaart brengen. Aanbevolen wordt om dit einde periode 1 van het schooljaar te doen aangezien FontysFit hierdoor de interventie eerder kan verbeteren. FontysFit kan gebruik maken van de enquête uit huidig onderzoek maar dient deze wel te specificeren naar de toekomstige interventie waarbij de vragen duidelijk geformuleerd dienen te worden. Wanneer FontysFit ervoor kiest om een openvraag toe te voegen, dan zal ook deze verplicht ingevuld dienen te worden waardoor de resultaten betrouwbaar zijn.

§ 7.2 Interventies inhoudelijk verbeteren

Omdat de huidige Fitbreakacties niet voldoen aan criteria, aangeboden door literatuur, zal FontysFit deze moeten verbeteren waardoor de leefstijlinterventies effectiever zullen zijn. Het gebruik van de inhoudsanalyse uit huidig onderzoek is een goed uitgangspunt om de leefstijlinterventies inhoudelijk te verbeteren. Hierdoor zullen studenten, die meer houvast nodig hebben, een betere uitgangspositie krijgen en de interventie eerder eigen maken. FontysFit zal vooral de uitwerking moeten verbeteren met betrekking tot:

Beschrijving concrete activiteiten

FontysFit zal in hun beschrijving van de interventies de vorm beter moeten weergeven. Oftewel zal de volgorde, frequentie, timing en de locatie van de uit te voeren activiteiten gedefinieerd dienen te worden. Hierdoor zal de uitvoerder een duidelijk beeld krijgen over hoe de interventie kan worden uitgevoerd.

Onderscheid tussen hoofddoel(en) en subdoel(en)

FontysFit beschrijft het hoofddoel maar definieert deze niet in subdoelen. Aanbevolen wordt om dit wel te doen zodat de student weet met welk doel de interventie wordt uitgevoerd. Tevens dienen deze doelen SMART geformuleerd te worden, dit zijn huidige doelen niet. Ander voordeel van het formuleren van hoofdoelen en subdoelen is dat FontysFit hierdoor beter kan monitoren en evalueren of de interventie effectief is. Uit onderzoek blijkt dat de Fitbreakacties niet aansluit op de doelen van de student. FontysFit zal in de toekomst haar doelen moeten baseren op de determinanten van de gebruiker. Oftewel FontysFit zal haar doelen moeten baseren op het voordeel de student zodat deze meer plezier krijgt in het uitvoeren van de interventie.

Eventuele gevolgen van het probleem

FontysFit beschrijft geen gevolgen van het probleem. Oftewel, de aard, de ernst en de omvang van het probleem zal herkenbaar moeten zijn. Hierdoor zal de uitvoerder eerder de intentie van de leefstijlinterventie inzien zodat de student weet waarom de interventie wordt ingezet.

Verband tussen aanleiding/doelen/doelgroep en aanpak

FontysFit beschrijft binnen de interventies het verband tussen aanleiding, doelen, doelgroep en aanpak. Deze kan echter duidelijker omschreven worden. Wanneer het verband duidelijk te zien is, zullen de uitvoerders de interventie beter uitvoeren.

Beschrijving van de specifieke vaardigheden

FontysFit beschrijft niet waaraan de uitvoerder moet voldoen om met de interventie overweg te kunnen. Aanbevolen wordt om specifieke vaardigheden, van uitvoerders die met de interventie moeten werken, te beschrijven.

Theoretische onderbouwing

FontysFit wil de kwaliteit van de Fitbreakacties verhogen door deze te onderbouwen via literatuur. Echter maakt FontysFit niet gebruik van onderbouwing middels literatuur. Aanbevolen wordt om keuzes die gemaakt worden te onderbouwen aan de hand van betrouwbare literatuur. FontysFit zal in de literatuur moeten zoeken naar het probleem of risico dat

FontysFit wil reduceren met haar interventies. Er dienen dan vooral gegevens verzamelt te worden over de aard, ernst, omvang en andere (mogelijke) gevolgen. Tevens zullen voorbeeldoefeningen per interventie ondersteund dienen te worden van bronvermelding.

§ 7.3 Zichtbaarheid effectiviteit creëren

Uit onderzoek blijkt dat de uitvoerders geen zicht hebben op de effectiviteit van de interventies. Respondenten geven aan dat de doelstelling kennis krijgen van- en bewustwording creëren over, een gezonde leefstijl niet daadwerkelijk worden behaald via de Fitbreakacties. FontysFit wordt aanbevolen om deze beter zichtbaar te maken voor de studenten waardoor ze het nut van de interventie inzien. Dit kan FontysFit doen door binnen de opdrachtformuleringen het gewenste resultaat te vermelden waardoor de uitvoerder kan bepalen of dit is behaald of niet. Om te kunnen meten of het gewenste resultaat behaald wordt, zal FontysFit een evaluatieformulier moeten ontwikkelen. Dit evaluatieformulier zal FontysFit zo moeten ontwikkelen dat het zichtbaar is of uitkomsten van de interventie relevant zijn voor het doel en de doelgroep, dat de veranderingen betrekking hebben op de te bereiken doelen van de doelgroep, dat de daadwerkelijke doelgroep van FontysFit is bereikt, dat eventuele negatieve effecten van de interventie weergegeven worden en dat is aangetoond dat de werkzame elementen die de interventie aanbied daadwerkelijk zijn toegepast.

§ 7.4 Begeleiden van studenten

Uit onderzoek blijkt dat de interventie beter moet aansluiten op het leerproces van de studenten en de werkwijze van de studenten. FontysFit wordt aanbevolen om hier meer zorg voor te dragen. Oftewel FontysFit zal haar interventies aan moeten passen zodat deze beter aansluit op het leerproces van de student en op de werkwijze van de student. Studenten dienen vervolgens tijdens het implementatieproces begeleid te worden middels een implementatietraining. De implementatietraining zal door FontysFit worden uitgevoerd waarbij een sportzaal van belang is. Binnen de implementatietraining zal FontysFit haar plan (interventies) moeten vertalen naar de praktijk. Tijdens de training dient het implementatieplan van de interventies in duidelijke stappen te worden toegelicht. FontysFit zal tijdens deze training de doelstellingen van de interventies moeten uitleggen aan de studenten waarna deze in samenhang kunnen worden aangepast. Daarnaast zal de interventie inhoudelijk beschreven te worden om vervolgens de interventie door de studenten te laten uitvoeren. De interventie zal binnen de evaluatiefase dienen te worden besproken om leerpunten te formuleren.

§ 7.5 Stimuleren intentie uitvoerders

Resultaten laten zien dat de fitbreakacties niet goed aansluiten op de intentie van de student. Zo geven respondenten aan geen goed gevoel te hebben over hun bijdrage aan het creëren van bewustwording. Dit is ook terug te zien binnen de plezierbeleving tijdens stagedagen. FontysFit zal bij de ontwikkeling van haar interventies de uitvoerder er meer bij moeten betrekken. Aanbevolen wordt om samen de interventies te bespreken en aan te passen op de bevindingen van de student. Dit kan worden gedaan aan het einde van de eerste periode, wanneer de student gewerkt heeft met de interventie middels een training. Tijdens deze training zullen doelen van FontysFit in samenhang met de student, dienen te worden geformuleerd. Hierdoor zal de bereidheid om met de interventie te werken, worden verhoogd. FontysFit zal daardoor een aantrekkelijker aanbod krijgen waardoor uitvoerders met meer plezier en een beter gevoel de interventies uitvoeren.

LITERATUURLIJST

- Aarons, G.A., Hurlburt, M. & Horwitz, S.M. (2011) Advancing a conceptual model of evidence-based practice implementation in public service sectors. *Administration and Policy in Mental Health*, 38, 4-23.
- Barwick, M.A., Boydell, K.M., Stasiulis, E., Ferguson, H.B., Blase, K. & Fixsen, D. (2005). Knowledge transfer and implementation of evidence-based practices in children's mental health. Toronto ON: Children's Mental Health Ontario.
- Berwick, D. M. (2003). Disseminating innovations in health care. *Journal of the American Medical Association*, 289, 1969-1975.
- Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2012). Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak. Van Gorcum: Assen.
- Cabana, M. D., Rand, C. S., Powe, N. R., Wu, A. W., Wilson, M. H., Abboud, P. C., en collega's. (1999). Why don't physicians follow clinical practice guidelines? A framework for improvement. *Journal of American Medical Association*, 282, 1458-1465.
- Centrum voor Gezond Leven (CGL). 2015. Jouw aanbod als erkende interventie. Verkregen van: <http://www.greendeals.nl/wp-content/uploads/2015/04/aanvullende-info-effectief-actief-tbv-workshop-22-juni-baarn.pdf>
- Daamen, W. (2015). Wat werkt bij het implementeren van jeugdinterventies.
- Dale, D., van, Lanting, L., & Delden, J. van. (2015). Werkzame elementen, is dat de toekomst? *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 93(6), pp 199-201.
- Fleuren, M.A.H., Paulussen, T.G.W.M., Dommelen, P. van & Buuren, S. van (2012). Ontwikkeling meetinstrument voor determinanten van innovaties (MIDI). Leiden: TNO Innovation for life
- Fleuren, M.A.H., Wiefferink C.H., Paulussen T.G.W. Determinants of innovation within health care organizations: Literature review and Delphi-study. *International Journal for Quality in Health Care* 2004;16:107-123.
- Gladwell, M., (2000) *The Tipping Point*. London: Little Brown and Company.
- Graczyk, P. A., Domitrovich, C. E., Small, M., & Zins, J. E. (2006). Serving all children: An implementation model framework. *School Psychology Review*, 35, 266-274.
- Gratton, C., Jones, I., & Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies*. London: Routledge
- Grol, R. & Wensing, M. (2006) *Implementatie: Effectieve verbetering van de patiëntenzorg*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.
- Hill, M. & Hupe, P. (2009). *Implementing public policy: an introduction to the study of operational governance*. Londen: Sage.
- Hoyng, J., Jong, I. de, Poiesz, N. (2009). *Beleidswijzer sport en bewegen*. Bennekom: Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB).
- Lanting, L.C., Zwikker, M.C., Kuiper, J.I., Adriaensens, L., Kok, M.O. & Dale, D. van (2012). Evaluatie van het erkenningstraject voor interventies. Een gezamenlijk initiatief van het Nederlands jeugdinstituut, het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid en het RIVM Centrum Gezond Leven. Bilthoven: RIVM brief rapport 255001004/2012.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2006). Pixels vs. Paper: Comparing Online and Traditional Survey Methods in Sport Psychology: *journal of sport & exercise psychology* 28, 10-108.

Matland, R.E. (1995). Synthesizing the implementation literature: the ambiguityconflict model of policy implementation. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 5(2), 145-174.

Meyers, D.C., Durlak, J.A. & Wandersman, A. (2012). The Quality Implementation Framework: a synthesis of critical steps in the implementation process. *American Journal of Community Psychology*, 50, 462-480.

Molleman, G. R. M., Peters, L. W. H., Hosman, C. M. H., Hommels, L. M., Ploeg, M. A., Kok, H. H. and Liopis, E. J. (2003) De Preffi 2.0: systematische ontwikkeling van een kwaliteitsinstrument voor gezondheidsbevordering TSG Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, 81, 247-255.

Moulding, N.T., Silagy, S.L. & Weller, D.P. (1999). A framework for effective management of change in clinical practice: dissemination and implementation of clinical practice guidelines. *Quality in Health Care*, 8, 177-183.

NOC*NSF & NISB. Handboek Jeugd – Gezond in beweging. Arnhem: NOC*NSF, 2002

Novins, D.K., Green, A.E., Legha, R.K. & Aarons, G.A. (2013). Dissemination and implementation of evidence-based practices for child and adolescent mental health: a systematic review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 25, 1009-1025.

Overstreet, R.E., Cegielski, C. & Hall, D. (2013). Predictors of the intent to adopt preventive innovations: a meta-analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 936-946. C

Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 51, 390-395.

Ravensbergen J, Zandvliet J. Dat verandert de zaak! Geleerde implementatielessen van ZonMw. Assen: Koninklijke van Gorcum BV, 2006.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). 2016. Handleiding voor het beschrijven van Interventies. Verkregen van: http://www.zat.nl/effectieve-interventies/download/DEI%20%20Handleiding_Werkblad_beschrijving_interventie.pdf

Rogers, E. M. (1995). *Diffusion of innovations* (4th ed.). New York: The Free Press.

Saetren, H. (2014). Implementing the third generation research paradigm in policy implementation research: an empirical assessment. *Public policy and administration*, 29(2), 84-105.

Stals, K. (2012) De cirkel is rond. Onderzoek naar succesvolle implementatie van interventies in de jeugdzorg. (proefschrift) Utrecht: Universiteit Utrecht.

Squires, J.E., Estabrooks, C.A., Gustavsson, P. & Wallin, L. (2011). Individual determinants of research utilization by nurses: a systematic review update. *Implementation Science*, 6(1), 1-20.

Weng, Y-H., Kuo, K.N., Yang, C-Y., Lo, H-L., Chen, C. & Chiu, Y-H. (2013). Implementation of evidence based practice across medical, nursing, pharmacological and allied healthcare professionals: a questionnaire survey in nationwide hospital settings. *Implementation Science*, 8 (112), 1-10.

Yperen, T. van. (2003). Gaandeweg. Werken aan de effectiviteit van de jeugdzorg. Utrecht: Universiteit Utrecht/ NIZW.

Yperen, T. van, & Veerman, J.W. (eds.) (2008) *Zicht op effectiviteit: Handboek voor praktijkgestuurd effectonderzoek in de jeugdzorg*. Delft: Eburon Uitgeverij.

Zwikker, M., Dale, D. van, Dunnink, T., Bisseling, R., Rensen, P., Bool, M., en Yperen, T. van (2012). *Erkenning interventies voor jeugd, sport en leefstijl: criteria 2013-2018*. Interne notitie.

Zwikker, M., Dale, D. van., Dunnink, T., Willemse, G., Rooijen, S. van., Heeringa, N., & Rensen, P. (2015). Erkenning van interventies: Criteria voor gezamenlijke kwaliteitsbeoordeling 2015-2018.

BIJLAGENLIJST

Bijlage 1: Opdrachtformulieren Fitbreakacties

Bijlage 2: Operationalisatieschema

Bijlage 3: Inhoudsanalyse

Opdrachtformulier Bootcamp



1. Naam verantwoordelijke

..... (voor- en achternaam student) is verantwoordelijk voor deze opdracht. Dit houdt in dat deze student ervoor zorgt dat de voorbereidingen, de uitvoer en de nazorg in goede banen geleid wordt.

Door het zetten van de handtekeningen (door student en projectmanager) gaan beiden akkoord.

.....
Handtekening student

.....
Handtekening projectmanager

2. Opdrachtoomschrijving

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat tijd een van de grootste barrières is om lichamelijk actiever te worden. De FitBreak speelt hier op in door per periode op locatie activiteiten te organiseren, met als doel (reis)tijd te besparen. Naast het verminderen van de tijdsbarrière hebben de FIT-Breaks ook als doelstelling deelnemers bewust te maken van hun fysieke mogelijkheden om zo hun motivatie t.b.v. een actievere leefstijl te bevorderen. Onder begeleiding van jullie als studenten kunnen deelnemers met weinig tijd relatief veel gezondheidsvoordelen behalen. Deelnemers worden zich meer bewust van mogelijkheden ondanks het hebben van bijv. rugklachten, door oefeningen hier gericht op af te stemmen.

Een voorbeeld van een FitBreak:

- Bootcamp

45 minuten oefeningen geven die onderbouwd zijn vanuit de literatuur en die je geleerd hebt tijdens de workshops. Jullie mogen ook zelf oefeningen bedenken, deze moeten echter wel onderbouwd zijn vanuit de literatuur.

3. Voorbereiding, uitvoering en evaluatie

3.1 Voorbereiding

Hieronder vallen alle werkzaamheden die moeten worden uitgevoerd tot aan de activiteit zelf. De bootcamp wordt buiten gegeven. Tijdens periode 1 zal er ook nog een workshop functional training gegeven worden welke gebruikt kan worden voor deze activiteit.

3.2 Uitvoering

Hieronder wordt de uitvoering van de bootcamp zelf verstaan. Tijdens de uitvoer zijn er twee studenten aanwezig. één student leidt de activiteit, de andere student ondersteunt. Hierbij is een duidelijke verdeling te zien.

3.3 Evaluatie

Hierbij wordt er teruggekeken naar het verloop van de voorbereiding en uitvoering. Twee tips en twee tops worden genoteerd en meegenomen naar de volgende bootcamp.

4. Checklist

De checklist kan door de studenten zelf nog aangevuld worden.

Vorbereiding

- ☐ Locatie bepalen
- ☐ Werven van deelnemers (promotie)
- ☐ Vorbereiding oefeningen
- ☐ Presenteren/ na laten kijken oefeningen door projectmedewerker
- ☐ Eventuele materialen regelen

Uitvoer

- ☐ Tijdig aanwezig in FontysFit kleding
- ☐ Eventuele materialen klaarzetten
- ☐ Voorstellen/ uitleggen wat jullie gaan doen
- ☐ Uitvoer oefeningen
- ☐ Afronden, bedanken deelnemers

Evaluatie

- ☐ Met projectmedewerker en/of projectmanager terugkijken naar de tops en tips (minimaal 2 tops en 2 tips)
- ☐ Verwerken van namen deelnemers in deelnemerslijst

5. Competenties

- Sportbewust zijn & Sporttechnisch handelen
- Interpersoonlijk communiceren

6. Resultaatafspraken / procesevaluatie

7. Aanbevelingen volgende projectgroep/ periode

Opdrachtformulier lunchwandelen



1. Naam verantwoordelijke

..... (voor- en achternaam student) is verantwoordelijk voor deze opdracht. Dit houdt in dat deze student ervoor zorgt dat de voorbereidingen, de uitvoer en de nazorg in goede banen geleid wordt.

Door het zetten van de handtekeningen (door student en projectmanager) gaan beiden akkoord.

.....
Handtekening student

.....
Handtekening projectmanager

(Inhoud en informatie opdracht)

2. Opdrachtoomschrijving

2.1 Lunchwandelen

Lunchwandelen is een ideale manier om (samen met collega's) even de benen te strekken. Het is een laagdrempelige activiteit. Vrijwel iedereen kan het en er zijn geen faciliteiten of hulpmiddelen voor nodig. De lunchwandelingen van FontysFit worden op een leuke, creatieve manier ingevuld. Een lunchwandeling kan gekoppeld worden aan een thema/onderwerp, denk hierbij aan eenvoudige fysieke oefeningen tijdens het wandelen, discussiepunten, wist je dat... quiz etc. De gekozen werkvorm wordt verantwoord vanuit de literatuur en voor uitvoer besproken met de projectmedewerker en/of projectmanager.

2.2 Lunchwandelingen met het College van Bestuur

Een aantal keren per periode wordt er op verschillende locaties van Fontys een lunchwandeling met een lid van het College van bestuur gehouden. Hierbij krijgen de deelnemers de mogelijkheid om in discussie te gaan met het lid van het College van Bestuur. Om het af te bakenen wordt er vooraf een thema (met betrekking tot FontysFit) bedacht door de studenten en zij leiden dan ook de discussie. Daarnaast zorgt deze student er ook voor dat iedereen de mogelijkheid krijgt om met het lid van het College van Bestuur te praten. Het maximaal aantal deelnemers is 10, aangezien het anders lastig is voor het lid van het College van Bestuur om met iedereen in gesprek te gaan. De deelnemers kunnen zich aanmelden via de website (connect -> FontysFit -> lunchwandelingen). Alle deelnemers aan deze lunchwandeling krijgen een FontysFit bidon. De gekozen werkvorm wordt verantwoord vanuit de literatuur en voor uitvoer besproken met de projectmedewerker en/of projectmanager.

3. Voorbereiding, uitvoering en evaluatie

3.1 Voorbereiding

Hieronder vallen alle werkzaamheden die moeten worden uitgevoerd tot aan de lunchwandeling zelf. Denk hierbij ook na over het werven van deelnemers en het bedenken van een eventueel thema. Daarnaast valt ook de inhoudelijke kennis onder de voorbereiding (bijvoorbeeld locatieverkenning en/of het lezen van literatuur over het gekozen thema).

Bij een lunchwandeling van het College van Bestuur wordt er informatie verzameld over het lid van het College van Bestuur, zodat de studenten weten met wie ze de wandeling gaan maken.

Ook wordt de route al een keer vooraf gewandeld, zodat deze eventueel nog aangepast kan worden.

3.2 Uitvoering

Hieronder wordt de uitvoering van de lunchwandeling zelf verstaan. Tijdens de uitvoer zijn er twee studenten aanwezig. één student leidt de lunchwandeling, de andere student ondersteunt. Hierbij is een duidelijke verdeling te zien.

3.3 Evaluatie

Hierbij wordt er teruggekeken naar het verloop van de voorbereiding en uitvoering. Tips en tops worden genoteerd en meegenomen naar de volgende lunchwandelingen.

3.4 Deadlines

De ideeën worden (minimaal 1 week van te voren) aan de projectmedewerker en/of projectmanager gepresenteerd. Wanneer deze akkoord gaan, kan de uitvoering plaatsvinden.

3.5 Checklist

Overzicht met taken die uitgevoerd moeten worden en afgevinkt kunnen worden. Dit overzicht kan nog aangevuld worden, wanneer nodig

Vorbereiding:

- ☐ Data (zie jaarplanning) communiceren naar opdrachtgever
- ☐ Promotie voor de lunchwandelingen (1 week voorafgaand aan de wandeling en op de dag zelf)
- ☐ Wandelroute uitzetten
- ☐ Thema bedenken en uitwerken (vanuit de literatuur onderbouwd)
- ☐ Presenteren ideeën voor projectmedewerker en/of projectmanager
- ☐ Eventueel bidons regelen (tijdig aanvragen bij opdrachtgever)

Uitvoering:

- ☐ Tijdig aanwezig zijn in FontysFit kleding
- ☐ Eventuele formulieren printen
- ☐ Deelnemers ontvangen
- ☐ Gegevens (naam en emailadres) noteren van deelnemers
- ☐ Lunchwandeling leiden en aansturen andere studenten
- ☐ Afronden en bedanken deelnemers

Evaluatie:

- ☐ Met projectmedewerker en/of projectmanager terugkijken naar de tops en tips (minimaal 2 tops en 2 tips)
- ☐ Verwerken van namen deelnemers in deelnemerslijst

4. Competenties

- Managen
- Interpersoonlijk communiceren

5. Resultaatafspraken / procesevaluatie

6. Aanbevelingen volgende projectgroep/ periode

Wat zijn de tips en ervaringen naar aanleiding van het hele traject?

Opdrachtformulier Spierkwartier



1. Naam verantwoordelijke

..... (voor- en achternaam student) is verantwoordelijk voor deze opdracht. Dit houdt in dat deze student ervoor zorgt dat de voorbereidingen, de uitvoer en de nazorg in goede banen geleid wordt.

Door het zetten van de handtekeningen (door student en projectmanager) gaan beiden akkoord.

.....
Handtekening student

.....
Handtekening projectmanager

2. Opdrachtoomschrijving

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat tijd een van de grootste barrières is om lichamelijk actiever te worden. De FitBreak speelt hier op in door per periode op locatie activiteiten te organiseren, met als doel (reis)tijd te besparen. Naast het verminderen van de tijdsbarrière hebben de FIT-Breaks ook als doelstelling deelnemers bewust te maken van hun fysieke mogelijkheden om zo hun motivatie t.b.v. een actievere leefstijl te bevorderen. Onder begeleiding van jullie als studenten kunnen deelnemers met weinig tijd relatief veel gezondheidsvoordelen behalen. Deelnemers worden zich meer bewust van mogelijkheden ondanks het hebben van bijv. rugklachten, door oefeningen hier gericht op af te stemmen.

Een voorbeeld van een FitBreak:

- Spierkwartier

Een kwartier lang oefeningen geven die onderbouwd zijn vanuit de literatuur en die je geleerd hebt tijdens de workshops. Een spierkwartier kan een thema hebben, bijvoorbeeld BBB (buik, benen, billen).

- Jullie mogen ook zelf met nieuwe ideeën komen. Zorg er echter wel voor dat deze goed onderbouwd zijn en ook goedgekeurd zijn door de projectmanager.

3. Voorbereiding, uitvoering en evaluatie

3.1 Voorbereiding

Hieronder vallen alle werkzaamheden die moeten worden uitgevoerd tot aan de activiteit zelf. Er wordt op de locatie een lokaal ingericht voor het beweegmoment. Tijdens periode 1 zal er ook nog een workshop functional training gegeven worden welke gebruikt kan worden voor deze activiteit. Nieuwe activiteiten worden (goed onderbouwd) eerst overlegd met de projectmanager en projectmedewerker.

3.2 Uitvoering

Hieronder wordt de uitvoering van de activiteit zelf verstaan. Tijdens de uitvoer zijn er twee studenten aanwezig. één student leidt de activiteit, de andere student ondersteunt. Hierbij is een duidelijke verdeling te zien.

3.4 Evaluatie

Hierbij wordt er teruggekeken naar het verloop van de voorbereiding en uitvoering. Tips en tops worden genoteerd en meegenomen naar het volgende beweegmoment.

4. Checklist

De checklist kan door de studenten zelf nog aangevuld worden.

Vorbereiding

- ☐ Reserveren van lokaal
- ☐ Werven van deelnemers (promotie)
- ☐ Vorbereiding oefeningen
- ☐ Presenteren/ na laten kijken oefeningen door projectmedewerker
- ☐ Eventuele materialen regelen

Uitvoer

- ☐ Tijdig aanwezig in FontysFit kleding
- ☐ Lokaal aanpassen / eventuele materialen klaarzetten
- ☐ Voorstellen/ uitleggen wat jullie gaan doen
- ☐ Uitvoer oefeningen
- ☐ Afronden, bedanken deelnemers

Evaluatie

- ☐ Met projectmedewerker en/of projectmanager terugkijken naar de tops en tips (minimaal 2 tops en 2 tips)
- ☐ Verwerken van namen deelnemers in deelnemerslijst

5. Competenties

- Sportbewust zijn & Sporttechnisch handelen
- Interpersoonlijk communiceren

6. Resultaatafspraken / procesevaluatie

7. Aanbevelingen volgende projectgroep/ periode

Bijlage 2: Operationalisatieschema

Definitie van begrip/concept (uit onderzoeksvraag)	Dimensie (begrippen uit definitie)	Indicator (manier om te meten)	Vragen	Antwoordcategorieën
Operationaliseringsschema <i>“ Welke belemmerende en bevorderende factoren ervaren de uitvoerders tijdens het implementeren van de Fitbreakacties? ”</i> De belemmerende en bevorderende factoren worden gemeten aan de hand van de ‘determinanten van de innovatie en gebruiker’ om inzicht te krijgen over de implementatie fitbreakacties (Fleuren et al., 2004)	Determinanten van de innovatie en gebruiker	1. Procedurele helderheid 2. Juistheid 3. Compleetheid 4. Complexiteit 5. Congruentie huidige werkwijze 6. Zichtbaarheid uitkomsten 7. Relevantie cliënt 8. Persoonlijk voordeel / nadeel 9. Uitkomstverwachting 10. Taakopvatting 11. Tevredenheid deelnemer 12. Medewerking deelnemer 13. Sociale steun 14. Descriptieve norm 15. Subjectieve norm 16. Eigen -effectiviteitsverwachting 17. Kennis 18. Informatieverwerking	1. Er is in heldere stappen / procedures beschreven hoe ik de Fitbreakacties uit moet voeren. 2. De Fitbreakacties zijn naar mijn mening gebaseerd op feitelijk juiste kennis (d.w.z. voldoende theoretisch onderbouwd). 3. FontysFit biedt alle informatie en materialen die nodig zijn om de Fitbreakacties goed uit te kunnen voeren. 4. De Fitbreakacties zijn te ingewikkeld voor mij om te kunnen uitvoeren. 5. De Fitbreakacties sluiten goed aan bij hoe ik gewend ben om activiteiten tijdens stage uit te voeren. 6. Ik vind de effecten van de Fitbreakacties duidelijk zichtbaar. 7. Ik vind de Fitbreakacties geschikt voor de werknemers van Fontys. 8. In hoeverre biedt het uitvoeren van de Fitbreakacties voor jou persoonlijk de volgende voor- of nadelen? a. Bij het uitvoeren van de Fitbreakacties heb ik een goed gevoel over mijn bijdrage aan de bewustwording van een gezonde leefstijl van werknemers. b. Het uitvoeren van Fitbreakacties draagt ertoe bij dat ik beter leer samenwerken tijdens mijn stage.	1. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 2. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 3. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 4. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 5. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens

			c. Het uitvoeren van Fitbreakacties draagt ertoe bij dat ik plezier beleef tijdens mijn stage. d. Het uitvoeren van Fitbreakacties draagt ertoe bij dat ik inhoudelijk iets leer tijdens mijn stage. 9.1. Ik vind het belangrijk om via de Fitbreakacties een bijdrage te leveren aan de volgende doelstelling van werknemers: a. Kennis verkrijgen over wat een gezonde leefstijl inhoudt. b. Werknemers bewust te laten worden van het belang van een gezonde leefstijl. c. Het samen uitvoeren van de Fitbreakacties. d. Het uitproberen van nieuwe oefeningen. 9.2. Ik verwacht dat met Fitbreakacties de volgende doelstellingen daadwerkelijk bij de werknemers worden bereikt: a. Kennis verkrijgen over wat een gezonde leefstijl inhoudt. b. Werknemers bewust te laten worden van het belang van een gezonde leefstijl. c. Het samen uitvoeren van de Fitbreakacties. d. Het uitproberen van nieuwe oefeningen. 10. a. Als sport- en beweegprofessional is het mijn taak om werknemers te informeren over een gezonde leefstijl.	o mee eens o helemaal mee eens 6. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 7. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 8. a. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens b. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens c. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens
--	--	--	--	---

		b. Als sport- en beweegprofessional is het mijn taak om ervoor te zorgen dat werknemers de mogelijkheid hebben om te bewegen. c. Als sport- en beweegprofessional is het mijn taak om Fitbreakacties voor de werknemers te verzorgen. d. Als sport- en beweegprofessional is het mijn taak om te weten hoe de Fitbreakacties kunnen worden uitgevoerd. 11. Werknemers zijn over het algemeen tevreden als ik Fitbreakacties uitvoer. 12. Werknemers zullen over het algemeen willen meewerken aan de inhoud van de Fitbreakacties. 13. a. Ik kan op voldoende hulp van mijn medestudenten rekenen mocht ik die nodig hebben bij het uitvoeren van de Fitbreakacties. b. Ik kan op voldoende hulp van de 4^e-jaars studenten rekenen mocht ik die nodig hebben bij het uitvoeren van Fitbreakacties. c. Ik kan op voldoende hulp van de projectmanager rekenen mocht ik die nodig hebben bij het uitvoeren van Fitbreakacties. d. Ik kan op voldoende hulp van de opdrachtgever rekenen mocht ik die nodig hebben bij het uitvoeren van Fitbreakacties. e. Ik kan op voldoende hulp van de SLB'er rekenen mocht ik die nodig hebben bij het uitvoeren van Fitbreakacties.	o helemaal mee eens 9.1. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens b. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens c. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens d. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 9.2. a. o helemaal mee oneens o mee oneens
--	--	--	--

			14. Hoe groot is volgens jou het deel medestudenten dat de Fitbreakacties moet uitvoeren, die ook daadwerkelijk de Fitbreakacties goed uitvoeren? 15. In hoeverre verwachten de volgende personen dat jij de Fitbreakacties goed uitvoert? a. Studenten in jouw projectgroep. b. De vierdejaars studenten. c. De projectmanager d. De opdrachtgever e. De werknemers. 16. Als het gaat om het goed uitvoeren van de Fitbreakacties, hoeveel trek je je dan aan van de mening van de volgende personen: a. Studenten in jouw projectgroep. b. De vierdejaars studenten. c. De projectmanager d. De opdrachtgever e. De werknemers. 17. a. Ik kan werknemers uitleggen wat een gezonde leefstijl inhoudt. b. Ik kan werknemers motiveren om mee te doen aan de Fitbreakacties. c. Ik beschik over voldoende kennis om de Fitbreakacties uit te kunnen voeren.	o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens b. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens c. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens d. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 10. a. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens b.
--	--	--	---	---

			d. Ik beschik over voldoende kennis om werknemers bewust te maken van een gezonde leefstijl. 18. In hoeverre ben je op de hoogte van de inhoud van de Fitbreakacties? 19. Wat beschouw je als een sterk punt en wat als een verbeterpunt van de Fitbreakacties? 20. Vragen en opmerkingen m.b.t. deze vragenlijst:	o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens c. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens d. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 11. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 12. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens
--	--	--	--	---

				13. a. ☐ helemaal mee oneens ☐ mee oneens ☐ noch mee oneens, noch mee eens ☐ mee eens ☐ helemaal mee eens b. ☐ helemaal mee oneens ☐ mee oneens ☐ noch mee oneens, noch mee eens ☐ mee eens ☐ helemaal mee eens c. ☐ helemaal mee oneens ☐ mee oneens ☐ noch mee oneens, noch mee eens ☐ mee eens ☐ helemaal mee eens 14. ☐ geen enkele medestudent ☐ bijna geen enkele medestudent ☐ een minderheid ☐ de helft ☐ een meerderheid ☐ bijna alle medestudenten ☐ alle medestudenten 15. a. ☐ zeer weinig ☐ weinig ☐ niet weinig, niet veel
--	--	--	--	--

				o veel o zeer veel b. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel c. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel d. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel e. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel 16. a. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel
--	--	--	--	--

				b. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel c. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel d. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel e. o zeer weinig o weinig o niet weinig, niet veel o veel o zeer veel 17. a. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens b. o helemaal mee oneens o mee oneens
--	--	--	--	---

				o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens c. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens d. o helemaal mee oneens o mee oneens o noch mee oneens, noch mee eens o mee eens o helemaal mee eens 18. o ik ken Fitbreakacties nauwelijks. o ik ken Fitbreakacties wel, maar ik weet niet wat deze precies inhoudt. o Ik ken Fitbreakacties goed, en ik ben op de hoogte hoe deze uitgevoerd dient te worden.
--	--	--	--	---

Lunchwandeling		
Goed beschreven		
Categorie	Criteria	Score
Beschrijving	- De doelgroep van de interventie is helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken; eventuele exclusiecriteria of contra-indicaties zijn gegeven.	Matig
	- Beschreven is op welke manier de doelgroep betrokken is (geweest) bij de ontwikkeling van de interventie.	
	- De doelen zijn zo concreet mogelijk geformuleerd en indien relevant onderscheiden in hoofddoel(en) en subdoelen.	
	- De opzet is beschreven, dat wil zeggen vorm, volgorde, frequentie, duur, timing van activiteiten en locatie van uitvoering.	
	- De inhoud, dat wil zeggen de werkwijze van de interventie (inclusief de wervingsmethode), is beschreven in de minimaal uit te voeren concrete activiteiten.	
verantwoording	- Aard, ernst of omvang, spreiding en eventuele gevolgen van het probleem of thema zijn helder omschreven.	Zwak
	- Het verband tussen aanleiding, doelen, doelgroep(en) en aanpak is duidelijk beschreven.	
Uitvoering	- De handleiding bevat een beschrijving van doelen, doelgroep en materialen en de inhoud van de verschillende activiteiten.	Matig
	- Er is beschreven of, en zo ja, welke ondersteuning wordt geboden bij de implementatie en uitvoering van de interventie.	
	- Er is beschreven op welke manier de kwaliteit van de uitvoering van de interventie bewaakt wordt of moet worden.	
	- De specifieke vaardigheden en beroepsopleiding van de professionals die de interventie uitvoeren zijn beschreven.	
	- Er is beschreven welk draagvlak bij wie nodig is voor uitvoering en hoe dit gecreëerd kan worden.	
	- De benodigde kosten en uren voor de interventie zijn vermeld.	
Goed onderbouwd		
Categorie	Criteria	Score
Beschrijving	- De doelgroep van de interventie is helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken; eventuele exclusiecriteria of contra-indicaties zijn gegeven.	Matig
	- Beschreven is op welke manier de doelgroep betrokken is (geweest) bij de ontwikkeling van de interventie.	
	- De doelen zijn zo SMART mogelijk en indien relevant onderscheiden in hoofddoel(en) en subdoelen.	
	- De opzet is beschreven, dat wil zeggen vorm, volgorde, frequentie, duur, timing van activiteiten en locatie van uitvoering.	
	- De inhoud, dat wil zeggen de werkwijze van de interventie (inclusief de wervingsmethode) is beschreven in de minimaal uit te voeren concrete activiteiten.	

Theoretische onderbouwing	- Het probleem, risico of thema is volledig en helder omschreven, met gegevens over bijv. aard, ernst, omvang, spreiding, perceptie door betrokkenen, kosten en andere (mogelijke) gevolgen.	Zwak
	- Er is een analyse van het ontstaan van het (eventuele) probleem waarin de (eventuele) oorzakelijke, risico-, in standhoudende -, verzachtende - of protectieve factoren genoemd worden.	
	- De factoren die met de interventie worden aangepakt worden benoemd, gekoppeld aan de (sub)doelen van de interventie (doelverantwoording).	
	- Doelgroep, doelen en werkwijze sluiten onderling aan: verantwoord is hoe met de gekozen aanpak daadwerkelijk de gestelde doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.	
	- Waar relevant worden bronvermeldingen gegeven m.b.t. de theoretische onderbouwing.	
	- De werkzame elementen (of technieken of principes) van de aanpak worden benoemd en verantwoord, in het kader van een veranderingsmodel of interventietheorie, of gebaseerd op resultaten uit eerder uitgevoerd onderzoek.	

Bootcamp		
Goed beschreven		
Categorie	Criteria	Score
Beschrijving	- De doelgroep van de interventie is helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken; eventuele exclusiecriteria of contra-indicaties zijn gegeven.	Matig
	- Beschreven is op welke manier de doelgroep betrokken is (geweest) bij de ontwikkeling van de interventie.	
	- De doelen zijn zo concreet mogelijk geformuleerd en indien relevant onderscheiden in hoofddoel(en) en subdoelen.	
	- De opzet is beschreven, dat wil zeggen vorm, volgorde, frequentie, duur, timing van activiteiten en locatie van uitvoering.	
	- De inhoud, dat wil zeggen de werkwijze van de interventie (inclusief de wervingsmethode), is beschreven in de minimaal uit te voeren concrete activiteiten.	
verantwoording	- Aard, ernst of omvang, spreiding en eventuele gevolgen van het probleem of thema zijn helder omschreven.	Zwak
	- Het verband tussen aanleiding, doelen, doelgroep(en) en aanpak is duidelijk beschreven.	
Uitvoering	- De handleiding bevat een beschrijving van doelen, doelgroep en materialen en de inhoud van de verschillende activiteiten.	Matig
	- Er is beschreven of, en zo ja, welke ondersteuning wordt geboden bij de implementatie en uitvoering van de interventie.	
	- Er is beschreven op welke manier de kwaliteit van de uitvoering van de interventie bewaakt wordt of moet worden.	
	- De specifieke vaardigheden en beroepsopleiding van de professionals die de interventie uitvoeren zijn beschreven.	
	- Er is beschreven welk draagvlak bij wie nodig is voor uitvoering en hoe dit gecreëerd kan worden.	
	- De benodigde kosten en uren voor de interventie zijn vermeld.	
Goed onderbouwd		
Categorie	Criteria	Score
Beschrijving	- De doelgroep van de interventie is helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken; eventuele exclusiecriteria of contra-indicaties zijn gegeven.	Matig
	- Beschreven is op welke manier de doelgroep betrokken is (geweest) bij de ontwikkeling van de interventie.	
	- De doelen zijn zo SMART mogelijk en indien relevant onderscheiden in hoofddoel(en) en subdoelen.	
	- De opzet is beschreven, dat wil zeggen vorm, volgorde, frequentie, duur, timing van activiteiten en locatie van uitvoering.	
	- De inhoud, dat wil zeggen de werkwijze van de interventie (inclusief de wervingsmethode) is beschreven in de minimaal uit te voeren concrete activiteiten.	

Theoretische onderbouwing	- Het probleem, risico of thema is volledig en helder omschreven, met gegevens over bijv. aard, ernst, omvang, spreiding, perceptie door betrokkenen, kosten en andere (mogelijke) gevolgen.	Zwak
	- Er is een analyse van het ontstaan van het (eventuele) probleem waarin de (eventuele) oorzakelijke, risico-, in standhoudende -, verzachtende - of protectieve factoren genoemd worden.	
	- De factoren die met de interventie worden aangepakt worden benoemd, gekoppeld aan de (sub)doelen van de interventie (doelverantwoording).	
	- Doelgroep, doelen en werkwijze sluiten onderling aan: verantwoord is hoe met de gekozen aanpak daadwerkelijk de gestelde doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.	
	- Waar relevant worden bronvermeldingen gegeven m.b.t. de theoretische onderbouwing.	
	- De werkzame elementen (of technieken of principes) van de aanpak worden benoemd en verantwoord, in het kader van een veranderingsmodel of interventietheorie, of gebaseerd op resultaten uit eerder uitgevoerd onderzoek.	

Spierkwartier		
Goed beschreven		
Categorie	Criteria	Score
Beschrijving	- De doelgroep van de interventie is helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken; eventuele exclusiecriteria of contra-indicaties zijn gegeven.	Matig
	- Beschreven is op welke manier de doelgroep betrokken is (geweest) bij de ontwikkeling van de interventie.	
	- De doelen zijn zo concreet mogelijk geformuleerd en indien relevant onderscheiden in hoofddoel(en) en subdoelen.	
	- De opzet is beschreven, dat wil zeggen vorm, volgorde, frequentie, duur, timing van activiteiten en locatie van uitvoering.	
	- De inhoud, dat wil zeggen de werkwijze van de interventie (inclusief de wervingsmethode), is beschreven in de minimaal uit te voeren concrete activiteiten.	
verantwoording	- Aard, ernst of omvang, spreiding en eventuele gevolgen van het probleem of thema zijn helder omschreven.	Zwak
	- Het verband tussen aanleiding, doelen, doelgroep(en) en aanpak is duidelijk beschreven.	
Uitvoering	- De handleiding bevat een beschrijving van doelen, doelgroep en materialen en de inhoud van de verschillende activiteiten.	Matig
	- Er is beschreven of, en zo ja, welke ondersteuning wordt geboden bij de implementatie en uitvoering van de interventie.	
	- Er is beschreven op welke manier de kwaliteit van de uitvoering van de interventie bewaakt wordt of moet worden.	
	- De specifieke vaardigheden en beroepsopleiding van de professionals die de interventie uitvoeren zijn beschreven.	
	- Er is beschreven welk draagvlak bij wie nodig is voor uitvoering en hoe dit gecreëerd kan worden.	
	- De benodigde kosten en uren voor de interventie zijn vermeld.	
Goed onderbouwd		
Categorie	Criteria	Score
Beschrijving	- De doelgroep van de interventie is helder beschreven aan de hand van relevante kenmerken; eventuele exclusiecriteria of contra-indicaties zijn gegeven.	matig
	- Beschreven is op welke manier de doelgroep betrokken is (geweest) bij de ontwikkeling van de interventie.	
	- De doelen zijn zo SMART mogelijk en indien relevant onderscheiden in hoofddoel(en) en subdoelen.	
	- De opzet is beschreven, dat wil zeggen vorm, volgorde, frequentie, duur, timing van activiteiten en locatie van uitvoering.	
	- De inhoud, dat wil zeggen de werkwijze van de interventie (inclusief de wervingsmethode) is beschreven in de minimaal uit te voeren concrete activiteiten.	

Theoretische onderbouwing	- Het probleem, risico of thema is volledig en helder omschreven, met gegevens over bijv. aard, ernst, omvang, spreiding, perceptie door betrokkenen, kosten en andere (mogelijke) gevolgen.	zwak
	- Er is een analyse van het ontstaan van het (eventuele) probleem waarin de (eventuele) oorzakelijke, risico-, in standhoudende -, verzachtende - of protectieve factoren genoemd worden.	
	- De factoren die met de interventie worden aangepakt worden benoemd, gekoppeld aan de (sub)doelen van de interventie (doelverantwoording).	
	- Doelgroep, doelen en werkwijze sluiten onderling aan: verantwoord is hoe met de gekozen aanpak daadwerkelijk de gestelde doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.	
	- Waar relevant worden bronvermeldingen gegeven m.b.t. de theoretische onderbouwing.	
	- De werkzame elementen (of technieken of principes) van de aanpak worden benoemd en verantwoord, in het kader van een veranderingsmodel of interventietheorie, of gebaseerd op resultaten uit eerder uitgevoerd onderzoek.	