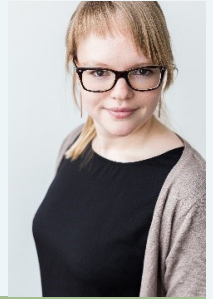


mijngezondleven.be: stap voor stap persoonlijke doelen behalen



Dr. Jolien Plaete, stafmedewerker gezonde voeding Vlaams Instituut Gezond Leven

Van wat is gezond eten en bewegen naar hoe

De voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven brengen de actuele adviezen om gezond te eten en te bewegen in beeld. De voedingsdriehoek geeft weer welke voedingsmiddelen de beste keuze zijn en welke je beter beperkt – met het oog op je gezondheid en impact op het milieu. De bewegingsdriehoek toont wat een gezonde mix is van zitten, staan en bewegen. Daarnaast ondersteunt Gezond Leven de Vlaaming graag met praktisch advies en tools om deze adviezen toe te passen in het dagelijkse leven. Eén van die tools is de website www.mijngezondleven.be^{1,2}.

Werk stapsgewijs

Bij de driehoeken staan naast de inhoudelijke boodschappen (WAT is gezond eten en bewegen) ook een aantal tips om die kennis te vertalen naar HOE je gezond kan eten en bewegen. Eén van de hoetips bij de voedings- en bewegingsdriehoek is: **“werk stapsgewijs en plan gezond eten en bewegen in”**^{1,2}. Weten wat gezonde voeding en gezond bewegen is, leidt namelijk vaak alleen tot de intentie om gezonder te eten, meer te bewegen en/of minder te zitten. Om de kloof tussen intenties en effectief gedrag te overbruggen kan het helpen om haalbare en persoonlijke doelen te stellen^{3,4}.

Het belang van haalbare en autonoom geformuleerde doelen

Het is belangrijk dat doelstellingen voor gedragsverandering **vanuit een autonome motivatie** worden opgesteld. Dit wil zeggen dat iemand iets doet omdat hij/zij dat zelf wil. Autonome motivatie zorgt ervoor dat iemand volhardt in wat hij of zij doet, daar voldoening uit haalt en ook een kwaliteitsvolle gedragsverandering nastreeft. Leefstijlwijzigingen lukken zo ook beter en worden langer volgehouden^{5,6,7,8}. Het is dus belangrijk om personen zelf doelen te laten formuleren, die **gedreven zijn vanuit de eigen interesse of voorkeuren** (bv. iemand kiest bepaalde soorten fruit omdat hij/

zij die lekker vindt of iemand gaat zwemmen omdat hij/zij dat leuk vindt), die **vanuit nut gedreven zijn** omdat iemand er zelf de persoonlijke zinvolheid van inziet (bv. twee maal per week een half uur joggen omdat het goed is voor je gezondheid), en/of die **vanuit waarde gedreven zijn** omdat de gedragsverandering past bij de zaken die iemand belangrijk vindt in het leven (bv. iemand eet gezond om ook een rolmodel voor de (klein)kinderen te zijn). Daarom is het van belang dat iemand zelf persoonlijke doelen opstelt, eerder dan dat die worden opgelegd of geformuleerd door iemand anders zoals bv. een gezondheidsprofessional of vrienden en/of familie. In dat geval spreekt men namelijk vaak van gecontroleerde motivatie.

Motivatie vanuit een gevoel van druk verwijst naar dingen doen omdat het moet en kan onder andere ontstaan wanneer iemand vanuit de omgeving onder druk gezet wordt, bijvoorbeeld wanneer je partner heel graag wil dat jij start met sporten en jou een doel oplegt, of wanneer het wordt opgelegd door een arts of vanuit verwachtingspatronen of bestraffingen die je verwacht van anderen. Hierbij is dan sprake van externe druk. Gecontroleerde motivatie kan ook ontstaan vanuit verwachtingen of verplichtingen die iemand zichzelf oplegt (interne druk). Dat is bijvoorbeeld het geval

wanneer iemand beschaamd is omdat hij/zij er niet in slaagt om een dieet te volgen, of wanneer iemand alleen trots kan zijn op zichzelf als hij/zij elke dag een uur gaat hardlopen. Iemand die gecontroleerd gemotiveerd is, ervaart spanning, schuldgevoel, een lage zelfwaarde en een lage emotionele betrokkenheid bij het gedrag. Dit soort motivatie brengt dan ook minder gunstige

resultaten mee. Onder druk kan je dan wel je gedrag veranderen, de kans op geslaagde, blijvende gedragsverandering is veel kleiner⁸.

Daarom is het belangrijk dat iemand **op een autonoom gedreven manier haalbare doelen formuleert** voor zichzelf die afhankelijk zijn van de eigen situatie. In eerste instantie moeten

OM DE KLOOF TUSSEN
INTENTIES EN EFFECTIEF
GEDRAG TE OVERBRUGGEN
KAN HET HELPEN OM
HAALBARE EN PERSOONLIJKE
DOELEN TE STELLEN.

deze doelen niet altijd overeenkomen met de uiteindelijke aanbevelingen van de voedings- en bewegingsdriehoek. Zo zal iemand die nooit fruit eet zich beter voornemen om op meerdere dagen per week één portie fruit te eten die hij/zij graag lust in plaats van meteen twee porties fruit per dag te eten. Iemand die vroeger amper bewoog, doet er goed aan haalbare beweegdoelen te stellen zoals op dinsdag- en donderdagavond 20 minuten gaan wandelen met de buurvrouw en nog niet onmiddellijk 150 min/week aan matige intensiteit te bewegen. Zulke haalbare doelen hebben meer kans op slagen op lange termijn, en kunnen stap voor stap worden opgedreven om te komen tot de aanbevelingen^{3,4,9}.

Zelfregulatietechnieken voor gedragsverandering

Onderzoek toont aan dat verschillende **zelfregulatietechnieken** effectief kunnen zijn voor het behalen van gedragsdoelen op lange termijn^{4,10,11}.

Monitoring van gedrag en persoonlijke feedback

De autonome motivatie om een bepaald gedrag te veranderen kan in een eerste fase gecreëerd of versterkt worden door iemand zijn/haar **eigen gedrag te laten monitoren**. Daarop kan **persoonlijke feedback** voorzien worden waarin o.a. het eigen gedrag wordt besproken en informatie wordt verstrekt over gezondheidsvoordelen van het gezonde gedrag^{12,13}.

Concrete plannen maken en hindernissen en oplossingen incalculeren

Verder is het belangrijk dat gemotiveerde personen geholpen worden in het opstellen van een persoonlijk plan om intenties te vertalen naar gezond gedrag. Een effectieve zelfregulatietechniek daarbij is het **opstellen van een concreet plan volgens het SMART-principe**. Het SMART-principe helpt om concrete doelen te formuleren. SMART staat voor: Specifiek (duidelijk en concreet omschreven doelen), Meetbaar (mogelijkheid om na te gaan of doelen bereikt worden), Aceptabel (doelen waarvoor iemand accepteert om veranderingen aan te brengen), Realistisch (haalbare doelen die aanzetten tot actie), Tijdsgebonden (doelen op korte en lange termijn)¹⁴. Wie zo'n SMART-plan wil opstellen kan het handige trucje met de 4 W's gebruiken: wat ga ik eten/doen om te bewegen en/of gezonder te eten/drinken, waar, wanneer en met wie¹⁵. Een andere effectieve planningstechniek om te komen tot gedragsverandering is het op voorhand **identificeren van mogelijke hindernissen en oplossingen**¹⁰. Dat kan aan de hand van het opstellen van een alsdan-plan (bv. als het regent, dan pak ik m'n paraplu en schoenen die tegen de regen kunnen zodat ik toch kan gaan wandelen of bv. als ik fruit bereiden te veel werk vind, dan kies ik vooral voor fruitsoorten die makkelijk te bereiden zijn zoals een appel uit het vuistje of een banaan).

Opvolgen en bijsturen van plannen

Nadat doelen en plannen opgesteld zijn, kunnen de gedragsveranderingstechnieken "**monitoren en beoordelen van eigen gedrag**" (bv. door in een agenda, op een kalender of in een app bij te houden wanneer je water drinkt), en "**het bijstellen van doelen**" (bv. als het lukt om op vier dagen per week een portie fruit te eten, dit opdrijven naar elke dag) worden toegepast om gedragsverandering verder te bekomen en te behouden^{4,10}. Zo kunnen eventueel hogere doelen worden gesteld of onhaalbare doelen worden bijgesteld^{4,16}. Daarbij is het belangrijk om terugval als mogelijkheid te accepteren^{4,17}.

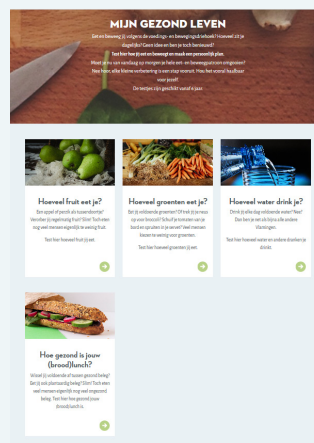
Sociale steun

Verschiedende studies tonen aan dat **sociale steun** van vrienden, familie en/of gezondheidsprofessionals significant kan bijdragen tot het slagen van doelen⁴. Sociale steun kan bereikt worden door plannen met ondersteuning van een gezondheidsprofessional op te stellen^{3,4,18}, door sociale steun in te plannen (bv. plannen om samen met je vriendin te gaan zwemmen)¹³, door doelen publiek bekend te maken (bv. aangeven aan je gezin dat je vanaf nu elke dag een portie fruit wil eten)¹⁹ en/of door 'modeling' (bv. succesverhalen van anderen lezen)¹⁹.

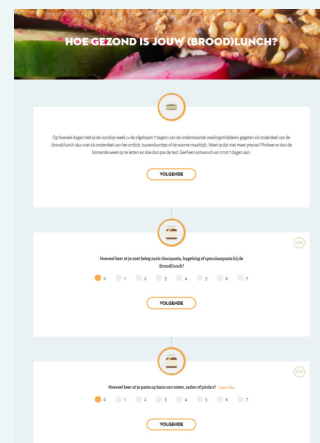
mijngezondleven.be

Opbouw mijngezondleven.be

Het Vlaams Instituut Gezond Leven paste de bovenstaande gedragsveranderingstechnieken toe op www.mijngezondleven.be²⁰. Op deze website kan de gebruiker een test naar keuze selecteren (Figuur 1) om aan de hand van een korte vragenlijst zijn/haar fruitinname, groente-inname, drankeninname en de mate waarin iemand al dan niet gezond luncht in kaart te brengen (Figuur 2). De website krijgt er dit jaar nog een beweeg- en zittest bij.



Figuur 1 Gezondheidstestjes op mijngezondleven.be



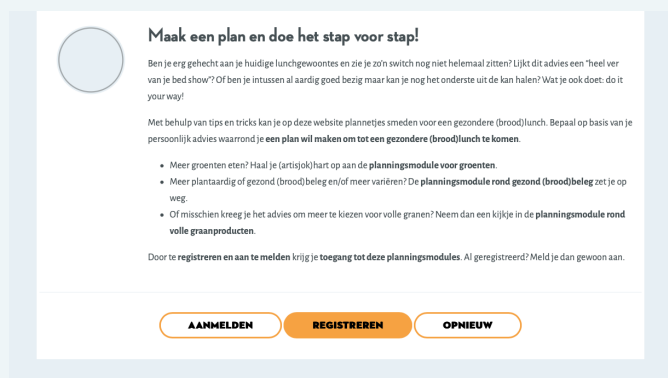
Figuur 2 Vragenlijst gezonde lunch op mijngezondleven.be

Op basis van de huidige inname wordt daarna automatisch feedback op maat voorzien. Deze feedback bespreekt en vergelijkt de huidige inname van de persoon t.o.v. de aanbevelingen bij de voedingsdriehoek (Figuur 3).



Figuur 3 Persoonlijk advies gezonde lunch op mijngezondleven.be

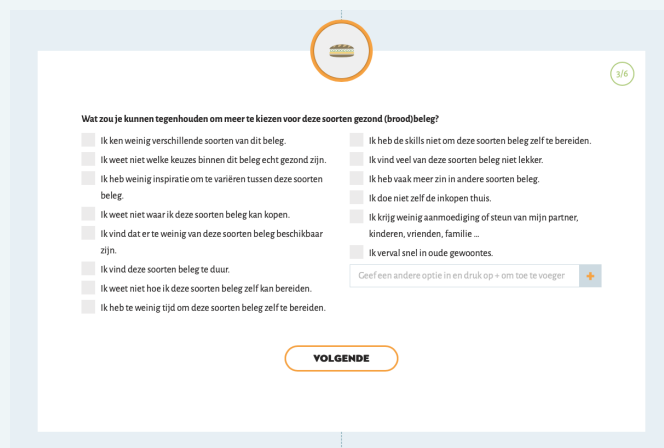
Op basis van het advies wordt iemand al dan niet aanbevolen om zijn/haar inname bij te sturen op een stapsgewijze manier. Daarbij krijgt men, afhankelijk van de uitkomst van het gekozen advies, de keuze om een persoonlijk plan op te stellen om meer fruit of groente te eten, meer water te drinken of om gezonder te lunchen door meer te kiezen voor volkoren graanproducten en/of door te variëren tussen gezond beleg.



Figuur 4 Maak een plan rond gezonde lunch op mijngezondleven.be

In de planningsmodule kan de gebruiker aangeven **wat** hij/zij wil doen (bv. “Ik wil meer kiezen voor peulvruchten als beleg (bv. hummus, tofu-tomatenspread, linzenpaté ...)”). Daarna kan hij/zij bepalen **op hoeveel dagen** (bv. 4 dagen per week) en **wanneer** (bv. bij het middagmaal thuis) hij/zij dit wil doen. Verder kunnen een aantal **hindernissen geselecteerd worden** uit een lijst of kunnen zelf een aantal andere hindernissen beschreven worden (Figuur 5). Bij die hindernissen kan men bijhorende **oplossingen selecteren** of zelf oplossingen formuleren. Daarna kan men aangeven hoe men de komende periode wil **monitoren of doelen al dan niet behaald worden** en **vanaf wanneer men wil starten**

met het doel na te streven. Doorheen de planningsmodule worden **succesverhalen van peers** weergegeven (Figuur 6).



Figuur 5 Hindernissen selecteren rond gezond broodbeleg op mijngezondleven.be

Gedurende vier weken nadat iemand zijn/haar doel wil starten, worden indien gewenst wekelijks **opvolgberichten** per e-mail verstuurd. Deze berichtgeving spoort de ontvanger aan om de vragenlijst rond het doelgedrag opnieuw in te vullen om zo te weten te komen of doelen al dan niet werden behaald. Als een doel werd behaald, wordt de persoon gemotiveerd om het gedrag verder te zetten of om een hoger doel te stellen. Als het doel niet werd behaald, kan eventueel een nieuw, meer haalbaar doel worden gesteld.



Figuur 6 Succesverhalen van peers

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek

De doelenmodule op mijngezondleven.be is gebaseerd op de tool ‘Mijn Actieplan’ waarvoor onderzoek werd gevoerd aan Universiteit Gent. De vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen (onderdeel van de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen) en de vakgroep Experimenteel-Klinische en Gezondheidspsychologie (onderdeel van de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen) van de Universiteit Gent smolten hun kennis samen voor de ontwikkeling. De Vlaamse overheid, in de vorm van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, financierde het onderzoek naar en de ontwikkeling van de eerste versie van het plan: Mijn Actieplan 1.0. Gezond Leven brengt die nieuwe doelentool om meer groenten en fruit

te eten, meer water te drinken en gezonder te lunchen tot bij de Vlamingen^{4,19}. Dit jaar nog komen er verschillende modules bij om plannen te maken om meer te bewegen, minder te zitten en de zittijd te onderbreken. Deze laatste modules zijn gebaseerd op Mijn Actieplan 2.0 en werden verder ontwikkeld en getest door Universiteit Gent.

Integratie in de diëtistenpraktijk

Gezondheidsprofessionals zoals diëtisten kunnen mijngezondleven.be voor verschillende doeleinden gebruiken. Zo kan het een hulp bieden om het gedrag van cliënten in kaart te brengen. Voor, tijdens of na de consultatie kunnen cliënten de testen invullen om te weten te komen of ze voldoende fruit en groenten eten, gezond drinken, gezond lunchen en voldoende bewegen. Deze adviezen kunnen samen met de diëtist(e) overlopen en besproken worden om cliënten extra te informeren en te motiveren. Voor uitgebreide ondersteuning in het kader van beweging kan altijd verwezen worden naar een Bewegen Op Verwijzing-coach in de buurt²¹. Zo zal een Bewegen Op Verwijzing-coach voor begeleiding in het kader van gezonde voeding ook altijd verwijzen naar een diëtist(e). Verder kan mijngezondleven.be worden ingezet om te verzekeren dat cliënten/patiënten op een autonome manier persoonlijke doelen formuleren, eerder dan dat de diëtist(e) bepaalde doelstellingen voor de patiënt formuleert (extern geformuleerde doelen). De diëtist(e) kan de client helpen bij het kiezen en formuleren van doelstellingen en bijvoorbeeld waken over de haalbaarheid van plannen die worden opgesteld. Zoals onderzoek al uitwees, draagt dergelijke extra sociale steun in het formuleren van doelstellingen bij tot meer effectieve gedragsverandering⁴.

Samenvatting

Weten wat gezonde voeding en gezond bewegen is, leidt vaak alleen tot de intentie om gezonder te eten, meer te bewegen en/of minder te zitten. Om de kloof tussen intenties en gedrag te overbruggen kunnen haalbare en persoonlijke doelen helpen. Het is belangrijk dat doelstellingen voor gedragsverandering vanuit een autonome motivatie worden opgesteld. Autonome motivatie kan

gecreëerd of versterkt worden d.m.v. monitoring van gedrag en advies op maat. Andere effectieve zelfregulatietechnieken zijn: opstellen van een concreet en haalbaar plan met autonoom geformuleerde doelstellingen, identificeren van hindernissen en oplossingen, gedragsveranderingen monitoren, doelen bijstellen en sociale steun. Het Vlaams Instituut Gezond Leven paste deze gedragsveranderingstechnieken toe op www.mijngezondleven.be. De gebruiker kan er zijn/haar eigen beweeg- en zitgedrag, de eigen fruit-, groente- en waterinname alsook de eigen lunch in kaart brengen en krijgt hierover advies op maat. Daarnaast kunnen verschillende planningsmodules gebruikt worden om persoonlijke en haalbare gedragsdoelen op te stellen en te monitoren. Onderzoek toont aan dat extra ondersteuning van een gezondheidsprofessional zoals een diëtist(e) hierbij kan leiden tot meer effectieve gedragsverandering.

Literatuurlijst

- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). 10 tips bij de voedingsdriehoek. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/gezondleven-tips-bij-de-voedingsdriehoek>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). 8 tips bij de bewegingsdriehoek. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/8-tips>
- Schwarzer R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Appl Psychol*. 57(1):1-29.
- Plaete, J. (2017). Systematic development and testing of a self-regulation eHealth intervention for the promotion of physical activity and fruit and vegetable intake in adults through general practice. Ghent University. Faculty of Medicine and Health Sciences, Ghent, Belgium.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* 2000 Oct;11(4):227-268.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). Self-Determination Theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. The Guildford Press.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E.L., Ryan, R.M., Duda, J.L., and Williams, G.C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 7(4): 325–340.
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Autonome en gecontroleerde motivatie. <https://www.gezondleven.be/gezond-leven-gezonde-omgeving/motiveren-m%C3%A9t-succes-zet-in-op-het-abc-van-de-zelfdeterminatietheorie/autonome-en-gecontroleerde-motivatie>
- Mann, T., Fujita, K., de Ridder D. (2013). Self-Regulation of Health Behavior: Social Psychological Approaches to Goal Setting and Goal Striving. *Health Psychology*. 32: 487-498.
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. (2009). Effective Techniques in Healthy Eating and Physical Activity Interventions: A Meta Regression. *Health Psychology*. 28: 690-701.
- Greaves, C.J., Sheppard, K.E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P.H., Schwarz, P., and I.S. Group. (2011). Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*. 11: 119.
- Godinho, CA., Alvarez, M., Lima, ML. (2013). Formative research on HAPA model determinants for fruit and vegetable intake: Target beliefs for audiences at different stages of change. *Health Educ Res*. 28(6):1014-1028.
- Abraham, C., Michie, S. (2008). A taxonomy of behavior change techniques used in interventions. *Health Psychol*. 27(3):379-387.
- Bovend'Eerd, T.J.H., Botell, R.E., Wade, D.T. Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. (2009). *Clinical Rehabilitation*. 23: 352–361.
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Minder zitten én meer bewegen? Voorzie plannen. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/hoe-minder-zitten-en-meer-bewegen/voorzien-plannen>
- Abraham, C. and Michie, S. (2008). A taxonomy of behavior change techniques used in interventions. *Health Psychol*. 27(3): 379-87.
- Wrosch, C., Scheier, M.F., Carver, C.S., Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive selfregulation: when giving up is beneficial. *Self and Identity*. 2: 120.
- Schneider, F. (2003). Reach out and touch? Improving reach and use of an Internet delivered lifestyle intervention. Maastricht University, School for Public Health and Primary Care: CAPHRI, Department of Health Promotion.
- Plaete, J., De Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., Oenema, A., Crombez, G. (2015). A self-regulation eHealth intervention to increase Healthy behavior through general practice: protocol and systematic development. *JMIR research protocols*. 4:4.
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Mijn Gezond Leven. <https://mijn.gezondleven.be/>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Bewegen op verwijzing. <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>



Figuur 7 Voorbeeld van monitoring van fruitinname op mijngezondleven.be