





Regering stimuleert gezond bewegen

Bewegen belonen loont

Tekst: **Caroline Mangus**

Bewegen is niet alleen goed, het is de leefstijlfactor die het grootste effect heeft op een goede gezondheid. Bewegen is ook nog eens het goedkoopste medicijn. Er is veel te zeggen om voldoende te bewegen, we doen het alleen te weinig. Althans voor een overgroot deel van de Nederlanders is dat het geval. De bewustwording dat bewegen misschien wel de belangrijkste factor is op het gebied van gezondheidsbevordering en gezondheidspreventie, groeit bij een steeds bredere groep mensen in onze samenleving. We willen bewegen, maar het beginnen en het in beweging blijven, blijkt moeilijk te zijn. Het veranderen van het gedrag is het sleutelwoord om in beweging te komen en te blijven.

De redactie van MoveMens heeft onderzoek gedaan naar beweegprogramma's die vooral inzetten op deze gedragsverandering. Ze kon op dit moment maar één programma vinden waarbij gedragsverandering als uitgangspunt is genomen. Dat beweegprogramma is MyFitplan. In MyFitplan zijn alle fases van gedragsverandering geïntegreerd. Mensen worden gestimuleerd en gemotiveerd middels een puntensysteem. De punten zijn een graadmeter voor de inspanningen die gemaakt worden en maakt bewegen kwantificeerbaar. Bovendien kunnen mensen bewegen waar, wanneer en hoe ze maar willen.

Onderstreept in regeerakkoord

Dat bewegen gezond is, wordt ook onderstreept in het regeerakkoord. Ondanks alle bezuinigingen wordt er geld uitgetrokken voor het stimuleren van sport en bewegen: 'Sport brengt mensen bij elkaar en is van groot maatschappelijk belang. Kinderen verwerven belangrijke sociale vaardigheden. Voldoende en veilig sporten houdt jonge en oude mensen fitter en gezonder. De regering zet zich in dat meer mensen kunnen sporten en bewegen in hun eigen omgeving.'

Meer excuses dan motivatie

We weten dat bewegen gezond en belangrijk is en toch hebben we meer excuses dan motivatie om met bewegen te beginnen en het vol te houden. Als mensen gaan bewegen, stoppen ze vaak binnen 6 maanden. Dit blijkt onder meer

Gewoon doen

Het in beweging komen, maar vooral blijven is niet voor iedereen weggelegd. Het gewoon doen, het gaan bewegen, is de belangrijkste succesfactor bij gedragsverandering, maar de interne motivatie moet wel blijvend geprikkeld worden. Meer gaan

'Al bijna 500.000 mensen in Nederland en omliggende landen hebben de kracht van het programma ervaren.'

uit retentiecijfers uit de fitnessbranche, die aangeven dat 60% van alle nieuwe deelnemers al na 6 maanden stopt.

Het blijkt moeilijk om bewegen te integreren in het dagelijkse leefpatroon. Er zijn altijd bezwaren om het dagelijks leefpatroon niet te veranderen en niet te bewegen: geen tijd om te bewegen, te oud om te bewegen, angst voor blessures en/of een toename van klachten, geen zin om in een centrum te bewegen, gebrek aan goede begeleiding, geen inzicht in resultaten... En zo zijn er meer.

bewegen begint bij de juiste voorbereiding en draait vooral om de juiste motivatie. Vanuit het programma MyFitplan worden de belangrijkste accenten en valkuilen die bij gedragsverandering een rol spelen op een zeer effectieve manier ingevuld en ondervangen. De gebruikte principes van gedragsverandering binnen MyFitplan komen sterk overeen met modellen die gedragsverandering omschrijven.

Stel doelen

Bij gedragsverandering is het van belang om de aanleiding aan te grijpen. Met

andere woorden, waarom wil iemand gaan bewegen? Bij MyFitplan wordt de aanleiding gevonden in de beschikbare informatie op eerdere momenten, zoals ziekte of risico op een bepaalde aandoening. De mentale voorbereiding start voor het eerste contactmoment, tijdens interventies en gedurende de inspanningstest en het beweegadvies. Om intenties om te zetten in acties, worden de persoonlijke doelstellingen van een persoon expliciet gemaakt en vastgelegd.

Ieder persoon wordt gedreven door doelen in zijn of haar leven. Dit geldt ook bij lichaamsbeweging. Een van de redenen dat mensen wel starten met regelmatige beweging maar er ook relatief snel mee ophouden is toe te schrijven aan het feit dat mensen geen specifiek doel voor ogen hebben en daardoor geen idee hebben wat het resultaat van hun inspanning is. Zonder concreet doel is men zo maar wat aan het doen, en dan kun je je afvragen of je niet gewoon je tijd aan het verspillen bent. Zonder doel ontbreekt vaak de motivatie om door te gaan en zal men nooit het





voldane gevoel kennen iets te hebben gerealiseerd.

Om mensen te motiveren om te gaan bewegen en stimuleren om te blijven bewegen, is het belangrijk dat er zo concreet mogelijk doelen worden omschreven die haalbaar zijn en die regelmatig worden geëvalueerd op zowel lange, middellange als korte termijn. De doelen bij MyFitplan worden heel concreet gemaakt en gevisualiseerd.

De fitheidsladder

Belangrijke motiverende factoren in MyFitplan zijn de fitheidsladder en de FIT-punten, waarbij de fitheidsladder de motiverende factor is op middellange termijn en de FIT-punten op de korte termijn.

Door het stellen van een einddoel zet je een eerste stap in het motivatieplan van

de klant. Uit ervaring blijkt echter dat een doel dat te ver weg ligt (in het kader van MyFitplan zal het meer dan een half

jaar zijn) niet blijft motiveren. Doelen moeten naast het feit dat ze concreet worden omschreven ook vooral haalbaar zijn. Onhaalbare doelen werken op termijn demotiverend. Hier moet tijdens een beweegprogramma rekening mee worden gehouden. Binnen MyFitplan wordt hiermee rekening gehouden door het plaatsen van tussendoelen, waar de fitheidsladder bij helpt.

Met een inspannings- en lichaamssamenstellingstest wordt bepaald hoe fit

iemand is. Dit wordt weergegeven door middel van de fitheidsladder. Afhankelijk van het fitheidsniveau start je op de fit-

‘De beweegadviseur speelt een belangrijke rol als aanspreekpunt.’

heidsladder op een bepaald niveau.

Zo wordt na de test het eerste (tussen) doel bepaald. Het trainingsprogramma is zo afgestemd dat het volgende fitheidsniveau binnen een periode van 10 weken haalbaar is. Wanneer iemand zijn persoonlijk trainingsprogramma volledig afwerkt zal deze persoon gegarandeerd een fitheidsniveau gestegen zijn. Dit zal gemeten worden bij een nieuwe inspanningstest die elke 10 weken plaatsvindt. MyFitplan durft deze stijging ondertussen

te garanderen omdat de basis van het systeem, dat door het SportMed Instituut in Wenen is ontwikkeld, inmiddels al 25 jaar wordt gebruikt. Er zijn al bijna 500.000 mensen die in Nederland en omliggende landen de kracht van het programma hebben ervaren.

parameters voor de beweegzaamheid die is ontwikkeld. Hierdoor maakt MyFitplan bewegen kwantificeerbaar. Een bewegingseenheid wordt uitgedrukt in punten. De bewegingseenheid maakt bewegen individueel doseerbaar en vast te leggen. Elke week staat voor een concreet puntendoel. Die punten kan men realiseren

iedereen gemakkelijk begrijpbaar en heel duidelijk. En Nederlanders houden van punten sparen, zoals Roger van Boxtel, bestuursvoorzitter van Menzis, al eens verkondigde. Menzis belooft via een puntensysteem gezond gedrag om zo in te zetten op preventie om de stijgende ziektekosten het hoofd te bieden.

‘Door concrete doelen mee te geven op korte termijn wordt men geholpen om zich blijvend te motiveren.’

Punten sparen

Om gedrag te beïnvloeden is het van belang dat acties doelgericht en concreet zijn. Bij MyFitplan wordt het resultaat vastgelegd en gevisualiseerd. Bij de eerste test worden fitheid en lichaamssamenstelling gemeten om de conditie te bepalen, zodat men weet op welk trede men zich op de fitheidsladder bevindt. Op basis van deze gegevens wordt een beweegadvies opgesteld, waarbij de doelstellingen worden vertaald naar FIT-punten en concreet worden doorvertaald naar activiteiten. FIT staat voor Frequentie, Intensiteit en Tijdsduur, de

door op de juiste intensiteit (hartslag) te bewegen en dit gedurende een bepaalde tijd. Door elke week de benodigde punten te behalen, bereikt men het doel op middellange termijn, en ook die op lange termijn.

Hoewel we niet precies kunnen omschrijven wat punten zijn, kan iedereen ermee overweg en begrijpt de waarde van punten. Punten zijn bijna altijd een vorm van beloning. Bij MyFitplan is het de beloning voor een bepaalde hoeveelheid beweging bij de juiste intensiteit. Met andere woorden, punten zijn voor

Beloon gedrag

Gedragsverandering is ook afhankelijk van de situatie. MyFitplan biedt hiervoor de ruimte om te bewegen waar, wanneer, hoe en met wie men maar wil. Dit kan thuis, buiten of in een club, men kiest zelf de vorm die bij hem of haar past. Punten sparen kan op elk gewenst moment. Hierbij is het overwinnen van moeilijke momenten ook van belang. Met MyFitplan wordt hierin voorzien door MyFitplan online. Ook de beweegadviseur speelt een belangrijke rol als aanspreekpunt. Je wordt permanent ondersteund en gemotiveerd om verantwoord en gezond te bewegen. Ook de omgeving kan hier een rol in spelen, door te bewegen met een maatje of door thuis te trainen. Door het bewegen in groepen door samen te fitnesssen, hardlopen of fietsen biedt het bovendien een kans om de soci-





ale aspecten in te vullen. Van belang bij gedragsverandering is dat het gewenste gedrag al wordt beloond en niet pas het resultaat. Bij MyFitplan wordt het gewenste gedrag continu gemeten en vertaald naar FIT-punten. Deze feedback tijdens het bewegen is een beloning die werkt.

Continue feedback

In het proces van gedragsverandering is aandacht voor acties een vereiste. Bij MyFitplan worden klanten uitgenodigd via mail, SMS, internet en telefoon. De beweegadviseur speelt hierbij een belangrijke rol. Er is voortdurend feedback op de behaalde resultaten. De beweegadviseur houdt iedere vorm van beweging bij. Sporten, wandelen, fietsen en zelfs grasmaaien of de hond uitlaten, alles is punten waard. Zo kun je aan het eind van de week precies zien of je het benodigde puntenaantal hebt gehaald. Na elke 10 weken wordt er een nieuwe inspanningstest afgenomen en worden de resultaten besproken en gekeken of de doelstellingen zijn behaald. Door de gefaseerde en tijdscontingente aanpak middels de fitheidsladder, zijn ook de doelstellingen op middellange en lange

termijn ingebouwd.

Het is de taak van de beweegadviseur om de FIT-punten, net als de fitheidsniveaus, in hun juiste waarde te plaatsen en te relativiseren. Waar punten een hoge motivatie rol kunnen spelen kan in sommige gevallen de motivatie de andere kant opslaan wanneer de puntendoelen gerealiseerd worden. Door concrete doelen mee te geven op korte termijn wordt men geholpen om zich blijvend te motiveren.

door continue feedback te geven op de behaalde resultaten, maar ook door aan te geven waar punten voor staan: waar staat men en welke weg moet men nog afleggen. Elk behaald punt is een stap in de goede richting. Wanneer de punten in een juist perspectief worden geplaatst zullen ze mensen helpen ze werkelijk als beloning te zien. Een beloning voor elke gerealiseerde bewegingseenheid. De behaalde punten zullen mensen hel-

‘Sporten, wandelen, fietsen en zelfs grasmaaien of de hond uitlaten, alles is punten waard.’

Maar wanneer het persoonlijk niveau het niet toelaat om voldoende punten te realiseren, dan kan het gevoel van falen naar boven komen: de wil was er wel maar ze hebben het doel niet gehaald. Het niet behalen van de punten wordt door sommigen als een nederlaag geïnterpreteerd en wanneer er nederlagen elkaar opvolgen houdt men er liever mee op. Dan worden de punten demotiverend. Hierbij is de rol van de beweegadviseur heel belangrijk. Hij dient dit te voorkomen

pen hun doelen tijdig bij te stellen en de termijn waarop men zijn doelen wil behouden realistisch te houden. Door de gedragsmatige aanpak blijft het beweegconcept MyFitplan mensen motiveren om in beweging te blijven. □



MyFitplan 3.0

MyFitplan is volop in beweging. Een belangrijk onderdeel van MyFitplan is de software. In de nieuwe versie, MyFitplan 3.0, is de software op veel punten aangepakt en aangepast. Zo is de basis van de software nu eenvoudig en zonder (veel) opleiding te gebruiken. Daarnaast is er een modulaire opbouw gecreëerd waarbij het mogelijk is om modules af te nemen die gekoppeld zijn aan een gedegen opleiding.

In MyFitplan 3.0 is de mogelijkheid opgenomen om eigen en 'standaard' protocollen in te voeren. Bovendien zijn naast de tekeningen van apparaten ook tekeningen van vrije oefeningen beschikbaar. Ook kunnen nu zelf plaatjes/foto's toegevoegd worden, zodat op deze manier een eigen praktijkgezicht aan de software gegeven kan worden.

Met de nieuwe software is het nu ook mogelijk om op eenvoudige wijze groepen samen te stellen, waarbij ieder met zijn eigen specifieke programma kan trainen, maar toch een groepsles kan volgen. Ook is circuittraining volledig geïntegreerd, evenals programma's voor verschillende doelgroepen. Indien gewenst kan er uitgebreider getest worden omdat er een volledig test- en meetmodule kan worden geïntegreerd in MyFitplan 3.0.

Alle teksten in de software zijn herschreven en er is een moderne nieuwe huisstijl die uiteraard ook is geïmplementeerd in de software. MyFitplan online is bovendien niet alleen op internet beschikbaar, maar ook als App.