



Dit rapport is een uitgave van het NIVEL.
De gegevens mogen worden gebruikt met
bronvermelding.

Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen

L. Ooms
C. Veenhof

U vindt dit rapport en andere publicaties van het NIVEL in PDF-format op: www.nivel.nl

ISBN 978-90-6905-910-5

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2008 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

1 Voorwoord	5
2 Leeswijzer	7
3 Korte samenvatting	9
3.1 Achtergrond	9
3.2 Onderzoeksopzet	9
3.3 Resultaten	10
3.4 Conclusie en aanbevelingen	10
4 Zelfstandig leesbare samenvatting en uitgebreide discussie	13
4.1 Achtergrond	13
4.2 Doel	14
4.3 Interventies	14
4.4 Bepaling kansrijkheid interventie	15
4.5 Score relevantie	17
4.6 Score effectiviteit op bewegen	17
4.7 Score uitvoerbaarheid	18
4.8 Totaalscore	18
4.9 Beperkingen en aanbevelingen voor de toekomst	20
4.9.1 Het up-to-date houden van het overzicht van kansrijke beweeginterventies voor gemeenten	21
4.9.2 Verdere ontwikkeling van de lijst met criteria	22
4.9.3 Scoren van interventies	23
4.9.4 Effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis	24
4.9.5 Kosteneffectiviteit	27
4.10 Conclusie	27
5 Inleiding	29
5.1 Achtergrond	29
5.2 Doel	31
5.3 Vraagstelling	32
6 Methode	33
6.1 Algemene onderzoeksopzet	33
6.2 Activiteiten	33
6.2.1 Het samenstellen van een overzicht van bestaande beweeginterventies	33
6.2.2 Het opstellen van criteria	35
6.2.3 Het verzamelen van documentatie over de te evalueren interventies	40
6.2.4 Het scoren van de interventies op vastgestelde criteria	40
6.2.5 Begeleidingscommissie	40

7 Resultaten	41
7.1 Algemene beschrijving interventies	41
7.1.1 Type interventie	41
7.1.2 Setting	41
7.1.3 Doelgroep	42
7.2 Resultaten per hoofdcriterium	42
7.2.1 Relevantie	43
7.2.2 Effectiviteit	43
7.2.3 Kosteneffectiviteit	45
7.2.4 Inzicht in de kosten	45
7.2.5 Uitvoerbaarheid	46
7.3 Totaalbeoordeling interventies	46
7.3.1 Koplopers	47
7.3.2 Achtervolgers	47
7.3.3 Het peloton	48
8 Conclusie	51
Literatuur	53
Bijlage 1: Lijst met criteria	55
Bijlage 2: Overzicht van bestaande interventies	83
Bijlage 3: Overzicht scores interventies	85
Bijlage 4: Omschrijving interventies	89

1 Voorwoord

Om Nederlanders op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden heeft de rijksoverheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (VWS, 2006). Het NASB geeft een grote impuls aan sport en beweging in Nederland en richt zich op te-weinig-actieven.

Begin 2008 heeft het ministerie van VWS binnen het NASB de wens uitgesproken te focussen op het inzetten en verder verspreiden van bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginterventies. De komende jaren zal een aantal “bewegingsarme” gemeentes van het ministerie van VWS subsidie ontvangen, waarmee op gemeenteniveau beweeginterventies kunnen worden ingezet. Het idee hierbij is dat de gemeentes, uit een overzicht met bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginterventies, interventies kunnen kiezen die ze binnen hun gemeente willen inzetten. Tot op heden ontbrak echter een dergelijk overzicht.

Daarom heeft het NIVEL in de periode februari-mei 2008 met subsidie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) onderzocht hoe een overzicht met bewezen effectieve en/of kansrijke interventies gemaakt kan worden. Hiertoe is een lijst met criteria ontwikkeld waarin met name de relevantie, effectiviteit, uitvoerbaarheid en kosten centraal staan. Vervolgens zijn 61 bestaande beweeginterventies beoordeeld op deze criteria en op basis van deze scores ingedeeld in de volgende drie categorieën:

“Koplopers” (n=8), “achtervolgers” (n=12) en “het peloton” (n=33). Acht interventies vielen af vanwege te lage scores.

NISB heeft op basis van de resultaten van dit onderzoek het uiteindelijke overzicht voor gemeenten gemaakt. Hierin worden de 53 interventies gepresenteerd in de drie bovengenoemde categorieën. Dit overzicht is door NISB geplaatst op de website van het NASB (www.nasb.nl). Daarnaast heeft NISB een apart document gemaakt waarin alleen de best scorende interventies (“koplopers” en “achtervolgers”) zijn opgenomen. Dit document “NASB interventieoverzicht 2008” is tevens te vinden op de website van het NASB. Ook is het document verspreid als poster onder gemeenten en andere relevante partijen.

In dit rapport worden de achtergrond, opzet en resultaten van het onderzoek uitgebreid beschreven en bediscussieerd. Daarnaast worden er op basis van dit onderzoek aanbevelingen gedaan voor NISB om het overzicht voor gemeenten (en de totstandkoming ervan) verder te kunnen optimaliseren.

Dit rapport was niet tot stand gekomen zonder de bijdrage van een aantal personen: Vanuit NISB hebben Mw. M.C.E. van Montfoort en Mw. F. Visser een belangrijke en constructieve bijdrage geleverd aan de totstandkoming van dit rapport. Daarnaast willen we de overige leden van de begeleidingscommissie bedanken voor hun waardevolle bijdrage aan dit onderzoek: Mw. W.H.E. Ramakers (VWS), Dhr. M. van Berkum (NOC*NSF), Dhr. G. de Wit (NOC*NSF) en Mw. M. ter Haar (NISB). En als laatste willen we alle interventie-eigenaren bedanken voor de tijd en aandacht die zij aan het onderzoek hebben besteed.

Utrecht, juni 2008

2 Leeswijzer

Het rapport begint in hoofdstuk 3 met een korte samenvatting van het onderzoek. Hoofdstuk 4 kan gezien worden als de “kern” van het rapport. Dit hoofdstuk bestaat uit een zelfstandig leesbare samenvatting van de achtergrond, opzet en resultaten van het onderzoek en een uitgebreide discussie hierover. Voor de lezers die geïnteresseerd zijn in een gedetailleerdere beschrijving van de achtergrond, opzet en resultaten van het onderzoek, wordt verwezen naar respectievelijk de hoofdstukken 5, 6 en 7. Tenslotte wordt in hoofdstuk 8 de conclusie van het onderzoek beschreven en er worden aanbevelingen gedaan voor de toekomst. Informatie over de afzonderlijke interventies kan gevonden worden in Bijlage 2 en Bijlage 4.

3 Korte samenvatting

3.1 Achtergrond

Om Nederlanders op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden heeft de rijksoverheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (VWS, 2006). Binnen het NASB heeft het ministerie van VWS de wens uitgesproken te focussen op het inzetten en verder verspreiden van bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginventies. Met deze interventies worden te-weinig-actieven over de streep getrokken om te gaan bewegen. De komende jaren ontvangt een aantal “bewegingsarme” gemeentes van het ministerie van VWS subsidie, waarmee op gemeenteniveau beweeginventies kunnen worden ingezet. Het idee hierbij is dat de gemeentes, uit een overzicht met bewezen effectieve en/of kansrijke interventies, interventies kunnen kiezen die ze binnen hun gemeente willen inzetten. Het probleem is echter dat een dergelijk overzicht op dit moment niet bestaat. Bovendien zijn binnen de sport- en beweegwereld bewezen effectieve interventies nu nog schaars.

3.2 Onderzoeksopzet

Het doel van dit onderzoek was om een overzicht te krijgen van succesvolle en/of kansrijke beweeginventies. Om te kunnen bepalen welke interventies succesvol en/of kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag is er een lijst met criteria ontwikkeld in overleg met een begeleidingscommissie (Bijlage 1). Uiteindelijk zijn de volgende 5 hoofdcriteria tot stand gekomen: Relevantie, effectiviteit (op bewegen), kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid. Op deze hoofdcriteria kon een interventie zeer positief (++), positief (+), neutraal (+/-), negatief (-), zeer negatief (--) of onbekend (?) scoren afhankelijk van het criterium. Vervolgens zijn 61 bestaande beweeginventies gescoord op deze criteria op basis van bestaande documentatie over de interventies (o.a. projectbeschrijvingen, handleidingen, websites, lesmateriaal en rapporten). Voor de totaalbeoordeling van de interventies is uiteindelijk alleen gekeken naar de drie hoofdcriteria relevantie, effectiviteit (op bewegen) en uitvoerbaarheid. Op basis van de totaalbeoordelingen werden de interventies op het overzicht voor gemeenten ingedeeld in 3 categorieën. Hierbij was de effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis:

- *Koplopers* (totaalbeoordeling zeer positief ++): Dit waren interventies waarbij wetenschappelijk was aangetoond dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag.
- *Achtersvolgers* (totaalbeoordeling positief +): Dit waren interventies die effectief leken in het verbeteren van het beweeggedrag, maar dit was nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd.
- *Peloton* (totaalbeoordeling neutraal +/-): Dit waren interventies die op een aantal onderdelen goed scoorden maar die op één of meerdere onderdelen nog verbetering behoefden.

3.3 Resultaten

Acht interventies scoorden negatief op relevantie (-), waardoor deze niet op het overzicht voor gemeenten terecht kwamen. Van de overige 53 interventies eindigden 8 in de categorie “koplopers”, 12 in de categorie “achtervolgers” en 33 in de categorie “het peloton”. Op basis van deze resultaten heeft NISB het uiteindelijke overzicht voor gemeenten gemaakt. Hierin worden de 53 interventies gepresenteerd in de drie bovengenoemde categorieën. Daarnaast heeft NISB een apart document “NASB interventie-overzicht 2008” gemaakt waarin alleen de best scorende interventies (“koplopers” en “achtervolgers”) zijn opgenomen¹. Voor de tabellen met de “koplopers”, “achtervolgers” en “het peloton” zie pagina’s 47-49.

3.4 Conclusie en aanbevelingen

Het huidige onderzoek heeft veel informatie opgeleverd. Zo is meer inzicht verkregen in hoe een overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten gemaakt kan worden en welke elementen van belang zijn bij de keuze van een gemeente om een interventie in te zetten, zoals uitvoerbaarheid, randvoorwaarden, effectiviteit, kosten en relevantie. Daarnaast is gebleken dat er al veel ontwikkeld is op het gebied van beweeginterventies. Uit dit onderzoek zijn 8 zeer goede (“koplopers”) en 12 goede (“achtervolgers”) interventies naar voren gekomen. In het onderzoek kwamen echter ook een aantal beperkende factoren naar voren bij het maken van het overzicht. Op basis van deze beperkende factoren en voortschrijdend inzicht zijn er aanbevelingen gedaan voor NISB om in de toekomst het overzicht voor gemeenten (en de totstandkoming ervan) verder te kunnen optimaliseren. De belangrijkste aanbevelingen zijn:

1. Voor de praktische bruikbaarheid van het overzicht is het van groot belang dat dit overzicht up-to-date blijft. Om dit te realiseren zou er besloten kunnen worden om jaarlijks een update uit te voeren, waarbij de volgende activiteiten zouden moeten worden uitgevoerd:
 - Het completeren van het overzicht, waarbij gekozen kan worden om een grondige zoekactie uit te voeren of het initiatief voor aanmelding van de interventie bij de interventie-eigenaren te leggen.
 - Nieuwe interventies (die aangemeld zijn of actief gezocht zijn) zouden gescoord moeten worden op de vastgestelde criteria.
 - Er zou de mogelijkheid moeten worden geboden aan interventie-eigenaren om nieuwe ontwikkelingen die invloed hebben op de totaalbeoordeling van de interventies te melden, zodat de scores op de criteria kunnen worden aangepast.
2. De lijst met criteria zou verder ontwikkeld moeten worden. Hierbij is het wenselijk dat er een lijst ontstaat die “transpanter” is en meer aansluit bij het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Verder zou de lijst aangevuld kunnen worden op basis van de wensen en behoeften van gemeenten. Indien de lijst aangepast wordt dan zouden de reeds beoordeelde interventies opnieuw gescoord moeten worden op de aangepaste criteria.

¹ Zie www.nasb.nl

3. Het huidige niveau van het evalueren van beweeginterventies is nog relatief laag. Zo was van een groot deel van de interventies (n=26) de effectiviteit op bewegen nog niet onderzocht. Bij de overige interventies bestond er een grote variëteit in de kwaliteit van het onderzoek dat was uitgevoerd om de effecten aan te tonen. Om een beter beeld te krijgen van welke interventies kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag en om in de toekomst een beoordeling zoals bij het NJi mogelijk te maken, is het niet alleen wenselijk dat alle beweeginterventies in Nederland geëvalueerd worden op effectiviteit op bewegen, maar ook dat de evaluatie op een uniforme en meer wetenschappelijk verantwoorde manier wordt uitgevoerd. Daarnaast is het van belang dat hierbij zowel de effecten op de korte termijn, als de langere termijn worden gemeten. Een effectevaluatie kan bovendien bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van een interventie.

4 Zelfstandig leesbare samenvatting en uitgebreide discussie

4.1 Achtergrond

Bewegingsarmoede brengt enorme gezondheidsrisico's met zich mee in de Nederlandse samenleving. Onvoldoende lichamelijke activiteit is een risicofactor voor overgewicht en veel voorkomende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressiviteit. Om Nederlanders op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden heeft de rijksoverheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (VWS, 2006). Het NASB geeft een grote impuls aan sport en beweging in Nederland en richt zich op te-weinig-actieven². Het NASB betreft een programma van vier jaar, in de periode van 2007 tot en met 2010. De algemene doelstelling van het NASB luidt: "Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief". Voor een dagelijkse dosis gezond sporten en bewegen moeten alle mogelijkheden worden benut, zoals thuis en in de wijk, op school, op het werk, in revalidatiecentra, bij de fysiotherapeut en op de sportvereniging. Het NASB richt zich op vijf belangrijke settings: Wijk, school, werk, zorg en sport. Met een setting wordt de fysieke en sociale omgeving bedoeld waarin mensen zich bevinden. Die omgeving moet uitnodigen tot meer sport en bewegen, in een gezonde context.

Binnen het NASB heeft het ministerie van VWS de wens uitgesproken te focussen op het inzetten en verder verspreiden van bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginterventies. Met deze interventies worden te-weinig-actieven over de streep getrokken om te gaan bewegen. In de periode 2008-2010 ontvangen zo'n 50 "bewegingsarme"³ gemeentes van het ministerie van VWS subsidie, waarmee op gemeenteniveau beweeginterventies kunnen worden ingezet. In de periode 2010-2012 worden aan nog eens zo'n 50 "bewegingsarme" gemeentes subsidies verleend voor het inzetten van beweeginterventies. Het idee hierbij is dat de gemeentes⁴, uit een overzicht met bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginterventies, interventies kunnen kiezen die aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de betreffende gemeente. Dit overzicht moet relevante informatie bevatten voor de gemeentes zoals informatie over de effectiviteit en kosten van de interventies, maar ook informatie over de uitvoerbaarheid, doelgroep, bereik en duur. Overigens zijn de gemeentes niet verplicht om interventies uit het overzicht te kiezen. Ze kunnen de subsidie eventueel ook besteden aan beweeginterventies, die niet op het overzicht staan vermeld. Verder kunnen gemeentes die geen subsidie ontvangen het overzicht ook ge-

² In het kader van het NASB behoren tot de doelgroep "te-weinig-actief" die mensen die niet voldoen aan de Combinorm (Voldoet aan Nederlandse Norm Gezond Bewegen en/of Fitnorm). De definities van de Combinorm, Nederlandse Norm Gezond Bewegen en Fitnorm staan beschreven in tabel 5.1 op pagina 30.

³ In de landelijke overeenkomst Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (februari, 2008) spreekt men van gemeenten met de grootste gezondheidsachterstand. In het algemeen komen gezondheidsachterstanden vooral voor bij groepen met een lage sociaal-economische status. In gemeenten met de grootste gezondheidsachterstanden zijn de meeste te-weinig-actieven te vinden.

⁴ Indien er wordt gesproken over uitvoerende handelingen door een gemeente, dan worden hier in feite de personen binnen de gemeente bedoeld, die deze uitvoerende handelingen plegen. Voor de leesbaarheid van het rapport wordt echter toch de term gemeente gehanteerd.

bruiken om kennis en informatie te verkrijgen over interventies op het terrein van het verbeteren van het beweeggedrag⁵. Het probleem is echter dat een dergelijk overzicht op dit moment niet bestaat. Bovendien zijn binnen de sport- en beweegwereld bewezen effectieve interventies nu nog schaars.

4.2 Doel

Het doel van dit evaluatieonderzoek was om een overzicht te krijgen van succesvolle en/of kansrijke beweeginterventies. Dit overzicht moet gemeenten ondersteunen bij het kiezen en inzetten van kansrijke interventies die aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de betreffende gemeente. De vraag die gedurende dit onderzoek centraal stond was: *“Welke interventies zijn het meest succesvol en/of kansrijk in het verbeteren van het beweeggedrag?”*.

4.3 Interventies

In dit evaluatieonderzoek zijn 61 beweeginterventies, die veelal zijn ontwikkeld en/of toegepast binnen het NASB, meegenomen. Van deze 61 interventies zijn er 48 aangedragen door NISB. Dit betroffen interventies uit de settings wijk, school, werk en zorg. De overige 13 interventies kwamen uit de setting sport. Deze interventies zijn geselecteerd op basis van een eerdere evaluatie van het NIVEL, waarbij een twintigtal sportinterventies uit het NASB setting sport werd geëvalueerd op zowel effect als proces van de activiteiten (Pisters en Veenhof, 2008). Op basis van deze effect- en procesevaluatie kregen de 13 betreffende sportinterventies het “Go” teken van NOC*NSF voor verdere landelijke implementatie. Gezien het tijdsplan is er geen aanvullende zoektocht uitgevoerd naar andere mogelijke kansrijke beweeginterventies.

De 61 interventies in het huidige onderzoek verschilden onderling zeer in opzet en inhoud. Om enkele voorbeelden te noemen: Bij “Start to Run” volgden volwassenen hardlooplekken in combinatie met theorielessen over het hardlopen en gezondheid, “Themapakket Actieve Leefstijl” bestond uit een lespakket over gezonde voeding en bewegen voor VMBO-leerlingen en bij “Taskforce 50+” werd er een organisatiestructuur opgezet om in een gemeente een passend sport- en beweegaanbod voor 50-plussers te kunnen creëren. Voor een overzicht van alle 61 interventies zie Bijlage 2. Voor een uitgebreidere beschrijving van de interventies zie Bijlage 4.

⁵ Dit gebeurt vanuit het NASB. Gemeentes die geen subsidie ontvangen kunnen wel ondersteuning krijgen vanuit het NASB. NISB coördineert deze ondersteuning. Samen met haar partners stelt NISB een ondersteuningsaanbod samen dat beschikbaar is voor alle gemeenten. De ondersteuning zal voornamelijk bestaan uit kennisoverdracht en -uitwisseling, het verspreiden van good practices / kansrijke interventies en ondersteuning op maat bij de realisering van beweeginterventies (www.nasb.nl).

4.4 Bepaling kansrijkheid interventie

Van bovengenoemde 61 interventies is bepaald hoe succesvol en/of kansrijk zij zijn in het verbeteren van het beweeggedrag. Om dit te kunnen bepalen, is er een lijst met criteria opgesteld, waarop de interventies gescoord konden worden (Bijlage 1). Hierbij moet opgemerkt worden dat, gezien de diversiteit in opzet en inhoud van de verschillende interventies, het niet het doel was om interventies onderling te vergelijken. Er is alleen gekeken of een interventie aan bepaalde criteria voldeed.

In eerste instantie is bij het opstellen van de criteria uitgegaan van de criteria van het College voor Zorgverzekeringen (CvZ), welke de onderwerpen noodzakelijkheid, effectiviteit, kosteneffectiviteit en bruikbaarheid beslaan (CvZ, 2006). CvZ heeft deze criteria echter toegepast bij het evalueren van medische interventies in het kader van beslissingen rond het wel of niet opnemen van interventies in het basispakket van de zorgverzekeringen. Vandaar dat de criteria zijn aangepast aan de huidige evaluatie. Bij het opstellen van de lijst met criteria is verder gebruik gemaakt van de volgende bronnen van informatie: 1. De lijst “Toetsing NASB-interventies” van NISB, een lijst met criteria die door NISB zelf is opgesteld om beweeginterventies te beoordelen; 2. Het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies⁶” van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), een lijst met criteria op basis waarvan zowel het NJI als het Centrum Gezond Leven (CGL) jeugdinterventies beoordeelt en certificeert; 3. Het multilayer model dat NISB hanteert, waarin drie niveaus worden onderscheiden: Professioneel niveau (het niveau van de interventies, de methodieken en instrumenten), netwerken (het niveau van de samenwerking; de coördinatie van inspanningen van verschillende professionals) en beleid (het niveau van de (beleids)verankering). Om consensus te krijgen over de criteria, zijn de criteria besproken in een begeleidingscommissie met afgevaardigden van NISB, NOC*NSF, ministerie van VWS en NIVEL. Daarnaast is in deze begeleidingscommissie besproken hoe de criteria gewogen moesten worden (welke criteria als belangrijkste zouden worden gezien bij het bepalen van het succesvol en/of kansrijk zijn van een interventie). Uiteindelijk zijn de volgende hoofdcriteria tot stand gekomen:

- *Relevantie*: Onder dit criterium stonden vier ingangscriteria beschreven waaraan een interventie moest voldoen om op het overzicht met kansrijke beweeginterventies voor gemeenten terecht te komen: 1. De interventie moest passen binnen de doelstelling van het NASB; 2. De interventie moest op minimaal 3 verschillende locaties draaien en / of gedraaid hebben; 3. De interventie mocht geen eenmalig evenement (bijvoorbeeld een sportdag, danswedstrijd, etc.) zijn; 4. Er moest een handleiding / protocol / stappenplan aanwezig zijn en / of ondersteuning door een organisatie voor uitvoering van de interventie.
- *Effectiviteit (op bewegen)*: Bij de effectiviteit van een interventie is puur gekeken naar het effect op het daadwerkelijke beweeggedrag. Bij het scoren van de effectiviteit op bewegen werd rekening gehouden met het type onderzoek (experimenteel onderzoek, veranderingsonderzoek, etc.) dat was uitgevoerd om de effectiviteit aan te tonen. Daarnaast zijn ook “overige effecten” gescoord zoals effecten op de gezondheid, overgewicht en lidmaatschap van een sportvereniging. Deze “overige effecten” werden echter niet meegenomen als onderdeel van de totaalbeoordeling.

⁶ Het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” van het Nederlands Jeugdinstituut is te vinden op www.nji.nl/jeugdinterventies

- *Kosteneffectiviteit*: Met dit criterium werd beoordeeld of er een juiste verhouding was tussen de gemaakte kosten en behaalde effecten.
- *Inzicht in de kosten*: Hieronder werden de kosten en baten van een interventie vermeld. Dit criterium werd niet meegenomen als onderdeel van de totaalbeoordeling, maar diende als aanvullende informatie voor gemeenten.
- *Uitvoerbaarheid*: Met dit criterium werd beoordeeld of de interventie op basis van een handleiding / protocol / stappenplan, website voor professionals, ondersteuning door een organisatie of een combinatie hiervan, door een gemeente kon worden uitgevoerd.

Op deze hoofdcriteria kon een interventie zeer positief (++), positief (+), neutraal (+/-), negatief (-), zeer negatief (--) of onbekend (?) scoren afhankelijk van het criterium.

Daarnaast werd ook gevraagd naar aspecten als doelgroep, setting, bereik, benodigde materialen, samenwerking, draagvlak, mening van professionals, mening van deelnemers en theoretische onderbouwing van de interventie. Deze informatie werd echter niet meegenomen in de totaalbeoordeling van een interventie, maar diende als aanvullende informatie voor gemeenten.

De informatie om de interventies te scoren was afkomstig uit bestaande documentatie. Deze documentatie bestond o.a. uit projectbeschrijvingen, handleidingen, websites, lesmateriaal en rapporten. Het scoren zelf gebeurde door twee onderzoekers, waarbij de interventies gelijkmatig over de twee onderzoekers verdeeld werden. Indien er twijfel ontstond over de scoring van een bepaald criterium, dan werd door middel van overleg tussen de onderzoekers tot consensus gekomen. Daarnaast zijn alle scoringslijsten naar de interventie-eigenaren verzonden om na te gaan of er onjuistheden in vermeld waren, en eventueel om informatie aan te vullen. De interventie-eigenaren konden hun commentaar leveren, en mits juist onderbouwd (met documentatie) werd de scoring zo nodig aangepast.

Voor de totaalbeoordeling van de interventies is alleen gekeken naar de hoofdcriteria relevantie, effectiviteit op bewegen en uitvoerbaarheid. De kosteneffectiviteit was bij het merendeel (n=40) van de interventies niet bekend. Van een aantal (n=13) interventies was wel de subjectieve kosteneffectiviteit gemeten. Deze subjectieve kosteneffectiviteit betreft echter een mening van een betrokken partij en kan daarom niet als objectieve informatie worden beschouwd. Vandaar dat is besloten om het hoofdcriterium kosteneffectiviteit niet mee te nemen als onderdeel van de totaalbeoordeling. Interventies die negatief (-) scoorden op relevantie werden niet meer beoordeeld op de overige criteria. Deze interventies kwamen niet op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten terecht. De overige interventies werden op het overzicht voor gemeenten op basis van hun totaalbeoordelingen ingedeeld in drie categorieën. Hierbij was de effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis:

- *Koplopers* (totaalbeoordeling zeer positief ++): Dit waren interventies waarbij wetenschappelijk⁷ was aangetoond dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag. Een interventie kwam in deze categorie terecht als er maximaal gescoord werd op de hoofdcriteria relevantie (+), effectiviteit op bewegen (++) en uitvoerbaarheid (+).

⁷ Onder “wetenschappelijk” wordt hier verstaan: Er is, met behulp van statistische analyses en experimenteel onderzoek / veranderingsonderzoek, een significant effect van de interventie op het beweeggedrag aangetoond. De definitie van “wetenschappelijk”, zoals die in dit rapport wordt gehanteerd, hoeft niet overeen te komen met de definitie van “wetenschappelijk”, zoals die buiten dit rapport wordt gehanteerd.

- *Achternvolgers* (totaalbeoordeling positief +): Dit waren interventies die effectief leken in het verbeteren van het beweeggedrag, maar dit was nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Een interventie kwam in deze categorie terecht als er positief (+) gescoord werd op relevantie, effectiviteit op bewegen en uitvoerbaarheid.
- *Peloton* (totaalbeoordeling neutraal +/-): Dit waren interventies die op een aantal onderdelen goed scoorden maar die op één of meerdere onderdelen nog verbetering behoeften. Ook kon het voorkomen dat op bepaalde onderdelen nog informatie ontbrak (bijvoorbeeld de effectiviteit op bewegen was nog niet onderzocht). Een interventie kwam in deze categorie terecht als op één of meerdere onderdelen neutraal (+/-) of onbekend (?) werd gescoord.

4.5 Score relevantie

Onder het criterium relevantie stonden vier ingangscriteria beschreven waaraan een interventie moest voldoen om op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten terecht te komen. De reden hiervoor was dat er interventies op het overzicht moesten komen die als uiteindelijke doel hadden mensen meer te laten bewegen (ingangscriterium 1), die voldoende uitgetest waren in de praktijk (ingangscriterium 2), die voor een blijvende verandering in beweeggedrag zouden zorgen (ingangscriterium 3), en die door een gemeente konden worden uitgevoerd (ingangscriterium 4).

Van de 61 interventies scoorden er 8 negatief (-) op relevantie, waardoor deze niet op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten terechtkwamen. Van deze 8 waren er 6 een eenmalig evenement. Onder een eenmalig evenement moet een activiteit (of activiteiten) worden verstaan die op één bepaald tijdstip wordt uitgevoerd, zoals een danswedstrijd of sportdag. De verwachting is dat een eenmalig evenement niet leidt tot een blijvende (positieve) verandering in het beweeggedrag. Van de overige 2 interventies was te weinig informatie beschikbaar (o.a. op hoeveel plaatsen de interventie draaide of had gedraaid) om de interventie verder te kunnen scoren.

4.6 Score effectiviteit op bewegen

Het belangrijkste doel van het NASB is om meer mensen te laten bewegen en te zorgen dat meer mensen voldoen aan de beweegnormen. Daarom is gekeken naar de effecten die de interventies hebben op het daadwerkelijke beweeggedrag.

Gedurende het onderzoek bleek echter dat van een groot deel van de interventies (n=26) de effectiviteit op bewegen nog niet was onderzocht. Bij de overige interventies (n=27), waarvan wel effecten op bewegen bekend waren, bestond er een grote variëteit in de kwaliteit van het onderzoek dat was uitgevoerd om deze effecten aan te tonen. Om onderscheid te maken in de kwaliteit van het onderzoek, is bij de beoordeling van de effectiviteit hier ook rekening meegehouden. Indien de effecten waren onderzocht aan de hand van een experimenteel onderzoek (interventiegroep en een controle groep) of een veranderingsonderzoek (voor- en nameting) en er werden significante positieve effecten gevonden van de interventie op het beweeggedrag, dan kreeg de desbetreffende interventie de beoordeling zeer positief (++). Bij interventies met een zeer positieve (++)

beoordeling was dus wetenschappelijk aangetoond dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag. Indien er sprake was van een onderzoek waarbij een meting na afloop van de interventie was uitgevoerd of een veranderingsonderzoek en er werden positieve (niet significante) effecten op het beweeggedrag gevonden, dan kreeg de desbetreffende interventie de beoordeling positief (+). Interventies met een positieve (+) beoordeling leken dus effectief in het verbeteren van het beweeggedrag. Om te bepalen of deze interventies daadwerkelijk het beweeggedrag verbeteren, moeten de effecten eerst wetenschappelijk onderzocht worden.

In totaal kregen 8 interventies de beoordeling zeer positief (++), aangezien bij 8 interventies wetenschappelijk was aangetoond dat zij positieve effecten hadden op het beweeggedrag. Verder kregen 13 interventies een positieve (+) beoordeling. Dit waren de interventies die effectief leken in het verbeteren van het beweeggedrag, maar dit was nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Tenslotte kregen 6 interventies de beoordeling neutraal (+/-). Dit betroffen interventies waarbij de effectiviteit op bewegen wel was onderzocht, maar waarbij geen zichtbare effecten op het beweeggedrag waren waargenomen.

4.7 Score uitvoerbaarheid

Als een gemeente een interventie uit het overzicht kiest, dan moet de interventie ook redelijk eenvoudig geïmplementeerd en uitgevoerd kunnen worden. Dit werd beoordeeld met het criterium uitvoerbaarheid. Hierbij werd gekeken of in een gemeente de interventie uitgevoerd kon worden op basis van een handleiding / protocol / stappenplan of een website voor professionals waarop alles stond beschreven. Een andere mogelijkheid was dat er een organisatie(structuur) aanwezig was die ondersteuning kon bieden bij het uitvoeren van de interventie in de gemeente. Ook kon het voorkomen dat een interventie uitvoerbaar was op basis van een combinatie van bovengenoemde punten.

In dit onderzoek kregen 48 interventies een positieve (+) beoordeling voor uitvoerbaarheid. De verwachting is dat deze interventies uitvoerbaar zijn in elke gemeente. De overige 5 interventies kregen een neutrale (+/-) beoordeling. Bij deze interventies is het twijfelachtig of deze ook in elke gemeente kunnen worden uitgevoerd. Bij 3 van deze 5 interventies was er wel een organisatie(structuur) aanwezig maar deze bood alleen lokale ondersteuning, dus in het gebied waar de interventie werd uitgevoerd. Bij 1 interventie ontbraken enkele materialen om dit criterium volledig te kunnen scoren. Tenslotte was er nog een interventie waarbij geen vaste ondersteuningsstructuur bestond in de vorm van een organisatie, handleiding / protocol / stappenplan of website.

4.8 Totaalscore

Voor de totaalbeoordeling van een interventie werd gekeken naar de scores op de hoofdcriteria relevantie, effectiviteit op bewegen en uitvoerbaarheid. Hierbij was de effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis. Zoals reeds vermeld scoorden 8 interventies negatief (-) op relevantie, waardoor deze niet op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten terechtkwamen. De overige 53 interventies werden op het

overzicht voor gemeenten op basis van hun totaalbeoordelingen ingedeeld in de categorieën: “Koplopers” (++), “achtervolgers” (+) en “het peloton” (+/-). Er waren 8 interventies die in de categorie “koplopers” (totaalbeoordeling ++) terechtkwamen, aangezien deze zeer positief (++) scoorden op effectiviteit op bewegen en positief (+) op relevantie en uitvoerbaarheid. Opvallend was dat bij de “koplopers” geen interventies voorkwamen uit de setting school, ondanks dat 28 van de 61 interventies in deze setting werden uitgevoerd. Ook waren er geen interventies in de categorie “koplopers” die alleen gericht waren op de jeugd, terwijl 35 van de 61 interventies in dit onderzoek de “jeugd” als doelgroep hadden. Dit kwam overeen omdat de meeste interventies voor de jeugd interventies waren die op scholen werden uitgevoerd. Het is niet wenselijk dat er geen “bewezen” effectieve interventies voor de doelgroep jeugd bestaan. Bij deze doelgroep is juist nog een aanzienlijke winst te behalen met betrekking tot meer bewegen. Zo voldeed in 2005 33% van de jeugd van 12-17 jaar aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen⁸, 36% voldeed aan de Fitnorm en 56% voldeed aan de Combinorm. De jeugd bleef daarbij achter bij de volwassenen. In 2005 voldeed namelijk 56% van de Nederlanders van achttien jaar en ouder aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, 22% aan de Fitnorm en 63% aan de Combinorm (Hildebrandt e.a., 2007). Enerzijds is er voldoende materiaal en kennis ontwikkeld wat betreft jeugdinterventies, anderzijds is er nog geen aandacht besteed aan het wetenschappelijk evalueren van de effecten van deze interventies op bewegen. Op dit laatste zou men zich in de toekomst meer moeten richten. Hierop wordt later nog teruggekomen in de paragraaf *“Effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis”*.

In de categorie “achtervolgers” (totaalbeoordeling +) zijn 12 interventies terechtgekomen. Dit waren interventies die effectief leken in het verbeteren van het beweeggedrag, maar dit was nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Deze interventies scoorden positief (+) op effectiviteit op bewegen. Tevens werd er positief (+) gescoord op relevantie en uitvoerbaarheid. In deze categorie zijn interventies uit alle settings vertegenwoordigd. Een uitzondering hierop vormen de interventies uit de setting sport die afkomstig zijn uit het onderzoek van Pisters en Veenhof (2008). Tevens zijn hier alle doelgroepen vertegenwoordigd, inclusief de doelgroep jeugd.

Het merendeel (n=33) van de interventies kwam terecht in de categorie “het peloton” (totaalbeoordeling +/-). Deze interventies scoorden goed op een aantal onderdelen, maar behoefden nog verbetering op één of meerdere onderdelen. Zo was bij 6 interventies de effectiviteit op het beweeggedrag wel onderzocht, maar er werden geen veranderingen waargenomen in het beweeggedrag door de interventie. Verder was van 5 interventies niet geheel zeker of zij in alle gemeenten kunnen worden uitgevoerd. De voornaamste reden hiervan was dat een organisatie alleen lokale ondersteuning bood, dus alleen in het gebied waar de interventie reeds actief was. Echter van het overgrote deel van de interventies (n=26) in deze categorie was de effectiviteit op bewegen nog niet onderzocht. Bij 4 interventies werd op zowel effectiviteit op bewegen, als op uitvoerbaarheid neutraal

⁸ Bij het bepalen van het percentage jeugdigen dat aan de NNGB voldoet is men uitgegaan van de norm 30 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteit gedurende 7 dagen per week. Deze norm is minder streng dan de officiële beweegnorm waarbij er tenminste 60 minuten per dag matig intensieve lichamelijke activiteit gedurende 7 dagen per week moet worden uitgevoerd. Ten opzichte van de officiële beweegnorm zijn de percentages dan ook een overschatting van het aantal jeugdigen dat werkelijk aan de beweegnorm voldoet. Verder worden de definities van NNGB, Fitnorm en Combinorm voor jongeren, volwassenen en 55-plussers weergegeven in tabel 5.1 op pagina 30.

(+/-) of onbekend (?) gescoord. Hoewel alle settings en doelgroepen vertegenwoordigd zijn in deze categorie, vindt men hier vooral de schoolinterventies terug. Overigens hoeven de interventies die zich bevinden in de categorie “het peloton” geen matige interventies te zijn. Daarom is er voor gekozen om deze categorie ook op het overzicht voor gemeenten te vermelden. Doordat een interventie zich in deze categorie bevindt, zou de desbetreffende interventie-eigenaar “getriggered” moeten worden om zijn interventie te verbeteren (bijvoorbeeld op uitvoerbaarheid, effectiviteit op bewegen) in de toekomst zodat deze ook in de categorie “koplopers” of “achtervolgers” terecht komt. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor de 6 interventies waarbij de effectiviteit op bewegen wel was onderzocht, maar waarbij geen effecten op het beweeggedrag werden waargenomen. Hierbij zouden veranderingen in de interventie zelf (opzet en inhoud) en/of veranderingen in het onderzoek om de effecten op het beweeggedrag aan te tonen (grotere aantallen deelnemers), er toe kunnen leiden dat er wel effecten op het beweeggedrag worden waargenomen. Indien interventies zich niet verbeteren (dus geen effecten hebben op bewegen, niet uitvoerbaar zijn, etc.) na een bepaalde tijd dan zouden deze wellicht uit het overzicht voor gemeenten moeten verdwijnen.

4.9 Beperkingen en aanbevelingen voor de toekomst

Dit onderzoek is een eerste aanzet geweest om te komen tot een overzicht met kansrijke beweeginterventies voor gemeenten. Hiertoe is een lijst met criteria ontwikkeld waarop 61 bestaande interventies zijn beoordeeld. Op basis van de scores op deze criteria is een overzicht voor gemeenten gemaakt, waarop de interventies zijn ingedeeld in de volgende drie categorieën: “Koplopers” (n=8), “achtervolgers” (n=12) en “het peloton” (n=33). Acht interventies vielen af vanwege een negatieve score (-) op relevantie. NISB heeft vervolgens op basis van deze resultaten het uiteindelijke overzicht voor gemeenten gemaakt. Hierin worden de 53 interventies gepresenteerd in de drie bovengenoemde categorieën. Daarnaast heeft NISB een apart document “NASB interventieoverzicht 2008” gemaakt waarin alleen de best scorende interventies (“koplopers” en “achtervolgers”) zijn opgenomen⁹.

Het huidige onderzoek heeft veel informatie opgeleverd. Zo is er bijvoorbeeld meer inzicht in hoe een overzicht met kansrijke interventies gemaakt kan worden en welke elementen van belang zijn bij de keuze van een gemeente om een interventie in te zetten, zoals uitvoerbaarheid, randvoorwaarden, effectiviteit, kosten en relevantie. Dit onderzoek had echter ook een aantal beperkingen, welke hieronder besproken zullen worden. Daarnaast zullen er op basis van deze beperkingen en nieuwe inzichten aanbevelingen worden gedaan voor NISB om in de toekomst het overzicht voor gemeenten (en de totstandkoming ervan) verder te kunnen optimaliseren.

⁹ NISB heeft het uiteindelijke overzicht voor gemeenten geplaatst op de website van het NASB (www.nasb.nl). Het document “NASB interventieoverzicht 2008” is tevens te vinden op de website van het NASB. Ook is het document verspreid als poster onder gemeenten en andere relevante partijen.

4.9.1 *Het up-to-date houden van het overzicht van kansrijke beweeginterventies voor gemeenten*

Op basis van de resultaten van dit evaluatieonderzoek is er een overzicht gemaakt voor gemeenten waarop de beweeginterventies zijn ingedeeld in de categorieën: “Koplopers”, “achtervolgers” en “het peloton”. Het is voor de praktische bruikbaarheid van dit overzicht van groot belang dat dit overzicht up-to-date blijft. Om het overzicht up-to-date te houden zou er besloten kunnen worden om jaarlijks een update uit te voeren. Tijdens deze update zouden een aantal activiteiten moeten worden uitgevoerd. Deze zullen hieronder worden beschreven:

In de eerste plaats zou ervoor gezorgd moeten worden dat het overzicht van ontwikkelde en toegepaste beweeginterventies zo compleet mogelijk is. Op dit moment is het overzicht gebaseerd op 61 interventies, die veelal zijn ontwikkeld en/of toegepast binnen het NASB. Hiervan waren er 48 aangedragen door NISB en 13 waren afkomstig uit het onderzoek van Pisters en Veenhof (2008). Gezien het tijdspad was het niet mogelijk om een aanvullende zoektocht uit te voeren naar andere “kansrijke” beweeginterventies. Er is bijvoorbeeld geen navraag gedaan bij GGD-en en universiteiten, waar ook regelmatig interventies worden opgezet. Deze interventies zijn dus niet in het huidige onderzoek meegenomen. Hierdoor geven de 61 interventies in dit onderzoek niet het complete aanbod van beweeginterventies in Nederland weer. Momenteel is het echter onbekend wat het huidige aanbod van beweeginterventies in Nederland is. Om hiervan een compleet overzicht te krijgen zijn er twee keuzemogelijkheden. Allereerst kan de keuze worden gemaakt om het initiatief voor aanmelding van de interventie bij de interventie-eigenaren te leggen. Voorwaarde is dan wel dat er genoeg bekendheid wordt gegeven aan het gemaakte overzicht voor gemeenten, aan het soort interventies dat wordt opgenomen in het overzicht en aan de wijze waarop interventie-eigenaren de interventie kunnen aanmelden. Het voordeel van deze keuze is dat deze procedure een continu proces betreft en dat alleen interventies worden aangemeld die actief gebruikt en ondersteund worden. Het nadeel is dat het overzicht van beweeginterventies waarschijnlijk niet helemaal compleet is. Een andere optie is dat er een grondige zoektocht plaatsvindt, waarbij alle interventies, die tot doel hebben het beweeggedrag te bevorderen, in kaart worden gebracht. Hierbij kan gedacht worden aan activiteiten zoals het gericht zoeken in de literatuur naar beweeginterventies en het benaderen van relevante instellingen (GGD-en, universiteiten, etc.). Het voordeel van een dergelijke zoekactie is dat het overzicht van interventies heel compleet wordt. Het nadeel is dat dit regelmatig zou moeten worden uitgevoerd.

Indien er “nieuwe” interventies gevonden of aangemeld worden, zoals hierboven beschreven, dan zouden deze interventies gescoord moeten worden op de vastgestelde criteria. Op basis van de scores op de criteria worden ze in het overzicht van beweeginterventies voor gemeenten opgenomen in één van de categorieën “koplopers”, “achtervolgers” of “het peloton”.

Verder kunnen er ook nieuwe ontwikkelingen zijn bij reeds gescoorde interventies (zoals nieuwe resultaten uit effectonderzoek, ontwikkelde handleidingen, etc.) die invloed hebben op de totaalbeoordeling van de interventies. Daarom zou aan interventie-eigenaren de mogelijkheid moeten worden geboden om dit te melden zodat de scores op de criteria kunnen worden aangepast.

Indien jaarlijks een update met bovenstaande activiteiten wordt uitgevoerd, dan ontstaat er een “levend” overzicht waarbij zowel nieuwe interventies toegevoegd kunnen worden als nieuwe ontwikkelingen / informatie omtrent reeds beoordeelde interventies.

4.9.2 *Verdere ontwikkeling van de lijst met criteria*

De ontwikkelde lijst met criteria in dit onderzoek bleek een bruikbaar instrument bij het beoordelen van de kansrijkheid van interventies. In de lijst komen een aantal elementen (zoals uitvoerbaarheid, randvoorwaarden, effectiviteit, kosten en relevantie) naar voren die van belang zijn bij de keuze van een gemeente om een interventie in te zetten. Bij het beoordelen van de interventies op basis van deze lijst kwamen echter ook een aantal beperkende factoren naar voren, die verbetering behoeven. De lijst zal in de toekomst dus verder ontwikkeld moeten worden.

In eerste instantie verdient het de voorkeur dat de lijst “transparanter” wordt, waardoor van ieder item duidelijk wordt omschreven hoe de score wordt bepaald. Dit is nu niet bij alle criteria het geval, bijvoorbeeld bij de omschrijving van de theoretische onderbouwing.

Verder is het wenselijk dat er meer afstemming plaatsvindt tussen de huidige lijst met criteria en het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI). Dit werkblad wordt door het NJi, maar ook het CGL, gebruikt om interventies gericht op jeugd en opvoeding te beoordelen op effectiviteit. Het is niet wenselijk dat in de toekomst verschillende lijsten met criteria naast elkaar gebruikt worden. Afstemming van de huidige lijst met criteria met het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” is echter nog niet zo eenvoudig. In het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” wordt in eerste instantie gekeken of een interventie voldoende theoretisch is onderbouwd, wat door het NJi “in theorie effectief” wordt genoemd. Hierbij moet een interventie op basis van theorie, praktijkervaring en/of onderzoek conceptueel zijn onderbouwd. Het moet daarbij duidelijk zijn waarom de activiteiten van een interventie zullen leiden tot de doelen van de interventie. De theoretische onderbouwing moet aan de volgende voorwaarden voldoen: 1. Er moet een probleem- of risicoanalyse zijn; 2. De doelen en aanpak moeten verantwoord worden; 3. Er moet duidelijk worden aangegeven hoe doelen, doelgroep en aanpak met elkaar verbonden zijn. In de lijst met criteria in het huidige onderzoek is wel ingegaan op de theoretische onderbouwing van de interventie, maar de eisen zijn hierbij minder hoog. Daarnaast is de “theoretische onderbouwing” niet meegenomen als onderdeel van de totaalbeoordeling van een interventie. Van de beweeginterventies in het huidige onderzoek bleken er ook weinig “evidence based” te zijn. Dit komt omdat men in de sport- en beweegwereld nog veel werkt vanuit praktijkkennis en -ervaring. Er was overigens wel vaak een beschrijving van het probleem aanwezig en hoe men dit probleem wilde gaan aanpakken. Verder wordt er in het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” gekeken of er in een wetenschappelijk onderzoek is aangetoond dat met de interventie positieve resultaten te behalen zijn. Dit wordt door het NJi “bewezen effectief” genoemd. Voor de beoordeling van het wetenschappelijk onderzoek wordt een sterrenstelsel gehanteerd, waarbij een Randomized Controlled Trial (RCT) vijf sterren krijgt, en een onderzoek met een voor- en nameting, zonder controle groep (veranderingsonderzoek) één ster. In de huidige lijst met criteria werd dit onderscheid niet gemaakt.

Zowel onderzoek gebaseerd op een RCT als onderzoek gebaseerd op een voor- en nameting¹⁰ werd als kwalitatief goed beoordeeld met zeer positief (++). Wanneer alleen een nameting werd gedaan dan kon een interventie een positieve (+) beoordeling krijgen. Een vijf sterren indeling zoals het NJi hanteert gaat op dit moment voor de beoordeling van de beweeginterventies nog te ver. Op dit moment bevindt het evalueren van beweeginterventies zich op een relatief laag niveau. Bij 26 van de 61 interventies was er namelijk nog geen effectonderzoek uitgevoerd op het beweeggedrag van de deelnemers, en indien er wel onderzoek was uitgevoerd dan betrof dit vaak onderzoek waarbij er alleen een meting na afloop van de interventie was uitgevoerd. Dit zou door het NJi worden beoordeeld als een effectonderzoek zonder ster. Enerzijds is er, in de wereld van de beweeginterventies, een dringende behoefte aan effectevaluaties van een hoger wetenschappelijk niveau. Anderzijds kunnen (een deel van) de criteria uit de huidige lijst wellicht gekoppeld worden aan die van het NJi en zo als voorloper worden gebruikt totdat dit hogere niveau bereikt is. Hoewel het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” een stap verder gaat wat betreft “effectiviteit”, ontbreekt er toch nog een zeer belangrijk element op dit werkblad, namelijk de uitvoerbaarheid en randvoorwaarden van interventies. In de huidige lijst met criteria wordt hier juist veel aandacht aan geschonken. De verwachting is ook dat juist deze informatie van grote meerwaarde is voor bijvoorbeeld gemeenten.

Tenslotte zou men de lijst met criteria kunnen aanvullen op basis van wensen en behoeften van gemeenten, aangezien zij op basis van het overzicht interventies zullen kiezen en inzetten. Wellicht ontbreekt er belangrijke informatie die gescoord dient te worden of wordt er informatie gescoord die niet relevant is voor de gemeenten.

Het verder ontwikkelen van de lijst met criteria zou moeten gebeuren door bovenstaande punten te bespreken met de verschillende betrokken partijen, zoals interventie-eigenaren, gemeentes, ministerie van VWS, NISB en NOC*NSF. Daarnaast zou ook overleg gepleegd moeten worden met het NJi / CGL om te kijken in welke mate de huidige lijst met criteria kan worden afgestemd op het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies”. Hierdoor ontstaat er een (aangepaste en verbeterde) lijst met criteria die door zoveel mogelijk partijen wordt gedragen.

Indien de lijst met criteria wordt aangepast dan zouden de reeds beoordeelde interventies opnieuw gescoord moeten worden op deze aangepaste lijst.

4.9.3 *Scoren van interventies*

In dit evaluatieonderzoek is gebruik gemaakt van informatie uit bestaande documentatie om de interventies te scoren. Wat betreft de settings wijk, school, werk en zorg was een groot deel van de documentatie aangedragen door NISB. Informatie over de interventies uit de setting sport van het NASB was grotendeels afkomstig uit het onderzoek van Pisters en Veenhof (2008). Daarnaast is naar alle interventie-eigenaren een mail gestuurd met de vraag of er nog informatie en materialen beschikbaar waren om de interventie te kunnen scoren. Er is daarna niet meer op een andere manier naar informatie gezocht (bijvoorbeeld aan de hand van interviews, telefoongesprekken).

¹⁰ Er kon alleen een zeer positieve beoordeling (++) worden behaald bij een onderzoek met een voor- en nameting als er significante positieve effecten op het beweeggedrag met dat onderzoek waren aangetoond.

Gedurende dit evaluatieonderzoek bleek dat er een veelheid aan materialen en kennis ontwikkeld en beschikbaar is in de vorm van o.a. handleidingen, campagne- en voorlichtingsmateriaal (folders, posters), websites, cd-roms, dvd's, cursus- en lesmateriaal (werkboekjes, (docenten)handleidingen), projectbeschrijvingen en rapporten. Ondanks deze veelheid aan documentatie bleek gedurende het onderzoek ook dat er nog allerlei informatie en materialen van de interventies ontbraken. Dit betrof vaak informatie over de kosten, kosteneffectiviteit, effectiviteit en materialen zoals een handleiding en lesmateriaal. Hierbij kon het zo zijn dat deze informatie en materialen gewoonweg nog niet bestonden. Echter in sommige gevallen werden er duidelijk in de documentatie (bijvoorbeeld in een projectbeschrijving) materialen of rapporten beschreven, maar deze waren dan niet in het bezit van de onderzoekers. Indien de onderzoekers dit tegenkwamen, dan werd er navraag gedaan bij de interventie-eigenaren. In sommige gevallen werd als reactie daarop de ontbrekende documentatie alsnog toegezonden. Indien dit niet gebeurde dan scoorde de interventie op dat punt onbekend (?). Dit heeft in een aantal gevallen gevolgen gehad voor de totaalbeoordeling van de interventie. De betreffende interventie was dan wellicht in een hogere categorie geëindigd, als de materialen en informatie wel aanwezig waren geweest.

Behalve dat het scoren bemoeilijkt werd door ontbrekende informatie, vormde de diversiteit in documentatie tussen de interventies ook een probleem. Zo werd bepaalde informatie, die nodig was om een criterium te scoren, niet eenduidig vermeld. In sommige gevallen werd bijvoorbeeld een uitgebreide beschrijving van een bepaald onderwerp gegeven, in andere gevallen werd er maar één zin aan gewijd. Daarnaast werd de informatie ook vaak uit verschillende documenten gehaald. Bij de ene interventie stond bijvoorbeeld de informatie beschreven in de projectbeschrijving, bij de andere in een handleiding.

Tenslotte kwam het in een aantal gevallen voor, dat de documentatie gedateerd was, dus van een aantal jaren geleden. In de tussenliggende jaren zouden er veranderingen kunnen zijn opgetreden in de opzet van de interventie, de organisatie en materialen. Dit is wel ondervangen door alle vragenlijsten nogmaals naar de interventie-eigenaren te versturen. Alhoewel bovengenoemde punten nadelen zijn van het scoren op basis van bestaande documentatie, is het voordeel van deze manier van scoren wel dat het objectief gebeurt. Dit was bijvoorbeeld niet het geval geweest als de interventies door de interventie-eigenaren zelf beoordeeld waren.

Aangezien het overzicht van kansrijke beweeginterventies voor gemeenten gebaseerd is op informatie uit documentatie die over de interventies verschenen is, is het wenselijk dat deze informatie ook compleet, eenduidig en recent is. Om dit te kunnen realiseren zou er een format ontwikkeld kunnen worden voor interventie-eigenaren, waarin richtlijnen staan vermeld hoe bepaalde informatie moet worden weergegeven. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan richtlijnen voor een projectbeschrijving, handleiding en rapport. Bij het ontwikkelen van dit format kan de lijst met criteria als leidraad worden genomen, omdat men dan meteen weet welke informatie belangrijk is.

4.9.4 Effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis

Het belangrijkste doel van het NASB is om meer mensen te laten bewegen en te zorgen dat meer mensen voldoen aan de beweegnormen. Daarom is gekeken naar de effecten die de interventies hebben op het daadwerkelijke beweeggedrag. In dit evaluatieonderzoek

was de effectiviteit op bewegen ook van doorslaggevende betekenis voor de totaalbeoordeling van een interventie.

Op basis van de resultaten van dit onderzoek blijkt echter dat het huidige niveau van het evalueren van beweeginterventies nog relatief laag is. Er wordt met name veel aandacht besteed aan het ontwikkelen van interventies en minder aan het evalueren van de effecten. Zo was er bij 26 van de 61 interventies nog geen onderzoek naar de effecten op bewegen uitgevoerd (met name de jeugdinterventies in de setting school). Daarnaast bestond er bij de overige interventies ($n=27$), waarvan wel effecten op bewegen waren onderzocht, een grote variëteit in de kwaliteit van het onderzoek dat was uitgevoerd om deze effecten aan te tonen. In een paar gevallen was de effectiviteit op bewegen onderzocht aan de hand van een experimenteel onderzoek (interventiegroep en een controle groep). Ook werd er gebruik gemaakt van veranderingsonderzoek (voor- en nameting). In de meeste gevallen was echter sprake van een onderzoek, waarbij een meting na afloop van de interventie was uitgevoerd. Ook kwam het voor dat effecten op bewegen werden beschreven in een document, maar niet duidelijk werd vermeld hoe deze effecten waren onderzocht. Hierdoor zou een interventie onjuist kunnen zijn beoordeeld. Dit is echter wel ondervangen door de ingevulde scoringslijsten naar de interventie-eigenaren te sturen. Tevens moet opgemerkt worden dat bijna alle effectstudies in het huidige onderzoek gericht waren op effecten op het beweeggedrag op korte termijn en niet op de langere termijn. Juist de effecten op langere termijn zijn van belang omdat men uiteindelijk het beweeggedrag blijvend wil veranderen. Behalve dat de kwaliteit van het onderzoek erg verschilde tussen de interventies, bestond er ook een grote variëteit in de methodiek om de effectiviteit op het beweeggedrag te bepalen. Zo werd er o.a. gebruik gemaakt van verschillende soorten vragenlijsten, interviews (telefonisch of op locatie) en stappentellers. Hierdoor waren de resultaten van de verschillende effectstudies (en dus interventies) niet geheel vergelijkbaar. Het resultaat van een effectstudie waarbij tijdens een voor- en nameting in een vragenlijst wordt gevraagd aan de deelnemers hoeveel men beweegt, is minder betrouwbaar dan wanneer het daadwerkelijke beweeggedrag op deze momenten wordt gemeten. Toch kon in beide gevallen eenzelfde score voor effectiviteit op bewegen behaald worden.

Doordat het huidige niveau van het evalueren van beweeginterventies relatief laag is, is het niet goed mogelijk om een duidelijk beeld te krijgen van welke interventies nu kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag. Om hier meer inzicht in te krijgen en om in de toekomst een beoordeling zoals bij het NJi mogelijk te maken, is het niet alleen wenselijk dat alle interventies in Nederland geëvalueerd worden op effectiviteit op bewegen, maar ook dat de evaluatie op een uniforme (standaardisatie van het meet-instrument) en meer wetenschappelijk verantwoorde manier wordt uitgevoerd. Daarnaast is het van belang dat hierbij zowel de effecten op de korte termijn, als de langere termijn worden gemeten. Indien er tijdens een dergelijke evaluatie punten naar boven komen die verbetering behoeven, en deze punten worden ook daadwerkelijk verbeterd, dan draagt dit ook bij aan de kwaliteit van een interventie.

Interventie-eigenaren hebben echter over het algemeen niet de kennis, tijd en financiën om een kwalitatief goed wetenschappelijk onderzoek uit te voeren. Dit zou deels opgelost kunnen worden door de effectevaluaties van de interventies te laten uitvoeren door een onafhankelijke (externe) partij. Op deze manier kan het evalueren van de interventies meer uniform en meer geïntegreerd met het uitvoeren van de interventies plaatsvinden.

Een voorbeeld waaraan gedacht kan worden is dat een database ontwikkeld wordt, waarin een basisset van bij voorkeur identieke vragen wordt opgenomen, die als voormeting, nameting en vervolgmeting kunnen worden gebruikt. In deze database kunnen dan, voor iedere interventie afzonderlijk, de veranderingen van het beweeggedrag van de deelnemers in de tijd (zowel op de korte termijn als langere termijn) worden gemeten. Om te controleren voor bijvoorbeeld trends die in de algemene bevolking optreden omtrent het beweeggedrag zou er jaarlijks ook bij een algemene steekproef van de Nederlandse bevolking bekeken kunnen worden in welke mate het beweeggedrag is veranderd. Deze steekproef kan dan als controle groep dienen voor de uitgevoerde interventies. Een mogelijke oplossing voor de financiering is dat het ministerie van VWS de subsidies aan gemeenten koppelt aan de verplichting om onderzoek naar het effect van de interventies uit te voeren. Om echter een definitieve oplossing te vinden om het evalueren van beweeginterventies te verbeteren, zou er eerst bij betrokken partijen (NISB, NOC*NSF, ministerie van VWS en de interventie-eigenaren) geïnventariseerd moeten worden op welke manier het evalueren verbeterd kan worden en hoe dit het beste gefinancierd kan worden.

De keuze, om alleen te kijken naar de effecten op het beweeggedrag, heeft gevolgen gehad voor de totaalbeoordeling van verschillende interventies. Immers, interventies die “bewezen” effectief zijn op andere gebieden dan bewegen (zoals gezondheid, BMI), hebben een lagere totaalbeoordeling gekregen, dan wanneer deze “overige effecten” mee zouden tellen voor de totaalbeoordeling. Het Groninger Actief Leven Model (GALM) vormt hierbij een goed voorbeeld. GALM is een sportstimuleringsstrategie voor senioren die nog niet of onvoldoende actief zijn. Van GALM is wetenschappelijk bewezen dat het voor een verbetering zorgt van ervaren fitheid, beenkracht, dynamische balans, schouderlenigheid en uithoudingsvermogen. Daarentegen zijn de effecten op het beweeggedrag niet wetenschappelijk aangetoond waardoor GALM voor de effectiviteit op bewegen een positieve (+) beoordeling heeft gekregen en in de categorie “achtervolgers” is geëindigd. Naast GALM was, in de categorie “achtervolgers”, van de volgende interventies wetenschappelijk aangetoond dat zij positieve effecten hadden op andere gebieden dan bewegen:

- SCALA: Motorische vaardigheden, fitheid, beperkingen;
 - JUMP-in: Positieve attitude ten opzichte van beweeggedrag;
 - Scoren voor gezondheid: Percentage lichaamsvet;
 - ZORGmethode: Rolbeperking door fysieke problemen en rolbeperking door sociale problemen.
- Ook in de categorie “het peloton” bevonden zich interventies waarbij wetenschappelijk was aangetoond dat zij positieve effecten hadden op andere gebieden dan bewegen:
- RealFit: BMI, percentage overgewicht, vetpercentage, negatieve gedachten over (over)gewicht en uiterlijk;
 - Bewegen en Gezondheid- In Balans: Mobiliteit, fysiek functioneren, zelfredzaamheid, valrisico;
 - ACTOR: Sociaal functioneren;
 - Bewegen op Recept: Gezondheid, bezoek huisarts en fysiotherapeut, attitude ten opzichte van bewegen, eigen effectiviteitsverwachting ten aanzien van bewegen;

- Okido!: Waargenomen gedragscontrole van ontbijten, buitenspelen, lidmaatschap sportclubs.

Aangezien de meeste bovengenoemde effecten gerelateerd zijn aan gezondheid, zou hier niet helemaal aan voorbij moeten worden gegaan. Het doel van het NASB is om mensen meer te laten bewegen om juist de gezondheid te verbeteren. Wellicht zou men in de toekomst ook andere effecten dan bewegen mee moeten nemen in de totaalbeoordeling van interventies. Omdat “bewegen” echter centraal staat in het NASB zou er bijvoorbeeld ook aan gedacht kunnen worden om een extra categorie op het overzicht te plaatsen waarin interventies vertegenwoordigd worden die wel een “bewezen” positief effect hebben op gezondheidsaspecten, maar waarbij geen effecten op het beweeggedrag zijn aangetoond. Gezien de diversiteit in uitkomstmaten komt hier nogmaals het belang van uniform monitoren naar voren.

4.9.5 *Kosteneffectiviteit*

Bij het inzetten van een interventie door een gemeente is het belangrijk dat de gemaakte kosten opwegen tegen de behaalde effecten, dus dat een interventie “kosteneffectief” is. Uit dit onderzoek bleek echter dat bij het merendeel (n=40) van de interventies de kosteneffectiviteit niet bekend was. Verder was bij 13 interventies alleen de subjectieve kosteneffectiviteit gemeten. Deze subjectieve kosteneffectiviteit zegt echter niet veel over de daadwerkelijke (objectief gemeten) kosteneffectiviteit. Op dit moment is het niet mogelijk om de (objectieve) kosteneffectiviteit van de interventies te bepalen, omdat de effectstudies niet van een voldoende wetenschappelijke kwaliteit zijn. De kosteneffectiviteit van een interventie levert zeker waardevolle informatie op, maar onze aanbeveling is dat men zich nu eerst richt op het verbeteren van de kwaliteit van de effectstudies. Het meten van de kosteneffectiviteit is op dit moment nog een stap te ver. Dat neemt niet weg dat het wel belangrijk is dat de kosten van een interventie in kaart worden gebracht.

4.10 Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om een overzicht te krijgen van kansrijke beweeginterventies voor gemeenten. Hiertoe is een lijst met criteria ontwikkeld waarop 61 bestaande interventies zijn beoordeeld. Op basis van de scores op deze criteria is een overzicht voor gemeenten gemaakt, waarop de interventies zijn ingedeeld in de volgende drie categorieën: “Koplopers” (n=8), “achtervolgers” (n=12) en “het peloton” (n=33). Acht interventies vielen af vanwege een negatieve score (-) op relevantie. NISB heeft vervolgens op basis van deze resultaten het uiteindelijke overzicht voor gemeenten gemaakt. Hierin worden de 53 interventies gepresenteerd in de drie bovengenoemde categorieën. Daarnaast heeft NISB een apart document “NASB interventieoverzicht 2008” gemaakt waarin alleen de best scorende interventies (“koplopers” en “achtervolgers”) zijn opgenomen.

Het huidige onderzoek heeft veel informatie opgeleverd. Zo is meer inzicht verkregen in hoe een overzicht met kansrijke interventies gemaakt kan worden en welke elementen van belang zijn bij de keuze van een gemeente om een interventie in te zetten, zoals uitvoerbaarheid, randvoorwaarden, effectiviteit, kosten en relevantie. Daarnaast is gebleken dat er al veel ontwikkeld is op het gebied van beweeginterventies. Uit dit

onderzoek zijn 8 zeer goede (“koplopers”) en 12 goede (“achtervolgers”) interventies naar voren gekomen. In het onderzoek kwamen echter ook een aantal beperkende factoren naar voren. Op basis van deze beperkende factoren en voortschrijdend inzicht zijn er aanbevelingen gedaan voor NISB om in de toekomst het overzicht voor gemeenten (en de totstandkoming ervan) verder te kunnen optimaliseren:

1. Voor de praktische bruikbaarheid van het overzicht is het van groot belang dat dit overzicht up-to-date blijft. Om dit te realiseren zou er besloten kunnen worden om jaarlijks een update uit te voeren, waarbij de volgende activiteiten zouden moeten worden uitgevoerd:
 - Het completeren van het overzicht, waarbij gekozen kan worden om een grondige zoekactie uit te voeren of het initiatief voor aanmelding van de interventie bij de interventie-eigenaren te leggen.
 - Nieuwe interventies (die aangemeld zijn of actief gezocht zijn) zouden gescoord moeten worden op de vastgestelde criteria.
 - Er zou de mogelijkheid moeten worden geboden aan interventie-eigenaren om nieuwe ontwikkelingen die invloed hebben op de totaalbeoordeling van de interventies te melden, zodat de scores op de criteria kunnen worden aangepast.
2. De lijst met criteria zou verder ontwikkeld moeten worden. Hierbij is het wenselijk dat er een lijst ontstaat die “transpanter” is en meer aansluit bij het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” van het NJi. Verder zou de lijst aangevuld kunnen worden op basis van de wensen en behoeften van gemeenten. Indien de lijst aangepast wordt dan zouden de reeds beoordeelde interventies opnieuw gescoord moeten worden op de aangepaste criteria.
3. Het is wenselijk dat de documentatie die gebruikt wordt bij het scoren eenduidig, compleet en recent is. Om dit te realiseren zou er een format ontwikkeld kunnen worden voor interventie-eigenaren, waarin richtlijnen staan vermeld hoe bepaalde informatie moet worden weergegeven. Hierbij kan de lijst met criteria als leidraad worden genomen.
4. Om een beter beeld te krijgen van welke interventies kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag en om in de toekomst een beoordeling zoals bij het NJi mogelijk te maken, is het niet alleen wenselijk dat alle beweeginterventies in Nederland (met name de jeugdinterventies in de setting school) geëvalueerd worden op effectiviteit op bewegen, maar ook dat de evaluatie op een uniforme en meer wetenschappelijk verantwoorde manier wordt uitgevoerd. Daarnaast is het van belang dat hierbij zowel de effecten op de korte termijn, als de langere termijn worden gemeten. Een effectevaluatie kan bovendien bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van een interventie.
5. Op dit moment is het nog niet mogelijk om de kosteneffectiviteit van interventies te bepalen omdat de effectstudies nog niet van een voldoende wetenschappelijke kwaliteit zijn. De aanbeveling is dan ook om eerst te richten op het verbeteren van de kwaliteit van de effectstudies. Dat neemt niet weg dat het wel belangrijk is de kosten van de interventies in kaart te brengen.

5 Inleiding

5.1 Achtergrond

In de nota “Tijd voor sport” (VWS, 2005) en het daaruit voortvloeiende uitvoeringsprogramma “Samen voor sport” (VWS, 2006) constateert het kabinet dat bewegingsarmoede enorme gezondheidsrisico’s met zich mee brengt in onze huidige samenleving. Onvoldoende lichamelijke activiteit is een risicofactor voor overgewicht en veel voorkomende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressiviteit. Lichamelijke activiteit omvat behalve sport natuurlijk ook beweegvormen in het dagelijkse leven (zoals huishoudelijk werk, fietsen of wandelen van of naar het werk, etc.) en vrije tijd (zoals fietsen en wandelen). Om de ziektelast als gevolg van een inactieve levensstijl te verlagen zijn er in Nederland net als in veel andere Westerse landen beweegnormen geformuleerd, voor de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die nodig is voor instandhouding en verbetering van de gezondheid. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is apart vastgesteld voor jongeren, volwassenen en 55-plussers. Naast de Nederlandse Norm Gezond Bewegen bestaat er ook een Fitnorm en de Combinorm. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen omschrijft de aanbevolen hoeveelheid matig intensieve lichamelijke activiteit en de Fitnorm de aanbevolen hoeveelheid zwaar intensieve lichamelijke activiteit. De Combinorm combineert de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en de Fitnorm (Hildebrandt e.a., 2007). In tabel 5.1 zijn de definities weergegeven van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, Fitnorm en Combinorm. Daarnaast wordt uitgelegd wat wordt verstaan onder inactiviteit, semi-actief en normactief.

Het percentage Nederlanders van achttien jaar en ouder dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoet was in 2005 56%. Het percentage Nederlanders dat aan de Fitnorm voldoet was in 2005 22%. Het percentage mensen dat aan de Combinorm voldoet was in 2005 63% (Hildebrandt e.a., 2007).

Een aanzienlijke gezondheidswinst kan worden gerealiseerd wanneer Nederlanders gestimuleerd worden om op een gezonde en verantwoorde wijze te bewegen en sporten. Om Nederlanders op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden heeft de rijksoverheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (VWS, 2006). Het NASB geeft een grote impuls aan sport en beweging in Nederland en richt zich op te-weinig-actieven¹¹. Het NASB betreft een programma van vier jaar, in de periode van 2007 tot en met 2010. De algemene doelstelling van het NASB luidt: “Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief”. Voor een dagelijkse dosis gezond sporten en bewegen moeten alle mogelijkheden worden benut, zoals thuis en in de wijk, op school, op het werk, in revalidatiecentra, bij de fysiotherapeut en op de sportvereniging. Het NASB richt zich op vijf belangrijke settings: Wijk, school, werk, zorg en sport. Met een “setting” wordt de fysieke en sociale omgeving bedoeld waarin mensen zich bevinden. Die omgeving moet uitnodigen tot meer sport en bewegen, in een gezonde context. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen

¹¹ In het kader van het NASB behoren tot de doelgroep “te-weinig-actief” die mensen die niet voldoen aan de Combinorm.

(NISB) coördineert de settings wijk, school, werk en zorg. NOC*NSF heeft het program-
management over de setting sport.

Tabel 5.1: Definities van inactiviteit, semi-actief, normactief, Nederlandse Norm
Gezond Bewegen, Fitnorm en Combinorm

Inactiviteit:
0 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief
Semi-actief:
1-4 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief
Normactief:
5-7 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief
Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):
<i>Jongeren</i> (jonger dan 18 jaar):
Dagelijks tenminste één uur matig intensief lichamelijk actief (≥ 5 MET*)
<i>Volwassenen</i> (18-55 jaar):
Minimaal 5 dagen per week tenminste één half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (≥ 4 MET*)
<i>55-plussers</i>
Minimaal 5 dagen per week tenminste één half uur matig intensieve lichamelijke activiteit (≥ 3 MET*)
Fitnorm:
Tenminste 3 dagen per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit (≥ 6 MET*)
Combinorm:
Tenminste voldoen aan één van bovenstaande normen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen of Fitnorm)

* MET = metabool equivalent van een inspanning. De MET-waarde geeft aan wat de verhouding is van het energieverbruik tijdens inspanning ten opzichte van het energieverbruik in rust. Het energieverbruik in rust is gelijkgesteld met 1 MET. Het energieverbruik tijdens een activiteit of inspanning wordt dus uitgedrukt als een veelvoud van het energieverbruik in rust en dit veelvoud is de MET-waarde.

Binnen het NASB heeft het ministerie van VWS de wens uitgesproken te focussen op het inzetten en verder verspreiden van bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginterventies. Met deze interventies worden te-weinig-actieven over de streep getrokken om te gaan bewegen. In de periode 2008-2010 ontvangen zo'n 50 "bewegingsarme"¹² gemeentes van het ministerie van VWS subsidie, waarmee op gemeenteniveau beweeginterventies kunnen worden ingezet. In de periode 2010-2012 worden aan nog eens zo'n 50 "bewegingsarme" gemeentes subsidies verleend voor het inzetten van beweeginterventies. Het idee hierbij is dat de gemeentes¹³, uit een overzicht met bewezen effectieve en/of kansrijke beweeginterventies, interventies kunnen kiezen die aansluiten bij de

¹² In de landelijke overeenkomst Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (februari, 2008) spreekt men van gemeenten met de grootste gezondheidsachterstand. In het algemeen komen gezondheidsachterstanden vooral voor bij groepen met een lage sociaal-economische status. In gemeenten met de grootste gezondheidsachterstanden zijn de meeste te-weinig-actieven te vinden.

¹³ Indien er wordt gesproken over uitvoerende handelingen door een gemeente, dan worden hier in feite de personen binnen de gemeente bedoeld, die deze uitvoerende handelingen plegen. Voor de leesbaarheid van het rapport wordt echter toch de term gemeente gehanteerd.

wensen en mogelijkheden van de betreffende gemeente. Dit overzicht moet relevante informatie bevatten voor de gemeentes zoals informatie over de effectiviteit en kosten van de interventies, maar ook informatie over de uitvoerbaarheid, doelgroep, bereik en duur. Overigens zijn de gemeentes niet verplicht om interventies uit het overzicht te kiezen. Ze kunnen de subsidie eventueel ook besteden aan beweeginterventies, die niet op het overzicht staan vermeld. Verder kunnen gemeentes die geen subsidie ontvangen het overzicht ook gebruiken om kennis en informatie te verkrijgen over interventies op het terrein van het verbeteren van het beweeggedrag¹⁴. Het probleem is echter dat een dergelijk overzicht op dit moment niet bestaat. Bovendien zijn binnen de sport- en beweegwereld bewezen effectieve interventies nu nog schaars. In september 2007 heeft het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), binnen het NASB, een selectie gemaakt van interventies die kansrijk geacht worden in het verbeteren van het beweeggedrag¹⁵. Deze selectie is echter niet gemaakt op basis van harde criteria. Voordat een overzicht met succesvolle en/of kansrijke interventies onder de gemeentes verspreid kan worden zullen de bestaande beweeginterventies eerst beoordeeld moeten worden aan de hand van objectieve criteria. Hierbij zal naast de effectiviteit van de interventies ook gekeken moeten worden naar aspecten als relevantie, kosten, uitvoerbaarheid, bereik, doelgroep en duur van de interventies.

5.2 Doel

Het doel van dit evaluatieonderzoek is om een overzicht te krijgen van succesvolle en/of kansrijke beweeginterventies. Om dit doel te bereiken moeten de volgende stappen worden doorlopen:

1. Het samenstellen van een overzicht van bestaande beweeginterventies die in dit evaluatieonderzoek worden meegenomen.
2. Het opstellen van objectieve criteria waarop de interventies gescoord kunnen worden.
3. Het scoren van de interventies op vastgestelde objectieve criteria.
4. Aan de hand van de scores op de criteria bepalen welke interventies succesvol en/of kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag.

De stappen 1 en 2 behoren tot het proces om de stappen 3 en 4 te kunnen uitvoeren. Om deze reden zullen de resultaten van de stappen 1 en 2 in de methodesectie beschreven worden. De resultaten van de stappen 3 en 4 zullen in de resultatensectie weergegeven worden.

¹⁴ Dit gebeurt vanuit het NASB. Gemeentes die geen subsidie ontvangen kunnen wel ondersteuning krijgen vanuit het NASB. NISB coördineert deze ondersteuning. Samen met haar partners stelt NISB een ondersteuningsaanbod samen dat beschikbaar is voor alle gemeenten. De ondersteuning zal voornamelijk bestaan uit kennisoverdracht en -uitwisseling, het verspreiden van good practices / kansrijke interventies en ondersteuning op maat bij de realisering van beweeginterventies (www.nasb.nl).

¹⁵ Deze selectie van kansrijke beweeginterventies is weergegeven op het “Interventieoverzicht Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)”. In het overzicht zijn de volgende aspecten weergegeven: Doelgroep, type interventie, effecten, netwerk, ondersteuning, kosten en setting.

NISB zal op basis van de resultaten van dit onderzoek het uiteindelijke overzicht met kansrijke beweeginterventies voor gemeenten maken. Dit overzicht zal worden geplaatst op de website van het NASB (www.nasb.nl).

5.3 Vraagstelling

Het onderzoek betreft een evaluatie van bestaande beweeginterventies, die veelal zijn ontwikkeld en/of toegepast binnen het NASB. De centrale vraag van dit onderzoek is: *“Welke interventies zijn het meest succesvol en/of kansrijk in het verbeteren van het beweeggedrag?”*. Om deze centrale vraag te kunnen beantwoorden moeten de volgende subvragen beantwoord worden:

1. Welke bestaande beweeginterventies worden meegenomen in deze evaluatie?
2. Welke objectieve criteria zijn belangrijk bij het bepalen van de kansrijkheid van een interventie?
3. Hoe scoren de interventies op deze objectieve criteria?
4. Welke criteria wegen het zwaarst bij het bepalen van het succesvol en/of kansrijk zijn van een interventie?

6 Methode

6.1 Algemene onderzoeksopzet

Het doel van dit evaluatieonderzoek was om een overzicht te krijgen van succesvolle en/of kansrijke beweeginterventies. Om te kunnen bepalen welke interventies succesvol en/of kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag, is er een lijst met criteria opgesteld waarop de interventies gescoord konden worden (Bijlage 1). Hierbij moet opgemerkt worden dat, gezien de diversiteit in opzet en inhoud van de verschillende interventies, het niet het doel was om interventies onderling te vergelijken. Er is alleen gekeken of een interventie aan bepaalde criteria voldeed. Om consensus te krijgen over de criteria, zijn de criteria besproken in een begeleidingscommissie met afgevaardigden van NISB, NOC*NSF, ministerie van VWS en NIVEL. Daarnaast is in deze begeleidingscommissie besproken hoe de criteria gewogen moesten worden (welke criteria als belangrijkste zouden worden gezien bij het bepalen van het succesvol en/of kansrijk zijn van een interventie). Uiteindelijk zijn de volgende hoofdcriteria tot stand gekomen: Relevantie, effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid. Vervolgens zijn 61 bestaande beweeginterventies, die veelal zijn ontwikkeld en/of toegepast binnen het NASB, gescoord op deze criteria. Op deze manier zijn de sterke en zwakke kanten van de verschillende interventies duidelijk in kaart gebracht. De benodigde informatie om de interventies te scoren was afkomstig uit bestaande documentatie. Uiteindelijk zijn de interventies op basis van hun totaalbeoordelingen ingedeeld in 3 categorieën: “Koplopers” (++), “achtervolgers” (+) en “het peloton” (+/-). In de volgende paragraaf zullen alle activiteiten die tijdens het evaluatieonderzoek hebben plaatsgevonden gedetailleerd beschreven worden.

6.2 Activiteiten

6.2.1 *Het samenstellen van een overzicht van bestaande beweeginterventies*

In de eerste plaats is er een overzicht gemaakt van bestaande beweeginterventies die in dit evaluatieonderzoek zouden worden meegenomen. Hierbij ging het om beweeginterventies die veelal zijn ontwikkeld en/of toegepast binnen het NASB. Door NISB zijn 48 interventies afkomstig uit de settings wijk, school, werk en zorg, aangedragen. Van deze 48 interventies stonden er 25 al vermeld op het “Interventieoverzicht Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)”¹⁶ samengesteld door NISB. In dit overzicht zijn aspecten als effecten, kosten, ondersteuning en setting weergegeven. NISB heeft daarnaast bij verscheidene bonden en instellingen (o.a. provinciale sportraden) navraag gedaan naar interventies die in deze evaluatie konden worden meegenomen. Hieruit kwam nog een 23-tal interventies. Het overzicht is verder aangevuld met 13 interventies uit de setting

¹⁶ Zoals reeds in de inleiding werd vermeld, is in september 2007 door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), binnen het NASB, een selectie gemaakt van interventies die kansrijk geacht werden in het verbeteren van het beweeggedrag. Deze selectie was echter niet gemaakt op basis van harde criteria. De selectie van interventies werd weergegeven op het “Interventieoverzicht Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)”.

sport. Deze 13 sportinterventies zijn geselecteerd op basis van een eerdere evaluatie van het NIVEL, waarbij een twintigtal sportinterventies uit het NASB setting sport werd geëvalueerd op zowel effect als proces van de activiteiten (Pisters en Veenhof, 2008). Op basis van deze effect- en procesevaluatie kregen de 13 betreffende sportinterventies het “Go” teken van NOC*NSF voor verdere landelijke implementatie. Uiteindelijk is er een overzicht ontstaan met 61 interventies. Gezien het tijdspad is er geen aanvullende zoektocht uitgevoerd naar andere mogelijke kansrijke beweeginterventies, waardoor niet bekend is in hoeverre het overzicht compleet is. Alle 61 interventies zijn meegenomen in dit evaluatieonderzoek. In Bijlage 2 staat een overzicht van alle 61 interventies weergegeven. De nummers 1-48 zijn aangeleverd door NISB, de overige nummers 49-61 zijn afkomstig uit het NASB setting sport. Achter de interventie staat vermeld wat voor een type interventie het is. In dit onderzoek werd onderscheid gemaakt tussen vier typen interventies. Hieronder worden alle typen genoemd met daarachter de definitie, zoals deze werd gehanteerd in de lijst met criteria:

1. *Beweegprogramma*: Aanleren van vaardigheden die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen en op het inrichten van de sociale omgeving van personen zodat deze de verandering in beweeggedrag ondersteunt (individueel en groepsgericht).
2. *Informatievoorziening*: Het veranderen van de kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen (o.a. lespakket, campagne).
3. *Omgeving en beleid*: Het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen (gemeenten, organisaties, scholen, etc.).
4. *Opleiding (Train de trainer)*: Het hoofddoel van de interventie is het opleiden van professionals en/of andere personen, die nauw in verbinding staan met de doelgroep die men in beweging wil krijgen.

Met uitzondering van “Senioren zwemmen: gezond en gezellig”, waarbij er online een trainingsschema op maat kon worden gemaakt voor het zwemmen, zijn alle interventies ingedeeld op basis van de bovengenoemde typen. Een interventie kon overigens ook uit meerderen typen (onderdelen) bestaan. Daarnaast zijn in het overzicht per interventie de setting¹⁷ (wijk, school, werk, zorg en sport) en doelgroep weergegeven. Een interventie kon hierbij tegelijkertijd in meerdere settings worden uitgevoerd en zich op meerdere doelgroepen richten.

De interventies vertoonden onderling veel variatie in opzet en inhoud. Om enkele voorbeelden te noemen: Bij “Start to Run” volgden volwassenen hardlooplekken in combinatie met theorielessen over het hardlopen en gezondheid, “Themapakket Actieve Leefstijl” bestond uit een lespakket over gezonde voeding en bewegen voor VMBO-leerlingen en bij “Taskforce 50+” werd er een organisatiestructuur opgezet om in een gemeente een passend sport- en beweegaanbod voor 50-plussers te kunnen creëren.

¹⁷ Hierbij gaat het om de setting waarin de interventie nu wordt uitgevoerd. Dit is bepaald in overleg met de interventie-eigenaar. Dit zou kunnen afwijken van de setting waarin de interventie is begonnen. Zo behoort bijvoorbeeld de interventie “Start met wandelen” van origine tot de setting sport van het NASB. De interventie wordt nu ook uitgevoerd in de setting werk.

6.2.2 *Het opstellen van criteria*

Algemeen

Om te bepalen welke interventies succesvol en/of kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag van de deelnemers, is er een lijst met criteria opgesteld waarop de interventies gescoord konden worden (Bijlage 1). In eerste instantie is bij het opstellen van de criteria uitgegaan van de criteria van het College voor Zorgverzekeringen (CvZ), welke de onderwerpen noodzakelijkheid, effectiviteit, kosteneffectiviteit en bruikbaarheid beslaan (CvZ, 2006). CvZ heeft deze criteria echter toegepast bij het evalueren van medische interventies in het kader van beslissingen rond het wel of niet opnemen van interventies in het basispakket van de zorgverzekeringen. Vandaar dat de criteria zijn aangepast aan de huidige evaluatie. Bij het opstellen van de lijst met criteria is verder gebruik gemaakt van de volgende bronnen van informatie: 1. De lijst “Toetsing NASB-interventies” van NISB, een lijst met criteria die door NISB zelf is opgesteld om beweeginterventies te beoordelen; 2. Het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies”¹⁸ van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), een lijst met criteria op basis waarvan zowel het NJi als het Centrum Gezond Leven (CGL) jeugdinterventies beoordeelt en certificeert; 3. Het multilayer model dat NISB hanteert, waarin drie niveaus worden onderscheiden: Professioneel niveau (het niveau van de interventies, de methodieken en instrumenten), netwerken (het niveau van de samenwerking; de coördinatie van inspanningen van verschillende professionals) en beleid (het niveau van de (beleids)verankering). Om consensus te krijgen over de criteria, zijn de criteria besproken in een begeleidingscommissie met afgevaardigden van NISB, NOC*NSF, ministerie van VWS en NIVEL. Daarnaast is in deze begeleidingscommissie besproken hoe de criteria gewogen moesten worden (welke criteria als belangrijkste zouden worden gezien bij het bepalen van het succesvol en/of kansrijk zijn van een interventie). Uiteindelijk zijn de volgende hoofdcriteria tot stand gekomen: Relevantie, effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid. Op deze hoofdcriteria kon een interventie zeer positief (++), positief (+), neutraal (+/-), negatief (-), zeer negatief (--) of onbekend (?) scoren afhankelijk van het criterium. De hoofdcriteria (en de scores die mogelijk waren bij elk criterium) zullen onder het kopje “Hoofdcriteria en score per criterium” één voor één worden toegelicht.

Hoofdcriteria en score per criterium

1. *Relevantie: Is de interventie relevant voor het NASB?:* Onder het criterium relevantie stonden vier ingangscriteria beschreven waaraan een interventie moest voldoen om op het overzicht met succesvolle en/of kansrijke interventies voor gemeenten te kunnen komen. De ingangscriteria waren:
 - a) *De interventie moest passen binnen de doelstelling van het NASB: “Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief”.* Een interventie voldeed aan dit criterium als het doel van de interventie meer bewegen was, maar ook als bewegen werd ingezet als middel om een bepaald doel te bereiken (bijvoorbeeld mensen meer te laten bewegen om vallen te voorkomen), als de doelgroep te-weinig-actieven betrof, of als men via het creëren van randvoor-

¹⁸ Het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” van het Nederlands Jeugdinstituut is te vinden op www.nji.nl/jeugdinterventies

waarden uiteindelijk mensen meer wilde laten bewegen (bijvoorbeeld het opzetten van een organisatiestructuur om sportactiviteiten voor 50-plussers te organiseren).

- b) *De interventie moest op tenminste 3 verschillende locaties draaien en/of op 3 verschillende locaties gedraaid hebben.* Dit ingangscriterium werd gesteld om te voorkomen dat interventies op het overzicht van gemeenten zouden komen die nauwelijks waren uitgetest in de praktijk. Bij interventies met geen tot weinig “praktijk” ervaring is het risico namelijk groter dat zo’n interventie praktisch niet uitvoerbaar is.
- c) *De interventie mocht geen eenmalig evenement zijn.* Onder een eenmalig evenement moet een activiteit (of activiteiten) worden verstaan die op één bepaald tijdstip wordt uitgevoerd, zoals een danswedstrijd of sportdag. De verwachting is dat een eenmalig evenement niet leidt tot een blijvende (positieve) verandering in het beweeggedrag.
- d) *Er moest een handleiding / protocol / stappenplan aanwezig zijn en/of ondersteuning door een organisatie voor uitvoering van de interventie.* Een interventie voldeed aan dit criterium als er een handleiding / protocol / stappenplan van de interventie aanwezig was waarmee de interventie door de gemeentes zelf kon worden uitgevoerd en / of een organisatie(structuur) moest bestaan die gemeentes ondersteuning kon bieden bij de implementatie van de interventie in de gemeente.

Een interventie scoorde positief (+) op relevantie als aan alle 4 ingangscriteria werd voldaan. Als dit niet het geval was, dan scoorde de interventie negatief (-) en werd deze niet meer verder getoetst op de overige criteria.

- 2. *Effectiviteit: Doet de interventie wat ervan verwacht wordt?:* Bij de effectiviteit van een interventie is puur gekeken naar het effect op het daadwerkelijke beweeggedrag van de deelnemers. De vraag die hierbij centraal stond was: “Gaaf men door deelname aan de interventie meer bewegen?”. Daarnaast zijn wel “overige effecten” gescoord zoals effecten op de gezondheid, overgewicht en lidmaatschap van een sportvereniging. Deze “overige effecten” telden alleen niet mee in de totaalbeoordeling van de interventie. Bij het scoren van de effectiviteit bepaalde het type onderzoek mede de score. In tabel 6.1 staat weergegeven hoe de effectiviteit op bewegen is gescoord. “Overige effecten” zijn op dezelfde manier gescoord.

Als er meerdere effecten op bewegen werden waargenomen, dan telde de hoogste score voor de totaalbeoordeling van de effectiviteit op bewegen. Bijvoorbeeld:

- Van voormeting naar nameting is er een significante stijging te zien in het aantal mensen dat voldoet aan de NNGB (++)
- Aan het einde van het onderzoek geven 59 van de 100 deelnemers (59%) aan dat zij meer zijn gaan bewegen (+)

De score van de effectiviteit op bewegen werd dan ++. Dit principe werd ook gehanteerd bij de totaalbeoordeling van “overige effecten”.

Tabel 6.1: Score effectiviteit op bewegen

Score effectiviteit	Effect	Type onderzoek
++ ¹⁹	Significant positief effect: Men is meer gaan bewegen en dit is statistisch significant.	1. Veranderingsonderzoek (0-meting 1-meting) 2. Experimenteel onderzoek (interventiegroep en een controle groep)
+	Positief effect: Men is meer gaan bewegen, maar dit is niet statistisch significant.	1. Veranderingsonderzoek (0-meting 1-meting) 2. Alleen effectmeting aan het einde van de interventie d.m.v. interviews deelnemers, interviews professionals, deelnemerstevredenheid onderzoek. 3. Procesevaluatie
+/-	De effecten op bewegen zijn wel onderzocht maar er zijn geen effecten gevonden.	Alle typen onderzoek
-	Negatief effect: Men is minder gaan bewegen, maar dit is niet statistisch significant.	1. Veranderingsonderzoek (0-meting 1-meting) 2. Alleen effectmeting aan het einde van de interventie d.m.v. interviews deelnemers, interviews professionals, deelnemerstevredenheid onderzoek. 3. Procesevaluatie
--	Significant negatief effect: Men is minder gaan bewegen en dit is statistisch significant.	1. Veranderingsonderzoek (0-meting 1-meting) 2. Experimenteel onderzoek (interventiegroep en een controle groep)
?	De effecten op bewegen zijn niet onderzocht.	

3. *Kosteneffectiviteit: Is de verhouding tussen de gemaakte kosten en de behaalde effecten in de breedste zin acceptabel?*: Bij de keuze van een interventie is het belangrijk dat de gemaakte kosten opwegen tegen de behaalde effecten. Op het criterium kosteneffectiviteit werd de interventie beoordeeld als zeer positief (++), positief (+), neutraal (+/-), negatief (-), zeer negatief (--) of onbekend (?). In tabel 6.2 staat weergegeven hoe de kosteneffectiviteit is gescoord.

Tabel 6.2: Score kosteneffectiviteit

Score kosten-effectiviteit	Situatie
++	Er is objectief (d.m.v. een kwantitatief onderzoek) aangetoond dat de interventie kosten-effectief is.
+	Er is subjectief (kwalitatief) aangetoond dat de interventie kosteneffectief is.
+/-	Het is twijfelachtig of de interventie kosteneffectief is.
-	Er is subjectief (kwalitatief) aangetoond dat de interventie niet kosteneffectief is.
--	Er is objectief (d.m.v. een kwantitatief onderzoek) aangetoond dat de interventie niet kosten-effectief is.
?	De kosteneffectiviteit is onbekend / niet gemeten.

¹⁹ In deze situatie zijn positieve effecten op het beweeggedrag “wetenschappelijk” aangetoond. De definitie van “wetenschappelijk”, zoals die in dit rapport wordt gehanteerd, hoeft niet overeen te komen met de definitie van “wetenschappelijk”, zoals die buiten dit rapport wordt gehanteerd.

4. *Inzicht in de kosten:* Omdat men, voorafgaand aan het evaluatieonderzoek, niet overtuigd was dat de kosteneffectiviteit zou zijn gemeten, is het criterium “inzicht in de kosten” meegenomen. Onder dit criterium moesten de kosten en baten van de interventie worden beschreven. Dit criterium werd niet meegenomen als onderdeel van de totaalbeoordeling, maar diende als aanvullende informatie voor gemeenten.
5. *Uitvoerbaarheid: Is implementatie van de interventie haalbaar en houdbaar?:* Als een gemeente een interventie uit het overzicht kiest, dan moet de interventie ook redelijk eenvoudig geïmplementeerd en uitgevoerd kunnen worden. Dit werd beoordeeld met het criterium uitvoerbaarheid. Om de uitvoerbaarheid van een interventie te bepalen, zijn er drie criteria ontwikkeld waarop de interventie positief (+), neutraal (+/-), negatief (-) of onbekend (?) kon scoren. Het ging hierbij om de volgende drie criteria:
 - a) *Organisatie:* Er moest een organisatie(structuur) aanwezig zijn die de gemeentes ondersteuning kon bieden bij de implementatie en uitvoering van de interventie in de gemeente. Deze ondersteuning kon voorkomen in de vorm van een vraagbaak-functie of helpdesk, het leveren van experts (expertise inhuren) en deskundigheidsbevordering (het geven van een cursus / training, workshop, bijeenkomst).
 - b) *Materialen:* Er moest een handleiding / protocol / stappenplan aanwezig zijn (en deze moest aan een aantal voorwaarden voldoen) op basis waarvan de interventie door de gemeentes zelf geïmplementeerd en uitgevoerd kon worden.
 - c) *Website:* Er moest een website voor professionals aanwezig zijn (en deze moest aan een aantal voorwaarden voldoen) op basis waarvan de interventie door de gemeentes zelf geïmplementeerd en uitgevoerd kon worden.

Een interventie scoorde positief (+) op uitvoerbaarheid als op één van bovenstaande criteria positief (+) gescoord werd. De interventie scoorde ook positief (+) op uitvoerbaarheid als op basis van een combinatie van bovenstaande criteria de interventie uitvoerbaar was. In deze situatie kon het voorkomen dat geen één van bovenstaande criteria positief (+) scoorde. In tabel 6.3 staat de totaalbeoordeling van de uitvoerbaarheid weergegeven.

Tabel 6.3: Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid

Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	Situatie
+ De interventie is uitvoerbaar	1. Op tenminste 1 van de 3 criteria wordt positief (+) gescoord. 2. Op 1 of meerdere criteria wordt neutraal (+/-) gescoord, maar er is toch met zekerheid te zeggen dat de interventie uitvoerbaar is op basis van 1 criterium of een combinatie van meerdere criteria.
+/- Het is twijfelachtig of de interventie uitvoerbaar is	Op 1 of meerdere criteria wordt neutraal (+/-) gescoord maar er is niet met zekerheid te zeggen of de interventie wel uitvoerbaar is.
- De interventie is niet uitvoerbaar	In alle overige gevallen.

Overige criteria / informatie

Naast bovengenoemde hoofdcriteria stonden er in de lijst met criteria ook andere criteria en informatie vermeld. Deze criteria en informatie zijn echter niet meegenomen als onderdeel van de totaalbeoordeling van de interventie, maar waren meer ter informatie voor gemeenten. Voorbeelden hiervan zijn: Doelgroep, setting, bereik, benodigde materialen, samenwerking, draagvlak, mening van professionals, mening van deelnemers en theoretische onderbouwing van de interventie.

Totaalbeoordeling van de interventie

Voor de totaalbeoordeling van de interventie is alleen gekeken naar de scores op de hoofdcriteria relevantie, effectiviteit op bewegen en uitvoerbaarheid. De kosteneffectiviteit was bij het merendeel (n=40) van de interventies niet bekend. Van een aantal (n=13) interventies was wel de subjectieve kosteneffectiviteit gemeten. Deze subjectieve kosteneffectiviteit betreft echter een mening van een betrokken partij en kan daarom niet als objectieve informatie worden beschouwd. Vandaar dat is besloten om het hoofdcriterium kosteneffectiviteit niet mee te nemen als onderdeel van de totaalbeoordeling. Het is overigens nog wel belangrijk op te merken dat, gezien de diversiteit in opzet en inhoud van de verschillende interventies, het niet het doel was om interventies onderling te vergelijken. Er is alleen per interventie gekeken of deze aan een aantal criteria voldeed. In tabel 6.4 staat de totaalbeoordeling van de interventie weergegeven.

Tabel 6.4: Totaalbeoordeling van de interventie

Totaalbeoordeling	Situatie	Omschrijving op overzicht
Zeer positief ++	Relevantie (+), effectiviteit op bewegen (++) (++), uitvoerbaarheid (+)	Koploper
Positief +	Relevantie (+), effectiviteit op bewegen (+), uitvoerbaarheid (+)	Achtersvolger
Neutraal +/-	Eén of meerdere scores zijn +/- of ?	Peloton
Negatief -	Relevantie is -	Deze komt niet op het overzicht met kansrijke interventies

Interventies die negatief (-) scoorden op relevantie kwamen niet terecht op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten. De overige interventies zijn op basis van hun totaalbeoordelingen ingedeeld in 3 categorieën. Hierbij was de effectiviteit op bewegen van doorslaggevende betekenis:

1. *Koplopers*: Dit waren interventies waarbij wetenschappelijk²⁰ was aangetoond dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag. Een interventie kwam in deze categorie terecht als er maximaal gescoord werd op de hoofdcriteria relevantie (+), effectiviteit op bewegen (++) en uitvoerbaarheid (+).

²⁰ Onder “wetenschappelijk” wordt hier verstaan: Er is, met behulp van statistische analyses en experimenteel onderzoek / veranderingsonderzoek, een significant effect van de interventie op het beweeggedrag aangetoond. De definitie van “wetenschappelijk”, zoals die in dit rapport wordt gehanteerd, hoeft niet overeen te komen met de definitie van “wetenschappelijk”, zoals die buiten dit rapport wordt gehanteerd.

2. *Achtervolgers*: Dit waren interventies die effectief leken in het verbeteren van het beweeggedrag, maar dit was nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Een interventie kwam in deze categorie terecht als er positief (+) gescoord werd op relevantie, effectiviteit op bewegen en uitvoerbaarheid.
3. *Peloton*: Dit waren interventies die op een aantal onderdelen goed scoorden maar die op één of meerdere onderdelen nog verbetering behoeften. Ook kon het voorkomen dat op bepaalde onderdelen nog informatie ontbrak (bijvoorbeeld de effectiviteit op bewegen was nog niet onderzocht). Een interventie kwam in deze categorie terecht als op één of meerdere onderdelen neutraal (+/-) of onbekend (?) werd gescoord.

6.2.3 *Het verzamelen van documentatie over de te evalueren interventies*

In dit evaluatieonderzoek is gebruik gemaakt van informatie uit bestaande documentatie om de interventies te scoren. Deze documentatie bestond o.a. uit projectbeschrijvingen, rapporten, folders, handleidingen, websites, lesmateriaal en cd-roms. Een groot deel van de documentatie wat betreft de settings wijk, school, werk en zorg, was aangeleverd door NISB. Over de interventies uit de setting sport van het NASB was al veel informatie verzameld in het onderzoek van Pisters en Veenhof (2008). Deze informatie is in het huidige evaluatieonderzoek gebruikt. Omdat er bij veel interventies toch nog informatie ontbrak, is naar alle interventie-eigenaren een mail gestuurd met de vraag of er nog aanvullende documentatie over de interventie bestond. Bijna alle interventie-eigenaren hebben als reactie daarop nog aanvullende documentatie toegezonden. Er is daarna niet meer op een andere manier naar informatie gezocht (bijvoorbeeld aan de hand van interviews, telefoongesprekken). Indien er nog steeds informatie over een interventie ontbrak, dan werd er onbekend (?) op het betreffende criterium / informatie gescoord.

6.2.4 *Het scoren van de interventies op vastgestelde criteria*

Aan de hand van de informatie uit de verzamelde documentatie zijn alle 61 interventies gescoord op de vastgestelde criteria. Het scoren is door twee onderzoekers uitgevoerd. Hierbij zijn alle interventies gelijkmatig verdeeld over de twee onderzoekers. Elke interventie is dus één keer gescoord. Indien er twijfel ontstond over de scoring van een bepaald criterium, dan werd door middel van overleg tussen de onderzoekers tot consensus gekomen. Daarnaast zijn alle scoringslijsten naar de interventie-eigenaren verzonden om na te gaan of er onjuistheden in vermeld waren, en eventueel om informatie aan te vullen. De interventie-eigenaren konden hun commentaar leveren, en mits juist onderbouwd (met documentatie) werd de scoring zo nodig aangepast.

6.2.5 *Begeleidingscommissie*

In het kader van dit evaluatieonderzoek is er een begeleidingscommissie opgesteld, met afgevaardigden van NISB, NOC*NSF, ministerie van VWS en het NIVEL. Gedurende het onderzoek is de begeleidingscommissie tweemaal bijeengekomen. In de begeleidingscommissie zijn de verschillende criteria besproken en er zijn adviezen gegeven voor verbetering. Op basis van deze adviezen zijn de criteria aangepast. Daarnaast is in de begeleidingscommissie vastgesteld hoe de totaalbeoordeling van de afzonderlijke criteria bepaald moest worden en hoe de criteria gewogen moesten worden (welke criteria als belangrijkste zouden worden gezien bij het bepalen van het succesvol en/of kansrijk zijn van een interventie).

7 Resultaten

7.1 Algemene beschrijving interventies

In dit evaluatieonderzoek zijn 61 beweeginterventies, die veelal zijn ontwikkeld en/of toegepast binnen het NASB, gescoord op de criteria. In Bijlage 2 staat een overzicht van alle 61 interventies weergegeven. Hierin staat behalve de naam van de interventie, ook het type interventie, de setting waarin de interventie plaatsvindt en de doelgroep vermeld. In de volgende paragrafen zal de verdeling van de interventies over het type interventie, de setting en doelgroep beschreven worden.

7.1.1 Type interventie

In tabel 7.1 staat het aantal interventies per type interventie weergegeven. De meeste interventies waren erop gericht om vaardigheden, die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen, aan te leren (beweegprogramma, $n=47$). Daarnaast was ook meer dan de helft van de interventies erop gericht om de kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen te verbeteren (informatievoorziening, $n=34$). Iets minder dan de helft had als doel randvoorwaarden te creëren voor bewegen in de omgeving en ervoor te zorgen dat “bewegen” zou worden ingebed in het beleid van de verschillende betrokken partijen (omgeving en beleid, $n=26$). Verder waren er nog 2 interventies, waarbij mensen opgeleid werden om een bepaalde doelgroep in beweging te krijgen. Alleen de interventie “Senioren zwemmen: gezond en gezellig”, waarbij er online een trainingsschema op maat kon worden gemaakt, was niet in te delen in één van de typen interventies (anders, $n=1$). Opvallend was ook dat meer dan de helft van de interventies uit meerdere typen (onderdelen) bestond (meer dan 1 type, $n=33$).

Tabel 7.1: Aantal interventies per type interventie

Type interventie	Aantal interventies
Beweegprogramma	47
Informatievoorziening	34
Omgeving en beleid	26
Opleiding (train de trainer)	2
Anders	1
Meer dan 1 type	33

7.1.2 Setting

In tabel 7.2 staat het aantal interventies per setting weergegeven. Als per setting gekeken werd, dan werden de meeste interventies uitgevoerd in de setting sport ($n=31$), gevolgd door de settings wijk ($n=29$) en school ($n=28$). Een kleiner deel werd uitgevoerd in de settings zorg ($n=12$) en werk ($n=9$). De meeste interventies werden uitgevoerd in meerdere settings ($n=35$).

Tabel 7.2: Aantal interventies per setting

Setting ²¹	Aantal interventies
Wijk	29
Zorg	12
School	28
Sport	31
Werk	9
Meer dan 1 setting	35

7.1.3 Doelgroep

In tabel 7.3 staat het aantal interventies per doelgroep weergegeven. Het overgrote deel van de interventies was gericht op de doelgroep jeugd (n=35). De overige doelgroepen waren wat minder vertegenwoordigd. In totaal richtten 20 interventies zich op meerdere doelgroepen.

Tabel 7.3: Aantal interventies per doelgroep

Doelgroep ²²	Aantal interventies
Jeugd	35
Volwassenen	10
Volwassenen 50+	9
Mensen met een chronische aandoening	6
Allochtonen	4
Overgewicht	7
Werknemers	9
Lage SES	3
Alle doelgroepen	3
Meer dan 1 doelgroep	20

7.2 Resultaten per hoofdcriterium

In dit evaluatieonderzoek zijn vijf hoofdcriteria ontwikkeld waarop de interventies zijn gescoord. Het ging hierbij om de hoofdcriteria relevantie, effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid. In de volgende paragrafen zullen de resultaten per hoofdcriterium beschreven worden. Voor een uitgebreid overzicht met alle interventies en de scores die zij hebben behaald op de hoofdcriteria en overige criteria zie Bijlage 3.

²¹ In overleg met de interventie-eigenaar is bepaald in welke setting een interventie plaatsvindt. De setting waarin een interventie nu wordt uitgevoerd zou kunnen afwijken van de setting waarin een interventie is begonnen. Zo behoort bijvoorbeeld de interventie “Start met wandelen” van origine tot de setting sport van het NASB. De interventie wordt nu ook uitgevoerd in de setting werk.

²² Er is in tabel 7.3 een globalere indeling van de doelgroep gehanteerd. Zo vallen bijvoorbeeld onder de doelgroep jeugd verschillende leeftijdscategorieën en groepen van de basisschool en het voortgezet onderwijs. Deze indeling gaat hier te ver. Zie voor de meer specifieke doelgroepen Bijlage 2.

7.2.1 Relevantie

Onder het criterium relevantie stonden vier ingangscriteria beschreven waaraan een interventie moest voldoen om op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten terecht te komen. Indien een interventie negatief (-) scoorde op het criterium relevantie, dan werd de interventie niet verder gescoord op de overige criteria. Deze interventie kwam dus ook niet op het overzicht voor gemeenten terecht. In dit evaluatieonderzoek scoorden 8 interventies negatief (-) op relevantie. Van deze 8 waren er 6 een eenmalig evenement, en van 2 was te weinig informatie beschikbaar (o.a. over waar de interventie had gedraaid) om de interventie verder te kunnen scoren (zie tabel 7.4).

Tabel 7.4: Relevantie (-)

Interventie	Reden van negatieve score
Sportiviteit en Respect	Eenmalig evenement
Run4Kids	Te weinig informatie beschikbaar
Trappen Scoort	Te weinig informatie beschikbaar
Junior Hartdag en Heartdance Award	Eenmalig evenement
Jeugdsportweekend	Eenmalig evenement
Ultimate Volley Xperience	Eenmalig evenement
Trio-triatlon	Eenmalig evenement
Senioren zwemmen: gezond en gezellig	Eenmalig evenement

7.2.2 Effectiviteit

Bij de effectiviteit van een interventie is puur gekeken naar de effecten op bewegen. De vraag die hierbij centraal stond was: “Gaat men door deelname aan de interventie meer bewegen?”. Gedurende het onderzoek bleek dat er een grote variëteit bestond in de kwaliteit van het onderzoek dat was uitgevoerd om de effectiviteit op het beweeggedrag te bepalen. In een paar gevallen was de effectiviteit op bewegen onderzocht aan de hand van een experimenteel onderzoek (interventiegroep en een controle groep). Daarnaast werd er ook gebruik gemaakt van veranderingsonderzoek (voor- en nameting). In de meeste gevallen was echter sprake van een onderzoek, waarbij een meting na afloop van de interventie was uitgevoerd. Ook kwam het voor dat effecten op bewegen werden beschreven in een document, maar niet duidelijk werd vermeld hoe deze effecten waren onderzocht. Behalve dat de kwaliteit van het onderzoek erg verschilde tussen de interventies, bestond er ook een grote variëteit in de methodiek om de effectiviteit op het beweeggedrag te bepalen. Zo werd er o.a. gebruik gemaakt van verschillende soorten vragenlijsten, interviews (telefonisch of op locatie) en stappentellers. In tabel 7.5 staat bij elke score van de effectiviteit weergegeven welke interventies deze score hebben behaald. In totaal scoorden 8 interventies zeer positief (++) op de effectiviteit op bewegen, aangezien bij deze interventies significante positieve effecten op het beweeggedrag waren aangetoond aan de hand van een experimenteel onderzoek (interventiegroep en een controle groep) of een veranderingsonderzoek (voor- en nameting). Van deze interventies was dus wetenschappelijk aangetoond dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag. Verder scoorden 13 interventies positief (+). Dit waren interventies waarbij positieve (niet significante) effecten op het beweeggedrag waren aangetoond aan de hand van een onderzoek waarbij een meting na afloop van de interventie was uitgevoerd of een

veranderingsonderzoek. Deze interventies leken dus effectief in het verbeteren van het beweeggedrag. Om te bepalen of deze interventies daadwerkelijk het beweeggedrag verbeteren, moeten de effecten eerst wetenschappelijk onderzocht worden. Tenslotte scoorden 6 interventies neutraal (+/-) op de effectiviteit op bewegen. Dit betroffen interventies waarbij de effectiviteit op bewegen wel was onderzocht, maar waarbij geen zichtbare effecten op het beweeggedrag waren waargenomen. Er waren overigens geen interventies die zeer negatief (--) of negatief (-) hadden gescoord. Daarnaast waren er nog wel 26 interventies waarbij de effectiviteit op bewegen nog niet was onderzocht. Deze 26 interventies scoorden op dit criterium onbekend (?).

Naast de effecten op bewegen zijn ook “overige effecten” gescoord. Deze “overige effecten” telden echter niet mee in de totaalbeoordeling van een interventie. “Overige effecten” konden bijvoorbeeld het effect op gezondheid, BMI, vetpercentage, het voorkomen van een val bij ouderen en het lidmaatschap van een sportclub zijn. Omdat de “overige effecten” niet meetelden in de totaalbeoordeling van een interventie, zullen deze hier ook niet meer verder worden besproken. In Bijlage 4 worden de “overige effecten” voor de “koplopers”, “achtervolgers” en “het peloton” beschreven.

Tabel 7.5: Effectiviteit op bewegen

Effectiviteit op bewegen	Interventies	
++	Bewegen valt goed! Be InterACTIVE-Start to Run COACH methode SMALL	Lunchwandelen Revalidatie, Sport en Bewegen Start to Run Denken en Doen
+	Sport Werkt! Fietsen Scoort Scoren voor gezondheid Communities in Beweging (CiB) Alle leerlingen Actief! ZORGmethode Big!Move	GALM SCALA Groep 6 on the move JUMP-in Bedrijfssport Nationale Fietsplan
+/-	RealFit Bewegen op Recept Start met Fiets-Fit	Start met wandelen Trendweken voor Masters Judo op school
?	Vet Cool Gezond B-Fit Gelderse Beweegpaspoorten WhoZnext Themapakket Actieve Leefstijl Lekker fit! Kies voor Hart en Sport IRun2BFit Beweegkriebels Beweegmanagement Bewegen en Gezondheid- In Balans ClubExtra Taskforce 50+	SportMix ACTOR Lokaal Actief Kids for Fit Ga voor gezond! Okido! School en Sport Go-4 action Vet lekker...Lekker fit! Circulatie Mini Volleybal Beachvolleybal Knotshockey Gym Kids / Gymmie- en Diplomaturen

7.2.3 *Kosteneffectiviteit*

Bij de kosteneffectiviteit is gekeken of de verhouding tussen de gemaakte kosten en de behaalde effecten in de breedste zin acceptabel was. Van het overgrote deel van de interventies (n=40) was de kosteneffectiviteit echter niet bekend. Van de overige 13 interventies, scoorden er 9 positief (+). Bij deze interventies was er subjectief aangetoond dat zij kosteneffectief waren. Verder scoorden 2 interventies neutraal (+/-). Bij deze interventies was het twijfelachtig of zij kosteneffectief waren. De overige 2 interventies scoorden negatief (-). Bij deze interventies was er subjectief aangetoond dat zij niet kosteneffectief waren. Er moet overigens wel opgemerkt worden dat 10 van de 13 interventies, waarvan de (subjectieve) kosteneffectiviteit bekend was, afkomstig waren uit de setting sport van het NASB. De (subjectieve) kosteneffectiviteit was van deze interventies bekend omdat hiernaar was gevraagd in het onderzoek van Pisters en Veenhof (2008). Omdat van het merendeel van de interventies de kosteneffectiviteit niet bekend was, en de subjectieve kosteneffectiviteit onvoldoende betrouwbaar is omdat dit een mening van een betrokken partij betreft, is besloten de kosteneffectiviteit niet mee te nemen als onderdeel van de totaalbeoordeling van een interventie. In tabel 7.6 staat bij elke score van de kosteneffectiviteit vermeld welke interventies deze score hebben behaald.

Tabel 7.6: Kosteneffectiviteit

Score kosteneffectiviteit	Interventies	
+	Big!Move Circulatie Mini Volleybal Beachvolleybal Start to Run Knotshockey	Denken en Doen Trendweken voor Masters Gym Kids / Gymmie- en Diplomaturen Judo op school
+/-	Themapakket Actieve Leefstijl	Groep 6 on the move
-	Start met Fiets-Fit	Start met wandelen
?	Overige 40 interventies	

7.2.4 *Inzicht in de kosten*

Onder “inzicht in de kosten” werden de kosten en baten van een interventie beschreven. Van 40 interventies waren de kosten en baten bekend. Van 9 interventies waren er geen gegevens over de kosten en baten. Van de overige 4 interventies was er wel wat informatie bekend over de kosten en baten, maar deze was niet volledig. Dit criterium werd niet meegenomen als onderdeel van de totaalbeoordeling, maar diende als aanvullende informatie voor gemeenten. In tabel 7.7 staan de resultaten voor “inzicht in de kosten” weergegeven.

Tabel 7.7: Inzicht in de kosten

Inzicht in de kosten	Interventies	
Nee	Scoren voor gezondheid Bewegen valt goed! Beweege management Taskforce 50+ JUMP-in	Lunchwandelen Bedrijfssport Revalidatie, Sport en Bewegen Start met wandelen
Ja / nee	SMALL School en Sport	Start met Fiets-Fit Gym Kids / Gymmie- en Diplomaturen
Ja	Overige 40 interventies	

7.2.5 Uitvoerbaarheid

Onder het criterium uitvoerbaarheid werd bepaald of een interventie uitvoerbaar was voor een gemeente. Hierbij moest er een organisatie(structuur), handleiding / protocol / stappenplan, of website voor professionals aanwezig zijn op basis waarvan de interventie uitgevoerd kon worden. Ook kon het zo zijn dat de interventie uitvoerbaar was op basis van een combinatie van bovengenoemde punten. In dit onderzoek scoorden 48 interventies positief (+) op uitvoerbaarheid. De verwachting is dat deze interventies uitvoerbaar zijn in elke gemeente. De overige 5 interventies scoorden neutraal (+/-). Bij deze interventies is het twijfelachtig of deze ook in elke gemeente kunnen worden uitgevoerd. Bij 3 van deze 5 interventies was er wel een organisatie(structuur) aanwezig maar deze bood alleen lokale ondersteuning, dus in het gebied waar de interventie werd uitgevoerd. Bij 1 interventie ontbraken enkele materialen om dit criterium volledig te kunnen scoren. Tenslotte was er nog een interventie waarbij geen vaste ondersteuningsstructuur bestond in de vorm van een organisatie, handleiding / protocol / stappenplan of website. In tabel 7.8 staat voor elke interventie die neutraal (+/-) scoorde de reden weergegeven.

Tabel 7.8: Uitvoerbaarheid (+/-)

Interventie	Reden +/-
Sport Werkt!	Alleen lokaal uitvoerbaar
Ga voor gezond!	Niet alle materialen in het bezit van het NIVEL
School en Sport	Alleen lokaal uitvoerbaar
Go-4 action	Alleen lokaal uitvoerbaar
Start met wandelen	Geen vaste ondersteuningsstructuur

7.3 Totaalbeoordeling interventies

Voor de totaalbeoordeling van een interventie is alleen gekeken naar de hoofdcriteria relevantie, effectiviteit op bewegen en uitvoerbaarheid. Zoals reeds vermeld scoorden 8 interventies negatief (-) op relevantie. Deze interventies kwamen niet terecht op het overzicht met kansrijke interventies voor gemeenten. De overige 53 interventies werden aan de hand van hun totaalbeoordelingen ingedeeld in de categorieën: “Koplopers” (++), “achtervolgers” (+) en “het peloton” (+/-). Hierbij was de effectiviteit op bewegen uiteindelijk van doorslaggevende betekenis.

7.3.1 *Koplopers*

Er waren 8 interventies die terechtkwamen in de categorie “koplopers” (totaalbeoordeling ++). Bij deze interventies was wetenschappelijk aangetoond dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag. Er werd zeer positief (++) gescoord op effectiviteit op bewegen. Daarnaast werd er positief (+) gescoord op relevantie en uitvoerbaarheid. Bij de “koplopers” waren alle settings vertegenwoordigd met uitzondering van de setting school. Dit was opvallend aangezien 28 van de 61 interventies in deze setting werden uitgevoerd. Ook waren er geen interventies in de categorie “koplopers” die specifiek gericht waren op de jeugd, terwijl 35 van de 61 interventies in dit onderzoek de “jeugd” als doelgroep hadden. Dit kwam overeen omdat de meeste interventies voor de jeugd interventies waren die op scholen werden uitgevoerd. In tabel 7.9 staan alle “koplopers” weergegeven met bijbehorende setting en doelgroep. Voor een uitgebreidere beschrijving van de “koplopers” zie Bijlage 4.

Tabel 7.9: Koplopers

Koploper	Setting	Doelgroep
Bewegen valt goed!	Wijk	Allochtonen 45+
Be InterACTive-Start to Run	Wijk, sport	Volwassen allochtone vrouwen
COACH methode	Wijk, zorg, werk	Jeugd ²³ , volwassenen, werknemers, chronische aandoening
SMALL	Wijk	Volwassenen 55+
Lunchwandelen	Werk	Werknemers
Revalidatie, Sport en Bewegen	Zorg	Chronische aandoening
Start to Run	Sport	Volwassenen
Denken en Doen	Wijk, sport	Volwassenen 55+

7.3.2 *Achtervolgers*

Er waren 12 interventies die terechtkwamen in de categorie “achtervolgers” (totaalbeoordeling +). Dit waren interventies waarbij het leek dat zij effectief waren in het verbeteren van het beweeggedrag, maar dit was nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Er werd positief (+) gescoord op effectiviteit op bewegen. Tevens werd er positief (+) gescoord op relevantie en uitvoerbaarheid. In de categorie “achtervolgers” waren alle settings vertegenwoordigd. Er waren overigens geen interventies bij uit de setting sport die ontwikkeld en toegepast waren binnen het NASB setting sport (uit onderzoek Pisters en Veenhof, 2008). Tevens waren hier alle doelgroepen vertegenwoordigd, inclusief de doelgroep jeugd (jeugd, groepen van basis-onderwijs en voortgezet onderwijs). In tabel 7.10 staan alle “achtervolgers” met bijbehorende setting en doelgroep weergegeven. Voor een uitgebreidere beschrijving van de “achtervolgers” zie Bijlage 4.

²³ COACH methode kan wel toegepast worden op de jeugd, maar in eerste instantie richt deze interventie zich op volwassenen.

Tabel 7.10: Achtervolgers

Achtervolger	Setting	Doelgroep
Fietsen Scoort	Wijk, werk	Volwassenen, werknemers
Scoren voor gezondheid	School	Groep 6,7,8 van basisonderwijs
Communities in Beweging (CiB)	Wijk, zorg, school	Alle doelgroepen
Alle leerlingen Actief!	School	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; overgewicht
ZORGmethode	Wijk, zorg	Chronische aandoening
Big!Move	Wijk, zorg, school	Jeugd, volwassenen, werknemers, allochtonen, overgewicht, lage SES
GALM	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
SCALA	Wijk, zorg	Volwassenen 55+, chronische aandoening
Groep 6 on the move ²⁴	School	Groep 6 van basisonderwijs
JUMP-in	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, lage SES
Bedrijfssport	Sport, werk	Werknemers
Nationale Fietsplan	Werk	Werknemers

7.3.3 *Het peloton*

De overige 33 interventies kwamen terecht in de categorie “het peloton” (totaalbeoordeling +/-). Deze interventies scoorden goed op een aantal onderdelen, maar behoefden nog verbetering op één of meerdere onderdelen. Zo scoorden 6 interventies neutraal (+/-) op effectiviteit op bewegen en 5 interventies neutraal (+/-) op uitvoerbaarheid. In de meeste gevallen was echter de effectiviteit op bewegen nog niet onderzocht. Hierdoor scoorden 26 interventies onbekend (?) op effectiviteit op bewegen. Bij 4 interventies werd er neutraal (+/-) of onbekend (?) gescoord op zowel effectiviteit op bewegen als uitvoerbaarheid. Zie tabel 7.11.

Hoewel alle settings en doelgroepen vertegenwoordigd waren in deze categorie, vond men hier vooral de setting school en doelgroep “jeugd” terug. In tabel 7.12 staan alle interventies die bij “het peloton” horen weergegeven met bijbehorende setting en doelgroep. Voor een uitgebreidere beschrijving van “het peloton” zie Bijlage 4.

Tabel 7.11: Reden waarom interventie in het peloton zit

Reden	Aantal interventies
Effectiviteit op bewegen is niet onderzocht / bekend (?)	26
Effectiviteit op bewegen is wel onderzocht, maar er zijn geen effecten gevonden (+/-)	6
Uitvoerbaarheid (+/-)	5
Meerdere redenen	4

²⁴ Groep 6 on the move is door het NIVEL op het criterium uitvoerbaarheid beoordeeld met positief (+) omdat in eerste instantie de interventie wel uitvoerbaar leek in alle gemeenten op basis van ondersteuning door een organisatie. Achteraf was hier toch twijfel over waardoor NISB de interventie op het uiteindelijke overzicht voor gemeenten in de categorie “het peloton” heeft geplaatst.

Tabel 7.12: Peloton

Peloton	Setting	Doelgroep
Sport Werkt!	Werk	Werknemers
Vet Cool Gezond	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; overgewicht
B-Fit	Wijk, school, sport	Jeugd 2-15 jaar
Gelderse Beweegpaspoorten	Wijk, sport, werk	Alle doelgroepen
WhoZnext	Wijk, school, sport	Jeugd 14-18 jaar
Themapakket Actieve Leefstijl	School	VMBO-leerlingen
Lekker fit!	School	Groep 1-8 van basisonderwijs
Kies voor Hart en Sport	Wijk, school, sport	Groep 6,7,8 van basisonderwijs
IRun2BFit	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs
Beweegkriebels	Wijk, sport	Jeugd 0-4 jaar
RealFit	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar, overgewicht
Beweegmanagement	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar
Bewegen en Gezondheid- In Balans	Wijk, zorg	Ouderen 70+
ClubExtra	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegingsachterstand
Taskforce 50+	Wijk, zorg, sport	Volwassenen 50+
SportMix	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend
ACTOR	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+
Lokaal Actief	Wijk, sport	Alle doelgroepen
Kids for Fit	School	Jeugd 4-12 jaar
Bewegen op Recept	Wijk, zorg	Volwassenen, chronische aandoening, lage SES, allochtonen
Ga voor gezond!	School	Groep 1-8 van basisonderwijs
Okido!	School	Groep 7 van basisonderwijs, overgewicht
School en Sport	School, sport	Groep 5,6 van basisonderwijs
Go-4 action	School, sport	Jeugd 12-18 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs
Vet lekker...Lekker fit!	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar, overgewicht
Circulatie Mini Volleybal	School, sport	Jeugd 5-12 jaar
Beachvolleybal	Sport	Jeugd 14-18 jaar, volwassenen 19-45 jaar
Start met Fiets-Fit	Sport, werk	Volwassenen, werknemers, overgewicht
Start met wandelen	Sport, werk	Volwassenen, werknemers
Knotshockey	Sport	Volwassenen 55+, chronische aandoening
Trendweken voor Masters	Wijk, sport	Volwassenen 45+/ 65+
Gym Kids / Gymmie- en Diplomaturen	Wijk, school, sport	Jeugd 2-12 jaar
Judo op school	School, sport	Jeugd 6-12 jaar

8 Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om een overzicht te krijgen van kansrijke beweeginterventies voor gemeenten. Hiertoe is een lijst met criteria ontwikkeld waarop 61 bestaande interventies zijn beoordeeld. Op basis van de scores op deze criteria is een overzicht voor gemeenten gemaakt, waarop de interventies zijn ingedeeld in de volgende drie categorieën: “Koplopers” (n=8), “achtervolgers” (n=12) en “het peloton” (n=33). Acht interventies vielen af vanwege een negatieve score (-) op relevantie. NISB heeft vervolgens op basis van deze resultaten het uiteindelijke overzicht voor gemeenten gemaakt. Hierin worden de 53 interventies gepresenteerd in de drie bovengenoemde categorieën. Daarnaast heeft NISB een apart document “NASB interventieoverzicht 2008” gemaakt waarin alleen de best scorende interventies (“koplopers” en “achtervolgers”) zijn opgenomen.

Het huidige onderzoek heeft veel informatie opgeleverd. Zo is meer inzicht verkregen in hoe een overzicht met kansrijke interventies gemaakt kan worden en welke elementen van belang zijn bij de keuze van een gemeente om een interventie in te zetten, zoals uitvoerbaarheid, randvoorwaarden, effectiviteit, kosten en relevantie. Daarnaast is gebleken dat er al veel ontwikkeld is op het gebied van beweeginterventies. Uit dit onderzoek zijn 8 zeer goede (“koplopers”) en 12 goede (“achtervolgers”) interventies naar voren gekomen. In het onderzoek kwamen echter ook een aantal beperkende factoren naar voren. Op basis van deze beperkende factoren en voortschrijdend inzicht zijn er aanbevelingen gedaan voor NISB om in de toekomst het overzicht voor gemeenten (en de totstandkoming ervan) verder te kunnen optimaliseren:

1. Voor de praktische bruikbaarheid van het overzicht is het van groot belang dat dit overzicht up-to-date blijft. Om dit te realiseren zou er besloten kunnen worden om jaarlijks een update uit te voeren, waarbij de volgende activiteiten zouden moeten worden uitgevoerd:
 - Het completeren van het overzicht, waarbij gekozen kan worden om een grondige zoekactie uit te voeren of het initiatief voor aanmelding van de interventie bij de interventie-eigenaren te leggen.
 - Nieuwe interventies (die aangemeld zijn of actief gezocht zijn) zouden gescoord moeten worden op de vastgestelde criteria.
 - Er zou de mogelijkheid moeten worden geboden aan interventie-eigenaren om nieuwe ontwikkelingen die invloed hebben op de totaalbeoordeling van de interventies te melden, zodat de scores op de criteria kunnen worden aangepast.
2. De lijst met criteria zou verder ontwikkeld moeten worden. Hierbij is het wenselijk dat er een lijst ontstaat die “transparanter” is en meer aansluit bij het “Werkblad beschrijving en beoordeling interventies” van het NJi. Verder zou de lijst aangevuld kunnen worden op basis van de wensen en behoeften van gemeenten. Indien de lijst aangepast wordt dan zouden de reeds beoordeelde interventies opnieuw gescoord moeten worden op de aangepaste criteria.

3. Het is wenselijk dat de documentatie die gebruikt wordt bij het scoren eenduidig, compleet en recent is. Om dit te realiseren zou er een format ontwikkeld kunnen worden voor interventie-eigenaren, waarin richtlijnen staan vermeld hoe bepaalde informatie moet worden weergegeven. Hierbij kan de lijst met criteria als leidraad worden genomen.
4. Om een beter beeld te krijgen van welke interventies kansrijk zijn in het verbeteren van het beweeggedrag en om in de toekomst een beoordeling zoals bij het NJi mogelijk te maken, is het niet alleen wenselijk dat alle beweeginterventies in Nederland (met name de jeugdinterventies in de setting school) geëvalueerd worden op effectiviteit op bewegen, maar ook dat de evaluatie op een uniforme en meer wetenschappelijk verantwoorde manier wordt uitgevoerd. Daarnaast is het van belang dat hierbij zowel de effecten op de korte termijn, als de langere termijn worden gemeten. Een effectevaluatie kan bovendien bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van een interventie.
5. Op dit moment is het nog niet mogelijk om de kosteneffectiviteit van interventies te bepalen omdat de effectstudies nog niet van een voldoende wetenschappelijke kwaliteit zijn. De aanbeveling is dan ook om eerst te richten op het verbeteren van de kwaliteit van de effectstudies. Dat neemt niet weg dat het wel belangrijk is de kosten van de interventies in kaart te brengen.

Literatuur

CvZ (College voor Zorgverzekeringen). *Rapport: Pakketbeheer in de praktijk*. Diemen: CvZ, 2006.

Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., Hopman-Rock, M. *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2004/2005*. De Bink, Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2007.

Pisters, M.F., Veenhof, C. *Evaluatie pilotfase van het Nationaal Actieplan Sport & Bewegen - Setting sport*. Utrecht: NIVEL, 2008.

VWS (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport). *Tijd voor sport - bewegen, meedoen en presteren*. Den Haag: VWS, 2005.

VWS (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport). *Samen voor sport - Uitvoeringsprogramma 2006-2010 van de kabinetsnota "Tijd voor sport - bewegen, meedoen en presteren"*. Den Haag: VWS, 2006.

Bijlage 1: Lijst met criteria

Toetsingsformulier NASB-interventies

Algemene informatie

1. Naam interventie:

2. Setting:

- ☐ Wijk
- ☐ Zorg
- ☐ School
- ☐ Sport
- ☐ Werk

3. Einddoelgroep:

- ☐ Jeugd 0-4 jaar
- ☐ Jeugd 5-12 jaar
- ☐ Jeugd 13-18 jaar
- ☐ VMBO
- ☐ Volwassen
- ☐ Werknemers
- ☐ 55+
- ☐ Chronische aandoening
- ☐ Overgewicht
- ☐ Lage SES
- ☐ Allochtonen
- ☐ Anders, nl.....

4. Organisatie(s) en hun functie (eigenaar, trekker, uitvoerder, etc.):

Organisatie	Functie(s)

5. Projectomschrijving: (10 regels, 100 woorden)

--

6. Doelstelling:

7. Methode / strategie: Kruis hieronder aan: Type (onderdelen van) interventie (middel om doelen te bereiken)

- ☐ **Beweegprogramma:** Aanleren van vaardigheden die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen en op het inrichten van de sociale omgeving van personen zodat deze de verandering in beweeggedrag ondersteunt (individueel en groepsgericht).
- ☐ **Informatievoorziening:** Het veranderen van de kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen (o.a. lespakket, campagne).
- ☐ **Omgeving en beleid:** Het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen (gemeenten, organisaties, scholen, etc.).
- ☐ **Opleiding (Trainer de trainer):** Het hoofddoel van de interventie is het opleiden van professionals en / of andere personen, die nauw in verbinding staan met de doelgroep die men in beweging wilt krijgen.
- ☐ **Anders, nl.....**

8. Is de interventie gebaseerd op wetenschappelijke kennis (evidence based) of eerdere ervaringen van andere projecten (practice based)?:

- ☐ Ja
 - ☐ Evidence based
 - ☐ Theorie (wat, hoe en waarom)
 - ☐ Nederlands onderzoek / literatuur
 - ☐ Buitenlands onderzoek / literatuur
 - ☐ Practice based
 - ☐ Pilots
 - ☐ Ervaring / initiatief professionals
- ☐ Nee
- ☐ Onbekend

Toelichting vraag 8:

9. Direct bereik (aantal deelnemers bij inzet van één interventie):

10a. Richt de interventie zich ook op de sociale omgeving van de deelnemers?

- ☐ Ja, nl.....
Ga naar vraag 10b.
- ☐ Nee, ga naar vraag 11.

10b. Hoeveel deelnemers worden indirect bereikt?:

11. Totale duur van de interventie (start-eind):

12. Frequentie (hoe vaak wordt de interventie en / of onderdelen daarvan uitgevoerd in het totaal en per week / maand?):

13. Materialen die beschikbaar zijn ter ondersteuning aan lokaal:

- ☐ Handleiding
- ☐ Stappenplan
- ☐ Projectbeschrijving
- ☐ Dvd / Video
- ☐ Cd-rom
- ☐ Marketing materialen (flyers, posters, etc.)
- ☐ Les-/ cursusmateriaal
- ☐ Website
- ☐ Anders, nl.....

14. Materialen die beschikbaar zijn voor het toetsen van de interventie:

14a. Algemeen

- ☐ Handleiding
- ☐ Stappenplan
- ☐ Projectbeschrijving
- ☐ Dvd / Video
- ☐ Cd-rom
- ☐ Marketing materialen (flyers, posters, etc.)
- ☐ Les-/ cursusmateriaal
- ☐ Website
- ☐ Anders, nl.....

14b. Is er een onderzoeksrapport (effect-/procesevaluatie) van de interventie beschikbaar?:

- ☐ Ja
 - ☐ Interviews deelnemers
 - ☐ Interviews professionals
 - ☐ Deelnemerstevredenheid onderzoek
 - ☐ Veranderingsonderzoek (0- meting 1-meting)
 - ☐ Experimenteel onderzoek: Het hoofdkenmerk van experimenteel effectonderzoek is dat de interventie waarvan men het effect wil meten (de experimentele conditie) wordt vergeleken met een andere interventie of met een groep waarbij geen interventie is toegepast (de controleconditie).
 - ☐ Procesevaluatie
 - ☐ Anders, nl.....
- ☐ Nee

Toelichting vraag 14b:

Kansrijkheid van interventie

Toetsingscriteria: Relevantie, effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid.

Relevantie: Is de interventie relevant voor het NASB?

Het speerpunt van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) is bewegingsstimulering van te-weinig-actieve mensen.

De algemene doelstelling van het NASB luidt:

- *Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief.*

1a. Beschrijf hier het probleem en de determinanten waar de interventie zich op richt:

1b. Beschrijf hier de doelen van de interventie in SMART-termen:

Criteria

- o De interventie sluit aan bij de algemene doelstelling van het NASB (doel interventie is meer bewegen)
- o De interventie richt zich primair op de doelgroep van te-weinig-actieve mensen (meer bewegen is misschien niet hoofddoel van de interventie)
- o Bewegen speelt een rol = middel binnen de interventie
- o Het uiteindelijke doel van de interventie is bewegingsstimulering van te-weinig-actieve mensen. De interventie richt zich echter primair op het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen (gemeenten, organisaties, scholen, etc.).

1c. Voldoet de interventie aan 1 of meerdere van bovenstaande criteria?

- o Ja, ga verder met vraag 2.
- o Nee, scoor relevantie als negatief (-). De interventie hoeft niet meer verder getoetst te worden op de criteria effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid.

2. Draait de interventie en /of heeft de interventie gedraaid op tenminste 3 verschillende locaties?

- ☐ Ja, ga verder met vraag 3.
- ☐ Nee, scoor relevantie als negatief (-). De interventie hoeft niet meer verder getoetst te worden op de criteria effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid.

3. Betreft de interventie een eenmalig evenement / activiteit? (Een eenmalige activiteit zal nauwelijks bijdragen aan het verbeteren van beweeggedrag)

- ☐ Ja, scoor relevantie als negatief (-). De interventie hoeft niet meer verder getoetst te worden op de criteria effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid.
- ☐ Nee, ga verder met vraag 4.

4. Is er een handboek / protocol / stappenplan aanwezig en / of is er ondersteuning door een organisatie voor uitvoering van de interventie?

- ☐ Ja, scoor relevantie als positief (+) en ga verder met het onderdeel effectiviteit.
- ☐ Nee, scoor relevantie als negatief (-). De interventie hoeft niet meer verder getoetst te worden op de criteria effectiviteit, kosteneffectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid.

Totaalbeoordeling relevantie:

Totaalbeoordeling:

Toelichting totaalbeoordeling:

Effectiviteit: Doet de interventie wat ervan verwacht wordt?

Algemeen

1. Mate waarin de beoogde doelgroep (te-weinig-actieven) is bereikt:

Het totaal aantal deelnemers	Het absolute aantal te-weinig-actieven	Het percentage te-weinig-actieven

Referentiekader (leg uit op basis van hoeveel locaties / interventies het aantal deelnemers is gebaseerd):

Hoofdeffecten: →Gekoppeld aan type interventie en / of doel van de interventie

Type interventie:	Effecten: (Korte en bondige beschrijving van de effecten)	Classificatie effect ^a	Legitimering effect(en)/ Type onderzoek ^b
☐ Beweegprogramma			
☐ Informatievoorziening			
☐ Omgeving en beleid			
☐ Opleiding			
☐ Anders, nl			

Neveneffecten: → Effecten / factoren van de interventie die niet als (hoofd)doel zijn benoemd in het projectplan, maar die wel bijdragen aan het succes van de interventie

Type interventie:	Effecten: (Korte en bondige beschrijving van de effecten)	Classificatie effect ^a	Legitimering effect(en)/ Type onderzoek ^b
☐ Beweegprogramma			
☐ Informatievoorziening			
☐ Omgeving en beleid			
☐ Opleiding			
☐ Anders, nl			

a Classificatie effect:

Zeer positief: ++

Een significant positief effect

Positief: +

Een positief effect, maar niet significant

Neutraal: +/-

Geen effect

Negatief: -

Een negatief effect, maar niet significant

Zeer negatief: --

Een significant negatief effect

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

b Legitimering effect(en) / Type onderzoek

Zeer positief: ++

1. Experimenteel onderzoek: Het hoofdkenmerk van experimenteel effectonderzoek is dat de interventie waarvan men het effect wil meten (de experimentele conditie) wordt vergeleken met een andere interventie of met een groep waarbij geen interventie is toegepast (de controleconditie).
2. Veranderingsonderzoek (0- meting 1-meting): Er wordt een meting voorafgaand en aan het eind van de interventie gedaan om te kijken wat het effect van de interventie is, bijvoorbeeld via interviews deelnemers en professionals. Er is hier geen controle conditie aanwezig.

Positief: +

1. Alleen effectmeting aan het einde van de interventie: Interviews deelnemers, interviews professionals, deelnemerstevredenheid onderzoek.
2. Procesevaluatie

Negatief: -

Geen effectonderzoek

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

In theorie effectief: Legitimering interventie / methode:

1. Is de interventie / methode theoretisch onderbouwd (evidence based)?

Positief: +

De interventie is gebaseerd op Nederlands en / of buitenlands wetenschappelijk onderzoek waarin dezelfde of een soortgelijke interventie en / of onderdelen van de interventie worden onderzocht.

Neutraal: +/-

De interventie is gebaseerd op een theorie, die niet getoetst is in een wetenschappelijk onderzoek.

Negatief: -

Er is geen theoretische onderbouwing.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Score vraag 1:

Toelichting vraag 1:

2. Is de interventie gebaseerd op eerdere ervaringen van andere projecten (practice based)?

Positief: +

De interventie is gebaseerd op minimaal 1 pilot.

Neutraal: +/-

De interventie is gebaseerd op ervaring / initiatief van professionals.

Negatief: -

De interventie is niet gebaseerd op eerdere pilots of ervaring/ initiatief van professionals

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Score vraag 2:

Toelichting vraag 2:

Totaalbeoordeling Effectiviteit:

Totaalbeoordeling:

Toelichting totaalbeoordeling:

Kosteneffectiviteit:

Kosteneffectiviteit: Is de verhouding tussen de gemaakte kosten en de behaalde effecten in de breedste zin acceptabel?

1. Is de interventie kosteneffectief?

Zeer positief: ++

Er is objectief (d.m.v. een kwantitatief onderzoek) aangetoond dat de interventie kosteneffectief is.

Positief: +

Er is subjectief (kwalitatief) aangetoond dat de interventie kosteneffectief is.

Neutraal: +/-

Het is twijfelachtig of de interventie kosteneffectief is.

Negatief: -

Er is subjectief (kwalitatief) aangetoond dat de interventie niet kosteneffectief is.

Zeer negatief: --

Er is objectief (d.m.v. een kwantitatief onderzoek) aangetoond dat de interventie niet kosteneffectief is.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Totaalbeoordeling kosteneffectiviteit:

Totaalbeoordeling:

Toelichting totaalbeoordeling:

Inzicht in de kosten:

1. Activiteiten geld	
2. Materialen	
3. Menskracht	
4. Locatie	
5. Eigen bijdrage deelnemers	
6. Financiering door derden	
Totaal	

Referentiekader kosten (leg uit hoe de kosten zijn bepaald):

[illegible]

Uitvoerbaarheid: is implementatie van de interventie haalbaar en houdbaar?

1. Ondersteuning aan lokaal

a. Organisatie

1. Mate waarin er een ondersteuning vanuit een organisatie beschikbaar is voor het uitvoeren van de interventie

Criteria

- o Mogelijkheid om expertise in te huren
- o Helpdesk is beschikbaar
- o Deskundigheidbevordering
 - o Cursus / training
 - o Workshop
 - o Eén of meerdere bijeenkomsten tussen betrokken personen waarin kennis en ervaring uitgewisseld worden.

Positief: +

Er wordt aan minimaal 2 criteria voldaan.

Neutraal: +/-

Er wordt aan 1 criterium voldaan.

Negatief: -

Er wordt aan geen criterium voldaan.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

b. Materialen (beschikbaarheid en kwaliteit)

1a. Is er een handleiding / protocol / stappenplan aanwezig?

- ☐ Ja, ga naar vraag 1b.
- ☐ Nee, scoor deze vraag als negatief (-) en ga verder met vraag 2.

1b. Biedt de handleiding / het protocol / stappenplan voldoende informatie om lokaal met de interventie aan de slag te kunnen gaan?

Criteria waar de handleiding aan moet voldoen:

- ☐ Randvoorwaarden staan helder beschreven (wie, wat, hoeveel, welke deskundigheid heb je nodig, functieprofielen, welke samenwerkingspartners)
- ☐ Nauwkeurige omschrijving van doelen en doelgroep
- ☐ Methodiek (benodigde handelingen /activiteiten: volgorde, duur, frequentie en intensiteit; materialen) staat in detail uitgeschreven
- ☐ Het is duidelijk wat minimaal nodig is (o.a. financiën, materiaal, locatie, menskracht, expertise) om de interventie uit te voeren en wat eventuele knelpunten/valkuilen zijn voor aanpassing aan de lokale situatie.

Positief: +

De handleiding voldoet aan alle bovengenoemde criteria.

Neutraal: +/-

De handleiding voldoet aan minimaal 2 criteria.

Negatief: -

Indien aan één of geen van de criteria wordt voldaan.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

2a. Is er een website?

- ☐ Ja, ga door met vraag 2b.
- ☐ Nee, scoor deze vraag als negatief (-) en ga verder met het onderdeel randvoorwaarden.

2b. Wat is de doelgroep van de website?

- ☐ Professionals, ga verder met vraag 2c.
- ☐ Deelnemers, scoor deze vraag als negatief (-) en ga verder met het onderdeel randvoorwaarden.

2c. Biedt de website voldoende informatie voor de professionals?

Criteria

- ☐ Nauwkeurige omschrijving van doelen en doelgroep
- ☐ Omschrijving van de methodiek (benodigde handelingen /activiteiten: volgorde, duur, frequentie en intensiteit; materialen)
- ☐ Mogelijkheid om materialen (marketingmaterialen, les-/ cursusmateriaal, etc) te bestellen
- ☐ Activiteiten: Waar draait de interventie en / of waar heeft de interventie gedraaid?
- ☐ Kosten
- ☐ Downloads
- ☐ Betrokken organisaties / contactpersonen

Positief: +

De website voldoet aan minimaal 5 criteria.

Neutraal: +/-

De website voldoet aan minimaal 3 criteria.

Negatief: -

In alle andere gevallen.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Samenvatting:

1. Kan op basis van ondersteuning door een organisatie of een handleiding of een website (of een combinatie hiervan) de interventie uitgevoerd worden?

- ☐ Ja, scoor deze vraag als positief +
- ☐ Nee, scoor deze vraag als negatief –
- ☐ Twijfelachtig, scoor deze vraag als +/-

2. Randvoorwaarden

a. Draagvlak

1. Mate waarin de interventie werkt aan politiek draagvlak: Draagvlak bij politici en politieke partijen op gemeente, regionaal en/ of landelijk niveau:

Criteria om draagvlak te creëren op politiek niveau

- ☐ De politiek speelt een rol bij het opstarten / uitvoeren / financieren van de interventie.
- ☐ De politiek wordt op de hoogte gehouden van de interventie en / of de successen van de interventie.
- ☐ De interventie sluit aan bij het politiek beleid.
- ☐ Er worden aanbevelingen gedaan voor implementatie van de interventie in het politiek beleid.
- ☐ Anders, nl.....

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria.

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium.

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten.

Niet van toepassing (n.v.t.)

Creëren van politiek draagvlak behoort niet tot de doelen van de interventie

2. Mate waarin de interventie werkt aan draagvlak op het niveau van organisaties / netwerken: Draagvlak bij de direct betrokken uitvoerende organisaties:

Criteria om draagvlak te creëren op organisatie / netwerk niveau

- ☐ De interventie draagt eraan bij dat organisaties gemeenschappelijke doelen krijgen op het gebied van "meer bewegen".
- ☐ De interventie faciliteert een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties waarbij rollen en taken duidelijk omschreven zijn.
- ☐ De interventie maakt deel uit van het beleid van de organisaties.
- ☐ Anders, nl.....

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria.

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium.

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten.

Niet van toepassing (n.v.t.)

Creëren van draagvlak op organisatie / netwerk niveau behoort niet tot de doelen van de interventie

3. Mate waarin de interventie werkt aan draagvlak bij de doelgroep

Criteria om draagvlak te creëren bij de doelgroep

- ☐ De doelgroep speelt een rol / is betrokken bij het opzetten van de interventie
- ☐ De doelgroep speelt een rol / is betrokken bij de uitvoering van de interventie
- ☐ De doelgroep heeft invloed op de invulling van de activiteiten
- ☐ De doelgroep speelt een rol bij de evaluatie van de interventie (klanttevredenheid).
- ☐ Er vindt communicatie plaats naar de doelgroep en (eventueel) de sociale omgeving van de doelgroep
- ☐ Anders, nl.....

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria.

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium.

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten.

Niet van toepassing (n.v.t.)

Creëren van draagvlak bij de doelgroep behoort niet tot de doelen van de interventie

b. Beklijving / verankering

1. Mate waarin interventie werkt aan beklijving / verankering van de interventie

Criteria voor beklijving / verankering van de interventie

- ☐ Er zijn duidelijk omschreven toekomstplannen (wie, wat, waar, wanneer, hoeveel) voor vervolg, verspreiding en / of uitbreiding van de interventie
- ☐ Er is een organisatiestructuur / en of deskundigheid ontstaan, die in de toekomst beschikbaar blijft voor vervolg, verspreiding en / of uitbreiding van de interventie
- ☐ De interventie maakt deel uit van het beleid van de uitvoerende organisatie(s)
- ☐ De interventie maakt deel uit van het politiekbeleid op gemeente, regionaal en / of landelijk niveau
- ☐ Financiële zekerheid dat het project langer kan bestaan:
 - ☐ Eigen bijdrage deelnemers
 - ☐ Bijdrage andere organisaties / instellingen, nl.....

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria.

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium.

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

c. Samenwerking

1. Mate waarin de interventie bijdraagt aan een goede samenwerking tussen uitvoerende organisaties

Criteria voor een goede samenwerking

- o Al vanaf het begin van de interventie worden de verschillende organisaties betrokken bij de interventie
- o Taken en rollen zijn duidelijk omschreven
- o De samenwerking wordt (regelmatig) geëvalueerd

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria.

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium.

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Niet van toepassing (n.v.t.)

Er is geen sprake van een samenwerkingsverband en / of het is geen doel van de interventie.

d. Gemak om lokaal te starten

1. Mate waarin materialen (bijvoorbeeld bij een lespakket op scholen is dat een handleiding en cursus-/ lesmateriaal; in geval van een beweegprogramma gaat het om apparatuur, ballen e.d.) beschikbaar zijn

Criteria

- o 1. Materialen zijn al reeds voorhanden.
- o 2. Materialen zijn gratis te downloaden van een website
- o 3. Materialen zijn te bestellen via internet / en of een bepaalde organisatie
- o 4. Materialen zijn verkrijgbaar in de buurt / normale winkelcentra

Positief: +

Er wordt voldaan aan criterium 1 en / of 2.

Neutraal: +/-

Er wordt voldaan aan criterium 3 en / of 4.

Negatief: -

Er wordt aan geen enkel criterium voldaan.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Niet van toepassing (n.v.t.)

Niet van toepassing bij deze interventie

2. Mate waarin er eisen worden gesteld aan de locatie waar de interventie wordt uitgevoerd

Positief: +

Er worden geen eisen gesteld aan de locatie. De interventie kan overal toegepast worden.

Neutraal: +/-

Er worden wel eisen gesteld aan de locatie maar deze zijn eenvoudig / redelijk te vervullen. Denk hierbij aan een gymzaal of een (school)lokaal.

Negatief: -

Er worden zware eisen gesteld aan de locatie: Er moeten bepaalde voorzieningen / materialen aanwezig zijn en de locatie is alleen via derden te huren / regelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een fitnesscentrum, zorginstelling of voetbalveld.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Niet van toepassing (n.v.t.)

Niet van toepassing bij deze interventie

3. Mate waarin er eisen worden gesteld aan de begeleiding (opleiding van uitvoerders van de interventie)

Positief: +

Er worden geen zware eisen gesteld aan de begeleiding, de interventie kan overal direct worden uitgevoerd.

Neutraal: +/-

Er worden wel eisen gesteld aan de begeleiding maar deze zijn eenvoudig / redelijk te vervullen, door het volgen van een korte cursus / scholing,

nl.....

Negatief: -

Er worden zware eisen gesteld aan de begeleiding, alleen gespecialiseerde mensen kunnen de begeleiding uitvoeren,

nl.....

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

3. Ervaringen uit de praktijk

a. Bereikshistorie

1. Op hoeveel locaties heeft de interventie gedraaid in het verleden?

- ☐x gemeenten
- ☐x wijken
- ☐x scholen
- ☐x anders, nl.....

2. Op hoeveel locaties draait de interventie nu?

- ☐x gemeenten
- ☐x wijken
- ☐x scholen
- ☐x anders, nl.....

3. Hoeveel deelnemers (aantal deelnemers) heeft de interventie tot op heden gehad?

- ☐deelnemers

Positief: +

De interventie draait en / of heeft op minimaal 4 verschillende locaties gedraaid.

Neutraal: +/-

De interventie draait en / of heeft op 3 verschillende locaties gedraaid.

Negatief: -

De interventie heeft nog nooit ergens eerder gedraaid.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

b. Mening professionals

1. Wat is de mening van de professionals over de uitvoerbaarheid van de interventie?

Positief: +

Het merendeel (>50%) van de professionals beoordeelt de uitvoerbaarheid van de interventie als positief.

Neutraal: +/-

Neutraal

Negatief: -

Het merendeel (>50%) van de professionals beoordeelt de uitvoerbaarheid van de interventie als negatief.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

c. Mening deelnemers

1. Wat is de mening van de deelnemers over de interventie?

Positief: +

Het merendeel (>50%) van de deelnemers beoordeelt de interventie als positief.

Neutraal: +/-

Neutraal

Negatief: -

Het merendeel (>50%) van de deelnemers beoordeelt de interventie als negatief.

Onbekend: (?)

Onbekend / Subcriteria niet gemeten

Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score	Eventuele toelichting
<u>1. Ondersteuning aan lokaal</u>		
<i>a. Organisatie</i>		
<i>b. Materialen</i>		
1. Handleiding / protocol / stappenplan		
2. Website		
Samenvatting		
<u>2. Randvoorwaarden</u>		
<i>a. Draagvlak</i>		
1. Politiek draagvlak		
2. Draagvlak op niveau organisaties / netwerken		
3. Draagvlak bij doelgroep		
<i>b. Beklijving / verankering</i>		
<i>c. Samenwerking</i>		
<i>d. Gemak om lokaal te starten</i>		
1. Materialen		
2. Locatie		
3. Begeleiding		
<u>3. Ervaringen uit de praktijk</u>		
<i>a. Bereikshistorie</i>		
<i>b. Mening professionals</i>		
<i>c. Mening deelnemers</i>		

Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid:

Totaalbeoordeling:

Toelichting totaalbeoordeling:

Kansrijkheid van interventie

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	
Effectiviteit	
Kosteneffectiviteit	
Inzicht in de kosten	
Uitvoerbaarheid	

Totaalbeoordeling:

Toelichting:

Bijlage 2: Overzicht van bestaande interventies

Nr.	Naam interventie	Type interventie*	Setting**	Doelgroep
1	Sport Werkt!	B, I	Werk	Werknemers
2	Sportiviteit en Respect	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs
3	Vet Cool Gezond	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; overgewicht
4	B-Fit	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 2-15 jaar
5	Gelderse Beweegpaspoorten	B	Wijk, sport, werk	Alle doelgroepen
6	WhoZnext	B, O	Wijk, school, sport	Jeugd 14-18 jaar
7	Fietsen Scoort	I	Wijk, werk	Volwassenen, werknemers
8	Themapakket Actieve Leefstijl	I	School	VMBO-leerlingen
9	Scoren voor gezondheid	B	School	Groep 6,7,8 van basisonderwijs
10	Lekker fit!	B, I, O	School	Groep 1-8 van basisonderwijs
11	Communities in Beweging (CiB)	B, I, O	Wijk, zorg, school	Alle doelgroepen
12	Alle leerlingen Actief!	B, I, O	School	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; overgewicht
13	Bewegen valt goed!	B, I, O	Wijk	Allochtonen 45+
14	Kies voor Hart en Sport	B, I	Wijk, school, sport	Groep 6,7,8 van basisonderwijs
15	Be InterACTIVE-Start to Run	B, I, T	Wijk, sport	Volwassen allochtone vrouwen
16	ZORGmethode	B, I, O	Wijk, zorg	Chronische aandoening
17	IRun2BFit	B, I	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs
18	COACH methode	B, I, O	Wijk, zorg, werk	Jeugd, volwassenen, werknemers, chronische aandoening
19	Beweegkriebels	T	Wijk, sport	Jeugd 0-4 jaar
20	Big!Move	B, I, O	Wijk, zorg, school	Jeugd, volwassenen, werknemers, allochtonen, overgewicht, lage SES
21	RealFit	B, I	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar, overgewicht
22	Beweegmanagement	O	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar
23	Bewegen en Gezondheid- In Balans	B, I	Wijk, zorg	Ouderen 70+
24	ClubExtra	B	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegings-achterstand
25	Taskforce 50+	O	Wijk, zorg, sport	Volwassenen 50+
26	SportMix	B	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend
27	GALM	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
28	SCALA	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen 55+, chronische aandoening
29	SMALL	B, O	Wijk	Volwassenen 55+
30	ACTOR	B	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+
31	Groep 6 on the move	I	School	Groep 6 van basisonderwijs
32	Lokaal Actief	O	Wijk, sport	Alle doelgroepen

33	JUMP-in	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, lage SES
34	Kids for Fit	I	School	Jeugd 4-12 jaar
35	Lunchwandelen	B, I, O	Werk	Werknemers
36	Bedrijfssport	B, O	Sport, werk	Werknemers
37	Nationale Fietsplan	O	Werk	Werknemers
38	Bewegen op Recept	B, O	Wijk, zorg	Volwassenen, chronische aandoening, lage SES, allochtonen
39	Ga voor gezond!	B, I, O	School	Groep 1-8 van basisonderwijs
40	Run4Kids	I	School	Jeugd 6-12 jaar van basisonderwijs
41	Trappen Scoort	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs
42	Okido!	B, I, O	School	Groep 7 van basisonderwijs, overgewicht
43	Revalidatie, Sport en Bewegen	B, I, O	Zorg	Chronische aandoening
44	Junior Hartdag en Heartdance Award	B, I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs
45	School en Sport	B, I	School, sport	Groep 5,6 van basisonderwijs
46	Go-4 action	B	School, sport	Jeugd 12-18 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs
47	Vet lekker...Lekker fit!	B, I	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar, overgewicht
48	Jeugdsportweekend	B	Sport	Jeugd 8-18 jaar met een lichamelijke handicap
49	Circulatie Mini Volleybal	B	School, sport	Jeugd 5-12 jaar
50	Ultimate Volley Xperience	B	Sport	Jeugd 13-18 jaar
51	Beachvolleybal	B, O	Sport	Jeugd 14-18 jaar, volwassenen 19-45 jaar
52	Trio-triatlon	B	Sport	Jeugd 12-18 jaar, volwassenen 25-45 jaar
53	Start to Run	B, I	Sport	Volwassenen
54	Start met Fiets-Fit	B, I	Sport, werk	Volwassenen, werknemers, overgewicht
55	Start met wandelen	B	Sport, werk	Volwassenen, werknemers
56	Knotshockey	B, O	Sport	Volwassenen 55+, chronische aandoening
57	Denken en Doen	B, O	Wijk, sport	Volwassenen 55+
58	Trendweken voor Masters	B	Wijk, sport	Volwassenen 45+/ 65+
59	Gym Kids / Gymmie- en Diplomaturen	B	Wijk, school, sport	Jeugd 2-12 jaar
60	Judo op school	B	School, sport	Jeugd 6-12 jaar
61	Senioren zwemmen: gezond en gezellig	A	Sport	Volwassenen 25-80+

* B = Beweegprogramma; I = Informatievoorziening; O = Omgeving en beleid; T = Opleiding (Train de trainer); A = Anders.

** Hierbij gaat het om de setting waarin de interventie nu wordt uitgevoerd. Dit is bepaald in overleg met de interventie-eigenaar. Dit zou kunnen afwijken van de setting waarin de interventie is begonnen. Zo behoort bijvoorbeeld de interventie "Start met wandelen" van origine tot de setting sport van het NASB. De interventie wordt nu ook uitgevoerd in de setting werk.

Bijlage 3: Overzicht scores interventies

Naam interventie																	
Relevante totaal	Effectiviteit op bewegen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Effectiviteit overig	+	+	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
	Kosteneffectiviteit totaal	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
	Inzicht in de kosten totaal	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
	Lifverbaarheid																
	1. Onderschuine aan loopband	+															
	a. Organisatie																
	b. Materialen																
	1. Handleiding / protocol / stappenplan	-															
	2. Website	-															
2. Randvoorwaarden	Samenvatting	+/-															
	a. Draagvlak																
	1. Politiek draagvlak	+															
	2. Draagvlak op niveau organisaties / netwerken	+/-															
	3. Draagvlak bij de doelgroep	+															
	b. Beeldvorming / versterking	+															
	c. Samenwerking	+/-															
	d. Gaan om lokaal te starten																
	1. Materialen	+/- / n.v.t.															
	2. Locatie	n.v.t.															
3. Examineren uit de praktijk	3. Begeleiding	+															
	a. Recreatieve	+															
	b. Alomv. professionals	+															
	c. Alomv. deelnemers	+															
	Lifverbaarheid totaal	+/-															
Relevante	Effectiviteit op bewegen	+															
	Kosteneffectiviteit	?															
	Inzicht in de kosten	ja															
	Lifverbaarheid	+/-															
	Taalbeoordeling	+/-															
Naam interventie	Sport Werkt!																
	Sportiviteit en Respect																
	Vet Cool Gezond																
	B-Fit																
	Gelderse Bewegingspoorten																
	WhoZnext																
	Fietsen Scoor																
	Themapakket Actieve Leefstijl																
	Scoren voor gezondheid																
	Lekker fit!																
Naam interventie	Communities in Beweging (CiB)																
	Alle leerlingen Actief!																
	Bewegen valt goed!																
	Kies voor Hart en Sport																
	Be InterACTIVE-Start to Run																
	ZORGmethode																
	IRun2BFit																

Naam interventie		COACH methode	Beweegkriebels	Big!Move	RealFit	Beweegmanagement	Bewegen en Gezondheid- In Balans	ClubExtra	Taskforce 50+	SportMix	GALM	SCALA	SMALL	ACTOR	Groep 6 on the move	Lokaal Actief	JUMP-in	Kids for Fit
Relevantie totaal		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Effectiviteit op bewegen		++	?	+	+/-	?	?	?	?	?	+	+	++	?	+	?	+	?
Effectiviteit overig		++	?	+	++	?	++	?	?	?	++	++	?	++	+	?	+	?
Kosteneffectiviteit totaal		?	?	+	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	+	?	?	?
Inzicht in de kosten		in	in	in	in	nec	in	in	nec	in	in	in	in	in	in	in	nec	in
Uitvoerbaarheid																		
1. Ondersteuning aan lokaal		+	+	+	+/-	+/-	+	+	+/-	+	+	+	+	+	+/-	+/-	+	+
a. Organisatie																		
b. Materialen																		
1. Handleiding / protocol / stappenplan		-	+	?	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+/-	+	+	?
2. Website		+/-	+/-	+/-	-	+	+	?	-	?	+	+	+	+	-	+	+	+
Samenvatting		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Randvoorwaarden																		
a. Draagvlak																		
1. Politiek draagvlak		+	- / n.v.t.	+	+	+	+/-	+/-	+	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+
2. Draagvlak op niveau organisaties / netwerken		+/-	+/-	+	+/-	+	- / n.v.t.	+/-	+/-	+/-	+	+	+	+/-	+	+	+/-	+/-
3. Draagvlak bij de doelgroep		+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
b. Bekijking / werking		+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
c. Samenwerking		+	- / n.v.t.	+	+	+	- / n.v.t.	+/-	+	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+
d. Gemak om lokaal te starten																		
1. Materialen		+/-	+/-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	+/-	?	+/-	+/-	+	+/-	+/-
2. Locatie		-	-	+/-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+/-	+	+/-	+
3. Begeleiding																		
3. Ervaringen uit de praktijk																		
a. Bereikbaarheid		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/-
b. Mening professionals		+	+	+	?	?	?	+	?	+	?	?	?	+	?	?	?	?
c. Mening deelnemers		+	+	+	?	?	+	+	?	+	+	+	+	+	+	?	?	?
Uitvoerbaarheid totaal		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Relevantie		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Effectiviteit op bewegen		++	?	+	+/-	?	?	?	?	?	+	+	++	?	+	?	+	?
Kosteneffectiviteit		?	?	+	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	+	?	?	?
Inzicht in de kosten		in	in	in	in	nec	in	in	nec	in	in	in	in	in	in	in	nec	in
Uitvoerbaarheid		+	+	+	+/-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+	+	++	+/-	+	+/-	+	+/-
Totaalbeoordeling		++	+/-	+	+/-	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+	+	++	+/-	+	+/-	+	+/-

Bijlage 4: Omschrijving interventies

Naam interventie: Sport Werkt!

Setting: Werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
SportDrenthe	Eigenaar / uitvoerder
(NISB)	Samenwerkingspartner bij gezondheidsbeleid van een bedrijf (NISB pilot project “De vitale werknemer”)

Website: www.sportwerktDrenthe.nl

Projectomschrijving: In de provincie Drenthe wordt onder de naam Sport Werkt! een project uitgevoerd om werkgevers en werknemers in beweging te laten komen. Speciaal voor Sport Werkt! worden leuke sport- en beweegactiviteiten georganiseerd waaraan werknemers alleen of met collega's deel kunnen nemen. Dit sportaanbod wordt via de website www.sportwerktDrenthe.nl aangeboden. Een site die het bedrijfsleven dichterbij de sportvereniging / sportaanbieder brengt en visa versa. De activiteiten worden door verschillende verenigingen en sportaanbieders tegen gereduceerd tarief aangeboden. Ook kunnen er specifieke activiteiten worden georganiseerd voor de bedrijven zoals een themaweek gezond & fit. Het project kan onderdeel uitmaken van het gezondheidsbeleid bij een bedrijf.

Doelstelling:

1. Agendasetting bewerkstelligen bij diverse bedrijven in de provincie Drenthe met als resultaat tenminste in 5 gemeenten te starten met een gezondheidsmanagement traject in combinatie met het project Sport Werkt! in samenwerking met NISB binnen de setting werk.
2. Stimuleren en bewustmaken van werkgevers en werknemers in de provincie Drenthe van een gezonde en actieve leefstijl door ze kennis te laten maken met diverse sport-activiteiten en door programma's gericht op voeding en gedragsverandering te organiseren. Op deze manier moeten meer werknemers in de provincie aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen gaan voldoen.

Einddoelgroep: Werknemers

Totale duur van de interventie (start-eind): Het kennismakingsaanbod met sport- en beweegactiviteiten vindt (meestal) plaats vanaf maart / april t/m de zomervakantie. Na de zomervakantie vindt een tweede kennismakingsaanbod met sport- en beweegactiviteiten plaats. Dit is dan ongeveer een totale periode van 7 maanden. Hierna is het de bedoeling dat de werknemer bij één van de aanbieders (sportvereniging) lid wordt en blijft bewegen / sporten via het werk tegen een gereduceerd tarief. Bedrijven kunnen ook ondersteuning op maat krijgen in een gewenste periode.

Frequentie: Sport Werkt! levert een beweeg- en sportaanbod. De werknemer kan zelf inschrijven voor activiteiten en hij kan dus zelf bepalen wat hij wil doen, wanneer en hoe vaak.

Bereik: Dit is (zeer) verschillend per bedrijf. De interventie heeft tot op heden ongeveer 350 werknemers gehad, verdeeld over 12 bedrijven (2006=laatste gemeten resultaat).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- 37% van deelnemende werknemers is als gevolg van deelname meer gaan sporten / bewegen. Dit komt vooral door toename aantal keer per week.	+	- 14% is na afloop introductieperiode lid geworden bij de sportvereniging die de introductiecursus aanbood	+
- 15% gaf aan van plan te zijn vaker te gaan sporten en bewegen als gevolg van het project	+	- 26% is na afloop introductieperiode lid geworden bij een andere sportvereniging dan die de introductiecursus aanbood	+
		- 23% gaf aan dat belang sporten en bewegen door het project duidelijker was geworden	+
		- 11% gaf aan dat zij in het project ervaren hadden dat sporten en bewegen leuk is.	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+/-

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+/-
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Vet Cool Gezond

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
SportDrenthe	Eigenaar, uitvoerder
Gemeente Westerveld (opdrachtgever), SportDrenthe, Stichting welzijn Westerveld, onderwijsinstellingen, landelijke sportbonden, sportverenigingen en commerciële sportaanbieders.	Samenwerkingspartners

Website: Geen

Projectomschrijving: Het project Vet Cool Gezond richt zich op alle kinderen van de groepen 7 en 8 van het basisonderwijs (en de jongsten van het voortgezet onderwijs). Bovendien richt het project Vet Cool Gezond in combinatie met de Dikke Mik follow-up zich met name op kinderen van groep 7 en 8 met een ongezonde leefstijl (overgewicht). Een sportconsulent van SportDrenthe verzorgt gastlessen met een lespakket. Het lespakket bestaat uit twee delen. Deel 1 bestaat uit twee gastlessen, een week na elkaar, gericht op voorlichting en bewustwording van een gezond leefgedrag. Dit gebeurt door voorlichting voor de klas en het maken van opdrachten uit het Vet Cool Gezond werkboek. Deel 2 bestaat uit het bijhouden van het eet- en beweegdagboek. Een week lang, tussen beide gastlessen, houden alle leerlingen het eet- en beweeggedrag bij aan de hand van het dagboek. Hierdoor wordt voor ieder kind inzichtelijk of het een gezond of ongezond leefgedrag heeft. De gastlessen en het eet- en beweegdagboek samen geven de leerlingen een grote hoeveelheid kennis op het gebied van een gezond leefgedrag en maken hen ervan bewust hoe zij op dit gebied “scoren” en hoe zij dit in de praktijk kunnen toepassen. Ook maakt het inzichtelijk welke kinderen een risicovol leefgedrag hebben. Deze kinderen worden zodoende “gescout” en stromen door naar het follow-up traject (bijvoorbeeld project Dikke Mik).

Doelstelling: De inhoudelijke doelstelling van het project is naast bewustwording van gezondheid en bewegen: “Het aanpassen door jeugdigen en hun ouders of verzorgers van eventueel ongezond voedings- en leefgedrag waardoor overgewicht afneemt”.

Einddoelgroep: Alle kinderen van de groepen 7 en 8 van het basisonderwijs en de jongste kinderen in het voortgezet onderwijs, met name kinderen met een ongezonde leefstijl (overgewicht).

Totale duur van de interventie (start-eind): 2 weken

Frequentie: Er worden twee gastlessen gegeven, een week na elkaar, gericht op voorlichting en bewustwording van een gezond leefgedrag. Dit gebeurt door voorlichting voor de klas en het maken van opdrachten uit het Vet Cool Gezond werkboek. Tussen beide gastlessen, houden de leerlingen daarnaast een week lang het eet- en beweegdagboek bij.

Bereik: Per school worden de groepen 7 en 8 bereikt. Het precieze aantal leerlingen is afhankelijk van de grootte van de klassen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- De resultaten / effecten naar aanleiding van de BOS Kompas zijn nog niet bekend. De BOS Kompas diende als nulmeting. Omdat het project nog niet afgerond is, heeft SportDrenthe nog geen eindmeting. Dit betreft projecten in de gemeenten Westerveld, De Wolden, Borger-Odoorn en Noordenveld.	?	- De resultaten / effecten naar aanleiding van de BOS Kompas zijn nog niet bekend. De BOS Kompas diende als nulmeting. Omdat het project nog niet afgerond is, heeft SportDrenthe nog geen eindmeting. Dit betreft projecten in de gemeenten Westerveld, De Wolden, Borger-Odoorn en Noordenveld.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: B-Fit

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gelderse Sport Federatie	Eigenaar, uitvoerder, trekker
Provincie Gelderland, ministerie van VWS, Stichting Nuts Ohra en Menzis	Hoofdsponsors

Website: www.gelderlandb-fit.nl

Projectomschrijving: B-Fit gaat uit van een (preventieve) positieve aanpak van overgewicht en bewegingsarmoede bij kinderen in de leeftijd van 2 t/m 15 jaar. Niet het dik zijn of overgewicht wordt centraal gesteld, maar fitheid. Het overgewicht wordt direct aangepakt zonder kinderen met overgewicht te stigmatiseren. Het programma van activiteiten is gericht op het verwerven en behouden van een actieve en gezonde leefstijl en wordt aangeboden via het onderwijs, waarbij alle kinderen van de klas (inclusief hun sociale omgeving: ouders / leidsters / leerkrachten / docenten) als deelnemer aan het project gezien worden. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken in één totaalprogramma. Binnen het project B-Fit wordt onderscheid gemaakt tussen programma's gericht op peuters, basisschoolleerlingen en leerlingen van het voortgezet onderwijs. Binnen elk programma wordt gestreefd naar een aanpak van minimaal 3 jaar (voortgezet onderwijs 2 jaar). Er wordt een B-Fit consulent ingezet voor coördinatie op de scholen in het eerste jaar van het project en voor begeleiding van de leerkrachten, peuterleidsters en scholen in het tweede en derde jaar van het project. Op de basisschool en op het voortgezet onderwijs wordt een B-Fit consulent ingezet voor een aantal uur per week. Daarnaast krijgt de school een activiteitenbudget. Er wordt gebruik gemaakt van bestaande interventies (activiteiten). Deze worden weergegeven op een soort menukaart waaruit de gemeente / scholen zelf een keuze kunnen maken. De interventies betreffen zowel lespakketten als beweeg-activiteiten.

Doelstelling: Het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar in de provincie Gelderland gedurende de periode 2006 tot en met medio 2009.

Einddoelgroep: Jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar.

Totale duur van de interventie (start-eind): De duur van het totale programma voor peuters en basisschoolleerlingen is 3 jaar. De duur van het totale programma voor het voortgezet onderwijs is 2 jaar.

Frequentie: Een school maakt keuze uit activiteiten die staan weergegeven op een menukaart. Dit betreffen activiteiten voor kinderen, ouders, leiding (leerkrachten) en school. Het aantal activiteiten en de soort activiteiten kunnen per school dus variëren.

Bereik: Alle leerlingen van een deelnemende klas.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn nog geen effecten bekend. Momenteel worden de effecten bij de uitvoering van het project gemeten door TNO.	?	- Er zijn nog geen effecten bekend. Momenteel worden de effecten bij de uitvoering van het project gemeten door TNO.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Gelderse Beweegpaspoorten

Setting: Wijk, sport, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gelderse Sport Federatie	Initiatiefnemer, eigenaar, uitvoerder
Gelderlander	Initiatiefnemer, eigenaar, zorgt voor communicatie
PK Runningshop	Stersponsor looppaspoort
Spac Sport, Nijmegen	Stersponsor wandelpaspoort
Gazelle	Stersponsor fietspaspoort
NTFU, KNBLO, verenigingen	Samenwerkingspartners

Website: www.geldersbeweegpaspoort.nl

Projectomschrijving: Onder de Gelderse Beweegpaspoorten vallen het Gelderse Looppaspoort, Gelders Wandelpaspoort en het nieuwe Gelders Fietspaspoort. Door middel van een paspoort kan men gratis deelnemen aan wandel- of fietstochten of een loopwedstrijd. Een heel programma is vastgelegd, zodat er op een ontspannen manier kennis gemaakt kan worden met een sport, of getraind kan worden voor bijvoorbeeld de Nijmeegse Vierdaagse, Bridge to Bridge loop of Rhedense Fietsvierdaagse. De Beweegpaspoorten zijn zowel voor beginners als gevorderden; iedereen kan meedoen. Een Beweegpaspoort is een jaar geldig.

Doelstelling: Door middel van laagdrempelige activiteiten mensen structureel in beweging brengen en houden. Hiervoor worden cursussen met einddoel aangeboden.

Einddoelgroep: Alle doelgroepen: Iedereen kan meedoen.

Totale duur van de interventie (start-eind): Dit varieert per type paspoort: Clinic Paspoort (15 weken); Klassement Paspoort (7 maanden); Wandelpaspoort (8 maanden); Fietspaspoort (6 maanden).

Frequentie: Dit varieert per type paspoort: Clinic Paspoort: 10 loopclinics en een loopevenement; Klassement paspoort: 7 loopevenementen en een loopclinic met een bekende hardloper; Wandelpaspoort: 14 wandeltochten; Fietspaspoort: 7 toerfietstochten en 2 fietsvierdaagsen.

Bereik: De Beweegpaspoorten zijn verdeeld over verschillende regio's. Per regio worden clinics en wedstrijden / evenementen aangeboden. Het aantal deelnemers is afhankelijk van het aantal inschrijvingen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: WhoZnext

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)	Eigenaar / projectleider, trekker, ondersteuner van intermediaire organisaties (train de trainer, leveren van materialen, expertmeetings, voeren van advies- en voortgangsgesprekken)
Provinciale sportraden, sportbonden en opleidingen sport en bewegen	Uitvoerders (intermediaire organisaties): Het helpen van lokale organisaties met de oprichting van WhoZnext-teams en het ondersteunen van lokale teams met een training en voortgangsoverleggen.
Provinciale sportraad, gemeente, sportverenigingen, school	Samenwerkingspartners
Johan Cruijff Foundation, ministeries VWS en OCenW, Stichting Doen, Leerlingen.com en Coca Cola	Sponsors

Website: www.whoznext.nl

Projectomschrijving: WhoZnext is erop gericht dat jongeren tussen de 14 en 18 jaar niet alleen deelnemen aan sportieve activiteiten, maar dat ze ook actief betrokken worden bij de opzet en uitvoering ervan. Als jongeren meer invloed hebben op het sportaanbod dan sluit het beter aan bij hun wensen en is de kans op “afhaken” kleiner. WhoZnext daagt jongeren tussen de 14 en 18 jaar uit om hun ideeën op het gebied van sport en bewegen om te zetten in daden. Dit gebeurt door het vormen van een WhoZnext-team. Dit is een groepje jongeren van 8-10 personen. Onder begeleiding van een volwassen persoon “coach” (docent, sportbuurtwerker, trainer van een sportclub) gaan zij zelf activiteiten organiseren. WhoZnext geeft de jongeren concrete voorbeelden en tips over de mogelijkheden om zelf activiteiten te regelen (o.a. in een 3 uur durende training). Ook de coach wordt getraind in het coachen van het WhoZnext-team. WhoZnext-teams organiseren activiteiten in de buurt, het onderwijs en de sportvereniging.

Doelstelling: Jongeren tussen de 14 en 18 jaar niet alleen te laten deelnemen aan sportieve activiteiten, maar ze ook actief betrekken bij de opzet en uitvoering ervan. Als jongeren meer invloed hebben op het sportaanbod, dan sluit het beter aan bij hun wensen en is de kans op “afhaken” kleiner.

Einddoelgroep: Jeugd tussen 14-18 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): Dit is o.a. afhankelijk van de activiteiten die worden georganiseerd. Een WhoZnext-team kan een heel schooljaar blijven bestaan en in het volgende schooljaar kan men doorgaan en / of nieuwe leden werven.

Frequentie: Voorlichtingsbijeenkomst en training voor jongeren en coach; Frequentie activiteiten is afhankelijk van wat jongeren organiseren.

Bereik: Er zitten 8-10 jongeren in een WhoZnext-team.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- De provinciale sportraden zijn zodanig betrokken geraakt dat ze als coördinatiepunt voor WhoZnext in hun provincie fungeren - WhoZnext is ook “geland” binnen diverse sportopleidingen. De filosofie van WhoZnext en de producten maken deel uit van het opleidingsaanbod - Een groot aantal gemeenten, scholen en sportorganisaties zijn belangstellend om het initiatief over te nemen. De verwachting is dan ook dat het aantal teams zal toenemen.	+ + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Fietsen Scoort

Setting: Wijk, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
COS Nederland (COS Zeeland)	Eigenaar / uitvoerder
Landelijk campagnebureau Fietsen Scoort	Uitvoerder

Website: www.fietsenscoort.nl

Projectomschrijving: Fietsen Scoort is een campagne om het fietsen in Nederland op een actieve en uitdagende wijze te stimuleren. Of het gaat om fietsen naar het werk, naar de winkel of gewoon voor het plezier, iedereen kan meedoen met Fietsen Scoort. Meedoen met Fietsen Scoort is leuk omdat de fietsritten direct winst opleveren voor de gezondheid en leefomgeving. De spieren en het hart worden immers getraind terwijl de auto aan de kant blijft. Op de website kan men o.a. zien of er voldaan wordt aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, hoeveel CO₂-uitstoot (broeikasgas) wordt voorkomen, hoeveel sponsorgeld bij elkaar is gefietst en hoeveel fietspunten er gespaard zijn.

Doelstelling: Het doel van de campagne Fietsen Scoort is het fietsen in Nederland te stimuleren en een bijdrage te leveren aan duurzame ontwikkeling.

Einddoelgroep: Volwassenen en werknemers

Totale duur van de interventie (start-eind): De campagne loopt het hele jaar door (van januari t/m december), maar de officiële start van het nieuwe Fietsen Scoort-seizoen is rond 1 april.

Frequentie: Men houdt regelmatig bij (via de website, bijv. eens per maand) hoeveel kilometers er worden gemaakt op de fiets voor het woon-werkverkeer en / of recreatieve kilometers. Het aantal kilometers dat iemand fietst en hoe vaak iemand fietst, verschilt per persoon.

Bereik: Totaal aantal deelnemers in 2008 op 28 maart 2008: 17.337. Het aantal deelnemers dat per bedrijf meedoet is verschillend.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- 6% Van de werknemers die de NNGB niet haalden is gaan fietsen en 6% van de minder fitte werknemers.	+	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
- Tijdens de campagne hebben deelnemers per dag 30% meer fietskilometers gemaakt dan niet-deelnemers. Opvallend is dat de niet-deelnemers ook aangaven een aanzienlijk aantal woon-werk kilometers per dag te fietsen.	+		
- Door de campagne is 18% van de deelnemers meer gaan fietsen in de vrije tijd en 6% is meer gaan wandelen naar / van het werk.	+		
- Op bedrijfsniveau kan tussen de 3 en 12% van de lichamelijk minder actieve werknemers worden bereikt.	+		
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Themapakket Actieve Leefstijl

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
VWS	Opdrachtgever
CITO	Ontwikkelaar themapakket
NISB	Uitvoerder

Website: www.cito.nl / www.flash123.nl

Projectomschrijving: Het Themapakket Actieve Leefstijl is een onderdeel van 30 minuten bewegen / flash, een campagne die sporten en bewegen stimuleert. Het is gericht op het VMBO en heet ook wel dubbel30 omdat kinderen 2x zoveel, dus 2x 30 minuten, moeten bewegen als volwassenen. Voor de onderbouw en bovenbouw is er een lespakket om bijvoorbeeld in een projectweek (want vakoverschrijdend) kennis, inzicht, toepassing en met name vaardigheden aan te leren en te toetsen.

Doelstelling:

- Een actieve leefstijl bij jongeren stimuleren.
- Docenten voorzien van aantrekkelijk en direct inzetbaar materiaal dat goed aansluit bij gestelde kerndoelen en bij de onderwijspraktijk.
- Leerlingen leren door onderzoek op een andere wijze naar het probleem van inactiviteit te kijken.

Einddoelgroep: VMBO-leerlingen

Totale duur van de interventie (start-eind): Dat is afhankelijk van wanneer de verschillende opdrachten en toetsen worden uitgevoerd. Dit kan bijvoorbeeld tijdens een projectweek.

Frequentie: Er zijn voor verschillende schoolvakken (praktische) opdrachten en toetsen ontwikkeld. De keuze voor de soort en hoeveelheid opdrachten en toetsen kan variëren.

Bereik: Onderbouw of bovenbouw van een VMBO-school.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- ¾ Gebruikers denkt dat leerlingen meer weten over bewegen en gezondheid. - ½ Gebruikers denkt dat materiaal heeft bijgedragen aan positieve houding t.o.v. bewegen.	+ +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Scoren voor gezondheid

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
VWS / Sponsor Bingo Loterij	Financierders
NIGZ	Projectuitvoerder
Stichting meer dan voetbal	Projectuitvoerder / media aandacht
Betaald voetbalorganisaties Eredivisie	Accommodatie en ambassadeurs

Website: www.scorenvoorgezondheid.nl

Projectomschrijving: Voetballers uit de eredivisie willen kinderen van de basisschool aanzetten tot een gezonde leefstijl en tot meer bewegen. Er komen in het 20 weken durende project 5 thema's aan de orde: Sporten en bewegen is cool, elke dag ontbijt, gezond en veilig bewegen, gezonde voeding, lidmaatschap sportvereniging.

Doelstelling: Kinderen meer laten bewegen en bewust maken van het nut van een gezonde leefstijl.

Einddoelgroep: Kinderen uit groep 6, 7 en 8 van de basisschool

Totale duur van de interventie (start-eind): 20 weken

Frequentie: 1 uur per week plus een begin- en eindclinic

Bereik: Alle kinderen van groep 6, 7 en 8.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- % kinderen dat beweegnorm haalt is gestegen.	+	- % lid van een sportvereniging is hoger	+
- % dat inactiviteitsnorm overschrijdt is lager	+	- % dat 's morgens ontbijt is toegenomen	+
- % kinderen dat gemiddeld tot veel sport is toegenomen.	+	- % dat één of meer glazen gesuikerde drank per dag drinkt is afgenomen	+
		- % dat 3 of minder tussendoortje per dag eet is toegenomen.	+
		- % lichaamsvet is afgenomen	++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Lekker fit!

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Noordhoff Uitgevers (voorheen Wolters-Noordhoff; heeft de methode gekocht van de GGD Rotterdam waar de methode ontwikkeld is)	Eigenaar, uitvoerder (verkoop, handling en distributie methode landelijk; Communicatieplan om Lekker fit! te promoten. Er is een medewerker vrij gemaakt om gemeenten, GGD-en en andere geïnteresseerden in Lekker fit! te bezoeken en te informeren over het lespakket)
Jump-jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting	Uitvoerder (lespakket onder de aandacht brengen bij relevante partijen; Contacten zoeken met organisaties die aanvullingen op Lekker fit! kunnen aanbieden) en ondersteuner van lokale partijen en scholen

Website: www.lekkerfitopschool.nl

Projectomschrijving: Lekker fit! is een lespakket voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. De lesmethode heeft tot doel het bevorderen en stimuleren van gezonde voeding en beweging bij basisschoolleerlingen en het vergroten van hun kennis op dit gebied. Het lespakket behandelt 3 thema's: Bewegen, voeding en gezonde keuzes en heeft een preventief doel. De nadruk van het pakket ligt op fit zijn. Door fit zijn en de slogan "fit zijn is fijn" centraal te stellen, wordt overgewicht indirect aangepakt, zonder kinderen met overgewicht te stigmatiseren. Voor iedere groep is er een eigen lespakket (docentenhandleiding, 3 werkboekjes voor leerlingen en een afsprakenposter) ontwikkeld, behalve voor groep 1 en 2, deze zijn gecombineerd. Met de overgang naar de volgende groep komen in de lessen wel dezelfde onderwerpen (leerlijnen) aan de orde, maar deze worden inhoudelijk verdiept en er worden andere leertechnieken toegepast. Het lespakket bestaat per groep uit 5 theorielessen aangevuld met thuisopdrachten, 3 of 5 praktijklessen en twee fittesten.

Doelstelling: De lesmethode heeft tot doel het bevorderen en stimuleren van gezonde voeding en beweging bij basisschoolleerlingen en het vergroten van hun kennis op dit gebied.

Einddoelgroep: Basisschoolleerlingen van groep 1-8

Totale duur van de interventie (start-eind): De interventie kan in principe gedurende het hele schooljaar uitgevoerd worden. Het lespakket is ontwikkeld voor groep 1-8, dus loopt eigenlijk door van groep 1 t/m 8. Elke Dag Bewegen (EDB)-scholen voeren het traject uit in een periode van 6 maanden met intervallen van 7 weken tussen de drie lesblokken. Overige scholen kunnen het lespakket naar eigen inzicht inzetten.

Frequentie: Een introductieles (30 min); 2 fittesten (2x 45 min); 3 lesblokken bestaande uit 1 theorieles (60 min) en 1 praktijkles (45min); een afsluitles (30 min).

Bereik: Het bereik bij eenmalige inzet is op een basisschool alle leerlingen, dus ongeveer 250 kinderen per school (verdeeld over groep 1 t/m 8).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er vindt momenteel een proces- en effectevaluatie plaats door TNO. De resultaten hiervan zijn pas eind 2008 bekend.	?	- Het lespakket wordt over het algemeen positief beoordeeld, het sluit aan bij de praktijk, het pakket is aantrekkelijk en wordt leuk gevonden. - De leerkrachten kunnen goed werken met de methode en vinden de doordachte methodiek die gebruikt wordt duidelijk - De werkboekjes worden enthousiast ontvangen door leerkrachten en leerlingen - De fittest en afsprakenposter zijn leuke aanvullingen op de methode	+ + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Communities in Beweging (CiB)

Setting: Wijk, zorg, school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Organisator, ontwikkelaar
Er zijn vele pilot projecten uitgevoerd met bijbehorende organisaties. Voorbeelden hiervan zijn sportondersteuningsorganisaties, GG&GD's, sportraden, wijkwelzijnsorganisaties.	Uitvoerders, organisatoren

Website: www.communitiesinbeweging.nl / www.nisb.nl/cib

Projectomschrijving: Communities in Beweging (CiB) is erop gericht om inactieve mensen te verleiden tot een blijvende actieve leefstijl. De werkwijze is geschikt voor mensen met een lage sociaal-economische status en voor mensen met gezondheidsklachten. Deze mensen zijn moeilijker bereikbaar vanuit het reguliere sportaanbod. De kernelementen van Communities in Beweging (CiB) zijn: community, actieve participatie en plezier in bewegen. Andere belangrijke elementen zijn: gekwalificeerde groepsbegeleiding, aandacht voor de fysieke en sociale omgeving, intersectorale samenwerking en structurele inbedding.

Doelstelling: Mensen met bewegingsarmoede uit de lagere sociaal-economische klasse stimuleren tot een blijvende actieve leefstijl.

Einddoelgroep: Er zijn heel wisselende doelgroepen namelijk allochtonen, scholieren, mensen met een beperking, mensen met overgewicht etc.

Totale duur van de interventie (start-eind): Wisselend, soms een afgerond geheel (bijvoorbeeld een half jaar of een jaar), soms een continuerende interventie.

Frequentie: Wisselend, vaak 1 keer per week, soms 1 keer per 2 weken.

Bereik: Varieert tussen 9 en 20 deelnemers; Gemiddeld worden er 16 mensen actief bereikt per project.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- 68% van de deelnemers geeft aan dat ze iedere week meer bewegen dan voor de start van CiB.	+	- Het merendeel van de deelnemers (81%) geeft aan zich door het project bewust te zijn geworden van de voordelen van voldoende bewegen op de gezondheid.	+
- Alle deelnemers voldoen aan de beweegnorm (NNGB). Ze geven aan gemiddeld 2 uur per dag te bewegen, matig intensief.	+	- 22% kent de precieze inhoud van de NNGB voor volwassenen en 24% voor de kinderen. 75% weet wel dat de norm voor volwassenen is dat ze minstens 30 minuten per dag bewegen.	+
- 51% van de deelnemers geeft aan dat ze meer (minuten en dagen) sporten in vergelijking met het begin van de projectperiode.	+	- 54% geeft aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen door de groep.	+
- 67% van de deelnemers vindt dat ze op dit moment genoeg beweegt. 82% wil het komende jaar blijven bewegen zoals nu.	+	- 62% geeft aan dat ze nu beter weten waar ze in hun omgeving kunnen bewegen en 76% wat ze zelf kunnen doen aan bewegen.	+
		- 59% geeft aan dat ze door de interventie beter zelf kunnen bepalen hoe en wanneer ze willen bewegen (deel van empowerment).	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	?
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Alle leerlingen Actief!

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar
Sport en beweegaanbieders, scholen, provinciale sportraden, GGD-en	Uitvoerders
Scorende Spitsen, provinciale sportraad, gemeentelijk sportservicepunt, NASB adviseurs, op maat ondersteuner bij NISB	Ondersteunend (specifieke vragen over activeren van inactieve leerlingen)

Website: www.sportenonderwijs.nl / www.alliantieschoolensport.nl

Projectomschrijving: Alle leerlingen Actief! is een aanpak ontwikkeld door NISB om inactieve leerlingen te verleiden tot meer sporten en bewegen. Een belangrijk element in de aanpak is het gebruik van motivatiegesprekken (motivational interviewing). De motivatiegesprekken worden uitgevoerd door speciaal opgeleide leerkrachten. In de gesprekken wordt rekening gehouden met fases in gedragsverandering en wordt de verantwoordelijkheid voor gedragsverandering bij de leerlingen zelf gelegd. Deze specifieke aanpak voor inactieve leerlingen kan aanvullend worden toegepast bij beweegprojecten die gericht zijn op de gehele schoolpopulatie.

Doelstelling: Inactieve leerlingen aanzetten tot meer sporten en bewegen.

Einddoelgroep: De aanpak kan worden toegepast op basisscholen en in het voortgezet onderwijs bij jeugd van 4-16 jaar. Het gaat om activeren van inactieve leerlingen. Vaak hebben deze ook overgewicht.

Totale duur van de interventie (start-eind): De voorbereiding (formeren projectgroep en selecteren kinderen) duurt ongeveer 2 maanden. De motivatiegesprekken worden gedaan in een geheel schooljaar en de omvang varieert. Het is afhankelijk van de leerling hoeveel tijd nodig is voor het realiseren van zichtbare resultaten in gedragsverandering.

Frequentie: De motivatiegesprekken vinden plaats 1 keer per 1-3 weken. Dat is afhankelijk van de leerling en de inhoud van de gemaakte afspraken. Daarnaast worden leerlingen ook in de gang aangesproken.

Bereik: Zo'n 100 tot 150 leerlingen per school komen in aanmerking voor het meten van beweeggedrag, waarna vervolgens 15-25 leerlingen intensief begeleid worden met motivatiegesprekken. Het aantal inactieve leerlingen dat begeleid gaat worden is afhankelijk van het aantal leerlingen dat geselecteerd is als inactief, maar ook van middelen binnen een school.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Aan het begin van het project zijn de meeste leerlingen 4 of minder dagen actief, en na een schooljaar zijn de meeste leerlingen 4 tot 7 dagen actief. Er is een significante toename van het bewegend gedrag.	+	- De één op één gesprekken zijn een effectief instrument gebleken. Het enthousiasme onder leerlingen is groot, de docenten koppelen terug dat veel leerlingen de gesprekken en contacten als plezierig ervaren.	+
- Het aantal leerlingen dat norm-actief is (7 dagen per week 60 minuten bewegen, conform NNGB) is zelfs gestegen van 5 naar 20 leerlingen.	+	- Er zijn op een aantal scholen leerlingen (ook actieve) die niet deelnemen maar zich spontaan aanmelden omdat ze meer willen sporten of hun gewicht als problematisch ervaren	+
- De echte inactiviteit (niet meer dan 2 dagen per week 60 minuten bewegen) is met 65% gedaald.	+		
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Bewegen valt goed!

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Ontwikkelaar / uitvoerder
C&V	Ontwikkelaar / uitvoerder
TNO	Evaluatie
ZonMw / VWS	Financierder

Website: Geen

Projectomschrijving: De huidige beweeg- en valpreventieactiviteiten zijn voor de doelgroep allochtonen van 45 jaar en ouder onderbelicht. Bij deze groep is veel gezondheidswinst te behalen. Weinig bewegen is geen onwil bij deze groep, maar deelname aan reguliere programma's blijkt een te hoge drempel. Vandaar een programma specifiek gericht op niet Westerse allochtonen, met de uiteindelijke bedoeling dat ze doorstromen naar het bestaande aanbod.

Doelstelling: Stimuleren van bewegen en voorkomen van een val bij niet Westerse allochtonen (m.n. Turks en Marokkaans) van 45 jaar en ouder.

Einddoelgroep: Allochtonen van 45 jaar en ouder

Totale duur van de interventie (start-eind): Ongeveer een jaar

Frequentie: Tussen de 10 en 19 bijeenkomsten (afhankelijk van de groep)

Bereik: Gemiddeld 13 mensen uit de doelgroep per groep

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Zelf gerapporteerde mate van voldoende bewegen is niet veranderd.	+/-	- Zelfrapportage: aantal personen dat is gevallen is gedaald	++
- Zelf gerapporteerde mate van bewegen t.o.v. vorig jaar is verhoogd.	++	- Angst om te vallen is niet veranderd.	+/-
- % dat voldoet aan NNGB is verhoogd (zelfrapportage)	++	- Zelf gerapporteerde kwaliteit van bewegen is niet veranderd.	+/-
		- Oordeel over eigen gezondheid is verbeterd	++
		- Medicijngebruik is niet veranderd	+/-
		- Reiktest is beter	++
		- Get up and Go test is beter	++
		- Kennis dat bewegen helpt om vallen te voorkomen is verhoogd.	++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: Kies voor Hart en Sport

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gemeente Projectgroep met bijvoorbeeld gemeente, provinciale sportraad (van Friesland, Drenthe, Overijssel en Zuid-Holland), GGD (bijvoorbeeld Zuid-Hollandse Eilanden, Noord- en Midden-Limburg), groeps- en vakleerkrachten, sportverenigingen.	Projectleider
Projectondersteuning; Adviesbureau Sportscan	Uitvoerder (optioneel)
Scholen	Uitvoerders
Sportverenigingen	Uitvoerders

Website: www.kiesvoorhartensport.nl

Projectomschrijving: “Kies voor Hart en Sport” maakt basisschoolkinderen van groep 6, 7 en 8 ervan bewust dat er altijd een sport is die bij ze past. Dat leren de kinderen tijdens de behandeling van vier speciale lesmodules (9 lessen) op school, maar ze ervaren het ook in de praktijk. Ze maken kennis met een grote verscheidenheid aan sporten en andere manieren om gezond te bewegen. Na afloop kunnen ze weloverwogen beslissen of de gekozen tak van sport iets voor ze is. En een bewuste keuze - zo is bekend - hou je makkelijker vol.

Doelstelling: Kinderen gericht en blijvend stimuleren om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. Soms worden ook, naast sportactiviteiten, activiteiten als scouten, twirlen, colorguard, sportvissen en schaken / dammen aangeboden.

Einddoelgroep: Basisschoolkinderen van groep 6, 7 en 8.

Totale duur van de interventie (start-eind): Gedurende een schooljaar

Frequentie: 6 of 7 lessen theorie (inclusief module overgewicht en energiebalans: 8 of 9 lessen) en 5 tot 7 lessen praktijk.

Bereik: Wisselend, afhankelijk van de grootte van de gemeente en het aantal deelnemende scholen. Alle kinderen doen mee aan de genoemde 9 lessen op school. Van het totaal aantal kinderen doet 30-50% mee aan het aanbod van sportkennismakingscursussen (buiten schooltijd).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht	?	- Gemiddeld 11% van de deelnemers wordt lid van een sportvereniging naar aanleiding van Kies voor Hart en Sport - Verhoudingsgewijs is de interventie erg succesvol in kleinere gemeenten waar van oudsher niet veel aandacht is voor sportstimulering.	+ +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	?
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Be InterACTIVE-Start to Run

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Stichting Be InterACTIVE	Eigenaar project, financierder loop-trainingen (door bijdrage van gemeenten, sponsoring, fondsen)
Stichting Start to Run	Samenwerkingspartner, uitvoerder (trainsters van de stichting Start to Run verzorgen de beginners looptrainingen, verder is de stichting verantwoordelijk voor vervanging van trainsters bij vakantie of ziekte)
Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU)	Samenwerkingspartner, uitvoerder, financierder vervolg cursus
Lokale gemeenten, lokale buurt- / wijkcentra of vrouwen centrum etc.	Samenwerkingspartners lokaal: Werving, inschrijving, coördinatie
Nike en Women Win	Donateurs (schoenen en deel project)

Website: www.beinteractive.org

Projectomschrijving: Het project Start to Run van de Stichting Be InterACTIVE bestaat uit hardloopcursussen gericht op volwassen allochtone vrouwen die uit een achterstandsbuurt komen en grotendeels in een isolement leven. Het doel is om deze vrouwen aan het sporten te krijgen, met als uiteindelijke doel het bevorderen van de maatschappelijke participatie van de vrouwen en het vergroten van hun invloed op de sociale omgeving (empowerment). Een cursus bestaat uit 7 trainingen die worden gegeven door een professionele vrouwelijke trainer. In elke training krijgen de vrouwen een uur lang looptraining waarin wordt gewerkt aan loophouding, conditie en uithoudingsvermogen en een half uur voorlichting over gezondheid, voeding, etc. Deelnemers kunnen meedoen aan een recreatieloop en er is ook de mogelijkheid om een vervolgcursus van 10 trainingen te doen. Daarnaast is er voor de vrouwen de mogelijkheid om een cursus assistent trainster te volgen bij de KNAU. Deze vrouwen kunnen dan later ingezet worden als assistent trainster op de verschillende loopgroepen.

Doelstelling: 1. Allochtone vrouwen in beweging krijgen en kennis te laten maken met de hardloopsport; 2. Het stimuleren van bewegen en het bewust maken van een gezonde levenswijze; 3. Een bijdrage leveren aan de sociale structuren in de wijk en binnen de doelgroep; 4. Vrouwen uit hun isolement halen en maatschappelijk betrokken te krijgen bij sportprojecten in de wijk; 5. Vergroten van het zelfvertrouwen (subjectief).

Einddoelgroep: Volwassen (vanaf 18 jaar) allochtone vrouwen (met name volwassen allochtone vrouwen van islamitische afkomst uit een achterstandsbuurt die grotendeels in een isolement leven)

Totale duur van de interventie (start-eind): 7 weken met als afsluiting een recreatieloop. Daarna kan een vervolgcursus van 10 weken gevolgd worden.

Frequentie: Er wordt 1 training van 1,5 uur (1 uur looptraining en 0,5 uur voorlichting over gezondheid) per week gegeven. Daarnaast is er op het einde een recreatieloop.

Bereik: Per interventie worden er wekelijks gemiddeld 12-20 deelnemers bereikt.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Bij de nulmeting geeft bijna 35% van de deelnemers aan dat ze onvoldoende bewegen, bij de eindmeting is dit percentage significant gezakt tot 10%	++	- Afname aantal kg (tot 10kg)	+
- Het gemiddeld aantal dagen per week dat deelnemers meer dan 30 min. bezig zijn met inspannende activiteiten is significant toegenomen van 2,5 naar 3,3.	++	- In de beleving van de deelnemers is hun gemiddelde gezondheid door de cursus toegenomen	+
		- 94% gaat door met sporten	+
		- Zelfvertrouwen en gevoel van zelfcontrole is toegenomen	+
		- Verdubbeling van sociale contacten met anderen buiten het gezin	++
		- Drempels om te sporten zijn significant lager door Start to Run	++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: ZORGmethode

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (levering diensten en producten)
Patiëntenorganisaties, artsen en specialisten van ziekenhuizen, revalidatiecentra, zorginstellingen en gemeenten	Samenwerkingspartners; Uitvoerders; Zorgen voor deelnemers (doorverwijzen); Kunnen de ZORGmethode aanvragen door bij Gehandicaptensport Nederland een verzoek tot ondersteuning in te dienen; Eventueel financierders.
Provinciale sportraden	Intermediaire rol bij creëren randvoorwaarden, ondersteuner, samenwerkingspartner Gehandicaptensport Nederland
Revalidatie Nederland	Samenwerkingspartner Gehandicaptensport Nederland. Samen met Gehandicaptensport Nederland zijn, met een 13-tal revalidatiecentra, bureaus Revalidatie & Sport ontwikkeld. Een belangrijk onderdeel van deze bureaus is het adviseren en doorverwijzen van (ex) revalidanten.
Projectaanvrager	Mede-uitvoering en co-financiering

Website: www.nebasng.nl / www.sportiefbewegen.nl

Projectomschrijving: De ZORGmethode is een methode die erop gericht is om via een specifieke benaderings- en bewegingsstimuleringsmethodiek meer mensen met een chronische aandoening sportief aan het bewegen te krijgen en te houden. In samenwerking met o.a. patiëntenorganisaties, artsen en specialisten van ziekenhuizen, revalidatiecentra, zorginstellingen, gemeenten en de sportverenigingen worden er bewegingsactiviteiten opgezet voor mensen met chronische aandoeningen. De ZORGmethode activiteiten worden in principe eenmaal per week groepsgewijs aangeboden en duren een uur. De activiteiten in het kader van het project duren in principe 18 maanden. Daarna dienen de groepen ingebed te worden of te zijn in regulier sport- en bewegingsaanbod bij sportverenigingen en / of vergelijkbare organisaties.

Doelstelling: Het stimuleren van mensen met een chronische aandoening tot structurele bewegingsactiviteiten in een regio en in het kader hiervan een specifieke bewegingsgroep voor deze mensen opstarten. Het bewegingsaanbod moet goed aansluiten bij de specifieke mogelijkheden van de doelgroep. Het moet gezien worden als een vorm van vrijetijdsbesteding, waarbij de deelnemers plezier beleven aan het bewegen en aan het sportief actief zijn.

Einddoelgroep: Mensen met een chronische aandoening

Totale duur van de interventie (start-eind): Binnen 1,5 jaar (18 maanden) moet de bewegingsgroep worden ondergebracht bij een reguliere (sport)vereniging of (patiënten)organisatie.

Frequentie: De ZORGmethode activiteiten worden in principe eenmaal per week groepsgewijs aangeboden en duren een uur. De activiteiten in het kader van het project duren in principe 18 maanden. Daarna dienen de groepen ingebed te worden in regulier sport- en bewegingsaanbod.

Bereik: Het aantal deelnemers per groep varieert.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Ruim 2/3 van de deelnemers geeft aan meer te zijn gaan bewegen - De mate waarin deelnemers voldoen aan de NNGB is niet toegenomen	+/-	- Ruim 2/3 van de deelnemers geeft specifiek “plezier in het bewegen” als een reden om mee te blijven doen	+
		- 75% van de deelnemers geeft aan (veel) meer plezier in het bewegen te hebben gekregen (mede) als gevolg van de ZORGmethode	+
		- Met de ZORGmethode worden vooral mensen met chronische aandoeningen die een zwaardere beperking hebben bereikt (lagere kwaliteit van leven)	+
		- Er is een significante verbetering in de tijd van de rolbeperking door fysieke problemen en van de rolbeperking door sociale problemen.	++
		- De grote meerderheid van de deelnemers is uitermate tevreden met het programma in het algemeen.	+
		- De meeste deelnemers geven aan dat ze van plan zijn te blijven deelnemen aan het programma	+
		- De meeste activiteiten zijn binnen 1,5 jaar ondergebracht bij een organisatie of er is een nieuwe organisatie gestart.	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: IRun2BFit

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Stichting IRun2BFit (Jeroen Kroeze en Gerard Nijboer)	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (Landelijk projectteam: Zorgt voor ondersteuning van het lokale projectteam.)
Scholen voortgezet onderwijs, atletiekvereniging, evenementorganisatie, gemeente / sportservice, ROC/ALO	Lokaal projectteam: uitvoerders.
Atletiek Unie, AA, Polar, DDJ accountants en adviseurs, Asics, Imaticka	Sponsors en partners

Website: www.irun2bfit.nl

Projectomschrijving: IRun2BFit is gericht op bewustwording en het versterken van de persoonlijke fitheid van leerlingen in de leeftijd van 12-18 jaar door middel van duursport (lees: hardlopen). De leerlingen gaan 3 keer per week hardlopen, gedurende een periode van 10 weken onder het motto IRun2BFit because It's Fun2BFit. Het doel van het trainingsprogramma is om na 10 weken een afstand van 5 km te kunnen uitlopen. Er wordt afgesloten met een hardloopevenement. Daarnaast worden er theorielessen gegeven onder de lessen biologie en lichamelijke opvoeding over o.a. gezondheid / fitheid, hartslag, voeding en verbranding en allerlei positieve factoren die de leerlingen zelf ervaren als ze gaan hardlopen.

Doelstelling: IRun2BFit is gericht op de bewustwording en het versterken van de persoonlijke fitheid van jonge mensen door middel van duursport (lees: hardlopen). Het doel is een positieve voedingsbodem / houding te creëren voor gezondheids- en fitheids-winst voor jonge mensen, zodat zij beter toegerust en belastbaar zijn voor alle levens-uitdagingen nu en in de toekomst (gezondheid is uitblijven ziekte, fitheid is meer energie en dynamiek).

Einddoelgroep: Jeugd in de leeftijd van 12-18 jaar. In de praktijk wordt IRun2BFit in de 1^e, 2^e of 3^e klas van het voortgezet onderwijs uitgevoerd.

Totale duur van de interventie (start-eind): 10 weken en er kan een vervolgproject komen

Frequentie: Kick off, 10 weken lang 3x per week hardlopen en 1x per week theorie, testloop en loopevenement.

Bereik: Een hele klas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn nog geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Scholen hebben cijfers verbonden aan de uitslagen van de looptesten - Enthousiaste respons van ouders en leerlingen over het project - Enthousiaste respons van docenten en scholen over het project, op alle locaties gaat men komend jaar door - Op school wordt de samenwerking tussen allerlei vakdisciplines en de kennisontwikkeling bij docenten gestimuleerd. - IRun2BFit kan lokaal rekenen op veel media-aandacht. - IRun2BFit heeft ook een stimulerend effect op het actief leefgedrag van de ouders van de kinderen (“Hoe kan ik mijn kind het beste helpen?” en “Kan ik zelf ook meelopen?”)	+ + + + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: COACH methode

Setting: Wijk, zorg, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Centrum voor Beweging en Onderzoek, Groningen (CBO)	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (o.a. training exercise counselor en afnemen fittesten, zorgen voor materialen, evaluatie, rapportage)
Instituut voor Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen (RuG)	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (o.a. training exercise counselor en afnemen fittesten, zorgen voor materialen, evaluatie, rapportage)
Landelijk COACH projectteam: - Dr. Mathieu de Greef (RuG) - Drs. Siska Sprenger (CBO) - Brechje Houët (CBO)	
Gehandicaptensport Nederland, SportDrenthe, RPCP	In begeleidingscommissie bij project DRASTIC
OGZ fonds	Financiering ontwikkeling en onderzoek COACH methode

Website: www.coachmethode.nl

Projectomschrijving: De COACH methode is een evidence-based methode voor het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede. Het doel van de COACH methode is het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede door middel van het bevorderen van activiteiten in het dagelijks leven zoals wandelen, fietsen en traplopen. In het COACH programma wordt het stimuleren van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven ondersteund door “Exercise Counseling” en er wordt gebruik gemaakt van een stappenteller. De nadruk ligt hierbij op het bevorderen van de intrinsieke motivatie van de deelnemers. Daarnaast wordt er aan het begin en aan het eind van het programma een fittest afgenomen. De COACH methode is geschikt voor verschillende groepen mensen met bewegingsarmoede: Volwassenen, kinderen, werknemers en mensen met een chronische aandoening. Elke doelgroep kan een op maat aangepast programma krijgen.

Doelstelling: Het doel van de COACH methode is het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede door middel van het bevorderen van activiteiten in het dagelijks leven zoals wandelen, fietsen en traplopen.

Einddoelgroep: Jeugd, volwassenen, werknemers, chronische aandoening

Totale duur van de interventie (start-eind): Dit verschilt per project. De looptijd van een basis COACH project is 3 tot 4 maanden. Het is mogelijk om voor specifieke doelgroepen een COACH vervolgtraject aan te bieden (follow-up). Dit traject duurt 6-18 maanden.

Frequentie: Wervingsprotocol, meetprotocol (2 fittesten en dagelijks dragen stappenteller), gedragsveranderingsprotocol (Exercise Counseling 4-6 gesprekken), evaluatieprotocol.

Bereik: Het aantal personen per interventie varieert.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Significante toename van de lichamelijke activiteit (o.a. in stappen)	++	- Significante toename fysieke fitheid	++
- Stijging van het percentage deelnemers dat aan de beweegnorm voldoet	++	- Verbetering kwaliteit van leven bij ouderen	++
		- Verbetering ziektebeloop, ziektesymptomen, kwaliteit van leven bij chronische aandoeningen	++
		- De COACH methode is positief gewaardeerd door de deelnemers	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: Beweegkriebels

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)	Eigenaar, uitvoerder (geven van train-de-trainer voor intermediairen die trainer Beweegkriebels willen worden)
60 Trainers in Nederland	Verzorgen training Beweegkriebels voor cursisten

Website: www.beweegkriebels.nl

Projectomschrijving: Met de methodiek “Beweegkriebels” van NISB krijgen ouders en professionals ideeën, tips en informatie over bewegen met baby's, dreumesen en peuters. Kinderen hebben plezier in bewegen en doen dat het liefst de hele dag, maar veel tv kijken en het ontbreken van mogelijkheden om lekker buiten te spelen kunnen al snel leiden tot overgewicht en bewegingsachterstanden. Het trainen van huidige professionals werkend met de doelgroep 0-4 jarigen is onderdeel van de aanpak van Beweegkriebels. Zij worden geschoold in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd, speels beweegaanbod. Enkele ROC's hebben Beweegkriebels in de opleiding tot Sociaal Pedagogisch Werker opgenomen.

Doelstelling: Het geven van ideeën, tips en informatie over bewegen met baby's, dreumesen en peuters aan ouders en professionals zodat kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar meer gaan bewegen om overgewicht en bewegingsachterstanden bij deze kinderen te voorkomen.

Einddoelgroep: Jeugd 0-4 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): De training bestaat uit 7 bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten met groepsleiding (deelnemers), 2 bijeenkomsten met kinderen in de praktijk, 1 ouderavond. De duur van een bijeenkomst is 2,5 uur. De totale duur is afhankelijk van wanneer de bijeenkomsten plaatsvinden.

Frequentie: De training bestaat uit 7 bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten met groepsleiding (deelnemers), 2 bijeenkomsten met kinderen in de praktijk, 1 ouderavond.

Bereik: Bereik per training is minimaal 12 mensen (professionals).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht	?	- Positieve mening van cursisten over Beweegkriebels - Uit interviews en de verdiepingsdag Beweegkriebels blijkt dat de trainers zeer enthousiast zijn en 2/3 van hun actief aan de gang is met Beweegkriebels. De trainers zijn zeer gemotiveerd en vinden Beweegkriebels de manier om groepsleiding te motiveren en te ondersteunen in een uitdagend beweegaanbod. - Ouders geven aan in de ouderavonden nieuwe ideeën te krijgen en bewuster aan de slag te gaan met spelenderwijs bewegen. Het is een eye opener om de simpele ideeën uit de bijeenkomst en de activiteiten van de website te zien.	+ + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Big!Move

Setting: Wijk, zorg, school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Team Big Move	Centrale organisator, kennisoverdracht, scholing
Fysiotherapeuten / oefentherapeuten	Uitvoerders
Huisartsen	Uitvoerders
Sport- en beweegaanbieders	Uitvoerders
Gemeenten	Samenwerkingspartners
Patiëntverenigingen	Samenwerkingspartners

Website: www.bigmove.nu

Projectomschrijving: Mensen met chronische ziekten of klachten waarbij het versterken van gezondheid geïndiceerd is worden geselecteerd door de huisarts. Deze inventariseert en scheidt het medische van andere problematiek, geeft aan waar de patiënt zelf wat aan kan doen en motiveert tot het ondernemen van actie. Mensen die daarvoor kiezen worden verwezen naar Big!Move. Vervolgens participeren deelnemers in een programma dat hen fysiek en mentaal in beweging brengt. In de bijeenkomsten wordt kennis, kunde en motivatie rondom leefstijl en gedrag overgebracht. De kernpunten zijn plezier, bewegen, groepsdynamiek en toenemende participatie.

Doelstelling: Het doel is het verbeteren van de subjectieve gezondheid van de deelnemers aan de hand van een structureel programma. Dit leidt tot een toename van eigenwaarde, kracht, plezier en beter inzicht in de eigen gezondheid. De ervaring en bewustwording bij de deelnemers dat zij invloed kunnen uitoefenen op hun eigen leven en het inzicht dat gezond gedrag meer oplevert moet leiden tot meer activiteit en participatie.

Einddoelgroep: Jeugd, volwassenen, werknemers, allochtonen, overgewicht, lage SES

Totale duur van de interventie (start-eind): Intake en eerste 2 fasen: 7 maanden, hierna continuerend.

Frequentie: Wekelijks 1 uur

Bereik: 14 tot 20 personen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Tussen de 2 en 6 maanden na afloop van het programma zijn er 84 van de 100 deelnemers meer in beweging dan bij aanvang van het programma. - Van deze 84 deelnemers is 88% actiever in dagelijkse activiteiten, 69% zelfstandig gaan sporten en 51% actief via een club, vereniging of buurthuis. - Ruim de helft, 58%, beweegt nog steeds regelmatig na afloop van de interventie.	+ + +	- Vergeleken met voor de start van de interventie komen de deelnemers tijdens de interventie 20% minder vaak bij de huisarts en hebben ze 23% minder telefonisch consults. - 75% heeft na het programma sociale contacten met elkaar - Verreweg het grootste deel van de deelnemers beoordeelt het programma zowel inhoudelijk als organisatorisch positief. - Een kwart heeft iets veranderd aan rook, drink of voedingsgedrag. - Een derde voelt zich sterker in de schoenen staan. - 53% is naar eigen zeggen minder zwaar dan bij de start van het programma	+ + + + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	?
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: RealFit

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Thuiszorg Westelijke Mijnstreek, GGD Westelijke Mijnstreek (GGD Zuid-Limburg), Huis voor de Sport Limburg	Landelijke werkgroep RealFit

Website: www.realfit.nl

Projectomschrijving: RealFit is een cursus speciaal ontwikkeld voor jongeren in de leeftijd van 13-18 jaar met overgewicht. Het doel van de cursus is om een afname van overgewicht bij de deelnemende jongeren te bereiken door middel van een multidisciplinaire aanpak. De cursus duurt 12 weken en omvat de volgende onderdelen: Bewegingslessen in een fitnesscentrum, in groepsverband en individuele voedingsbegeleiding door een professionele diëtist en gedragstherapie. Daarnaast worden ook de ouders actief betrokken bij de cursus. Er worden verscheidene ouderavonden georganiseerd om de ouders te activeren en ondersteunen bij de aanpak van overgewicht bij hun eigen kinderen.

Doelstelling: Het doel van de cursus RealFit is om een afname van overgewicht bij de deelnemende jongeren te bereiken.

Einddoelgroep: Jongeren met overgewicht in de leeftijd van 13-18 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): Cursusduur is 12 weken

Frequentie: Informatie bijeenkomst ouders en kinderen; Intake gesprek; 12 weken durende cursus RealFit bestaande uit bewegingslessen (1 x per week), voedingslessen (2 groepsbijeenkomsten (10-15 jongeren) van 60 minuten en 6 individuele consulten van 20 minuten); Psychologisch onderdeel (10-tal groepssessies); Ouderen participatie: Betrokken bij intake gesprekken, ouderavonden (2 x van 60-90 minuten), mogelijke tussengesprekken en eindgesprekken; Metingen (gezondheidsmetingen, fitheidmeting en vragenlijsten).

Bereik: De groepsgrootte varieert.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er waren geen effecten van de interventie op “Beweging op school”, “Sport in de vrije tijd” en “Overige beweging in de vrije tijd”.	+/-	RealFit met een psychologische component: - Significante positieve effecten op BMI, percentage overgewicht en vetpercentage. - Significante daling van de geloofwaardigheid van negatieve cognities over overgewicht (de frequentie van negatieve gedachten over (over)gewicht en uiterlijk)	++ ++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+/-	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+/-
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Beweegmanagement

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar, ondersteuner
Provinciale sportraden	Ondersteuner
Sportaanbieders / sportverenigingen, welzijnsinstellingen, scholen, sportbuurtwerk	Uitvoerders

Website: www.school-en-sport.nl

Projectomschrijving: Onder beweegmanagement wordt verstaan: “Handelingen op uitvoerend niveau in een netwerk van samenwerkende partners in de BOS (Buurt, Onderwijs, Sport)-driehoek dat vanuit het onderwijs opereert”. Dit netwerk is structureel van aard en werkt systematisch aan het meer en beter sporten en bewegen van de schoolgaande jeugd. Beweegmanagement is een reactie op de vaak tijdelijke, projectmatige inspanningen die worden gedaan op het gebied van sport en bewegen voor de jeugd. Beweegmanagement heeft als doel partners in de BOS-driehoek te stimuleren structureel gebruik te maken van elkaars kennis, ervaring en faciliteiten. Vanuit het samenwerkingsverband ontstaan er meer (structurele) sport- en beweegactiviteiten voor de jeugd en verbetert de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod. Het beweegmanagementteam maakt een lokaal programma van actie op basis van twee analyse instrumenten: De beweegnorm en de sport- en beweegscan.

Doelstelling: Een toename in kwaliteit en kwantiteit van het sport- en beweeggedrag van jongeren in en om de school. Als middel wordt hierbij een samenwerkingsnetwerk gebruikt van partners in de buurt, het onderwijs en de sport.

Einddoelgroep: Jeugd 4-18 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): De voorbereidingsfase (gemeentelijke beleidscoördinatie) duurt ongeveer 1 jaar. Daarna kan het beweegmanagementteam aan de slag met de uitvoerende fase (beweegmanagement). Voor de uitvoerende fase is minimaal een jaar nodig om iets van de grond te krijgen. Het is de bedoeling dat er een structureel samenwerkingsnetwerk ontstaat, dus in principe worden alle stappen steeds weer doorlopen.

Frequentie: Beweegmanagement betreft het uitvoerende niveau: Nulmeting, opstellen actieplan, uitvoeren en samenwerken, evalueren.

Bereik: Een locatie beweegmanagement is gesitueerd rond één of meerdere scholen. Het werkgebied van verschillende locaties verschilt vaak in grootte en kan bestaan uit een wijk, een kern, een deelgemeente, een gemeente of zelfs uit meerdere gemeenten. Het totaal aantal deelnemers (kinderen) dat bereikt wordt varieert dus per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er is een brug geslagen tussen het gemeentelijk sportbeleid en het onderwijs - Toename van sportactiviteiten (meer lessen bewegingsonderwijs, naschools sportaanbod en clustering sportstimuleringsactiviteiten in en rond scholen) op en bij school door toepassing beweegmanagement - Er is een kwaliteitsimpuls in het bewegingsonderwijs te constateren - Het totaal aantal beweegmanagement locaties is gestegen van 316 naar 466 naar 1088 van 2005 naar 2006 naar 2007. Tussen de 3^e en 2^e meting is dit een groei van 133% (2006-2007)	+ + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Bewegen en gezondheid- In balans

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)	Eigenaar
Gemeente, welzijnsorganisaties (ouderen), consultatiebureau voor senioren, GGD, thuiszorg, ouderenbond, woonzorgcentra	Samenwerkingspartners, organisatoren, uitvoerders
MBvO en provinciale sportraden	Leveren docenten of cursusmateriaal, ook belangrijk bij vervolgaanbod

Website: www.nisb.nl/bewegenengezondheid

Projectomschrijving: De cursus “In balans” is één van de vijf korte cursussen die binnen het project “Bewegen en Gezondheid” wordt gegeven. De cursus “In balans” richt zich op valpreventie en is bedoeld voor ouderen die dikwijls vallen, die zich onzeker op de been voelen of die anderszins problemen hebben met mobiliteit. De informatie in de cursus bestaat uit elementen die van belang zijn bij het voorkomen van vallen, gevolgd door praktische oefeningen. Daarna kunnen de deelnemers kiezen voor een training van 10 weken à één uur, waarvan de tweede en negende bijeenkomst een dubbeluur is (i.v.m. het afnemen van balanstesten). De training combineert een algehele fitheidstraining met veel aandacht voor balans en ontspanning. Na de cursus worden de deelnemers gestimuleerd door te stromen naar een vervolgaanbod of reguliere activiteiten.

Doelstelling: In Balans is een voorlichtingscursus gekoppeld aan een bewegingsprogramma om valongevallen te voorkomen. Het doel is om de deelnemers te helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen: Welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verbeteren?; Ben ik actief genoeg om gezond te blijven?; Is het mogelijk om zekerder op de been te staan?

Einddoelgroep: Ouderen (70+) die dikwijls vallen, die zich onzeker op de been voelen of die anderszins problemen hebben met mobiliteit.

Totale duur van de interventie (start-eind): Ongeveer 14 weken

Frequentie: Informatiebijeenkomst; 3 Bijeenkomsten van 2 uur (voorlichting + praktijkoefeningen); Een training van minimaal 10 wekelijkse bijeenkomsten van een uur. Tijdens de 2^e en 9^e les kan iedere deelnemer meedoen aan een motorische test. Met een aantal eenvoudige bewegingsopdrachten kan de deelnemer zelf de vorderingen controleren. Deze lessen duren 2 uur. De cursusleiding kan besluiten de testen niet af te nemen. In dat geval bestaat de training uit 12 lessen.

Bereik: Dat is afhankelijk van de grootte van de groep. Deze kan variëren tussen ca. 8 en 15 deelnemers.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn significante verbeteringen op de mobiliteitstesten (uitvoeren tandem-stand, opstaan-lopen test, herhaald opstaan test) - Er is een significante toename in zelfredzaamheid, uitgedrukt in GARS score. Met name loopsnelheid, beenkracht en balansvermogen bepalen deze toename. - In Balans reduceert het valrisico significant na 11 weken met 61% voor pre-frail ouderen. Bij ouderen die als frail worden geclassificeerd neemt het valrisico juist toe door de cursus. - Er is een kleine maar significante verbetering in de mobiliteit- en fysiek functioneren scores alleen bij de pre-frail ouderen, niet voor de frail ouderen door de cursus	++ ++ ++ ++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: ClubExtra

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar, ondersteuner, opleiding kader, monitoring
Provinciale Sportraad	Uitvoerder, ondersteuner
Gemeente	Uitvoerder

Website: www.schoolensportspeciaal.nl

Projectomschrijving: ClubExtra is een bewegingsprogramma voor kinderen met een bewegingsachterstand uit het basisonderwijs in de leeftijd van 4-12 jaar. Kinderen met een bewegingsachterstand kunnen vaak niet meekomen met hun leeftijdsgenootjes en het reguliere sportaanbod is in de regel niet afgestemd op kinderen met een bewegingsachterstand. Het is belangrijk dat deze kinderen weer plezier gaan beleven aan sport en bewegen en positieve bewegingservaringen opdoen. Bij ClubExtra krijgen de kinderen veel individuele aandacht. De maximale groepsgrootte is 10 kinderen. Daarnaast probeert de deskundige leiding altijd eerst aan te sluiten bij wat het kind wel kan. De activiteiten worden zo aangeboden dat de kinderen vaak aan de beurt komen en op hun eigen niveau kunnen deelnemen. Het niveau van de kinderen wordt spelenderwijs verbeterd door activiteiten “stapje voor stapje” moeilijker te maken. Als kinderen hun achterstand ten opzichte van leeftijdsgenoten hebben ingelopen kunnen ze geen lid blijven van ClubExtra, maar ze stromen dan door naar een gewone sportvereniging.

Doelstelling: Het bevorderen van sportdeelname door kinderen van 4-12 jaar met een bewegingsachterstand (Hieronder wordt zowel een motorische achterstand als ook sociale / gedragsproblemen verstaan).

Einddoelgroep: Kinderen van 4-12 jaar met een bewegingsachterstand

Totale duur van de interventie (start-eind): Dat is afhankelijk van het kind. Zodra het kind kan doorstromen naar het reguliere sportaanbod, moet het met ClubExtra stoppen. Kinderen mogen in principe maximaal 2 jaar lid zijn van ClubExtra.

Frequentie: De ClubExtra lessen duren drie kwartier. Er wordt 1 les per week gegeven.

Bereik: Er zitten maximaal 10 kinderen in een groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Een meerderheid van de ouders is van mening dat hun kind door deelname aan 20 weken ClubExtra meer plezier heeft gekregen in het sporten en dat hun zelfvertrouwen is toegenomen. - 47% van de ouders was van mening dat hun kind door deelname aan ClubExtra beter was geworden in motorische vaardigheden (10% was het oneens en 42% was het niet eens en niet oneens) - Het overgrote deel van de kinderen (89%) heeft met plezier aan ClubExtra deelgenomen - Ouders van kinderen die hebben deelgenomen aan ClubExtra zijn tevreden over de sfeer, opzet, begeleiding, tijdsduur, bereikbaarheid en faciliteiten van ClubExtra - Ruim 70% van de deelnemers vindt binnen 2 jaar blijvend aansluiting bij een reguliere sportvereniging - Er zijn geen effecten op sociale / motorische competentiebeleving van kinderen, motorische ontwikkeling, lidmaatschap van sportverenigingen	+ + + + + +/-
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	?
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Taskforce 50+

Setting: Wijk, zorg, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar
Gemeente / beleidsmakers, sport- / beweegaanbieders, welzijn, ouderenorganisaties, thuiszorg, GGD, provinciale sportraden	Uitvoerders Gemeente ambtenaren vanuit de regie functie
Directeuren / voorzitters van NOC*NSF, VWS, IPO, LC, CSO, VNG, Gehandicaptensport Nederland, WoonZorgNederland en NISB	Landelijke Taskforce 50+
De Nationale Beweegambassade (opgericht door NISB)	Dit is een organisatie om 50-plussers te stimuleren tot een actieve leefstijl. De ambassadeurs zijn actieve 50-plussers. Deze organisatie kan men inschakelen bij: promotie beweegactiviteiten tijdens een open dag of bijeenkomst; bekendheid geven aan bestaand sport- en beweegaanbod voor 50-plussers of verzoeken voor interviews over het plezier en belang van sport en bewegen voor 50-plussers

Website: www.nisb.nl/taskforce50+

Projectomschrijving: Een “Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+” is een gemeentelijke stuurgroep van organisaties die zich op beleidsniveau inzet voor sport en bewegen voor 50-plussers. De Lokale Taskforce moet ertoe bijdragen dat binnen gemeenten de diverse instellingen, organisaties en (sport)verenigingen samenwerken op het gebied van sport- en bewegingsactiviteiten voor 50-plussers en uitvoering geven aan (vernieuwd) sport- en beweegaanbod. Daarnaast worden de 50-plussers (de burgers / de klanten) actief betrokken in het proces. Zo kunnen Lokale Taskforces helpen het sport- en beweegbeleid voor ouderen binnen een gemeente beter af te stemmen en te stimuleren.

Doelstelling: Het primaire doel is meer senioren te stimuleren deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten, door meer en betere strategieën en methodieken te ontwikkelen en te implementeren.

Einddoelgroep: Volwassenen 50+

Totale duur van de interventie (start-eind): Dit kan variëren per interventie.

Frequentie: De volgende stappen worden doorlopen: 1. Van verkenning tot stuurgroep; 2. Inventariserend onderzoek; 3. De planvorming en planuitvoering; 4. Evaluatie

Bereik: Het gaat in eerste instantie om beleidsmaatregelen in een gemeente. Als er eenmaal een sport- en beweegaanbod voor 50-plussers is, dan kunnen alle 50-plussers hier gebruik van maken in die gemeente.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Taskforce 50+ is nog bezig met pilots (16 locaties). Er is tot op heden niet geëvalueerd. Dit komt nog in de loop van 2008.	?	- Taskforce 50+ is nog bezig met pilots (16 locaties). Er is tot op heden niet geëvalueerd. Dit komt nog in de loop van 2008.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: SportMix
Setting: Wijk, zorg, school, sport
Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar, ondersteuner, opleiding kader, monitoring
Provinciale Sportraad	Uitvoerder, ondersteuner
Gemeente	Uitvoerder

Website: www.schoolensportspeciaal.nl / www.gehandicaptensportnederland.nl

Projectomschrijving: SportMix is een sportoriëntatieprogramma voor moeilijk lerende kinderen tussen de 7 en 17 jaar die gebruik maken van het speciaal onderwijs of in het kader van “weer samen naar school” het reguliere onderwijs volgen. SportMix biedt deze kinderen een gevarieerd (en aangepast) programma van sport- en bewegingsactiviteiten. In eerste instantie is het doel van SportMix moeilijk lerende kinderen een mogelijkheid te bieden om zich op verschillende sporten te oriënteren en daar in kleine groepjes (5 kinderen) kennis mee te maken. Het jaar wordt bij SportMix verdeeld in ca. 5 blokken, van elk 6-7 weken. In elk blok worden er 3 sporten aangeboden, begeleid door enthousiaste sportleiders en vrijwilligers. In totaal kunnen de kinderen gedurende het hele jaar aan 5 verschillende sporten meedoen. Als kinderen een bepaalde sport leuk vinden en deze bij een sportvereniging willen doen dan wordt daarbij ondersteuning aangeboden. Kinderen waarbij de stap naar een sportvereniging te groot is, kunnen permanent bij SportMix blijven sporten en bewegen.

Doelstelling: Het doel is om moeilijk lerende kinderen met plezier en (zelf)vertrouwen deel te laten nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten.

Einddoelgroep: Moeilijk lerende kinderen tussen de 7 en 17 jaar die gebruik maken van het speciaal onderwijs en leerlingen die in het kader van “weer samen naar school” binnen het reguliere onderwijs actief zijn.

Totale duur van de interventie (start-eind): Elk jaar worden er activiteiten aangeboden.

Frequentie: Het jaar wordt bij SportMix verdeeld in ca. 5 blokken, van elk 6-7 weken. In elk blok worden er 3 sporten aangeboden, begeleid door enthousiaste sportleiders en vrijwilligers. In totaal kunnen de kinderen gedurende het hele jaar aan 5 verschillende sporten meedoen. Er wordt meestal 1 les per week gegeven, van 1,5-2 uur. Er vinden geen lessen plaats in de maanden juli en augustus.

Bereik: De maximale groepsgrootte is 5 kinderen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- 1 op de 15 kinderen stroomt door naar reguliere sportverenigingen. - 51% van de kinderen wil niet doorstromen door eerdere ervaringen of door hun beperking. - 51% van de deelnemers doet mee aan SportMix omdat ze het leuk vinden - De grote meerderheid van de begeleiders is positief over SportMix. Zij ervaren het sportkennismakingsproject als geslaagd en leerzaam voor henzelf en de deelnemers	- - + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	?
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: GALM (Groninger Actief Leven Model)

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Er zijn veel partijen betrokken. Voorbeelden hiervan zijn: Lokaal: Gemeente, Sportservicepunt, SWO	Uitvoerders
Regionaal: Provinciale sportraad	Betrokkenen
Landelijk: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) Rijks Universiteit Groningen NISB	Ontwikkelaar Ontwikkelaar

Website: www.galm.nl

Projectomschrijving: GALM is een sportstimuleringsstrategie voor senioren die nog niet of onvoldoende actief zijn. De GALM methode wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd en bestaat uit drie stappen: Het huis aan huis benaderen van senioren, het aanbieden van een veelzijdig bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma), en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM project duurt 18 maanden.

Doelstelling: Het stimuleren van activiteit bij senioren die niet of niet voldoende bewegen.

Einddoelgroep: Volwassenen 55+

Totale duur van de interventie (start-eind): 18 maanden

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 100 deelnemers (hiervoor worden 800 tot 1000 senioren benaderd). De groepsgrootte is ongeveer 16 deelnemers per groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- 80% vindt dat deelname aan GALM-SCALA heeft geleid tot meer lichamelijke activiteit.	+	- 93% is van mening dat zijn / haar conditie is veranderd, 72% dat de gezondheid is verbeterd en 89% dat de sociale contacten zijn toegenomen.	+
- Met name in de eerste 6 maanden is er een toename in het energieverbruik wat deels is toe te schrijven aan een stijging van sportieve activiteit en deels aan de stijging in lichamelijke activiteit in de vrije tijd.	+	- Ervaren fitheid, beenkracht, dynamische balans, schouderlenigheid, en uithoudingsvermogen verbeteren significant na 18 maanden.	++
		- Er worden positieve resultaten gevonden voor de BMI en het voedingsgedrag.	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: SCALA

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Er zijn vele partijen betrokken bij SCALA. Voorbeelden hiervan zijn: Lokaal: Lokale Gehandicaptensport Nederland sportvereniging, Sportservicepunt, SWO	Uitvoerders
Regionaal: Provinciale sportraad	Betrokkene
Landelijk: Rijks Universiteit Groningen NISB, KNGU	Ontwikkelaar Ontwikkelaar

Website: www.scala.galm.nl

Projectomschrijving: SCALA is een sportstimuleringsstrategie voor senioren met een chronische aandoening die nog niet of onvoldoende actief zijn. SCALA is gebaseerd op de GALM methode; dit wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd en bestaat uit drie stappen: het huis aan huis benaderen van senioren, het aanbieden van een veelzijdig bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma), en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM/SCALA project duurt 18 maanden. Bij SCALA ligt het accent op het plezierig sportief bezig zijn. Dit onderscheidt zich in:

- het functionele niveau en de leeftijd van de doelgroep wordt gehanteerd als indelingscriterium
- de mogelijkheden van de doelgroep worden benadrukt
- de activiteiten worden als vrijetijdsbesteding aangeboden
- de behoefte van de doelgroep wordt benadrukt.

Doelstelling: Het stimuleren van activiteit bij senioren die niet of niet voldoende bewegen.

Einddoelgroep: Senioren met een chronische aandoening

Totale duur van de interventie (start-eind): 18 maanden

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 100 deelnemers (hiervoor worden 800 tot 1000 senioren benaderd). De groepsgrootte is ongeveer 13 deelnemers per groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- 80% vindt dat deelname aan GALM-SCALA heeft geleid tot meer lichamelijke activiteit.	+	- 93% is van mening dat zijn / haar conditie is veranderd, 72% dat de gezondheid is verbeterd en 89% dat de sociale contacten zijn toegenomen. - Er een klein tot gematigd significant effect op motorische vaardigheden, fitheid en beperkingen.	++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: SMALL

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Lokaal: Gemeente, Sportservicepunt, gezondheidscentra	Uitvoerders
Regionaal: Provinciale sportraad	Samenwerking
Landelijk: Rijks Universiteit Groningen NISB	Ontwikkelaar Ontwikkelaar
Landelijk GALM/SMALL team	Coördinatie

Website: www.galm.nl

Projectomschrijving: SMALL is een sportstimuleringsstrategie voor senioren in kleinere gemeenten, die nog niet of onvoldoende actief zijn. SMALL is gebaseerd op de GALM methode; dit wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd en bestaat uit drie stappen: het huis aan huis benaderen van senioren, het aanbieden van een veelzijdig bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma), en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM project duurt 18 maanden. SMALL wijkt in 4 opzichten af van de GALM methode:

- het telefonisch werven van deelnemers i.p.v. een huis-aan-huis campagne
- een aangepaste fitheidstest welke in een kleine ruimte kan worden afgenomen
- de nadruk op leefstijlactiviteiten: de nadruk ligt meer op het bewegen in de vorm van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven i.p.v. op een wekelijks zaalprogramma zoals in GALM.
- counselinggesprekken (via de methode COACH)

Doelstelling: Het stimuleren van activiteit bij senioren, wonend in kleine gemeenten, die niet of niet voldoende bewegen

Einddoelgroep: Volwassenen 55+

Totale duur van de interventie (start-eind): 8 à 9 weken met optie op vervolg groepsbijeenkomsten en / of telefonische counseling

Frequentie: Wisselend

Bereik: Ongeveerd 20 deelnemers (hiervoor worden 500 senioren benaderd). De groeps-grootte is ongeveer 20 deelnemers per groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Het gemiddeld aantal stappen bij de deelnemers neemt na het programma significant toe met gemiddeld 2224 stappen per dag. De toename wisselt wel per gemeente; in sommige gemeenten is de toename meer dan 50%, in andere gemeenten 1%.	++	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
- Ongeveer 75% is van mening dat ze door SMALL gestimuleerd is om meer te gaan bewegen.	+		
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: ACTOR

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Lokaal: Zorginstelling SWO Gemeente	Uitvoerder Uitvoerder Uitvoerder
Regionaal: Provinciale Sportraad Overkoepelende organisaties van verzorgingshuizen	Samenwerkingspartner Samenwerkingspartner
Landelijk: Stichting In Beweging RUG NISB Stichting Icare	Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep, uitvoerder Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep
Landelijk GALM team, regioconsulenten provinciale sportraden, Stichting In Beweging	Ondersteuning

Website: www.actormethode.nl / www.galm.nl

Projectomschrijving: De ACTOR (Actief ConTact OudeRen) methode bestaat uit een persoonlijke benadering en een gevarieerd activiteitenprogramma van een jaar. Het programma richt zich op de doelgroep vereenzaamde ouderen. In de eerste fase komen de deelnemers wekelijks bij elkaar, in de tweede fase maandelijks. Hoewel de nadruk ligt op bewegen, wordt ook aandacht besteed aan sociale vaardigheden en het zelfvertrouwen van de deelnemers. ACTOR kan zowel in een verzorgingshuis als in een wijk worden uitgevoerd. ACTOR kan in combinatie met GALM of andere beweegprogramma's worden uitgevoerd.

Doelstelling: Het sociaal stimuleren van vereenzaamde ouderen aan de hand van bewegingsstimulering in combinatie met een sociaal activiteitenprogramma.

Einddoelgroep: Eenzame senioren van 70 jaar of ouder zonder geheugenproblemen. De methode wordt momenteel ook uitgetest bij de doelgroep eenzame senioren van 50-65 jaar.

Totale duur van de interventie (start-eind): 1 jaar

Frequentie: 1. Benadering (Geheugentest, eenzaamheidsvragenlijst); 2. Activiteitenprogramma bestaande uit bewegen en sociale vaardigheidstraining en activiteiten die door de deelnemers worden georganiseerd. Er zijn 12 wekelijkse bijeenkomsten en vervolgens 6 maandelijks bijeenkomsten.

Bereik: 12-15 deelnemers

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Een significante verbetering van sociaal functioneren - 75% van de deelnemers geeft aan zich minder eenzaam te voelen door deelname aan ACTOR. - 40% van de deelnemers geeft aan nieuwe kennissen of vrienden te hebben gemaakt binnen de ACTOR groep - Iets meer dan een derde (35%) van het aantal deelnemers is zich fitter gaan voelen door deelname aan ACTOR. - Alle deelnemers zouden ACTOR aanraden aan alle ouderen die zich weleens eenzaam voelen.	++ + + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Groep 6 on the move

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Kennemerland	Ontwikkelaar / uitvoerder
GGD Amsterdam	Uitvoerder
Amstelveens sportbedrijf	Ontwikkelaar / uitvoerder
Sportservice Haarlemmermeer	Ontwikkelaar / uitvoerder
NISB / gemeente Amstelveen	Financierders

Website: www.groep6onthemove.nl

Projectomschrijving: 1 op de 8 kinderen in Nederland heeft overgewicht. Zo rond groep 6 / 10 jaar gaan kinderen meer en meer hun eigen voedingspatroon bepalen. Dit lesprogramma beoogt kinderen bewust te maken dat bewegen leuk en gezond is en gezond eten lekker. Daarmee is het programma gericht op het voorkomen van overgewicht. Het project is gebaseerd op de principes van Communities in Beweging, het is daarmee een lesprogramma waar ouders, school en kinderen een grote inbreng in hebben (geen strak programma).

Doelstelling: Kinderen bewust maken van het belang van bewegen en gezonde voeding ter preventie van overgewicht.

Einddoelgroep: Groep 6 van de basisschool

Totale duur van de interventie (start-eind): 1 jaar

Frequentie: Eens per twee weken.

Bereik: Een klas (25-30 kinderen).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- % kinderen dat NNGB haalt is gestegen	+	- % kinderen dat buiten speelt is gestegen - % kinderen dat fruit eet is gestegen (5-7 dagen/week) - Meer light frisdrank t.o.v. gewone frisdrank - Kinderen snoepen minder	+ + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Lokaal Actief

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Lokaal: Gemeente, welzijn, onderwijs, sportverenigingen, vrijwilligers	Uitvoerders
Regionaal: GGD Provinciale sportraad	Ontwikkelaar, organisator
Landelijk: NIGZ NISB	Ontwikkelaar, organisator

Website: www.lokaalactief.nl / www.Woerdenactief.nl

Projectomschrijving: Lokaal Actief is een aanpak ter verbreding en / of versterking van het huidige sportaanbod. De aanpak Lokaal Actief is bedoeld voor medewerkers van een provinciale sportraad, GGD en gemeenteambtenaren volksgezondheid, sport of welzijn om sporten en bewegen gemeentebreed te stimuleren. Lokaal Actief stimuleert intersectorale samenwerking, biedt een overzichtelijke werkwijze, handige instrumenten en praktijktips.

Doelstelling: Meer inwoners van een gemeente te stimuleren deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Dit wordt gerealiseerd door efficiënter gebruik te maken van bestaande strategieën dankzij samenwerking tussen gemeente, lokale en regionale organisaties.

Einddoelgroep: Alle inwoners van een gemeente

Totale duur van de interventie (start-eind): Onbekend

Frequentie: Onbekend

Bereik: Onbekend

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- De effecten op bewegen zijn niet onderzocht	?	- Overige effecten zijn niet onderzocht	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: JUMP-in

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO) Amsterdam	Initiatiefnemer, ondersteuner
GGD Amsterdam	Initiatiefnemer, ondersteuner
Stadsdeel (gemeente), scholen, sportverenigingen	Uitvoerders

Website: www.jumpin.nl

Projectomschrijving: JUMP-in is een mix van interventies met als doel kinderen in de basisschoolleeftijd meer te laten bewegen zodat zij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen halen. De volgende interventies maken deel uit van JUMP-in: Het Leerlingvolgsysteem, Oudervoorlichting, De klas Beweegt!, Bewegen doe je ZO!, Sport op school en Club Extra/MRT. Tevens is er een website www.jumpin.nl.

Doelstelling: Het doel van JUMP-in is dat kinderen in de basisschoolleeftijd gaan voldoen aan de Nederlands Norm Gezond Bewegen. Voor de jeugd is deze norm vastgesteld op dagelijks minimaal 1 uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).

Einddoelgroep: Kinderen op de basisschool van 4-12 jaar. JUMP-in richt zich vooral op scholen met leerlingen met een lage sociaal-economische status.

Totale duur van de interventie (start-eind): In principe kan JUMP-in gedurende een heel schooljaar worden uitgevoerd. Ook in opeenvolgende schooljaren.

Frequentie: De volgende interventies behoren tot JUMP-in: 1. Het Leerlingvolgsysteem; 2. Oudervoorlichting; 3. De klas Beweegt!; 4. Bewegen doe je ZO!; 5. Sport op school; 6. Club Extra/MRT. De school kan zelf invulling geven, aan hoe vaak een bepaald onderdeel wordt uitgevoerd.

Bereik: Bij deelname van een school aan JUMP-in kunnen in principe alle leerlingen worden bereikt.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Na 1 jaar daalde het % kinderen dat aan de NNGB voldeed in de controle groep van gemiddeld 63% naar 55%. De interventie-groep liet na 1 jaar JUMP-in geen daling zien maar een stijging van gemiddeld 62% naar 64%. De grootste verandering zat in groep 8. In de controle groep 8 was het % kinderen dat voldeed aan de NNGB gedaald met 30%, terwijl in de interventiegroep 8 was er maar een daling van 2% te zien. - Na 1 jaar JUMP-in haalden de kinderen van groep 8 van de interventiescholen significant vaker de NNGB dan de kinderen van groep 8 van de controle scholen. - Bij de kinderen van groep 8 van de interventiescholen was een daling in beweeg-minuten na 1 jaar (daling 3.52 min/dag, niet significant), maar deze was significant minder dan bij de kinderen van groep 8 in de controle scholen (daling 26,49 min/dag, wel significant).	+ ++ +	- Verbetering van positieve attitude t.o.v. beweeggedrag door JUMP-in.	++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Kids for Fit

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Gooi & Vechtstreek	Organisator

Website: www.ggdgooi.nl

Projectomschrijving: Kids for Fit is een project ter bevordering van gezonde voeding en bewegen van de jeugd in de Gooi & Vechtstreek. Met dit project wordt gericht op het voorkomen van overgewicht bij kinderen van 4 tot 12 jaar. Het project bestaat uit een introductiebijeenkomst voor scholen, projectweken op scholen (kick off streetdance op school, ontbijt, smaaklessen (door docent), gastles “ontdek je snackje”, fruit v.d. week, kinderwinkel, workshops streetdance) en deelname aan sportstimuleringsprojecten, interventies voor ouders (folders, informatie, bijeenkomsten), bijscholing artsen en verpleegkundigen en een cursus voor kinderen met overgewicht.

Doelstelling: Kinderen (en hun ouders) kiezen een gezondere leefstijl zodat de kans op overgewicht en gezondheidsrisico's op latere leeftijd afneemt.

Einddoelgroep: Kinderen 4-12 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): De projectweken duren van 1 tot maximaal 4 weken. De sportstimuleringsprojecten zijn doorlopend gedurende het hele jaar.

Frequentie: Dit varieert per school.

Bereik: Alle leerlingen (of een deel, alleen onderbouw of bovenbouw) van de school die meedoet aan Kids for Fit. Gemiddeld per school 250 leerlingen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	?
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Lunchwandelen

Setting: Werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar, levering campagne- en voorlichtingsmaterialen

Website: www.lunchwandelen.nl

Projectomschrijving: De werkdag wordt veelal zittend doorgebracht achter het bureau en de computer of bestaat uit eenzijdige repeterende bewegingen. Ook komen veel werknemers met de auto of het openbaar vervoer naar het werk. Deze inactiviteit wordt vaak niet gecompenseerd. De lunchpauze is een ideaal moment om, samen met collega's, even de benen te strekken. Wie dagelijks tijdens de lunch een half uur stevig doorwandelt, voldoet aan de aanbevolen hoeveelheid beweging, de beweegnorm. Even een frisse neus halen tussen de middag geeft nieuwe energie om daarna weer aan het werk te gaan.

Doelstelling: Werknemers stimuleren tot meer bewegen.

Einddoelgroep: Werknemers

Totale duur van de interventie (start-eind): Gedurende het hele jaar. Structurele beklijving is nodig (integreren in het gezondheidsbeleid binnen een organisatie).

Frequentie: In de lunchpauze, dus in principe elke werkdag.

Bereik: Het aantal deelnemers is van te voren niet te zeggen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Het aantal personen dat gaat wandelen stijgt significant	++	- Er zijn geen overige effecten onderzocht	?
- De lunchwandelingcampagne heeft er niet toe geleid dat meer werknemers (%) voldoen aan de NNGB	+/-		
- Significante toename van sporten in de vrije tijd.	++		
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: Bedrijfssport

Setting: Sport, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Sport & Zaken	Trekker, organisator: is schakel tussen vraag van bedrijven en aanbod van sportbonden en daarmee ook aanspreekpunt. Bemiddelaar.
NOC*NSF	Vertegenwoordiger van de sportbonden, samenwerkingspartner
Sportbonden	Uitvoerder

Website: www.sportenzaken.nl/bedrijfssport

Projectomschrijving: Bedrijfssport is een aanbod van de georganiseerde sport en biedt sportprogramma's en bedrijfscompetities aan voor bedrijven en organisaties. Met Bedrijfssport komen werknemers via de werkgever sportief in actie. Kenmerken van Bedrijfssport zijn dat er gesport wordt op een voor het bedrijf geschikte locatie en dat de trainingstijden aansluiten op werktijden. Belangrijk is ook dat er samen met collega's gesport wordt. Het bedrijfssport-aanbod is toegankelijk voor alle medewerkers (dus ook voor diegene die nu niet sporten) en vindt plaats op een leuke, actieve, ontspannende en gezonde manier.

Doelstelling: Het doel van Bedrijfssport is de gezondheid en fitheid van werknemers te verbeteren. Andere doelen kunnen onder andere zijn: Het verbeteren van arbeidstevredenheid, het verlagen van het ziekteverzuim, het verbeteren van de werksfeer.

Einddoelgroep: Werknemers

Totale duur van de interventie (start-eind): Dit wisselt van eenmalig tot bijvoorbeeld 26 weken.

Frequentie: Dit wisselt van eenmalig tot bijvoorbeeld 1 keer per week. Hierin kan het bedrijf zelf een keuze maken.

Bereik: Wisselend per bedrijf

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Deelname aan bedrijfssport heeft geen invloed op het percentage normactieven volgens de NNGB (zowel vooraf als na afloop van de interventie voldoet 24% aan de NNGB).	+/-	- Bij bedrijven waar bedrijfssport is gestopt bleef 63% de bedrijfssport uitoefenen	+
- Het % mensen dat voldoet aan de Fitnorm en aan de Combinorm is na afloop van de interventie gestegen (Fitnorm vooraf: 28%, na afloop: 55%; Combinorm vooraf: 40%, na afloop 65%).	+	- Bij bedrijven waar bedrijfs-sport nog wordt aangeboden verwacht 58% ermee door te gaan als het niet meer wordt aangeboden.	+
- Het percentage inactieven is gedaald van 13% naar 6%.	+	- 10% van de deelnemers is lid geworden van een vereniging.	+
- 35% van de deelnemers geeft aan in de vrije tijd meer te zijn gaan bewegen, 57% geeft aan dat ze niet meer zijn gaan bewegen.	+		
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Nationale Fietsplan

Setting: Werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nationale Fiets Projecten	Eigenaar, uitvoerder
Werkgevers	Uitvoerders

Website: www.nationalefietsprojecten.nl / www.nfpfietsplan.nl

Projectomschrijving: Het Nationale Fietsplan is een project dat door de werkgever wordt opgezet om het fietsgebruik in het woon-werkverkeer te stimuleren. Werknemers kunnen via het Nationale Fietsplan een compleet fietspakket kopen met belastingvoordeel. De werknemer betaalt het pakket met brutoloon terug aan de werkgever. Doordat er met brutoloon wordt betaald hoeft de werknemer geen inkomstenbelasting te betalen en is er gemiddeld 42% belastingvoordeel.

Doelstelling: Het fietsgebruik in het woon-werkverkeer stimuleren.

Einddoelgroep: Werknemers

Totale duur van de interventie (start-eind): Het Nationale Fietsplan loopt gewoon het hele jaar door.

Frequentie: Er wordt maar één keer een fiets aangeschaft door een werknemer.

Bereik: Binnen een bedrijf kan elke werknemer in aanmerking komen voor een fiets via het Nationale Fietsplan.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Door het fietsenplan maakt 29% van de mensen nu vaker gebruik van de fiets dan voorheen	+	- Bijna de helft (48,9%) van de respondenten geeft aan dat men zonder het fietsenplan geen nieuwe fiets zou hebben aangeschaft, en 32,7% zou dit pas op een later tijdstip hebben gedaan.	+
- Bijna de helft (47,3%) heeft aangegeven de fiets altijd te gebruiken voor het woon-werkverkeer. Daarnaast gebruikt 41,7% deze hiervoor vaak tot regelmatig. In totaal wordt dus door 89% van de ondervraagden de “fiets van de zaak” regelmatig, vaak of altijd gebruikt.	+	- Op de vraag of men het fietsenplan ook aan anderen zou aanraden antwoordt 97,2% met ja.	+
- In de “oude situatie” maakte 42,2% van de ondervraagde mensen altijd gebruik van de fiets voor het woon-werkverkeer. Na aanschaf van de “fiets van de zaak” blijkt dit % te zijn gestegen tot 47,3%.	+	- Van alle 600 respondenten is maar liefst 97% tevreden over het fietsenplan via Nationale Fiets projecten	+
- Het percentage van mensen die de nieuwe fiets op dit moment nooit gebruikt voor het woon-werkverkeer komt uit op 3,5%, terwijl dit percentage in de “oude situatie” 15% was.	+		
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+

Naam interventie: Bewegen op Recept

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
STIOM	Eigenaar, coördinatie en uitvoering
Lokale hulpverleners	Uitvoering

Website: www.bewegenoprecept.nl

Projectomschrijving: Bewegen op Recept is een gedragsinterventie in achterstands-wijken en is opgezet in nauw overleg met hulpverleners. Bij Bewegen op Recept (BOR) krijgen inactieve cliënten van hun huisarts een doorverwijzing voor een beweegcursus. Met een officieel BOR-recept gaan ze naar een sportadviseur. Het betreft vaak cliënten met vage lichamelijke klachten. De sportadviseur verzorgt de intake en bekijkt welke lichamelijke activiteiten passen bij en nodig zijn voor de desbetreffende cliënt. Deze adviseur verwijst dan naar de beweeggroepen zwemmen, gezondheidsgymnastiek, cardio-fitness of wandelen.

Doelstelling: De interventie heeft tot doel om lichamelijke activiteit te bevorderen bij patiënten met aantoonbare gezondheidsrisico's waarvan de betrokken hulpverlener meent dat bewegen goed zou zijn voor de gezondheid. Deze patiënten verkeren veelal in cultureel en sociaal-economisch opzicht in een achterstandspositie. De missie van het project is om deze doelgroep bewust te maken van het positieve effect van bewegen op lichaam en geest. Daarnaast wil het project voorwaarden scheppen voor continuering en structurele inbedding van BOR binnen het reguliere aanbod.

Einddoelgroep: Volwassenen, chronische aandoening, lage SES, allochtonen.

Totale duur van de interventie (start-eind): 20 weken

Frequentie: Wekelijks

Bereik: In Den Haag ongeveer 1500 cliënten per jaar.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- 43% van de respondenten is lichamelijk actiever geworden gedurende het BOR traject. Echter, 55% is minder lichamelijk actief geworden gedurende het BOR traject. Op groepsniveau treden er geen verschillen op.	+/-	- Veel deelnemers voelen zich fitter en ervaren een verbetering van het psychosociale welzijn.	+
- Voor aanvang beweegt 51% van de respondenten meer dan 3,5 uur per week. Na 10 keer sporten is dat 52%.	+/-	- Deelnemers beoordelen hun gezondheid na BOR significant iets positiever dan ervoor.	++
		- Geen effect op BMI	+/-
		- Een significante afname van bezoek aan huisarts en fysiotherapeut tijdens BOR	++
		- Verbetering attitude ten opzichte van bewegen en eigen effectiviteitsverwachting t.a.v. bewegen	++
		- 59% geeft aan in staat te zijn te gaan sporten zonder BOR.	+
		- 74% zegt van plan te zijn in de toekomst te blijven sporten.	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+/-	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	?
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+/-
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Ga voor gezond!

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NIGZ	Eigenaar / initiatiefnemer
ThiemeMeulenhoff	Uitgever leermiddelen
Knorr, Univé Verzekeringen, Yakult	Hoofdsponsors
Astma Fonds, Campina, Knorr, Jetix, MuisWijs!, Nationale hoorstichting, Maag Lever Darm Stichting, Oral-B, SenterNovem, Stichting Kinderpostzegels Nederland, Univé Verzekeringen, Yakult	Realisatie interventie in samenwerking met deze partners
Ministerie van LNV, VROM en VWS	Ondersteuning
Ideëel+	Coördinatie

Website: www.gavoorgezond.nl

Projectomschrijving: “Ga voor gezond!” is een nationale scholenactie voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool met als doel gezondheid en veiligheid op de basisschool te agenderen, kinderen bewust te maken van hun gezondheid, en hen te leren wat ze moeten doen en laten om hun gezondheid te verbeteren. Er staan vijf thema's centraal in Ga voor gezond!, namelijk voeding, bewegen, je lichaam, lekker in je vel en binnen en buiten. Ga voor gezond! start met een korte test over de thema's. Er is een test voor kinderen, leraren en ouders. Op basis van de resultaten gaan de kinderen op school aan de slag met de thema's. Om aan de slag te gaan biedt Ga voor gezond! leuke, laagdrempelige activiteiten aan en wordt er verwezen naar allerlei bestaande, landelijke en regionale lesmaterialen en interventies. Kinderen kunnen op die manier alleen, in groepjes of samen met de klas of school aan de slag. Met alles wat een school doet op het gebied van gezondheid en veiligheid (landelijke activiteiten, regionale projecten of op eigen initiatief) scoort de school punten. Hoe meer punten de school verzamelt, hoe meer kans ze maakt om één van de hoofdprijzen te winnen. Op de website www.gavoorgezond.nl staan bij elk thema achtergrondinformatie, tips en activiteiten voor ouders en leerkrachten om de gezondheid van de kinderen te bevorderen.

Doelstelling: Agenderen van gezondheid en veiligheid op de basisscholen in Nederland. Afgeleide hiervan is kinderen bewust maken van hun gezondheid, en kinderen leren wat ze moeten doen en laten om hun gezondheid te verbeteren.

Einddoelgroep: Groep 1-8 van de basisschool

Totale duur van de interventie (start-eind): Scholen en leerkrachten kunnen zelf bepalen hoe intensief ze aan de slag gaan en hoeveel tijd ze besteden aan Ga voor gezond!. Dit kan bijvoorbeeld wekelijks gedurende het schooljaar zijn, maar ook bijvoorbeeld binnen een projectweek of -maand zijn.

Bereik: Groep 1-8 van de basisschool

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Meer dan de helft van de scholen is door deelname aan Ga voor gezond! meer tijd gaan besteden aan gezondheid - De waardering voor de lesstof is vrij positief: een gemiddelde score van 6.9; het niveau sluit voor de meerderheid goed aan bij de leerlingen, evenals de werkwijze van Ga voor gezond!. - Meer dan de helft van de leerkrachten vindt dat Ga voor gezond! een positieve verandering in zowel kennis als gedrag teweeg heeft gebracht bij de leerlingen. Dat vinden de leerlingen zelf ook. Ze hebben meer kennis over de behandelde thema's en zeggen zich ook gezonder te gedragen. - Twaalf procent van de scholen is zeker van plan om volgend jaar weer deel te nemen aan Ga voor gezond!.	+ + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+/-

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+/-
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Okido! (Overgewicht bij Kinderen In De Ontwikkeling)

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Gelre-IJssel	Eigenaar
GGD, Thuiszorginstelling, sportstimuleringsorganisatie	Uitvoerders op lokaal niveau
JGZ, GB (GGD), diëtist en een bewegingsconsulent	Lokale stuurgroep

Website: www.ggdgelreijssel.nl

Projectomschrijving: Het interventieprogramma “Okido!” is er vooral op gericht om kinderen in de leeftijd van 11-12 jaar (groep 7 van de basisschool) te stimuleren gezonder te eten en meer plezier te krijgen in bewegen. Dit is zowel voor kinderen met gezond gewicht als kinderen met overgewicht van belang. Het interventieprogramma bestaat uit diverse onderdelen, namelijk: Drie klassikale lessen, een projecthoek, een kist met sport- en spelmaterialen, schriftelijke informatie voor ouders, het stimuleren van leerlingen om deel te nemen aan het naschools beweegaanbod en het stimuleren van scholen om een actief schoolgezondheidsbeleid te voeren. Voor kinderen met matig overgewicht en hun ouders is er een begeleidingstraject volgens het overbruggingsplan overgewicht in de jeugdgezondheidszorg. De scholen worden vooraf geselecteerd op basis van bestaande Jeugd Informatie Systeem (JIS) gegevens van lengte en gewicht, verzameld door JGZ. Die scholen worden geselecteerd waarvan de gegevens aanleiding geven tot zorg: Risico-gerichte selectie. Er wordt uitgegaan van de participatie van 10 scholen tegelijk. Op die manier kunnen de vaste kosten van de projectgroep gedekt worden.

Doelstelling: Preventie en curatie van overgewicht bij kinderen van 11-12 jaar door het verbeteren van kennis, attitude, sociale norm, waargenomen gedragscontrole, intentie en gedrag van kinderen en hun ouders omtrent gezonde voeding en beweging in relatie tot (over)gewicht en gezondheid.

Einddoelgroep: Kinderen in de leeftijd van 11-12 jaar. Dit betreft gezonde kinderen (preventie) en kinderen met overgewicht (curatie).

Totale duur van de interventie (start-eind): Voor de gehele looptijd van Okido! moet ongeveer 1 jaar worden uitgetrokken. Voor de ontwikkeling (samenstellen werkgroep; uitwerken interventieonderdelen; selecteren en werven basisscholen) is ongeveer 5 maanden nodig. Voor de uitvoering is ongeveer 2 maanden nodig.

Frequentie: Aanbod alle leerlingen: Projecthoek, kist met sport- en spelmaterialen, lessen in de klas (1 introductieles door de leraar over het project en 3 gastlessen van een diëtist, bewegingsconsulent tijdens de gymles en jeugdverpleegkundige), schriftelijke informatie voor de ouders, schriftelijke informatie voor scholen, naschools beweegaanbod. Aanbod voor leerlingen met overgewicht: Begeleidingstraject bestaande uit maximaal 5 consulten.

Bereik: Per school wordt er een hele klas (groep 7 of combinatieklas 6/7 of 7/8) bereikt. Als er 10 scholen tegelijk starten, zijn dit 10 klassen met leerlingen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht	?	- Er is een middelgroot positief effect van de lessen op school op de kennis van de kinderen over voeding, beweging en overgewicht aangetoond. - Er zijn geen effecten gevonden op de attitude, de subjectieve norm en de waargenomen gedragscontrole. - Op de gedraging “tussendoortjes eten” is een significant positief effect gevonden. - Er is geen effect gevonden op ontbijt frequentie. - Er is een positief effect op de BMI van kinderen. - Er is geen duidelijk effect gevonden van de schriftelijke informatie voor ouders op kennis. - Wel had de informatie een significant positief effect op de “waargenomen gedragscontrole van ontbijten”, op “buiten spelen” en “lidmaatschap sportclubs” van kinderen.	+ +/- ++ +/- + +/- ++
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	++

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Revalidatie, Sport en Bewegen

Setting: Zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar (oprichter), uitvoerder, ondersteuner
Revalidatie Nederland	Uitvoerder (medeoprichter)
Revalidatiecentra, ziekenhuizen, sportorganisaties, patiëntenorganisaties,	Uitvoerders
Provinciale sportraden, gemeente	Ondersteuners, uitvoerders

Website: <http://www.revalidatieensport.nl/>

Projectomschrijving: Het doel van Revalidatie, Sport en Bewegen is het stimuleren van sportdeelname en een lichamelijk actieve leefstijl voor revalidanten en patiënten. Dit wordt gedaan door binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis een doorverwijzingssystematiek op te zetten die ervoor zorgt dat alle revalidanten / patiënten worden geïnformeerd en gestimuleerd om (meer) aan sport en bewegen te doen en een actieve leefstijl te gaan ontwikkelen. Zowel tijdens als na de revalidatie / behandeling wordt er aandacht besteed aan sport en bewegen, het belang ervan maar ook de mogelijkheden die revalidanten / patiënten hebben om te sporten en bewegen (er worden o.a. activiteiten aangeboden) binnen en buiten het revalidatiecentrum / ziekenhuis.

Doelstelling: De hoofddoelstelling is om binnen het centrum / ziekenhuis een doorverwijzingssystematiek op te zetten die ervoor zorgt dat alle revalidanten / patiënten worden geïnformeerd en gestimuleerd om (meer) aan sport en bewegen te doen en een actieve leefstijl te gaan ontwikkelen. Ook is het de bedoeling om meer mensen met een chronische aandoening of beperking aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden. Tenslotte moeten revalidanten / patiënten op de hoogte zijn van de mogelijkheden van sport en bewegen na de revalidatie.

Einddoelgroep: Mensen met een chronische aandoening

Totale duur van de interventie (start-eind): De interventie loopt tijdens de revalidatie / behandeling van de revalidant / patiënt. Na de revalidatie / behandeling zijn er telefonische consulten na ongeveer 1 maand, 1 kwartaal, een half jaar en een jaar na ontslag uit het revalidatiecentrum of ziekenhuis. Na het laatste telefonische consult is er voor de ex-revalidant / ex-patiënt nog de mogelijkheid om met vragen en problemen bij de revalidatie, sport- en bewegingsmedewerker te komen.

Frequentie: Tijdens de revalidatie / behandeling wordt de revalidant / patiënt meerdere malen gestimuleerd (via consulten) om te sporten en bewegen. Er worden ook sport- en beweegactiviteiten aangeboden. Na de revalidatie / behandeling zijn er nog 4 telefonische consulten.

Bereik: In principe worden binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis alle mensen bereikt die hiervoor in aanmerking komen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn significante verbeteringen in sportparticipatie en dagelijkse lichamelijke activiteit 9 weken en 1 jaar na revalidatie.	++	- Er zijn geen effecten op gezondheidstoestand, ervaren welzijn, medicijngebruik en sociale participatie.	+/-
- Na 1 jaar sport 60-70% van de doorverwezen mensen nog, na 2 jaar sport 55-60% nog.	+	- De meeste revalidanten in de centra zijn tevreden over de sport- / bewegingsactiviteiten en het gekregen sportadvies	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: School en Sport

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Breedtesportproject GO-4 Sport	Organisator, eigenaar
Sportaanbieders	Uitvoerder
Basisscholen	Deelnemer

Website: Geen

Projectomschrijving: In het project School en Sport ontmoeten sportaanbieders en basisscholen elkaar in een sportkennismakingstraject. Een sportaanbieder verzorgt 4 weken lang wekelijks 1 sportkennismakingsles tijdens de gymles op een basisschool. Daarnaast geeft de leerkracht theorielessen in de klas uit het speciaal voor dit project ontwikkelde theorieboekje. In de tweede 4 weken worden leerlingen uitgenodigd 4 trainingen bij de sportaanbieder te volgen. Daarnaast houden leerlingen in de tweede 4 weken een beweegmeter in de klas bij. Iedere leerling krijgt per uur bewegen een stempel op de beweegmeter. Na 4 weken kan de leerkracht zien wie er veel beweegt of juist weinig. Het project School en Sport wordt afgesloten met een sportdag.

Doelstelling: 1. Meer en beter bewegen bij kinderen van 8 tot 10 jaar; 2. Een goede samenwerking tussen scholen en sportaanbieders; 3. Een verbeterde bewustwording binnen het onderwijs van het nut van bewegen; 4. Sportaanbieders de gelegenheid bieden om zich onder de doelgroep te promoten.

Einddoelgroep: Groep 5 en 6 van de basisschool

Totale duur van de interventie (start-eind): 8 weken

Frequentie: Wekelijks

Bereik: Leerlingen uit groep 5 en 6 van de basisschool

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+/-

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+/-
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Go-4 action

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GO-4 Sport	Organisator
Sportaanbieders	Uitvoerder
VO-scholen	Samenwerkingspartner

Website: Geen

Projectomschrijving: Sportaanbieders (sportverenigingen en commerciële sportaanbieders) organiseren een sportkennismakingscursus van 2 tot 5 lessen, speciaal voor jongeren van 12 t/m 18 jaar. Deze kennismakingslessen vinden plaats op het terrein en in de uren van de sportaanbieder en geven een brede oriëntatie op de sport en sportaanbieder. Er wordt een brochure samengesteld met daarin alle sportkennismakingscursussen die de deelnemende sportaanbieders aanbieden. Deze brochure wordt verspreid onder jongeren op de middelbare scholen in de regio. Jongeren kunnen zich op school inschrijven. Vervolgens ontvangen zowel jongeren als sportaanbieders een bevestigingsbrief en vinden de cursussen plaats.

Doelstelling: 1. Sportdeelname van jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 18 jaar verhogen en een gezonde leefstijl onder jongeren bevorderen; 2. Sportaanbieders de gelegenheid geven zich bij jongeren te promoten.

Einddoelgroep: Jeugd 12-18 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): 2 tot 5 weken

Frequentie: Vaak wekelijks

Bereik: Dit wisselt per school, interventie. Jaarlijks worden ongeveer 1.100 jongeren uitgenodigd om aan het project deel te nemen. Hiervan nemen 110 jongeren deel.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+/-

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+/-
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Vet lekker...Lekker fit!

Setting: Wijk, school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Sportservice Flevoland	Eigenaar, uitvoerder (ontwikkelaar)
Fysiotherapie Bakker / BAG Emmeloord, BAG Beheer, Zorggroep Oude Nieuwe Land	Uitvoerders (mede ontwikkelaars)
Gemeente Noordoostpolder	Ondersteuner
Huisarts, GGD	Uitvoerder (doorverwijzing kinderen)

Website: www.sportserviceflevoland.nl

Projectomschrijving: “Vet lekker...Lekker fit” is een 20 weekse cursus voor kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar met overgewicht waarin bewegen en gezonde voeding centraal staat. Ook de ouders worden bij deze cursus betrokken. De cursus bestaat uit 20 bijeenkomsten, waarvan 6 theoriebijeenkomsten en 14 bewegingsbijeenkomsten. Daarnaast worden er 4 avonden georganiseerd voor en met ouders. Na een aantal maanden is er tevens een terugkomdag. Er worden maximaal 12 kinderen geplaatst in 1 cursus. De begeleiding vindt plaats door deskundige fysiotherapeuten, bewegingsconsulenten, diëtisten en een pedagoog.

Doelstelling: Kinderen van 10-12 jaar een 20 weeks aanbod bieden waarmee een gezonde levensstijl wordt aangeleerd.

Einddoelgroep: Kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar met overgewicht.

Totale duur van de interventie (start-eind): 20 weken

Frequentie: De cursus bestaat uit 6 theorie-/cursusbijeenkomsten en 14 bewegingsbijeenkomsten. Ook worden er 4 bijeenkomsten georganiseerd voor en met ouders. Na 20 weken is er een terugkomdag (ouders en kinderen).

Bereik: Maximaal 12 per cursusgroep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Circulatie Mini Volleybal

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlandse Volleybal Bond	Organisator, uitvoerder

Website: www.volleybal.nl

Projectomschrijving: De kern van dit concept is dat kinderen tussen de 5-12 jaar in 6 verschillende stappen volleybal wordt aangeleerd. Het CMV kent 6 elkaar opvolgende niveaus waarbij op elk niveau een moeilijkere volleybaltechniek wordt aangeboden. Elk niveau heeft betrekking op het vaardigheidsniveau van de deelnemer en correspondeert veelal met levensjaren (niveau 1 = 6 jarigen). Dit betekent dat kinderen kunnen worden ingedeeld op vaardigheidsniveau, hetgeen motiverend is. Het CMV is een officiële competitiesport in Nederland. De NeVoBo geeft scholenprojecten CMV, meestal bestaan deze uit 3 tot 6 lessen per klas. Dit heeft vervolgens een vervolg in de volleybalverenigingen.

Doelstelling: Er zijn veel doelstellingen geformuleerd. Samenvattend wil de Volleybalbond dat meer mensen lid worden van de bond (17.972 nieuwe leden in 2007) en / of dat meer leden voldoen aan de Combinorm (van de genoemde leden is 60% semi-actief bij nulmeting). Hierbij richten ze zich met name op de semi-actieven. Dit gebeurt deels door het aanbieden van nieuwe volleybalproducten, en het stimuleren van verenigingen om het assortiment aan producten en aantal doelgroepen uit te breiden.

Einddoelgroep: Jeugd 5-12 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): Bij deelnemende verenigingen wordt het continu aangeboden.

Frequentie: 1 tot 3 trainingen per week en 1 wedstrijddag

Bereik: Wisselend, afhankelijk van de locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- 62% is lid geworden van een sportvereniging naar aanleiding van deelname aan de interventie. - 97% is van plan de sportactiviteit uit te blijven voeren - 35% heeft de intentie om vaker te bewegen in de vrije tijd	+ + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	+
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Beachvolleybal

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NeVoBo	Organisator, eigenaar

Website: www.nevobo.nl

Projectomschrijving: Er kunnen verschillende activiteiten ondernomen worden om beachvolleybal te introduceren. Er worden promotieclinics en mobiele beachvolleybal-projecten georganiseerd. Er worden semi permanente beachvolleybal accommodaties opgericht en beachvolleybalscholen en verenigingen gestart. Ook worden er competities georganiseerd. Hiernaast worden er in de weekenden beachvolleybaltoernooien georganiseerd. In het kader van dit project is met name gekeken naar het opstarten van beachvolleybalverenigingen. Zijdelings is ook gekeken naar het geven van clinics (hier was echter minder informatie over beschikbaar).

Doelstelling: Er zijn veel doelstellingen geformuleerd. De NeVoBo wil dat meer mensen lid worden van de bond en / of dat meer leden voldoen aan de Combinorm. Hierbij richten ze zich met name op de semi-actieven. Dit gebeurt dus deels door het aanbieden van nieuwe volleybalproducten, en het stimuleren van verenigingen om het assortiment aan producten en het aantal doelgroepen uit te breiden.

Einddoelgroep: Jeugd 14-18 jaar, volwassenen (19-45 jaar)

Totale duur van de interventie (start-eind): Wisselend: Soms is het continu (vereniging), soms zijn er cursussen (3-12 trainingen), soms worden er clinics verzorgd (1-4 trainingen).

Frequentie: Wisselend

Bereik: Dit wisselt per activiteit.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Nadat deelnemers hadden geparticipeerd in de interventie bleek dat 66% voldeed aan de norm gezond bewegen. 27% was semi-actief. Het is niet bekend wat dit van tevoren was. De NeVoBo schat in dat van tevoren 60% semi-actief was. De meeste deelnemers (97%) waren voor deelname wel actieve sporters.	?	- 21% is naar aanleiding van deelname lid geworden van een sportvereniging - 93% wil de activiteit blijven uitvoeren - 33% heeft de intentie meer te gaan bewegen in de vrije tijd	+ + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Start to Run

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Atletiekunie	Organisator, uitvoerder, eigenaar
Hardloopspecialzaken	Uitvoerder
Hardloopverenigingen	Uitvoerder

Website: www.starttorun.nl

Projectomschrijving: Start to Run is gericht op te weinig bewegende Nederlanders. Met Start to Run worden zij in de gelegenheid gesteld kennis te maken met de diverse facetten van de loopsport. Het project duurt 6 weken, waarin éénmaal per week deelnemers georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach gaan trainen. Deelnemers krijgen huiswerk voor de 5 tussenliggende weken mee om hiernaast zelf tweemaal per week actief te worden. Er worden theorie-items tijdens de lessen aangeboden, bijvoorbeeld over goede schoenen en voeding. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Op de zesde en laatste dag wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met testlopen van 3 tot 5 kilometer. Deelnemers worden automatisch lid van de bond voor een periode van 4 maanden. De ervaring uit eerdere jaren leert dat 60 à 80% van de deelnemers in beweging blijft. Start to Run wordt georganiseerd vanuit de Atletiekunie en lokaal uitgevoerd door / in samenwerking met atletiekverenigingen en hardloopspecialzaken.

Doelstelling: Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Mensen plezier laten beleven in het hardlopen.

Einddoelgroep: Volwassenen

Totale duur van de interventie (start-eind): 6 weken

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 40 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB stijgt significant met 4,4%.	++	- 22% is lid geworden van een sportvereniging na deelname aan Start to Run	+
- Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm stijgt significant met 10.4%.	++	- 45% heeft de intentie om lid te worden van een sportvereniging na deelname aan Start to Run.	+
- Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Combinorm stijgt significant met 8.2%.	++	- 95% heeft de intentie om de activiteit te blijven uitvoeren.	+
		- 77% heeft de intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd.	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	?
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: Start met Fiets-Fit

Setting: Sport, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NTFU (Nederlandse Toer Fiets Unie)	Eigenaar, organisator
Lokaal: sportverenigingen	Uitvoerder
Plaatselijke fietsspeciaalzaken	Samenwerkingspartner, maakt reclame, werft deelnemers

Website: www.fiets-fit.nl

Projectomschrijving: Start met Fiets-Fit is speciaal voor mensen die (weer) willen beginnen met sporten en voor mensen die een sportieve fiets of mountainbike hebben, maar niet goed weten hoe zij moeten trainen. Start met Fiets-Fit ondersteunt beginnende fietsers in de eerste weken bij het verbeteren van de conditie en het aanleren van de basistechnieken. Zo krijg je net dat duwtje in de rug dat je nodig hebt om te beginnen met fietsen. Start met Fiets-Fit kan ook binnen bedrijven worden uitgevoerd in het kader van Bedrijfssport. De doelgroep van Start met Fiets-Fit is breed, variërend van gezondheidsfietsers (beginnende, veelal te weinig bewegende fietsers), recreatieve fietsers, sportieve fietsers tot mountainbikers.

Doelstelling: 1. Zorgen dat deelnemers meer gaan bewegen; 2. Meer leden aan de bond en verenigingen binden.

Einddoelgroep: Volwassenen, werknemers, overgewicht

Totale duur van de interventie (start-eind): 6 weken

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 30 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB is significant afgenomen (-8.8%) na deelname aan Start met Fiets-Fit. Daarentegen is het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm significant toegenomen (+4.4%). Geconcludeerd kan worden dat het geen effect heeft op het beweeggedrag.	+/-	- 12% van de deelnemers is lid geworden van een sportvereniging n.a.v. de activiteit - 94% heeft de intentie om de activiteit uit te blijven voeren - 61% heeft de intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd	+ + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+/-	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+/-
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Start met wandelen

Setting: Sport, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
KNBLO-NL Wandelsportorganisatie Nederland	Eigenaar, organisator
Lokaal: wandelverenigingen	Uitvoerder
Mogelijk: NISB	Ondersteuning

Website: www.startmet.nl

Projectomschrijving: Het project duurt 6 weken, waarin éénmaal per week deelnemers georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach kennismaken met verschillende wandelvormen. Na afloop kunnen de deelnemers aansluiten bij de activiteiten van lokale wandelverenigingen.

Doelstelling: Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden.

Einddoelgroep: Volwassenen, werknemers

Totale duur van de interventie (start-eind): 6 weken

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Dit wisselt per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Bij de 21 personen die zowel voor als na het programma een vragenlijst hebben ingevuld is geen verandering in de mate van bewegen gevonden.	+/-	- 7% is lid geworden van een sportvereniging - 86% wil de activiteit blijven uitvoeren - 83% heeft, na afloop, de intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd.	+ + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+/-	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+/-
Handleiding / protocol / stappenplan	-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+/-

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+/-
Uitvoerbaarheid	+/-
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Knotshockey

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond	Organisator, eigenaar
Plaatselijke hockeyverenigingen	Uitvoerders

Website: www.knhb.nl

Projectomschrijving: Knotshockey wordt gespeeld op kunstgras en wordt beoefend door ouderen die nog nooit met hockey te maken hebben gehad. Knotshockey is ongevaarlijk voor de deelnemers en draagt bij aan het welbevinden van ouderen die niet genoeg bewegen. In tegenstelling tot veel andere sporten voor ouderen wordt Knotshockey in de buitenlucht gespeeld en is het meer dan alleen lopen. Bovendien worden er nieuwe sociale contacten gelegd. De hockeyvereniging is voor, tijdens en na de activiteit open voor gebruik. Bij slecht weer kan er ook voor gekozen worden om binnen een activiteit te houden, zoals koersbal. Belangrijk is dat de bal en de stick veilig zijn. Het materiaal is zo zacht dat het geen blessures kan veroorzaken. De stick is licht en de bal is zacht met een doorsnee van circa 15 centimeter.

Doelstelling: Het structureel regelmatig aanbieden van Knotshockey bij een aantal verenigingen en hiermee het in beweging krijgen van ouderen. Er wordt hierbij voornamelijk gericht op de inactieve en semi-actieve ouderen. Bijkomend voordeel voor de vereniging en de KNHB is dat er meer mensen lid worden van de hockeyvereniging die een mogelijke rol kunnen vervullen in het vrijwilligerswerk.

Einddoelgroep: 55+, chronische aandoening

Totale duur van de interventie (start-eind): Continu

Frequentie: Minstens 1 keer per week

Bereik: 15 à 20 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- 58% van de deelnemers is lid geworden van de vereniging naar aanleiding van deelname aan de activiteit. - 32% van de deelnemers was een inactief sporter met een sportverleden; 14% had geen sportverleden. - Alle deelnemers raden Knotshockey aan aan familie of vrienden - Alle deelnemers willen de activiteit blijven uitvoeren - 52% heeft de intentie meer te bewegen in de vrije tijd.	+ + + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Denken en Doen

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlandse Bridgebond	Organisator, eigenaar
NTFU, KNBLO-NL	Samenwerkingspartner

Website: Geen

Projectomschrijving: Er worden in gemeenten sociale netwerken voor ouderen opgezet, waarin een actieve en gezonde leefstijl wordt gestimuleerd. In deze sociale netwerken staat het ontmoeten van andere mensen en het onderhouden van sociale verbanden centraal. Zo kunnen ze deel (blijven) nemen aan het lokale maatschappelijke leven. Deze netwerken worden na totstandkoming (dus na de 1^e fase) in samenwerking met de NTFU en KNBLO-NL benaderd voor beweegactiviteiten.

Doelstelling: Primair doel is om bij de 55+ groep door sport de inactiviteit te verminderen en de gezondheid te bevorderen. Een gewenst bijkomend effect kan zijn dat er meer leden bij de bond komen. Beoogd is om 80% van de netwerken te behouden, waarbij 60% van de oorspronkelijke deelname wordt gecontinueerd.

Einddoelgroep: 55+

Totale duur van de interventie (start-eind): Doorlopend, ondersteuning is gewenst voor maximaal 2 seizoenen; hierna moeten netwerken zelfstandig zijn en zonder ondersteuning verder kunnen.

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Wisselend, gemiddeld 40 deelnemers per netwerk

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er is na deelname aan de activiteit (of eigenlijk tijdens deelname aan de activiteit aangezien het een continue activiteit betreft) een toename van 8% in het aantal deelnemers dat voldoet aan de NNGB	++	- 30% van de deelnemers is naar aanleiding van de activiteit lid geworden van een sportvereniging	+
- Er is na deelname een toename van 9% van het aantal deelnemers dat voldoet aan de Combinorm.	++	- 88% wil de activiteit continueren	+
		- 27% heeft de intentie vaker te bewegen in de vrije tijd	+
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	++	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	++
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	++

Naam interventie: Trendweken voor Masters

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Landelijk: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)	Eigenaar, organisator
Lokaal: gymnastiekverenigingen	Uitvoerder
Optioneel: gemeentes	Samenwerkingspartner

Website: www.kngu.nl

Projectomschrijving: Trendweken voor Masters (voorheen Sportfit 45+/65+) is een activiteit specifiek voor ouderen (45+ en 65+). Meestal bestaan de Trendweken uit een variërend aanbod van activiteiten zoals sport en spel, wandelen en nordic walking. Op dit moment bieden ongeveer 850 verenigingen Trendweken voor Masters aan en ongeveer 350 verenigingen doen dit niet.

Doelstelling: 1. Ouderen activiteiten aanbieden zodat zij meer gaan bewegen; 2. Het aantal verenigingen dat Trendweken aanbiedt vergroten; 3. Verhogen van het aantal leden van de verenigingen.

Einddoelgroep: Volwassenen 45+ en 65+

Totale duur van de interventie (start-eind): Structureel

Frequentie: Meestal 1 keer per week, gedurende 1 uur.

Bereik: Dit wisselt per vereniging.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Bij 15 deelnemers is vooraf en achteraf een vragenlijst afgenomen: Er waren geen significante veranderingen in het beweeggedrag van deze deelnemers.	+/-	- 53% is n.a.v. de activiteit lid geworden van een sportvereniging - 90% heeft de intentie om de activiteit te blijven uitvoeren - 33% heeft de intentie om, na deelname aan de activiteit, meer te gaan bewegen in de vrije tijd. - 7 verenigingen bieden nu ook Sportfit / Trendweken aan.	+ + + +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+/-	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+/-
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Gym Kids / Gymmie- en Diplomaturen

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Landelijk: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie	Eigenaar, organisator
Lokaal: gymnastiekverenigingen	Uitvoerder
Optioneel: kinderdagverblijven, scholen, gemeentes etc.	Samenwerkingspartners of uitvoerders.

Website: www.kngu.nl

Projectomschrijving: Gym Kids en Gymmie- en Diplomaturen zijn producten die motorisch verantwoorde bewegingsactiviteiten omvatten. Deze bewegingsactiviteiten zijn, per leeftijdscategorie, in een lesmap weergegeven. Kinderen die deelnemen aan de lessen Gymmie- en Diplomaturen kunnen zogeheten gymmies (soort flippo's) verdienen wanneer ze iets nieuws hebben geleerd. Zo zijn er gymmies van het maken van een koprol, een handstand etc. De KNGU gaat deze activiteiten promoten door het verspreiden van informatie, het geven van presentaties, het ontwikkelen van een promotietoolkit en het organiseren van clinics. In eerste instantie binnen de verenigingen, hierna ook binnen het onderwijs / dagverblijven etc.

Doelstelling: Meer kinderen aan het bewegen krijgen door het aanbieden van motorisch verantwoorde bewegingsactiviteiten en -programma's. Verder is het doel voor 2007 dat het aantal leden in deze doelgroep met 1000 stijgt.

Einddoelgroep: Jeugd 2-12 jaar (Gym Kids: 2-6 jaar; Gymmie- en Diplomaturen: 6-12 jaar)

Totale duur van de interventie (start-eind): Structureel

Frequentie: Wekelijks

Bereik: Dit wisselt per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen effecten op bewegen onderzocht.	?	- Er zijn geen overige effecten onderzocht.	?
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	?	Totaalbeoordeling overige effecten	?

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	?
Website	+/-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	?
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-

Naam interventie: Judo op school

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Landelijk: Judo Bond Nederland	Organisator, eigenaar
Regionaal / lokaal: verenigingsadviseurs	Coördinatie
Lokaal: judoclubs + trainer	Uitvoerder

Website: Geen

Projectomschrijving: Binnen een gemeente worden op meerdere scholen kennismakingslessen judo aangeboden. Hierdoor kan efficiënt gewerkt worden met judoleraren en materialen. De lessenreeks is een product op maat en bestaat uit: lessen stoeien en voorbereidend judo tijdens schooltijd; lessen judo na schooltijd op school; lessen judo na schooltijd op een naburige judovereniging. De judobond zoekt hierbij waar nodig samenwerkingspartners. Naast het activiteitenaanbod wordt aan de deelnemers voldoende uitleg en onderbouwing gegeven waarom sportbeoefening een goede bijdrage kan leveren aan een gezond en fit leven.

Doelstelling: In alle deelnemende gemeenten het percentage inwoners dat actief de judosport beoefent met 5% laten toenemen en daarmee het % te-weinig-actieve kinderen verlagen.

Einddoelgroep: Jeugd 6-12 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): Maatwerk, 4 tot 7 weken.

Frequentie: 4 tot 7 lessen van 1 uur

Bereik: Per klas ongeveer 25 leerlingen; per school is afhankelijk van het aantal deelnemende groepen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Score	Overige effecten	Score
- Er zijn geen verschillen opgetreden in het % kinderen dat voor of na deelname aan de interventie voldeed aan de NNGB of Combinorm	+/-	- 5% van de kinderen is naar aanleiding van de activiteit lid geworden van een sportvereniging - 78% heeft de intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd	+/- +
Totaalbeoordeling effecten op bewegen	+/-	Totaalbeoordeling overige effecten	+

Uitvoerbaarheid:

Onderdeel uitvoerbaarheid	Score
Organisatie	+
Handleiding / protocol / stappenplan	+/-
Website	-
Totaalbeoordeling uitvoerbaarheid	+

Kansrijkheid van interventie:

Criterium	Totaalbeoordeling
Relevantie	+
Effectiviteit	+/-
Uitvoerbaarheid	+
Totaalbeoordeling kansrijkheid	+/-