

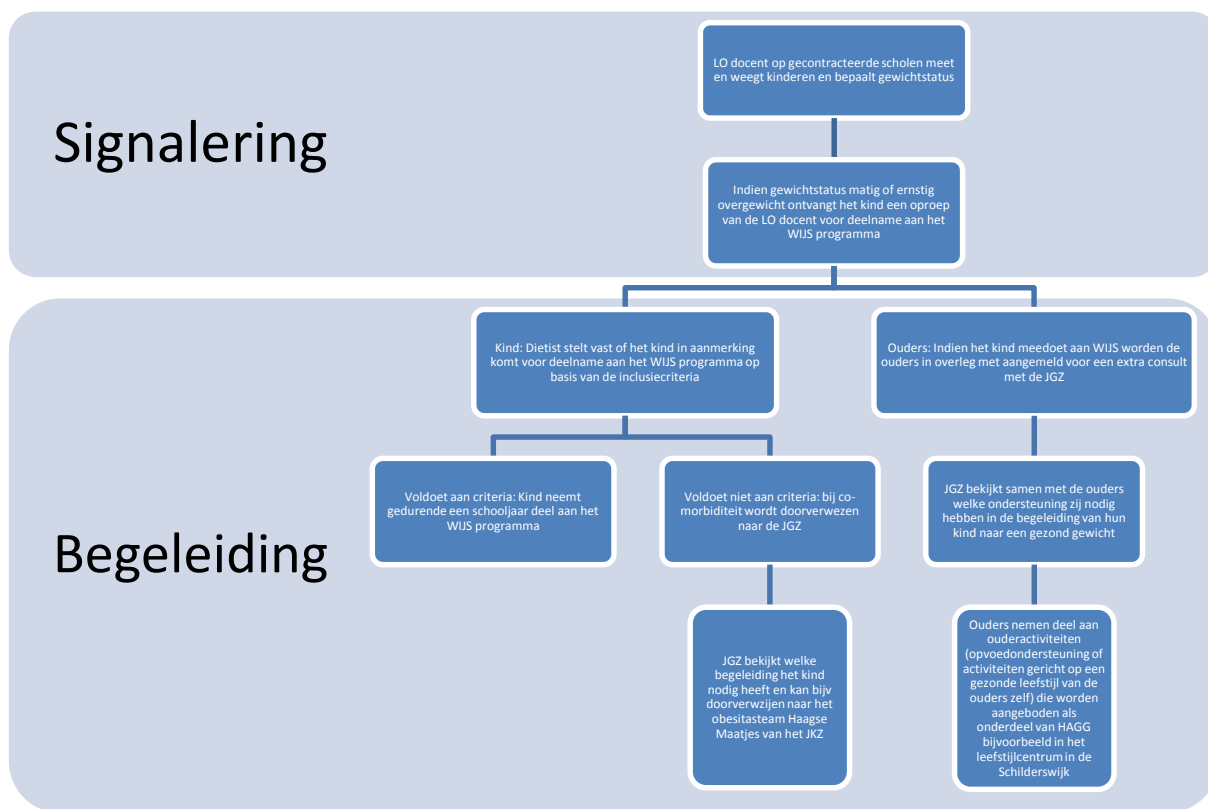


Bijlage

WIJS (Wat Is Jouw Stijl)

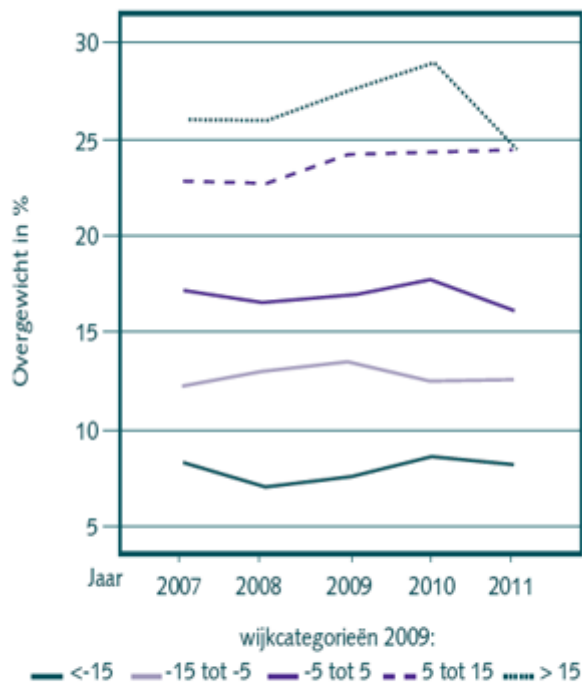
Deze bijlage hoort bij de beschrijving van de interventie 'WIJS (Wat Is Jouw Stijl)', zoals die is opgenomen in de databank Effectieve Jeugdinterventies.
Meer informatie: www.nji.nl/jeugdinterventies

Figuur 1.1 Ketenaanpak overgewicht in de Gemeente Den Haag

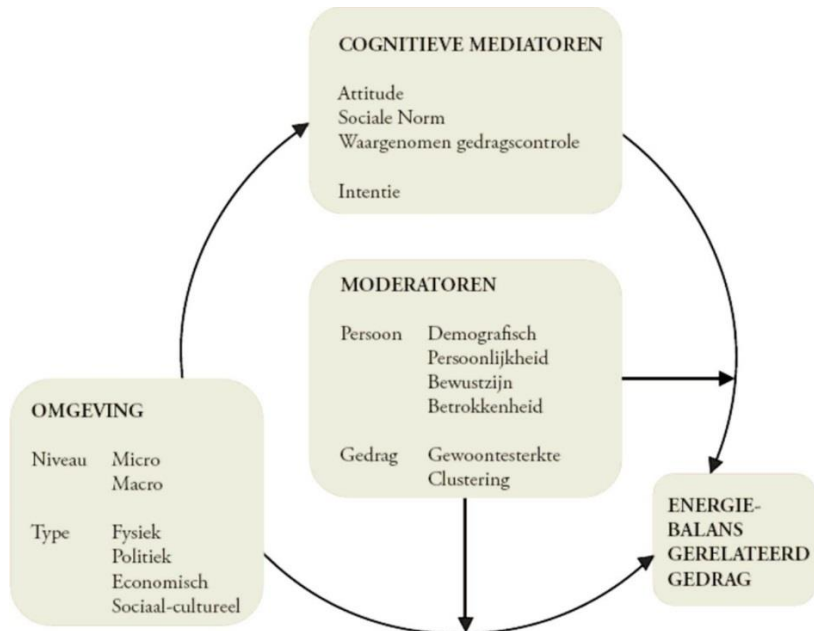


Tabel 1.1 Uitvoeringsfase WIJS programma gedurende een schooljaar

Weken	Toelichting
Week 0 startgesprek	Bij de start van WIJS worden in een individueel gesprek met de deelnemer en ouders persoonlijke doelen opgesteld voor voeding en beweging.
Week 1 t/m 14	De eerste 14 weken van WIJS bestaan uit groepsbijeenkomsten in de vorm van lessen. Eenmaal per week, voor of na schooltijd, worden lessen bewegen, voeding en coaching gevolgd.
Week 15 tussentijdse evaluatie	In de 15e week wordt met iedere deelnemer een individuele tussentijdse evaluatie gehouden. De deelnemer wordt gemeten en gewogen en de opgestelde persoonlijke doelen worden geëvalueerd en indien nodig bijgesteld.
Week 16 t/m 25	Vanaf week 16 tot week 25 volgt de deelnemer eenmaal per week een anderhalf uurs les bij WIJS.
Week 26 tussentijdse evaluatie	In week 26 wordt een tweede individuele evaluatie gehouden. De deelnemer wordt gewogen en gemeten, en de uitvoeringsafspraken van het voedings- en beweegadvies worden besproken.
Week 27 t/m 39	De deelnemer volgt eenmaal per week een anderhalf uurs les bij WIJS. Deze weken dienen als een soort nazorgtraject in de voedings- en coachlessen ligt de nadruk op het volhouden van gedragsverandering na afloop van het WIJS programma.
Week 40 eindgesprek	In week 40 is een afsluitend moment, waar de deelnemers opnieuw worden gemeten en gewogen en in een individueel gesprek de doelen evalueren en continuïteit bespreken.



Figuur 3.1 Gewogen prevalentie van overgewicht naar wijkachterstandscore in Den Haag, score van <-15 (geen achterstand) tot >15 (grootste achterstand) (Wilde de, Keetman, & Middelkoop, 2012)



Figuur 3.2 Het EnRG raamwerk (Kremers et al., 2006)

Tabel 3.1 Aan te pakken factoren in relatie tot subdoelen

EnRG raamwerk	Determinant	Subdoel
Cognitieve mediator	Attitude	Deelnemers erkennen het belang van gezonde voeding en bewegen in de vrije tijd
Cognitieve mediator	Attitude	Deelnemers ervaren plezier in bewegen
Cognitieve mediator	Sociale omgeving/invloed	Deelnemers leren omgaan met invloeden vanuit de omgeving als het gaat om het maken van keuzes voor gezonde voeding
Cognitieve mediator	Eigen-effectiviteit	Deelnemers leren omgaan met invloeden vanuit de omgeving als het gaat om het maken van keuzes voor gezonde voeding
Moderator (bewustzijn/betrokkenheid)	Kennis	Deelnemers weten wat de richtlijnen gezonde voeding en de normen voor bewegen zijn
Moderator	Bewustzijn	Deelnemers zijn zich bewust van het eigen voedings- en beweggedrag
Energiebalansgerelateerd gedrag	Voeding	<ul style="list-style-type: none"> - Deelnemers ontbijten dagelijks - Deelnemers hebben een fruitinname volgens de richtlijnen gezonde voeding - Deelnemers hebben een inname van zoete dranken volgens de richtlijnen gezonde voeding; - Deelnemers hebben een inname van maximaal 3 tussendoortjes per dag - Deelnemers verminderen de energie-inhoud van hun tussendoortjes
Energiebalansgerelateerd gedrag	Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> - Deelnemers verminderen sedentaire activiteiten (TV kijken en computeren) in de vrije tijd naar maximaal 2 uur per dag - Deelnemers verhogen de lichamelijke activiteit naar 60 minuten matig intensieve beweging per dag

Tabel 3.2 Verantwoording WIJS programma

Determinant	Doelen	Methode	Aanpak WIJS programma
Kennis	Deelnemers weten wat de richtlijnen zijn voor een gezonde voeding en de normen voor bewegen	Combinatie van informatieoverdracht en actief leren (Kok et al., 2012)	Voorlichting door diëtist over de volgende onderwerpen: ontbijt, fruit, zoete dranken, tussendoortjes, nngb en de fitnorm, energiebalans. Daarnaast spelen deelnemers spelletjes waarmee de kennis kan worden vergroot. De voorlichting vindt plaats tijdens de wekelijkse voedingslessen van het programma. De lessen hebben verschillende thema's gericht op de eerder genoemde onderwerpen.
Attitude	Deelnemers zien het belang van gezonde voeding en bewegen in de vrije tijd	Informatie geven over de gevolgen van (on)gezond gedrag door het geven van specifieke voor- en nadelen en het gebruik van overtuigende argumenten en	Voorlichting door diëtist over de volgende onderwerpen: ontbijt, fruit, zoete dranken, tussendoortjes, voldoende bewegen. Hierbij wordt de relatie gelegd over het belang van gezond gedrag in relatie tot overwicht.

		succeservaringen (Kok et al., 2012)	De voorlichting vindt plaats tijdens de wekelijkse voedingslessen van het programma. De lessen hebben verschillende thema's gericht op de eerder genoemde onderwerpen. Deelnemers krijgen regelmatig een werkopdracht krijgen die ze thuis kunnen uitvoeren.
Attitude	Deelnemers hebben plezier in bewegen	Opwekken positieve emoties met een directe ervaring door actief leren (Kok et al., 2012)	Aanbieden van wekelijkse beweeglessen door een docent LO. In iedere beweegles ligt de nadruk op actief bewegen. Elke les start met een warming-up gevolgd door drie verschillende beweegactiviteiten.
- Sociale omgeving	- Deelnemers leren omgaan met invloeden vanuit de omgeving als het gaat om het maken van keuzes voor gezonde voeding	- Informatieoverdracht, reduceren van de neiging tot conformeren, sociale vergelijking en mobiliseren van sociale steun (Kok et al., 2012)	- Voorlichting door de diëtist met aandacht voor wie deelnemers kunnen betrekken bij het maken van gezonde keuzes. Coaching door pedagoog/psycholoog hoe kinderen problemen bij het maken van keuzes kunnen bespreken in de sociale omgeving. Doordat tijdens de coachlessen deelnemers ervaringen met elkaar bespreken ontstaat sociale vergelijking en ontvangen ze sociale steun.
- Eigen-effectiviteit	- Deelnemers leren omgaan met invloeden vanuit de omgeving als het gaat om het maken van keuzes voor gezonde voeding	- Feedback en zelfregulering (Kok et al., 2012)	- Coaching door pedagoog/psycholoog hoe de deelnemers een 'trukendoos' kunnen gebruiken om bij moeilijke momenten toch gezond te kiezen. Met de 'trukendoos' krijgen ze meer controle over een moeilijke situatie.
- Individuele bewustwording	- Deelnemers zijn zich bewust van het eigen voedings- en beweggedrag	- Doelen stellen, feedback, zelfregulering en stimuleren gewoontegedrag (Kok et al., 2012)	- Deelnemers houden dagboekjes bij waardoor zelfregulatie en uiteindelijk gewoontegedrag kan ontstaan. De resultaten worden besproken met de diëtist in de voedingslessen. In de coachlessen ligt meer de nadruk op feedback en positieve bekrachtiging van behaalde doelen. Succeservaringen kunnen ook bijdragen aan een positievere attitude.
Gedrag	Doelen	Methode	Aanpak WIJS programma
Beweeggedrag	Deelnemers vergroten het aantal minuten actieve beweging	Facilitatie in de omgeving (Kok et al., 2012)	Het WIJS programma biedt na schooltijd door middel van de beweeglessen minimaal 1x per week een extra beweegmoment aan.

	in de vrije tijd (na schooltijd)		
--	----------------------------------	--	--

Tabel 4.1 Uitkomsten BMI-SDS

	T0	T1	T2	p-waarde binnen groep	p-waarde verschil T0-T1 of T0-T2 WIJS versus Controle T0-T1 of T0-T2
Groep 1 WIJS	1,90±0,58*	1,80±0,57* **	1,90±0,61**	* p < 0,001, ** p < 0,05	geen controlegroep
Groep 2 WIJS	1,72±0,52* # \$	1,64±0,56* #	1,68±0,58 \$	* p < 0,05	
Controlegroep	1,43±0,48 # \$	1,48±0,41 #	1,54±0,46 \$		# p < 0,05 \$ p < 0,05

T0=voormeting september 2011 of januari 2012, T1=nameting juni 2012, T2=follow-up meting januari 2013

Praktijkvoorbeeld

In dit praktijkvoorbeeld wordt dieper ingegaan op een stuk interventieontwikkeling. In het schooljaar 2010-2011 was de uitvoeringsfase van het WIJS programma opgedeeld in 3 perioden:

Periode 1

- Week 0: individueel startgesprek met deelnemer, opstellen persoonlijke doelen;
- Week 1 t/m 14: volgen WIJS programma 2x per week (tot een week voor de kerstvakantie);
- Week 15: tussentijdse individuele evaluatie met deelnemer;

Periode 2

- Week 16 t/m 25: volgen WIJS programma 1x per week;
- Week 26: tweede tussentijdse individuele evaluatie met deelnemer;

Periode 3

- Week 27 t/m 39: volgen WIJS programma 1x in de 2 week;
- Week 40: individueel eindgesprek met deelnemer, evaluatie persoonlijke doelen.

Hierbij werd de frequentie van het aantal momenten dat het WIJS programma werd gevolgd afgebouwd gedurende het schooljaar. Dit bleek echter 2 nadelen te hebben. In periode 1 vroegen de kinderen vaak waarom ze nog een keer in diezelfde week het WIJS programma moesten volgen want: 'ze waren toch al een keer geweest?'. Het leek er dus op dat het 2x per week volgen van WIJS mogelijk toch te veel was om de motivatie vast te houden. Het andere nadeel deed zich voor in periode 3. Doordat de kinderen nog maar 1x in de 2 weken hoefden te komen werd de opkomst tijdens deze lessen aanzienlijk lager. Deze lage frequentie was dus niet bevorderlijk voor het trouw volgen van programma.

Om bovenstaande redenen is uiteindelijk besloten om de frequentie van het aantal momenten dat het WIJS programma wordt gevolgd gelijk te trekken over alle perioden. Vanaf het schooljaar 2011-2012 volgden de deelnemers het WIJS programma 1x per week gedurende 40 weken.

Het WIJS programma startte in het schooljaar 2011-2012 op 2 verschillende momenten: in september 2011 (Groep 1 WIJS) en in januari 2012 (Groep 2 WIJS). Groep 1 had 38 deelnemers waarvan 33 deelnemers bij 80% of meer van de lessen aanwezig was. Groep 2 had 40 deelnemers waarvan 35 deelnemers bij 80% of meer van de lessen aanwezig was.