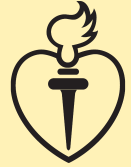


## Digitaal surfen levert gezonde adviezen op



Al veertig jaar lang is de Nederlandse Hartstichting bekend om haar vele voorlichtingsmiddelen en preventieve interventies. Steeds zijn we bezig het aanbod actueel te houden en aan te vullen. Nieuwe media bieden ons wat dat betreft steeds meer mogelijkheden.

Een gezonde dagelijkse leefstijl kan de kans op hart- en vaatziekten - meer dan bij welke andere ziekte dan ook - belangrijk reduceren. Het nieuwe preventieprogramma van de Hartstichting, de Gezondlevencheck.nl, biedt de gebruiker advies en informatie over een gezonde dagelijkse leefstijl. Het maken van de gezonde keuzes in leefstijl begint met kennis en inzicht in de bestaande leefstijl en in de verbetermogelijkheden die je daarin hebt. De Gezondlevencheck.nl speelt hierop in. Het biedt iedereen de mogelijkheid een persoonlijk advies te krijgen over de belangrijkste leefstijlfactoren: voeding, bewegen en rookgedrag.

Al in 1997 legde prof. H. J. Brug de basis voor een geautomatiseerde voedingsvoorlichting-op-maat.<sup>1</sup> De respondenten kregen persoonlijke brieven over hun vetconsumptieniveau, persoonlijke informatie over de voor- en nadelen van minder vet eten en van meer groente en fruit eten en suggesties om gezonder te eten. Uit interventieonderzoek in een groot bedrijf bleek dat werknemers die het voedingsadvies-op-maat kregen significant minder vet waren gaan eten dan werknemers die een algemeen advies kregen. Dr. A. Oenema toonde recentelijk aan dat een web-based versie van voedingsadvies-op-maat de eigen inschatting van de vetconsumptie en de intentie om minder vet te gaan eten doet vergroten ten opzichte van algemene voedingsinformatie.<sup>2</sup> Kortom, deze interactieve manier van voorlichten is veelbelovend.

De helft van alle Nederlanders beweegt te weinig. Het programma Gezondlevencheck.nl gaat voor iedere gebruiker

persoonlijk na hoeveel hij of zij beweegt en of dit voldoende is (volgens de Nederlandse Norm voor Beweging). Ook het voedingspatroon wordt onder de loep genomen. Het resultaat hiervan is inzicht in de hoeveelheid verzadigd vet in het eten ten opzichte van de richtlijnen Goede Voeding en de belangrijkste bronnen van vet in het voedingspatroon van deze persoon.

De Gezondlevencheck.nl stelt aan de gebruiker vragen over het algemene bewegings-, voedings- en eventueel rookpatroon van de afgelopen maand. Ook wordt de mening over dit patroon gevraagd. Aan de hand daarvan geeft het computerprogramma een persoonlijk advies. Daarin wordt rekening gehouden met de mate waarin de gebruiker denkt deze gewoonten te kunnen veranderen. Daarmee is het verbeteradvies in de perceptie van de gebruiker een haalbare uitdaging. En dat is één van de belangrijke verschillen met andere gezondheidstests. Daarnaast is dit programma het eerste dat drie risicofactoren combineert. Zo ontstaat een advies dat 'op het lijf geschreven' is.

Veel mensen hebben geen realistisch beeld van de (on)gezondheid van hun leefstijl. Ze onderschatten de hoeveelheid vet die ze eten en overschatten de portie groenten en de hoeveelheid fruit. Het feit dat mensen zich onvoldoende bewust zijn van hun eigen gedrag, is een belangrijke barrière om dit gedrag te veranderen. Het algemene advies van deskundigen om minder (verzadigd) vet en meer groenten en fruit te eten is daarmee vooral voor anderen bedoeld. Als je mensen bewust kunt maken van hun werkelijke consumptie en vervolgens een advies geeft dat is gebaseerd op die werkelijkheid, is de kans groter dat ze iets doen met het advies.

Primair is het programma bedoeld voor mensen die niet onder behandeling zijn van bijvoorbeeld een arts of diëtist, die bewust bezig zijn met hun gezondheid,

en interesse hebben in ideeën en suggesties hoe ze het risico op hart- en vaatziekten kunnen verkleinen. Gebruikers met gezondheidsproblemen krijgen het advies om de suggesties uit de Gezondlevencheck.nl te overleggen met hun behandelaar(s). Omgekeerd kan de huisarts of specialist zijn patiënten naar de site verwijzen. Op deze manier kan de Gezondlevencheck.nl een voorgeschreven therapie ondersteunen, zodat naast eventuele medicamenteuze behandeling van ziektebeelden en/of risicofactoren ook de leefstijl bijdraagt aan een gezonder leven. Daarnaast is de Gezondlevencheck.nl eenvoudig in te passen in of te combineren met andere interventieprogramma's en maakt het specifieke feedback mogelijk.

Uit evaluatieonderzoek naar de testversie van de Gezondlevencheck.nl onder 2159 personen blijkt dat drie op de vier gebruikers het 'advies-op-maat' gebruiksvriendelijk en interessant noemden en het programma als goed tot zeer goed beoordeelden.<sup>3</sup> Degenen die de voedings- en bewegings-check helemaal of voor een deel doorliepen (>80%) achtten dit programma persoonlijk relevant, geïndividualiseerd en bruikbaar. De uit het programma voortkomende vet- en bewegingsscore vond men geloofwaardig. Binnenkort volgen de resultaten van de effectevaluatie. De Hartstichting omarmt deze nieuwe methode omdat ze een groot potentieel bereik heeft en toch in staat is om mensen individueel te benaderen. ■

*Drs. M. Sies,  
Hoofd afdeling Preventie & Voorlichting,  
Nederlandse Hartstichting.*

### Literatuur

- 1 Brug J. The development and impact of computer-tailored nutrition education. Proefschrift 1997, Universiteit Maastricht.
- 2 Oenema A.. Promoting awareness of fat, fruit and vegetable intake. Proefschrift 2004, Universiteit Maastricht.
- 3 Oenema. A. Evaluatie leefgezondwijzer. Voorlopige resultaten augustus 2004