

## Grote impact bij korte modules

### *Volgende stap in gedragsverandering*

Het FitzMe portal is een online platform om werknemers te motiveren tot een gezonde leefstijl. Het platform beschikt over een breed scala aan interventies. Dit loopt van korte modules tot uitgebreide trainingen rondom leefstijlonderwerpen zoals slaap, beweging en voeding. Afhankelijk van waar een werknemer aan wil werken, krijgt deze een passende interventie toegewezen. De werknemer kan hier vervolgens gelijk mee aan de slag in online omgeving.

### Theoretische basis

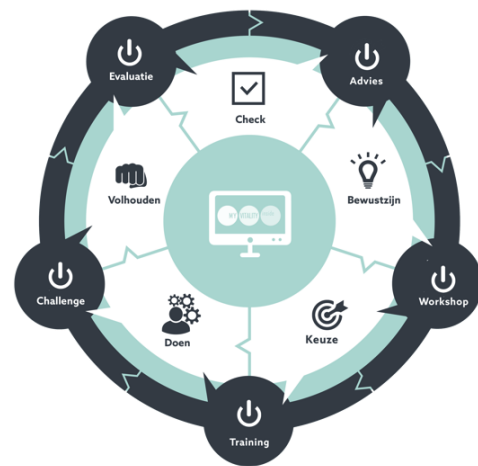
Het FitzMe portal is gebaseerd op het *Trans Theoretical Model of Change* (TTM) (Prochaska, 2013; Prochaska et al., 1992). Dit is een van de bekendste wetenschappelijke benaderingen als het gaat om het veranderen van gedrag. Het TTM stelt dat gedragsverandering in vijf verschillende fasen verloopt, die respectievelijk kunnen worden omschreven als voorbeschouwing, bewustzijn, keuze, doen en volhouden. Voor het creëren van duurzame leefstijlveranderingen, lijkt het van belang om elk van deze fasen te doorlopen. Het FitzMe portal is dan ook speciaal ingericht om gebruikers in dit proces te ondersteunen. Zodat zij écht in staat worden gesteld om hun leefstijl duurzaam te verbeteren.

### Impact in de praktijk

Naast de theoretische basis, wordt ook de werking van het FitzMe portal in de praktijk onderzocht. Zo is recent de impact van de Micro-Learnings in kaart gebracht. Dit zijn korte modules (+/- 30 minuten) die een gebruiker zelfstandig kan doorlopen. Het betreft dikwijls de eerste interventie die een gebruiker van het FitzMe portal start.

Gedurende een periode van drie maanden werd, zowel voorafgaand als na afloop van een Micro-Learning, de fase van gedragsverandering uitgevraagd. Daarbij is gebruik gemaakt van een gevalideerd instrument, aangepast van Marcus et al. (1992) (Swan et al., 2007). Zo kon op valide wijze het gedragsveranderingsproces in kaart worden gebracht.

Uit de resultaten bleek dat gebruikers zich na het afronden van een Micro-Learning significant verder in het gedragsveranderingsproces bevonden ( $M = 3.52$ ,  $SD = 0.12$ ) dan voor een Micro-Learning ( $M = 3.12$ ,  $SD = 0.93$ ),  $t(32) = -3.02$ ,  $p = .005$ . Met andere woorden, al na een half uur gebruik van FitzMe portal blijkt de eerste stap richting een gezonde leefstijl te zijn gezet. De theoretische basis van het FitzMe portal lijkt zich daarmee zelfs in een korte periode effectief te kunnen vertalen naar de praktijk.



### Vitaliteit met FitzMe

Een gezonde leefstijl houdt werknemers vitaal, waardoor zij gezond, productief en bevoegen aan het werk kunnen blijven (Van Scheppingen et al., 2015). Het FitzMe portal helpt deze gezonde leefstijl te bereiken. De online omgeving biedt wetenschappelijk onderbouwde handvatten om de leefstijl duurzaam te verbeteren. Zo maakt FitzMe een gezonde leefstijl toegankelijk en kunnen ook jouw werknemers genieten van de voordelen van vitaliteit.

### Referenties

- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102–1114
- Prochaska J.O. (2013). *Transtheoretical Model of Behavior Change*. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer.
- Marcus B. H., Banspach, S. W., Lefebvre, R. C., Rossi, J. S., Carleton, R. A., Abrams, D. B. (1992). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *American Journal of Health Promotion*, 6, 424-429.
- Swan, W., Kilmartin, G., Liaw S. (2007). Assessment of readiness to prevent type 2 diabetes in a population of rural women with a history of gestational diabetes. *Rural and Remote Health*, 7(802), 1-10.
- Van Scheppingen, A. R., de Vroome, E. M., ten Have, K. C., Zwetsloot, G. I., Wiezer, N., & van Mechelen, W. (2015). Vitality at work and its associations with lifestyle, self-determination, organizational culture, and with employees' performance and sustainable employability. *Work*, 52(1), 45-55.