



TIPSHEET EVALUATIE VOEL JE GOED!

Dec 2022

Inleiding

Tijdens de voorbereiding van Voel je goed! (zie 1. Tipsheet voorbereiding Voel je goed!) is het aan te raden stil te staan bij de evaluatie van Voel je goed! In deze tipsheet staat welk onderzoek Stichting Lezen en Schrijven heeft laten uitvoeren naar Voel je goed! en welk onderzoek ter aanvulling georganiseerd kan worden. Succes ermee!



Leeswijzer

De tips voor de evaluatie van Voel je goed! zijn voor het gemak opgedeeld in twee delen:

1. Effectonderzoek
2. Proces- en bereikonderzoek.

Ad 1. Effectonderzoek

Onderzoeks- en adviesbureau ResCon heeft het effect van Voel je goed! onderzocht (Martens en Daalder, 2019; Daalder et al., 2021). Zij hebben gemeten of deelnemers na afloop van Voel je goed!:

- zich gezonder voelen
- minder wegen
- betere gezondheidsvaardigheden hebben
- betere taalvaardigheden hebben
- gezonder eten
- meer bewegen
- wat ze weten, vinden, of ze steun ervaren vanuit hun sociale omgeving, willen en kunnen ten aanzien van gezond eten en voldoende bewegen.

ResCon heeft hiervoor voorafgaand aan de start van Voel je goed! bij deelnemers telefonische interviews afgenomen. Er hebben 157 deelnemers meegedaan aan de voormeting. Zij zijn tussen



maart 2017 en april 2018 door zes pilotpartners geworven in: Den Haag, Emmen, Hengelo, Hoogeveen, Rotterdam en Zoetermeer. Aan het einde van het Voel je goed!-traject van een half jaar heeft ResCon opnieuw telefonisch contact opgenomen met deze deelnemers. Aan de nameting hebben 85 van de 157 deelnemers meegedaan. Deze deelnemers:

- waren volwassen (18 jaar en ouder)
- hadden overgewicht (Body Mass Index groter/gelijk aan 25)
- waren lager opgeleid (maximaal mbo)
- waren laaggeletterd (op basis van de Taalverkenner gezondheid).

Daarnaast is gebruik gemaakt van registratieformulieren en vragenlijsten.

De belangrijkste resultaten van het effectonderzoek zijn, dat Voel je goed!-deelnemers:

- zijn afgevallen (-gem. 2,8 kilo)
- zijn in BMI gedaald (-gem. 1,1 kg/m²)
- hebben een smallere tailleomvang (-gem. 3,6 cm)
- ervaren een betere gezondheid
- eten meer fruit
- ervaren verbeterde gezondheidsvaardigheden
- ervaren dat ze beter kunnen opschrijven wat ze bedoelen
- ervaren dat hun omgeving gezond eten belangrijker vindt en ervaren ze meer steun uit hun omgeving om gezond te eten
- vinden gezond eten lekkerder en voldoende bewegen belangrijker
- weten beter wat ze kunnen doen om gezonder te eten en meer te bewegen.

Deelnemers die sterker zijn gemotiveerd, zijn meer afgevallen dan minder gemotiveerde deelnemers.

Als Voel je goed! niet sterk afwijkt van de uitvoering in de onderzoekspilot, kan de nadruk gelegd worden op proces- en bereikonderzoek. Het is wel aan te raden om ervaringsverhalen op te tekenen, die lokaal en mogelijk ook landelijk kunnen worden gedeeld.

Als Voel je goed! wel sterk afwijkt van de uitvoering in de onderzoekspilot, kan overwogen worden een eigen effectonderzoek op te zetten. Binnen de gemeente kan gekeken worden welke mogelijkheden er daarvoor zijn: zelf het onderzoek uitvoeren, een onderzoeksopdracht voor een organisatie of voor een student, die onderzoek doet voor zijn/haar opleiding.



“Door goed in je regio te volgen hoe Voel je goed! wordt gebruikt door de diverse betrokkenen, kun je tussentijds bijsturen en een optimaal effect realiseren. ”

Onderzoeker, ResCon

Er kunnen bijvoorbeeld via de vrijwilligers voorafgaand en na afloop van het traject Voel je goed! enkele vragen worden gesteld aan de Voel je goed!-deelnemers.

Voorbeeld van enkele vragen uit het effectonderzoek:

B1	Helpt iemand u bij het lezen van brieven of folders van uw huisarts, het ziekenhuis of andere zorginstellingen?	Ja	Altijd
			Vaak
		Soms	
		Nee	Bijna nooit
			Nooit
B2	Bent u er zeker van dat u medische formulieren zelf goed invult?	Ja	Altijd
			Vaak
		Soms	
		Nee	Bijna nooit
			Nooit
B3	Vindt u het moeilijk om meer te weten te komen over uw gezondheid, omdat u geschreven informatie niet goed begrijpt?	Ja	Altijd
			Vaak
		Soms	
		Nee	Bijna nooit
			Nooit



Ad 2. Proces- en bereikonderzoek

ResCon heeft naast het effect van Voel je goed! ook het proces onderzocht. Zij hebben daarvoor diverse betrokkenen (deelnemers, vrijwilligers, vrijwilligerscoördinatoren, diëtisten en lokale projectleiders Voel je goed!) geïnterviewd om uitspraken te kunnen doen over wat goed gaat en beter kan binnen Voel je goed!

Hoe hebben:

- deelnemers
- vrijwilligers
- diëtisten

Voel je goed! ervaren?

Ervaringen van deelnemers

Negen op de tien deelnemers vinden de lessen vinden de lessen:

- (heel) interessant
- (heel) duidelijk
- (heel) leuk.

Negen op de tien deelnemers voelen zich thuis in de groep.

Ervaringen van vrijwilligers

Ongeveer negen op de tien vrijwilligers vinden het leuk om aan de slag te zijn met Voel je goed!

Ruim zeven op de tien vrijwilligers zien Voel je goed! als een (heel) effectieve aanpak om je gezondheid te verbeteren.

Ervaringen van diëtisten

Ongeveer acht op de tien diëtisten zien Voel je goed! als een (heel) effectieve aanpak om je gezondheid te verbeteren.

Zes op de tien diëtisten geven aan dat ze het idee hebben dat de deelnemers de van hen gekregen informatie begrijpen.

In een gemeente kunnen eigen proces- en bereikgegevens worden verzameld, in overeenstemming met de gestelde doelen uit het plan. Denk aan:

- aantallen geworven en geplaatste Voel je goed!-vrijwilligers en -deelnemers in groepjes: via een overzicht van gerealiseerde aantallen in periode x
- tevredenheid diëtisten en andere verwijzers over hun scholing: via de verwerking van de evaluatiegegevens van geschoolde diëtisten en andere verwijzers



- tevredenheid vrijwilligers over hun scholing: via de verwerking van de evaluatiegegevens van geschoolde vrijwilligers
- tevredenheid deelnemers over hun scholing: via de verwerking van de evaluatiegegevens van geschoolde deelnemers.

Zie voor de uitvoering van deze onderdelen, de Tipsheet uitvoering Voel je goed!

Meer resultaten? De Factsheet Onderzoeksoplegger Voel je goed! staat op www.lezenenschrijven.nl/projectvoeljegoed en het volledige onderzoeksrapport 'Voel je goed! Eindrapportage van een effect- en procesevaluatie' is te downloaden op www.lezenenschrijven.nl/feiten.

Tip: Neem voor het uitzetten van onderzoek naar Voel je goed! altijd contact op met de landelijke projectleider Voel je goed! ResCon heeft namelijk een handleiding opgesteld voor het verrichten van eigen onderzoek in de lijn van het landelijke effect- en procesonderzoek. Zo kan voortgeborduurd worden op het uitgevoerde onderzoek en bouwt Stichting Lezen en Schrijven een dataset op om later uitspraken te kunnen doen over Voel je goed! in de praktijk.