

Gezond verdiend is goed bezig

Opbrengsten pilot Healthcoin Delft

Periode november 2017 tot en met februari 2018

Healthcoin Pilot is mede mogelijk gemaakt door



jongeren op
gezond gewicht

Delft

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat is Healthcoin en hoe werkt het	3
Afbakening van de pilot	3
Doelgroep pilot	3
Pilot Healthcoin Delft	4
Werving van de deelnemers	4
Kick-off Healthcoin Delft	4
De deelnemers	5
Werving van bedrijven en netwerkpartners	5
Communicatie tijdens de pilot.....	5
Afsluiting pilot	7
De resultaten	7
Gegevens uit de 0-meting en de eindmeting.....	9
Gegevens uit de open vragen	11
Gegevens uit de verdiepende gesprekken tijdens en na de pilot.....	11
Aanvullende tips en tricks opgehaald tijdens afsluiting pilot.....	12
Successen, leerervaringen en adviezen voor vervolg	13

Inleiding

In de periode november 2017 tot en met februari 2018 vond er vanuit GGZ Delfland en JOGG-Delft in samenwerking met Healthcoin de pilot 'Healthcoin Delft' plaats. Met deze pilot willen GGZ Delfland en JOGG-Delft de focus leggen op het verbeteren van een gezonde leefstijl van jongeren, zodat zij mentaal en fysiek gezond kunnen opgroeien. De pilot is gericht op preventie: het is de veronderstelling dat het verdienen van healthcoins het fysiek en mentaal welbevinden vergroot, doordat jongeren positieve impulsen krijgen vanuit hun omgeving om gezond gedrag aan te nemen. 'Gezond verdient is goed bezig'.

In deze rapportage beschrijven we de pilot, de doelstelling, de behaalde resultaten en de verschillende leerervaringen. Aan het eind komen we tot adviezen voor een verdere uitrol van Healthcoin in Delft.

Wat is Healthcoin en hoe werkt het

Healthcoin is een gezonde munt die deelnemers kunnen verdienen door te bewegen. Hun beweging, het aantal stappen, wordt gemeten met een Fitbit, een sportieve armband/activity tracker die de gehele dag bewegingen registreert. Jongeren verdienen de eerste healthcoins al bij 3.000 stappen per dag. Ook kunnen er healthcoins verdiend worden wanneer deelnemers gezonde keuzes maken. In de pilot in Delft kon dat aanvankelijk door mee te doen aan een sport- of beweegactiviteit, later in de pilot is hier ook het thema 'slaap' aan toegevoegd. Jongeren werden beloond bij het meten van hun slaap en het halen van acht uur slaap per nacht. De verdiende healthcoins kunnen uitgegeven worden aan gezonde diensten of producten. In de pilotperiode konden jongeren voor € 40,- aan healthcoins verdienen. Het streven was dat deze healthcoins verzilverd konden worden bij lokale ondernemers en maatschappelijke organisaties. Het is ook mogelijk om ze te verzilveren bij landelijke bedrijven. Gedurende de pilot kregen de deelnemende jongeren de Fitbit voor vier maanden te leen.

Afbakening van de pilot

In het projectplan van de pilot (versie 2, 09-10-2017) staat het volgende:

"In Delft willen we een pilot draaien voor kinderen en jeugdigen met een lage SES (Sociaaleconomische status) wonende in Delft. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat kinderen uit lage SES gezinnen eerder kampen met gezondheidsproblemen en zijn de gezondheidsverschillen ten opzichte van de gehele Nederlandse populatie groot". En ook; "Binnen de geschatte 29% van de bevolking met geringe gezondheidsvaardigheden, zijn laagopgeleiden, ouderen en migranten sterk vertegenwoordigd. De lage SES-wijken in Delft zijn Voorhof en Buitenhof".

De focus van de pilot was het bevorderen van een sociaal en mentaal welbevinden van kinderen en jongeren uit gezinnen met een lage SES-status. Ook wilden we met de pilot jeugdigen meer bewust maken over het maken van gezonde keuzes en beoogden we een toename van het maken van deze gezonde keuzes. Er is gekozen voor jeugdigen vanaf 10 tot 23 jaar. De pilot is ingestoken vanuit twee verschillende invalshoeken, namelijk: preventie op depressie van oudere jeugdigen 16 – 23 jarigen (primaire doelgroep van DOEL/ GGZ Delfland) en preventie van overgewicht van kinderen in de leeftijd van 10 – 16 jaar (primaire doelgroep van JOGG-Delft).

Doelgroep pilot

Voor de pilot wilden we 60 jeugdigen werven in de leeftijd van 10 -23 jaar om mee te doen. De jeugdigen hoefden niet bekend te zijn met (licht) depressieve klachten of kans te hebben op overgewicht. De werving voor de pilot vond vooral plaats in de wijken Voorhof en Buitenhof, maar jongeren uit andere wijken werden niet uitgesloten.

Pilot Healthcoin Delft

In de volgende alinea's wordt het verloop van de pilot Healthcoin Delft toegelicht.

Werving van de deelnemers

Voor de werving van de deelnemers is er door de GGZ Delfland en JOGG-Delft geïnvesteerd in bestaande contacten met partners binnen het sociale veld. Al deze partners (ruim 100 contactpersonen) zijn in oktober 2017 via de mail geïnformeerd over de pilot en uitgenodigd om deelnemers te werven. Denk hierbij aan de buurtsportcoaches, buurtverenigingen, jongerenwerkers, de JGZ, preventiemedewerkers GGZ en scholen (PO, VO en ROC). Er is specifiek ingezet op werving van jongeren uit Buitenhof en Voorhof.

Een reminder van deze mail, in een iets andere vorm, is na één en na twee weken nogmaals verstuurd. Partners zijn geïnformeerd over het hoe en wat van de pilot Healthcoin (begeleidende brief intermediairs), inclusief een uitleg over Healthcoin op het niveau van de deelnemers. De informatie bevatte ook een link naar

<http://healthcoin.nl/zelfsterkdelft/> voor (visuele) informatie voor jongeren en informatie over de aanmeldmogelijkheden. Partners zijn uitgenodigd om al deze informatie door te zetten naar andere geïnteresseerden. Naast al deze informatie via de mail is er ook bekendheid gegeven aan de pilot Healthcoin via bestaande overleggen, via social media en via diverse face-to-face- en belcontacten.

"Mijn moeder tagde mij via Facebook in een bericht van Healthcoins, zo ben ik aangesloten."

Kick-off Healthcoin Delft

De deelnemers die zich aangemeld hebben (veelal via de digitale aanmeldknop, sommige direct bij de JOGG-regisseur of bij de GGZ) zijn uitgenodigd voor de kick-off bijeenkomst. Deze vond plaats op maandag 23 oktober 2017 in jongeren centrum 'The Culture' in Delft- Buitenhof. Er waren ongeveer 25 deelnemers aanwezig (onder de 16 jaar vergezeld met een ouder/ opvoeder). In twee uur tijd werd het project toegelicht aan jeugdigen en aanwezige ouders. Samen werd er nagedacht over leuke acties en challenges om healthcoins te verdienen en uit te geven. Naast een positieve en interactieve sessie werden er ter plekke 0-metingen ingevuld en moest de deelnameovereenkomst getekend worden. Het was de bedoeling dat de deelnemers tijdens deze kick-off ook hun Fitbit zouden ontvangen, maar dit is wegens bestelproblemen van de Fitbit niet gelukt.

Voor het uitreiken van de Fitbit werd een week later, op maandag 30 oktober, een moment ingepland. Alle deelnemers konden hun Fitbit afhalen bij de GGZ Delfland (inclusief het tekenen van een bruikleenovereenkomst en onder de 16 jaar een toestemmingsverklaring door een ouder/ opvoeder). Deelnemers die zich later hebben aangemeld doorliepen ditzelfde proces en konden de Fitbit op een later moment alsnog ophalen bij GGZ Delfland of JOGG-Delft.

Op de bruikleenovereenkomst werden naam, adres, leeftijd en e-mail gevraagd. Telefoonnummers zijn niet gevraagd. Achteraf bleek dit een gemis, omdat het hierdoor niet mogelijk was om in direct contact te komen met de deelnemers.

Na het ophalen van de Fitbit konden de deelnemers de installatie-instructies volgen via Facebook. De jongeren zijn via de e-mail ook nog extra geïnformeerd over het installeren van de Fitbit. Bij technische vragen konden deelnemers terecht bij Healthcoin.

De deelnemers

In totaal hebben 76 jongeren zich aangemeld. De aanmeldingen bestonden uit 32 jongens en 44 meisjes. Vijf deelnemers die zich hadden aangemeld waren onder de tien jaar oud en zijn om die reden uitgesloten van deelname. Daarmee komt het aantal aangemelde deelnemers op 71 jeugdigen.

In leeftijdscategorie ziet de verdeling als volgt uit:

- 10 tot 15 jaar; 23 deelnemers
- 16 tot 23 jaar; 48 deelnemers.

Van deze 71 aangemelde jongeren zijn er 15 woonachtig in respectievelijk Voorhof (2) en Buitenhof (13).

Om op een goede manier aangesloten te zijn en ook daadwerkelijk healthcoins te sparen moesten de jeugdigen een drietal platformen koppelen. Stappen die de jongeren moesten doorlopen zijn:

1. Installeren van de Fitbit en koppelen met de smartphone via de Fitbit applicatie
2. Accepteren van een uitnodiging vanuit Selfcare en hier een account aanmaken
3. Het Selfcare account koppelen met de Fitbit
4. Healthcoin account aanmaken en de app downloaden op de smartphone
5. Healthcoin account koppelen aan het Selfcare platform

Van de in totaal 71 aangemelde jongeren zijn er 54 die hun Fitbit hebben opgehaald en van start zijn gegaan. Er zijn 33 deelnemers (van de 54) die ook de uitnodiging van het Selfcare platform hebben geaccepteerd. Hiervan zijn er 32 deelnemers die Healthcoins hebben gespaard.

Een kanttekening is dat niet alle deelnemers die healthcoins hebben gespaard deze verdiend hebben door de verzamelde data uit de Fitbit. Er zijn een aantal acties geweest waarbij de jongeren healthcoins konden verdienen, zonder dat de Fitbit goed gekoppeld was. Deze activiteiten waren: deelname aan groepslessen, het plaatsen van een Facebookbericht en het invullen van de eindmeting.

"Ik heb best veel healthcoins verdiend, maar ik heb dan ook goed gebruik gemaakt van de verdubbelingsacties van de afgelopen weken."

Bovenstaande maakt dat het beeld op het aantal actieve deelnemers niet voor 100% scherp is. In de verdere beschrijving van de resultaten zullen we met deze kanttekening rekening moeten houden.

Werving van bedrijven en netwerkpartners

Parallel aan de werving van de deelnemers is er ook ingezet op deelname van Delftse ondernemers en netwerkpartners die vanuit maatschappelijke betrokkenheid mee wilden doen aan deze pilot. Aan hun is gevraagd of zij 'producten' of 'diensten' beschikbaar willen stellen voor deelnemende jongeren. Zo kunnen jongeren bij hen healthcoins inwisselen of juist extra healthcoins verdienen door een uitgezette activiteit. Hiervoor zijn met succes afspraken gemaakt met Dansschool Wesseling, Theater de Veste, Malta Sport, Mega Fitness en sportschool Graziella Idilli. Ingeschat wordt dat als de groep deelnemers groeit het aantal deelnemende bedrijven mee kan groeien. Denk dan aan supermarkten, gezonde restaurants, bioscoop en attracties in en om de stad. De gevoerde gesprekken en observaties tot nu toe schetsen een positief beeld over de (toekomstige) bereidheid van de ondernemers om mee te (blijven) doen aan soortgelijke initiatieven.

Communicatie tijdens de pilot

Vooraf was er bij de deelnemers geïnventariseerd op welke wijze de communicatie tijdens de pilot het beste plaats kon vinden. Uit deze inventarisatie kwamen 'e-mail' en 'Facebook' als beste mediums uit de Gezond verdiend is goed bezig, opbrengsten pilot Healthcoin in Delft, november 2017 – februari 2018

bus. Gedurende de pilot zijn deze beide middelen veelvuldig ingezet voor het onder de aandacht brengen van korte berichten, het versturen van nieuwsbrieven en het stellen van vragen. In de communicatie met de deelnemers bleek echter dat de mail weinig respons opleverde, waardoor berichten en nieuwsbrieven maar bij een beperkte groep deelnemers iets losmaakte. Om deelnemers toch zo maximaal mogelijk te bereiken is er tijdens de pilot twee keer via de post een mailing uitgegaan naar alle deelnemers.

Nieuwsbrieven vanuit Healthcoin

In totaal zijn er vier nieuwsbrieven verstuurd in de pilotperiode vanuit Healthcoin; één in elke maand van de pilot (november, december, januari en februari). Wat betreft de inhoud van de nieuwsbrieven werd er ingespeeld op de stand van zaken, beweeg- en activiteitsaanbod, nieuwe verdienmogelijkheden en andere belangrijke zaken zoals de uitnodiging voor de afsluiting en de link naar de eindmeting.

Per nieuwsbrief staat hieronder de beschikbare data weergegeven: (in volgorde) naar hoeveel verstuurd, hoeveel procent de mail heeft geopend (dit houdt in de mail openen vanuit de mailbox) en tot slot het percentage dat op een link heeft gedrukt die in de nieuwsbrief staat (dit verschilt van cadeaus op bol.com, naar de link voor het aanmelden van de afsluiting of invullen van de eindmeting).

Nieuwsbrief 1 – verstuurd naar 56 – 49,1% geopend – link geopend 10,9%

Nieuwsbrief 2 – verstuurd naar 53 – 40,4% geopend – link geopend 3,8%

Nieuwsbrief 3 – verstuurd naar 52 – 35,3% geopend – link geopend 19,6%

Nieuwsbrief 4 – verstuurd naar 52 – 35,3% geopend – link geopend 7,8%

De nieuwsbrieven zijn te lezen via de onderstaande links:

Nieuwsbrief 1 - [https://mailchi.mp/0ada35b4f326/g7sg9jxlku-2787509?e=\[UNIQID\]](https://mailchi.mp/0ada35b4f326/g7sg9jxlku-2787509?e=[UNIQID])

Nieuwsbrief 2 - [https://mailchi.mp/2edbe7d4eb23/g7sg9jxlku-2794009?e=\[UNIQID\]](https://mailchi.mp/2edbe7d4eb23/g7sg9jxlku-2794009?e=[UNIQID])

Nieuwsbrief 3 - [https://mailchi.mp/1e3590827419/g7sg9jxlku-2842477?e=\[UNIQID\]](https://mailchi.mp/1e3590827419/g7sg9jxlku-2842477?e=[UNIQID])

Nieuwsbrief 4 - [https://mailchi.mp/549c8b873b00/g7sg9jxlku-2847845?e=\[UNIQID\]](https://mailchi.mp/549c8b873b00/g7sg9jxlku-2847845?e=[UNIQID])

Facebook

Uit de nulmeting bleek dat 39 van de 56 jeugdigen iedere dag gebruik maken van de Facebook app/website. Om deze reden is er voor gekozen om dit medium te gebruiken voor interactie met en tussen de jeugdigen. Het verspreiden van de link van de facebookpagina is gegaan via de nieuwsbrief en e-mail vanuit JOGG-Delft. De facebookgroep heeft 39 leden, waarvan zes leden van het projectteam zijn. Dit houdt in dat er 33 jeugdigen vanuit de pilotgroep lid zijn van de Facebookgroep.

De facebookgroep werd gebruikt om vanuit Healthcoin informatie te verspreiden onder de jeugdigen (dezelfde informatie als in de nieuwsbrief) en in verband met acties, zoals het delen van je gezonde verhaal of foto. Deze acties werden beloond in de vorm van healthcoins om de jeugdigen aan te moedigen verhalen met elkaar te delen en elkaar te motiveren. Naast het delen van verhalen, motivatie en interactie met elkaar werd het gebruikt als helpdeskmedium. De jeugdigen konden via de facebookpagina contact opnemen met een medewerkster van Healthcoin. Zij beantwoorde de problemen via de facebookpagina of individueel via Facebook Messenger. Dit, om de drempel voor de jeugdigen om hun vragen te stellen zo laag mogelijk te houden.

“Er waren veel duidelijke instructies en filmpjes beschikbaar. Het was ook erg fijn dat wanneer je een bericht stuurde, er bijna meteen antwoord kwam!”

De Facebookpagina <https://www.facebook.com/groups/Healthcoindelft/> was

succesvol. Er zijn veel leuke verhalen en foto's gedeeld. Jeugdigen hebben elkaar aangemoedigd en

Gezond verdient is goed bezig, opbrengsten pilot Healthcoin in Delft, november 2017 – februari 2018

problemen met installatie zijn d.m.v. dit medium opgelost. Zoals eerder genoemd was helaas maar een beperkt deel van de jeugdigen lid van deze pagina.

Afsluiting pilot

Op donderdag 8 maart is de pilot op een feestelijke manier met de deelnemers (en ouders) afgesloten in theater De Veste. Bijna alle deelnemers die actief hebben meegedaan waren hierbij aanwezig, of hadden zich met vermelding van reden, afgemeld. Onder het genot van een gezond hapje en een drankje is er met elkaar nagepraat over de pilot. De waardering onder de aanwezigen over de pilot en deze afsluitende bijeenkomst was groot. Naast het bespreken van de pilot was deze afsluitende bijeenkomst ook het moment om nog een aantal praktische zaken af te ronden. Zo was er de mogelijkheid om alsnog de eindmeting in te vullen (zes jongeren hebben dat gedaan) en was het mogelijk om alsnog de Fitbit uit te laten lezen om te zien hoeveel healthcoins er gespaard waren (twee jongeren hebben dat gedaan, waaronder de topscoorder van het aantal verdiende healthcoins). Daarnaast konden jongeren aangeven of er belangstelling was voor deelname aan een vervolg op deze pilot (24 jongeren hebben zich tijdens de avond hiervoor aangemeld). Afsluitend was er voor de liefhebbers de mogelijkheid om een dansvoorstelling (Delft Moves) in het theater te bezoeken. Hiervan hebben 27 personen (deelnemers en een aantal ouders) gebruik gemaakt.

"Ik blijf de fitbit wel dragen: ik wil graag inzicht houden in mijn gedrag enzo. Je gaat er echt gezonder van leven, rekening houden met wat je gaat eten."

De resultaten

Zoals benoemd hebben niet alle aangemelde jongeren daadwerkelijk (zichtbaar) meegedaan aan de pilot en healthcoins gespaard. We onderscheiden de volgende sporen en aantallen:

- Het spoor van jeugdigen die zich wel hebben aangemeld maar die niet hun Fitbit hebben opgehaald. Dit betreft 17 jeugdigen.
- Het spoor van jeugdigen die wel de Fitbit hebben opgehaald, maar om verschillende redenen niet goed zijn aangehaakt (bijv. in verband met problemen met installatie en koppelen). Mogelijk hebben deze jongeren wel meegedaan, maar voor ons is dit niet zichtbaar. Dit betreft 22 jeugdigen.
- Het spoor van jeugdigen die goed geïnstalleerd en gekoppeld zijn en actief healthcoins hebben gespaard. Dit betreft 32 jeugdigen.

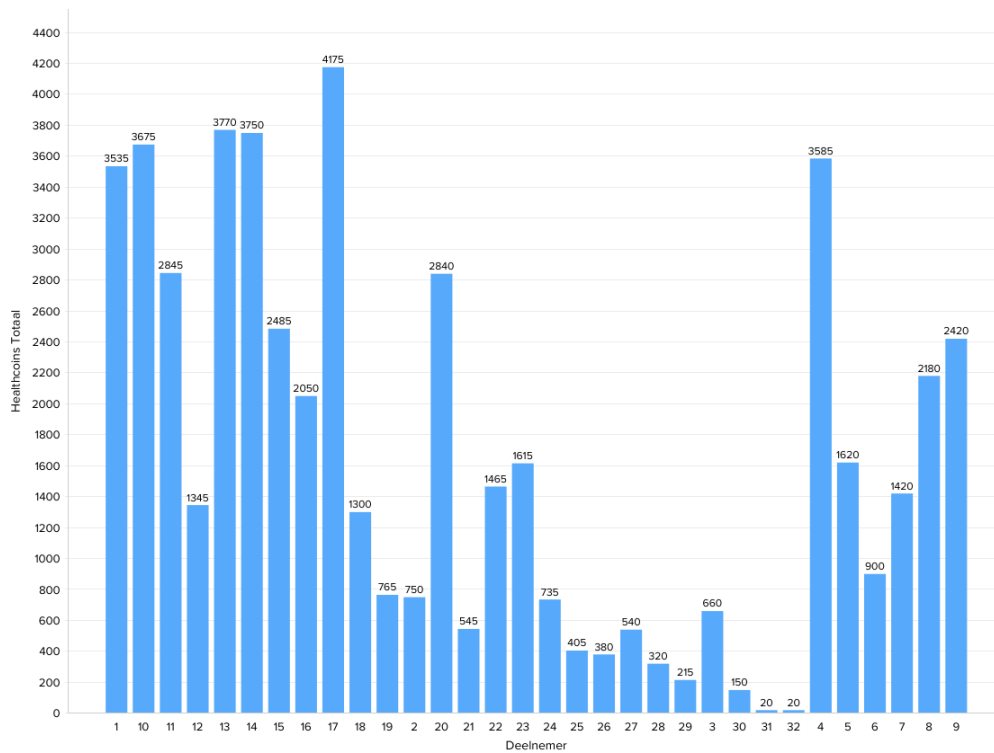
Als verklaring waarom jeugdigen niet mee zijn gaan doen bij de start is als belangrijkste reden de te ingewikkelde installatie van de drie platformen en de koppeling van deze platformen met elkaar benoemd. Bij de start is dit direct het grootste struikelblok geweest. Daarbij komt dat er geen telefoonnummers bekend waren, waardoor het niet mogelijk was om elke mogelijke deelnemer persoonlijk te benaderen.

Waarom deelnemers eerst wel meededen, maar niet actief zijn blijven meedoen is onduidelijk. De deelnemers zijn veelvuldig gemaïld (de meest directe communicatiewijze die tot beschikking was), maar de respons was beperkt. Voor een mogelijk vervolg is dit een duidelijk leerpunt.

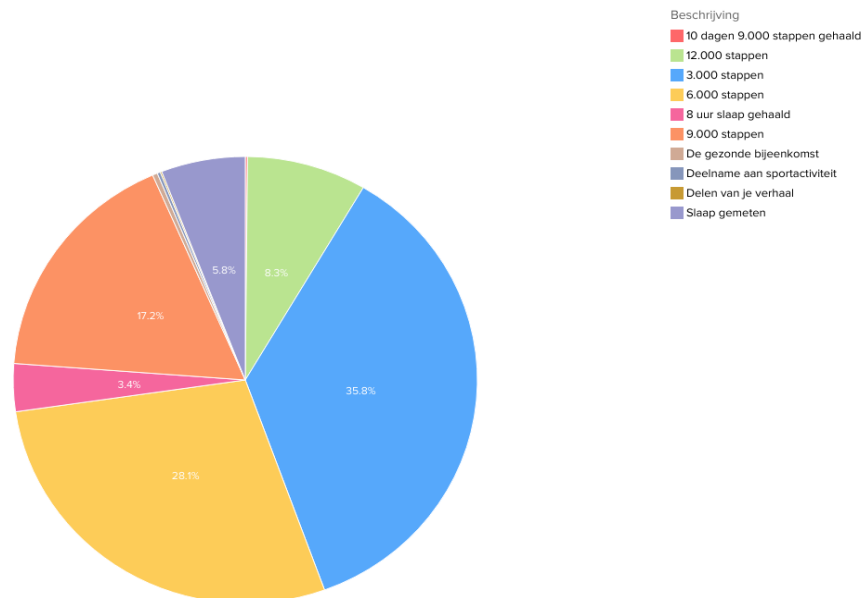
Gespaarde healthcoins

Van de deelnemers die wel goed waren geïnstalleerd en mee hebben gedaan (n = 32) hebben we gegevens verzameld over het aantal gespaarde healthcoins, de verdiende healthcoins per gezonde activiteit en het overzicht van de maand waarin de healthcoins zijn verdiend. In de drie volgende grafieken worden deze gegevens weergegeven.

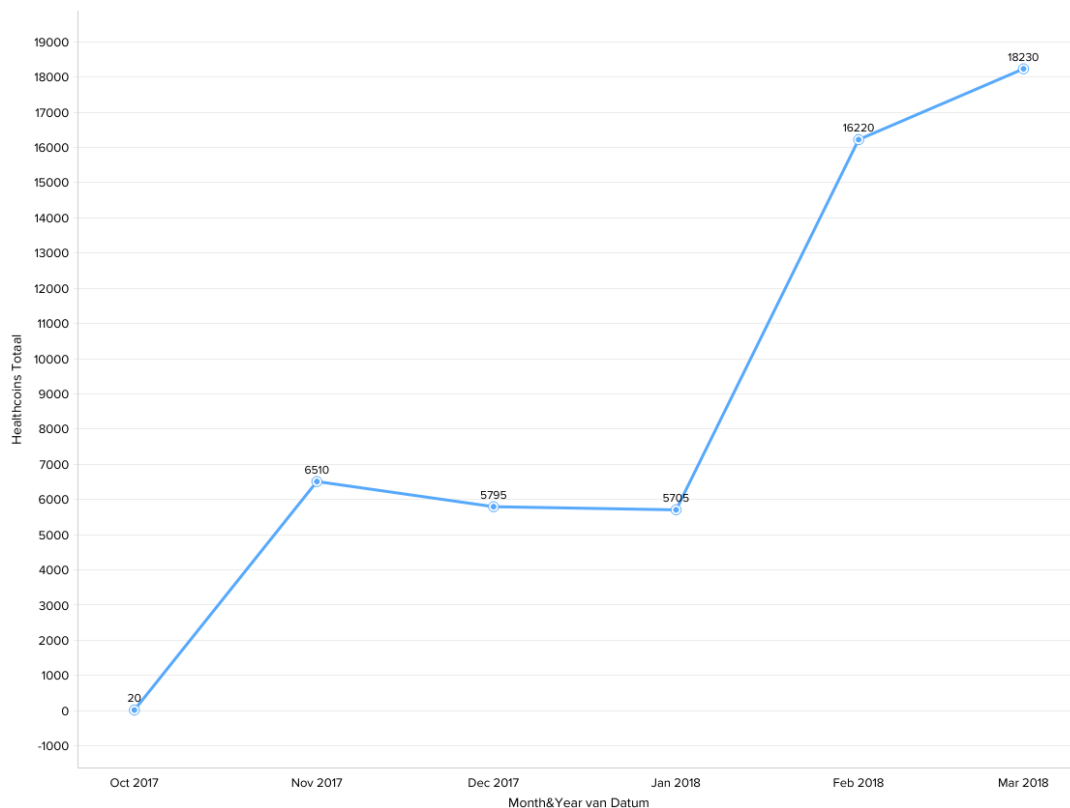
Gespaarde healthcoins; het aantal verdiende healthcoins per deelnemer



Healthcoins per gezonde actie; het aantal verdiende healthcoins per gezonde actie



Healthcoins per maand; het aantal verdiende healthcoins in de tijdsperiode



Gegevens uit de 0-meting en de eindmeting

Om zicht te krijgen op de resultaten en opbrengsten van de pilot is er vanuit Healthcoin een 0-meting en een eindmeting uitgevoerd onder de deelnemers¹. Beide metingen bestonden uit een aantal specifieke vragen passend bij een 0-meting en een eindmeting en uit een aantal stellingen gebaseerd op de theorie van Machteld Huber over positieve gezondheid. Zo is er bij de 0-meting gevraagd waarom jongeren mee willen doen; wat voor hun de meest wenselijke manier van communicatie zou zijn en waar en waarvoor zij hun gespaarde healthcoins wilden inwisselen. Bij de eindmeting zijn een achttal stellingen toegevoegd over Healthcoin in het algemeen.

"Ik vond het interessant om mee te doen omdat ik hierdoor kon reflecteren op mijn eigen gedrag. Ik vond het ook erg leuk dat ik kon zien wat mijn vrienden deden. We zijn met een groepje van de scouting hieraan begonnen. Het stimuleerde me toch om soms wat meer te bewegen dan ik van plan was."

De 0-meting is door 56 deelnemers ingevuld en de eindmeting door 24 deelnemers. Omdat het verschil in respondenten voor de 0-meting en de eindmeting groot was, kunnen we wel de feitelijke reacties weergeven op de stellingen over positieve gezondheid maar hier geen conclusies uit trekken.

¹ Voor geïnteresseerden zijn de gebruikte vragenlijsten beschikbaar
Gezond verdient is goed bezig, opbrengsten pilot Healthcoin in Delft, november 2017 – februari 2018

Uitkomsten op de stellingen positieve gezondheid o- meting en eindmeting en het verschil tussen beide

Stellingen Positieve Gezondheid	Gem. cijfer 0 – meting	Gem. cijfer eind - meting	Vershil
Ik voel mij fit	7,1	7,3	0,2
Ik heb geen pijn	6,8	7,8	1,0
Ik slaap goed	7,1	7,4	0,3
Ik eet goed	7,0	7,5	0,5
Ik kan goed dingen onthouden	6,6	7,8	1,2
Ik kan mij goed concentreren	6,0	6,8	0,8
Ik voel mij vrolijk	8,0	8,1	0,1
Ik ben blij met mijzelf zoals ik ben	7,7	8,1	0,4
Ik heb goed contact met anderen	8,3	8,9	0,6
Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen	8,8	9,4	0,6
Ik heb mensen die mij helpen als dat nodig is	8,8	9,0	0,2
Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor'	8,3	8,8	0,5
Ik weet wanneer iets gezond of ongezond is	6,3	8,3	1,0
Ik kies vaker gezonde dan ongezonde dingen op een dag	6,2	7,3	1,1
Ik vind gezondheid leuk en belangrijk	7,7	7,9	0,2

Zoals genoemd zijn er in de eindmeting ook acht stellingen opgenomen over het Healthcoin project in algemene zin. In onderstaande tabel staan de uitkomsten op die stellingen (n = 24). Deelnemers konden deze stellingen beoordelen op een schaal van 0 tot 10. Het gemiddeld hiervan is terug te vinden in de kolom 'Gem cijfer'. In de laatste kolom wordt het percentage weergegeven van deelnemers die deze stelling op een 7 of hoger hebben gescoord (van mee eens tot helemaal mee eens).

Stellingen Healthcoin pilot	Gem. cijfer	7 of hoger
Door Healthcoin ben ik meer gaan bewegen	6,8	66,7%
Door Healthcoin ben ik vaker gaan sporten in de week	5,3	37,5%
Door Healthcoin denk ik meer na over hoeveel ik beweeg op een dag	7,7	83,3%
Door Healthcoin eet ik meer groente en fruit	4,4	25%
Door Healthcoin drink ik minder frisdrank/gezoete drankjes	4,5	29,2%
Door Healthcoin eet ik minder (ongezonde) snacks, chips, chocola	4,5	29,2%
Door Healthcoin ben ik me meer bewust van dat ik voldoende slaap per nacht	7,1	70,8%
Door Healthcoin slaap ik meer	5,5	37,5%

Wat opvalt is dat:

- 66,7 % van de deelnemers door Healthcoin meer is gaan bewegen,
- 83,3 % meer is gaan nadenken over de hoeveelheid beweging per dag,
- 70,8 % zich meer bewust is van voldoende slaap per nacht.

"Soms ging ik eerder naar bed om toch voldoende slaap te halen. Je gaat toch soms net iets meer bewegen. Meer de hond uitlaten: net een blokje extra of langer wandelen bijvoorbeeld."

Gegevens uit de open vragen

Naast de stellingen over positieve gezondheid en Healthcoin in het algemeen zijn er bij de eindmeting ook een aantal open vragen gesteld aan de deelnemers. Onderstaand staan samengevat de opvallendste antwoorden op de open vragen.

Wat vond je het leukst aan de Healthcoin pilot?

- *"Inzicht krijgen in mijn eigen beweeggedrag en daardoor bewust meer gaan bewegen."*
- *"Dat ik samen met vrienden mee kon doen."*
- *"Het competitieve aspect, voor jezelf doelen stellen die je wilt halen, jezelf kunnen overtreffen, maar ook in groepsvorm (wie behaalt de meeste stappen)."*
- *"Erachter komen hoeveel stappen per dag ik zet en hoeveel ik slaap."*
- *"De Fitbit en de 10.000 stappen per dag die ik wilde halen, en de challenges die ik kon doen op de Fitbit-app. Door het bereiken van het doel voel ik me fitter."*
- *"Het dansen bij Wesseling."*
- *"Bewustwording: ik werd er fanatiek van."*
- *"Op een leuke manier gestimuleerd worden om meer te bewegen en bewuster te kijken naar mijn eigen gezondheid. Daardoor pak ik nu meer de fiets en minder de auto, eet ik gezonder en slaap ik meer."*
- *"Dat je met je vrienden via de app een challenge kan starten. En zo racen tot het einde v.d. dag"*

Alle jeugdigen hebben met hun omgeving gesproken over Healthcoin. Als motivatie waarom ze erover hebben verteld lichten de deelnemers toe dat ze het een goede pilot vonden en er enthousiast over zijn. Ook is er regelmatig door de deelnemers uitleg gegeven het bandje (de Fitbit) en hoe de pilot werkt. Nog een ander schrijft dat door thuis te praten over Healthcoin de ouders gezonder zijn gaan eten.

Op de vraag wat deelnemers willen verbeteren aan de app/aan Healthcoin is er ook waardevolle feedback binnengekomen. Deze feedback gaat over het versimpelen, en daarmee verbeteren, van de app tot de vraag naar meer informatie en mogelijkheden voor het inwisselen van de gespaarde healthcoins.

"Je verdient eigenlijk geld door je dagelijkse ding te doen: dat vonden mensen best vet."

Tot slot is ook gevraagd of de deelnemers door willen gaan met het sparen van Healthcoins. Van de 24 deelnemers die de vragenlijst hebben ingevuld geven 20 deelnemers aan graag door te willen gaan, één misschien, twee niet en één spaart er niet.

Gegevens uit de verdiepende gesprekken tijdens en na de pilot

Aanvullend op de eindmeting zijn er tussendoor en achteraf een aantal verdiepende gesprekken gevoerd met deelnemers en/of hun ouders. In totaal is er met zeven deelnemers en/of hun ouders gesproken. Ook is er gesproken met drie netwerkpartners. Uit deze gesprekken wordt een algemeen beeld geschetst waarin de jeugdigen(of hun ouders) die meegedaan hebben heel enthousiast zijn over de pilot, het dragen van de Fitbit en het verdienen van de healthcoins. Wat netwerkpartners betreft lag dat wat anders. De drie personen die we hebben gesproken gaven aan dat na de informatiestroom tijdens de wervingsperiode het verloop van de pilot voor hun niet zo zichtbaar is geweest.



Emmely van Marrewijk

21 februari om 11:57

...

Hallo allemaal!

Voor het enthousiasme over de fitbit werd er gevraagd of ik een klein stukje wou schrijven! De afgelopen maanden heb ik erg enthousiast meegedaan met de actie van de fitbit van JOGG-delft. Ik vind het een leuk initiatief en door het project ben ik zeker meer bewust geworden hoeveel je eigenlijk in een dag loopt (want dit houdt de fitbit bij). Ook heb ik (samen met vriendinnen) meegedaan met de danslessen bij wesseling, dit was erg leuk en motiverend! Voor mijn stage zit ik de komende vijf maanden in spanje, granada en hier loop ik erg veel, het is leuk om te zien hoeveel precies en daarvoor is de fitbit praktisch. Ik hoop dat de pilot door kan gaan en er meer mensen gebruik kunnen maken van de fitbit/de healthcoins/het project want ik heb het zelf als zeer positief ervaren!

Aanvullende tips en tricks opgehaald tijdens afsluiting pilot

Tijdens de feestelijke afsluiting in theater de Veste zijn er ook 'live' een aantal suggesties voor verbeteringen gedaan. We noemen de belangrijkste die nog niet eerder genoemd zijn:

- Door een aantal deelnemers worden voedingsadviezen gemist in de app. Vanuit Healthcoin is aangegeven dat hier al aan gewerkt wordt.
- Het competitie-element wordt erg gewaardeerd en nodigt uit om aan het eind van de dag net even die paar stappen extra te zetten of nog even de kamer door te dansen. Belangrijk om dat in een vervolg stevig uit te bouwen.
- De webshop van Healthcoin wordt als beperkt en omslachtig ervaren. Ook hierop wordt door Healthcoin al geanticipeerd.
- Een moeder van een jonge deelnemster gaf aan dat er geen geschikte activiteiten zijn die aansluiten bij haar jonge kinderen. Als idee wordt geopperd de toegang tot een indoor trampoline of klimhalactiviteit.
- Er is voorgesteld om punten te krijgen wanneer een deelnemer naar de sportschool gaat, met als idee dat 'hoe langer je blijft, hoe meer punten je krijgt'.
- Er is behoefte aan 'passieve' gezondheid beloning, middels het bezoeken van theater en musea. Voorstel bv museumjaarkaart te koppelen aan de Fitbit. Ook een escape room wordt genoemd.
- Een overzicht van wat je gedaan hebt aan beweging wordt gemist.
- Praktisch gebruik van de Fitbit: de 11-jarigen konden hun leeftijd niet invoeren, te jong. Is dat aan te passen?

Successen, leerervaringen en adviezen voor vervolg

Terugkijkend op de pilot noemen we diverse successen en leerervaringen, waarbij ook de leerervaringen waardevolle opbrengsten zijn van deze pilot.

Inrichten pilotorganisatie

We hebben ervaren dat het noodzakelijk is om vooraf de pilotorganisatie goed in te richten; wie heeft welke taken en wat zijn de doelstellingen? Welke afspraken maken we met elkaar. Ook het expliciet benoemen van de randvoorwaarden is noodzakelijk (hoeveel deelnemers hebben we minimaal nodig; wat zijn de criteria waar de deelnemer aan moet voldoen; hoe gaan we dit monitoren; wat hebben zij van ons nodig).

Opgebouwde samenwerking

Succesvol is de opgebouwde samenwerking rondom de pilot tussen GGZ Delfland, JOGG-Delft en Healthcoin en het betrekken van de juiste partners in deze pilot. Gezamenlijk is de pilot vormgegeven, is er op uitvoering geëxperimenteerd en geleerd. De kracht van een landelijk initiatief is hiermee verbonden aan een lokale structuur en netwerk. Win-win voor de samenwerkingspartners, maar vooral voor de beoogde deelnemers.

Enthousiaste deelnemers

Als belangrijkste succes van deze pilot noemen we de enthousiaste deelname en reacties van de actieve deelnemers. 32 van de 54 deelnemers die de Fitbit hebben opgehaald hebben daadwerkelijk healthcoins gespaard. Van de 24 deelnemers die de eindmeting hebben ingevuld geeft 66,7% van de deelnemers aan door Healthcoin meer te bewegen, 83,3% is meer gaan nadenken over de hoeveelheid beweging per dag en 70,8 % is zich meer bewust van voldoende slaap per nacht. Kijkend naar de beoogde pilotdoelstellingen zijn dit mooie resultaten.

Opgebouwd netwerk van partners en bedrijven

Een ander belangrijk succes is het opgebouwde netwerk van netwerkpartners en bedrijven wat zich met enthousiasme heeft verbonden aan Healthcoin Delft. Denk hierbij aan de contacten met scholen (speciaal, VO en ROC), de diverse maatschappelijke organisaties en de verschillende bedrijven die kosteloos of met reductie diensten of producten aanbieden.

Goede registratie van contactgegevens deelnemers

Al vrij snel bleek bij de start van de pilot dat er een aantal beginnersfouten zijn gemaakt. Zo bleek bijvoorbeeld dat jeugdigen zich wel aangemeld hebben op naam, adres en e-mail, maar dat er zijn geen telefoonnummers zijn gevraagd. Dat had tot gevolg dat we deze jeugdigen en/of hun ouders niet konden bellen om na te gaan of ze wel echt mee wilde doen. Ook was het daardoor niet mogelijk om iets later in het proces deze jeugdigen te bellen om hun te helpen met het goed installeren en koppelen van de drie verschillende platforms. Leerervaring hier is om een volgende keer te zorgen voor de beschikbaarheid van alle relevante contactgegevens van de jeugdigen en/of hun ouders.

Open of gesloten werving

In de pilot is gekozen voor een open werving met als gevolg dat er een zeer diverse groep deelnemers ontstond die weinig binding met elkaar had en zo ook niet als een gezamenlijke groep aangesproken kon worden. Hierdoor was de krachtige onderlinge prikkel van jongeren om mee te doen en samen de uitdaging aan te gaan onvoldoende aanwezig. Leerervaring hier is om een volgende keer in te zetten op

één of meerdere vaste groepen, waarin ook onderling duidelijk is wie er meedoet en er ook onderlinge challenges uitgezet kunnen worden.

Bereikbaarheid deelnemers

Nog een ander punt is de veronderstelling dat jeugdigen, ook al hebben ze dat aangegeven, goed te bereiken zouden zijn via Facebook en e-mail (digitale nieuwsbrieven). Voor een aantal jeugdigen werkte dat prima, voor een groter aantal niet. Uit de gegevens bleek dat de verstuurd nieuwsbrieven maar door een beperkte groep geopend zijn. De verstuurd informatie bereikte de andere deelnemers dus niet. Leerervaring hier is het (nog) beter met de deelnemers afstemmen wat voor hun werkzame communicatie manieren zijn. Een WhatsApp groep kan hiervoor een mogelijkheid zijn.

Leerervaringen voor Healthcoin

Om goed mee te kunnen doen was het nodig dat jongeren zich goed installeerden en drie verschillende platforms en deze ook nog eens koppelden aan elkaar. Dat bleek voor een gedeelte van de jongeren te ingewikkeld te zijn. Leerervaringen hierop uit deze pilot zijn grotendeels al verwerkt in de vernieuwde healthcoin app.

Tien adviezen voor het vervolg

1. Richt bij de aanvang van een vervolgpilot of -project Healthcoin een duidelijke projectstructuur in met oog voor doelstelling, taken, afspraken, evaluatie en randvoorwaarden. Geef hierbij ook aandacht aan de pilotevaluatie (kwantitatief en kwalitatief).
2. Zoek de verbreding naar andere deelnemers en doelgroepen. Ervaringen in Delft en elders leren dat het inzetten van Healthcoin ook geschikt is voor andere doelgroepen. Enige praktische voorwaarde is dat deelnemers de beschikking moeten hebben over een smartphone.
3. Voor het regelen van structurele financiering is het aan te raden om in te zetten op partijen die baat hebben bij minder zorgkosten. In een gemeente als Delft kunnen dat verschillende partijen zijn die met elkaar onderdeel uitmaken van een groter project.
4. Zet in op een hoger aantal deelnemers bij de werving; er vallen altijd mensen af. Zet sleutelfiguren in die helpen bij het werven en goed in beeld hebben van de deelnemers en indien nodig extra instructies kunnen geven om deelnemers aan te moedigen om mee te doen en uit kunnen leggen hoe de app werkt. Waar mogelijk kunnen deze sleutelfiguren ook zelf meedoen en daarmee ook het goede voorbeeld geven.
5. Vraag van de deelnemers de juiste en voldoende contactgegevens (waaronder telefoonnummers) en investeer meer tijd in band met de deelnemers vooraf (zorgen voor meer commitment) en tijdens de pilot/het project.
6. Maak de keus om te werken met een 'besloten' groep deelnemers die vooraf, tijdens en nadien goed te informeren en te volgen zijn. Dit kan bijvoorbeeld door te kiezen voor een school, een buurtvereniging of een groep die om welke reden dan ook al regelmatig bij elkaar komt. Organiseer tussendoor bijvoorbeeld een paar algemene activiteiten, zodat de deelnemers zich deel van een community voelen. Gebruik de besloten groep ook voor het uitzetten van gezamenlijke challenges.
7. Vind nog beter uit aan welke manier van communiceren de deelnemers de voorkeur geven/wat werkt bij welke doelgroep. Kies daarbij niet voor één vorm, maar zorg dat er verschillende manieren van communiceren ingezet worden. Doe dit samen met de deelnemers. Zij weten als geen ander wat er voor hen werkt. Gebruik hierbij ook moderne communicatiemiddelen (WhatsApp, Instagram of snapchat).
8. Betrek, in het geval van jeugdigen, ook de ouders. Dat kan bijvoorbeeld door voor ouders een aparte app-groep of mailing op te zetten, met een nieuwsbrief speciaal voor hen (hoe stimuleer je jouw kind en achtergrondinformatie).
9. Stem de diensten en producten die te verdienen zijn af op de wensen van de deelnemers. Betrek de deelnemers hierbij om dit te realiseren. Als er in Delft toename is van het aantal deelnemers wordt het voor Delftse ondernemers en bedrijven alleen maar aantrekkelijker om mee te doen. Het mes snijdt dan aan twee kanten, want daardoor is er voor de deelnemers steeds meer te kiezen.
10. Genereer media aandacht, vooraf, tijdens en nadien: ook dat draagt bij aan dat het leeft/ vibreert. Het draagt bij aan het enthousiasme van de deelnemers, maar ook aan de deelname van netwerkpartners en (lokale) partners.