

Verminderen van zitgedrag onder MBO studenten Verpleegkunde.



Probleemgedrag

Studenten vertonen langdurig zitgedrag tijdens de lessen in theorielokalen*.

Erasmus Academie



Langdurig zitten brengt diverse fysieke en mentale gezondheidsrisico's met zich mee. **



Behavior Change Wheel
- verklaart probleemgedrag
- helpt bij het ontwerpen van een interventie



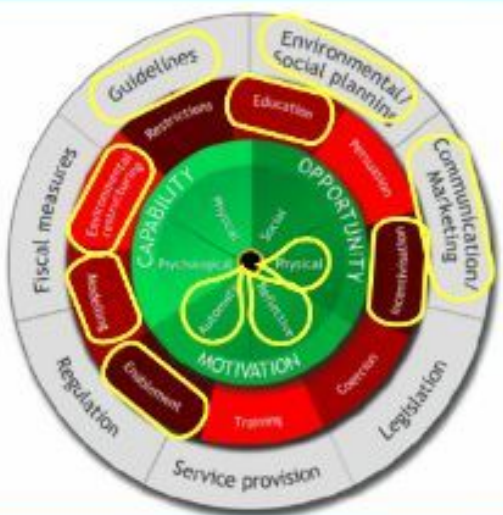
Studenten vertonen eens per 2 lesuren (1,5 uur) min. 3 minuten geen zitgedrag.



Target gedrag



- Sources of behaviour
- Intervention functions
- Policy categories



Inventariserend onderzoek. Hoe kunnen we zorgen dat we minder zitten tijdens lessen in theorielokalen? ***

Student zegt: energizers, ochtendgymnastiek en actieve werkvormen.

Docent zegt: energizers (wekelijkse inspiratie), energizer door student zelf (in curriculum).

Management zegt: gewoon doen, blijven roepen, profileer en (promotie)onderzoek!

Nameting: Bewustwoording mate van zitgedrag: rekenopdracht

aansluiting CanMedsrollen

- communicator
- gezondheidsbevorderaar
- organisator
- samenwerkingspartner
- reflectieve professional

ENERGIZER GAME

Leerjaar 1: energizer award per klas en per jaar.

Aftrap: Patrick van Luijk, gezond010.

Docent is aanjager en faciliteert.

Eindproduct: energizer-databank. Win-win-situatie!

Ontwerp interventie



Nulmeting: Bewustwoording mate van zitgedrag: rekenopdracht



*Rijpstra, A., & Bernaards, C. (2011). De leefstijl van MBO studenten in Nederland 2009/2010. Leiden: TNO.
Hendriksen, I. J. M., Bernaards, C. M., Commissaris, D. A. C. M., Proper, K. I., Van Mechelen, W., & Hildebrandt, V. H. (2013). Position statement. Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen, 91(1), 22-25.*Vliet, W. (2019).