30dagengezonder • maart 2020

GGD Gooi en Vechtstreek · GGD Hollands Noorden – Samen werken aan gezond leven · GGD Zaanstreek-Waterland · Groen Kapitaal Provincie Noord-Holland

Evaluatie 30dagengezonder maart 2020

30 dagen gezonder

In maart 2020 heeft GGD Gooi en Vechtstreek voor de derde keer in samenwerking met GGD Hollands Noorden en GGD Zaanstreek-Waterland de actie '30dagengezonder' uitgevoerd. Het doel van de campagne is gewoontegedrag te doorbreken, mensen op een positieve manier stimuleren het heft in eigen hand te nemen door een gewoonte te kiezen om aan te pakken en hen een succeservaring te geven. Tegelijkertijd willen we mensen laten zien dat je zelf invloed hebt op je gezondheid en dat heel veel activiteiten invloed op je gezondheid hebben, conform het begrip positieve gezondheid. Dit keer werd de actie ondersteund door Groen Kapitaal van Provincie Noord Holland en was er extra aandacht voor de positieve gezondheidseffecten van de natuur. Aan de actie kan jong en oud deel nemen.

Werving

Op verschillende manieren zijn deelnemers geworven voor deze actie, o.a.:

- Nieuwsbrief naar deelnemers van 30 dagengezonder uit 2019
- Website 30dagengezonder: 2800 unieke bezoekers
- Advertenties op Facebook/Facebook pagina: veel aanmeldingen via Facebook, 110 extra volgers van februari tot maart.
- Persbericht
- Wervingsmail naar netwerk rond positieve gezondheid, gemeenten, scholen en samenwerkingspartners
- Posters en flyers naar huisartsen, gemeenten, Gezonde Scholen uit de regio, JGZ locaties en diverse samenwerkingspartners
- Bestuurders van gemeenten gevraagd als ambassadeur: een aantal wethouders heeft zich aangemeld met ieder een eigen uitdaging (o.a. iedere dag fruit, wekelijks aantal dagen vegetarisch eten, meer bewegen, op tijd naar bed). Zij hebben via hun eigen sociale media kanalen aandacht besteed aan hun uitdaging.
- Mini-advertenties in huis aan huisbladen
- Leden nieuwsbrief van Landschap Noord-holland
- Intranet van diverse organisatie

Aanmelding en dan?

De eerste 250 deelnemers kregen een startpakket toegestuurd bestaande uit een gezondheidstijdschrift, een contract, een armbandje als reminder van deelname en diverse gadgets. Alle deelnemers die zich aanmelden voor de actie, kregen voor de start en gedurende de maand twee keer per week een digitale nieuwebrief. In totaal zijn gedurende de actiemaand 10 nieuwsbrieven gestuurd naar alle deelnemers. In de laatste nieuwsbrief was een diploma bijgevoegd. Voor de kopij van de nieuwsbrief is er samengewerkt met diverse deskundigen, zoals het Voedingscentrum, een leefstijlcoach, een mindfulness coach en een arbeidsdeskundige. Voor de vormgeving van de campagne is samengewerkt met vormgevingsburo Toewan. Voor de opmaak en verzending van de nieuwsbrief is een externe kracht ingehuurd. Om het delen van ervaringen te stimuleren, waren er diverse prijzen te winnen, die door diverse organisaties beschikbaar waren gesteld, zoals fitbits, boeken, kaarten voor de Hilversum cityrun en een vaartocht. In een regio is daarnaast een dopper-winactie uitgezet voor Gezonde Scholen voortgezet onderwijs.

Ten behoeve van bedrijven en scholen was er een digitale toolkit samengesteld met wervingsmateriaal en ideeën hoe je de actie gedurende de maand onder de aandacht van personeel of kinderen kunt houden. Intern heeft elke GGD tijdens de actiemaand ook verschillende activiteiten georganiseerd zoals lunchbijeenkomsten over gezondheidsthema's en stoelmassages.

Resultaten

In 2018 deden in totaal zo'n 2000 mensen mee, in 2019 waren er ongeveer 2500 deelnemers en in 2020 bijna 3000. De toename kwam doordat dit jaar diverse bedrijven en scholen meededen. In 2020 deden er 8 scholen (waarvan 5 uit Hollands Noorden, 2 uit Gooi en Vechtstreek en 1 uit Zaanstreek Waterland) en 21 bedrijven mee (waarvan 12 uit Gooi en Vechtstreek, 5 uit Zaanstreek Waterland, 3 uit Hollands Noorden en 1 uit Limburg).

Van de individuele deelnemers komt ongeveer 40% uit de Gooi en Vechtstreek, 20% uit Zaanstreek Waterland, 20% uit Hollands Noorden en 20% ergens anders vandaan, waaronder veel uit Limburg.

Het merendeel van de deelnemers (65%) deed individueel mee; de anderen deden het gezamenlijk: met het gezin, familie, vrienden, collega's, klas of hele school.

De volgende uitdagingen (op volgorde van meest naar minst) zijn gekozen:
1. Gezondere voeding (zoals geen suiker, niet snoepen, elke dag ontbijten, water drinken)
2. Meer bewegen (dagelijks sporten, fitness, wandelen, fietsen of touwtje springen)
3. Ontspannen (dagelijks meditatie, yoga, geen werkmail 's avonds, vroeger naar bed)
4. Alcoholvrij (30 dagen zonder alcohol)
5. Natuur (wandelen in de natuur, vogels tellen)
6. Aandacht (geef dagelijks iemand een compliment, doe dagelijks iets voor een ander)

Bij 90% van de deelnemers is het (grotendeels) gelukt om de uitdaging vol te houden. Ook zegt 90% volgend jaar weer mee te willen doen en anderen aan te raden om ook mee te doen.

Quotes van een aantal deelnemers

30 dagen gezonder

"Ik heb er ieder jaar toch weer wat aan. Dankzij een eerder jaar van deze actie drink ik nooit meer suiker in mijn koffie."

"Ik vond het heerlijk. De eerste week vond ik mezelf flink als ik na een drukke dag geen glas wijn nam voor het eten. Na een maand taal ik er niet meer naar. Ik slaap beter."

"Elke dag 10.000 stappen zetten, is best een uitdaging. Maar het is gelukt!"

"Het is leuk om deel te nemen. Ook heb ik meer aandacht voor de vogeltjes in mijn tuin door jullie informatie. Gewoon mezelf uitdagen en door deelname ontdek je nieuwe dingen."

"Ik ben blij dat ik dit initiatief tegenkwam. Het heeft me echt geholpen om het dagelijks mediteren ook echt te doen."

Leerling Petrus Canisius College Bergen: "Het is heel grappig: wij gaan nu bijna elke pauze naar buiten! We hebben extra tennisballen, basketbal en springtouw. Maar het is gewoon ook lekker om buiten te zijn. Heel eerlijk: we hebben soms nog wel even gekeken op de telefoon. Maar we zaten niet meer de hele pauze te appen/insta."

"Begin van de maand was mijn suikerspiegel 6,8. Drie weken later 5,9. Dat was voor mij voldoende ondersteuning om het vol te houden."

"Ik voel mij stukken beter en ga gewoon door met drie keer eten en niet snoepen."

"Jullie campagne was een goede stok achter de deur. Niet elke dag 10 minuten niks gedaan, maar wel 5 van de 7 dagen. Ook heb ik elke dag buikspieroefeningen gedaan. Ik zag ook dat collega's meededen."

"Volgend jaar doe ik zeker weer mee. Waarschijnlijk met een ander doel, want ik denk dat alcohol geen probleem meer is. Vooral door de support van mijn partner en de kinderen lukt het om vol te houden."

Conclusies

De actie is weer geslaagd. Mooi dat dit jaar ook veel bedrijven en een aantal scholen meededen. De natuuruitdaging kwam als aparte uitdaging minder goed uit de verf. Meestal is het een onderdeel van bewegen (in de natuur) of ontspannen (in of door de natuur).
Hoewel we de focus breed proberen te leggen, kiezen de meeste mensen voor de klassieke gezondheidsthema's, voeding, beweging, ontspannen, alcoholvrij.

Met de uitbraak van Corona in Nederland hebben we even gedacht om te stoppen. Dit hebben we uiteindelijk niet gedaan omdat ook juist in Corona tijd het belangrijk is om aandacht te besteden aan je gezondheid. Na afloop kregen we van een HRM professional zelfs de vraag: "kunnen jullie de actie in april/Corona-tijd, waarin heel veel medewerkers thuis werken continueren?". Dit konden we gezien de extra tijdsinvestering niet oppakken.

Door de corona maatregelen, is de actie helaas op scholen en bij diverse bedrijven halverwege gestopt.

De samenwerking met coaches en het Voedingscentrum verliep goed. Mogelijk kunnen we een volgende keer voor meer thema's de samenwerking met landelijke kennisinstituten zoeken, zoals Trimbos, NISB, Mind.

Diverse gemeentes en organisaties buiten onze regio's tonen belangstelling voor de actie 30dagengezonder. In 2020 wordt onderzocht of, hoe en met welke partijen en financiën deze actie succesvol in 2022 landelijk uitgezet kan worden. Hierbij denken we aan samenwerking met alle GGDen en diverse thema-instituten.

30dagengezonder

E-mail i.lameris@ggdgv.nl of het campagneteam via info@30dagengezonder.nl
Telefoon Irma Lameris, GGD Gooi en Vechtstreek, telefoon: (035) 6926210
Website **www.30dagengezonder.nl**
Volg ons ook op facebook via **www.facebook.com/30dagengezonder**

GGD Gooi en Vechtstreek · GGD Hollands Noorden – Samen werken aan gezond leven · GGD Zaanstreek-Waterland · Groen Kapitaal Provincie Noord-Holland

30 dagen gezonder