

2016

Wat brengt jou in beweging?

Onderzoek naar factoren die van invloed zijn bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging



M.J. Roos

Stichting Zeeland in Beweging

Middelburg, juni 2016

“The awareness that health is dependent upon habits that we control makes us the first generation in history that to a large extent determines its own destiny.” Jimmy Carter



Studentnaam: Marcella Roos

Studentnummer: 00065037

Opleiding: Sport- en Bewegingseducatie

Onderwijsinstelling: HZ University of Applied Sciences

Stageorganisatie: Huisartsenpraktijk De Dolfijn / Stichting Zeeland in Beweging

Stageplaats: Middelburg

Stagebegeleider: M. Huiszoon- La Grand

Afstudeerbegeleider: B. Geenen

Eerste beoordelaar: B. Geenen

Stageperiode: Studietoer 2015-2016

Datum van uitgave: 01-06-2016

Plaats van uitgave: Middelburg

Versie: 1

Voorwoord

Voor u ligt het resultaat van mijn afstudeeronderzoek welke is uitgevoerd ter afsluiting van de opleiding Sport- en Bewegingseducatie aan de HZ University of Applied Sciences in het schooljaar 2015-2016.

Graag wil ik een aantal personen bedanken die een bijdrage hebben geleverd aan het afstudeeronderzoek. Allereerst gaat mijn dank uit naar Huisartsenpraktijk De Dolfijn en Stichting Zeeland in Beweging voor het beschikbaar stellen van een stageplaats. Ik wil mijn stagebedrijf bedanken voor alle steun, alle leerzame en leuke ervaringen en ook voor het vertrouwen dat zij mij hebben gegeven. Ik wil in het bijzonder mevrouw M. Huiszoon- La Grand bedanken voor de begeleiding en de geweldige tijd. Daarnaast wil ik ook mijn begeleidend docent B. Geenen bedanken voor de begeleiding en ondersteuning gedurende mijn afstudeerperiode.

Tot slot wil ik grote dank betuigen aan allen die hebben meegewerkt aan mijn onderzoek. Daarnaast wil ik ook mijn familie en vrienden bedanken voor alle steun, het luisterend oor en het geduld wat zij met mij hadden gedurende dit traject.

Marcella Roos

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Roos', with a large, stylized flourish extending from the end of the name.

Oosterland, juni 2016

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	1
1. Inleiding	2
2. Bedrijfsprofiel	4
2.1 Huisartsenpraktijk De Dolfijn.....	4
2.2 Stichting Zeeland in Beweging.....	4
3. Theoretisch kader	6
3.1 Definitie ‘Factor’	6
3.2 Chronische aandoeningen	6
3.3 Gecombineerde leefstijlinterventie	8
3.4 Bewegen van belang voor de gezondheid.....	8
3.5 Landelijke nota: Gezondheid Dichtbij	9
3.6 ASE Model	9
3.7 Stages of Change	11
3.8 PO-fit.....	12
3.9 Verwachtingstheorie van Vroom.....	12
3.10 Conceptueel model	13
4. Methodiek	14
4.1 Onderzoeksmethode	14
4.2 Onderzoekspopulatie	14
4.3 Procedure	15
4.4 Meetinstrument	15
4.5 Dataverzameling en data-analyse	15
4.6 Betrouwbaarheid.....	16
4.7 Validiteit	16
4.8 Ethische overwegingen	16
5. Resultaten.....	17
5.1 Onderzoekspopulatie	17
5.2 Resultaten kwalitatief onderzoek.....	17
5.3 Conclusie	23
6. Discussie	24
6.1 Welke factoren zorgen ervoor dat de deelnemers zijn gestart met de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?.....	24
6.2 Welke factoren worden als belemmerend ervaren en/of zorgen ervoor dat deelnemers afhaken?	25

6.3 Welke factor(en) spelen een rol bij het volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?	26
6.4 Kanttekeningen en kritische reflectie	27
7. Conclusie en aanbevelingen	28
7.1 Welke factoren zorgen ervoor dat de deelnemers zijn gestart met de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?.....	28
7.2 Welke factoren worden als belemmerend ervaren en/of zorgen ervoor dat deelnemers afhaken?	28
7.3 Welke factor(en) spelen een rol bij het volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?	29
7.4 Centrale onderzoeksvraag.....	30
7.5 Aanbevelingen	31
Referentielijst	33
Bijlagen	36
Bijlage A: Topiclijsten	36
Bijlage B: Fragmenten per interview	39
Bijlage C: Horizontale vergelijking	100
Bijlage D: Overzicht kernlabels en labels.....	171
Bijlage E: Ontvangen e-mail van afgehaakte respondent	176

Samenvatting

Aanleiding

De opdrachtgevers van dit onderzoek zijn Huisartsenpraktijk De Dolfijn en Stichting Zeeland in Beweging, beiden gevestigd in Middelburg. De leefstijlinterventie Zeeland in Beweging richt zich op mensen met een chronische aandoening of een verhoogd risico hierop. Er is binnen Zeeland in Beweging aandacht voor het maken van gezonde keuzes en met name het vergroten van de lichamelijke activiteit. De aanleiding van dit onderzoek is de vraag vanuit de organisatie om te onderzoeken welke factoren van invloed zijn op het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. Door deze factoren inzichtelijk te maken hoopt Stichting Zeeland in Beweging zichzelf te ontwikkelen en de interventie te optimaliseren.

Methode

Er is kwalitatief onderzoek uitgevoerd binnen Stichting Zeeland in Beweging. Door middel van semigestructureerde interviews zijn de gegevens verzameld. De respondenten zijn bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn geïnterviewd. Bij het analyseren van de gegevens zijn de interviews volledig uitgetypt, vervolgens gefragmenteerd en daarna overgezet in een horizontale vergelijking. In dit overzicht is een vertaalslag gemaakt naar labels en kernlabels. Aan de hand van de kernlabels zijn de resultaten beschreven.

Resultaten

Uit het onderzoek is gebleken dat persoonlijke benadering door de huisarts of praktijkondersteuner een belangrijke rol speelt bij het deelnemen aan de interventie. Daarnaast speelt een positieve attitude tegenover Zeeland in Beweging, de resultaatverwachting van het met succes afronden van de interventie en het behalen van het doel ook een rol. Kenmerken van Zeeland in Beweging dragen bij aan zowel het deelnemen als volhouden van de interventie. Persoonlijke kenmerken, positieve resultaatverwachtingen, sociale invloeden en de doelgerichtheid hebben er mede voor gezorgd dat de deelnemers de interventie met succes hebben afgesloten. Bij het afhaken van de interventie speelt een ambivalente attitude, een negatieve verwachting van het resultaat en de belemmeringen zoals lichamelijk ongemak een rol. Daarnaast hebben de respondenten de intentie om het beweegpatroon te behouden.

Conclusies

Er kan geconcludeerd worden dat de attitude, het gevoel van zelfeffectiviteit, sociale invloeden, de waarde van het doel en kenmerken van de interventie een belangrijke factor spelen bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de interventie Zeeland in Beweging. Bij het deelnemen aan de interventie speelt de praktijkondersteuner of de huisarts een belangrijke rol. Het hebben van persoonlijke kenmerken zoals discipline en doorzettingsvermogen spelen een rol bij het volhouden van de interventie.

Aanbevelingen

Er wordt Stichting Zeeland in Beweging aanbevolen om de persoonlijke benadering en confrontatie door de praktijkondersteuner of de huisarts te behouden. Daarnaast kan de organisatie nog meer aandacht besteden aan het sociale aspect binnen de interventie. Zo wordt de doelstelling, maar ook de sfeer waarin de activiteiten plaatsvinden centraal gezet. Tevens is het van belang dat er verdieping ontstaat in het aanbieden van regulier sportaanbod, zodat doorstroming ontstaat na het afronden van de interventie. De metingen die worden verricht binnen Zeeland in Beweging moeten behouden blijven. Daarnaast kan het formuleren van de doelstelling goed in kaart gebracht worden door middel van een protocol.

1. Inleiding

Zeker een meerderheid van 60 procent van de bevolking van negentien jaar en ouder in Nederland heeft te maken met een chronische aandoening (Centraal Bureau Statistiek, 2013). Wanneer er wordt gesproken over een chronische aandoening gaat dit over irreversibele aandoeningen zonder uitzicht op volledig herstel en een relatief lange ziekteduur (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014). Bij meer dan de helft van de mensen met een langdurige of ook wel chronische aandoening is er sprake van multimorbiditeit. Onder multimorbiditeit wordt een combinatie van meer dan twee aandoeningen met één persoon verstaan (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014). Het CBS (2013) heeft niet alleen onderzoek gedaan naar heel Nederland, maar ook naar de GGD-regio's. Zeker 63 procent van de Zeeuwse bevolking heeft te maken met een chronische aandoening. Wanneer er wordt ingezoomd op multimorbiditeit blijkt dat Zeeland zelfs iets boven het gemiddelde komt, namelijk 32 tot 34 procent (CBS, 2013). Dit fenomeen is toe te schrijven aan de gestegen levensverwachting en de daarmee gepaarde vergrijzing van de bevolking (CBS, 2013). De Nederlandse bevolking wordt gemiddeld ouder en veel chronische aandoeningen komen voor onder ouderen.

De gezondheid kan verbeterd worden door mensen die inactief zijn te stimuleren en motiveren tot lichamelijke activiteiten. Lichaamsbeweging heeft namelijk een positieve invloed op gezondheid en vermindert ook de kans op (chronische) ziekten (Greef, 2009). Om die reden biedt Huisartsenpraktijk De Dolfijn, Zeeland in Beweging aan. Zeeland in Beweging is een gecombineerde leefstijlinterventie die zich richt op mensen met een chronische aandoening of een verhoogd risico hierop. Nadat de huisarts of praktijkondersteuner het advies heeft gegeven om in beweging te komen en daarmee geattendeerd heeft op Zeeland in Beweging, maakt de betreffende persoon zelf de keus om deel te nemen.

Tijdens de interventie worden de deelnemers begeleid op het gebied van beweging, voeding en een gezonde leefstijl. De duur van Zeeland in Beweging is vijf maanden. In deze periode wil men gedragsverandering tot stand brengen en voorwaarden scheppen voor gedragsbehoud. Het doel van Zeeland in Beweging is om de deelnemers in beweging te krijgen en te houden. De meest ideale situatie zou zijn als de deelnemers in beweging blijven binnen het reguliere sportaanbod, nadat de interventie is afgerond.

Zeeland in Beweging is een vrij nieuwe gecombineerde leefstijlinterventie. Sinds januari 2016 is Stichting Zeeland in Beweging actief. Tot op heden zijn er geen onderzoeken bekend waarbij specifiek onderzoek is gedaan naar de factoren die een rol spelen bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. Dit heeft te maken met het feit dat de leefstijlinterventie vrij recent is opgericht.

Het doel van dit onderzoek is om de effectiviteit van Zeeland in Beweging te vergroten en daarmee een bijdrage te leveren aan een actieve levensstijl van mensen met een chronische aandoening en/of een verhoogd risico.

In dit onderzoek is met name gekeken naar de factoren die de deelnemers beïnvloeden om deel te nemen aan de interventie. Daarnaast is er ook gekeken naar de factoren die ervoor zorgen dat deelnemers de interventie blijven volhouden of waarom ze afhaken.

De hoofdvraag luidt als volgt:

‘Welke factoren zijn van invloed bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?’

Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden is er onderscheid gemaakt in een aantal deelvragen:

- Welke factoren zorgen ervoor dat de deelnemers zijn gestart met de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?
- Welke factoren worden als belemmerend ervaren en/of zorgen ervoor dat deelnemers afhaken?
- Welke factor(en) spelen een rol bij het volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

Om tot beantwoording van de hoofdvraag en de deelvragen te komen, zijn er interviews afgenomen onder de deelnemers. De interviews hebben plaatsgevonden aan het begin en aan het eind van de interventie. Daarnaast zijn er ook deelnemers geïnterviewd nadat deze zijn afgehaakt.

Dit onderzoeksverslag bestaat uit zeven hoofdstukken. Hoofdstuk één bevat de inleiding. In hoofdstuk twee wordt een korte beschrijving gegeven over het bedrijf. Het theoretisch kader wordt toegelicht in hoofdstuk drie. Er wordt in hoofdstuk vier aandacht besteed aan de onderzoeksmethodologie. De resultaten komen in hoofdstuk vijf aan bod en hoofdstuk zes bevat de discussie. Tot slot wordt in hoofdstuk zeven het antwoord op de onderzoeksvraag toegelicht en de hierbij passende aanbevelingen.

2. Bedrijfsprofiel

In dit hoofdstuk is een introductie van Huisartsenpraktijk De Dolfijn en Stichting Zeeland In Beweging te vinden.

2.1 Huisartsenpraktijk De Dolfijn

Huisartsenpraktijk De Dolfijn is gevestigd in Middelburg. De Dolfijn is een huisartsenpraktijk met vier huisartsen, vier praktijkondersteuners, drie doktersassistenten en een diëtiste. De praktijkondersteuners bieden begeleiding aan onder andere ouderen, patiënten met psychische problemen en patiënten met een chronische aandoening.

De huisartsen binnen Huisartsenpraktijk De Dolfijn passen de huisartsgeneeskunde in de breedste zin toe. Er komen zoveel mogelijk aspecten aan de orde. Daarnaast berust de behandelwijze op de beginselen van de allopathische geneeswijze, dit is de handelswijze van de reguliere zorg. Bij deze geneeswijze worden geneesmiddelen toegediend die de ziekte tegenwerken (Van Dale, 2016). Daarnaast wordt er zoveel mogelijk evidence based gehandeld. Dit houdt in dat het handelen gebaseerd is op gegevens die voortkomen uit kwantitatief en/of kwalitatief onderzoek (Nederlandse encyclopedie, 2016). De missie van de huisartsenpraktijk is om een geschikt antwoord te kunnen vinden op de vragen van de patiënten die de praktijk bezoeken en hierdoor de juiste vorm van zorg aan te kunnen bieden.

2.2 Stichting Zeeland in Beweging

Zeeland In Beweging is een gecombineerde leefstijlinterventie welke in 2016 voor het eerst is opgezet door Mireille Huiszoon. Mireille Huiszoon is werkzaam bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn als praktijkondersteuner huisartsenzorg. Uit het werkveld is opgemerkt dat er vraag is naar een stok achter de deur om in beweging te komen en te blijven. Zodoende startte Mireille Huiszoon de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. Deze leefstijlinterventie is met name gericht op het in beweging brengen van mensen met een chronische aandoening of een verhoogd risico hierop.

Het doel wat Zeeland In Beweging heeft, luidt als volgt:

‘Mensen met hart- en/of vaatziekten, diabetes mellitus, astma, COPD of een verhoogd risico op het krijgen van deze chronische aandoeningen, in samenwerking met meerdere zorgprofessionals de uitdaging bieden om in beweging te komen en mede hierdoor tot duurzame leefstijlverbetering te komen’ (Stichting Zeeland in Beweging, 2016).

Deelnemen aan deze leefstijlinterventie kan alleen als de betreffende persoon ingeschreven is bij de deelnemende huisartsenpraktijken. De huisarts of praktijkondersteuner brengt de patiënt op de hoogte van Zeeland in Beweging en geeft een inschrijvingsformulier mee.

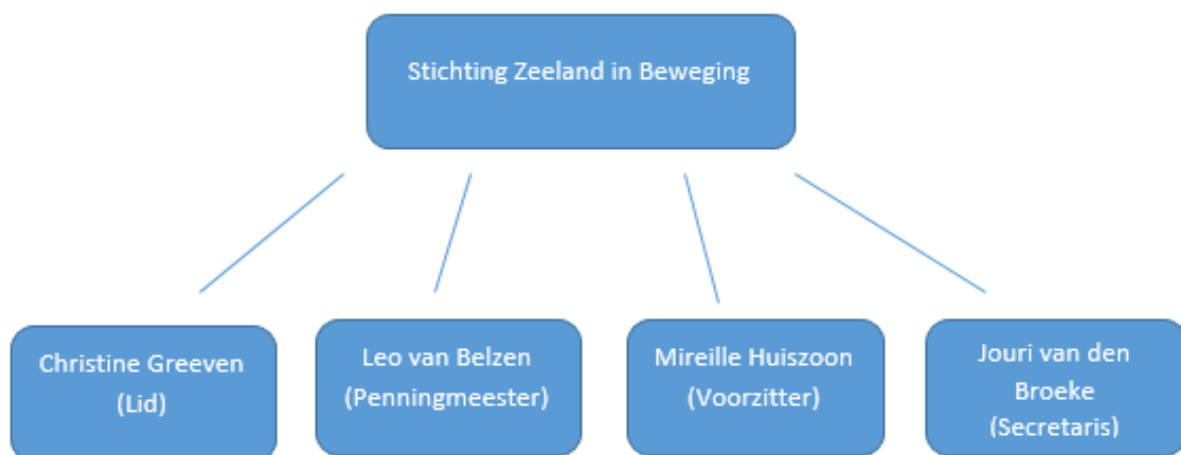
De leefstijlinterventie betreft een periode van vijf maanden waarin deelnemers gaan bewegen in de vorm van wandelen. De deelnemers gaan wandelen met twee doelen: een persoonlijk doel en een afstand waar de deelnemers naartoe gaan trainen. Daarnaast zijn er meetmomenten binnen Zeeland in Beweging, namelijk aan het begin, tijdens en tegen het eind van de interventie. Deze meetmomenten worden ingevuld door middel van een testdag. Tijdens deze testdagen wordt er gekeken naar de doelen die de deelnemers hebben opgesteld en worden verschillende waarden gemeten zoals Body Mass Index (BMI), bloeddruk, vetpercentage en skeletspiermassa.

Per trainingsweek zijn er drie trainingsmomenten voor de deelnemers. Eén van deze trainingsmomenten is gezamenlijk, de overige twee voeren de deelnemers zelfstandig uit. De gezamenlijke training is onder begeleiding van zorgprofessionals zoals een huisarts, een praktijkondersteuner, een verpleegkundige, een doktersassistent, een diëtiste, een fysiotherapeut en een leefstijlcoach. De vertrekpunten verschillen per week, omdat er een samenwerking is met meerdere huisartsenpraktijken. Naast de gezamenlijke trainingsmomenten zijn er ook informatieavonden en wordt er gebruik gemaakt van een logboek. In dit logboek wordt bijgehouden wanneer iemand heeft gewandeld en hoe dit verliep.

Tijdens de informatieavonden en de gezamenlijke trainingsmomenten wandelen mensen van verschillende organisaties mee, zoals bijvoorbeeld de Hartstichting, de lokale wandelvereniging, de Diabetesvereniging en het Longfonds. Zo wilt Zeeland in Beweging mensen bewust maken van het belang van bewegen, maar ook in beweging houden wanneer de interventie is afgelopen.

Elke laatste zaterdag in mei wordt Zeeland in Beweging afgesloten op een passende locatie. Op deze dag gaan de deelnemers het gekozen doel, de afstand waar naartoe getraind is, proberen te behalen. Deze dag wordt de 'Zeeland in Beweging Challenge Day' genoemd.

Zeeland in Beweging draagt de rechtsvorm van een stichting. Het organogram van Stichting Zeeland in Beweging ziet er als volgt uit:



Figuur 1. Organogram (Stichting Zeeland in Beweging, 2016).

3. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt de literatuur omgezet naar een conceptueel model waarmee een link is gemaakt met de topic-lijst.

3.1 Definitie 'Factor'

Onder het begrip 'factor' kunnen verschillende definities worden verstaan. Daarom is het van belang dat wanneer er over een bepaalde factor of factoren wordt gesproken, er duidelijk voor ogen is wat er mee bedoeld wordt. Binnen dit onderzoek wordt factor benadert als 'een omstandigheid die invloed op iets uitoefent' (Van Dale, 2015). Deze definitie sluit het beste aan bij het onderzoek.

3.2 Chronische aandoeningen

Wanneer er gesproken wordt over een chronische aandoening gaat dit over irreversibele aandoeningen zonder uitzicht op volledig herstel en een relatief lange ziekteduur (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014). Er wordt bij een chronische ziekte een langdurig beroep gedaan op de zorg. Afhankelijk van de aard van de ziekte en het beloop, is er onderscheid gemaakt tussen vier typen chronische aandoeningen:

- ziekten die levensbedreigend zijn, zoals kanker en een beroerte;
- aandoeningen die periodiek terugkerende klachten hebben, zoals astma en epilepsie;
- aandoeningen die progressief achteruitgaan, zoals reumatoïde artritis en chronische hartfalen;
- chronische psychische stoornissen, zoals schizofrenie (Bos et al., 2000).

Omdat er vele verschillende chronische aandoeningen zijn en dit onderzoek betrekking heeft op een aantal daarvan, worden deze hieronder verder toegelicht.

Longaandoeningen

Binnen dit onderzoek is er gekeken naar COPD en astma. Uiteindelijk komen deze onder de noemer 'longaandoeningen'.

COPD

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease, in het Nederlands ook wel Chronische Obstructieve Long Ziekte genaamd. COPD is een verzamelnaam die gebruikt wordt om chronische longziekten te beschrijven die beperkingen in de luchtstroom van de longen veroorzaken (World Health Organization, 2015). Omdat termen zoals chronische bronchitis en longemfyseem niet meer gebruikt worden, vallen deze onder de paraplu van COPD. Deze aandoeningen zijn gekenmerkt door progressieve en deels irreversibele luchtwegvernauwingen (Cleutjens et al., 2014). Dit wil zeggen dat de luchtwegvernauwingen trapsgewijs toenemen en deels onomkeerbaar zijn (Nederlandse Encyclopedie, 2016).

Astma

De World Health Organization (2015) benoemd astma als een ziekte die gekarakteriseerd is bij terugkerende aanvallen van ademloosheid en een piepende ademhaling. Dit kan variëren in hevigheid en frequentie en verschilt per persoon. Astma wordt gekenmerkt door een chronische ontsteking en/of structurele veranderingen van de luchtwegen (Snoeck-Stroband et al., 2014). Met als gevolg dat men last krijgt van piepend ademhalen, hoesten en kortademigheid (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014). Deze lasten kunnen zich kort en hevig openbaren, maar ook gedurende een langere periode aanhouden.

Diabetes Mellitus

Bij diabetes mellitus, of in de volksmond ook wel suikerziekte, kan het lichaam de bloedsuiker niet meer regelen (Diabetes Fonds, z.d.). Diabetes type 1 en 2 zijn de meeste bekende vormen van diabetes en verreweg de meest voorkomende. Deze twee vormen van diabetes worden hieronder toelicht.

Diabetes type 1

Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte (Diabetes Fonds, z.d.). Dat wil zeggen dat het immuunsysteem lichaamseigen cellen en stoffen als vreemd ziet. Als gevolg daarvan worden afweerstoffen opgebouwd. In het geval van diabetes type 1 maakt het lichaam zelf geen insuline aan (American Diabetes Association, 2016). Insuline is een hormoon dat het lichaam nodig heeft om glucose van de bloedbaan in de cellen te brengen. Om toch insuline binnen te krijgen, kan er insuline ingespoten met behulp van een naald of een pomp (Diabetes Fonds, z.d.).

Diabetes type 2

Bij diabetes type 2 is er sprake van insulineresistentie, of ook wel ongevoeligheid voor insuline en een verminderde productie van insuline (Holtrop, 2015). Het lichaam heeft bij diabetes type 2 te weinig insuline. Diabetes type 2 wordt voornamelijk geassocieerd in relatie met overgewicht, te weinig beweging en ongezonde voeding (Bas van de Goor Foundation, z.d.).

Hart- en vaatziekten

Onder hart- en vaatziekten wordt een groot aantal aandoeningen met betrekking tot het hart en de bloedvaten verstaan (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2014). De meest voorkomende hartziekten zijn coronaire hartziekten. Dat wil zeggen dat er een aandoening is aan de kransslagaders (Verhagen et al., 2009). Op de tweede plaats staan cerebrovasculaire aandoeningen, ook wel beroertes genaamd. Deze twee ziekten vormen samen meer dan de helft van het totaal aantal hart- en vaatziekten. De overige hartziekten zijn hartfalen, perifeer vaatlijden, arteriosclerose, aangeboren hartafwijkingen, reumatische hartziekten en infectieuze hartziekten.

Het aantal mensen met een hartinfarct, beroerte of hartfalen zal naar verwachting, ten opzichte van 2011, de komende decennia oplopen naar 1,4 miljoen in 2040 (Hartstichting, 2015).

Verhoogd risico

Er zijn bepaalde risicofactoren die de kans op een chronische aandoening vergroten. Zo zijn er factoren die verband hebben met een bepaalde ziekte. Volgens de Hartstichting (z.d.) versterken risicofactoren elkaar, namelijk: hoe meer risicofactoren, hoe groter de kans op hart- en vaatziekten. Zo zijn er voor vrijwel elke aandoening risicofactoren te vinden. Bijvoorbeeld voor hart- en vaatziekten: een hoge bloeddruk en/of een verhoogde cholesterol vergroot de kans om een dergelijke ziekte te krijgen.

3.3 Gecombineerde leefstijlinterventie

Een gecombineerde leefstijlinterventie die zich richt op gezonde voeding, lichamelijke activiteiten en gedragsverandering vormen de basis voor de behandeling van een aantal welvaartsziekten (Meer et al., 2009). Een gecombineerde leefstijlinterventie dient volgens Meer, Ligtenberg & Staal (2009) aan een aantal criteria te voldoen:

- Een gecombineerde leefstijlinterventie moet bestaan uit een drietal componenten, namelijk: advies en begeleiding bij een gezond voedingspatroon, advies en begeleiding bij de toename van lichamelijke activiteit en advies en begeleiding bij het komen tot gedragsverandering.
- Voor de effectiviteit zijn advisering en begeleiding op maat een belangrijke voorwaarde. Dit houdt in dat het is toegesneden op de situatie van de betreffende persoon. Daarnaast moet het toepasbaar zijn in de omgeving en er moet een langdurige begeleiding zijn in de vorm van 'opfriscontacten'. De huisartsen of praktijkondersteuners kunnen hierbij een rol spelen. Adviezen over gezonde voeding en lichaamsbeweging zijn vooral effectief bij matig tot zeer intensieve begeleiding. Met name bij personen met hoge risicofactoren of die een hoge verwachting van de interventie hebben (Fokkema et al., 2005).
- Over het algemeen geldt voor een interventie: hoe intensiever en langduriger, hoe effectiever. Hierbij moet het principe van stepped care in oog worden gehouden. Dit houdt in dat er een stappenplan is van steeds intensievere vormen. De bedoeling hiervan is om in zo weinig mogelijk stappen het resultaat te behalen. Ieder individu heeft andere zorg nodig. Het kan zijn dat sommige mensen genoeg hebben aan uitleg en advisering, maar wanneer iemand bijvoorbeeld beperkt is in het bewegen, is er wellicht uitgebreidere begeleiding en advisering nodig.
- Het stellen van haalbare doelen is van belang. De begeleiding speelt hierbij een belangrijke rol, met name in het motiveren en het stellen van deze doelen. Het is van essentieel belang dat de leefstijlinterventies continue worden geëvalueerd om na te gaan wat de effectiviteit is, ook op de lange termijn.
- Matig intensieve leefstijlinterventies blijken effectief te zijn. Daarnaast is het ook het meest kosteneffectief voor individuen met overgewicht, obesitas, prediabetes en andere risicofactoren.

3.4 Bewegen van belang voor de gezondheid

Voldoende beweging is niet alleen van invloed op de gezondheid, maar ook direct op de snelheid van het fysiek en cognitief verouderen (Greef, 2009). Bewegen heeft een aantal effecten op de gezondheid en op de toename van fitheid. Volgens Greef (2009) is er een relatie tussen bewegen en gezondheid. Dit wil zeggen dat meer bewegen de gezondheid en fitheid bevordert, met als gevolg dat de kans op (chronische) ziekten vermindert.

Door langdurige sport- en bewegingsactiviteiten uit te voeren, neemt de kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker af. Daarnaast heeft voldoende beweging ook een positieve invloed op het verloop van een aantal chronische aandoeningen, zoals coronaire hartziekten, diabetes type 2, osteoporose en beroertes (Stiggelbout et al., 1998; Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008). Zo heeft beweging een gunstig effect op de glycemische instelling en op hart- en vaatziekten bij mensen met diabetes mellitus type 2. De glycemische index zegt iets over de snelheid waarmee koolhydraten worden verteerd in de darmen (Stegeman, 2013). Bij personen met COPD verbetert de longrevalidatie de kwaliteit van leven en door fysieke training neemt de conditie toe bij personen met astma. Lichaamsbeweging kan tevens depressieve klachten tegengaan bij onder andere personen met COPD, personen die kankerbehandelingen hebben ondergaan en ouderen (NHG, 2015).

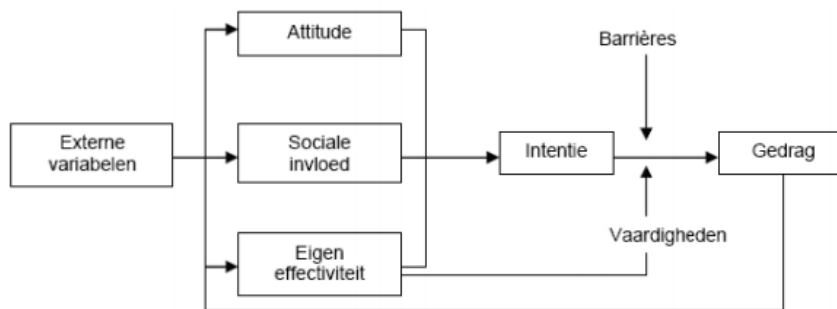
3.5 Landelijke nota: Gezondheid Dichtbij

De overheid vraagt voor vier specifieke gezondheidsvraagstukken aandacht. Eén daarvan is de toename van de chronische ziekten (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2011).

De overheid onderscheid drie thema's in de landelijke nota: zorg en sport dichtbij in de buurt, vertrouwen in gezondheidsbescherming en zelf beslissen over leefstijl. Door de pijler van zorg en sport dichtbij in de buurt, zet de overheid zich in voor beweging. Daarnaast richt de overheid zich op het zelf beslissen over de leefstijl. Hierbij streeft de overheid ernaar om de gezondheid weer iets van de Nederlander zelf te maken (VWS, 2011).

3.6 ASE Model

Het ASE Model (figuur 2) is een gedragsveranderingsmodel. Dit ASE Model wordt regelmatig gebruikt als basis om de ontwikkeling van interventies voor gezond gedrag te bevorderen (Sassen, 2004). Het model verklaart gedrag ten aanzien van gezondheid. Het ASE Model brengt de intentie in kaart, waardoor het gedrag het best te voorspellen is (Vries, Dijkstra & Kuhlman, 1988). Het is namelijk zo dat hoe sterker de intentie is, des te groter wordt het gedrag vertoond. Het ASE Model beschrijft drie belangrijke voorspellers, namelijk: attitude, sociale invloeden en zelfeffectiviteit.



Figuur 2. ASE-Model (Sassen, 2004).

Attitude

Attitude wordt ook wel de houding ten opzichte van bepaalde onderwerpen genoemd (Bijma & Lak, 2012). Deze attitude kan zowel negatief als positief zijn. Veelal wordt de attitude gevormd op basis van eerdere ervaringen. De attitude is van invloed op de intentie (Bijma & Lak, 2012). Wanneer de attitude negatief is tegenover een bepaald onderwerp, dan zal de intentie hiertoe afnemen of kleiner worden. Wanneer er een positieve attitude aanwezig is, dan zal de intentie toenemen of groter worden.

Wanneer iemand een negatieve attitude heeft, maar iets meemaakt waardoor deze attitude positief wordt, zal de oude attitude niet vervangen worden. De positieve attitude komt bij de negatieve attitude. Volgens Bijma & Lak (2012) wordt dit ook wel de duale attitude theorie genoemd. De theorie geeft aan dat wanneer mensen onder druk komen te staan, een andere mening kunnen hebben dan wanneer er tijd voor is om ergens over na te denken. Met als gevolg dat sociaal wenselijke antwoorden eerder gegeven worden wanneer men de tijd heeft om ergens over na te denken. De duale attitude theorie laat in de praktijk ook zien dat wanneer er sprake is van slechte momenten, men eerder terugvalt in het oude gedrag. Dit heeft te maken met de afname van het vermogen om goed na te kunnen denken op zulke slechte momenten (Bijma & Lak, 2012).

Sociale invloeden

Onder sociale invloeden worden begrippen verstaan zoals de sociale norm, sociale steun of druk en modelling (Bijma & Lak, 2012). Deze sociale normen kunnen erg verschillend zijn, doordat er verschillen zijn in groepen, culturen en perioden. Cultuur, religie, sociale en economische factoren zijn hierop van invloed. Sociale normen veranderen met de tijd en zijn erg afhankelijk van de groep. Het begrip sociale norm verwijst onder andere naar iemands houding ten opzichte van specifiek gedrag van een ander persoon (subjectieve norm). Volgens Bijma & Lak (2012) verwijst het ook naar wat anderen doen. Het eigen gedrag wordt dan vergeleken met dat van andere belangrijke personen (descriptieve norm). Wanneer deze twee normen met elkaar in conflict komen, is de kans kleiner dat het gedrag wordt uitgevoerd.

De sociale steun valt ook onder de sociale invloeden (Bijma & Lak, 2012). De sociale steun is een verzamelnaam voor emotionele, instrumentele, informationele en taxatiesteun. Instrumentele steun bestaat voornamelijk uit geld en spullen. Informationele steun bestaat uit informatie die ondersteuning biedt tijdens het nemen van beslissingen. Taxatiesteun bestaat uit steun van anderen wat voornamelijk helpt bij het inschatten van bedreigingen. Daarnaast lijkt de perceptie van steun sterker gecorreleerd aan welzijn dan de steun die er daadwerkelijk is (Bijma & Lak, 2012). Deze sociale steun bevordert het bereiken van doelen en het volhouden van dit gedrag. Een bron van sociale steun kunnen familieleden, vrienden en collega's zijn.

De sociale steun, sociale norm en modelling hoeven onderling niet altijd consistent te zijn (Brug et al., 2007). Het kan zowel een gezonde als een ongezonde leefstijl mogelijk maken.

In de social learning theory en de sociale cognitive theory van Bandura (1977; 1986) wordt beschreven dat personen gemotiveerd worden door het observeren van het gedrag van anderen en de gevolgen daarvan. Het zien van de gevolgen van gedrag van anderen kan bijdragen tot motivatie om dat gedrag ook te vertonen. Dit wordt ook wel modelling genoemd (Brug et al., 2007). Er zijn een drietal factoren te onderscheiden waar modelling door wordt beïnvloed, namelijk: de overeenkomst in eigenschappen van het model, de opbrengsten van het gedrag dat door het model wordt vertoond en het feit dat het gedrag in kwestie ook door meerdere personen wordt vertoond. Men is geneigd om te kijken naar wat het gedrag voor hen oplevert. Dit heeft een aantal functies, namelijk: het verstrekken van informatie, motiveren en het verhogen van de respons. Men leert zo samenhang te zien tussen omgeving, gedrag en de gevolgen. Op basis hiervan vormt men verwachtingen ten aanzien van bepaald gedrag.

Zelfeffectiviteit

Het begrip zelfeffectiviteit, zoals Bandura (1986) het beschrijft, heeft betrekking op de verwachting van mensen over hun vermogen om specifiek gedrag te kunnen vertonen. Dit is daarmee een van de belangrijkste voorspellers voor ander gezondheidsgerelateerd gedrag.

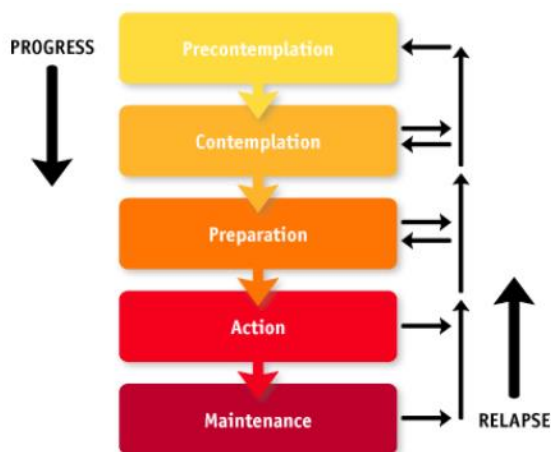
Men stelt zichzelf hierbij de volgende vraag: 'Kan ik dat gedrag uitvoeren?' Hierbij worden drie dimensies onderscheiden: de complexiteit van de benodigde vaardigheden (magnitude), het vermogen om deze vaardigheden in allerlei situaties te kunnen toepassen (generality) en de mate waarin men verwacht het gedrag zelfstandig en zonder hulp te kunnen uitvoeren (strenght) (Brug et al., 2007). De zelfeffectiviteit wordt vergroot door succeservaringen. Wanneer men leert het succes aan het eigen gedrag toe te schrijven, wordt de positieve verwachting die men heeft ten aanzien van het eigen vermogen om soortelijk gedrag te kunnen vertonen, vergroot (Bijma & Lak, 2012).

Binnen het ASE Model is ook plaats gemaakt voor minder positieve of negatieve invloeden op mogelijke gedragsverandering. Zo is er sprake van barrières. Barrières belemmeren het proces van gedragsverandering (Bijma & Lak, 2012). Er zijn drie factoren die kunnen leiden tot barrières bij gedragsverandering, namelijk: dat een positieve intentie in de loop der tijd omgezet wordt naar een negatieve intentie, de omzetting van een positieve intentie in gedrag waarbij allerlei voorwaarden worden gekoppeld aan de zorgvrager waardoor het gedrag niet meer uitvoerbaar is en de externe omstandigheden zoals bijvoorbeeld weersomstandigheden (Meer et al., 2009).

3.7 Stages of Change

Naast het ASE Model is het transtheoretisch model, ook wel bekend als 'stages of change model', een dominant model binnen de gezondheidspsychologie (Prochaska et al., 2008). Het stages of change model weergeeft het proces van gedragsverandering (figuur 3). Binnen het model kan men zich van de ene naar de andere fase begeven. Er wordt vaak cyclisch door het model heen bewogen voordat er een duurzame verandering optreedt (Bijma & Lak, 2012).

Het model geeft aan dat gezondheidsgedrag geen eenvoudige stap is, maar dat hier maar liefst vijf verschillende fasen in zijn te onderscheiden. De volgende fasen worden beschreven: precontemplatie, contemplatie, voorbereidingsfase, actiefase en gedragsbehoud.



Figuur 3. Stages of change model (Prochaska et al., 2008).

Precontemplatie

In deze fase is men niet bereid om tot gedragsverandering over te gaan. Het wordt niet overwogen om het gedrag te veranderen (Brug et al., 2012). Ook is men zich niet bewust van het probleem of zich er wel van bewust, maar niet van zins zijn dit te veranderen. Om naar de volgende fase, contemplatie, over te kunnen gaan, zal men eerst overtuigd moeten zijn dat de gedragsverandering meer of belangrijkere voordelen oplevert dan nadelen.

Contemplatie

Wanneer men zich in deze fase bevindt wordt er overwogen om het gedrag te veranderen binnen zes maanden. Er zijn verder nog geen concrete plannen in beeld. Wel staat de persoon open voor feedback en informatie om tot deze verandering te komen (Bijma & Lak, 2012). Er is sprake van ambivalentie, er is namelijk nog geen duidelijk besluit genomen.

Vorbereidingsfase

In de voorbereidingsfase zijn er wel concrete plannen, namelijk gedragsverandering binnen een maand. Men moet hier overtuigd zijn van het feit dat men in staat is om het bewuste gedrag te veranderen (Brug et al., 2012). Er wordt een planning gemaakt en er worden stappen ondernomen om het gedrag te veranderen.

Actiefase

In de actiefase wordt er daadwerkelijk gestreefd naar gedragsverandering. Het gedrag is veranderd, maar het oude gedrag heeft minder dan zes maanden geleden plaatsgevonden. Men verandert het gedrag, de ervaringen en de omgeving om hun probleem te boven te komen (Bijma & Lak, 2012).

Gedragsbehoud

Wanneer de gedragsverandering een langere tijd (vanaf zes maanden) is volgehouden en het veranderde gedrag een gewoonte is geworden, is er sprake van gedragsbehoud (Bijma & Lak, 2012). Er moet moeite worden gedaan om een terugval te voorkomen.

3.8 PO-fit

Het concept persoon-omgeving-fit, of ook wel PO-fit, houdt in dat de uitlijning tussen de kenmerken van het individu en de omgeving een positief resultaat heeft voor zowel het individu als de omgeving (Bijma & Lak, 2012). Dit houdt in dat er sprake is van een ideale samenstelling tussen een individu en de omgeving. Tussen een omgeving en een individu is veel wisselwerking en onderlinge beïnvloeding. Wanneer iemand niet stressbestendig is, zal deze persoon zich niet prettig voelen op een werkplek waar veel stress bij komt kijken zoals bij de politie of als ambulancebroeder. Het concept PO-fit wordt bijvoorbeeld gebruikt op het gebied van de arbeidspsychologie. Bij motivatieonderzoek waar persoon- en omgevingsfactoren op de invloed daarvan wordt geanalyseerd, wordt er vaak impliciet uitgegaan van een PO-fit (Bijma & Lak, 2012).

3.9 Verwachtingstheorie van Vroom

De verwachtingstheorie van Vroom (1964) is een wetenschappelijke theorie over motivatie. De verwachtingstheorie stelt dat de sterkte van motivatie voor een bepaalde handeling af hangt van drie factoren, namelijk de verwachting, instrumentaliteit en de valentie (Franzen, 2008). Wanneer er de mogelijkheid is tussen verschillende opties, zal er gekozen worden voor de optie met de grootste motivatiesterkte. De motivatiesterkte is door middel van een formule te berekenen. De formule is als volgt: $\text{motivatiesterkte} = \text{verwachting} \times \text{instrumentaliteit} \times \text{valentie}$. Wanneer één van de factoren nul is, dan ontbreekt de motivatie om een bepaald doel na te streven.

Verwachting

De verwachting is de inschatting dat een inspanning zal leiden tot een goede prestatie. De eigenbeleving van de moeilijkheidsgraad van de inspanning, de zelfeffectiviteit en de eigen waargenomen controle op de uitkomst is van belang (Franzen, 2008).

Instrumentaliteit

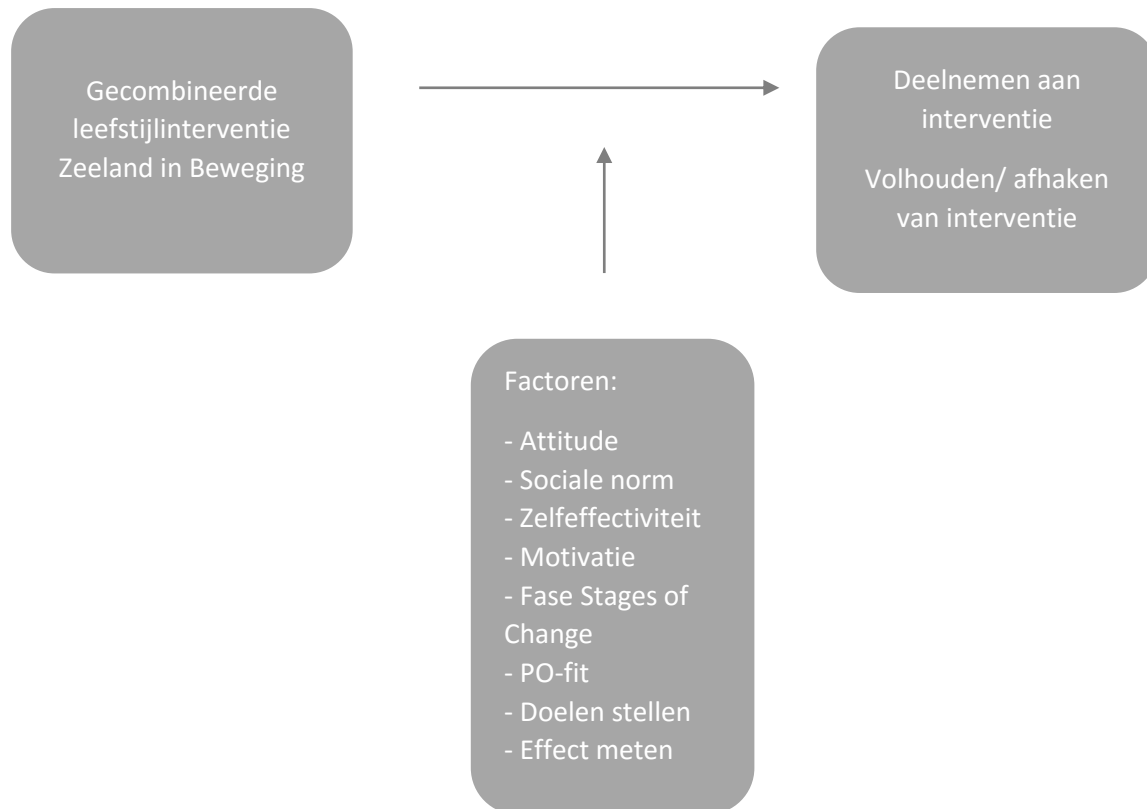
Onder instrumentaliteit wordt de verwachting dat een goede prestatie zal leiden tot de gewenste uitkomsten verstaan (Franzen, 2008). Wanneer de uitkomst een externe beloning is, is het vertrouwen door het daadwerkelijk ontvangen van de beloning een belangrijk deel van het gevoel van de instrumentaliteit.

Valentie

De valentie weergeeft de waarde die de uitkomst voor een individu heeft, dus hoe waardevol de beloning is voor het individu (Franzen, 2008). Deze zijn gebaseerd op de eigen basisbehoeften.

3.10 Conceptueel model

Door middel van een conceptueel model worden de onderlinge verbanden tussen de variabelen van dit onderzoek kenbaar gemaakt (figuur 4).



Figuur 4. Conceptueel model

Toelichting conceptueel model

Dit conceptueel model (figuur 4) komt voort uit de centrale vraag. Uit de literatuur die in vorige paragrafen beschreven is, blijkt dat verschillende factoren een rol spelen die leiden tot een bepaald gedrag of zelfs gedragsverandering. De onderzoeker heeft daarom dit conceptueel model zelf ontworpen. De verwachting is dat veel van deze factoren een rol spelen bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. De leefstijlinterventie Zeeland in Beweging is binnen dit conceptueel model de onafhankelijke variabele en heeft invloed op de afhankelijke variabelen 'deelnemen' en 'volhouden'. De factoren die in het conceptueel model zijn weergegeven, zijn de modererende factoren.

Het conceptueel model is toepasbaar op drie verschillende situaties, namelijk het deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging, maar ook het afhaken hiervan.

De verwachting was dat de factoren attitude, sociale norm, PO-fit en de fase waarin men zich bevindt van het stages of change model een grote rol spelen bij het deelnemen aan de leefstijlinterventie. Bij het afhaken van de leefstijlinterventie werd verwacht dat de belangrijke factoren het ontbreken van sociale normen zijn of het ontbreken van PO-fit. Bij het volhouden van de leefstijlinterventie werd zelfeffectiviteit als bepalende factor verwacht.

4. Methodiek

In dit hoofdstuk wordt de gekozen en gebruikte onderzoeksmethode toegelicht. Er wordt hier dieper in gegaan op de onderzoekspopulatie en de gevolgde procedure. Daarna volgt de beschrijving van het meetinstrument en de wijze van dataverzameling, de dataverwerking en de data-analyse. Ook komen de betrouwbaarheid, de validiteit en de ethische overwegingen aan bod.

4.1 Onderzoeksmethode

Dit onderzoek betreft een kwalitatief onderzoek. Er is onderzoek gedaan naar de factoren die van invloed zijn bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. Eén van de kenmerken van een kwalitatief onderzoek is dat er gewerkt wordt met interviews, wat van toepassing is binnen dit onderzoek (Baarda, 2009). Doordat er onderzoek gedaan wordt naar de factoren die van invloed zijn en daarbij gekeken wordt naar de achtergrond en beleving van de geïnterviewde, wordt er volgens Verhoeven (2014) gesproken van een kwalitatief onderzoek.

Het onderzoek is een kwalitatief beschrijvend onderzoek. Er is namelijk onderzoek gedaan om een inzicht te verkrijgen in welke factoren een rol spelen bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. Het onderzoek beschrijft dus welke factoren een rol spelen.

4.2 Onderzoekspopulatie

Het onderzoek gaat over de deelnemers van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. De leefstijlinterventie is gericht op mensen met een chronische aandoening of een verhoogd risico op één van deze chronische aandoeningen. Het gaat hier over een gevarieerde groep. Er zijn deelnemers met verschillende chronische aandoeningen of verhoogde risico's, maar ook is er verschil in leeftijd en geslacht. Voor dit onderzoek is alleen gekeken naar de deelnemers die ingeschreven staan bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn. Er zijn uit de gestratificeerde steekproef vier mannen en zes vrouwen geïnterviewd. Van de respondenten die zijn afgehaakt, zijn er twee vrouwen geïnterviewd. De leeftijd varieert van 53 tot 82 jaar.

Allereerst zijn alle deelnemers ingelicht over de inhoud van het onderzoek. Hierdoor is de bereidheid vergroot. Vervolgens is hen gevraagd om deel te nemen aan dit onderzoek. Om het ontstaan van selectie te voorkomen, is er bij de toelichting van het onderzoek aangegeven waarom deelname belangrijk is. Daarnaast is aangegeven dat de situatie waarin de deelnemer verkeerde (deelnemen, gestopt of met succes afgesloten) geen rol speelt, maar dat de reden hiervan wel van grote invloed kon zijn op dit onderzoek.

Er is gebruik gemaakt van een gestratificeerde steekproef. Dat wil zeggen dat er uit verschillende steekproefkaders zoals longaandoeningen, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en een verhoogd risico de steekproef is genomen (Verhoeven, 2014). In deze steekproefkaders zijn alle deelnemers die aan dit onderzoek willen deelnemen verwerkt. Alle deelnemers van Huisartsenpraktijk De Dolfijn wilden deelnemen, het gaat hier om 34 personen. Door met een gestratificeerde steekproef te werken, zijn de verschillen per chronische aandoening overzichtelijker en kunnen er meerdere uitspraken in algemenere zin worden gedaan. Deze gestratificeerde steekproef is relevant voor deelvraag één en drie. Er zijn vijf personen geïnterviewd met hart- en vaatziekten, drie met diabetes mellitus, één met COPD of astma en één persoon met een verhoogd risico. Voor de tweede deelvraag is er gebruik gemaakt van selectie. Er is gekeken naar wie er is gestopt met de interventie en of deze personen ingeschreven staan bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn. Er zijn totaal drie deelnemers gestopt met de interventie. Twee daarvan zijn daadwerkelijk geïnterviewd.

4.3 Procedure

De deelnemers van Zeeland in Beweging zijn na de toelichting van het onderzoek uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. Vervolgens zijn de deelnemers ingedeeld in steekproefkaders en zijn de geselecteerden uitgenodigd voor het eerste interview. Deze interviews zijn opgenomen, terug geluisterd, uitgetypt en verwerkt. Nadat de interviews volledig zijn uitgetypt, zijn deze gefragmenteerd en vervolgens in een horizontale vergelijking gezet en gelabeld. Wanneer er deelnemers besloten te stoppen met het project, zijn deze ook uitgenodigd voor een interview. Tegen het eind van het project zijn de deelnemers opnieuw uitgenodigd voor een interview. Ook deze interviews zijn opgenomen, terug geluisterd, uitgetypt en verwerkt. De respondenten zijn twee keer geïnterviewd, omdat de onderzoeker wilt weten wat de factoren zijn bij het al dan niet deelnemen én volhouden van de interventie. De deelnemers die buiten de gestratificeerde steekproef vallen, maar wel zijn afgehaakt en bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn staan ingeschreven, zijn ook uitgenodigd voor een interview.

4.4 Meetinstrument

Door middel van het afnemen van interviews is de data verzameld. Deze interviews zijn aan de hand van een topic-lijst afgenomen. De interviews zijn semigestructureerd. Dit houdt in dat de gegevens verzameld worden aan de hand van een aantal onderwerpen en een vragenlijst (Verhoeven, 2014). Binnen een semigestructureerd interview zijn er concrete onderwerpen en vragen. Er is ook de mogelijkheid om dieper op een specifiek onderwerp in te gaan. De vragenlijst of ook wel topic-lijsten zijn samengesteld aan de hand van het theoretisch kader. Zo is dit onderbouwd vanuit de literatuur en kan er bij het verwerken van de gegevens gemakkelijker gelabeld worden. Labelen houdt in dat elk tekstfragment een thema toegekend krijgt, waardoor de verzamelde gegevens inzichtelijker worden. Er zijn in totaal drie verschillende topic-lijsten. Deze zijn te vinden in bijlage A.

4.5 Dataverzameling en data-analyse

Bij dit kwalitatieve onderzoek zijn de data verzameld door het afnemen van interviews. Er is gekozen voor het afnemen van interviews, omdat er zo een inzicht verkregen kan worden in de beleving, ervaringen en gevoelens van de respondent (Verhoeven, 2014). De wijze van het afleggen van de interviews is semigestructureerd. Hierdoor zijn de onderwerpen die vastliggen besloten, maar de volgorde waarin het interview verloopt niet. Bij semigestructureerde interviews is er de ruimte om dieper in te gaan op specifieke antwoorden, waardoor er meer informatie verzameld kan worden. De interviews zijn uitgevoerd totdat inhoudelijke verzadiging optrad (Baarda, 2009). Dit is opgemerkt doordat de onderzoeker herhalingen in de antwoorden van de respondent is tegengekomen.

De respondenten zijn ondervraagd in Huisartsenpraktijk De Dolfijn. Deze keus is gemaakt omdat dit het meest praktische was voor zowel de onderzoeker als de respondenten. Alle respondenten zijn patiënt bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn. Op voorhand is de respondenten duidelijk gemaakt dat het interview volledig anoniem is en niet terug te herleiden is naar de respondenten. Zo is geprobeerd een vertrouwelijk sfeer te creëren waardoor de respondenten zich op hun gemak voelden en geen belemmeringen voelden om eerlijk te antwoorden. Alle interviews zijn opgenomen met een recorder en voorafgaand van het interview is er toestemming gevraagd om het gesprek op te nemen.

Nadat de interviews waren afgenomen zijn deze zo snel mogelijk uitgewerkt, hierdoor is er een duidelijke interpretatie van het interview ontstaan. Er is zo geen informatie verloren gegaan en dit maakt dat de interviews tot in de details zijn uitgewerkt. De interviews zijn volledige uitgetypt, daarna gefragmenteerd (bijlage B), vervolgens gelabeld en in een horizontale vergelijking gezet (D). Het overzicht met labels en kernlabels is terug te vinden in bijlage D.

4.6 Betrouwbaarheid

Volgens Baarda (2009) is betrouwbaarheid de mate waarin een meting onafhankelijk is van toeval. Een meetinstrument is betrouwbaar op het moment dat de meting voor de tweede keer wordt herhaald en de resultaten hetzelfde zijn. Er wordt ook wel gesproken van een goede stabiliteit (Baarda, 2009). De betrouwbaarheid is vergroot door een aantal handelingen. Er zijn namelijk topiclijsten opgesteld, zo is getracht iedere respondent dezelfde vragen te stellen. Dit maakt dat de resultaten beter te vergelijken zijn. Daarnaast zijn de topiclijsten door zowel de stagebegeleider als de begeleidend docent doorgenomen en de daarvan ontvangen feedback is verwerkt. Een andere handeling waardoor de betrouwbaarheid vergroot is, is het stellen van open vragen. Daarnaast heeft de interviewer zich goed voorbereid op de interviews door middel van een proefinterview. Dit heeft als gevolg dat de nodige informatie verkregen is.

4.7 Validiteit

Naast betrouwbaarheid is er validiteit. Met validiteit wordt er gekeken naar de mate waarin systematische fouten worden gemaakt (Verhoeven, 2014). Er wordt gekeken naar de echtheid of ook wel geldigheid van het onderzoek. Een voorwaarde voor een valide onderzoek is de betrouwbaarheid. Als een onderzoek niet betrouwbaar is, is het ook niet valide (Verhoeven, 2014). Validiteit kan onderverdeeld worden in interne validiteit en externe validiteit.

Bij de interne validiteit wordt er gekeken of het onderzoeksontwerp antwoord kan geven op de onderzoeksvraag (Gratton et al., 2011). Doordat er juiste en valide topiclijsten zijn opgesteld is de kwaliteit van het onderzoeksresultaat vergroot. De vragen die zijn gesteld, zijn niet dubbelzinnig, maar juist helder geformuleerd zodat de respondent de vragen goed heeft begrepen en hierdoor juist kan beantwoorden. Doordat de topiclijsten aan de hand van wetenschappelijke literatuur is opgesteld, wordt de validiteit vergroot. Tijdens het interview zijn verschillende gesprekstechnieken gebruikt zoals doorvragen, herhalen en samenvatten. Dit maakt dat er dieper kon worden ingegaan op antwoorden van de respondent.

Tijdens de interviews zijn de respondenten geobserveerd, waarbij met name aandacht was voor de houding en de non-verbale communicatie. Indien bleek dat de respondent zich niet op zijn gemak voelde was de mogelijkheid daar om er een notitie van te maken. Echter bleek dit niet aan de orde te zijn.

De externe validiteit benoemt de mate waarin onderzoeksresultaten generaliseerbaar zijn naar andere situaties dan die in het onderzoek (Gratton et al., 2011). Om de externe validiteit te verhogen is er rekening gehouden met het feit dat er zowel mannen als vrouwen deelnemen aan de interventie. Er is onder andere ook rekening gehouden met de variatie in leeftijd en aandoening. Om een zo representatief mogelijk resultaat te verkrijgen is er met deze verschillende factoren rekening gehouden tijdens de gestratificeerde steekproef.

4.8 Ethische overwegingen

Alle respondenten hebben op geheel vrijwillige basis deelgenomen aan het onderzoek. Voordat de interviews zijn afgenomen en de deelnemers enigszins bereid waren om deel te nemen aan het onderzoek, is de inhoud van het onderzoek toegelicht. Er is kenbaar gemaakt dat het onderzoek geheel anoniem is. Hierdoor is er sprake van ethisch verantwoord onderzoek; de deelnemers hebben anoniem en vrijwillig deelgenomen aan het onderzoek (Baarda et al., 2009).

5. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het huidige onderzoek beschreven. Allereerst wordt de onderzoekspopulatie toegelicht en vervolgens worden de resultaten per deelvraag weergegeven. Alle gegevens zijn door middel van kwalitatief onderzoek verzameld.

5.1 Onderzoekspopulatie

Dit onderzoek heeft zicht gericht op de deelnemers van Zeeland in Beweging die ingeschreven staan bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn. Er waren in totaal twaalf respondenten. Tien hiervan zijn door middel van een gestratificeerde steekproef geselecteerd en daardoor twee keer geïnterviewd, aan het begin en aan het eind van de interventie. Daarnaast zijn er ook deelnemers gestopt met de interventie. De deelnemers die ingeschreven staan bij Huisartsenpraktijk De Dolfijn én gestopt zijn, zijn ook benaderd voor een interview. Dit betreft drie personen, waarvan twee daadwerkelijk een interview hebben gehad.

De respondenten bestonden uit zowel mannen als vrouwen. Alle interviews zijn afgenomen in Huisartsenpraktijk De Dolfijn. De interviews zijn uitgevoerd totdat er verzadiging optrad. De respondenten waren ingedeeld in verschillende steekproefkaders. Bij deze steekproefkaders is onderscheid gemaakt in chronische aandoeningen. De leeftijd van de respondenten varieert van 53 tot 82 jaar.

5.2 Resultaten kwalitatief onderzoek

Door middel van kwalitatief onderzoek worden alle drie de deelvragen beantwoord. De resultaten worden onderstaand per deelvraag weergegeven.

Welke factoren zorgen ervoor dat de deelnemers zijn gestart met de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

Negen van de tien respondenten geven aan dat reden van deelname te maken heeft met hun gezondheid. Een aantal respondenten geven aan dat zij meer in beweging moeten zijn en de vitaliteit willen behouden of verbeteren. Ook wordt gewichtsverlies realiseren, het verbeteren van de conditie en de preventie van meer medicatiegebruik benoemd. Ook het verbeteren van medische waarden komt aan bod. Zo geven twee respondenten aan dat zij graag de bloedsuikers zien zakken. *‘Nou, de reden is ook om de suiker naar beneden te krijgen’*. Dit geldt ook voor een hoge bloeddruk, hoge cholesterol en overgewicht. *‘Nou, ik loop bij de huisarts voor een hoge bloeddruk, cholesterol en een stukje overgewicht komt daarbij. Dus het was voor mij eigenlijk meer een opstart om in beweging te komen’*. Daarnaast geven zes van de tien respondenten aan te zijn benaderd en geconfronteerd door de praktijkondersteuner of huisarts met de huidige situatie. Er wordt aangegeven dat mede door de praktijkondersteuner en de huisarts de deelnemers zijn gaan deelnemen.

Een ander aspect wat naar voren komt is de laagdrempeligheid. Dit wordt door twee van de tien respondenten benoemd. Zo wordt de inhoud van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging als een eenvoudige activiteit gezien. *‘En dan denk ik, nou ja, lopen kan altijd!’*. Ook de vrijheid speelt hier een rol. *‘Maar ik kan gewoon gaan wanneer ik wil. Maar dit is wat meer van: oh ik doe mijn jas aan en ik ga even een eind lopen’*. Daarnaast zijn alle respondenten gevraagd om op een schaal van één tot tien aan te geven hoe moeilijk de leefstijlinterventie wordt ervaren. Het gemiddelde cijfer hiervan is een 4,1. Eén respondent geeft hier een acht, de overige negen respondenten geven een vijf of lager. Wanneer er naar de reden van dit cijfer wordt gevraagd wordt het volgende aangegeven: *‘Het is niet moeilijk en het is niet makkelijk. Het is ongeveer op niveau wat ik nu gewend ben’*.

Ook blijkt bij zes van de tien respondenten de kennis op orde te zijn. Zo hebben deze respondenten een duidelijk inzicht in hun leefstijl. Een voorbeeld hiervan is dat er onvoldoende beweging is in de huidige leefstijl. Eén van de respondenten geeft aan zich bewust te zijn van de risicogroep waar Zeeland in Beweging zich op richt. *'En ik beweeg dus wel, maar omdat ik ook wat mankeer leek het mij ook wel leuk om daar aan mee te doen'*.

Ook is er gevraagd naar de houding van de respondenten ten opzichte van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging. Allen hebben een positieve houding en zijn enthousiast over Zeeland in Beweging. Toch heeft één respondent een ambivalente houding. Zo is deze respondent enthousiast over de opzet van de interventie, maar geeft aan dat lopen in groepsverband en georganiseerd sporten niet haar voorkeur heeft. Een andere respondent geeft aan dat de verwachtingen anders waren dan in eerste instantie, desondanks is de feedback van deze respondent ook positief. Ook blijkt de attitude ten opzichte van sport een rol te spelen. Er wordt door zeven van de tien respondenten aangegeven eerder aan sport te hebben deelgenomen of een recente sportervaring te hebben. Er zijn deelnemers die in het verleden gewandeld en/of hardgelopen hebben, hebben deelgenomen aan de kustmarathon of binnenkort een wandel- en/of fietsvierdaagse in het vooruitzicht hebben.

Daarnaast speelt een aantal kenmerken van de leefstijlinterventie een rol. Er wordt door vier respondenten aangegeven dat de begeleiding een rol blijkt te spelen. Eén van deze respondenten geeft aan dat het enthousiasme van de begeleiding een positief effect met zich heeft meegebracht. De andere drie respondenten vinden de aanwezigheid van begeleiding belangrijk. Door één respondent wordt aangegeven dat het niet uitmaakt wie er dan meeloopt, als het maar iemand is van de organisatie. *'Ik vind het heel goed bij de groepswandeling dat er mensen bijzijn van de organisatie. En of dat nou de Hogeschool studenten zijn of de huisarts, dat kan me niet zo schelen'*. Naast de reguliere begeleiding is er ook professionele begeleiding. Twee respondenten zijn hier onverschillig over. Het wordt als leuk gevonden maar niet als prioriteit ervaren. Twee respondenten vinden dit wel belangrijk omdat er zo controle is en er door de deelnemers vragen gesteld kan worden. Eén respondent geeft aan dat dit volledig afhangt van de omstandigheden waarin iemand zich bevindt.

Een ander aspect wat genoemd is door één respondent is de persoonlijke benadering. *'Dus daar heb ik over zitten denken: Ik denk dat als ik een foldertje in de bus had gekregen ik het wel had gelezen, maar niet die stap genomen had. Maar door die persoonlijke kennis, zeg ik ook ja: misschien wel interessant'*. Doelgerichtheid wordt ook benoemd door twee respondenten. Eén respondent geeft aan dat het feit dat je de interventie kan afronden en hier doelgericht naartoe werken een positieve rol speelt. Een andere respondent geeft aan bezig te zijn met het doel en hier vorderingen in terug te zien. Zo wordt ook de planning van de interventie door twee respondenten benoemd. Door beide respondenten wordt aangegeven dat de periode waarin de interventie start goed uit komt. *'En ik denk alleen maar van, eigenlijk is het vreselijk goed dat het begonnen is, in de slechte tijd van het jaar. Als je in de mooie tijd begint, en dan heb je een heel mooi excuus om af te haken, dat het slecht weer gaat worden'*. Daarnaast wordt door respondent negen opgemerkt dat de hele sfeer waarin de interventie opereert als prettig ervaren wordt. *'Dat de hele sfeer van alles wat er gebeurt, heel erg de verantwoording bij de mensen zelf ligt en dat is waarom ik het ook leuk vind'*.

Er is de respondenten ook gevraagd naar wie er verantwoordelijk is voor hun gezondheid. Negen van de tien respondenten houdt grotendeels zichzelf verantwoordelijk voor de eigen gezondheid. Eén respondent heeft aangegeven dat de verantwoording elders ligt. Daarnaast wordt door een andere respondent aangegeven dat de praktijkondersteuner maar ook de groep verantwoordelijk is.

Een ander aspect wat duidelijk naar voren is gekomen, is het sociale aspect. Acht van de tien respondenten geeft aan sociale steun te ontvangen en dit ook belangrijk te vinden. Eén respondent geeft aan dit niet van belang te vinden. Een andere respondent geeft in eerste instantie aan het niet belangrijk te vinden, maar later in het gesprek blijkt dat hij wel een maatje mist. Naast sociale steun worden er nog andere aspecten aangehaald, zoals het wandelen in groepsverband. Voor vier respondenten is dit van belang. Eén respondent geeft aan dat het ook preventief tegen eenzaamheid werkt. Een andere respondent geeft aan te zijn gaan deelnemen doordat de partner ook is gaan deelnemen. Voor twee respondenten speelt de sfeer ook een rol, zo wordt het met name gezellig gevonden. Drie respondenten hebben aangegeven dat ze anderen hebben gemotiveerd om ook in beweging te komen. Eén respondent geeft aan sociale druk te voelen in de groep. Geen van de respondenten kent een persoon die aan een soortgelijke interventie heeft deelgenomen. Echter, één respondent blijkt zichzelf te kunnen identificeren met iemand uit de naaste omgeving. *‘Mijn dochter loopt hard en die kan absoluut niet meer zonder, dat is een soort adrenaline wat in je lijf komt omdat je het gewoon nodig hebt. En ik hoop dat ik dat ook een beetje krijg’.*

Door één respondent wordt aangegeven dat structuur een belangrijke factor is. Zo is het voor deze respondent belangrijk om een dagritme op te bouwen en daarmee ook een betere weekindeling. Deze respondent ziet graag dat ze een nieuw patroon ontwikkelt.

Ook het stellen van doelen is een belangrijke factor. Zo wordt door één respondent aangegeven dat er een vaag doel geformuleerd is. Echter, een andere respondent beschrijft dat er een haalbaar en concreet doel is gesteld. Daarnaast is alle respondenten gevraagd een waardering te geven voor het behalen van hun doel, waarbij één heel laag is en tien heel hoog. Eén respondent waardeert het behalen van het doel met een één, de andere negen respondenten gaven een cijfer tussen de zes en de tien. Het gemiddelde cijfer hiervan is een 7,2. De hogere cijfers zijn met name toe te schrijven aan de persoonlijke motivatie, een verslavingsgevoel en de urgentie van het behalen van het doel in verband met de gezondheid. De respondent die het behalen van het doel een één heeft gegeven hecht hier geen waarde aan.

Alle respondenten geven aan niet eerder te hebben deelgenomen aan een soortgelijke leefstijlinterventie. Daarnaast verwachten de respondenten geen barrières die zich zouden kunnen voordoen in de periode van Zeeland in Beweging. Ook is er geen verwachting van stress onder de respondenten.

Negen van de tien respondenten zijn optimistisch over de resultaatverwachting. Dit is toe te schrijven aan het stellen van een haalbaar doel en de vaardigheden waarover de deelnemer beschikt. Eén respondent geeft aan geen verwachtingen te hebben.

Welke factoren worden als belemmerend ervaren en zorgen ervoor dat deelnemers afhaken? Van de deelnemers die zijn afgehaakt zijn twee respondenten geïnterviewd, deze zijn door middel van selectie gekozen. Daarnaast is er een respondent die tot de groep uit de gestratificeerde steekproef hoort, maar niet wilde deelnemen aan het tweede interview nadat is aangegeven te willen stoppen met de leefstijlinterventie. Via de e-mail heeft deze respondent een korte toelichting gegeven van de reden van afhaken. Deze is terug te vinden in de bijlage E.

Door beide respondenten wordt aangegeven dat er pijnklachten zijn en dat dit een belemmerende factor is. *‘Ja, mijn bekken doet een dag of wat pijn. De eerste keer was het een hele week. Dan kan je bijna niet vooruit’.* Daarnaast wordt door één respondent aangegeven dat de beweegactiviteit als niet leuk wordt ervaren en hier dan ook niet gemotiveerd voor is.

Een andere factor die een rol speelt is de laagdrempeligheid van de beweegactiviteit. Eén van de respondenten geeft namelijk aan dat het tempo te hoog lag in de groep, waardoor er niet in het eigen tempo gelopen kon worden. *'Nou, die eerste keer toen liepen ze ook als een gek'*. Een andere respondent geeft aan dat naast lichamelijk ongemak, weersomstandigheden ook een belemmerende factor hebben gespeeld. *'Ja, het slechte weer en pijnklachten, dus vandaar'*.

Zo heeft het sociale aspect hier ook een rol. Een respondent geeft aan dat deze is gaan deelnemen door de partner en hier ook steun van krijgt. Deze respondent vindt sociale steun eveneens belangrijk. Een andere respondent geeft overigens aan geen steun te hebben ontvangen uit de sociale omgeving en dit ook niet belangrijk te vinden. Echter, hebben beide respondenten reacties ontvangen uit de omgeving. Bij de respondent die geen waarde hecht aan sociale steun waren de reacties uitlopend van 'prima tot getikt'. Bij de andere respondent, die wel waarde hecht aan sociale steun, waren de reacties positief. Het werd als sportief ervaren.

Daarnaast is de respondenten gevraagd naar hun persoonlijke doel. Een respondent beschrijft een vaag en niet concreet doel. *'Ja, gewoon meelopen heb ik gezegd'*. Een andere respondent geeft aan dat deze is begonnen met de leefstijlinterventie omwille van de gezondheid. Afvallen en medische waarde verbeteren zodat het medicijngebruik verminderd kan worden is het gestelde doel. Eveneens is de respondenten gevraagd een cijfer te geven aan het behalen van hun doel. Eén is heel laag en tien heel hoog. De cijfers die de respondenten hieraan gaven waren een vijf en een zes. Dit geeft een gemiddelde van een 5,5.

Tevens is er gevraagd naar de houding ten opzichte van de leefstijlinterventie, voordat deze begonnen was. Begrippen zoals uitdaging en enthousiasme worden hier genoemd. Echter, wordt ook door een respondent aangegeven dat er geen beeld bij de interventie was waardoor deze een neutrale houding had. Wanneer er wordt gevraagd naar hoe deze respondenten Zeeland in Beweging nu zien, nu ze zijn gestopt met de interventie, wordt er positief gereageerd. Zo wordt aangegeven dat het prima wordt bevonden en een goed initiatief is. Eén respondent geeft aan eerder aan sport te hebben deelgenomen. Daarnaast is er ook gevraagd naar de verwachtingen die deze respondenten hadden van Zeeland in Beweging. Eén respondent geeft aan andere verwachtingen te hebben, dit met betrekking tot de snelheid waarin gewandeld werd. De andere respondent geeft aan helemaal geen verwachting te hebben.

Ook is er gevraagd of de respondenten hadden verwacht Zeeland in Beweging met succes en het gewenste doel te kunnen afronden. Door beide respondenten wordt de resultaatverwachting negatief beantwoord. *'Nee, dat had ik eigenlijk niet verwacht.'* *'Nee, zeker niet toen we begonnen'*.

Ondanks dat deze respondenten zijn gestopt met de interventie, zijn beide respondenten van plan om hun beweegpatroon te behouden en dus in beweging te blijven. *'Ja. Maar dat doe ik al wel. Ik ga nu zelf zo'n twee of drie keer in de week maar dan loop ik mijn eigen tempo'*.

Er is ook gevraagd naar mogelijke verbeterpunten bij een van de respondenten. Daarbij wordt aangegeven dat, als het mogelijk zou zijn, de groep onderverdeeld kan worden in meerdere groepen. Ook wordt aangegeven dat de groep mogelijk te divers is.

Naast de respondenten die hierboven zijn genoemd, is er ook een respondent die aangaf geen behoefte te hebben aan een tweede interview, nadat is aangegeven te willen stoppen. Uit het eerste interview zijn een aantal factoren naar voren gekomen. Deze respondent was van mening dat het stellen van een doel 'vaag' was. Daarnaast geeft deze respondent het behalen van haar doel een één.

Bovendien is de houding van deze respondent ten aanzien van Zeeland in Beweging ambivalent. Over de opzet is deze respondent enthousiast, maar geeft aan dat lopen in groepsverband en georganiseerd sporten niet haar voorkeur heeft. Uit dit interview is gebleken dat deze persoon de dagelijkse drukte als een belemmering heeft ervaren. *'Uhm, nog niet maar dat komt ook door familie omstandigheden en dat er heel veel op ons bord ligt'*. Ook is er een inzicht in de laagdrempeligheid voor deze respondent. Deze respondent geeft een drie aan de moeilijkheidsgraad. Daarnaast is gevraagd naar wie deze persoon verantwoordelijk stelt voor de eigen gezondheid. De verantwoording ligt voor deze persoon elders dan bij zichzelf. Toch heeft deze respondent geen barrières voorzien en gaf aan te verwachten de interventie te kunnen afronden.

Uit de resultaten van het eerste en het tweede interview is gebleken dat lichamelijk ongemak, weersomstandigheden, dagelijkse drukte en doelgerichtheid als belemmerende factoren worden ervaren. Dit heeft echter niet als gevolg gehad dat er deelnemers zijn afgehaakt.

Welke factor(en) spelen een rol bij het volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

Aan het begin van het tweede interview is de respondenten gevraagd om nog eens kort het doel en de reden van deelname toe te lichten. Iedere respondent had het doel nog helder voor ogen. Eveneens zijn er geen respondenten die overwogen hebben om te stoppen met de interventie.

Bij het tweede interview is wederom gevraagd naar de houding van de respondenten. Alle respondenten zijn nog steeds positief. De interventie wordt als leuk ervaren. Ook kijkt één respondent kritisch naar de organisatie maar komt tot de veronderstelling dat Zeeland in Beweging nog in ontwikkeling is en zich nog steeds ontwikkelt.

Het sociale aspect wordt hier eveneens genoemd. Zo wordt door drie respondenten aangegeven sociale steun te hebben ontvangen van bijvoorbeeld een partner of familielid. Ook wordt het wandelen in groepsverband en de sfeer door drie respondent aangehaald als een motiverende factor. Eén respondent benoemt dat deze wordt meegenomen door de groep, de sociale druk binnen de groep zorgt ervoor dat deze respondent meer wandelt dan individueel.

Kenmerken van de leefstijlinterventie worden ook benoemd. Voor vijf respondenten speelt de variatie in zowel de routes als de locatie een rol. Eén respondent geeft aan het hinderlijk te vinden om van verschillende locaties te vertrekken. Daarnaast komt ook georganiseerd sporten aan bod. Door twee respondenten worden aangegeven dat het als een stok achter de deur fungeert. Een andere respondent geeft aan liever te sporten in de tijden dat het deze persoon uitkomt. Ook de planning en de organisatie spelen een rol.

Twee respondenten geven aan het prettig te vinden dat Zeeland in Beweging start in de slechte periode van het jaar, maar ook dat het een tijdelijke interventie is. Daarnaast wordt aangegeven dat het goed geregeld is. *'Als het een rommeltje was dan wordt je daar zelf ook slordig van. Maar nu denk je: ze hebben zich er zoveel voor ingespannen en zo goed georganiseerd, nou dat moeten wij het ook volhouden!'*.

Er is de respondenten ook gevraagd naar de metingen die verricht zijn en de informatieavonden die hebben plaatsgevonden. Alle respondenten zijn positief over de metingen. Zo wordt bijvoorbeeld aangegeven dat het fijn is om ergens naartoe te werken, maar ook om een inzicht te verkrijgen in de vorderingen. *'Ja, ik vind het ook stimulerend, dat je ergens naartoe werkt'*.

Er wordt eveneens aangegeven dat doelgericht te werk gaan, motiveert. Zo refereren vijf respondenten terug naar hun doelstelling wanneer er gevraagd wordt wat de reden is dat deze respondenten nog steeds deelnemen aan de interventie. Eén respondent geeft aan dat er teleurstelling was nadat gebleken is weinig vooruitgang te zien in de resultaten van het tweede meetmoment.

Daarnaast geeft het merendeel van de respondenten aan het als positief te ervaren dat er binnen de interventie ruimte is voor informatieavonden. Voorbeelden hiervan zijn dat er nieuwe dingen geleerd worden, er een breed scala is aan onderwerpen maar ook dat het past bij de doelstelling van Zeeland in Beweging. Er zijn echter respondenten die een informatieavond hebben overgeslagen. Volgens de respondenten heeft dit te maken met het feit dat het onderwerp van een informatieavond niet voor iedereen relevant is.

Ook de inhoud van de interventie is aan bod gekomen. Door alle respondenten wordt hier positief op gereageerd. De inhoud van Zeeland in Beweging wordt door het merendeel ervaren als uitdagend en motiverend. Daarnaast heeft ook de begeleiding daar een rol in gespeeld. De begeleiding beschikt volgens de respondenten over de juiste informatie en een professionele houding. Het wordt eveneens als prettig ervaren dat er de mogelijkheid is om vragen te kunnen stellen aan de begeleiding. Vijf respondenten hebben deze begeleiding als op maat ervaren, vier respondenten niet maar deze geven aan dit ook niet nodig te hebben.

Elke respondent refereert naar een aantal persoonlijke kenmerken. Zo blijkt dat discipline en doorzettingsvermogen een belangrijke rol spelen. Zeven respondenten geven aan dat als er ergens aan begonnen wordt, ze dit ook af moeten maken. Twee respondenten hebben het meer over discipline opbrengen, om bijvoorbeeld de eigen afspraken na te komen. *‘Dit is meer om te kijken of je je eigen afspraken kan nakomen’*.

Daarnaast beschikken een aantal respondenten over de juiste kennis en hebben hierdoor inzicht in het belang van bewegen.

Zo wordt door een respondent genoemd dat deze beweging belangrijk vindt, omdat het goed is voor het lichaam. Een andere respondent haalt aan dat de mogelijkheid bestaat om te minderen met insuline. *‘Dat is ook een stimulans want dan zou ik eventueel minder kunnen gaan spuiten’*.

De verwachtingen van de respondenten zijn ook gemeten. Vijf respondenten geven aan dat de interventie was zoals verwacht. Eén respondent geeft dat er een andere verwachting was, maar dat dit in de loop der tijd is bijgesteld. En drie respondenten geven aan dat er geen verwachtingen waren. Ook is er gevraagd naar het tot nu toe behaalde resultaat. Zeven respondenten geven aan het doel te hebben behaald en twee respondenten niet. Voor één respondent is het resultaat deels nog onbekend in verband met medische waarden.

De te verwachte duurzaamheid is ook inzichtelijk geworden. Alle respondenten hebben de intentie om het beweegpatroon te behouden of om volgend jaar weer deel te nemen aan de interventie. Ook voorzien twee respondenten gezondheidseffecten zoals de mogelijkheid om weer te gaan hard lopen en het insuline spuiten te verminderen. *‘Daar twijfel ik wel eens over om niet te gaan proberen om weer te gaan joggen of hardlopen’*. Bewustwording wordt door één respondent ook aangehaald. *‘Opnieuw bewust, bewuster met mijn gezondheid omgaan’*.

5.3 Conclusie

De resultaten van de eerste deelvraag gaan met name over factoren die een rol spelen bij het deelnemen aan de interventie. Factoren zoals de gezondheid, de praktijkondersteuner, de laagdrempeligheid van de interventie, de houding en kennis van de respondent, het doel en de kenmerken van de interventie spelen hierbij een rol. Ook het sociale aspect, de verantwoording over de gezondheid, de structuur, eerdere sportdeelname, resultaatverwachting en de verwachte barrières en stress spelen hierbij een rol.

De tweede deelvraag gaat over de reden van afhaken. Uit de interviews is gebleken dat belemmeringen zoals lichamelijk ongemak en weersomstandigheden een rol hebben gespeeld. Daarnaast spelen factoren zoals laagdrempeligheid, het sociale aspect, het doel, de houding van de respondent, de verantwoording van van de gezondheid, de verwachting en de resultaatverwachting een rol.

Bij deelvraag drie wordt gekeken naar waarom de respondenten de interventie hebben volgehouden. Factoren zoals het persoonlijke doel, de verwachtingen, de houding en de kennis van de respondent, het sociale aspect, de kenmerken van de leefstijlinterventie en de persoon spelen hierbij een rol.

6. Discussie

In dit hoofdstuk worden de resultaten per deelvraag van het praktijkonderzoek in discussie gebracht met de uitkomst van de gevonden theorie. Dit wordt per deelvraag behandeld. Daarnaast komen in dit hoofdstuk de sterke en zwakke punten van het onderzoek aan bod.

6.1 Welke factoren zorgen ervoor dat de deelnemers zijn gestart met de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

De respondenten geven aan dat de gezondheid een belangrijke factor is geweest om te gaan deelnemen. Ook is aangegeven dat het merendeel is benadert en geconfronteerd door de praktijkondersteuner of huisarts. In de theorie zien we dat er een bepaald omslagpunt kan zijn waardoor mensen tot gedragsverandering komen. Dit wordt een 'que to action' genoemd (Bijma & Lak, 2012). Een gesprek bij de praktijkondersteuner of huisarts kan een que to action zijn, zoals in dit geval zo is.

De verwachtingstheorie van Vroom (1964) stelt dat de sterke motivatie voor een bepaalde handeling af hangt van drie factoren, de verwachting, de instrumentaliteit en de valentie. Als er een vertaalslag wordt gemaakt naar de resultaten zijn deze drie factoren inzichtelijk geworden. De respondenten verwachten dat de inspanningen zullen leiden tot goede prestaties, namelijk het met succes afsluiten van de interventie. Daarnaast verwacht het merendeel van de respondenten goede prestaties af te leveren met het afsluiten van de interventie, namelijk hun persoonlijke doelen te behalen. Ook de valentie is inzichtelijk geworden, de respondenten geven een gemiddelde van een 7,2 aan het behalen van hun doel. Al deze waarden zijn positief en komen overeen met de verwachtingstheorie (Franzen, 2008). Doordat de respondenten aangeven hun doel te kunnen behalen en de interventie met succes te kunnen afronden, is hier ook een inzicht verkregen in de zelfeffectiviteit. De respondenten relateren het behalen van hun doel met de haalbaarheid van het doel en de eigen vaardigheden, wat overeenkomt met de theorie van Bandura (1986). Zo geven de respondenten de moeilijkheidsgraad een gemiddelde van 4,1, wat vrij laag is en er dus geconcludeerd kan worden dat de interventie makkelijk uitvoerbaar is.

De meerderheid van de respondenten geven aan dat zij een positieve houding hebben ten opzichte van de interventie. Hierbij kan de houding ook positief beïnvloedt zijn door eerdere sportdeelname of recente sportervaringen. Er kan echter geen positieve attitude zijn ontstaan door een eerdere deelname aan een soortgelijke leefstijlinterventie, geen van de respondenten heeft eerder aan zoiets deelgenomen. Daarnaast is het opmerkelijk dat het sociale aspect duidelijk naar voren komt. De respondenten vinden dit een belangrijke factor en dan met name de sociale steun en de gezelligheid binnen de groep. En zoals hierboven beschreven staat verwachten de respondenten ook de interventie te kunnen afsluiten met succes. Deze drie gegevens, namelijk de attitude, sociale invloeden en de zelfeffectiviteit brengen de intentie in kaart (Vries, Dijkstra & Kuhlman, 1988).

Bovendien blijkt de kennis bij de respondenten op orde te zijn. Dit heeft de actiebereidheid vergroot waardoor deelnemers de stap hebben durven zetten naar de actiefase en dus deelnemen aan de interventie (Bijma & Lak, 2012). Daarnaast vinden de respondenten met name zichzelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. De verantwoording wordt dus bij zichzelf neergelegd en niet bij een ander, wat ervoor zorgt dat de actiebereidheid wordt vergroot. De mogelijkheid bestaat dat de respondenten de gezondheid dusdanig bij zichzelf verantwoorden, dat de zelfeffectiviteit hiermee is vergroot.

Eveneens de behoefte aan structuur in het dagelijkse leven blijkt een motivatiereden te zijn. Hiermee wordt een dagritme en een betere weekindeling bedoeld. Hierbij kan indirect verwezen worden naar de algemene literatuur die bekend is over de preventie van kwetsbaarheid en eenzaamheid onder ouderen (Leemrijse, Ooms & Veenhof, 2010). Daarnaast speelt de behoefte aan gezelligheid ook een rol, het lopen in groepsverband maakt dat er een gezellige sfeer hangt.

Zelfs de kenmerken van de interventie blijken een rol te spelen. Zo blijkt de persoonlijke benadering, (professionele) begeleiding, planning en sfeer belangrijk te zijn. Uit de theorie blijkt dat advies en begeleiding over voeding, lichamelijke activiteiten en het komen tot gedragsverandering basis vormen voor een gecombineerde leefstijlinterventie (Meer et al., 2009). Uit de interviews blijkt dat (professionele) begeleiding een belangrijke rol heeft gespeeld en dat dit overeen komt met de theorie. Daarnaast is het stellen van haalbare en concrete doelen duidelijk naar voren gekomen in de resultaten van de interviews en wordt dit wederom bevestigd door de theorie (Meer et al., 2009).

6.2 Welke factoren worden als belemmerend ervaren en/of zorgen ervoor dat deelnemers afhaken?

Lichamelijk ongemak en slechte weersomstandigheden spelen een belemmerende rol. Door de respondenten is aangegeven dat er sprake is van pijnbeleving, dit is een belemmerende factor. Er wordt door een respondent aangegeven dat het tempo van de wandelactiviteit te hoog was, met pijnbeleving als gevolg. Binnen het ASE-model wordt ook onderscheid gemaakt in verschillende factoren, zoals externe omstandigheden maar ook bepaalde voorwaarden die aan de persoon gesteld worden waardoor het gedrag niet meer uitvoerbaar is (Meer et al., 2009). Daarnaast wordt door de respondenten aangegeven dat de verwachtingen over het behalen van het doel en het met succes afronden van de interventie negatief waren. Gemiddeld geven de respondenten die zijn afgehaakt een 5,5 aan het behalen van hun doel, wat aan de lage kant is. Dit komt overeen met de verwachtingstheorie zoals bij de vorige deelvraag beschreven, maar dan tegenovergesteld (Franzen, 2008).

De houding van de respondenten ten opzichte van de leefstijlinterventie is aan het begin en aan het eind even positief gebleven. Eerdere sportdeelname kan hier een bijdrage aan hebben geleverd. Echter, in dit theorie zien we dat wanneer er sprake is van een positieve attitude, de intentie zal toenemen (Bijma & Lak, 2012). Beide respondenten geven ook aan in beweging te blijven en het beweegpatroon te behouden. Er kan worden geconstateerd dat de houding ten opzichte van Zeeland in Beweging en lichamelijke activiteiten voor deze respondenten geen rol heeft gespeeld in de beslissing om niet meer deel te nemen aan de interventie.

Eén respondent heeft sociale steun ontvangen van de partner en vindt dit belangrijk. De andere respondent heeft dit niet ontvangen, maar vindt dit tevens niet belangrijk. De respondent die wel sociale steun heeft ontvangen heeft ook positieve reacties ontvangen vanuit de omgeving. De respondent die geen sociale steun heeft ontvangen, geeft aan dat de reacties uiteen liepen van positief tot negatief. Het ontbreken van sociale steun bij deze respondent kan een rol hebben gespeeld. Er wordt namelijk in de theorie gesteld dat sociale steun van familie helpt bij het bereiken van doelen en het volhouden van gedrag (Brug et al., 2007).

Eén respondent heeft aangegeven geen tweede interview te willen. De houding van deze respondent ten aanzien van Zeeland in Beweging was ambivalent. Daarnaast legt deze persoon de verantwoording van de gezondheid ergens anders dan bij zichzelf. Ook is de dagelijkse drukte een belemmerende factor geweest. Het stellen van doelen vindt deze respondent 'erg vaag' en geeft het cijfer één aan het behalen van het doel. Het stellen van een concreet en haalbaar doel is één van de succesfactoren voor een gecombineerde leefstijlinterventie (Meer et al., 2009).

6.3 Welke factor(en) spelen een rol bij het volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

De respondenten hebben het doel wat aan het begin van de interventie is geformuleerd, nog helder voor ogen gehad. Door het doel voor ogen en inzichtelijk te houden, is de motivatie mogelijk vergroot.

De respondenten geven aan dat de houding ten opzichte van de interventie gelijk is gebleven, namelijk positief. Dit komt overeen met de theorie waaruit blijkt dat wanneer er een positieve attitude aanwezig is, de intentie zal toenemen (Bijma & Lak, 2012). Daarnaast komt het sociale aspect hier ook duidelijk naar voren. Sociale steun, groepsverband, sfeer en sociale druk worden volgens de respondenten belangrijk bevonden. De theorie stelt dat niet alle drie de aspecten van sociale invloeden consistent hoeven te zijn en deze zowel een gezonde en ongezonde leefstijl mogelijk maken (Brug et al., 2007). Binnen dit onderzoek heeft de sociale steun een bijdrage geleverd aan een gezonde leefstijl van de respondenten. Zoals eerder benoemd, bevordert sociale steun het bereiken van doelen en het volhouden van dit gedrag (Brug et al., 2007).

Daarnaast zijn er een aantal kenmerken van de leefstijlinterventie die een bijdrage hebben geleverd aan het volhouden van Zeeland in Beweging. Dit zijn onder andere de variatie in de routes die gewandeld worden, maar ook de verschillende locaties. Ook het georganiseerd sporten wordt als een stimulans ervaren door de respondenten. Het doelgericht te werk gaan wordt gezien als een motiverende factor. Eveneens de planning en organisatie hebben een rol gespeeld. Ook het aanbieden van informatie wordt gezien als een belangrijke factor. Naast het aanbieden van informatie, speelt het afnemen van testen ook een rol. De metingen worden eveneens als motiverend beschouwen. Uit de theorie blijkt dat het stellen van haalbare doelen van belang is (Meer et al., 2009). Daarnaast wordt aangegeven dat het ook belangrijk is om na te gaan wat de effectiviteit is, ook op de lange termijn.

Bovendien speelt de begeleiding ook een rol. De begeleiding heeft een positief effect gehad op de respondenten. Zo was de begeleiding enthousiast, maar ook professioneel. Uit de theorie blijkt dat advies en begeleiding een belangrijke succesfactor is voor een gecombineerde leefstijlinterventie (Meer et al., 2009).

De respondenten laten zien dat het hebben van bepaalde persoonlijke kenmerken, namelijk discipline en doorzettingsvermogen, een belangrijke rol spelen bij het volhouden van de interventie. Daarnaast wordt ook de kennis getoetst. Zo is het van belang dat er inzicht is in het belang van bewegen. Hierbij is terug te refereren aan de precontemplatie in het proces van gedragsverandering (Prochaska et al., 2008).

Eveneens wordt aangegeven dat de interventie aan de verwachtingen heeft voldaan. Daarnaast heeft geen enkele respondent overwogen om te stoppen met de interventie. Het merendeel van de respondenten hebben hun doel behaald. Opmerkelijk is dat door elke respondent wordt getracht om het beweegpatroon te behouden. Twee respondenten merken op dat de mogelijkheid bestaat dat er eventueel geminderd kan worden met het insulinegebruik. De respondenten met diabetes zijn de enige respondenten die terug refereren naar hun chronische aandoening. Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn dat diabetes meer aanwezig is in het dagelijkse leven dan andere chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten.

6.4 Kanttekeningen en kritische reflectie

Er is getracht een kritische houding aan te nemen ten opzichte van het onderzoek. Hieronder volgt een opsomming van zowel de sterke als de zwakke punten van het huidige onderzoek.

Zwakke punten

- De mogelijkheid bestaat dat de respondenten niet volledig open en/of eerlijk zijn geweest in hun antwoorden met betrekking tot Zeeland in Beweging. De onderzoeker staat namelijk in contact met de organisatie en behoort daar zelf ook toe. Hierdoor bestaat de mogelijkheid dat er sociaal wenselijke antwoorden zijn gegeven.
- Eén van de respondenten heeft te maken met afasie, een taalstoornis. Hierdoor bestaat de mogelijkheid dat er antwoorden in het verkeerde licht zijn geïnterpreteerd. Om dit proberen te voorkomen is er doorgevraagd tijdens deze interviews.
- Er kan niet met volledige zekerheid worden gezegd dat de resultaten van dit onderzoek gelden voor de gehele populatie, ondanks dat er verzadiging is opgetreden bij het afnemen van de interviews. Bij kwalitatief onderzoek worden veelal tien tot twintig interview gehouden om een geldig onderzoek uit te voeren. In dit onderzoek zijn twaalf respondenten geïnterviewd. Tien respondenten zijn geïnterviewd om tot beantwoording van deelvraag één te komen. Nadat er een respondent is afgehaakt, zijn er negen respondenten overgebleven om tot beantwoording van deelvraag drie te komen. Daarnaast zijn twee respondenten die zijn afgehaakt, ook geïnterviewd.
- De verzamelde gegevens zijn lastig te generaliseren naar de verschillende doelgroepen. Dit heeft te maken met de grootte van de verschillende steekproefkaders.
- Het is mogelijk dat er enige vertroebeling is ontstaan in het verloop van de interviews. Dit heeft als oorzaak dat de vaardigheden op het gebied van interviews afnemen zich heeft ontwikkeld.
- Binnen het onderzoek is geen ruimte geweest voor meerdere beoordelaars. Dit is van invloed op de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid.
- Er is geen gebruik gemaakt van een informed consent formulier.

Sterke punten

- Het onderzoek is gehouden op basis van vrijwillige deelname.
- Door voorafgaand aan het onderzoek de inhoud hiervan toe te lichten, heeft de kans bestaan dat er een kleine selectie is ontstaan. Dit is echter niet gebeurd, iedereen heeft aangegeven mee te willen werken aan het onderzoek.
- De topiclijsten die gebruikt zijn tijdens de interviews zijn onderbouwt vanuit de wetenschappelijke literatuur.
- Voorafgaand aan de interviews is duidelijk aangegeven dat deelname aan het onderzoek volledig anoniem zal geschieden. Hierdoor is getracht sociaal wenselijke antwoorden zo veel mogelijk te beperken en een open eerlijk gesprek te creëren.
- Bij het analyseren van de gegevens zijn de interviews volledig uitgeschreven. Dit verhoogt de betrouwbaarheid omdat zo de onderzoeksgegevens inzichtelijk zijn gemaakt. Daarnaast verschaft het de onderzoeker een nieuw inzicht in informatie die tijdens het interviews mogelijk niet zijn opgevallen.
- Na het analyseren van de gegevens zijn de interviews open gefragmenteerd waardoor er niet-relevante gegevens zijn meegenomen in het onderzoek. Bij het verbinden van de fragmenten aan de kernlabels zijn er fragmenten weggelaten. Pas wanneer er de zekerheid was dat het om niet relevante informatie ging, is deze geschrapt.

7. Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt een conclusie gegeven van de drie deelvragen en de centrale onderzoeksvraag. Dit aan de hand van de gegevens die zijn voortgevloeid uit de resultaten en de discussie. De conclusie is per deelvraag uitgewerkt, tot slot wordt er antwoord gegeven op de hoofdvraag. Aan de hand van de resultaten zullen de aanbevelingen worden weergegeven.

7.1 Welke factoren zorgen ervoor dat de deelnemers zijn gestart met de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

De gezondheidssituatie en kennis over de consequenties van voldoende beweging in relatie tot de gezondheid spelen een rol. Wanneer een persoon de verantwoording van zijn eigen gezondheid toeschrijft aan zichzelf, kan worden gesteld dat de actiebereidheid hierdoor vergroot. Dit in combinatie met persoonlijke benadering door de praktijkondersteuner of de huisarts speelt een cruciale rol. Zo ontstaat er een *que to action* waardoor deelnemers de urgentie inschatten en daadwerkelijk in beweging komen.

De verwachtingen die de respondenten hebben over het resultaat spelen ook een rol. Er kan gesteld worden dat als er sprake is van een positieve verwachting, voor zowel het afsluiten van de interventie als het behalen van het doel, men meer gemotiveerd is. Hierdoor wordt een inzicht verschaft in de zelfeffectiviteit. Er wordt dan een vertaalslag gemaakt of het resultaat haalbaar is voor deze persoon. Een factor die hierop inspeelt is de laagdrempeligheid van de activiteit. Men kijkt naar de eigen vaardigheden en de inhoud van de interventie. Een laagdrempelige activiteit verhoogt de zelfeffectiviteit. Daarnaast helpt het stellen van een haalbaar en concreet doel om een nog beter inzicht te krijgen in de zelfeffectiviteit. Ook de valentie, de waarde die men geeft aan het behalen van hun doel, speelt een rol. Er kan gesteld worden dat hoe hoger de waarde van het behalen van doel is, hoe hoger de motivatie is.

Een andere factor die een rol speelt is de attitude ten opzichte van de leefstijlinterventie. Een positieve houding maakt de intentie om in beweging te komen groter. Recente sportervaring of sportdeelname draagt hier aan bij. Kenmerken van de leefstijlinterventie zijn ook belangrijk. Met name wandelen onder begeleiding wordt ervaren als een meerwaarde. Daarnaast blijkt de planning ook een rol te spelen. Het feit dat de interventie een tijdelijke factor kent draagt hierbij in mee.

Er kan geconcludeerd worden dat de praktijkondersteuner of huisarts een belangrijke bijdrage levert aan het daadwerkelijk starten van de interventie. Evengoed als de resultaatverwachtingen, zelfeffectiviteit, laagdrempeligheid en valentie. Daarnaast kan geconstateerd worden dat de attitude ten opzichte van de leefstijlinterventie en kenmerken van deze leefstijlinterventie ook een bijdrage leveren aan de actiebereidheid. Eveneens als de behoefte aan structuur in het dagelijkse leven en de behoefte naar de sociale omgeving, de gezelligheid.

7.2 Welke factoren worden als belemmerend ervaren en/of zorgen ervoor dat deelnemers afhaken?

Er zijn een aantal factoren die als belemmerend worden ervaren. Dit zijn onder andere lichamelijk ongemak, slechte weersomstandigheden en dagelijkse drukte. Onder lichamelijk ongemak kan pijnbeleving worden verstaan. Ook komen slechte weersomstandigheden duidelijk naar voren. Dit wordt als demotiverend beschouwt. Daarnaast speelt de dagelijkse drukte ook mee. Er kan worden geconcludeerd dat al deze factoren als belemmerend worden ervaren, maar niet allemaal direct als gevolg hebben dat de deelnemers stoppen met de interventie. Voor lichamelijk ongemak geldt dit overigens wel. De pijnervaring kan de deelnemer dusdanig beïnvloeden dat de deelnemer hierdoor de wandelactiviteit niet uit kan voeren.

Naast deze belemmerende factoren hebben er indirect nog meer factoren meegespeeld. De resultaatverwachting onder de afgehaakte respondenten was negatief. De respondenten hebben aangegeven niet de verwachting te hebben de interventie met succes af te sluiten. Deze resultaatverwachting is van invloed op de sterkte van de motivatie. Daarnaast wordt er een laag cijfer gegeven aan het behalen van hun doel en blijkt dit weinig waarde te hebben voor de respondenten die zijn afgehaakt. Ook dit is van invloed op de motivatiesterkte. De formulering van een doelstelling kan hier overigens ook een bijdrage aan leveren. Het stellen van een concreet en haalbaar doel is een voorwaarde voor een gecombineerd leefstijlinterventie.

De attitude heeft echter ook meegespeeld. Wanneer er sprake is van een ambivalente houding beïnvloedt dit de intentie om bepaald gedrag uit te voeren. Het ontbreken van sociale steun kan ook een bijdrage hebben geleverd aan de beslissing om te stoppen met de interventie. Het ontvangen van sociale steun helpt namelijk bij het bereiken van doelen en het gedrag vol te houden. Een ander aspect is de verantwoording over de gezondheid zoeken bij jezelf. Wanneer dit niet (grotendeels) bij de persoon zelf wordt neergelegd, kan dit van invloed zijn op de actiebereidheid.

Er kan besloten worden dat factoren zoals lichamelijk ongemak, slechte weersomstandigheden en dagelijkse drukte als belemmerende factoren worden ervaren. Echter, kan worden geconcludeerd dat er sprake is van samenloop van verschillende factoren. Naast deze belemmerende factoren spelen ook een negatieve resultaatverwachting, weinig waarde hechten aan het behalen van het doel, formulering van het doel, ambivalente houding, sociale steun en de verantwoording over de gezondheid een rol.

7.3 Welke factor(en) spelen een rol bij het volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?

Het sociale aspect heeft een rol gespeeld bij het volhouden van de leefstijlinterventie. Daar onder kan worden verstaan: sociale steun, lopen in groepsverband, sfeer en sociale druk. Sociale steun heeft ondersteuning geboden. Vooral door de partner en naaste familie hebben daar een belangrijke rol in gehad. Daarnaast wordt het lopen in groepsverband als gezellig ervaren, wat een motiverende factor is geweest. De sociale druk binnen de groep is ook een bepaalde stimulans geweest. Zo werd er door sociale druk meer gepresteerd dan wanneer er individueel gewandeld werd.

Ook de attitude heeft hier een rol gespeeld. De respondenten hadden vooraf en aan het eind, een positieve attitude ten opzichte van Zeeland in Beweging. Zoals in de vorige deelvragen ook aan bod is gekomen, blijkt dat dit van invloed is op de intentie en de uitvoering van het gedrag.

Daarnaast spelen ook een aantal persoonlijke kenmerken een rol. Discipline opbrengen en doorzettingsvermogen staan hierbij centraal. Deze persoonlijke kenmerken hebben er mede voor gezorgd dat de respondenten de interventie hebben afgerond.

Er zijn een aantal kenmerken van de leefstijlinterventie die ook van belang zijn. Met name de doelgerichtheid van de interventie speelt een belangrijke rol. Binnen Zeeland in Beweging wordt gewerkt met doelen. Het helder voor ogen hebben van deze doelen, zowel in het begin van de interventie als aan het eind, is een motiverende factor. Daarnaast spelen variatie, planning en organisatie ook een rol. De planning van Zeeland in Beweging zorgt ervoor dat deelnemers in de winterperiode beginnen met deelnemen. Zo wordt er, als het ware, naar het mooie weer toe gewandeld en dit heeft een stimulerend effect.

Hetzelfde geldt voor georganiseerd sporten. Dit blijkt namelijk een bijdrage te leveren aan het volhouden van de interventie. Het verschaffen van informatie en het verrichten van metingen zijn ook van belang. Door het verschaffen van informatie wordt de kennis vergroot en daarnaast de actiebereidheid. Het werken met metingen is ook een stimulans, maar maakt vooral het gestelde doel inzichtelijk. Overigens speelt hier de begeleiding ook een rol. De enthousiaste en professionele houding van de begeleiding hebben hier ook een bijdrage aangeleverd.

Er kan worden geconcludeerd dat het sociale aspect, een positieve attitude en persoonlijke kenmerken een rol spelen bij het volhouden van de interventie. Eveneens als een aantal kenmerken van de leefstijlinterventie, met name de doelgerichtheid en het georganiseerd sporten.

7.4 Centrale onderzoeksvraag

De centrale onderzoeksvraag luidt als volgt:

‘Welke factoren zijn van invloed bij het al dan niet deelnemen en volhouden van de leefstijlinterventie Zeeland in Beweging?’

Bij het deelnemen aan de interventie Zeeland in Beweging blijkt de huidige gezondheidssituatie, de kennis over het belang van beweging en de persoonlijke benadering door de praktijkondersteuner of de huisarts van belang te zijn. Er kan geconcludeerd worden dat de persoonlijke benadering door de praktijkondersteuner of huisarts hier zwaar weegt omdat hierdoor een omslagpunt ontstaat. Daarnaast speelt de zelfeffectiviteit, de mate waarin een persoon inschat de activiteit te kunnen uitvoeren, ook een rol. De laagdrempeligheid van de activiteit kan ervoor zorgen dat deze zelfeffectiviteit vergroot wordt, met als gevolg te gaan deelnemen aan de interventie. Bovendien is een positieve resultaatverwachting, eveneens als een positieve attitude, ook van belang bij de keuze om te gaan deelnemen. De begeleiding die door Zeeland in Beweging wordt aangeboden, wordt ervaren als een drijfveer. Het feit dat de interventie slechts tijdelijk is heeft ook een bijdrage geleverd. De behoefte aan structuur en gezelligheid is eveneens een reden geweest om te gaan deelnemen aan Zeeland in Beweging.

Factoren zoals lichamelijk ongemak, slechte weersomstandigheden en dagelijkse drukte worden als hinderlijk ervaren en dus is er sprake van belemmeringen. Dit draagt niet bij aan het volhouden van de leefstijlinterventie en maakt het mogelijk dat deelnemers zelfs afhaken. Daarnaast speelt een negatieve verwachting, ambivalente attitude en een lage waardering voor het behalen van het doel een rol. Het gemis van sociale steun kan eveneens als belemmerende factor worden beschouwd, met als gevolg dat de interventie niet wordt volgehouden.

Doorzettingsvermogen en het opbrengen van discipline hebben ervoor gezorgd dat deelnemers de interventie hebben kunnen afronden. Daarnaast speelt de sociale steun, het wandelen in groepsverband en de sfeer binnen de groep ook een rol. Deze sociale factoren hebben ermede voor gezorgd dat deelnemers zijn blijven deelnemen. Eveneens als een positieve attitude ten opzichte van Zeeland in Beweging, van zowel aan het begin als aan het eind, is een belangrijke factor. Er zijn daarnaast een aantal kenmerken van Zeeland in Beweging die een belangrijke rol hebben gespeeld, namelijk de variatie in routes en locaties, de organisatie, het enthousiasme en de professionele houding van de begeleiding. Bovendien is het verschaffen van informatie een belangrijke factor omdat hiermee de kennis wordt vergroot en mogelijk de actiebereidheid.

Daarnaast spelen de metingen die gehouden worden binnen Zeeland in Beweging ook een belangrijke rol. Doordat er gewerkt wordt met een doel, hier op getest wordt en de deelnemers feedback ontvangen, is dit een grote stimulans. Zeker wanneer de waarde die de deelnemer aan het behalen van het doel stelt groot is. Een voorwaarde is wel dat het doel concreet en haalbaar geformuleerd is. Het feit dat er een georganiseerd wandelmoment is, is ook een stimulans om toch te gaan deelnemen.

Er kan geconcludeerd worden dat de volgende factoren van invloed zijn op het deelnemen, volhouden en afhaken van de interventie:

- attitude ten opzichte van Zeeland in Beweging;
- de verwachtingen van de deelnemer ten aanzien van het resultaat;
- de waarde die gesteld wordt aan het behalen van het doel;
- sociale factoren;
- de kennis rondom het belang van bewegen en de consequenties voor de gezondheid.

De huisarts en de praktijkondersteuner spelen een belangrijk rol bij het deelnemen aan de interventie. Evenals de behoefte aan structuur en gezelligheid, en kenmerken van Zeeland in Beweging zoals de planning en de begeleiding. De factoren zoals lichamelijk ongemak, slechte weersomstandigheden en dagelijkse drukte hebben een belemmerende rol rondom het volhouden van de interventie. De kenmerken van Zeeland in Beweging zoals de doelgerichtheid, het georganiseerd sporten en het gebruik maken van metingen en informatieavonden spelen hierbij ook een rol. De persoonlijke kenmerken van een persoon zijn echter doorslaggevend, discipline en doorzettingsvermogen is van belang.

7.5 Aanbevelingen

Op basis van de resultaten en conclusies zijn een aantal aanbevelingen beschreven voor Zeeland in Beweging. Hieronder volgt een opsomming:

- Uit de resultaten is gebleken dat de praktijkondersteuner en/of de huisarts een belangrijke rol spelen bij het deelnemen aan de interventie. Het is van belang dat deze persoonlijke benadering en confrontatie behouden blijft, deze speelt namelijk een cruciale rol.
- Uit het onderzoek is gebleken dat de sociale factor een belangrijke rol speelt in zowel deelnemen, afhaken en volhouden. Binnen de organisatie kan hier meer aandacht aan worden besteed zodat niet alleen het behalen van de doelstelling, maar ook de sfeer waarin de activiteit wordt uitgevoerd centraal staat.
- Uit de gegevens blijkt dat de deelnemers de intentie hebben om het huidige beweegpatroon te behouden. Het is daarom van belang dat deelnemers kunnen doorstromen naar andere organisaties of verenigingen, nadat Zeeland in Beweging is afgerond. Dit is al aanwezig binnen de organisatie, maar verdieping en verbreding in dit onderwerp is relevant om gedragsbehoud te bevorderen. Het opstellen van een plan voor samenwerkingen kan hier een bijdrage aan leveren.
- De metingen die verricht zijn binnen Zeeland in Beweging zijn een grote stimulans om de interventie af te ronden. Dit heeft met name te maken met de doelgerichtheid van de interventie. Deze metingen, of ook wel testdagen, moeten behouden blijven. Een voorwaarde is wel dat de doelstelling die geformuleerd wordt, concreet en haalbaar moet zijn. Het opstellen van een protocol kan ervoor zorgen dat vrijwilligers binnen Zeeland in Beweging op de juiste manier de doelen (blijven) formuleren. Het stellen van een haalbaar en concreet doel heeft namelijk een motiverend effect op de deelnemers.

- De deelnemers met diabetes hebben een duidelijk inzicht in de gezondheidseffecten van Zeeland in Beweging op de langere termijn. Wat uit dit onderzoek naar voren is gekomen, is dat de deelnemers met een andere chronische aandoening zoals hart- en vaatziekten en astma of een verhoogd risico hierop, geen duidelijk inzicht hebben in de gezondheidseffecten van beweging voor de chronische aandoening en geen inzicht hebben in de vermeende ernst. Wel is er inzicht in het belang van bewegen in algemene zin. Om ook mensen met een andere chronische aandoening als diabetes te stimuleren kan er specifiek worden ingespeeld op de gezondheidseffecten van beweging voor bijvoorbeeld hart- en vaatziekten. Zodat ook voor deze doelgroep de gezondheidseffecten op de langere termijn inzichtelijk zijn.
- Uit de resultaten is gebleken dat veel deelnemers niet naar de tweede informatieavond zijn gegaan. Dit heeft als oorzaak dat men zich niet gegrepen voelt door het onderwerp, maar ook de vermeende ernst van de aandoening niet inzien. Door te communiceren dat dit ook voor hen van belang is, kan er zo geprobeerd om bewustwording te stimuleren. Dit in combinatie met de hierboven genoemde aanbeveling.
- De laagdrempeligheid speelt een rol in het al dan niet deelnemen en volhouden van de interventie. Het is zaak om deze drempel zo laag mogelijk te houden. Het tempo van de activiteit bepaald in deze zin ook de laagdrempeligheid. Het is van belang te benadrukken onder de deelnemers dat het wandelen in het eigen tempo belangrijk is. Worden er grote verschillen gezien binnen één groep, dan kan er overwogen worden om de groep te splitsen in een snellere en een langzamere groep. Zo blijft de laagdrempeligheid behouden.

Referentielijst

- American Diabetes Association. (2016). *Type 1 Diabetes*. Geraadpleegd op 29 mei 2016, van <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/type-1/?loc=db-slabnav>
- Baarda, B. (2009). *Dit is onderzoek!: handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Groningen: Noordhoff Uitgevers bv.
- Baarda, D.B., Goede, M.P.M. de, Teunissen, J. (2009). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek* (2^e druk). Groningen/Houten: Noordhoff uitgevers bv.
- Bandura, A. (1977). *Sociale learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bas van de Goor Foundation. (z.d.). *Wat is diabetes?* Geraadpleegd op 29 mei 2016, van <http://www.bvdgf.org/diabetes/pagina/14/wat-is-diabetes/>
- Bijma, M., Lak, M. (2012). *Leefstijlcoaching: kernvragen bij gedragsverandering*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Bos, G.A.M. van den, Danner, S., Haan, R.J. de, Schadé, E (red.). (2000). *Chronisch zieken en gezondheidszorg*. Maarssen: Elsevier.
- Brug, J., Assema, P. van, Lechner, L. (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: van Gorcum.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2013). *Gezondheid en zorg in cijfers 2013*. Gedownload op 11 december 2015, van http://www.cbs.nl/nl-NL/menu/_unique/_search/default.htm?cx=018020871965988641477:rvmzjpho2wq&cof=FORID:11&q=aantal+chronische+ziekten
- Cleutjens, F.A.H.M., Janssen, D.J.A., Gijsen, C., Dijkstra, J.B., Ponds, R.W.H.M., & Wouters, E.F.M. (2014). Cognitieve beperkingen bij patiënten met COPD: een overzicht. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 2014. <http://dx.doi.org/10.1007/s12439-013-0053-1>
- Diabetes Fonds. (z.d.) *Verschil tussen diabetes type 1 en 2*. Geraadpleegd op 13 december 2015, van <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/soorten-diabetes/verschil-tussen-diabetes-type-1-en-2>
- Fokkema, R.M., Muskiet, F.A.J., Doormaal, van, J.J. (2005) *Leefstijlinterventie ter preventie van hart- en vaatziekten*. Geraadpleegd op 14-12-2015, van <https://www.ntvg.nl/artikelen/leefstijlinterventie-ter-preventie-van-hart-en-vaatziekten/volledig#LIT34>
- Franzen. G. (2008). *Motivatie*. Amsterdam: Boom Onderwijs, pagina 186-188.
- Gratton, C., Jones, I., Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor Sportstudies* (2^e druk). Oxon: Uitgeverij Routledge.
- Greef, M. (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Geraadpleegd op 29 mei 2016, van: http://www.markantkantoor.eu/transfer/2009-Het_belang_van_bewegen_voor_onze_gezondheid.pdf

- Hartstichting. (2015). *Aantal hart- en vaatpatiënten neemt toe tot 1,4 miljoen in 2040*. Geraadpleegd op 13 december 2015, van <https://www.hartstichting.nl/persberichten/aantal-hart-en-vaatpatienten-neemt-toe-tot-1-4-miljoen-in-2040>
- Hartstichting. (z.d.). *Risicofactoren*. Geraadpleegd op 13 december 2015, van <https://www.hartstichting.nl/risicofactoren>
- Holtrop, R. (2015). *De oudere patiënt met diabetes mellitus type 2*. Geraadpleegd op 29 mei 2016, van https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=1WA-CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=diabetes+type+2+beweging&ots=XLGNQatx2W&sig=AeivjAL52_QfoWA0DgR2cxU6SFo#v=onepage&q&f=false
- Leemrijse, C.J., Ooms, L. & Veenhof, C. (2010). *Denken en Doen zet ouderen samen in beweging*. Utrecht: Nivel.
- Meer, F.M., van der, Ligtenberg, G., & Staal, P.A. (2009). *Preventie bij overgewicht en obesitas: de gecombineerde leefstijlinterventie*. Geraadpleegd op 14-12-2015, van <http://www.zorginstituutnederland.nl/binaries/content/documents/zinl-www/documenten/publicaties/rapporten-en-standpunten/2009/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie/Preventie+bij+overgewicht+en+obesitas%3A+de+gecombineerde+leefstijlinterventie.pdf>
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) (2011). *Gezondheid dichtbij: landelijke nota gezondheidsbeleid*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).
- Nationaal Kompas Volksgezondheid. (2014). *Wat is astma en welke factoren beïnvloeden de kans op astma?* Geraadpleegd op 9 december 2015, van <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/ademhalingswegen/astma/beschrijving/>
- Nationaal Kompas Volksgezondheid. (2014). *Wat is een chronische ziekte en wat is multimorbiditeit?* Geraadpleegd op 9 december 2015, van http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/chronische-ziekten-en-multimorbiditeit/beschrijving/#reference_9497
- Nationaal Kompas Volksgezondheid. (2014). *Wat zijn hart- en vaatziekten en welke factoren beïnvloeden de kans op hart- en vaatziekten?* Geraadpleegd op 13 december 2015, van <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/hartvaatstelsel/wat-zijn-hart-en-vaatziekten-en-welke-factoren-beïnvloeden-de-kans-op-hart-en-vaatziekten/>
- Nederlands Huisartsen Genootschap. (2015). *NHG-Zorgmodule Leefstijl Bewegen*. Geraadpleegd op 03-01-2016, van: <https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-zorgmodule-leefstijl-bewegen-volledige-tekst>
- Nederlandse Encyclopedie. (2016). *Definitie 'evidence based'*. Geraadpleegd op 28 mei 2016, van <http://www.encyclo.nl/begrip/evidence%20based>
- Nederlandse Encyclopedie. (2016). *Definitie 'irreversibel'*. Geraadpleegd op 30 mei 2016, van <http://www.encyclo.nl/begrip/irreversibel>

- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Prochaska, J.O., Redding, C.A., & Evers, K.E. (2008). The transtheoretical Model and stages of change. In K. Glanz, B.K. Rimer & K. Viswanath (Eds), *Health behaviour and health education: Theory, research, and practice* (pp. 97-121). San Francisco: Jossey-Bass.
- Sassen, B. (2004) *Gezondheidsvoorlichting en preventie, leidraad voor verpleegkundigen*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg; 2004.
- Snoeck-Stroband, J., Gaalen, J., van, Beerhuizen, T., Meer, V., van der, Bakker, M., Reisen, P., van, Redelijkheid, W., & Sont, J. (2014). Zelfmanagementsupport bij volwassenen met astma. *Huisarts en wetenschap* (2014). <http://dx.doi.org/10.1007/s12445-014-0296-2>
- Stegeman, N. (2013). *Voeding bij gezondheid en ziekte*. Groningen: Noordhoff Uitgevers bv.
- Stichting Zeeland in Beweging. (2016). *Projectplan Zeeland in Beweging*. Projectplan. Middelburg: Auteur.
- Stiggelbout, M., Westhoff, M.H., Mulder, Y.M., Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H., & Baken, W.C. (1998). *De gezondheidswaarde van lichamelijke activiteit: een literatuurstudie*. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid, Divisie collectieve preventie.
- Van Dale. (2015). *Definitie 'factor'*. Geraadpleegd op 9 december 2015, van <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=factor&lang=nn#.VmgsJ3IhMs>
- Van Dale. (2016). *Definitie 'allopathie'*. Geraadpleegd op 28 mei 2016, van <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=allopathie&lang=nn#.V0nd15GLTIU>
- Verhagen, S.J.M., Jongert, M.W.A., Koers, H., Toereppel, K., Walhout, R., & Staal, J.B. (2009). *KNGF-standaard: Beweeginterventie coronaire hartziekten*. Amersfoort: Drukkerij De Gans.
- Verhoeven, N. (2014). *Wat is onderzoek?: praktijkboek voor methoden en technieken* (5^e druk). Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- Vries, H. de, Dijkstra, M., & Kulhman, P. (1988). Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions. *Health and Education Research*, 611-626.
- World Health Organization. (2015). *Asthma: Definition*. Geraadpleegd op 13 december 2015, van <http://www.who.int/respiratory/asthma/definition/en/>
- World Health Organization. (2015). *Chronic Obstruct Pulmonary disease (COPD)*. Geraadpleegd op 13 december 2015, van <http://www.who.int/respiratory/copd/en/>

Bijlagen

Bijlage A: Topiclijsten

Topiclijst eerste interview

Onderwerp	Voorbeeldvraag
Voorstellen	X
Onderzoek toelichten	X
Attitude	Kunt u mij vertellen wat u van ZIB vond voordat u bent begonnen? Kunt u mij vertellen wat u van ZIB nu vindt? Hoe kijkt u tegen ZIB aan, en waarom?
Reden van deelname	Waarom heeft u zich ingeschreven voor ZIB? Wat wilt u precies bereiken met ZIB, wat is uw doel en waarom? Wat gaat u doen om dit te bereiken? Weet u al hoe u dit precies gaat uitvoeren? Zo ja, hoe dan? Bent u hiervoor gemotiveerd? Ja/Nee Wat kan ervoor zorgen dat u gemotiveerd raakt/ blijft? Wat kan er nog meer voor zorgen dat u ZIB met succes afsluit?
Social learning theory	Heeft u eerder aan een interventie deelgenomen wat op ZIB lijkt? Wat waren u ervaringen hiermee? Wat maakt het verschil dat u nu (wel) meedoet aan een wandelactiviteit zoals ZIB? Kent u iemand in uw omgeving die deelneemt aan een soortgelijke interventie? Is dit iemand die dicht bij u staat? Hoe staat die persoon daar tegenover? Kan dit ervoor gezorgd hebben dat u met ZIB bent begonnen? Hoe is dat zo gekomen?
Sociale invloed	Heeft u in uw omgeving verteld dat u bent gaan deelnemen aan ZIB? Wat was de reactie hierop? Kunt u vertellen waarom niet? Wat vond u van deze reacties? Weten deze mensen van uw doel? Verkrijgt u steun vanuit uw omgeving? Wat voor steun? Vind u dit belangrijk? Waarom wel, waarom niet? Laat uw omgeving het toe om uw doel te bereiken?
Verwachting	Verwacht u tegen barrières aan te lopen tijdens ZIB? Waarom verwacht u dit wel/ niet? Zo ja, welke barrières? Hoe gaat u hiermee om? Verwacht u dat uw doel op 28 mei gaat behalen? En waarom? Verwacht u dat ZIB zal leiden tot het gewenste doel? Hoe zwaar weegt u het af dat u uw doel behaalt op 28 mei? Als u hier een cijfer aan mag geven waarbij 1 weinig waarde kent en 10 heel veel waarde, welk cijfer zou u dan geven? Waarom geeft u dit cijfer? Kunt u dat toelichten?

	Verwacht u stress bij het behalen van uw doel? Ja / Nee Waarom denkt u dit? Hoe gaat u hiermee om? Kunt u een inschatting geven welke gevolgen ZIB voor u heeft? Op korte en lange termijn? En waarom?
Verantwoording	Wie vindt u verantwoordelijk voor het feit dat u uw doel haalt op 28 mei/ voor uw gezondheid? En waarom vindt u dat dan? → Hier kan je feedback geven over motivatie
Moeilijkheidsgraad	Kunt u de moeilijkheidsgraad van de interventie inschatten? Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk cijfer zou u dan geven? En waarom geeft u dit cijfer? Kunt u dat toelichten?
Afronden	Zijn er nog vragen, opmerkingen, aanvullingen? Bedanken voor komst Uitnodiging 2^e interview Uitkomsten onderzoek worden achteraf opgestuurd

Topiclijst bij afhaken

Onderwerp	Voorbeeldvraag
Voorstellen	X
Onderzoek toelichten	X
Algemeen	Wat was de reden dat u bent begonnen met ZIB? Wat was uw doel? Hoe vaak heeft u meegewandeld?
ASE Model / Barrières	Wat is de reden dat u bent gestopt met ZIB?
ASE Model / Barrières	Waren er factoren die voor u belemmerend waren? Zo ja, welke factoren waren dit?
ASE Model / Attitude	Hoe keek u tegen ZIB aan voordat u begon met deelnemen? Hoe kijkt u nu tegen ZIB aan?
ASE Model / PO-fit	Heeft u in uw omgeving verteld dat u meedeed aan ZIB? Zo ja, hoe waren de reacties hierop? Heeft u steun gekregen uit uw omgeving? Vind u deze steun wel of niet belangrijk? En waarom?
ASE Model / Zelfeffectiviteit	Verwachtte u dat u ZIB had kunnen afronden?
Stages of Change	Overweegt u om in beweging te blijven? Overweegt u om deel te nemen aan ZIB deel te nemen in eventueel een vervolg traject? Waarom wel/niet?
Verwachting	Wat was uw verwachting van ZIB? Was deze anders dan in werkelijkheid?
Instrumentaliteit	Had u verwacht dat deelname aan ZIB zou leiden tot een positieve uitkomst (het behalen van uw doel)?
Valentie	Hoe waardevol zou deze uitkomst (het behalen van uw doel) voor u zijn als u een cijfer mag geven op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel belangrijk. Welke cijfer zou u dan geven?

Topiclijst tweede interview

Onderwerp	Voorbeeldvraag
Toelichten ondz/ondw	Verklaren waarom nu al 2 ^e interview
Doel + reden van deelname	In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten?
Deelname/ attitude	Wat vindt u tot nu toe van Zeeland in Beweging? Waarom vindt u dat?
Factoren	Kunt u aangeven wat er voor gezorgd heeft dat u nog steeds meedoet met het programma? Kunt u toelichten waarom dit voor u belangrijk is geweest?
Barrières	Zijn er momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? Kunt u omschrijven wat voor moment dat was? Zo ja, welke zijn dat geweest en hoe ging u daar mee om? Zijn er momenten geweest dat u overwoog te stoppen? En zo ja, wat maakte het dat u besloot om toch door te gaan?
Inhoud interventie	Is de inhoud van de interventie voor u uitdagend en stimulerend geweest? Zo ja, Waar vond u dit in terug? Zo niet, wat had ZIB anders kunnen doen zodat dit wel stimulerend en uitdagend was geweest voor u?
Begeleiding op maat	Wat vond u van de begeleiding van ZIB? Waarom vond u dat? Wat vindt u goed en minder goed van de begeleiding? Heeft u deze begeleiding ervaren als 'begeleiding op maat'?
Begeleiding op maat	Heeft u dit kunnen toepassen in uw eigen omgeving? Hoe heeft u dit gedaan?
Meetmomenten/ informatieavonden	Wat vond u van de meetmomenten? Wat vond u sterk en minder sterk? Wat vond u van de informatieavonden en waarom? Wat vond u sterk en minder sterk?
Afbeelding finish	Wat vindt u van deze afbeelding? (Zie volgende pagina) Wat voor gevoel roept dat bij u op?
Fasering	Denkt u dat u het na afloop blijft volhouden? Wat zou maken dat u het wel vol zou houden? Wilt u het volhouden? Waarom verwacht u dit wel/niet?
Verwachting	Was de interventie, zoals u verwacht had? Wat was gelijk/ anders?
Instrumentaliteit	Heeft de interventie geleid tot het gewenste effect?
Valentie	Op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? En waarom een 7 en geen 6?
Vragen, opmerkingen of aanvullingen	
Dankwoord	

Bijlage B: Fragmenten per interview

Interviews bij het deelnemen aan de interventie (eerste interview).

Fragment	Inhoud
1.1.1	M: Waarom bent u begonnen met deelnemen? R1: Ja, waarom ben ik begonnen. Ieder jaar, wordt ik elke keer ongeveer 1 kilo zo'n beetje, zwaarder. En vooral in de winter. Dat komt, in de zomer werk ik veel in tuinen, maar in de winter niet. En dan beweeg je daardoor ook minder. Ik denk niet dat het alleen door bewegen komt, maar ook door het eten wat je dan meer gaat doen als je thuis bent. En, ja, ik probeer eigenlijk altijd wel die kilo's eraf te krijgen, maar ik doe dan te weinig aan beweging. Ik doe alleen maar één keer aqua joggen, één keer in de week. En één keer drie kwartier in de week is gewoon te weinig. En vooral in de winter denk ik dat het goed is om wat meer te doen. En dan denk ik, nou ja, lopen kan altijd! Van huis uit, je kan altijd zo beginnen. We wonen een beetje aan de buitenkant dus we kunnen zo de bossen in en de paden op. Dus vandaar dat ik dacht van, nou, dat is een mooie start om een keer wat te gaan doen. En in de winter wat meer te gaan wandelen.
1.1.2	M: Ja. Want vind u het ook fijn dat het vanaf januari begint en afloopt in mei? R1: Ja, zeker! Voor mij komt dat heel goed uit. Want in mei ga ik weer beginnen in de tuinen. En dan ben ik toch weer druk bezig zeg maar, en dat, vind ik eigenlijk, is best ook intensief. Zo'n hele dag bezig, ongeveer 6, 7 uur ben je dan aan het werk. En een paar keer per week, dus dat is dan precies mooi voor mij.
1.1.3	M: Ja, dat geloof ik graag! En heeft u al eerder aan zoiets deelgenomen? R1: Nee, niks verder.
1.1.4	M: Oké, en hoe ziet u ZIB nu? Vanaf het startmoment? R1: Ik vind het echt ontzettend leuk! Ik vind het echt fantastisch, de manier waarop je het met zijn allen doet. Je moet gewoon komen, dat is het moment dan moet je er weer zijn en dat is juist goed! Ik doet het ook samen met mijn zus. Dus dat is ook wel gezellig, dat we dan afspreken. Dus ja, dat bevalt me heel goed, ik vind het heel leuk. M: En u doet het samen met uw zus. R1: En mijn man ook hoor, maar die doet voor de lol mee. Want die doet al heel veel aan sport. Maar dat is ook gezellig om mee te lopen.
1.1.5	M: Oké! Ja wel gezellig. Was u degene die zei, laten we dat eens gaan doen? R1: Nee, dat was Mireille. Want ik ben één keer per jaar bij haar. En daar ging het er ook over, iedere keer wat zwaarder. Ja, je zou wat meer sport kunnen gaan doen, dat je wat meer in beweging bent. En dat vond ik al te weinig, wat ik deed. Toen zei ze van nou ik ga met dat beginnen, en toen dacht ik nou, ik ga mee beginnen. Zo is het gegaan eigenlijk.
1.1.6	M: En toen zei u thuis tegen u man van nou, dat kunnen we mooi samen doen? R1: Ja! Dat kunnen we samen doen. Toen kwam mijn zus, die kwam hier wonen en die wandelde best al wel veel, dus ik zei van nou: misschien vind jij dat ook wel leuk om te doen. Dan moet je echt drie keer per week gaan lopen. Dat moet je gewoon gaan doen. En dan ga je samen. Of wij met zijn tweeën of samen met mijn zus.
1.1.7	M: En is het voor uw, omdat u het samen doet, een motiverende factor? R1: Ja voor mij wel. Ik vind dat in een clubverband wel leuk. Dat is natuurlijk ook met dat aqua joggen dat is met de buurvrouw, die is er ook altijd. En dat heb ik een beetje nodig.
1.1.8	M: Ja, want net zoals het niet zulk mooi weer is, dan ga je misschien ook niet zo snel alleen naar buiten. Of is dat bij u niet zo? R1: Nou, dat hoop ik niet. Dat heb ik tot nu toe nog niet meegemaakt. Haha! Maar goed, in dit weer kom ik ook hier naartoe dus dan denk ik ook wel dat ik met een bui kan wandelen. Maar je kan ook je ook kleden he.

1.1.9	M: Ja, dat is wel zo! Dus u vind steun vanuit de omgeving wel belangrijk? R1: Ja.
1.1.10	M: Ja. En wat is precies uw doel voor 28 mei? R1: Om het wat beter uit te kunnen houden, die 5 tot 7 km, wat ik heb gekozen dan. Dan valt me nu al die vijf, en die heb ik al een paar keer gelopen, dan zit ik bij drie á vier km en dan begin ik een beetje meer te zwalken. Een beetje dat gevoel dat ik niet meer aan kan. Nou, dat vind ik wel erg, dat ik dat niet kan. Dus vandaar dat ik denk van, als ik dat nou een paar keer doe, misschien kom ik daar een beetje overheen en kan ik dat gewoon lopen.
1.1.11	M: En dat wilt u ook op 28 mei gewoon fit kunnen lopen? R1: Ja! Als je toch drie keer per week 5 tot 7 km loopt, dat doe ik nu ook wel, maar dan voel ik dat gevoel van heel erg moe, in mijn benen. En dan ga ik een beetje zwalkerig lopen. Een beetje licht in het hoofd, het is een beetje vreemd.
1.1.12	M: En als u dan even stilstaat en weer een beetje bijkomt? R1: Dat zou ik wel moeten doen, maar dan ben je met zijn drieën en dan loop je lekker even door want zij lopen ook door. Zo gaat dat dan dus dan ga ik daar beter op letten, dat ik dan met een rustig tempo loop.
1.13	M: . En verwacht u dat u uw doel gaat halen? R1: Dat verwacht ik wel. Dat móét ik gewoon doen! Haha!
1.1.14	M: En hoe gaat u uw doel halen? Er zijn natuurlijk drie standaardtrainingen, maar gaat u daarnaast nog wat doen? R1: Nou, ik probeer nu die drie trainingen dan te doen. Dus dan die twee voor onszelf. En dat aqua joggen natuurlijk nog erbij. Om gewoon wat meer op te bouwen, want ik heb gewoon weinig uithoudingsvermogen. Dan is mijn conditie te weinig gewoon. In de winter vooral. Dus ja, in de zomer, ik kan heel diep buigen en dat soort dingen en lang slepen, sjouwen en doen, maar het uithoudingsvermogen is weg want ik heb vroeger hard gelopen dus ik weet het wel. En dan was ik zo 35 jaar ongeveer en dat ging natuurlijk prima, dan zit je daar helemaal in, maar nu helemaal niet meer. Dat voel je gewoon dat dat minder is. Of dat dat maar weinig is.
1.1.15	M: Ja juist! En verwacht u barrières? R1: Nee. Ik voel me verder gezond en alles dus ik kan het gewoon doen.
1.1.16	M: Ja, kijk! Dat is mooi! En als u iemand zou mogen aanwijzen die verantwoordelijk is voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn? R1: Dat ben ik zelf, toch? Ja, dat lijkt mij ten minste. Daar doe ik het ook voor! M: Ja, daarom! Er zijn mensen die er anders over denken, en dat is ook prima, maar dit is ook een goeie motiverende factor voor u. R1: Ja, ja. Het sterkste is dat je het voor jezelf doet. Je bent zelf degene die jezelf motiveert en ik wil gewoon gezond blijven en gezond zijn.
1.1.17	M: Ja dus dat is dus echt uw intrinsieke motivatie, helemaal vanuit u zelf. En wat zorgt ervoor dat u gemotiveerd blijft? Bijvoorbeeld met slecht weer? R1: Ja, dat zijn zo van die momenten. Want mijn man die zei zo, nou we moeten nou eigenlijk wel gaan wandelen vandaag. Ja dus dan zeg ik van, nou ik geloof dat ik vanmiddag nog wat heb, dus hoe moeten we dat dan doen. Dan weet ik niet precies. Zondagochtend wandel ik altijd, met mijn zus. En dan moeten we donderdag en vrijdag ook wandelen. Zaterdag hebben we het weer druk, dus er moet ergens een moment zijn dat het gebeurt. Dus wij hebben elkaar eigenlijk om te zeggen van, welk moment gaan we? En dat zijn nou net de dingen die ik even nodig heb
1.1.18	M: En verwacht u dat u tijdens dit traject stress kan of gaat ervaren? Op de eerste avond ging de loopgroep best wel snel, en heeft u dan zoiets van: ik moet er achteraan blijven lopen?

	R1: Nee want, bijvoorbeeld afgelopen keer ja, we liepen net op de dam, nog geen kilometer, en ik moest ontzettend naar de wc. En ik kon van te voren niet maar ik moest gewoon. Toen kwamen we ongeveer in de buurt van de Veerse poort, waar mijn zusje woont. Dus ik kreeg van haar de sleutel en mijn man en ik zijn naar de Veerse poort gelopen. Dus we hebben meer dan vijf kilometer gelopen denk ik! Haha! En ik had de route in mijn zak, dus ik heb de route gewoon zelf gelopen.
1.1.19	M: Kunt u een inschatting geven van welke gevolgen ZIB heeft voor u persoonlijk? R1: Ja, dat is een moeilijke vraag eigenlijk. Ja, want ik weet het niet zeker maar als het nou, stel je voor als het nou volgend jaar weer zou zijn, dat zou ik leuk vinden. Want het komt mij in de winter goed uit. Dus vandaar dat ik dat wel leuk vind. M: Ja! Dus dat zorgt er dan voor dat u het bewegen als het ware vast blijft houden? R1: Ja, zoiets zou ik wel leuk vinden ja. Dan denk ik dat ik toch weer ga mee doen.
1.1.20	M: En als u voor u zelf de moeilijkheidsgraad zou moeten inschatten, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk. Welk cijfer geeft u dan? R1: Nee, dat is dan niet waar want ik het bedoeld het andersom dan. Dus dan zit je rond de twee en de drie zoiets. Nou, doe maar de vier en de drie. Ja, want als ik gewoon lekker kan lopen, die vijf tot zeven kilometer op een gewone manier, zoals ik in het begin ,begin met wandelen dan is het helemaal fantastisch.
1.1.21	M: En uw doel is eigenlijk, op de lange termijn, als ik het zo hoor om eigenlijk in de wintermaanden gewoon die stok achter de deur te hebben. En u verwacht met ZIB dat dat ook gaat gebeuren? R1: Ja, dat hoop ik wel ja. Op deze manier, dat is net zo mooi die periode zo van dat ik dan weer ga werken, want dan ben ik daar vanzelf weer mee bezig. En nu is het na het eten en dan ga je gelijk op de bank zitten zeg maar. Met dit soort weer is het toch anders dan in de zomer. Je bent veel mee druk bezig en zit niet aan eten te denken of wat dan ook. Zulke dingen dat werkt allemaal. Want dan zit je niet met dit en met dat. Dat is niet fijn, dat is ieder jaar zo, dan kom ik altijd in de winter weer een kilo aan. Dus het wordt iedere keer steeds meer en meer en het gaat er niet meer af.
1.1.22	M: Ja, dat sluipt er in. Ja want uiteindelijk is de uitkomst van ZIB het doel wat u gaat behalen. En als u een waarde mag geven aan deze uitkomst, waarbij 1 heel weinig waarde is en 10 heel veel, welk cijfer zou u dan geven? R1: Ja, dat is natuurlijk dan heel goed. Die waarde is voor mij hoog. Zo hoog mogelijk. Dus dat mag best wel een 10 zijn. Zeker. Het is precies die periode, dat vind ik zo fijn dat het van een bepaalde periode is. Als je lid van één of ander club wordt, dan gaat dat het hele jaar door. En dat is voor mij te veel, dat wordt gewoon veel te veel. Als ik dan overdag gewerkt hebt en ik moet dan in de avond ook nog wandelen, dat zou voor mij te veel zijn. Dan ben ik hartstikke moe.
1.1.23	M: Ja, dat kan ik me wel voorstellen. En heeft het voor u ook uitgemaakt dat bijvoorbeeld de dokter meeliep en de fysiotherapeut? R1: Nou, dat maakt eigenlijk niet uit. Nee, dat hoeft niet voor mij. Ik vind het wel leuk dat er onderzoeken zijn, dat je waarden tussendoor gemeten worden en dat soort dingen. Dat is leuk! Maar dat is niet per se mijn punt. M: Ja, want net als met de testdagen natuurlijk ook, BMI, gewicht en dat soort dingen. Want u zegt dat u aankomt, een kilo per jaar, maar dat zou u dan bijvoorbeeld ook alvast kunnen linken naar volgend jaar. Dat u dan gegevens naast elkaar legt, van nu en dan. Is dat dan geen factor voor u wat voor u belangrijk is? R1: Uh, ja de eetgewoontes bijvoorbeeld. Nou ,nee want ik weet best wel waar het aan ligt. Ja en als iemand dan zegt van je doet te veel dit en dat, ja, dat snap ik en dat weet ik ook wel. Het is ook maar een kilo per jaar. Het is niet zoveel, maar in de loop van de jaren komt het erbij. En toen zat ik boven een BMI van 25 en dat wil ik gewoon niet. En omdat ik één keer per jaar hiernaast kom, wordt dat allemaal gemeten en zie

	ik dat. En toen dacht ik, oh maar dat is niet goed. Dat wil ik niet. Het is net een puzzel, het past precies goed bij elkaar bij mij. Het komt precies goed uit zo.
--	---

Fragment	Inhoud
2.1.1	M: Maar, wat vond u van de eerste avond, de opening? R2: Nou, ik heb de tweede dag mee gewandeld. Ik heb me opgegeven voor de 5 km en het eerste rondje van dan anderhalve kilometer. Maar omdat ik eigenlijk al een week zelf aan het oefenen was geweest, was dat veel te makkelijk. Dus dat heb ik ook meteen aangegeven toen ik Mireille tegenkwam. Ik zeg nou, dit gaat niet werken zo. Dat was gewoon slenteren voor mij. M: Oké! Dus dat was geen uitdaging? R2: Nee. M: En op welke afstand zit u nu? R2: Ik zit nu op de vijf.
2.1.2	M: Maar, vertel, waarom heeft u voor Zeeland In Beweging gekozen? R2: Nou, er waren eigenlijk twee items. Als eerste wil ik mijn conditie wat verbeteren, ik heb vroeger vrij veel gesport maar daar is de laatste tien, vijftien jaar in het slob geraakt. Dat komt door diabetes en dergelijke. Dus ik wil mijn conditie wat verbeteren en ik wil ook graag vijf kilo afvallen.
2.1.3	M: Oké. En is dit de eerste keer dat u aan zoiets meedoet? R2: Ja.
2.1.4	M: En, vanuit uw omgeving, wat was de reactie toen u begonnen was met Zeeland In Beweging? R2: Die vonden het prima. M: Oké, en werkt dat motiverend? R2: Ja, het was niet echt nodig hoor. Ik had het uit mezelf ook wel gedaan. In die zin was het niet echt een extra motivatie.
2.1.5	M: Nee, maar wat was voor uw dan het triggerpoint? R2: Dat was geen echte trigger, op een gegeven moment zag ik het voorbij komen. En toen dacht ik: ja, dat ga ik doen! Het sluimerde natuurlijk al een beetje, mijn conditie is niet zo geweldig meer en ik wil er iets aan gaan doen en ik had niet zoveel zin in dat sportscholen-gedoe. Dus ik dacht, ik ga hier maar eens mee beginnen.
2.1.6	M: Ja, ja. En ik begrijp dat de reacties vanuit uw omgeving positief waren. Vind u dit ook een belangrijke factor? Dat het belangrijk is dat u gesteund wordt hieruit? R2: Oh, dat is wel belangrijk maar dat is niet echt doorslaggevend voor de beslissing om het wel of niet te doen of te blijven doen. Als ze zouden zeggen van: nou ik vind het lastig of je bent vaak weg, ik ben natuurlijk elke dag een uur aan het wandelen nu, maar dat is overigens niet het geval. Dus niet negatief nu. Dus dat gaat goed.
2.1.7	M: Oké. En heeft u iemand in uw omgeving die een soortgelijk iets doet? R2: Nee.
2.1.8	M: Oké. Uw doelstelling is wat afvallen en uw conditie verbeteren. Verwacht u dat u dit doel gaat behalen op 28 mei? R2: Dat denk ik wel. Of ik die vijf kilo haal dat weet ik niet. Maar ik ben nu al iets van, 1 tot 1,5 kilo kwijt. Ja, ik heb inmiddels bijna 70 km gelopen. Sinds twee, drie weken.
2.1.9	M: Maar wat zorgt ervoor, of wat kan ervoor zorgen, dat u blijft volhouden of dat u uw doel haalt? R2: Nou, ik ben nogal afwachtend in die dingen. Als ik iets van plan ben, dan doe ik het ook.
2.1.10	M: Oké. En verwacht u barrières om dat doel te behalen?

	R2: Nou, ik verwacht ze niet. Maar het kan gebeuren. Ik kan een blessure krijgen bijvoorbeeld. Of misschien overbelasting, dat de spieren ergens een keer een opdonder krijgen.
2.1.11	M: als, stel, u mag iemand verantwoordelijk stellen voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn? R2: Mezelf. Ja.
2.1.12	M: Ja. Want u doet nu al zelf wandelen. En dat wilt u volhouden tot aan 28 mei. R2: Ja, dat denk ik wel. Ik weet niet of ik deze frequentie vol houd. Het bevalt me prima dus. Het is een soort verslaving als je er eenmaal aan begint.
2.1.13	M: En gaat u nog meer doen om uw doelen te bereiken? Bijvoorbeeld naar de diëtiste? R2: Nee. Dat is wel gevraagd maar daar heb ik geen behoefte aan. Mijn voedingspatroon was al sober, ik eet relatief weinig en redelijk gezond.
2.1.14	R2: Ik heb vroeger niet echt hardgelopen maar meer geïjg en dan ging ik twee keer per week drie kilometer. En dat ging niet meer door blessures. En inmiddels heb ik diabetes gekregen dus ik weet niet of dat ook echt goed zou gaan als ik dat weer op zou pakken. Daar twijfel ik wel eens over om niet te gaan proberen om weer te gaan joggen of hardlopen.
2.1.15	M; Dat heeft u wel meegekregen, Mireille wilt ook gaan prikken. Dus dan vooraf, tussendoor en achteraf. Dat is wel heel interessant, ook voor u. Maar tot nu toe is het geen belemmerd iets geweest? R2: Nee nog niet. Tijdens het lopen loop je de kans dat er een hypo komt bijvoorbeeld. Maar dat is nog niet gebeurd. Het is wel, ik loop dus op de dinsdagmiddag en dan heb je meestal net gegeten dus in die zin is de kans op een hypo ook wel klein.
2.1.16	M: En als u zelf loopt dan houdt u hier rekening mee? R2: Ja, mocht er wat gebeuren dan heb ik wat te eten.
2.1.17	M: En hoe zorgt u ervoor dat u gemotiveerd blijft? R2: Door de weegschaal. Daar kijk ik niet elke dag op. Ik heb nu één keer gekeken, na anderhalve week zeg maar en toen zag ik dat ik in ieder geval al wat ben afgevallen.
2.1.18	M: Want, aan de hand van die gegevens... Net zoals de testdagen, dat dat u motiveert om door te zetten? R2: Ja, nou ja nu hebben we die nog niet gehad. Ja, de eerste, maar dan zie je nog geen resultaat. Dat is eigenlijk je beginsituatie. M: Nee, dat klopt. Maar dat werkt wel motiverend voor u? R2: Ja, ik zou niet weten wat anders.
2.1.19	M: En als het straks 28 mei is geweest, wat gaat u dan doen? Gaat u door ermee of stopt u ermee? R2: Nee, dan ga ik mezelf lekker helemaal zitten voldouwen. M: Nou ja, het zou kunnen. Het zou best eens kunnen dat u weer wilt gaan hardlopen of iets dergelijks. R2: Ja, dat zou ik wel weer eens willen proberen. Dat zou best kunnen. Of anders blijven wandelen.
2.1.20	M: Verwacht u dat u stress krijgt? R2: Nee, ik ben niet stressgevoelig.
2.1.21	M: de gevolgen van ZIB voor u is eigenlijk dat u meer bent gaan bewegen en dat u wat afvalt en een betere conditie, zouden er nog meer dingen zijn wat mee kan spelen? R2: Nou ja, misschien, dacht ik.. Want ik moet een bepaalde hoeveelheid insuline spuiten. Misschien dat dat eventueel zou kunnen verminderen, want dat is vaak gerelateerd aan gewicht. Het zou kunnen. Dat is niet de eerste insteek geweest hoor maar het kan een bijverschijnsel zijn. Als het niet zo is, is het jammer.

2.1.22	Maar, als u op schaal van 1 tot 10, waarbij 1 niet moeilijk is en 10 heel moeilijk, hoe zou u dat voor uzelf inschatten? R2: Een vijfje. M: En waar ligt dat aan? R2: Het is niet moeilijk en het is niet makkelijk. Het is ongeveer op niveau wat ik nu gewend bent.
2.1.23	M: Oké. En verwacht u dat ZIB ervoor zorgt dat het ook zo blijft, na 28 mei? R2: Het hangt ervan af wat het vervolg is. M: Maar als we weer zouden starten in januari, zou dat misschien weer wat voor u wezen? R2: Misschien wel. Het kan zijn dat ik het op eigen houtje verder doet.
2.1.24	M: Als we weer een cijfer zouden mogen geven, waarbij 1 laag is en 10 hoog, wat is dan voor de waarde van het behalen van uw doelen? R2: Toch wel een 8 of een zeven. Ik wil heel graag die doelen halen.

Fragment	Inhoud
3.1.1	M: Maar dan kunnen we beginnen. Vertel, waarom bent u begonnen met Zeeland In Beweging? R3: Ik ben regelmatig onder controle bij Mireille en toen kwam dat ter sprake dat ze dat ging doen. En dat dat bedoelt was om mensen, begreep ik, die niet meer zo goed ter been zijn of wat mankeren om die weer in beweging te krijgen. En ik beweeg dus wel, maar omdat ik ook wat mankeer leek het mij ook wel leuk om daar aan mee te doen alleen na twee keer daaraan meegedaan te hebben vraag ik mij af of het doel, of wat de bedoeling is, wordt nagestreefd.
3.1.2	M: Oké, vertel. R3: Ik krijg meer de indruk dat het geen doel heeft om mensen die wat mankeren of weinig in beweging zijn weer op gang te krijgen. De twee keer dat ik nu meegedaan heb ik meer de indruk dat het een onderdeel is van atletiek vereniging Dynamo. De eerste keer dat wij liepen werd er wel 7 km per uur gelopen en werd gelijk in zo'n groep. Terwijl ik dacht van, dat is ook gezegd van, we gaan wandelen, 5 km per uur. Dat is een mooi wandeltempo. We blijven gewoon als groep bij elkaar, maar dat bleek dus niet waar te zijn. En dat vrouwtje die dan als begeleiding mee liep zei dan van nee iedereen loopt op eigen tempo en dat kan uitgestrekt worden. Toen wij binnen waren en na een half uur naar huis gingen, kwamen er nog mensen binnen, dus het ging veel te hard. En toen kregen we een mailtje, van het tempo moet wat aangepast worden. Afgelopen maandag heb ik dus weer met de groep gelopen, die van 2 keer 5 km. En daar liepen weer twee mannen op kop, nou, zeker zes kilometer per uur. Nou kan ik dat wel bijhouden maar ik denk nog steeds: dat is niet de bedoeling
3.1.3	M: Maar wat vind u van het idee op zich? R3: Ja, het spreekt echt aan. Dat je de mensen die, want dat hoorde ik dan van haar ook, er waren er bij die zeiden van ja ik kan niet lopen en help me dan, en op die manier is dat goed dat e uit die stoel komt bij wijze van spreken en toch gaat wandelen. Voor mij geldt dat dan niet zo, want ik loop gewoon drie keer in de week. Maar dit vind ik leuk om mee te doen, maar de eerste keer schrok ik me een ongeluk. Van, moet dat zo hard? En afgelopen maandag ging het dus beter, maar toch nog harder dan wat er in die mail gezet was. Dus dan denk ik ja, die mensen moeten gewoon gescheiden worden. Laat die met zijn vieren of met zijn zessen maar lekker door marcheren. En die andere gewoon 5 km per uur laten lopen want dat is het meest prettige.
3.1.4	M: Ja. En wat is uw doel met ZIB?

	R3: Wat mijn doel is.. Nou, mijn doel is meer bewegen maar goed, dat doe ik al. Maar gewoon meer dan 10 km per keer lopen, ik kan ook wel een 15 km lopen, maar dat is een beetje het doel. Maar ik zoek eigenlijk ook een beetje de gezelligheid op om gewoon in groepsverband te wandelen, dat vind ik wel leuk.
3.1.5	M: Ja, het is wel gezelliger dan in je eentje. En uw vrouw doet natuurlijk ook mee, is dat voor u ook een factor geweest van nou, dat gaan we echt samen doen? R3: Nou, we hebben jaren samen gewandeld maar de laatste tijd doen we dat niet meer want ik loop te snel. En dan krijgt ze dus last van haar bekken en ze wandelt ook wel maar gewoon in haar eigen tempo. We lopen dus niet meer samen maar alleen. Maar ik probeer ook te stimuleren dat ze gewoon blijft wandelen. Dit leek me een mooi onderdeel omdat je begeleid wordt en als je wat mankeert dat ze daar naar kijken en er zit ook een fysiotherapeut bij.
3.1.6	M: En de begeleiding en ondersteuning vanuit het team, is dat ook een factor wat voor u heeft meegespeeld? R3: Ja, dat vind ik wel belangrijk dat er controle is, van hoe ga je daarmee om?
3.1.7	M: En net zoals de testdagen, hecht u daar waarde aan? R3: Nou, ik vind het wel fijn om te weten hoe je ontwikkeling daarin is. M: Ja, en is dat voor u ook een motiverende factor? R3: Mhaw. M: Nee? R3: Nee, niet echt.
3.1.8	M: En verder vanuit uw omgeving, los van uw vrouw dan, maar waren daar reacties van? R3: Ja, als je zegt dat je meedoet dan vinden ze dat leuk dat je meedoet. M: En vind u dat belangrijk? R3: Ja.
3.1.9	M: Dus ze laten het wel toe dat uw dat gaat doen? R3: Ja, zeker!
3.1.10	M: En vind u zelf de steun vanuit de omgeving belangrijk? Bijvoorbeeld als uw vrouw niet mee liep, was u dan alsnog gaan lopen? R3: Nou, dan had ik het alleen gedaan. M: Dus dat is dan voor u niet van bepaalde waarde? R3: Nee, ik vind het leuk, maar zij loopt toch een andere afstand dus we lopen toch niet samen. Maar dat is niet erg.
3.1.11	M: Oké. En denkt u dat u dit gaat behalen op 2 mei? R3: Nou op de 28 mei niet want dan zijn we op vakantie maar wel eerder. M: En voor die tijd verwacht u wel dat u uw doel gaat behalen? R3: Ja. M: En waar baseert u dat op? Waarom denkt u dat? R3: Gewoon omdat ik dan behoorlijk getraind bent en best wel een langere afstand kan lopen.
3.1.12	M: En hoe blijft u hiervoor gemotiveerd? R3: Nou kijk ik kan wel zeggen dat het belangrijk voor mij is om in beweging te blijven en conditie op peil te houden omdat ik al negen jaar non hodgkin heb. Dan moet je dus niet bij de pakken neer gaan zitten en als je zorgt dat je een goede conditie hebt kan je daar ook beter mee omgaan.
3.1.13	M: En als u iemand verantwoordelijk mag stellen voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn? R3: Ikzelf en de oncoloog.
3.1.14	M: Verwacht u verder nog mogelijk barrières voor 28 mei? R3: Nee hoor. Ik onder ga het.

3.1.15	M: en verwacht u stress bij het behalen van uw doel? R3: Nee, ik ben niet stressgevoelig.
3.1.16	M: En als u dan de 10/15 km heb behaald, als u een cijfer mag geven aan het behalen van uw doel, welke waarde dit heeft, waarbij 1 laag is en 10 hoog, welk cijfer zou u dan geven? R3: Laat ik dan een 8 geven. M: En waarom een 8? R3: Ja, ik wil niet te hoog blazen, een 8 was vroeger op school ook al een mooi cijfer.
3.1.17	M: En voor u de moeilijkheidsgraad. Gaat het u goed af? R3: Het wandelen op zich gaat me wel makkelijk af. Al heb ik een aantal jaren terug, ben ik geopereerd aan mijn meniscus. En nu merk je door dat dat weg is de knie instabiel is. Dus dat is de ene keer wat gevoeliger dan de andere keer maar over het algemeen heb ik tijdens het wandelen weinig hinder. M: Kijk, dat is mooi. En als u de moeilijkheidsgraad een cijfer mag geven waarbij 10 heel moeilijk is en 1 heel makkelijk? R3: Dan zeg ik een drie.
3.1.18	M: En zit er voor u voldoende uitdaging in? R3: Ja hoor. De uitdaging voor mij is om die lui die zo snel wandelen bij te houden.
3.1.19	M: Verwacht u dat ZIB zal leiden tot uw doel? Tot het behalen van uw doel? R3: Ja, het is op zich een mooi initiatief. Vooral mensen die uit zichzelf niet meer gaan wandelen. Om die uit die stoel te krijgen en te gaan bewegen. Dat was voor mij ook het motief. Om mensen in beweging te krijgen. Het mooie zou zijn als daar op de ene of andere manier een vervolg aan gegeven kan worden.
3.1.20	M: Heeft u eerder aan zoiets mee gedaan? R3: Nee. Het wandelen is tot nu toe altijd individueel geweest. Ook de trainingen voor de kustmarathon.
3.1.21	M: En waarom dan nu toch de keus om het in groepsverband te doen? R3: Ja, de manier waarop het me is voorgesteld dat leek me wel leuk om daaraan mee te doen. En je hebt begeleiding en het leek me een goed idee.

Fragment	Inhoud
4.1.1	M: Dus, waarom bent u begonnen met Zeeland In Beweging? R4: Uh, omdat we toch elke dag moeten bewegen, een half uur. En dat probeer ik dus ook en dat lukt eigenlijk ook wel. Maar dat is bewegen en niet alleen wandelen. Want dat is niet alleen wandelen wat daar onder valt. Ik heb twee jaar geleden mijn rechterbeen been gebroken, bij mijn enkel. En daar blijf ik gewoon heel veel last van hebben en wandelen op zich is gewoon heel goed. Dus toen dit kwam dacht ik: nou ja, waarom ook niet.
4.1.2	R4: omdat wandelen gewoon heel goed is, want ik merk het als ik een paar dagen niet gewandeld heb dan het been gewoon wat stijver is. Hij is net boven de enkel gebroken en die pezen lagen zo goed als dubbel, dus ik merk het gewoon als ik moet bewegen.
4.1.3	M: En wat is uw doel met Zeeland In Beweging? R4: Ja, ik vond dat een beetje vaag gesteld als ik eerlijk mag zijn, want ja wat is je doel. Maar het moet dus uitgedrukt zijn in kilometers. Maar goed ik ga dus voor de 5 km. M: Wat u wilt bereiken op 28 mei... R4: Ja, maar goed ik doe het dus om mijn ledematen goed in beweging te houden.
4.1.4	M: Ja. En wat vind u tot nu toe van ZIB?

	R4: Ik moet er nog echt aan wennen, ik hou niet zo van groepsgebeuren en van dingen die moeten. Maar ik snap volledig dat je dit moet organiseren en dat daar dus een groep bij zit. En dat is heel simpel En dat zal vanzelf wel over gaan.
4.1.5	M: Hoe vind u dat het is opgezet? R4: Op zich natuurlijk heel leuk.... M: Ja, maar...? R4: Ja, het was een beetje verwarrend. We kunnen aan alle kanten zien dat jullie dit voor de eerste keer doen en die informatieavond was ontzettend gezellig. Echt complimenten... Helemaal echt positief bedoeld! het was leuk en het was goed! Maar toen kwam dus die meneer van het Longfonds en die legde de nadruk erop dat er in de ochtend moest gewandeld worden voor mensen met astma en COPD. Die hebben in de rest van de dag gewoon meer moeite. Dat is toen min of meer.. Ja niet toegezegd maar het was een heel goed idee en we gingen er zeker mee aan het werk etc. ik heb op mijn enquête formulieren gezet dat ik absoluut niet kan wandelen in de avond. Op de testdag werd gezegd dat er op maandagavond werd begonnen. Ja, wacht eens even we hadden gezegd... Ja maar het kan niet anders. Ik snap dat wel van jullie, maar dat zijn verwarrende dingen.
4.1.6	M: En de achterliggende gedachte van de begeleiding van de fysiotherapeut, de arts dat deze meewandelen... R4: Op zich heel erg leuk, maar dat hangt ook van je omstandigheden af. Ik loop dus met Yvonne mee want die heeft net een heupoperatie gehad dus die loopt net als ik voor haar benen. Het is natuurlijk een hele brede groep. Maar er zijn natuurlijk ook mensen die voor de longen lopen, dus het is een heel gevarieerde groep. Ja, zo'n vraag is natuurlijk heel moeilijk te beantwoorden. Want ja, mijn been is mijn been. Maar dat er dan een diëtiste meeloopt vind ik fantastisch, maar wat heeft mijn been daaraan. Kijk wil ik afvallen, dan is het natuurlijk fijn dat de diëtiste meeloopt. M: Tot nu toe heeft het voor u geen meerwaarde? R4: Het heeft op zich geen meerwaarde. Kijk, het is verschrikkelijk leuk, en prima. Maar nee, voor mijn groepje zal ik maar zeggen het heeft geen meerwaarde.
4.1.7	M: En u heeft u aangemeld bij ons, dat heeft u misschien thuis vermeld of in uw sociale omgeving verteld.. Wat vonden ze ervan? R4: Ja op zich prima. Ik heb verschillende zussen en de een aat eens mee wandelen en de ander op een andere middag mee. Nee dat is heel gezellig.
4.1.8	M: En dat u het samen doet, is dat voor u ook belangrijk? R4: Je houdt het veel meer vol. Want als ik afsprek met mijn zus, dan houd je je eraan. En anders zeg je wel eens van ja, ik ga niet en ik schenk een kopje koffie in.
4.1.9	M: En de steun die u zus u daarin geeft, vind u dat belangrijk? R4: Ach belangrijk, het is... Ja, als je zegt van oké ik hou me er meer aan. Dan is het belangrijk. Het haalt ook een beetje het moeten weg. Als je nu kaal kijkt naar Zeeland in beweging kijkt, dan moet je drie keer. En uhm, ik ben gepensioneerd en heb een hard werkend leven achter de rug en zeg :je ik moet niks meer. En als je dan met je zus gaat wandelen dan is dat natuurlijk heel anders. Het is op zich geen excuus ofzo, maar zo ligt het gewoon.
4.1.10	M: Want stel, u moet alleen of uw zus kan niet, gaat u nog wel wandelen? R4: Jawel! Want wij moeten ons eigen plastic wegbrengen en dat bleek een zalig excuus te zijn. Want elke dag heb je wel wat en dan denk ik oh ik pak er een paar straatjes bij. Dus je doet het toch wel. Maar nu zeg je van ik hou het op de 4 en 5 km.
4.1.11	M: En heeft u misschien al eerder aan zoiets mee gedaan? R4: Nee.
4.1.12	M: En wat is de reden dat u nu wel mee doet?

	R4: Nou, dat zeg ik .. Wij moeten elke drie maanden bij Mireille komen, dus dan komt dat elke keer toch in gesprek weer en dan is het natuurlijk wel leuk ook voor haar als je meedoet.
4.1.13	M: Oké, en verwacht u barrières tijdens het wandelen of de weg naar 28 mei toe?? R4: Nou, dat verwacht ik niet en ik hoop het ook niet, als zo iets gebeurd moeten we er wel rekening mee houden maar dat verwacht ik niet.
4.1.14	M: En verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei? R4: Ooh ja! M: Ja? R4: Ja, ik loop nu 5 km dus het wel heel gek gaan als ik dat niet haal. Dan moet er echt iets aan de hand zijn. En dat zijn dingen die kan je nooit weten. Maar normaal gesproken gaan we met de kleinkinderen ook het bos in of bij Oost-Kapelle en dan ben je toch gauw een paar km aan het lopen.
4.1.15	M: En als u iemand verantwoordelijk zou mogen stellen voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn? R4: Ik denk dat dat geen goeie vraag is. R4: Ja ja, dan zeg dan is de kouwsteense dijk kelder is verantwoordelijk dat ik mijn been gebroken heb. Zij hebben de ijs en sneeuw niet opgeruimd dat maakt dat ik uitglee en mijn been brak.
4.1.16	M: U wandelt zelf nog twee keer, samen met uw zus, en is dat voor u motiverend? R4: Ja..
4.1.17	M: Zijn er nog meer factoren die u motiveren? Zoals de testdag? R4: Nee. Ik moet gewoon wandelen en om het vol te houden is het motiverend dat er iemand mee wandelt.
4.1.18	M: Oké, en verwacht u stress bij het behalen van uw doel? R4: Stress waarvoor? M: In de zin van, u liep de 5 km, om die 5 km te wandelen op 28 mei. R4: Nee dat verwacht ik niet.
4.1.19	M: En als we kijken naar moeilijkheidsgraad, u loopt natuurlijk de 5 km. Als 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, hoe zou de moeilijkheidsgraad dan inschatten? R4: Ja, dat ligt gewoon normaal. M: Welke cijfer zou u geven? R4: Een drie.
4.1.20	M: Oké. En u heeft een doel, dat gaat u naar waarschijnlijkheid behalen. Het behalen van het doel is de uitkomst van het project, maar kunt u daar ook een waarde aan hangen? Waarbij 1 weinig waarde heeft en 10 dat het veel waarde heeft voor u. R4: nee, dat is dan gewoon 1.
4.1.21	M: Ja, dus eigenlijk vind u het doelen stellen niet zo heel belangrijk..? R4: Ik snap dat dat moet en dat Mireille dat heel belangrijk vind. Of ik nu met jullie meedoet of zelf wandel, ik beweeg toch wel. Dus voor mij persoonlijk maakt het niet zoveel uit.
4.1.22	M: Vind u het leuk om te doen? R4: Uhm, nog niet maar dat komt ook door familie omstandigheden en dat er heel veel op ons bord ligt. En dat maakt dat dit nu nog moet, maar straks als de zon weer gaat schijnen gaat het weer wat beter.

Fragment	Inhoud
5.1.1	M: Wat vind u tot nu toe van ZIB? R5: tot nu toe vind ik het heel prettig, alleen het weer heeft nog niet echt meegezeten. Dat is wel echt jammer, maar ja. Ik vind het heerlijk.

	M: Ja, en waar komt dat door? R5: Nou ik denk dat je een stok achter de deur hebt, je hebt iets afgesproken en dat wil je natuurlijk nakomen. Dat geeft dan toch een impuls. Het moeten doen.
5.1.2	M: En hoe voelt u u als u gewandeld heeft? R5: Goed. Meer energie.
5.1.3	M: En toen u voor het eerst van ZIB hoorde, voordat u daadwerkelijk hebt ingeschreven, wat vond u er toen van? R5: Ja, ik zag dat liggen en ik had al een poosje in mijn gedachten van, ik wil meer bewegen. Ik wil meer doen. En je weet zelf ook wel dat het goed is voor je lijf, maar alleen ga je niet zo gauw op stap. En als dat met een groep en onder begeleiding gaat, ja dat vond ik heel erg positief. En daar heb ik ook niet over geaarzel om mezelf op te geven. Ja, een harstikke goed idee. M: En komt dat echt doordat er in groepen worden gelopen of meer door de begeleiding? R5: Door de begeleiding die je dan hebt, en ook de groep. Ik het is altijd leuk om in een groep te lopen, leuker als alleen. R5: En daar ging het mij ook wel een beetje om. Ik vind het altijd wel leuk om weer nieuwe mensen te leren kennen.
5.1.4	M: En heeft u al eens aan zoiets eerder mee gedaan? R5: Nee, nee. M: En wel in overweging gehad of? R5: Nee, ja misschien wel aan gedacht maar nooit echt serieus. M: Oké, en wat maakt dan dat het nu wel serieus is geworden? R5: Nou, ik heb een beetje last van een iets te hoge cholesterol. En dat ik toch op een zo goed mogelijk, positieve manier naar beneden moet zien te halen. Mijn gewicht speelt ook een rol en daar wil ik ook een beetje aan werken.
5.1.5	M: Als het goed is staat het ook in uw logboek. Voor de tweede testdag is het handig als uw het in uw logboek schrijft, want dan kunnen de gegevens naast elkaar gelegd worden. R5: En ook een bepaald doel. Hoeveel km je dan wilt lopen. Het is eigenlijk een totaal plaatje van het hele gebeuren, je gaat je fitter voelen, je hebt meer energie, je verliest wat gewicht en je cholesterol gaat wat naar beneden. Dat vind ik allemaal wel belangrijke dingen. M: Ja. En waar is dat aan gerelateerd? R5: Ja, voor mijn gezondheid.
5.1.6	M: ja. En u heeft uw doel gesteld, en nu hebben we natuurlijk die drie trainingsmomenten, maar wat doet u nog meer om uw doel te bereiken? Of wat gaat u nog meer doen? R5: Nou, ik let wel op eten, ik fiets ook wel wat bij, al hoewel de laatste tijd wat minder vanwege het weer. Maar dat zijn wel dingen die ik er bij zou doen, of eigenlijk die ik al doe.
5.1.7	M: Oké, maar tot nu toe zat het weer een beetje tegen. Kan me voorstellen dat dat een beetje demotiveert. Maar wat zorgt ervoor dat u toch de deur uit gaat? Bijvoorbeeld met de wandelgroep of als u zelf gaat wandelen. R5: Ja, ik heb gewoon dat gevoel dat je dat moet doen. Ik moet bezig zijn, klaar. En ook al regent het pijpenstelen, je moet er dan toch doorheen en je gaat. R5: Ja, tuurlijk. Ik kan ook zeggen van het regent dus ik zeg het af. Dat vind ik dan zo flauw.
5.1.8	M: en als u alleen loopt dan gaat u ook? R5: Niet als het echt regent. Dan kijk ik van, ze hebben vanmiddag regen afgegeven, dan ga ik in de ochtend. Echt bewust.

5.1.9	M: Oké, Vanuit uw omgeving, heeft u iemand die aan een soortgelijk iets heeft meegedaan? R5: Nee.
5.1.10	M: En heeft u verteld in uw omgeving dat u met ZIB mee ging doen? R5: Ja! Dat heb ik. Ja, ik heb het ook aan anderen gevraagd van heb je ook geen zin, maar helaas dat was niet het geval. Dus dat is dan wel jammer anders kan je daar door de weeks ook mee afspreken. Niet dat je onderweg dan heel de tijd moet lopen praten ofzo, maar het is dan toch wel gezelliger. R5: Alleen lopen heeft dan ook wel zijn voordelen want je let toch meer op je lichaam, op de signalen en hoe je loopt. En dat doet je dan minder wanneer je constant met iemand loopt te praten.
5.1.11	M: Ja, dat is ook wel belangrijk. Maar die waren enthousiast over dat uw mee ging doen? R5: Ja die vonden dat wel goed, maar die zagen dat voor zichzelf niet zitten. M: Weten deze mensen ook van uw doel? R5: Ja. M: En krijgt u steun vanuit uw omgeving om het doel te behalen? R5: Ja, nou ja, meer van mijn kinderen. Die zijn zelf ook heel erg sportief. Die vinden dat wel heel leuk. M: En hoe vind u die steun daarin terug tot nu toe? R5: Nou ja dat ze het toch hartstikke goed vinden van me en dat ik daar toch een complimentje van krijg, van goed gedaan! Dat is dan leuk. M: En vind u het ook belangrijk dat u die steun krijgt? R5: Nee niet echt, ik doe het toch wel. Maar het geeft een extra kick.
5.1.12	M: En verwacht u barrières tijdens het lopen of naar uw doel toe? R5: Ik verwacht het niet. Ik ga er niet van uit, laat ik het zo zeggen. En als dat wel zo is ga ik dat wel een keer merken denk ik. Ik hoop van niet. M: En kunt u vertellen waarom u het niet verwacht? R5: Omdat ik redelijk gezond ben tot zover ik weet. En dan denk ik van dan moet je dat doel kunnen halen en nou ja, je kan niet meer dan je best doen.
5.1.13	M: Nee, dat is zo. Verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei? R5: Ik hoop het! Laat ik het zo zeggen. Ik hoop het! Het is best wel, het doel is 21 km en dat is best wel veel natuurlijk, dat is toch zo rond een uur of vier lopen. En dat is best lang. En ik hoop dat ik dat haal. M: Ja. En met betrekking tot het verliezen van gewicht, cholesterol verminderen. Denkt u dat u dat haalt op 28 mei? R5: Dan is dan een wens. Of ik het echt haal dat weet ik niet. Ja ik ga er wel vanuit. Als je steeds meer gaat bewegen en je snelheid wordt ook hoger, maar ik ga ervanuit dat je dan ook sneller wordt omdat je het dan regelmatig doet. En ja, dan moet het toch lukken denk ik. Maar zeker weten doe je pas als je aan het eind van het traject bent.
5.1.14	M: Dat is zo! Ja, en het behalen van uw doel, als u daar een waarde aan mag geven van hoe belangrijk het voor u is om dat te behalen, waarbij 1 niet heel belangrijk is en 10 heel belangrijk is, welk cijfer zou u dan geven? R5: Dan maken we er een acht van. M: En waar hangt dat van af? R5: Ja van mijn eigen motivatie, dat is nogal logisch. Maar ik hoop ergens dat het een soort kick geeft, een soort verslavingsgevoel, van nou moet ik weer eens gaan lopen. Je hebt het lopers ook. Mijn dochter loopt hard en die kan absoluut niet meer zonder, dat is een soort adrenaline wat in je lijf komt omdat je het gewoon nodig hebt. En ik hoop dat ik dat ook een beetje krijg.
5.1.15	M: En verwacht u stress bij het behalen van uw doel?

	R5: Nee, dat denk ik niet. Kijk ik heb wel zoiets van je doet je best, maar haal ik het niet, dan is er ook geen man over boord.
5.1.16	M: En net zoals, 28 mei hebben we de challenge day, dan gaan we ervan uit dat u uw doel gaat halen. En dan is ZIB afgelopen, maar daarna? R5: Ja, want ik vind het heel belangrijk dat je blijft lopen. Of dat je blijft wandelen. Dat je dan niet zegt van, nou daar stoppen we dan weer mee. Dat is niet de bedoeling M: En dat wilt u dan ook volhouden? R5: Ja, toch zeker twee keer in de week. En als je dan twee keer in de week een behoorlijk aantal kilometers gewandeld hebt, dan heb je misschien toch 30 kilometer in de week.
5.1.17	M: En wie vind u verantwoordelijk voor dat u uw doel haalt op 28 mei?? R5: Ja ik zelf denk ik. M: En waarom vind u dat? R5: Ja, je hebt jezelf daarvoor opgegeven en dat kan je niet aan een ander overlaten om dat, die zegt van dat kan je wel halen. Nee dat moet je bij jezelf neer leggen. Je kan moeilijk zeggen van die mensen liepen me steeds voor de voeten ofzo. Of, ik heb misschien niet genoeg aandacht gekregen, dat vind ik allemaal een beetje flauwe kul. M: Ja, dat kan. En als ik dezelfde vraag mag stellen en dan voor uw gezondheid? R5: Ja, dat heb ik ook zelf in de hand hoe ik daarmee omga. Ten minste, als je iets overkomt dat weet je natuurlijk nooit van te voren, maar zolang je het in de hand hebt dat je redelijke gezond eet en leeft.
5.1.18	M: Ja, dat is een hele goede motivatie om in beweging te blijven. En voor de moeilijkheidsgraad, als u daar een cijfer voor mag geven. Waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk. Welke cijfer zou u dan geven? R5: Nou makkelijk vind ik het niet tot dusver. Wat ik tot dusver loop heb ik best wel in de gaten dat je er behoorlijk wat voor mag doen. Ik vind mijn eigen snelheid nog niet echt vooruitgegaan. Dus dat vind ik voor mezelf een beetje tegenvallen. M: Want hoe had u dat ingeschat voor uzelf? R5: Ja, dat ik wat sneller kan, maar misschien wil ik ook te snel. Dat kan natuurlijk ook. Dan eis ik misschien wel te veel van mezelf, want het kost toch tijd om tempo op te bouwen. Maar misschien wil ik daar te snel, dat zou kunnen. Dus dan wordt het een twee ofzo, of hoe moet ik dat zien? M: Ja een 1 was heel makkelijk en een 10 heel moeilijk. R5: Dan doen we halverwege zeg maar, misschien verandert dat gevoel dan wel. M: Dan zetten we hem nu op? R5: Zet maar op een vijf. M: En dat ligt dan puur aan de vooruitgang tot nu toe? R5: Ja.

Fragment	Inhoud
6.1.1	M: Waarom bent u begonnen met ZIB? Nou ik was toevallig na de Apk-keuring, noem ik het altijd. Ik kwam bij Mireille en die was dolenthousiast erover. Nou wandelen we toch al veel, ten minste veel. 40 kilometer in de maand, altijd. Dus ze was zo enthousiast, dus ik zeg nou dan doe ik mee. Niet met een speciaal doel, van ik moet meer in beweging komen. Ze was zo enthousiast erover, toen hebben we gezellig over de wandelingen zitten babbelen, dus zodoende. M: Dus omdat Mireille het u vroeg, doet u mee? R6: Ja! Ze zei: voel je er niks voor om mee te doen? Toen ik zei ik, oh dat is goed. Doe maar.
6.1.2	M: Ja en heeft u al eerder aan zoiets meegedaan?

	R6: Nee zoiets, nee. M: Want wat maakt het dan dat u nu wel mee doet? R6: Nou ,toch haar enthousiasme en zo. Dat ging allemaal wel mee.
6.1.3	M: oké, en u zei u heeft geen doel, maar ik denk dat er wel een doel gesteld is voor u? R6: Ja, ik woog 112 kg op het weegschaaltje en als doel hebben we nou 110 voor de volgende testdag. R6: Ik zou niet weten welk doel. Ja trainen voor de vierdaagse, dat is alles.
6.1.4	M: Dat is leuk! En wat vond u voordat u bent begonnen met ZIB, van ZIB? R6: Nou het is een nuttig instituut. Dat vind ik wel. Er zijn altijd mensen die moeten net dat kleine zetje hebben. M: Ja en nu u meewandelt met ons, wat vind er tot nu toe van? R6: Ik heb nog maar 1 keer mee gedaan. Toen had ik toevallig die ochtend 15 in de regen gelopen. Wij organiseren altijd twee keer in de maand, de recreatiewandelen. En toen was ik toevallig aan de beurt om te lopen. We zijn in de regen begonnen en we zijn in de regen gestopt. Toen had ik er toch even tabak van. Had het droog geweest dan had ik nog wel even gelopen
6.1.5	M: En hoe gaat u uw doel bereiken voor 28 mei? R6: Nou met dat wandelen hoef ik er niet op te rekenen dat je er iets mee afvalt. Met de vierdaagse val ik geen gram af. Echt niks. Dus we snoepen minder. Maar nu moet ik toch steeds even denken van: nee ik moet het niet doen, ik moet afvallen. M: Staat u onder begeleiding van de diëtiste? R6: Nee hoor, ik heb geen zin meer om dat niet meer te mogen. Dat gaat me net iets te veel. Ik let er zelf zoveel mogelijk op. M: Dan bent u ook al een heel eind! En zijn er daarnaast nog dingen waar u rekening mee houdt? R6: Nou we gebruiken geen suikers en halfvolle producten. Mijn vrouw doet er ook aan mee dus, we zijn er wel een beetje bewust van. Of het veel helpt dat zullen we zien he.
6.1.6	M: Dat kan wel eens het verschil maken. En bent u gemotiveerd om uw doel te halen? R6: Ja tuurlijk. M: En waarom? R6: Ja als je eraan begint moet je het ook maar zien waar te maken. M: Dat is zo. En wat zorgt ervoor dat u gemotiveerd blijft? R6: Ja, een beetje te dik is eigenlijk iedereen de .. Als ik weer bij Mireille kom ben ik iedere keer een beetje aan de zware kant. M: En dat is voor u een drijfveer? R6: Ja, om dat zo eens te gaan proberen. Om het naar beneden te krijgen. Er gaat geen 10 kg af, dat geloof ik nooit.
6.1.7	M: Nee, maar dat hoeft ook niet. En straks hebben we de tweede testdag, wat vind u ervan om die waarden te zien? Dat te vergelijken? R6: Ja, eens kijken of het wat helpt he. M: Is dat een belangrijke factor voor u? R6: Ja. Dan heeft het minder snoepen toch resultaat.
6.1.8	M: Ja, dat is zo. Kent u iemand in uw omgeving die een soort gelijk iets doet zoals ZIB? R6: Nee.
6.1.9	M: En heeft u in uw omgeving vertelt dat u mee doet met ZIB? R6: Ja, ze weten het wel. M: En wat was de reactie? R6: Oh, dat is toch wel leuk. Maar ja ze zitten natuurlijk niet hier als patiënt.
6.1.10	M: Oké. Dus die vonden dat wel leuk. Maar door de weeks wandelt u ook al zelf?

	R6: Ja, nu gaan we weer trainen. Dan doen we elke week minsten een keer wandelen. Omdat we al aardig getraind zijn wandelen we 20/25 km. 'morgens zeven uur weg, 12 uur thuis.
6.1.11	M: Volle vertrouwen! En om weer terug te komen bij de sociale omgeving. Hun weten ook van u doel? R6: Ja. M: En ondersteunen zij u daarin? R6: Oh ja hoor! M: En op wat voor manier? R6: Zo dan zegt mijn vrouw van, je moet vanmiddag weer he. En laat je de koekjes nog staan. Ja. M: Ja. En werkt dat ook? R6: Ja.. ik was toch wel gegaan. M: Is het wel fijn dat het nog even gezegd wordt? R6: Jawel hoor! Ze zou graag zelf meedoen, maar de heupen beletten dat. M: Maar die ondersteunt u daar wel in? R6: Ja hoor! M: Kijk dat is fijn! En vind u dat ook belangrijk dat ze dat doet? R6: Ja, ergens wel. Als ze dan zeggen van, ga je nou weer al weg dan wordt het weer wat anders.
6.1.12	M: Dat is zo. Verwacht u tegen barrières aan te lopen tijdens ZIB? R6: Nee. M: Nee, en waarom niet? Klinkt niet zo positief maar als u ja had gezegd had ik ook gevraagd waarom. Dus vandaar. R6: Ik denk niet dat er problemen optreden. Als ik nou eens marathons ga lopen dan wordt het wat anders.
6.1.13	M: En verwacht u dat u uw doel gaat halen op de 28 van mei? R6: Ik denk het wel. M: En waar hangt u dit van af? R6: Nou, ik heb opgegeven de 20 km en dat moet ik wel redden. Zeker in die tijd moet dat makkelijk lukken. M: Oké. En waarom in die tijd? R6: Dan hebben we al een aantal keer de 25 gelopen. Als ik dan niet aan de 25 kom moet ik denk ik niet meer naar Nijmegen. Dat wordt problemen. Hoewel, het kan altijd.
6.1.14	M: Nou, u wilt uw doel behalen, maar hoe belangrijk is de uitkomst van ZIB? Dus dat u dat doel daadwerkelijk behaalt. Als u er een cijfer aan mag koppelen waarbij 1 heel weinig waarde is en 10 heel veel waarde, welk cijfer zou u dan geven? R6: Zo erg belangrijk.. Nou zeg een acht, vooruit. M: Ja, en waarom een 8 en geen 7? R6: Nou ,eens kijken of het programma iets oplevert.
6.1.15	M: Ja. En verwacht u stress bij het behalen van uw doel? R6: Nee. Nee. Als het martelen gaat worden dan houd ik op. Dat is wel iets wat zeker is. R6: Ja, je loopt voor je plezier. En als dat plezier er niet is dan houd het op.
6.1.16	M: En uw loopt zelf ook met een groep dan als ik het zo hoor, op de dinsdagochtend. En dit is ook met een groep, dus de gezelligheid is er ook. Is dat ook de reden dat u meedoet met ZIB? Ook voor het gezellige? R6: Ja, je zou het ook in de eentje kunnen doen, maar in een groep is toch leuker. M: Vind u het belangrijk in een groep? Of wat doet u liever? R6: Nou, liever toch wel in een groepje.

	M: Waarom? R6: Nou, voor de gezelligheid.
6.1.17	M: Ja. En kunt u een inschatting geven van de gevolgen die ZIB voor u heeft? Dus straks is ZIB afgelopen en nu snoept u bijvoorbeeld niet meer, maar dan? R6: Nou, wij gaan gewoon door met bewegen. En misschien is het een goede stimulans om de snoepjes en koekjes te laten staan. Als we dan eenmaal zo ver zijn dan moeten we dat wel erin zien te houden.
6.1.18	M: Ja. En wie vind u verantwoordelijkheid voor het feit dat u uw doel haalt op 28 mei? R6: Ja, ik denk dat bij mezelf een heel groot aandeel in heb. M: En waarom denkt u dat? R6: Ik moet het tenslotte doen. Je kan een mooi programma opstellen, maar ik moet het doen anders komt het er niet van. M: En als ik diezelfde vraag mag stellen maar dan voor uw gezondheid? R6: Ja, ik denk dat het enkel maar goed is dat er wat kilo's af gaan. M: Ja, en dat vind u voor het grootste deel ook uw eigen verantwoording? R6: Ja, ik eet het op hé, ik kan moeilijk een ander de schuld geven dat het snoepen lekker is.
6.1.19	M: Oké, duidelijk. Als ik het zo hoor is het voor u niet zo moeilijk omdat u al veel loopt. Maar als u nou toch een cijfer mag hangen aan de moeilijkheidsgraad, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk. Welk cijfer zou u dan geven? R6: Voor mij in ieder geval, zoals het nu gaat, laten we voorzichtig wezen want het kan ook ineens afgelopen wezen, maar dan is er geen moeilijkheid aan. Dan zitten we tegen de 2 of de 3, het is erg makkelijk.
6.1.20	M: En vind u dat er voldoende uitdaging in zit, of eigenlijk niet? R6: Nee, ja. Als je dus nooit wandelt, dan denk ik van wandel maar eens 20 km. M: Dus voor u zit er weinig uitdaging in? R6: Ja, om dat doel van die 20 km te halen. Zoals dat nu gaat dan loop je dat met twee vingers in je neus. M: En vind u het wel belangrijk dat die uitdaging er is, uiteindelijk? R6: Ja, ergens wel natuurlijk. Maar dan moet je binnen een bepaalde tijd zoveel kilometer afgelegd hebben, maar dat doe ik niet. Ik ga er geen race van maken, klaar. M: Nee. Maar om voor u toch die uitdaging te kunnen bieden, hoe kunnen wij dat doen? R6: Dat is met wandelen natuurlijk erg moeilijk. Met hardlopen moet het binnen die tijd. Maar je loopt een bepaald tempo en dat loop je klaar. Er zit in dat wandelen geen wedstrijdelement. Oh, maar ik weet dat die 20 km, dat loop ik net zo makkelijk als maar kan. Als iemand die zegt van ik heb dat nog nooit gedaan. Dan kan je zeggen van we zetten het doel op 50 km, nou dat doe ik niet.

Fragment	Inhoud
7.1.1	M: Kunt u mij vertellen wat u vond van ZIB voordat u begon met deelnemen? R7: Ja, ik wist daar helemaal niks van want ik kende het niet. M: En hoe heeft u het leren kennen? R7: Door Mireille. Die zei dat is wel wat voor jou. Ik zeg ik moet een stok achter deur hebben. Ze zegt, ja dat is dan wat voor jou, ik zeg nou meld me maar aan. M: Oké. En wat vind u er tot nu toe van? R7: Leuk! Ja, echt! M: En waarom? R7: Ja, je loopt nu en je hebt niet in de gaten dat je zoveel loopt want je praat met die en nog eens met die. Ja ik vind het heel leuk. Gezellig. M: Ja, vind u dat ook belangrijk?

	R7: Ja.
7.1.2	M: Is dat een voorwaarde voor u om mee te doen? R7: Ja, je loopt allemaal zo de 5 km.
7.1.3	En wat is uw doel? R7: Nou, ik ben suikerpatiënt en om dat naar beneden te krijgen. En ook om te bewegen.
7.1.4	M: En doet u nog meer dingen? R7: Fietsen. Heel veel! Fietsvierdaagse doen we veel.
7.1.5	M: En het doel heeft u gesteld, bent u daarvoor gemotiveerd? R7: Ja! Ja! M: En waar ligt dat aan? R7: Dat ik dat doel haal.. Nou, dat zit ook wel een beetje in me. Vroeger als we de bergen in gingen, dan moest ik die top halen. M: Dus de uitdaging is er ook wel? R7: Ja.
7.1.6	M: Ja, dat geloof ik. En u zegt het is een stok achter de deur om te gaan bewegen, want zonder ZIB, zou u dan wel bewegen? R7: Ik geloof niet dat ik het alleen zou doen. M: Nee. En uw man wandelt natuurlijk ook mee. Dezelfde afstand toch? R7: Ja. Die doet dezelfde afstand. M: Doordat u man meedoet, vind u daar steun in? R7: Ja, want dat is een doorzetter! M: Dat is een doorzetter. En dat vind u wel belangrijk? R7: Ja! M: Oké. En hoe steunt hij u? R7: Nou bijvoorbeeld als het dan regent, dan zeg ik van morgen is het droog, dan gaan we morgen wel. Maar dan zegt hij: nee we hebben ons opgegeven dus we gaan!
7.1.7	Dus u bent gemotiveerd om uw doel te behalen, er is voldoende uitdaging, en zijn er nog meer dingen die ervoor kan zorgen dat u gemotiveerd blijft of raakt? R7: Nou, misschien dat er mensen die ik ken, die ook gewoon doorgaan en dan zeg ik van nou dat doe ik ook. En dat je dan een groepje vormt. Nu ken je nog niet echt iemand, je kent ze wel maar dat je iemand meer leert kennen dat je met een groepje in de ochtend gaat lopen.
7.1.8	M: Oh! Oké, en was het voor u ook belangrijk dat de begeleiding meewandelt? Bijvoorbeeld de diëtiste, de huisarts en praktijkondersteuner. R7: Nee, nee. Ik voel me goed dus. M: Maar dat hun meewandelen? R7: Dat vind ik wel leuk ja. Ik vind dat als er wat gebeurt, je kan toch eens wat aan hun vragen. Dat vind ik wel belangrijk.
7.1.9	M: Oké. Is dat ook een factor geweest dat u om die reden bent gaan deelnemen? R7: Nee, niet speciaal. Maar je loopt ook andere routes. Want je loopt nou ook door Douwendeale, dat zou ik zelf nooit doen. Zelf kies je meestal dezelfde uit. Maar nu loop je iedere keer anders.
7.1.10	M: Ja, dat is zeker. Heeft u wel eens eerder met een wandelactiviteiten meegewandeld? R7: Vroeger. Dan zat ik in de wandelclub. Dat is al 60 jaar geleden. M: En de afgelopen jaren niet deelgenomen aan interventies? R7: Nee.
7.1.11	M: Oké, en net zoals de testdagen. Straks komt de tweede en de derde testdag en gaan we die gegevens naast elkaar leggen. Is dat voor u een belangrijke factor? R7: Ja, dat vind ik ook belangrijk.

	M: En waarom vind u dat belangrijk? R7: Nou, ik het wel leuk als je kan zien dat je afvalt of dat je je suiker naar beneden heb gekregen. Of dat je conditie verbetert is. M: Ja, dus interessant om in te zien? R7: Ja. M: En is dat voor u ook motiverend? R7: Ja hoor.
7.1.12	M: Maar wat gaat u na 28 mei doen? R7: Ja, goed dan heb je de vakanties dus dan blijf je wel wandelen en fietsen. M: Dus u blijft wel bewegen na 28 mei? R7: Ja hoor!
7.1.13	M: Leuk! Dat is een goeie instelling! Ja, u man doet natuurlijk mee, maar zijn er nog meer mensen uit uw omgeving die meedoen aan een soortgelijk iets? R7: Nee. Daarom doet mijn man ook mee. Ik zeg ja ik heb niemand om mee te gaan, dus ik zei eigenlijk van ja wat moet ik daar alleen? En dan avonds in het donker naartoe fietsen, ik vind het best een rot buurt. Dus ik zei: ga je niet mee? En hij dacht dat er geen mannen mee lopen. Dus ik zei, er lopen ook mannen mee. Oh daar zal die eens over denken, dus dat deed hij dan. Maar hij vind het leuk.
7.1.14	M: Oh, dat is mooi! En weet hij ook van uw doel? R7: Ja. M: En ondersteunt hij u daarin? R7: Ja! M: En hoe gaat dat dan? R7: Nou ik heb nu de woensdag dan 5 gewandeld. En veel last van mijn knie. En hij wilde de 7 nog doen, dus ik zei dat is prima ga maar, dan wacht ik wel op je. Dus toen heeft hij nog de 7 gewandeld. M: Dus zo ondersteunt u elkaar? R7: Ja.
7.1.15	En heeft u verder in uw omgeving vertelt dat u mee ging doen met ZIB? R7: Haha. Nou, ik heb er wel een paar gestimuleerd, maar die moesten het toch nog even aanzien zeiden ze. Maar misschien de volgende keer. En er zijn er ook zat die zeggen van, nou ik kan geen 5 km. M: Oké, want dan hebben we de route van 0-5. Maar u heeft dat verteld, en wat waren de reacties? R7: Ja het leek hun leuk! En ook goed dat je beweging hebt. Want ze zeiden ook van, ja wij zitten ook maar te zitten en alleen lopen doe je niet zo vlug. En fietsen eigenlijk ook niet.
7.1.16	M: Heeft het feit dat het in groepsverband wordt georganiseerd er ook voor gezorgd dat u bent gaan meedoen? R7: Ja. M: Is dat de reden dat u bent gaan meedoen? R7: Ja. Nou, de reden is ook om de suiker naar beneden te krijgen.
7.1.17	M: Oké. En verwacht u tegen barrières aan te lopen? R7: Nee, geloof het niet. M: Nee? Dat is alleen maar mooi! En waarom verwacht u dat niet? R7: Ja, wat voor barrières moet ik tegen aan lopen? Ik verwacht het niet. Ik ben vitaal dus.
7.1.18	M: Oké, dat is een goede reden. En verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei? R7: Dat hoop ik, daar streef ik naar! M: Mooi! En waar hangt u dat van af?

	R7: Uit de test is gebleken dat ik minste 12 km kan halen. Dus ik verwacht dat ik dat kan.
7.1.19	En de uitkomst, dus het behalen van uw doelen, als u daar een cijfer aan mag geven, waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel belangrijk is, welk cijfer zou u dan geven? Als de u de waarde mag schatten voor uzelf van het behalen van de doelen? R7: Een 8. M: Oké, dus u vindt het best wel belangrijk. R7: Ja. M: En waarom een 8 en geen 7? R7: Nou, ik vind het belangrijk en ik hoop dat ik er succes mee heb.
7.1.20	M: En verwacht u stress bij het behalen van uw doel? R7: Nee, ik ben niet zo gauw gestrest.
7.1.21	M: Nou dat is mooi. En kunt u een inschatting geven van de gevolgen van ZIB? Straks is 28 mei geweest, en wat dan? R7: Ja, straks begint de fietsvierdaagse en we fietsen dan overal. We hebben een boekje van de fietsvierdaagse en als we maar enigszins tijd hebben, mijn man geeft les op het AC bij de asielzoekers, dus hij is nu een beetje tijdgebonden. Maar normaal proberen we die heel veel te volgen. M: En dat wilt u straks weer doen? R7: Ja.
7.1.22	M: En wie vindt u verantwoordelijk voor het feit dat u uw doel haalt op 28 mei? R7: Nou ik vind Mireille, die heeft zich er zo voor ingezet, dus dat vind ik wel belangrijk. M: Maar legt u daar ook de verantwoording neer? R7: Nee. We doen het toch met zijn allen. Dus dan heb je niet alleen de verantwoording. M: En als ik het mag vertalen naar uw gezondheid, wat is dan uw antwoord? R7: Ja, er kan van alles gebeuren natuurlijk maar zoals ik er nu voorsta moet dat wel lukken zo. Je kan van alles nog krijgen dat weet je van te voren niet. M: Ja. Maar net zoals de suiker. Stel dat het zakt, vind u dan dat u daar voor verantwoordelijk bent geweest, of Mireille? R7: Nou, ik vind wel dat Mireille de stok achter de deur hebt gezet. M: Dus Mireille heeft er in zekere zin voor gezorgd dat de suiker naar beneden gaat? R7: Ja, als het lukt. M: Stel dat het lukt, en als ik het anders stel. Stel dat u ervoor heeft gezorgd, want u bent gaan wandelen. Is dat dan uw verantwoording? R7: Ja, eigenlijk wel. M: Maar mede door Mireille? R7: Ja.
7.1.23	En als u voor de moeilijkheidsgraad een cijfer zou mogen geven. Waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk cijfer zou u dan geven? R7: Nou, een 6. M: Een 6, en waarom? R7: Nou, moeilijk is het niet. Tenminste tot nu toe niet. M: En vind u het makkelijk? R7: Tot op heden wel.

Fragment	Inhoud
8.1.1	M: Kunt u mij vertellen waarom u bent begonnen met deelnemen aan ZIB?

	R8: Nou, ik loop bij de huisarts voor een hoge bloeddruk, cholesterol en een stukje overgewicht komt daarbij. Dus het was voor het eigenlijk meer een opstart om in beweging te komen.
8.1.2	M: En wat is uw doel? R8: Ja, wat kilo's kwijt raken en hopen dat de bloeddruk daardoor wat naar beneden gaat en gewoon lekkerder in je vel te komen zitten.
8.1.3	M: En hoe komt u aan ZIB? R8: Via Mireille, daar kom ik drie keer op een jaar en één keer op een jaar bij de huisarts. Vanwege mijn hoge bloeddruk.
8.1.4	M: Ja en wat vond u van ZIB voordat u daadwerkelijk was begonnen? R8: Nou ja goed ik heb de introductieavond niet meegemaakt. Het is even afwachten en je gaat er over nadenken en ik heb voor mezelf gezegd dat ik er een uur lopen aan ga spenderen en als dat twee uur wordt. Ja en als je werk hebt en je moet morgens vroeg weer op, dan ben je gewoon zeker af. Dus dat is eigenlijk gewoon de keuze dat ik zeg van ik pak een uur, dus de 5km. En ik merk nu eigenlijk wel dat dat eigenlijk wel genoeg is, want ik krijg soms wel eens last van mijn benen.
8.1.5	M: Oké, en wat vind u tot nu toe van ZIB? R8: Ja, het is ook bij jullie nog een beetje zoeken naar de goeie balans. Maar het loopt gewoon goed.
8.1.6	M: En net als de eerste informatieavond? Vind u dat belangrijk? R8: Ja ik denk dat het wel een stukje duidelijkheid geeft, de eerste avond, het stelt toch de doelstelling. En het is toch een stukje presentatie, anders dan op papier. M: Want stel dat het niet was geweest, had u het dan gemist? R8: Ik denk dat het onderling meer naar voren haalt. Dan krijgen jullie meer vragen van iedereen persoonlijk. En dat probeer je natuurlijk in 1x te ondervangen
8.1.7	R8: Nee, dat is met gewichtsverlies net zo. Ik ben begonnen met lopen de 25 ^e en de 24 ^e was eigenlijk mijn laatste werkdag. Dus nu zit ik ook weer bij het UWV en dat geeft ook een hoop stress. Ja, dan staat je hoofd er soms ook helemaal niet naar. M: Heeft u daar last van, van stress? R8: Ja, ja. Ja, gewoon je moet solliciteren. Het UWV vind ik geen prettige dienstverlening, ze zitten soms zo bovenop je te hakken. En ja, dat geeft bij mij best wel druk. M: En bent u deze week wezen wandelen? R8: Ja, ik ben maandagavond geweest en ik heb dinsdag cursus aan de stationsstraat en dan ben ik ook wezen lopen. M: En wandel je dan de stress van je af? Of gaat dat op de lange loop? R8: Nee, dat moet ik dus nog een beetje leren. Om te leren ontspannen want daar ben ik eigenlijk weer. Net als van morgen heb ik ook weer gelopen en dan ben ik ook weer gericht op het stevig doorstappen dan dat ik mijn hoofd leeg maak. M: Want hoe gaat u tot nu met die stress om? Want het is toch een ding wat meespeelt en wat ervoor zorgt dat je niet lekker in je vel zit. R8: Nee, dat is best wel lastig. Je moet oppassen dat het niet in het eten groeit. Dus dan moet ik echt wel een stukje ontspanning in proberen te vinden. M: Al enig idee hoe je dat gaat doen? R8: Nee, niet echt. Op het moment komt het gewoon op me af en dan soms ga ik lekker op mijn gemakje in de stoel zitten en even niksen.
8.1.8	M: Nee, dat is zo. Probeer dan in die wandelmoment toch wel een ontspanning te vinden. R8: Op de maandag lukt dat wel, want dan loop je met de groep. Maar net als je hier naartoe komt lopen dan ben ik echt weer gericht op dat lopen. Stevig doorstappen. En dan ben je daar weer op gefocust.

8.1.9	M: Het komt eigenlijk doordat er met een groep gewandeld wordt, dat je wel ontspannen raakt? R8: Als je met een groep loopt, dan praat je met elkaar. Dan stap je gewoon lekker door en dan houd je elkaar op een tempo. En als ik alleen stap en met fietsen ook, dan ga ik tot de limit. Dan denk ik ook van ik ga lopen en ik ben een maandag ook naar Scalda gelopen en dat is 3,5 km en daar doe ik 35 minuten over. Als je dat terug rekent dan zit je toch op 6 km per uur. En dat is wel lekker doorstappen maar als je voor de limit van 5 km gaat dan loop je eigenlijk te hard voor een stukje ontspanning. Dan loop ik eigenlijk tegen, voor mezelf altijd met mijn ademhaling, tegen het randje aan. Dus dan is het eigenlijk voor mij, dan loop je niet ontspannen.
8.1.10	M: Ja, en u doet natuurlijk wandelen om uw doel te behalen. Maar doet nu nog meer? Want u gebruikt ook medicijnen? Is dat ook een achterliggende gedachte van: de bloeddruk gaat omlaag dus de medicatie zou minder kunnen worden? R8: Nou, ik heb nu 10 mg, en mijn bloeddruk is te hoog te geworden. En ik zou omhoog moeten met medicijnen en dat is eigenlijk wat Mireille zei, van ga eerst eens even lopen en kijken of dat je bloeddruk naar beneden gaat ook. Of de medicatie moet naar boven, maar eigenlijk wil je dat ook niet.
8.1.11	M: Ja. Zijn er nog meer dingen die u onderneemt om de doelen te behalen? R8: Ik probeer een beetje op eten te letten, dat je je groente eet en twee stuks fruit. En ja, niet teveel meenemen uit de winkel. Ik koop de meeste spullen bij de Aldi, en als je daar binnenkomt staan de koekjes daar al en dan is het meestal hard doorlopen! Als je daar oponthoud hebt dan ga je daar lopen kijken. En bij mij is het dan het probleem dat als ik het zaterdag koop, het dezelfde avond nog op gaat.
8.1.12	M: Ja, juist. En voor uw doel, bent u daarvoor gemotiveerd? R8: Ja, op zich wel. Je wilt toch wel prettiger in je vel komen. En ik loop, ook op me werk, soms toch tegen mijn lijf aan, dat het toch behoorlijk in de weg zit.
8.1.13	M: En wat heeft er nou echt voor gezorgd dat u echt bent gaan deelnemen? R8: nou ja, de hoge bloeddruk en dat je dat merkt en dat je, kijk in 1999 heb ik een longembolie gehad. Toen ben ik gaan sporten, dat liep goed maar toen stopte de sportschool ermee. Dat viel even tegen. Toen ben ik gaan hardlopen en toen ben ik op een gegeven moment ziek geworden. Toen heb ik een ontsteking aan mijn alveesklier gehad. En dan lig je weer twee weken in het ziekenhuis en dan begin je weer bij begin af. En dan is het met moeite, kom je daar weer een beetje bovenop. Ik woon nu op mezelf en bijna 6 of 7 jaar. En toen had je al die zorgen rondom het huishouden niet en ga je makkelijker weg. Nu kom je thuis en dan moet je eten koken. En ja je moet eigenlijk meer gedisciplineerd te worden. Ik heb ook bij een hardlooptgroep gezeten, en toen zat ik in Rotterdam voor mijn werk. En dan was ik gewoon op. Daar ben ik op een gegeven moment gestopt en op een gegeven moment zak je terug. En dan krijg je dus eigenlijk een stukje overgewicht en dat kruipt er langzaam in. Met die intake hebben ze me gewogen, 127 en dan denk ik van ah, dat gaat echt niet goed.
8.1.14	M: Ben je benieuwd naar de tweede testdag? R8: Eigenlijk wel ja. Ik moet nu mijn ritme weer zien te vinden. En je moet op een gegeven moment oppassen dat je op tijd opstaat en op tijd naar bed gaat. Je moet hetzelfde proberen te houden. M: Ja. En de tweede testdag. Die waarden die daaruit komen, werkt dat motiverend? R8: Ik weet het niet, als het niet veel verandert is misschien niet.
8.1.15	M: Maar hoe zorg je er dan voor dat je wel gemotiveerd blijft? R8: Voor mij is het op het moment nog erg zoeken naar een vast ritme erin. Dat je zegt van ik ga die avonden lopen en de maandagavond staat natuurlijk vast. En dinsdag ook gewandeld en nu heb ik ook gewandeld. Maar eigenlijk zit ik dan weer

	drie keer achter elkaar. Maar als je werkt ook, maandagavond wandelen, dinsdag cursus, woensdag lopen, donderdag om de vier weken ook cursus en dan is het vrijdag en dan doe ik de boodschappen en zaterdag de klusjes in het huis. En dan is de week weer om.
8.1.16	M: Heeft u al eerder aan zoiets als ZIB mee gedaan? R8: Ik ben een keer met Start 2 Run begonnen, van de hardloopvereniging hier in Middelburg. Alleen bij hun vond ik geen aansluiting vanwege de tijden en toen ben ik bij Loopgroep Zeeland gegaan en dat was dan ook, ik deed het dan een keer in de week maar eigenlijk moet je dan ook drie keer lopen. Soms twee keer lukte het me in de week. En toen in Rotterdam ging ik helemaal niet meer. Dus toen ben ik daarmee gestopt en dan verzak je gewoon in het oude. M: Ja. En maakt dan het verschil met ZIB? R8: Ja, ik zou wel willen gaan hardlopen, maar dat trekt mijn lijf gewoon niet. Dan gaan mijn knieën kapot.
8.1.17	M: En tot nu toe, hoe ervaren je het? R8: Ja, die intensiviteit maak ik voor mezelf doordat ik gewoon doorstap. In de groep is het wat ontspannender. Omdat je dan toch meer, je praat met elkaar en dan moet ik automatisch wat minder hard lopen. Maar als ik doorstap dan gaat mijn ademhaling de mist in. En dat merk ik met wandelen ook al soms.
8.1.18	M: Ja. Ik snap het. En kent u iemand die aan zoiets als ZIB mee doet of heeft gedaan uit uw omgeving? R8: Nee, niet echt. Want van de hardloopgroep zitten er ook niet veel van bij ZIB dus.
8.1.19	M: Oké. En heeft u in uw omgeving verteld dat u mee ging doen met ZIB? R8: Nee. Ik heb op zich weinig contacten. De burens om me heen en dat soort dingen. Kijk en mijn familie wel natuurlijk, van dat ga ik doen, maar voor de rest ook niet. M: Oké, dus u heeft het wel tegen uw familie verteld? R8: Ja, tegen je vader en je moeder vertel je dat soort dingen wel natuurlijk. M: En wat was de reactie? R8: Ja, hopen dat ik het vol houd. M: En krijgt u er ook steun uit? R8: Nou, goed zo vaak spreken we elkaar ook niet. Niet dat je wekelijks aan de telefoon hangt en vraag hoe gaat het. Dus vanuit dat oogpunt, nee niet echt. M: Vind u dat wel belangrijk dat dat zou gebeuren? R8: Nee hoor. Dat is ook een keus die ik gemaakt hebt. Dan moet je gewoon de telefoon pakken.
8.1.20	M: Ja, oké. En zijn er nog barrières waar u tegen aan kan lopen gedurende naar uw doel toe? R8: Ik denk dat het er veel zijn op een duur. M: En hoe voorzie je ze? R8: Nou, gewoon een stukje discipline. R8: Ja, dat is op een gegeven moment ook, dat je gewerkt hebt, je komt weer thuis en gaat eten en je gaat op een stoel zitten. Dan moet je eigenlijk weer in de benen en dan blijf je eigenlijk in die stoel hangen. En dat is een stukje discipline en dan moet je zeggen van hé, we gaan weer in de benen. Schoenen aan en we gaan weer lopen.
8.1.21	M: Ja, inderdaad. En verwacht u dat u uw doel gaat halen op de challenge day? R8: Nee, ik laat het gewoon op me af komen. Dan krijg ik, aan de ene kant krijg ik dan zon stresssituatie van je gaat het niet halen, je gaat het niet halen. En aan de andere kant denk ik, ik probeer het en lukt het me, dan lukt het me. Maar ja, lukt het niet dan moeten we wat anders verzinnen. En dan zal Mireille wel boos wezen, want dan moeten we met de medicijnen naar boven. Dus ja. M: Maar, naar verwachting?

	R8: Ik weet het niet. Het wordt nu wat lichter s 'avonds, dus misschien dat ik me meer kan motiveren om toch de deur uit te gaan. Nou, toen ik thuis woonde en nog deed hardlopen ging ik er ook altijd uit. Maar toen woonde ik thuis en had ik die stok achter deur, want mijn vader en moeder zeiden: hé Jan, moet je niet? En dat mis ik gewoon. Je bent alleen en gewoon je maatje die je meetrekt.
8.1.22	M: En heb je niet iemand gevonden binnen ZIB die je maatje kan worden? R8: Nee nog niet, dat is ook maar net wie er naast je loopt. R8: Ja, maar dat mis ik dan wel en dat is dan een stukje discipline. Als er dan iemand komt dan heb je die afspraak staan en ben je eigenlijk verplicht om te gaan. En aan de andere kant verplicht het je, het ontnemt je wel een stuk vrijheid.
8.1.23	En u heeft best wel een behoorlijk doel gesteld, als u een waarde mag geven aan het behalen van het doel, waarbij 1 weinig is en 10 heel belangrijk is, welk cijfer zou u dan geven? R8: Ja. Als ik het haal dan ben ik blij en als ik het niet haal dan is het jammer. Dan zou ik een 6 of een 7 zeggen? M: En wat maken we ervan? Een 6 of een 7? R8: Doe dan maar een 6. Je probeert je best ervoor te doen. Je hebt in je achterhoofd dat je het wilt halen. Het is misschien hoog gegrepen maar ja, kijk als je met een instelling gaat van ik ga het toch niet halen.. Maar je moest doelen opgeven dus ik heb gezegd dat zijn doelen daar moet ik aan werken. En of ik die in die drie maanden haal, dat weet ik ook niet. M: Maar, los van dat, echt het behalen van je doel. R8: Het is voor mij nu gewoon zaak, natuurlijk vanwege mijn gezondheid, vanwege mijn bloeddruk, dat ik zeg van: daar moet ik gewoon verandering in brengen. En dat is eigenlijk een stuk doel dat ik wil behalen en dat ik het binnen die tijd haal, ja dat weet ik niet. M: Het is natuurlijk wel zo, alles wat eventueel minder wordt, is natuurlijk ook een stapje verder. R8: Kijk als o peen gegeven moment de laatste testdag, als er dan bijvoorbeeld drie kilo af is. Dan ben ik al blij, maar voor hetzelfde geld zit ik op hetzelfde gewicht maar is mijn bloeddruk naar beneden, dan ben ik ook blij. Want ja, ik hoop dat er een verandering is, dat er iets naar beneden is, dat het beter gaat met mijn lijf. Dan ben ik al tevreden. M: En dan tevreden in de zin van een 6? Of heeft het meer waarde dat de bloeddruk omlaag gaat? R8: Ja. Als ik even kijk naar het totaal plaatje, dan ben ik tevreden als er wat naar beneden is en dan zeg ik een 6. Maar als ik al mijn doelen behaald heb, en die liggen best wel hoog, dat red ik niet in die paar maanden, dit is de opstart naar. M: En als we kijken naar het totaal, en dan is het doel alles te verminderen. Kijk alles in drie maanden tijd gaat niet, maar wat u zegt maar die paar kilo is de eerste winst. Het begin van een langer traject, maar als dat het hoofddoel zou zijn, dan hecht je daar als ik het zo hoor, meer waarde aan. Stel nou dat we het niet koppelen aan 28 mei, wat is dan de waarde van het behalen van je doel? R8: Dan zit die wel hoger. M: En waar zou je het dan op schatten? R8: Misschien wel op een 8. Maar ik weet gewoon van mezelf, na de vakantie en voor de vakantie dan wandelen je niet zo, maar ik heb voor van de zomer ook weer een wandelvakantie geboekt en dan weet je gewoon dan wandel je 12 km op een dag, en dat is over een dag uitgesmeerd en als de groep dan niet te hard loopt dan red ik dat ook gewoon. Maar ik heb bewust gekozen, ook omdat het door de weeks is, ik heb

	geen zin om op zaterdag twee uur te gaan wandelen. Dus vandaar dat ik voor die vijf gekozen heb.
8.1.24	M: En als u daar ook weer een cijfer aan mag geven waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk cijfer zou je dan geven? R8: ik heb het idee dat het me wel makkelijk af gaat, dus dan zit je op een 2 zeker. M: En als u zelf gaat wandelen? R8: Dan zit ik al met het doorstappen en moet ik wat rustiger wandelen en dat is wat lastig. M: Kan je daar ook een cijfer aan koppelen? R8: Ik denk zo rond de vier. Ik vind het altijd heel moeilijk om cijfers te geven hoor.

Fragment	Inhoud
9.1.1	M: Kunt u mij vertellen waarom u bent gaan deelnemen aan ZIB. R9: Uhm, het eerste, ik denk het allereerste stapje is geweest is dat de praktijkondersteuner mij liet weten dat dit ging gebeuren, dus het was een persoonlijk contact. Dus daar heb ik over zitten denken: Ik denk dat als ik een foldertje in de bus had gekregen ik het wel had gelezen, maar niet die stap genomen had. Maar door die persoonlijke kennis, zeg ik ook ja: misschien wel interessant. Dus dat allereerste. En het tweede, toen mijn interesse was gewekt, dat ik dacht het is goed voor me omdat het ook helpt om een dagritme op te bouwen. Uhm, ik heb bijna mijn hele leven gewerkt, betaald ,onbetaald en ben eind vorig jaar 75 geworden. Dat was eigenlijk ook gelijk de termijn dat dingen afliepen weet je wel, herbenoemingen en dat soort dingen. Dat was toevallig allemaal een beetje tegelijk. Dus er kwam opeens, goh terwijl ik anders goed moest plannen wat ik allemaal doet op een dag, dat viel weg. Ik merkte dus dat ik 's avonds heel laat naar bed ging en de volgende ochtend heel laat opstond. En dat ik dat eigenlijk wel heel erg lekker vond om dat te doen. Soms deed ik nog de krant te lezen of nog een spelletje doen weet je wel. En dan 's morgens zeggen van nou: ik hoef lekker niks. Maar je komt, voordat je het weet, in een heel slecht ritme terecht. Dus ik dacht nou, want verder merkt niemand dat, want ik woon alleen dus. Maar als je echt wat moet doen, dan zorg je dat je op tijd op staat natuurlijk he. Toen dacht ik nou dit zou kunnen helpen. En daarnaast, dat is de derde reden, heb ik vroeger heel veel gewandeld. Ik heb nu een partner die bijna niet meer kan lopen dus dat is weg. Maar ik heb als scholier op een wandelvereniging gezeten en later uh, honden gehad, dus dan loop je ook altijd veel. En dat is allemaal weg gevallen en dus dan is het voor mij misschien wel goed om dat wandelen weer eens op te pakken, want daar speelt ook bij dat... ik ben ook gewend om de fiets te pakken want dat is sneller en wandelen kost zoveel tijd. En het is ook een nieuw patroon om ook die tijd jezelf te gunnen. Het zijn allemaal kleine dingen bij elkaar, uh, dat is nou net genoeg om te zeggen van doe het maar. Ik ben wel zo van nou, als ik me opgeef wil ik het ook afmaken. Want anders had ik me gewoon niet opgegeven.
9.1.2	M: Duidelijk verhaal. Maar wat is precies uw doel met ZIB? R9: Het allereerste is, uhm. Voor mezelf een betere , zeg maar, weekindeling te hebben. Ik wil echt een beetje van nou, drie keer in de week moet je wat en om daar een soort van nieuw ritme van te maken. Dat is het eerste doel. Het tweede doel is dus om te kijken hoe fit ben je eigenlijk nog. Want ik ben in een omgeving waar veel mensen erg krakkemikkig zijn dus, ik vind mezelf altijd heel erg fit. Het is maar met wie je het vergelijkt! Haha! He, dus dat was voor mij de eerste avond, toen liep ik ook echt in het donker te grinniken bij mezelf: jaja dat is een behoorlijk tempo, want ik liep in de kopgroep en

	het ging nogal hard, en dacht nou, van nou daar moet ik nog aan werken om dat bij te houden. Nou hoorde ik laatst dus dat het een behoorlijk tempo was dus dat stelde me wel gerust, maar zo zie je maar als je altijd met mensen die amper een stap kunnen zetten loopt, dat ben je al gauw.. Oh dat is ook een goede reden om te kijken hoe het nou werkelijk gesteld is, he.
9.1.3	R9: Ik moet zeggen dat ik afgelopen paar weken er echt plezier in heb gehad van goh, dat valt reuze mee. Oh zo hard lopen.. Het is eigenlijk, eigenlijk heel plezierig. M: En waar ligt dat aan? R9: Uhm, ten eerste is het voor mij, blijkt , dat ontdek ik nu pas, ook een ontspanning om te lopen. Echt even met mezelf jezelf bezig te zijn, niks hoeven. Maar ook de verbazing van, welke afstanden je af kan leggen. Ik woon hier vlakbij, op de Zuidsingel, maar ik ben gewoonlijk, ik heb nou ook de fiets gepakt hoor, maar ik ben gewend de fiets te pakken want helemaal naar de markt te lopen dat kost me te veel tijd weet je wel. En dan denk ik van: drie minuten lopen en dan ben ik al op de markt. Want wat ik wil met dit doel is eigenlijk een nieuw gedragspatroon te ontwikkelen. En dit helpt. Om te ontdekken van: jeetje zeg, ik moet echt een eind omlopen om aan mijn tijd te komen. Helemaal naar de nieuwe weg en door de Veerse poort en zo, dan is het uur nog maar amper om. Dat het is ook een soort nieuw frame eigenlijk he. Dat vind ik heel verrassend eigenlijk, dat vind ik erg leuk. En daarnaast, uh ,helpt het ook om wat stabiel op mijn benen te staan. En ik had het daar maandagavond over met iemand die ik oppervlakkig ken. En ik zie van ik heb die ervaring en die zei van oh, dat heb ik ook en ik denk praat daar eens over in je clubje van uh, gewoon door het ouder wordende iets minder stevig evenwicht dan ik had, ik sta gewoon minder stevig op mijn benen. En uh ik had af en toe het gevoel dat ik een beetje wankel en dat ik goed moet opletten waar ik loop, dat moet ik toch wel. Maar ik voel me minder onzeker. En dat was echt niet een onderwerp waarvan ik van te voren dacht dat dat zo zou zijn. Ik ontdek het door de verbetering. En dan ook de motivatie om het vol te houden, ook als die drie maanden om zijn, zorg dat je blijft lopen zo.
9.1.4	M: Want, voordat u mee deed, deed u niet bewust wandelen of fietsen? R9: Nee hoor. Alleen wel opletten dat je niet gauw de auto pakt, maar als het even kan gewoon met de fiets. Dat soort basale dingen om te zorgen dat je in beweging blijft. R9: En één keer in de week naar fitness, dat deed ik al.
9.1.5	R9: Maar ik vind op zich, denk ik op dit moment, dat wandelen, ook al is het in mijn eentje, leuker dan de fitness. M: Ja? R9: Ja, omdat je ook meer zelf in de hand hebt, ik weet niet zo goed hoe ik het moet zeggen. Maar ik kan gewoon gaan wanneer ik wil. Maar dit is wat meer van: oh ik doe mijn jas aan en ik ga even een eind lopen. Het is minder voorbereid en dichterbij, hoe je je voelt denk ik.
9.1.6	M: Oké. We hebben het er net al een beetje over gehad, maar bent u gemotiveerd om het vol te houden? Of om het te blijven doen? R9: Ja. Ja. En dat komt ook omdat de opzet aangekondigd is als een soort pilot om eens te kijken hoe bevalt het nou, wat zijn de kinderziekten ervan, dat jullie meedoen voor onderzoek. Dat vind ik leuk en ik ben ook benieuwd wat daar uit komt.
9.1.7	En wat vind u ervan dat de dokter, de praktijkondersteuner en de fysiotherapeut etc. dat die meewandelen?

	R9: Ja, dat vind ik heel leuk. Ik vind het heel goed bij de groepswandeling dat er mensen bijzijn van de organisatie. En of dat nou de Hogeschool studenten zijn of de huisarts, dat kan me niet zo schelen. M: Oké! R9: Ja, het is veel meer zo van de organisatie heeft het zelf goed in de gaten. M: Ja juist. Dus in principe maakt het niet zozeer uit wie het is, maar wel dat er iemand meeloopt? R9: Ja. Dat er naar wordt gekeken. Want zoals maandagavond dan denk ik ja, je weet inderdaad niet wat voor mensen er in je groep zitten. Er kan iemand wat overkomen ofzo, dan is het toch een goed idee dat er iemand is die weet wat hij doen moet.
9.1.8	U bent gemotiveerd en hoe gaat u dat volhouden? Want nu beweegt u drie keer in de week, als ik dat goed hoor, dan straks na de tweede testdag, dan is er wel een poosje overheen, maar hoe blijft u die motivatie vasthouden? R9: Ja, daar ben ik ook wel benieuwd naar. M: Ja, we kunnen niet in de toekomst kijken, maar daar heeft u misschien al wel gedachten over. R9: Maar ik heb door zo bewust te weten hoe ik goed ben, is dat ik ook denk ik wat dichterbij om te zeggen van ik wil doorgaan, omdat in ieder geval de ervaring positief is en ik hoop dan dat het van binnenuit een behoefte wordt. Dat ik ook gewoon echt wil lopen, wat ik vroeger echt altijd had van als ik een poos geen tijd had gehad om alle boodschappen op de fiets te doen ofzo, dan had ik veel te lang binnen gezeten. Ik moet eens even een eindje gaan fietsen, he. R9: Ja. En dat hoop ik, dat dat met het wandelen ook zo is. Dat ik het gevoel krijg van goh, het is zo mooi weer of ik heb nou zo lang binnen gezeten, nou ga ik een eind lopen. En dan is die training, jezelf disciplineren om anderhalf uur achter elkaar te lopen, nou dat is wat voor mij helpt om te zorgen de kans is dat ik het vol ga houden. Want ik kan makkelijk een uur lopen, dus geen smoesjes he! Het is ook.. Ik vind het leuk om steeds een andere route uit te zetten want ik zie dus.. Ik kies dus echt heel bewust van ik ga eens helemaal door de Veerse Poort lopen. En dan moet ik echt alle zijstraten pakken want anders ben ik te gauw klaar. Daarom ben ik ook iedere keer zo verrast van goh ik kan nog een eind.
9.1.9	Maar, u heeft natuurlijk al eerder gewandeld, waren dat positieve ervaringen? R9: Ja. Ja.
9.1.10	M: En kent u iemand uit uw omgeving die aan een soortgelijk iets heeft meegedaan of doet? R9: Nee.
9.1.11	M: Oké, en heeft u in uw omgeving verteld dat u mee doet aan ZIB? R9: Ja, ja! M: Ja? En wat waren de reacties? R9: Allereerst was er verbazing van waarom doe je dat nou? Waar is dat voor nodig? Ik zei van nou, ik denk dat het goed voor me is. Ja, heel simpel haha! R9: En ook dat er nogal een aantal mensen slecht ter been zijn hebben ze zoiets van, waarom moet jij nou gaan trainen? Je kan toch alles lopen wat je wilt. Maar die achterliggende reden die ik jou net vertel die heb ik allemaal niet verteld hoor. Ik zal wel zien hoe dat werkt.
9.1.12	M: . En heeft u ook een doel gesteld voor 28 mei? R9: Nou, om het dus vol te houden, dat is het eerste doel. En het tweede doel is dat in ieder geval die vijf kilometer lopen. Misschien tegen die tijd verder, maar ik heb niet zoiets van: ik moet perse tien of ik moet perse vijftien ofzo. Begin het eerst maar eens vol te houden.
9.1.13	En vanuit de omgeving, ja goede de reactie dan, maar krijgt u ook steun hiervan?

	R9: Het grappige is dat het vooral mijn verdere weg omgeving, de mensen die ik telefonisch van tijd tot tijd spreek. Bijv. mijn zus, dan vertel ik zus en zo en dan zegt zij: nou hartstikke goed van je! En die vraag er dan ook naar van hoe bevalt het je? Ja en andere mensen, daar vertel ik dus oh ik heb vanmiddag gewandeld, dat bevalt me prima. Want ik weet ook dat als je het een beetje in je netwerk stopt, ook een keer de vraag komt van: doe je het nog steeds? En dat helpt ook om het vol te houden. M: Ja, dat is zo! Vind u die steun belangrijk? R9: Nou, een beetje meer, het duwtje. Als ik het doe moet het echt uit mezelf komen en een duwtje helpt wel eens. M: Dat is zo! Maar u vindt het in principe niet van belang als ik het zo hoor, het is niet een cruciaal iets? R9: Nee hoor, nee.
9.1.14	M: En verwacht u tegen barrières aan te lopen? Naar 28 mei toe? R9: Eigenlijk niet. R9: En ik denk alleen maar van, eigenlijk is het vreselijk goed dat het begonnen is, in de slechte tijd van het jaar. Als je in de mooie tijd begint, en dan heb je een heel mooi excuus om af te haken, dat het slecht weer gaat worden. Wanneer je met zoiets begint is waarschijnlijk heel toevallig, en niet bewust zo gegaan.
9.1.15	M: En verwacht u dat u de doelen gaat halen op 28 mei? R9: Ja. M: En waarvan hangt u dat af? R9: Nou gewoon van als ik op deze manier, zoals het nu gestart is, als ik dat kan volhouden haal ik zeker de doelen.
9.1.16	En de doelen u heeft gesteld, we gaan er vanuit dat u deze haalt op 28 mei. Het behalen van uw doel is de uitkomst van ZIB. Maar als u aan deze uitkomst een waarde zou mogen koppelen, dus een cijfer, waarbij één heel erg weinig waarde is en tien heel erg veel waarde is. Wat voor cijfer zou u het dan geven? R9: Ik denk ergens tegen de acht. Ja. En die waarde voor mij zou zijn dat ik wat bewuster, een patroon in mijn leven heb opgenomen. Dat het een gewoonte geworden is.
9.1.17	M: En vind u het fijn dat u het in het logboek bij kan houden? R9: Ja! Het is misschien kinderachtig maar het helpt wel. M: Maar dat logboek is voor uw van meerwaarde? R9: Ja, ik vind het alleen heel lastig om de moeilijkheidsgraad en de borging, het verschil tussen die twee is heel moeilijk om uit elkaar te houden. Als je mijn vorige verhaal hoort, dan begrijp je dat, want het doel is om het in mijn leven op te nemen, dus voor mij is de moeilijkheid ook gelijk de borging.
9.1.18	En verwacht u stress bij het behalen van uw doel? R9: Nee. M: Nee, geen stress? R9: Nee, want het doel is niet zo hoog gesteld, het is een beetje een onzichtbaar doel! Haha. Nee die stress zit bij deze weken echt elke keer van oh ja, ik slaat het niet over maar we doen het gewoon.
9.1.19	M: Oké, en kunt u een inschatting geven welke gevolgen ZIB op de lange termijn voor u heeft? R9: Opnieuw bewust, bewuster met mijn gezondheid omgaan. Zoals op de avond van maandag, als je het een beetje volgt dan weet je het natuurlijk wel, en toch de toon waarop die mevrouw het deed en vragen vanuit de zaal en zo, want net zoals dat water drinken. Dat weet ik wel, maar om het weer eens goed duidelijk te horen helpt toch om er weer eens opnieuw naar te kijken en daarom vind ik het aardige, de hele

	sfeer van alles wat er gebeurt, heel erg de verantwoording bij de mensen zelf ligt en dat is waarom ik het ook leuk vind.
9.1.20	M: Ja want vind u ook dat de verantwoording bij u ligt? R9: Ja, natuurlijk! En ik vind de manier waarop alle dingen gepresenteerd worden, werkelijk, dat jullie heel erg goed hebben nagedacht van waar ligt de verantwoordelijkheid. Dat gevoel heb ik erbij. Jullie rijken dingen aan, maar wat mensen er mee doen moeten ze zelf weten. En dat is wat anders als, als je dan bijvoorbeeld de diëtiste had of alles wat rond artsen te maken heeft, dat was altijd veel dwingender. En dit is opener van nou, take it or leave it. Zo'n soort houding vind ik erg aardig. Je behandelt mensen in ieder geval volwassen en ze kunnen het pakje in ieder geval niet bij jou op de stoep leggen. R9: Ik had dus echt iets, nou ik doe het omdat het aangeboden wordt. Ik kon niet thuis blijven met de gedachte van dat heb ik helemaal niet nodig. Jullie hebben kennelijk een reden gehad om dit in het pakket te stoppen, dus ik dacht laat ik eens gaan horen.
9.1.21	M: Net als die informatieavond, vind u dat belangrijk dat dat erin zit? R9: Ja, ik vind van wel. Ja. Het komt ook een beetje door mijn start, door te zeggen dat ik nu echt serieus om een nieuwe ritme en de manier waarop ik dingen doe, nadenken. En dan is informatie daarom heen, dat helpt ook om daar een pakketje van te maken.
9.1.22	En, de moeilijkheidsgraad van de totale interventie, waarbij één heel makkelijk is en tien heel moeilijk. Welk cijfer zou u dan geven? R9: Op dit moment schrijf ik in mijn logboek een twee. Dus dat zit behoorlijk goed. M: Ja. Zal ik hem op twee zetten dan? R9: Ja. M: En komt dat puur omdat uw doel in principe, niet heel complex is? R9: Ja. En ook niet te hoog gesteld. Kijk als ik meteen had gezegd van ik wil de tien halen, dan kwam er een ander cijfer uit. Het doel wat ik zelf geformuleerd heb dat is gewoon goed haalbaar. Het is leuk als ik nog een beetje verder kom maar de afstand is voor mij dus niet echt de reden.

Fragment	Inhoud
10.1.1	Wat heeft ervoor gezorgd dat u bent aan deelnemen aan ZIB? R10: Eerst mijn man, die is er mee gekomen en hij zei: ik ga gelijk meedoen! En hij was een beetje te dik en de diëtiste gaat hij doen en toen zei die, over een maand ga ik ook naar de dokter maar, zullen wel kijken wat die zegt en dan doe ik het ook. En ik heb ook gezegd van ik gaat. En toen over het over het afvallen maar ook in conditie. M: Dus voor u zelf is het conditie belangrijk? R10: Ja, zeker mijn man moet afvallen en dan gaan we er samen voor.
10.1.2	hoe kijkt u tegen ZIB aan? R10: Goed, ja. Er is veel opkomst, dus ik denk dat er veel mensen zeggen van ik doet het. En ook alleen zijn, nou nee, ik ga niet. In de ploeg ga je mee. M: En vind u dat ook belangrijk in de ploeg? R10: Ja. Ja .
10.1.3	M: Dus als u een wandelmaatje zou hebben dan zou u het meer inplannen en meer doen? R10: Ja. En dan komen we met zijn tweeën. Morgen kom ik om twee uur en dan gaan we een uurtje wandelen. M: Ja, en in de groep heeft u nog niet zo iemand gevonden? R10: Nee. M: En zou u dat wel willen?

	R10: Ja.
10.1.4	M: Alleen wandelen vind u niet zo fijn? R10: Jawel oor, ik ga zeg maar dan kan ik zelf de route kiezen en gelijk naar binnen eventjes opfrissen. M: Ja, dat is ook zo. En uw doel is dan om uw conditie te verbeteren, maar wat doet u tot nu toe om dat doel te behalen? Doet u naast het fietsen nog iets? R10: Nee. Het is altijd verplicht. Het is verplicht, dat moet je doen, nou nee, dat doe ik niet. Als je dat, ik ga niet zoveel eten, dat heb ik, ik weet niet, uh. Je eigen het is leuk, nou dat moet ik doen en ik ben alleen, nee hoor. Dat kan je morgen doen. Ja. Ja.
10.1.5	Maar bent u gemotiveerd om uw doel te halen? R10: Ja. Ja hoor! M: En hoe komt dat? Of waar ligt dat aan? R10: Ja, waar ligt dat aan. Niks. Uh, van het doel en dat wil ik wel doen. Maar.. M: Het is misschien meer vanuit u zelf? R10: Ja. Mijn man die zegt altijd ook wel, dan ga je van huis naar Vlissingen fietsen. Dan ben je bij je moeder en weer terug, dan heb je niet 5 km gelopen maar hoeveel kilometer is dat dan, drie, in totaal 6 km gefietst.
10.1.6	M: Dat kan ik me voorstellen. Want als uw man niet mee had gedaan en u had er toen van gehoord, had u dan ook nog mee gedaan? R10: Nee. M: Dus voor u is het belangrijk dat u man ook meedoet? R10: Ja. Want ik moet ook naar Arnhem, hoe kom ik in Arnhem?
10.1.7	M: Oké. En heeft u eerder aan zoiets meegedaan zoals ZIB? R10: Nee. M: Wel eens in overweging gehad? R10: Nee. M: Wat maakt het dan zo dat u nu wel meedoet? R10: Ja het is lekker te wandelen, lekker in het weekend en daar zou ik gewoon lekker mee doen. Ja.
10.1.8	M: Ja. En kent u nog iemand anders die aan zoiets heeft meegedaan? R10: Nee. Als ik dat zeg ZIB, daar hebben ze nog nooit van gehoord.
10.1.9	En heeft u in uw omgeving vertelt dat u meedoet aan ZIB? R10: Ja hoor. M: En kwamen daar reacties van? R10: Leuk en daar heb ik nog nooit van gehoord en wat houdt dat in? M: En wordt u ook gesteund vanuit de omgeving om het doel te halen? R10: Nee hoor M: En vind u dat belangrijk? R10: Nee hoor. Dat maakt niet zoveel uit. Als je zegt van je moet lopen hoor, nee. Oké. Bemoei je eigen er niet mee. M: Haha oké. Doet u man dat wel? R10: Ja. M: Vind u het belangrijk dat u man dat doet? R10: Ja, ja. En als hij zegt van ik ga morgen, dan gaat hij morgen. Maar hij doet perfect. De ene dag niet en morgen en vanavond zou die dat doen en nou gaat hij morgen.
10.1.10	M: En verwacht u tegen barrières aan te lopen tijdens ZIB? R10: Nee. M: En waar baseert u dat op? R10: Ja, je gaat gewoon meelopen elke week. En barrières, dat is gewoon niet, geen.. Zere benen of..

10.1.11	M: Ja bijvoorbeeld of wat ervoor zorgt dat u uw doel niet haalt op 28 mei? R10: Nee hoor, ik gaat gewoon het afmaken. Ja. M: Kijk dat is mooi! En verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei? R10: Ja hoor. En ja waar baseert u dat op.. Uh, als ik vaak elke keer even trap op loop, weer vergeten, nou ben ik moei en dan uh, dat moet eraf. Haha.
10.1.12	M: En dat is ook het totaal doel voor 28 mei? R10: Ja. Ik dacht dat ik wel 10 kon lopen. Misschien door die voeten, ik dacht verdorie even twee weken even goed door douwen. En uh, mijn man zegt altijd, die loopt natuurlijk verder en uh, halverwege zegt die ik heb al pijntjes. En mijn voeten doen zeer. Gewoon door lopen en op een gegeven moment gaat het over. Ja.
10.1.13	En het behalen van uw doel is de uitkomst van ZIB voor u. En als u een cijfer mag geven aan het behalen van uw doel, waarbij is 1 niet zo belangrijk is en 10 heel belangrijk. Hoe zou u dan de waarde van uw doel inschatten? R10: Ja, uh. Dat ik er altijd ben maar niet 1 of 2 keer in de week, doel gaat lopen. Dus maar ja uh, een zes. M: Een 6. En waarom een 6 en geen 5? R10: Ja, dat mag ook. Wat ik nu gaat, elke keer lopen. En ik haak niet af. Nog niet. En, dan loop ik toch wel mijn maandag moet ik weg. Voor het lopen. Maandag moet ik maandag, in de middag, moet ik lekker vroeg eten en een beetje niet opschieten, om te verkleden, nee rustig.
10.1.14	M: Oké. En verwacht u stress bij het behalen van uw doel? R10: Nee hoor.
10.1.15	Straks is 28 mei geweest en is ZIB afgelopen, maar dan? R10: Ja. Dat is net als nu. En misschien dat ik in de vakantie meer gaat lopen. Maar dat is ontspannen lopen, lekker op het strand met mijn man. Dan loop je ook wel veel, maar dat is gewoon ontspannen en kletsen met je man.
10.1.16	M: En u wilt het wandelen er wel inhouden na 28 mei? R10: Ja.
10.1.17	M: Ja, zo gaat dat. Dat is zo. En wie vind u verantwoordelijk voor dat u uw doel haalt? R10: Mij zelf. M: En waarom? R10: Dat je zelf loopt. M: En als ik dezelfde vraag mag stellen maar dan voor uw gezondheid? R10: Dan zal dat ook dat wezen.
10.1.18	M: En als u een cijfer mag geven voor de moeilijkheidsgraad, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk geven zou u dan geven? R10: Ja gewoon. Wat ik zelf heb gezegd, ik wil dat lopen. Ja gewoon een 8. Ja moeilijk, mijn voeten. Dat speelt een rol. Maar niet dat ik pff. Zo moei ben. Nee. Eigenlijk 5 km, ja een hopje. Ik deed vroeger altijd met mijn dochter vierdaagse.
10.1.19	R10: Vorige week, was die dokter erbij. En die twee weken ervoor, was hij er ook bij. Lekker doorstappen. Niet rustig lopen en kakelen. Nee, we gaan 7 km lopen. M: Ja. Dat de begeleiding meewandelt, zoals de huisarts enzo, wat vind u daarvan? R10: Ja, prima. M: En vind u dat belangrijk of maakt dat niet zo uit? R10: Ja, dat vind ik fijn.

Interviews bij afhaken van de interventie

Fragment	Inhoud
11.1	M: Oké, dus door Mireille bent u ook gaan deelnemen of? R11: Nou ja, mijn man zei: zullen we meedoen? Nou ja, ik vind het best. M: Dus door u man bent u eigenlijk gaan deelnemen? R11: Ja, die zegt nou: dat kan je toch proberen? Nou ja goed.
11.2	M: En wat was uw doel met ZIB? R11: Ja, gewoon meelopen heb ik gezegd. Ja, maar je komt bij mensen bij elkaar die niet zo snel lopen en daar heb ik niks van gezien. M: Ja, de groepjes. Er zit veel verschil in. De ene groep heeft een hoog tempo en de andere groep gaat minder snel. Maar, uw doel was, als ik het zo hoor, om gewoon in beweging te blijven? R11: Ja. Maar dat doe ik al wel. Ik ga nu zelf zo'n twee of drie keer in de week maar dan loop ik mijn eigen tempo. En als ik dan terug kom, ja ik voel wel dat ik heb gelopen. M: Maar dan heeft u niet zo veel last ervan? R11: Nee.
11.3	M: En wat is precies de reden dat u bent gestopt? R11: Ja, mijn bekken doet een dag of wat pijn. De eerste keer was het een hele week. Dan kan je bijna niet vooruit. Je kan niet precies lopen zoals je wilt. M: Dus dat is wel een belemmerende factor voor u geweest? R11: Jawel. M: En zijn er nog meer factoren die een belemmerende rol hebben gespeeld? R11: Nou, die eerste keer toen liepen ze ook als een gek. M: Dus echt de lasten die u erna ervaarde heeft er voor gezorgd dat u bent gestopt? R11: Ja, dat is pijn hoor. Dat is echt pijn. Want ik weet niet of je het wel eens hebt gehoord maar het is net of er beneden wat uitgeduwd wordt. En dat is niet lekker.
11.4	M: En u loopt nog wel zelf, zei u? R11: Ja, dan kan ik mijn eigen tempo aanhouden. M: Ja, dat is prima. R11: En ik loop altijd met mijn bekkenband aan hé, anders kan ik het niet.
11.5	M: Mocht ZIB volgend jaar nou weer op nieuw starten... R11: Nee. M: Dan begint u er niet meer aan? R11: Nee. M: Want u liep nu de 5 km, maar heeft er wel eens over gedacht om de 3 km te wandelen? R11: Ja, nou ja, ik ben gewoon met die 5 mee gegaan. Daar had ik me voorop gegeven. M: Ja. En de 5 km kan u lopen, dat weet u. R11: Ja op mijn eigen tempo. M: Dus dan wilde u niet lager gaan zitten? R11: Nee.
11.6	M: Oké, en hoe keek u tegen ZIB voordat u begon met deelnemen? R11: Ja, ik vond het wel een uitdaging. M: En waar zat de uitdaging in? R11: Ja, gewoon meelopen met de groep.

11.7	M: Vind u het wel leuk om in een groep te wandelen? R11: Ik heb heel lang gekorfbald landelijk en getennist, dus ik ben echt wel gewend om in groepen te zijn.
11.8	M: En hoe kijk u nu tegen ZIB aan? R11: Ja, ik vind het een goed initiatief, maar het gaat niet.
11.9	M: Oké, en wat zou ervoor kunnen zorgen zodat u het wel kan? Of wat kunnen waar daarvoor doen? R11: Nee, ik moet gewoon zelf, niet in een groep gaan. Er zijn altijd mensen die sneller lopen en die kan ik niet bijbenen.
11.10	M: Ja. En heeft u tegen uw omgeving verteld dat u met ZIB bent begonnen? R11: Ja, dat heeft mijn man wel verteld en ik zat erbij dus. M: En wat waren de reacties? R11: Ja, ze hebben er eigenlijk niet zo van gehoord. Dus dat is misschien wel een puntje voor de volgende keer. M: Ja. Maar hoe vonden ze het dat u en uw man gingen meedoen? R11: Nou, wel sportief.
11.11	M: En heeft u steun gekregen uit uw omgeving? R11: Nou hij zei laten we dan samen gaan lopen. Maar ja , hij loopt sneller dan dat ik loop en dan past hij zich aan mij aan en dat wil ik niet. Want dat ja, ik zeg niet dat hij dat slenteren vind maar dat zit niet in hem. M: Nee. En vind u het wel belangrijk dat hij u daarin steunt? Net zoals nu loopt u zelf nog, steunt hij u daarin ? R11: Ja, maar net als door de weeks dan lopen we wel met zijn tweeën naar de stad. Dan lopen we ook ons gemak. M: Ja. En die steun, want dit is wel steun, toch? R11: Jawel! M: Maar vind u het belangrijk dat hij dat doet of vind u het fijn? R11: We kennen elkaar al 57 jaar, dus dat is wel verweven. M: Ja. Dus dan kunnen we wel zeggen dat dat belangrijk is? R11: Jawel, natuurlijk.
11.12	M: En had u verwacht dat u ZIB had kunnen afronden? R11: Nee. M: U had het niet verwacht. En ook niet aan het begin? R11: Nee, zeker niet toen we begonnen. Ja, dit is mijn ding niet hoor. En dat heb je zelf gemerkt. M: Ja, goed dat is duidelijk toch. En dat komt door het tempo? R11: Ik moet gewoon mijn eigen tempo lopen.
11.13	M. En wat was u verwachting van ZIB, toen u eraan begon? R11: Ja, dat het allemaal niet zo snel ging. Maar iedereen zijn eigen tempo dat kan niet in zo'n groep. M: Nee. Dus het beeld wat u had van ZIB heeft niet voldaan aan het beeld wat u had, dus in het echt was het anders? R11: Nee, door mijn handicap natuurlijk. M: Ja. En het behalen van uw doel, was eigenlijk het meelopen en in beweging blijven, en als ik het zo hoor heeft u ZIB daar niet voor nodig? R11: Nee, nee.

11.14	M: Ja en u wandelt nu zelf natuurlijk en u wilt in beweging blijven, maar had u verwacht dat ZIB ervoor zou kunnen zorgen dat u in beweging zou blijven? R11: Ja, het is gewoon vervelend, ik kan niet meedoen.
11.15	M: Want voordat u begonnen was, hoe was het toen? R11: Ja, toen was ik enthousiast om mee te doen, maar ja.
11.16	M: En uw doel was in beweging blijven en als u daar een waarde aan mag koppelen hoe belangrijk u het vindt dat u in beweging bent. Waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel erg belangrijk, welk cijfer geeft u dan? R11: Ja, dat vind ik moeilijk hoor. Zeg maar een 6. M: Ja, een zes. En waarom dan een 6? R11: Nou, dat ik niet zo snel loop he. M: Ja, maar dat u in beweging wilt blijft heeft dat een reden? R11: Ja, ik blijf gewoon lopen. Ik vind dat moet je gewoon doen en ik zit ook op gymnastiek. Ja, ik wil het zelf. Het is voor mezelf. M: En is dat gekoppeld aan gezondheid of fit, soepel blijven? R11: Ja, fit en soepel.
11.17	M: En als wij iets zouden kunnen verbeteren, wat kan dat dan zijn? R11: Ja, dan moet je veel te veel groepen maken, dat kan niet. M: Oké, maar verder geen verbeter punten? R11: Ja, net als dat lopen, de voorste groep die liep als een gek. Maar ik vind het heel moeilijk voor jullie ook om in te delen.

Fragment	Inhoud
12.1	M: Kunt u mij vertellen wat de reden was dat u bent begonnen met ZIB? R12: Ik wilde wat afvallen en mijn medicijngebruik verminderen
12.2	M: Oké, en wat was uw doel met ZIB? R12: Nou, ik wilde afvallen en het medicijn gebruik verminderen.
12.3	M: Oké, en hoe vaak heeft u meegewandeld? R12: In totaal drie keer.
12.4	M: En wat is de reden dat u bent gestopt met Zeeland In Beweging? R12: Ik was niet gemotiveerd genoeg.
12.5	M: Oké, en waren er factoren die voor u belemmerend waren? R12: Ja, het slechte weer en pijnklachten, dus vandaar.
12.6	M: En, hoe keek u tegen ZIB aan voordat u begon met deelnemen? R12: Daar heb ik eigenlijk nooit over nagedacht. M: Oké, dat kan! En hoe kijkt u nu tegen ZIB aan? R12: Ik vind het prima.
12.7	M: En heeft u ook verteld in uw omgeving dat u meedeed aan ZIB? R12: Ja. M: En wat waren de reacties hierop? R12: Dit was gevarieerd. De een vond me getikt en de ander vond het prima.
12.8	M: Oké, en heeft u steun ontvangen vanuit uw omgeving? R12: Neen. M: En vind u het wel belangrijk dat u deze steun krijgt?

	R12: Nee hoor. M: Dus u vind het niet belangrijk. En waarom vind u dat niet belangrijk? R12: Nou, je doet het toch voor jezelf.
12.9	M: En had u verwacht dat u ZIB had kunnen afronden? R12: Nee. M: Waarom verwachtte u dit? R12: Ik heb eigenlijk een hekel aan wandelen.
12.10	M: Overweegt u wel om in beweging te blijven? R12: Jazeker!
12.11	M: En als ZIB eventueel een vervolgtraject opzet, overweegt u dan om weer deel te nemen? R12: Nee, ik heb gewoon een hekel aan wandelen. Ik vind er niks aan.
12.12	M: Wat was uw verwachting van ZIB? R12: Ik had geen verwachtingen.
12.13	M: Oké. En had u verwacht dat ZIB had geleid tot het behalen van uw doel? Dus een positieve uitkomst? R12: Nee, dat had ik eigenlijk niet verwacht.
12.14	M: En hoe waardevol zou de uitkomst (dus het behalen van uw doel, met of zonder ZIB) voor u zijn als u een cijfer mag geven op een schaal van 1 tot 10? Waarbij 1 niet waardevol is en 10 heel waardevol. Welk cijfer zou u dan geven? R12: Een vijf.

Interviews bij volhouden van de interventie (tweede interview)

Fragment	Inhoud
1.2.1	M: In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u deze nog eens kort kunnen toelichten? R1: Mijn doel was om meer te bewegen en zeker in de winter omdat ik van veel meer zit. En dit kwam heel goed uit vond ik. En ik hoop ook dat het doorgaat! Dat het volgende winter weer zo gaat. Vooral meer in de winter bewegen omdat ik dan stil zit, omdat ik zomerwerk doe. En in de tuin werken doe je van februari – september, november. Dan wordt het weer vroeg donker en ga je niet meer naar buiten. Dan loop je niet meer zo gauw. En dat vind ik dan wel leuk met dit allemaal dat je met een groep loopt. Je moet gewoon komen. Je geeft je op, dus je moet ook komen. Dat vind ik ook fijn.
1.2.2	M: Dat is duidelijk. En wat vind u van ZIB? R1: Ik vind het helemaal fantastisch, voor mij voldoet het helemaal. Heel goed. M: Oké. En wat zorgt ervoor dat u dit vindt? R1: Nou, wij doen het met zijn drieën, met mijn man en mijn zus. En de één stimuleert de ander, van kom op, we gaan weer! Regen of geen regen, daar heb ik nog wel eens mijn bezwaren tegen, maar dan ga ik toch. Dus dat vind ik dan wel goed eigenlijk, dat je het toch doet. Alleen nu is de laatste weken, ben ik met vakantie geweest, heb ik veel gewandeld. Berg op en berg af. Maar om dat nog vol te houden, buiten die avonden om. Dan ben ik wat moeilijker in beweging te krijgen maar door de andere twee wordt ik daar wel in gestimuleerd. Ik heb het een beetje nodig denk ik zo. En nu ben ik ook weer aan het werk, dus dat scheelt ook wel weer. Dan ben je wel eens moe in de avond. En vanmiddag wilde we wandelen maar ik moest eerst even hier naartoe.
1.2.3	M: Oh, haha! Kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB? R1: Nou, omdat ik minder wil wegen, meer wil bewegen en dat ik daar wat aan moet gaan doen. En dat vind ik een fijne manier om dat zo te doen, om te wandelen.

	M: Ja. Zijn er nog meer dingen? R1: Nou ja, verder doe ik eigenlijk niet veel, op het gebied van sport nog eens zwemmen en aquajogging, één keer in de week, maar dat vind ik dan niet zoveel voorstellen. Want dat is maar driekwartier in de week.
1.2.4	M: En zijn er momenten waardoor u het lastig vond om het vol te houden of dat u overwoog om te stoppen? R1: Nee, dat niet. Op de momenten dat het regent, dat vind ik dan weer moeilijk. M: Ja, dat snap ik! En hoe gaat u daarmee om? R1: Nou, gewoon. Pak aan en lopen! Dat gaat tot nu toe zo, haha. Gewoon maar doen. Ja, als je je ergens voor opgeeft vind ik ook dat je het moet doen. Dat is dan je doel, dat vind ik, dan moet je dat doen. M: Oké. Dat antwoord krijg ik vaak! Maar dat heeft er misschien ook mee te maken dat het maar tijdelijk is. R1: Ja, dat is waar. Maar goed, nu is het tijdelijk. Straks heb je weer vakanties en dat soort dingen. Maar zo meteen heb dan hoop ik dat dus weer te gaan doen, als het weer volgend jaar door zou gaan. Dan vind ik dat weer prima om weer lekker in te stappen. Zo maar net een paar maanden.
1.2.5	M: Dat is mooi! Zijn er momenten dat u overwoog om te stoppen? R1: Nee.
1.2.6	M: Dat is zo! En de inhoud van ZIB is dat voor u stimulerend en uitdagend geweest? R1: Ja, in zekere zin. Het gaat om bewegen, dus wat er verder voor mensen met diabetes en dat soort dingen, wat er allemaal gedaan werd. Dat vond ik wel fantastisch voor de mensen die dat echt nodig hebben. Maar dat hoefde niet voor mij. Dat was niet nodig. We gingen bijna altijd naar die avonden, behalve de laatste avonden. Die was geloof ik speciaal voor mensen met diabetes en dat soort dingen. Daar zijn wij niet naartoe geweest, omdat we dachten van nou: dat hoeft dan niet. M: Ja, oké. Maar wel uitdagend en stimulerend? R1: Zeker! En net zoals op de avond over voeding, daar zijn we wel geweest. En toen ging het over de schijf van vijf, en je leert toch altijd weer nieuwe dingen. M: Is dat ook waar u dat uitdagende en stimulerend uithaalt? Uit zo'n informatieavond? R1: Ja, wat je hoort van alle vernieuwingen en dat ga je toch proberen en op letten. En je gaat naar zo'n avond om wat op te steken en als dat dan zo is, dan vind ik dat leuk. En ik heb toch het idee van je weet er al aardig wat van. En als je op deze manier weer wat nieuws leert is dat leuk.
1.2.7	M: Ja! En wat vind u van de begeleiding van ZIB? R1: Ja, echt fantastisch! Leuk, heel gezellig ook! M: Ik moet het bij alles vragen. En waarom vind u dat? R1: Ja, waarom. Nou, enthousiaste mensen die het organiseren, die meelopen. Ja, ik vind het gewoon gezellig! Al is het soms maar een klein clubje, een man of zes ofzo. Het is gewoon altijd gezellig, vind ik. Ik vind het ook leuk om samen dat soort dingen te doen. Samen bewegen, samen iets ondernemen. En ik vind het dus leuk dat mensen die eraan meewerken, die zo enthousiast zijn. En dat er altijd weer genoeg mensen zijn die weer opgetrommeld worden om met ons mee te lopen! Nou, dat vind ik echt bijzonder. M: Ja! En u heeft al aardig goede punten opgenoemd, maar kunt ook minder goede punten aangeven? R1: Nee, eerlijk gezegd niet. Daar heb ik over nagedacht, maar nee dat kan ik niet. M: Nee, dat is duidelijk! En heeft u de begeleiding ervaren als begeleiding op maat? R1: Ja, voor mij is het prima. Nou, op maat. Dat is moeilijk om te zeggen, op maat. Ik bedoel, je probeert zelf een bepaalde afstand af te leggen, dus ja dat gaat uit jezelf

	maar daar heb je niet iemand voor nodig. Het wordt gestimuleerd, van loop je de vijf of loop je de acht? Dat soort dingen, maar dat is het dan en dat vind ik genoeg.
1.2.8	M: Dat is prima. En u wandelt nog twee keer naast onze gezamenlijke activiteiten. Maar heeft u ZIB kunnen toepassen in uw omgeving? R1: Ja, zeker! Het gaat heel goed, maar niet altijd hoor. Laat ik dat maar eerlijk zeggen. Het is niet altijd drie keer in de week geweest dat we gewandeld hebben. Maar we proberen het wel.
1.2.9	M: Ja. En wat vind u van de testdagen? R1: Dat vind ik heel leuk! Ja, ik vind het ook stimulerend, dat je ergens naartoe werkt. Dat gevoel daarvan. Dat vind ik wel leuk, dat vind ik heel goed. M: Oké. En kunt u daar ook goede en minder goede punten van noemen? R1: Minder goed eigenlijk niet. Ik vind het allemaal heel goed. Het goede punt is dat je voor jezelf een stimulans hebt om te doen wat je van plan bent. Om daar naartoe te komen.
1.2.10	M: En de informatieavonden, daar hebben we het ook al een beetje over gehad. U was er bij eentje geweest. En wat vind u daarvan? R1: Ik vind dat iedereen zijn portie krijgt. Waar je je bij ingedeeld voelt, daar ga je naartoe, denk ik zo. M: En dat vind u prima zo? R1: Ja, ik vind fantastisch. Prima. M: En heeft u ook goede en minder goede punten? R1: Ja, ik vind het gewoon prettig op zo'n manier dat je wat van die dingen te horen krijgt die kunnen stimuleren in een beter leven. Dat is wel leuk vind, dat hoort er ook een beetje bij. Je kan wel naar een wandelclub gaan maar daar hoor je niks over eten en drinken. Dan ga je gewoon wandelen. Maar dat dit erbij is vind ik wel heel leuk.
1.2.11	M: Oké, kijk! Ik heb hier een afbeelding. En u mag vertellen wat u daar van vind. R1: Ja.. Haha! Er staat uitdaging boven hé. Zo voelt het wel, maar niet dat ik vind dat ik meer kan dan daarvoor. Maar het gaat voor mij erom dat ik beweeg. Dus ik vind het niet nodig om mijn afstand te verlengen. Maar het gaat mij erom dat ik mezelf er toe heb bewogen om meer te gaan bewegen. Nja, het zit er een beetje tussenin. Dat ik het gehaal heb tot nu toe vind ik al heel wat! Maar niet dat ik nou zeg van, dat ik me beter zou voelen als ik wel of niet gewandeld had. Of dat dat een verschil zou zijn, dat weet ik niet. Dus vandaar ik een beetje twijfel, van zo hoeft het ook niet van mij. M: Nee. Maar, het is toch een prestatie. R1: Jawel, dat je het volhoud! Dat is bij mij zo, als ik iets wil, dan moet dat dat af. Daar kies je voor. Dat is mijn punt, dat ik me daarin sterk voel dat ik behalen wat ik wil. M: Ja, juist. En kijkt u zo ook naar 28 mei? R1: Ja, zeker wel! Maar ook een gezellig evenement, lijkt mij. De laatste dag. Als het mooi weer is.
1.2.12	M: Dat is wel de bedoeling! En denkt u dat u het na afloop blijft volhouden? R1: Dat hoop ik wel. In de zomer wandelen we sowieso al wel meer. Niet dat je zegt dat je drie keer in de week gaat wandelen, maar mij wandelen wel. Alleen dat in de winter, dat stimuleert niet om 's avonds na het eten nog naar buiten te gaan om wat te gaan doen. Maar echt alleen wandelen dat lukt dan niet. Dat vind ik dan fijn dat het met zoiets toch gestimuleerd wordt. M: En wilt u het ook volhouden? R1: Ja, zeker. M: En dat is dan puur.. R1: Ja voor de winter periode, dat als het donker is dat je.. Je kan je opgeven voor allerlei clubs, maar ik vind dit nou juist zo leuk. Het is maar eventjes, in de periode dat ik denk van: even gestimuleerd worden om te werken daarvoor! En dat vind ik leuk op

	die manier zo. Ik vond het ook heel leuk dat het vanuit hier georganiseerd is. Dat vind ik heel bijzonder. M: Ja! En waarom vind u dat? R1: Ja, dat vind ik leuk. Ja, je gaat er niet vanuit dat er iets georganiseerd wordt vanuit een artspraktijk met ondersteuning van alles en nog wat. Ik vind het heel leuk, je wordt gestimuleerd om wat te gaan doen en dan met die avonden erbij, dat je weer nieuwe dingen te weten komt, vind ik heel leuk om deze manier. Ik vind het een prettige manier van nieuwe dingen oppakken voor in je leven. En als je naar een club gaat heb je dat natuurlijk niet.
1.2.13	M: Ja, inderdaad. En was ZIB zoals u had verwacht dat het zou zijn? R1: Ja, eigenlijk wel. M: Wat waren uw verwachtingen? R1: Ja, het was wel zoals ik dacht dat het zou zijn. Het leuke vond ik ook wel dat je overal, dan weer eens in Arnhem, in Middelburg-zuid, dat je overal loopt. Dan ben je weer eens op een plaats waar je normaal nooit komen. Door Arnhem wandelen, dat zou ik niet snel doen. M: Maar er was niks anders dan u had verwacht? R1: Ik zit even te denken. Ik had het wel zo verwacht, precies zoals ik dacht het zou zijn.
1.2.14	M: Oké. En heeft ZIB geleid tot het gewenste effect, dus in dit geval het behalen van uw doel? R1: Niet helemaal voor mezelf. Want ik loop nog steeds geen 11 km. Dus ik ben bij de 8 gebleven. En afgelopen keer hebben we 5 gelopen omdat toen slecht weer zou worden. Dat was nog net voordat de buien vielen. Maar ik denk dat ik de elf ook wel haal hoor.
1.2.15	M: Oké. En op een schaal van 1 tot 10... R1: Ja, dan zit ik toch zeker wel op een 8 of 9! Voor mezelf. M: Een 8 of een 9? R1: Dan een 8! Omdat ik een beetje met het weer zit! Ik probeer het wel hoor, maar met een regenjas lopen vind ik heel rot. M: Nee, dat loopt ook niet fijn. En waarom een 8 en geen 7? R1: Nou, omdat ik vind dat ik mijn best doe om dat te bereiken. Dan schat ik mezelf nogal hoog in! Haha! M: Nou, dat mag! En als u een cijfer mag geven voor het behalen van uw doel? R1: Dan mag dat ook wel een 8 worden. Of een 7 of een 8. Want ik heb nu nog niet de 11 km gelopen. M: Maar dan beoordeeld u eigenlijk wat u heeft gedaan, maar het doel op zich behalen? R1: Nee, dat vind ik wel. Dan kan je toch nog zeggen, een 8! M: En waarom een 8? R1: Nou, vanwege dat ik toch regelmatig ben gegaan aldoor. Ik wil dat, dus ik probeer dat te doen.

Fragment	Inhoud
2.2.1	M: In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten? R2: Het doel, ja het doel was voor mij om fitter te worden. Ik had niet zo gek veel beweging, een paar keer in de week zat ik op de hometrainer. En daarnaast wilde ik graag wat gewichtsverlies realiseren. M: Ja en, welk doel vind u het belangrijkste?

	R2: Nou eigenlijk allebei. Het een heeft met het ander te maken. Daar ga ik vanuit. Als ik wat fitter word dan zou dat afvallen eigenlijk vanzelf moeten gaan.
2.2.2	M: En hoe gaat het wandelen? R2: Het wandelen gaat wel goed. Ik haal nu steeds wel de 10 km. De ene keer gaat het wat makkelijker dan de andere keer. Maar nee, dat gaat wel. Alleen het afvallen gaat niet echt hard. Nee, dat valt eigenlijk een beetje tegen. Dat heb ik de eerste keer ook al gezegd. Maar toen was ik zelfs bij de eerste meting een kilo aangekomen. Ja, ik snap er niks van, toen had ik al zeker honderden kilometers gewandeld. En nu heb ik er inmiddels bijna vijfhonderd gewandeld dus elke keer loop je er 600 calorieën af. En normaal eet ik weinig en gezond dus.
2.2.3	M: En wat vind u tot nu toe van ZIB? R2: Ik vind het wel leuk, ja. Ik heb ook al aan diverse mensen kenbaar gemaakt dat het bestaat. Want die vroeger steeds ga je dan wandelen met de wandelclub? Ik zeg nee. Dus toen heb ik verteld hoe het eigenlijk gaat. Het hele project. Het gaat prima en ik vind het leuk. Anders zou ik zelf ook niet vijf of zes keer in de week gaan wandelen.
2.2.4	M: En welke afstand loopt u op 28 mei? R2: De twaalf.
2.2.5	M: En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u zover bent gekomen met ZIB? R2: Ja, de doelen. Dat is de motivatie geweest. Ik zou niet weten welke andere reden er geweest had moeten zijn. Je wilt iets, en over het algemeen zit ik zo in elkaar: als ik iets wil, dan probeer ik het ook te bereiken.
2.2.6	M: En zijn er bij u momenten geweest waardoor u het volhouden lastig vond? R2: Nee. Nee, het enige wat gebeurde was na de tweede meting was de teleurstelling van mijn gewicht. M: Ja, en hoe ging u daarmee om? R2: Ja, gewoon doorgaan. Jammer, maar goed, dat zal nog wel een keer komen, misschien is het een lange termijn proces.
2.2.7	M: Oké. En zijn er momenten geweest dat u het heeft overwogen om te stoppen? R2: Nee, nog nooit.
2.2.8	M: Oké! En de inhoud van ZIB, het hele pakketje eigenlijk, was dat voor u uitdagend en stimulerend? R2: Ja, nou ja, uitdagend niet echt. Je wist wat er ging komen. In die zin was het niet echt.. Ja, het was wel een uitdaging om eraan te beginnen, dat was wel zo. Maar als je nooit loopt of nooit wandelde dan is het natuurlijk wel wat anders dan dat je tien kilometer op pad ging. En dat kwam door ZIB anders was ik nooit 10 kilometer gaan wandelen elke keer. Dit is echt de drempel geweest.
2.2.9	M: En de begeleiding van ZIB? R2: Ja die is goed, netjes. M: En kunt u vertellen waarom u dat vindt? R2: Nou, het gaat gewoon goed. Je wordt tijdig geïnformeerd. Je krijgt berichten over de routes en de nieuwsbrief verschijnt regelmatig. M: En als u goede en minder goede dingen mag noemen, welke zijn dat dan? R2: Nou minder goede dingen kan ik niet echt bedenken nee. Aan het weer kunnen jullie niks doen. Ik vind het allemaal prima lopen.
2.2.10	M: En de begeleiding die u vanuit ZIB hebt gekregen, heeft u die ervaren als begeleiding op maat? R2: Nou het is meer voor de groep waarin je loopt. Je gaat dan wandelen en dan gaan er een of twee mensen mee. En dat is het dan. Nee dat is ook niet echt nodig lijkt me als je in een groep gaat wandelen. M: Oké. En had u misschien meer begeleiding bij het afvallen willen hebben?

	R2: Nou, dat heb ik niet echt gemist. Ik weet niet of ik het had moeten missen maar, nee.
2.2.11	M: Ja, dat is hartstikke mooi! En dan komen we bij de meetmomenten, de testdagen, en wat vind u daarvan? R2: Niks bijzonders vind ik daarvan. Het is gewoon zoals het is. M: En wat vind u ervan dat het er is? R2: Ja dat vind ik wel goed. M: Oké en wat vond u goed en minder goed aan de testdagen? R2: Ja, nee niks. Ik kan er niks negatiefs over vinden. Het is allemaal goed geregeld en goed georganiseerd. M: En de testen op zich, wat vond u daarvan? R2: Nou het enige wat je moet doen is wandelen. En voor de rest wordt je gemeten. Dus in die zin heb je er niet zoveel aan te doen.
2.2.12	M: En de informatieavonden, bent u daar naartoe geweest? R2: Ja, daar ben ik een keertje geweest over die voeding. M: En de tweede avond? R2: Nee, die niet. M: Wat was de reden daarachter? R2: Ik vond het niet echt nodig. Ik had voldoende informatie want ik heb zelf diabetes. En daar had ik al voldoende informatie over dus ik vond het niet zo nodig. M: Ik snap uw keus, maar wat is uw afweging geweest dat u niet naar de tweede informatieavond bent geweest? R2: Ik vond het niet nodig. M: Oké, en wat vind u ervan dat wij ook zo'n onderwerp in het programma zetten? R2: Prima. Echt prima.
2.2.13	M: Ik heb hier een afbeelding en daar mag u even naar kijken. Wat vind u van deze afbeelding? R2: Ja, mooi. Iedereen loopt blij door finish. M: En wat voor gevoel roept dat bij u op? R2: Triomf. We hebben het gehaald. M: Kijkt u ook zo naar 28 mei? R2: Nee. Dat is gewoon een dag net als alle andere denk ik. Het is natuurlijk een moment, maar het is geen moment om dan te stoppen met bewegen. Ik wil wel blijven lopen. Dat is mijn intentie wel, in die zin is het niet de eindstreep.
2.2.14	M: Oké, dat is alleen maar mooi! De volgende vraag zou zijn: denkt u dat u het na afloop blijft volhouden. Maar die is eigenlijk al een beetje beantwoord. Maar wat denkt u? R2: Ja. Dat denk ik wel. Ik wil wel eens gaan proberen om te joggen. Vroeger ook wel gedaan, alleen dat ging niet meer door blessures maar nu weer eens proberen om op te pakken.
2.2.15	M: Dat is zo! Maar wilt u het volhouden? R2: Ja. M: Ja. En waarom wilt u dan? R2: Omdat ik fit wil blijven en toch maar wil proberen wat af te vallen. Omdat dat ook beter is voor mijn diabetes, dat hoor en lees ik overal. Dat is ook een stimulans want dan zou ik eventueel minder kunnen gaan spuiten.
2.2.16	R2: Maar je moet altijd een evenwicht vinden tussen spuiten en eten hoor. Dat heb ik al een paar keer gemerkt onderweg, dan kreeg ik prompt een hypo. Maar goed, daar heb ik wel spullen voor bij me. Van die tabletten en wat fruit en dan gaat het weer over. Ik raak niet bewusteloos. M: Laten we het niet hopen. Maar heeft u daar belemmeringen van ondervonden?

	R2: Nee, op dat moment ga ik ontzettend transpireren en wordt je slap in de benen. En dan weet ik het al. Maar dat had ik ook al toen ik nog niet wandelde of als je hard had gewerkt in de tuin.
2.2.17	M: Bent u vooraf ook meer terughoudend geweest om in beweging te komen vanwege uw diabetes? R2: Nee, het zou je kunnen weerhoudend om grotere afstanden te fietsen. Maar daar houd ik gewoon rekening mee. Eigenlijk hoeft dat niet als je maar gewoon voldoende brandstof inneemt. Mijn geluk is dat ik zo'n hypo heel goed voel aankomen. Daar kan ik meteen op anticiperen.
2.2.18	M: Was ZIB zoals u had verwacht hoe het zou zijn? R2: Ja, ongeveer wel ja. M: En hoe waren uw verwachtingen? R2: Nou mijn verwachtingen waren dat ik gezellig samen ging lopen met een groepje en dat er wat gemeten werd. M: En er was niks wat anders was? R2: Nee, nee.
2.2.19	M: En heeft ZIB geleid tot het gewenste effect, dus uw doel eigenlijk? R2: Nee nog niet he. Het doel was vijf kilo afvallen maar dat gaat niet lukken. Er was toen amper anderhalf af.
2.2.20	M: En op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 laag is en 10 heel hoog, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? R2: Nou, dat gaf ik toch wel een acht hoor. Dat wil ik toch wel heel erg graag. M: En waarom wilt u het heel erg graag? R2: Waarom? Ja, nou, waarom stel je een doel. Om de gezondheid beter te krijgen.
2.2.21	R2: Ja. Het hele project zou ik zelfs wel een negen willen geven. Los van wat mijn doelen zijn. Ik kan niks slechts vinden. Ik kan ook geen verbeterpunten vinden, soms een klein dingetje.

Fragment	Inhoud
3.2.1	M: In het eerste interview heb ik gevraagd naar uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten? Ik ben onder behandeling bij Mireille en die begon daarover en toen dacht ik van, goh dat vind ik wel grappig. Want wandelen doe ik zelf meestal ook al drie keer in de week en in groepsverband leek het me leuker dus toen heb ik gezegd ik doe ook mee. Niet echt met als doel meer in beweging te zijn want ik loop al drie keer in de week. En andere mensen dan ook gepijlde routes, dat vind ik wel grappig zoals de laatste tijd die tien km, dat vind ik wel grappig. Dan hoef ik ook maar twee keer zelf te lopen. Het is voor mij niet echt medisch omdat ik geen aandoeningen heb. Dat is niet de ingang in ieder geval.
3.2.2	M: En wat vindt u tot nu toe van ZIB? R3: Ik moet zeggen dat ik het steeds wat leuker vind. In het begin moest ik eraan wennen want ik had het idee dat je in groep gezamenlijk loopt en de eerste keer schrok ik me een ongeluk want er werd zo hard gelopen dat ik denk van wat mankeren die mensen? Hoe kunnen die zo hard lopen? En daarna heb ik een aantal keer op maandagavond gelopen. Daar lopen twee mannen, die lopen veel te hard. Maar goed, daarnaast is een groepje waar ik goed mee kan lopen en op dinsdagmiddag heb ik nou een maat gevonden die net zo hard loopt als ik en dat is gewoon gezellig en leuk om te doen. En ik kom nog eens ergens waar ik anders nooit kom. M: Dat is ook zo! En heeft u die persoon gevonden via ZIB of staat dat er los van?

	R3: Nee, dat is via ZIB. Alleen op dinsdagmiddag loop ik met hem, omdat hij dezelfde snelheid heeft als ik. M: Ja, en vind u dat ook belangrijk dat u samen met iemand kan lopen? R3: Ja, dat is wel zo prettig. Want als je alleen die 10 km moet lopen is ook niet zo gezellig.
3.2.3	M: Ja. En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met het programma? R3: Nou dat is meestal erg makkelijk. Als ik me ergens voor op geef, dan blijf ik het ook doen. En als het nou bevalt dan ga ik niet afhaken. M: Ja, oké. En zijn er nog meer dingen die ervoor hebben gezorgd? R3: Nou, een appeltje, een flesje water. Dat is ook wel prettig. En ik vind het, de inspanningen van jullie, vind ik alleen al een basis om te zeggen van ik blijf dat doen. Ik vind dat jullie veel inzet tonen en veel uren ervoor vrij maken om het te doen. En dan zal achter de schermen nog wel meer gebeuren maar wat ik zie zorgt ervoor dat ik dat blijf doen. Dat jullie je zo inzetten.
3.2.4	M: Dat is leuk om te horen! En zijn er voor u momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? R3: Nou, dat heb ik niet gehad. Het is alleen, als ik naar buiten kijk en het is net zulk weer dan zeg ik: volgende keer. Ik ga geen 10 km in de regen lopen. Maar als het lekker weer is is het prachtig om te doen. M: En zijn er verder momenten geweest waarop u wilden stoppen? R3: Nee hoor, nee.
3.2.5	M: Dat is alleen maar mooi! En de inhoud van ZIB, is dat voor u stimulerend en uitdagend geweest? R3: Ja. Dat heb ik net gezegd. Zoals jullie dat doen en hoe enthousiast jullie zijn dat vind ik erg leuk om daar aan mee te doen. M: En komt dat door het team, of hoe we het aanbieden? R3: Ja, inderdaad.
3.2.6	M: En de begeleiding van ZIB, wat vind u daarvan? R3: Zoals jullie dat oppakken vind ik goed. M: En kunt u goede punten en minder goede punten aangeven? R3: Nou, ik denk dat jullie ook zoekend zijn geweest en hoe verder je komt, hoe beter het wordt. In het begin liep dat kleine vrouwtje mee met die bril op altijd mee en die liep nog harder als die man en dan denk ik van wat heeft dat nou voor zin als je steeds harder gaat lopen. Maar dat is steeds minder geworden en als je dan ook mensen treft waar je mee kan wandelen en wat lekkerder bij loopt, maar ik moest wel mijn doelstelling een beetje bijstellen. Om te weten wat nou eigenlijk de bedoeling was. Want ik dacht nou we gaan gezellig wandelen maar niet op de manier zoals de eerste keer. Ik heb behoorlijk meegelopen en toen ik naar huis ging toen kwamen er nog steeds binnen en toen dacht ik van: is dit nou de bedoeling?. En dat zie je nou eigenlijk niet meer, ja er zit wat afstand tussen maar het zit wat meer bij elkaar. En dat was in het begin als los zand aan elkaar hangen. En ik denk dat jullie daar ook een les uit geleerd hebben van hoe pakken we dat op. M: Ja, dat klopt. De groepen zijn divers en daar moet je een balans in kunnen vinden. R3: Maar je ziet nou die twee mannen en die vier dames. En die kennen elkaar nu zo goed, dat ze iets te hard gaan dat ze dan zeggen van he, beetje rustiger. En dat helpt. En dan heb je het tempo. En dat vind ik goed.
3.2.7	M: Ja, dat is ook zo. En heeft u de begeleiding als op maat ervaren? R3: Nou, dat kan ik niet zo goed zeggen omdat ik hier niet meeloop omdat ik wat mankeer ofzo. Maar het kan best voor mensen, zoals de laatste keer dat we hier

	waren met diabetici, dat dat opgenomen werd. Dan denk ik ja, er wordt dus wel aandacht aan besteed. M: Ja en voor u persoonlijk? R3: Nee, ja ik heb dat niet nodig. M: En heeft u daar behoefte aan? R3: Nee.
3.2.8	M: Oké, dat kan! En heeft u ZIB kunnen toepassen in uw eigen omgeving? Het idee van ZIB, de drie trainingsmomenten. Maar als ik dat zo hoor heeft u die trainingsmomenten wel elke week. Zijn er verder nog dingen voor u wat anders u heeft gedaan vanwege ZIB? R3: Nee. Je kan merken doordat je dus die 10 km dat je zelf de laatste tijd het makkelijker loopt en dat je inhoud ook wat meer is geworden.
3.2.9	M: En wat vind u van de testdagen? R3: Ja, de eerste keer ben ik dus geweest en de tweede keer kon ik niet. Dus daar kan ik niet zoveel over zeggen maar ik denk dat het goed is dat het gebeurt. Omdat die mensen onder bepaalde voorwaarden meedoen en dat ze daar regelmatig getest worden om te zien hoe het gaat. Dat lijkt me goed ja. M: Ja en kunt u ook goede en minder goede punten aangeven? R3: Nee.
3.2.10	M: En de informatieavonden, bent u daar geweest? R3: Ik ben de eerste keer geweest en de tweede ging over diabetes en dat heb ik niet dus daar hoef ik niet naartoe. Maar die eerste informatieavond toen ging het ook over eetgewoontes enz. en daar steek je dan toch wat van op. M: En vind u het belangrijk dat wij die informatieavonden aanbieden? R3: Dat denk ik wel. Omdat jullie een bepaalde doelstellingen hebben en mensen die dus wat mankeren en dat dat zeker geldt. M: En kunt u daar goede en minder goede punten geven? R3: Ja, gewoon goede punten. Dat jullie dat moeten blijven doen en dat het belangrijk is voor de mensen, hoe je ermee omgaat. M: Het tweede onderwerp was voor u niet relevant, maar vind u wel dat we zulke onderwerpen ook moeten aanbieden? R3: Ja. Het lijkt me wel omdat die mensen er tussen zitten die daar wel last van hebben. Dan moet dat zeker gedaan worden. M: En wat vind u ervan dat er geen wandelmoment is op zo'n avond? R3: Ja, als het op maandag is, kan je op dinsdag wandelen. M: Oké. Dus dan wandelt u op dinsdag? R3: Ja.
3.2.11	M: En u bent er niet op 28 mei maar ik heb een afbeelding hier. En wat vind u van deze afbeelding? R3: Dat is wat ik in het begin heb gezegd, dat dat niet de bedoeling is van ZIB. Dat je eigenlijk als je een goede afbeelding maakt dat je met zijn vieren naast elkaar moet staan. Dat je zo binnen moet komen. Het gaat niet om het winnen, het gaat om het bewegen. En wat er natuurlijk wel in zit is dat het zegt van ik heb het helemaal meegedaan en ik heb het gehaald. En daar mag je dan je armen voor in de lucht steken. Als je dat helemaal hebt afgelegd en je hebt het gehaald, dat wel. Maar het gaat dus niet om winnen maar om deelnemen. M: Oké, en roept dit een gevoel bij uw op? R3: Nou, ik denk dat niet als ik dat gelopen heb dat dat emotie bij mij oproept. Voor sommige mensen misschien wel. M: Maar een bepaalde trots? R3: Ja, tuurlijk. Dat wel.

	M: Ja. En u bent er natuurlijk niet bij op 28 mei. Maar u bent wel helemaal meegegaan in het traject. Dus kunt u dat ook naar u zelf vertalen? R3: Nogmaals, ik loop drie keer in de week als het lukt. Ik vind het belangrijk om te doen maar ik kan dan zeggen van ik ben daar trots op maar dat gevoel dat heb ik niet. M: Ja. Maar het is wel een hele prestatie wat u doet, eigenlijk. Ik zie weinig mensen u na doen. R3: Nee, maar goed dat heeft natuurlijk ook wel een achtergrond. Daarom zit ik ook bij Mireille. Als je een aantal jaren een bepaalde ziekte onder de leden hebt dan is het belangrijk om te bewegen en daarmee door te gaan. Daar dwing ik mezelf ook toe om dat te doen. En dan is dit die extra stimulans om het toch te doen.
3.2.12	M: Ja, dat snap ik. Ja. Goed, denkt u dat u het vol blijft houden na 28 mei? R3: Ja. Dat blijf ik gewoon doen. Ik blijf gewoon wandelen. M: En wilt het ook volhouden? R3: Ja, zolang dat gaat dan moet dat.
3.2.13	M: Oké. En was ZIB zoals u had verwacht? R3: Ja, ik dacht echt dat het iets was... Nu zag ik dinsdag dat er wel een aantal mensen met een stok kwamen en toen dacht ik: dat is voor ZIB! In het begin dacht ik van: waarom komen die mensen trainen, je zag er niks aan en die liepen zo gemakkelijk allemaal. Maar daar zitten ongetwijfeld mankementen aan waarom die mensen meedoen dus. Het heeft even zijn tijd gehad, maar ik denk dat jullie trots zijn met wat jullie bereikt hebben. En dat dat toch zich helemaal heeft ontwikkeld. Het is ook best moeilijk om mensen te vinden voor de begeleiding.
3.2.14	M: Ja. En heeft ZIB voor het gewenste effect gezorgd, dus het behalen van uw doel? R3: Ja, ik heb niet echt een doel en ik loop maar dit stimuleert alleen. Maar op maandag en dinsdag dan loop ik met de 10 km en dan loop ik wat meer dan ik zelf doe. Dus wat dat betreft, ik heb niet echt een doel. En zeker onder die omstandigheden, dat er ook mensen meelopen voor het geval dat er wat op doet, maar ja.
3.2.15	M: Ja, oké. En op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geeft u aan uw doel? R3: Voor mezelf geef ik een 7 en aan jullie geef ik een 8. R3: Voor alle energie die erin is gestoken en hoe jullie het hebben opgepakt. En hoe het verder is uitgebouwd en dat het steeds beter gaat. Keurig gedaan. In het traject dan leer je dat.

Fragment	Inhoud
5.2.1	M: In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten? R5: Het doel was ook om meer te bewegen. En ook om wat af te vallen. Dat dat mijn sterkste motivatie zou zijn. M: En is uw doel ook gelijk de reden van deelname? R5: Ja.
5.2.2	M: Oké. En wat vindt u tot nu toe van ZIB? R5: Ik moet zeggen dat ik het heel leuk vind. Het is toch een stimulans die je iedere keer toch doet voelen. Van oké, het is weer vanmiddag. En ik vind het ook gezellig in de groep. Het is altijd gezelliger als alleen. Hoewel, soms vind ik het ook wel lekker om alleen te lopen hoor. Gedachten op niks zeg maar. Maar in een groep presteer je meer. Ja, dat vind ik wel. Je helpt elkaar, je stimuleert elkaar en het geeft ook wel weer een stukje energie. M: En kunt u vertellen wat ervoor zorgt dat je in een groep meer presteert dan alleen?

	R5: Ik denk dat het te maken heeft met de groep die ook bezig is met bewegen en dat ook belangrijk vind. Maar tevens ook met elkaar in gesprek raken, wat ook wel wat doet. En ik denk het wel zo ongeveer gaat. M: Oké. En u zei een bepaalde stimulans, dat je toch weer gaat. R5: Ja goed, het is een soort moeten. Een soort stok achter de deur hebben. Dat doet het denk ik. Ja, je zegt niet zo maar af. Of het moet echt hondenweer zijn. Maar dat is een ander verhaal, maar niet zo. Zo werkt het voor mij in ieder geval.
5.2.3	M: Oké. En kunt u aangeven wat ervoor gezorgd heeft dat u nog steeds meedraait in het programma? R5: Nee, geloof niet dat ik dat aan kan geven. Alleen in zo verre dat ik het belangrijk vind om iets te doen. Om te bewegen. En of dat nou veel fietsen is of lopen is of allerlei sporten die mensen leuk vinden. Dat maakt dan niet uit. Je zoekt dan toch iets wat bij jouw past en wat je prettig vind.
5.2.4	M: Zijn er momenten geweest waardoor het voor u lastig werd om het vol te houden of dat u overwoog om te stoppen? R5: Nou, niet overwoog om te stoppen maar er zijn wel momenten geweest dat ik lichamelijk problemen kreeg. Vooral deze week heb ik dat gemerkt, de volgende dag. De 10 km heb ik gelopen en de andere dag was ik zo stijf als een plank. En dat was de eerste keer dat ik dat zo erg had. Veel last van mijn rug en dat alles een beetje pijn deed. M: Oké. En hoe gaat u daar dan mee om? Met zo'n moment? R5: Dan probeer ik toch wel normaal te bewegen. Dus niet gaan liggen of wat dan ook. Bepaalde oefeningen ook te doen en dan merk ik ook wel dat dat zakt. Die stijfheid is de dag erop dan wel weer weg. M: Misschien is het meer een teken van je lichaam dat je soepel moet blijven. R5: Ja, want kijk loop je in een groep dan heb je een heel ander ritme dan dat je alleen loopt. De groep neemt je als het ware mee. Dat gaat vanzelf. Want als je alleen loopt dan zak je gauwer af. En dat vind ik het leuke aan een groep die trekt je toch weer mee. Hoewel je hebt natuurlijk ook mensen erbij lopen die heel erg snel lopen, maar dan pas ik me daar niet aan aan. Mijn doel is om de 12 km te halen en ik ga er vanuit dat me dat wel lukt.
5.2.5	M: Ja! Het duurt niet lang meer! En zijn er momenten geweest waarop u overwoog om te stoppen? R5: Nee.
5.2.6	M: Dat is mooi! En is de inhoud van ZIB voor u uitdagend en stimulerend geweest? R5: Dat vind ik op zich heel prettig en ook heel fijn dat je van te voren weet hoe de routes zijn en hoe je loopt. Hoe wel ik zoiets heb als je hier naar de Burg komt en ze geven de route dan vind ik dat ook prima hoor. Het is wel even fijn om te kijken wat de route is. Dat vind ik wel goed gaan. Ik vind het minder wanneer je op locatie naar locaties moet die ik niet ken en om dan eventueel mensen te zoeken waar je mee kan fietsen of rijden. Er zijn natuurlijk wel patiënten van de praktijken die elkaar kennen maar ik denk ook een heleboel mensen die kennen elkaar niet. En die leer je wel kennen, dat is het probleem niet. Maar het is even zoeken met wie zou ik mee kunnen rijden en waar is het. De locatie bij de korfbal, dat had ik nooit gevonden. Maar ik kon gelukkig meerijden. En ik zou ook naar een verdere locatie, als het heel erg slecht weer zou zijn, dan zou ik afzeggen. Dan kom je al drijfnat aan. Dat stimuleert niet. M: En zoals wij het aanbieden geeft dat een bepaalde stimulans of is dat uitdagend? R5: Ja, ik denk dat het voor iedereen wel een uitdaging kan zijn om te kijken hoe ver jij kan gaan. Wat jij kan en je eventuele ziekten die je in je lijf hebt. Die mensen zijn er ook en ik geloof ook best dat dat een uitdaging kan zijn. Hoe ver je kan gaan ondanks je beperking.

5.2.7	M: Oké. En wat vind u van de begeleiding van ZIB? R5: Die vind ik prima, ja hoor. Er wordt goed op ons gelet. M: En waarom vind u het prima? R5: Ik zie ook wel dat erop gelet wordt hoe mensen lopen. En de mensen die eventueel wat achter blijven, er is voor iedereen wel even tijd om een woord. Dat zie ik wel. M: En kunt u daar goede punten van noemen en minder goede punten? R5: Nee. Nee. Uh. Dat de medewerkers alert zijn op hun mensen. Ja dat is toch alleen maar goed. Minder goede punten zou ik niet kunnen vinden. Ik zie dat jullie toch allemaal investeren in de mensen die meelopen. M: Oké. En de begeleiding heeft u die ervaren als begeleiding op maat? R5: Ja. Daar wordt wel naar gekeken ja. M: En waarom vind u dat? R5: Waarom ik dat vind. Jullie kijken naar verschillende aspecten en beperkingen van de loopgroep. Die krijgen allemaal hun eigen aandacht, dat vind ik prima.
5.2.8	M: Duidelijk! En heeft u ZIB kunnen toepassen in uw eigen omgeving? R5: Ja inderdaad, ik ben wel meer gaan wandelen. Ik doe even een uurtje dit of ik loop bewuster vanuit mijn woning naar de Mortiere. Dat is dan toch anders. Bewuster ga je dan toch meer op pad.
5.2.9	M: Ja, ik snap het. En wat vind u van de testdagen? R5: Tot dusver, dat er gekeken wordt hoe je loopt en dat er gewogen wordt, dat is op zich wel mooi. Ja, zo kun je natuurlijk uiteindelijk zien of het wat heeft opgeleverd voor je lijf. Dat vind ik wel belangrijk. M: Ja. En is dat voor u ook een bepaalde stimulans? R5: Ja, zeker! Het werkt wel als je beweegt. M: En kunt u een sterk punt en een minder sterk punt van de meting geven? R5: uh, nee. Nou ik heb wel bij de tweede testdag gemerkt dat ik achteruit was gegaan. Maar toen heb ik ook griep gehad dus dat vind ik wel logisch.
5.2.10	M: Oh, ja ik snap het. Dat mag ook wel dan. En de informatieavonden hebben we gehad. Bent u bij alle twee geweest? R5: Nee. Bij de laatste niet. M: Oké en zat er een bepaalde reden achter? R5: Nou ik zoverre dat ik die maandag ook wat te doen had en eer dat ik klaar was, was het al half acht. Dus dat was te laat. En ook er worden dus ook foto's genomen en gemaakt tijdens de lopen en dat vind ik wel jammer want ik zie ze niet want ik zit niet op facebook. Als je niet op facebook zit dan doe je niet meer mee he. M: Oh! Echt waar, nou die kan ik wel naar u door sturen hoor! R5: Oh ja, dat is goed! M: Vind u dat een nadeel? Dat wij het op Facebook zetten? R5: Nee hoor, dat mag van mij. M: Oké. En de informatieavonden, wat vind u daarvan? Dat het er is? R5: Ja, dat is prima. M: En kunt dat beargumenteren? R5: Ja dat hangt van iedereen persoonlijk af. Hoe ziet je leven eruit? De dingen die je kunt doen en niet kunt doen. Het gaat om een thema natuurlijk ook wat op zon infoavond gegeven wordt. Of het je interesse zijn of niet. M: Ja. Nou u heeft aangegeven dat u niet kon. Maar stel dat u wel had gekund, was u dan gegaan? R5: Ja, dat denk ik wel. Ja goed, kijk hart en vaatziekten en al die dingen meer zij natuurlijk ook belangrijk hoewel je er veel over leest en vind in de media.
5.2.11	Dan heb ik hier een afbeelding. En ik wil u vragen wat u daar van vindt!

	R5: Hoera! Haha, gered. Gehaald! Ja, vind ik wel grappig. Ik vind het wel leuk. M: Ja! En wat voor gevoel roept dit bij u op? R5: Ja, vrolijk! Ja. M: En kijkt u zo ook naar 28 mei? R5: Ja, dat denk ik wel he! Ja, zeker! M: En ook met een bepaalde trots? R5: Ja, inderdaad! Want ja, hoe moet ik dat uitleggen. Ik ben nooit echt zo'n sportmens geweest. Ik ga niet naar sportscholen, dat vind ik verschrikkelijk. Zwemmen? Vind ik verschrikkelijk. Dan moet ik het huis uit, dat vind ik allemaal niks. En ook het moeten wat er dan achter zit, vind ik niet leuk. Dan ga ik liever fietsen. Dan kan ik gaan wanneer ik wil, wanneer het mij uitkomt. Of wanneer het droog weer is. Ik vind die sportscholen ook allemaal vreselijk prijzig, dus dat is voor mij ook al reden om dat niet te doen. Er zijn genoeg sporten die weinig kosten ook gewoon goed zijn voor je lijf. Dat is mijn visie een beetje wat betreft sport. M: 28 mei duurt natuurlijk niet lang meer. En als u kijkt vanaf januari tot aan 28 mei, vind u dan ook dat u er zelf hard voor gewerkt hebt? R5: Ja, ik vind dat ik mijn best doe. Ik had nog wel wat meer kunnen doen, dat vind ik wel. Maar goed, bij mij is namelijk zo, er gebeurt tussendoor heel veel spontane dingen die ik van te voren niet wist. Waar mijn hulp nodig is bij andere mensen, waar ik dan ook weer goed mee bezig ben of dan heb ik weer vrijwilligerswerk waar ik me voor inzet. En de dagen gaan dan wel snel voorbij. M: Ja, maar u mag best trots zijn toch? Met wat u straks gaat doen? R5: Ja, dat vind ik ook. Ik had in principe meer gewild maar dat is nou eenmaal zo. Dat was te hoog gegrepen.
5.2.12	M: En denkt u dat u het blijft volhouden na 28 mei? R5: Dat is wel mijn plan. Ja. M: En is er iets wat ervoor kan zorgen dat u het volhoudt? R5: Ja, dat heeft ook te maken met hoe je je voelt en of je gezond blijft. Ik weet bijvoorbeeld zomers als het erg warm is dan kan ik daar niet tegen, dan krijg ik het zo benauwd. Dan haal ik het echt niet in mijn hoofd om dan twee uur te gaan lopen.
5.2.13	M: Nee, dat begrijp ik. En wilt u het volhouden? R5: Ja. M: Dat is mooi! En waarom wilt u het volhouden? R5: Omdat ik ook wel voel dat het me goed doet. M: Oké. In de zin van? R5: Ja, lichamelijk.
5.2.14	M: Oké, dat is mooi! En was ZIB zoals u had verwacht? R5: Hoe bedoel je? M: Nou, u had misschien toen u hieraan begon bepaalde verwachtingen. R5: Nee, dat had ik niet. Ik had echt zoiets van nou ik heb me daarvoor opgegeven en daar wil ik voor gaan. En wat er op me af komt dat zie ik dan wel als het gebeurd! M: Ja, dat kan ook! En ik heb er natuurlijk al naar gevraagd wat u ervan vind, R5: Het is gewoon een opstap naar beter bewegen en meer doen. Zelf vooruit gaan. En ik vind ook die routes die we krijgen, die heb ik allemaal bewaard, want dat hoop ik zelf ook te lopen een keer. En als je dan nog iemand kan vinden uit de groep, de mevrouw waar ik mee heb afgesproken om een keer samen te lopen, is dat ook wel leuk.
5.2.14	M: Ja, inderdaad! En wat vind u belangrijk aan ZIB? R5: Uh.. Ik vind het mooi dat jonge mensen dat opzetten en stimuleren bij ouderen om te bewegen omdat het goed is. En dat jonge mensen zich daar ook voor inzetten, ja dat vind ik wel mooi. Tenslotte weten we allemaal dat bewegen goed is. Of je nou

	jong of oud bent, maar het doen dat is toch wat anders. En om mensen dan zover te krijgen dat ze het ook doen. Dat is toch bijzonder.
5.2.15	M: Ja! En u geeft ook aan dat u nog met iemand gaat lopen. Is dat voor u een factor dat belangrijk is? R5: Niet zo zeer hoor. Ik ga dan toch wel hoor. Het hangt niet van die ander af. Ik ken er genoeg die nooit willen lopen en dan zou ik dus ook nooit gaan, dat vind ik geen alternatief. Dat vind ik niet goed. Maar als je iemand vind die dat ook erg leuk vind en die ook jouw tempo loopt, dat maakt heel veel uit.
5.2.16	M: Oké. En uw doelen. Meer bewegen en wat afvallen. Heeft ZIB er toe geleid dat u uw doelen heb kunnen behalen? R5: Ja, zeker. Ik heb ook met een vriendin afgesproken: ik kom een keer lopend naar Domburg! Weet ik niet hoeveel kilometer dat is en hoe ik terug kom dat zie ik wel. Maar dat ga ik doen, dat staat als een paal boven water!
5.2.17	M: Ja zeker! En het afvallen? R5: Het afvallen, ik weet niet wat het is, ik val niet af. Maar ik merk wel dat er iets verandert. Normaal heb ik maat 40 van broek en ik ben alleen maar aan het sjoeren als ik geen riem erom heeft. Dus er verandert wat in mijn lijf, dat voel ik.
5.2.18	M: En op een schaal van 1 tot 10 ,waarbij 1 heel laag is en 10 heel hoog, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? R5: Uh.. Ja toch zeker wel een acht hoor!

Fragment	Inhoud
6.2.1	M: In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname, maar kunt u dit nog een kort toelichten? R6: Nou, hoofdzakelijk van het enthousiasme van Mireille en hoe ze de zaak aankondigde. Nou we lopen we gewoon graag, dus het leek me leuk om mee te doen. Echt een speciaal doel, nou nee. Want we moesten uiteindelijk een doel stellen geloof ik, maar dat was twee kilo eraf. De tweede testdag toen was er twee ons af dus. Maar misschien is er nu meer af! R6: Maar met de vierdaagse gaan we toch wat meer lopen. Zaterdag hebben we 25 gelopen, dinsdag 10, morgen gaan we weer 20. Dus toch een beetje trainen he!
6.2.2	M: En wat vind u tot nu toe van ZIB? R6: Ik vind het leuk! Ja! Het is echt leuk om te doen. En het beroerde is natuurlijk dat je in een groep loopt en dat je die bij elkaar houdt. Dan loopt de ene te zacht en de ander te hard. Dat is niet te voorkomen natuurlijk. M: En vind u dat lastig? R6: Nee, hoor! Ik vind het leuk dat het zo'n succes is, want dat mag je toch wel stellen.
6.2.3	M: Ja! En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB? R6: Nou, omdat het leuk is om te doen. En nou, als het lopen natuurlijk problemen geeft dan wordt het wat anders.
6.2.4	M: En zijn er momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? R6: Ja, één keer. In de stromende regen, toen hadden we de vijf gelopen en moesten we nog een rondje, maar het was bar en boos dus toen zijn we gestopt. Maar verder niet. M: Niet om definitief te stoppen? R6: Nee, zeker niet.
6.2.5	M: En is de inhoud van ZIB voor u uitdagend en stimulerend geweest?

	R6: Nou, ja, uitdagend. Ik weet dat ik die tien makkelijk kan lopen. Dus, de uitdaging om elke dag 20 te lopen, dat is weer wat anders. Het is gewoon leuk om te doen, klaar. M: Maar op het gebied van uitdaging? R6: Nou, dat heb je nog bij 10 km nog niet. M: En stimulerend, is het voor u wel stimulerend geweest? R6: Nou, ik vind toch wel leuk om een beetje te lopen.
6.2.6	M: En wat vind u van de begeleiding van ZIB? R6: Nou, ik vind dat ze het heel leuk gedaan hebben. Ja, daar krijg je het dus. Het is geen groep hé. De laatste keer vanaf Arnemuiden, die begeleidster, die liep een stukje met ons mee en die zei van dan ga ik toch maar naar achter toe. Daar zit wel wat verschil in, in het tempo. M: Ja, het is soms lastig om daar een balans in te vinden. En kunt u goede en minder goede punten van de begeleiding noemen? R6: Er zullen best wel schoonheidsfoutjes zijn, maar nee, ik vind dat ze het prima gedaan hebben. M: En waarin ziet u dat terug? R6: De manier van, de routes. Van de wandelingen die wij maken hebben ze allemaal een andere manier van opschrijven. Maar ik heb wel eens zo'n brief aan Mireille gegeven maar dat moet je gewend wezen. M: Ja. En heeft u de begeleiding ervaren als begeleiding op maat? R6: Nou, ze lopen gewoon mee. Ja, hoor. We hebben niet zo dikwijls met begeleiding gelopen want we lopen veel voorop.
6.2.7	M: En heeft u ZIB kunnen toepassen in uw eigen omgeving? R6: Het lopen en de bewegingen? Ja, wij lopen elke dag.
6.2.8	M: Ja en wat vond u van de testdagen? R6: Ja, nou ik vind het wel leuk dat ze dat testen. Of het veel waard is is natuurlijk weer wat anders. Maar ja goed, het is toch leuk om te weten dat er twee ons af was. M: Haha! Ja dat is dan toch zo! Maar dat het er is, wat vind u daarvan? R6: Zeker, ik vind dat als je niet veel loopt dat je dat toch een beetje controleert. En er zijn mensen die zitten te steunen na drie kilometer en dan moet je toch een beetje oppassen. Je moet dat toch een beetje in de gaten houden. M: En kunt u daar ook goede en minder goede punten van aangeven? R6: Ik vind het goed. Ja hoor, wat moet je meer testen? Hoe kan je het anders testen? Een beetje heen en weer lopen, dat zijn veel keerpunten. M: En wat vind u goed gaan aan de testdagen? R6: Nou, het is netjes op tijd. Voldoende!
6.2.9	M: En de informatieavonden bent u daar geweest? R6: Nee, we zijn er nooit op maandag. Op maandag doen we weer wat anders. M: Oké! En wat vind u er van dat het er is? Dat wij het aanbieden? R6: Ja, tuurlijk wel. Zeker wel. Of het voor iedereen noodzakelijk is, moet iedereen voor zichzelf uitmaken. Maar het is van elk wat wils. Een breed scala aan onderwerpen. M: En vind u dat belangrijk? R6: Ja, dat blijkt toch. Ik neem aan dat er toch altijd wel belangstelling was. Dan voldoet het aan de vraag.
6.2.10	M: Nou, ik heb hier een afbeelding. En wat vind u hiervan? R6: Nou, is toch leuk zo? Als je echte wandelaars erbij hebt, die hebben zo'n boekje en daar schrijf je dus in van die tocht, zoveel kilometer en daar krijg je altijd een plaatje bij. M: En roept dat een gevoel bij u op?

	R6: Ja, de overwinnaar eigenlijk hé. M: En kunt u dat ook vertalen naar 28 mei? Of de Vierdaagse? R6: Ja, ze vinden het altijd een hele prestatie. Zolang het makkelijk gaat is dat het niet, vind je wel? Nee, met je tong op je schoenen daar aan komen. Maar het gaat nog steeds goed. M: Ja, gelukkig! Maar hoe kijkt u dan naar 28 mei? R6: We moeten even laten zien dat we het kunnen. Ik ben er niet bang voor. Ik loop maar 20 dus dat lukt wel. We zijn dan net in een verhuizing, maar toch doen we dat wel even.
6.2.11	M: Denkt u dat het na afloop, na 28 mei, blijft volhouden? R6: Jawel, we blijven gewoon wandelen. M: en wilt u het ook volhouden? R6: Ja! Zolang dat het kan. 's morgens loop ik altijd al anderhalf uur met de hond. Maar als er geen hond meer is en het regent hard. M: Ja, ik snap het. En waarom wilt u in beweging blijven? R6: Beweging is goed voor de mens. Dus een beetje bewegen moet ik wel volhouden.
6.2.12	M: En was ZIB zoals u verwacht dat het zou zijn? R6: Nou, zo iets toch wel verwacht. Dat jullie het op die manier zouden doen. Je kan eigenlijk niet veel anders hé. M: En wat voor verwachtingen had u? R6: Nou, ik dacht wel dat het op die manier zo zou zijn. En ja het beweegpad ertussen, dat is toch wel leuk!
6.2.13	M: En heeft ZIB er bij u voor gezorgd dat u uw doel heb behaald? R6: Ja, ach. Het was een uitbreiding van de bewegingen. En dat was de bedoeling. En je loopt dan weer eens in Arnemuiden. Meestal lopen wij zelf altijd door Middelburg. Daarom is het wel eens leuk om ergens anders te lopen.
6.2.14	M: Ohja! Dat is zo. En op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? R6: Dat zullen we moeten afwachten, ik moet nog wegen! M: Maar, welk cijfer geeft u daaraan? R6: Nou, laten we zeggen een 7, een 7,5. Eigenlijk had het eraf moeten wezen hé. Had ik nog minder moeten snoepen. Ik denk dat er nu wel meer af is. Als je er echt met wandelen kilo's kwijt moet raken. De Vierdaagse wandel ik, er gaat geen gram af! Maar goed, het doel blijft er.

Fragment	Inhoud
7.2.1	M: In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten? R7: Voor de suiker eigenlijk. Dat ik dat naar beneden wilde hebben. En in de winter zit je veel binnen dus ik vind het wel goed dat je dan meer buiten komt. Bewegen, vind ik gewoon goed. M: Uw doel was om de suiker naar beneden te krijgen. En was dat ook de reden van deelname? R7: Dokter Greeven zei dat is wel wat voor jou, dus ik deed er aan mee.
7.2.2	M: En wat vind u tot nu toe van ZIB? R7: Ik vind het hartstikke leuk, echt! Alleen dinsdag, toen heb ik toch last gehad van mijn been, verschrikkelijk. Het ging te hard eigenlijk. Normaal gesproken lopen we achteraan en nu was er niemand die langzamer liep. Ze liepen allemaal behoorlijk goed door. En dat is knudde hé.
7.2.3	M: Oh kijk! Maar heeft u vaker last gehad?

	R7: Ja, ik heb wel meer last gehad. In het begin ook. Dan ging het gewoon te snel. Ik moet gewoon mijn eigen tempo aanhouden en dat kan ik het beste volgen.
7.2.4	M: Ja, daar gaat het ook om! Kunt u aangeven waardoor u nog steeds mee doet in het programma? R7: Ja, je geeft je ervoor op. Ik vind dan moet je afmaken ook, als het kan. Dan moet je niet halverwege opgeven en niet meer komen. M: En zijn er nog meer dingen? R7: En de gezelligheid! M: En kunt u dat uitleggen? R7: Nou, je leert verschillende mensen kennen nu. Die bij je in de buurt wonen wat je eigenlijk niet wist. Dat vind ik wel leuk. M: Ja! En zijn er verder nog dingen waardoor u nog steeds meedoet? R7: Nou, je komt ook op plekken waar je nooit komt. Nu zeggen we van: daar gaan we dan eens naartoe. M: Oké. Dus u vind dat u het moet volhouden, wat u bent eraan begonnen. Maar ook voor de gezelligheid en de andere plekken. Dat zijn de factoren die er voor u hebben gezorgd dat u nog steeds meedoet in het programma. R7: En dat het goed is voor je lichaam! Dat vind ik ook heel belangrijk. M: Ja. We hebben er nu vier, maar welke van deze factoren vind u het belangrijkste? R7: Nou, dat jullie dat zo goed georganiseerd hebben, dat vind ik heel bijzonder. Het is zo goed geregeld en leuk! M: En dat heeft er ook voor gezorgd? R7: Als het een rommeltje was dan wordt je daar zelf ook slordig van. Maar nu denk je: ze hebben zich er zoveel voor ingespannen en zo goed georganiseerd, nou dat moeten wij het ook volhouden! M: Ja! En welke vind u dan het belangrijkste? R7: Ja, die laatste wel.
7.2.5	M: Oké. Dat is duidelijk. En zijn er momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of u overwoog om te stoppen. R7: Nee. M: Nee? Er zijn geen momenten geweest? R7: Nee hoor.
7.2.6	M: En de inhoud van ZIB, is dat voor u uitdagend en stimulerend geweest? R7: Ja! Ja, echt! Net als de fietsvierdaagse, dat doen we ook heel veel. Nou en toen was het, nou laten we dat ook eens proberen, je weet nooit hoe dat bevalt. Dus dat was echt wel een uitdaging. M: En kunt u vertellen waar het aan lag dat het voor u stimulerend en uitdagend is? R7: Nou, voor de suiker, goed voor de beweging. En in de winter zit je veel meer binnen. En in een groep is ook leuker dan met zijn tweeën. Dus, dat vond ik wel een uitdaging.
7.2.7	M: Oké! En wat vond u van de begeleiding van ZIB? R7: Heel goed! Echt prima! Zoals het georganiseerd is, echt ik neem mijn pet voor jullie af! M: En kunt u misschien goede en minder goede punten aangeven? R7: Minder niet. Goed. Ja, dat jullie het goed organiseren en dat je opgevangen wordt met fruit, dat is ook wel leuk! M: En heeft u de begeleiding ervaren als op maat? R7: Ja. M: En kunt u vertellen waarom? R7: Nou, als wij achterbleven, bleef jij ook achter. Ook 1 van de begeleider. Het was niet zo dat er gezegd werd van nou, jullie moeten maar opschieten.

	M: En zijn er nog meer dingen waardoor u het op maat vind? R7: Nou de laatste keer dat we liepen was die man van 83 er ook bij. En dan zei die iedere keer, we wachten even op de rest. Nou dat vind ik leuk, vind ik positief.
7.2.8	M: Ja! En heeft u ZIB kunnen toepassen in uw eigen omgeving? R7: Ja. Jawel. M: En hoe heeft u dat gedaan? R7: Nou, op zaterdag bijvoorbeeld gingen we zelf dat rondje doen. We hebben de routes bewaard in een map. M: Oh, kijk aan! Dus de drie wandelmomenten lukt u wel? R7: Ja hoor!
7.2.9	M: En wat vind u van de meetmomenten, de testdagen? R7: Ja, die vind ik wel leuk! Alleen we waren gegroeid he! Maar we zijn bezig om het er weer af te krijgen. M: Kunt u daar ook goede en minder goede punten van aangeven? R7: Nee hoor. Prima. M: En waarom is het prima voor u? R7: Nou ik vind dat ze het allemaal leuk doen. Die jongens die stimuleren dat ook nog een beetje bij het lopen. En op den duur ga je harder lopen want dan wordt je wat losser. En op die weegschaal daar kom je nooit op. Die alles aangeeft.
7.2.10	M: En bent u bij de informatieavonden geweest? R7: Nee! Dat is op maandag en dan zijn wij er niet. M: Oké! En als u op maandag wel kon.. R7: Dan waren we wel gekomen! M: En wat vind u er van dat wij informatieavonden aanbieden? R7: Ik ben er niet bij geweest dus ik weet het niet.
7.2.11	M: Ik begrijp het. U bent er niet bij op 28 mei maar ik heb hier wel een afbeelding. Wat vind u hiervan? R7: Oh, leuk! Ja. M: En wat voor gevoel roept dit bij u op? R7: Nou, als je het volgend jaar weer doet denk ik dat wel weer mee ga! Je hebt een stok achter de deur, dat is gewoon zo. Maar zoals dinsdag, dan denk je, met dat weer ga ik toch niet lopen. Maar nu, je gaat gewoon.
7.2.12	M: Oké. Denkt u dat u het na 28 mei blijft volhouden? R7: Van de zomer in ieder geval niet, want wij gaan heel veel fiets vierdaagse doen. M: Oh, maar dat is ook een vorm van bewegen! R7: Jawel. M: Ik bedoel niet zo zeer wandelen, maar puur in beweging zijn. Maar als ik het zo hoor, lukt dat van de zomer wel! R7: Fietsen gaat beter dan lopen. Minder belastend. M: Ja. En wilt u het wel volhouden, het in beweging zijn? R7: Ja, dat ben ik wel van plan. M: En waarom? R7: Omdat ik het goed vind, dat bewegen. Want normaal doe je dat niet zo. M: En waar is dat aan gerelateerd? R7: Nou, dat je een stok achter de deur heb. Anders stel je het uit.
7.2.13	M: En was ZIB zoals het verwacht zoals het zou zijn? R7: Nee.! M: Vertel? R7: Nou, dat ik het zo leuk vind! Ik dacht: je loopt en je loopt en je loopt. Dan is het weer gebeurd. En in het begin zag ik er vreselijk tegen op, ik ken niemand. Daar ging ik

	dan moederziel alleen. Maar nu leer je mensen kennen. Je leert een berg mensen kennen. En het is gezellig! M: En vind u dat belangrijk? R7: Ja, dat maakt het juist leuk!
7.2.14	M: En uw doel is met de suiker etc. heeft ZIB ertoe geleid dat het vermindert is? R7: Dat weet ik nog niet. M: Nee, inderdaad. En had u nog een ander doel? R7: Ja, in beweging blijven, vooral in de winter. M: En is dat gelukt? R7: Ja hoor, prima!
7.2.15	M: En op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? R7: een 8. M: En waarom een 8? R7: Nou, ik dacht die 10 die haal ik nooit. En als je ziet dat we nu toch aan de 10 zitten. Ik denk bij mijn eigen van: als je de 10 loopt, en je moet er 12, dan is dat ook nog maar een stukje

Fragment	Inhoud
8.2.1	M: In het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u deze nog eens kort kunnen toelichten? R8: Ja, ik zat dus met een stukje overgewicht en hoge bloeddruk natuurlijk. En de bloeddruk ging naar boven dus die was eigenlijk niet meer onder controle te houden met de medicijnen. Mireille zei: je moet er wat aan doen. Ze zei we gaan starten met wandelen, misschien wel een goed idee om mee te gaan. Dus vandaar dat ik ben gaan meedoen.
8.2.2	M: Ja. En wat vind u tot nu toe van ZIB? R8: Ja, het is in een opstartfase. Maar je stelt wel iedereen netjes in kennis van wat jullie gaan doen. Het is wel een verbeterde fase geworden. Met de website, met de nieuwsbrief daarbij. M: Ja. Wat vind u daarvan? R8: Ja, netjes. Het is een goed communicatie middel.
8.2.3	M: En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB? R8: Ja, dat is eigenlijk mijn standvastigheid. Ik begin ergens aan en dan wil ik dat toch afmaken. Deze week dan heb je zoveel te doen en dan kom je er niet aan toe. Op de maandagavond is gewoon de wandelavond en die andere twee momenten, ja lukt het wel dan lukt het. En soms lukt het ook gewoon niet, daar baal ik ook van. Maar dan wordt je door andere dingen in beslag genomen. Net als na de 28 dan moet ik zelf ook weer wat. Ga ik dan wandelen of ga ik..
8.2.4	M: Ja, want wilt u het volhouden na 28 mei? R8: Ja daarna, moet ik even kijken wat ik doe. Ik zit er over na te denken om naar een fitnesscentrum te gaan. Want kijk, een wandelgroep is wel leuk natuurlijk, maar dan moet je of naar Arnhem en in de regio door de week is er eigenlijk niks. Ja goed, dan moet je weer gaan reizen. En het is toch een stukje discipline om het zelf te doen. Dus ik moet eigenlijk wel iets hebben daar ontmoet je mensen waar je het samen mee gaat doen. M: En u wilt het wel volhouden? R8: Ik moet gewoon wat aan me lijf doen. Vorige keer stond ik op de weegschaal, toen was ik een kilo aangekomen.
8.2.5	M: Maar zijn er verder nog factoren die een rol hebben gespeeld dat u nog steeds deelneemt?

	R8: Nee, ja ik wil gewoon dat gewicht kwijt. Wat ik zei conditie verbeteren en ja, mijn bloeddruk is gewoon te hoog. En met bewegen moet je dat naar beneden zien te halen. En ik moet ook gewoon vervanging zoeken als ik stop met wandelen. Iets van fitness zodat je in groepsverband zit, zodat je toch die stimulans heb om te gaan.
8.2.6	M: En zijn er voor u momenten geweest dat het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? R8: Nee, ik baal er wel van dat ik.. Net al van de week ook, maandag heb ik gelopen. Dinsdag had ik een vrije avond en dingen thuis gedaan en woensdag voor de kerk bezig geweest en donderdag hebben een souncecheck gedaan. En vrijdag heb ik mijn boodschappen gedaan en zaterdag ben ik bij mijn zus bezig geweest met stenen leggen en de schutting zetten. Maar dan heb ik niet gelopen en dat heb ik wel meer van die weken. M: En hoe gaat u daar dan mee om? R8: Ja, dan laat ik het in principe zo. Maar het is voor je wandeling niet goed. M: Nee. En in principe wilt u die twee andere momenten wel hebben? R8: Ja, ik heb hardgelopen vroeger, ook 1 in de week en dan boek je gewoon geen vooruitgang. Je zou voor jezelf verwachten dat het op een gegeven moment makkelijker gaat. Maar het gaat wel makkelijker, maar het kost wel meer energie. En je begint ergens aan, maar er zit ook een consequentie aan. Want je moet niet 1 keer in de week lopen, maar drie keer in de week lopen. Van liever lee sluipt het erin dat je tijd geroofd wordt door andere dingen.
8.2.7	M: En is voor de interventie uitdagend en stimulerend geweest? R8: Ja, dat wel. Ja het is voor mij ook een stukje sociaal zijn natuurlijk. Soms heb je momenten dan zit je tussen in en dan luister je naar de rest. En dat is voor mij soms ook wel prettig. M: Maar die stimulans en die uitdaging, waar vind u dat in terug? R8: Nou ja, toch een stukje met je lijf bezig zijn. Dat je wilt als je de testdag hebt, dat er wat kilo's af zijn en dat de bloeddruk in waardes gezakt is. Vrijdag na de Hemelvaartsdag ga ik bloed prikken en dan ben ik benieuwd wat daar uit komt.
8.2.8	M: Ja, ik snap het. En wat vind u van de begeleiding van ZIB? R8: Ja, ik heb op zich geen begeleiding nodig. Ik loop gewoon mee. En ik had ook voor een diëtiste kunnen kiezen. Dat is leuk, daar moet ik tijd in stoppen en ik heb een tijd bij een diëtiste gelopen. Dus ik weet precies wat ik moet doen. Die dingen moet je mijden en die dingen moet je mijden. M: En kunt u goede en minder goede punten geven van de begeleiding? R8: Goed is toch de duidelijke communicatie en er loopt altijd iemand mee. Heb je begeleiding nodig dan moet je het vragen. Net als vanavond ook, het gaat te hard en ik roep gaat het niet te hard? Nee, loop maar door. En als ik dan even stop om over te steken, even rust en dan kan de rest bijkomen. Steken andere mensen ook over en die gaan voor lopen en dan zijn we een stuk onderweg. En die meneer die de 3,5 km liep die zei toen ging het beter, toen ging het iets minder hard. Dus dat is wel een teken dat ik niet voorop kan lopen. Omdat ik toch te hard eraan trek. Dus vandaar dat ik ook altijd in het midden of achteraan loop. M: Ja, ik snap het. En heeft u de begeleiding ervaren al begeleiding op maat? R8: Nee. Het is geen individuele begeleiding. M: Is dat voor u begeleiding op maat? R8: Nou ja, de groep is begeleid. Maar als je begeleiding op maat heb moeten ze specifiek kijken naar wat je kan. Kijk en dat heb ik in het begin aangegeven dat dat voor mij niet hoefde want ik loop gewoon met de groep mee. Want op maat zou je tijdens het lopen veel intensiever met me bezig moeten zijn. Net als met die meneer,

	aan het begin hoe gaat het, tussendoor: lukt het nog, en aan het eind: hoe was het en vervolgens nog even evalueren. Dan heb je een stukje maatwerk. M: En heeft u daar behoefte aan? R8: Ik niet. Ik loop gewoon met de groep mee. Het is een groepsgebeuren. En je probeert toch verschillende groepen te maken.
8.2.9	M: En wat vind u van de testdagen? R8: Op zich goed. Ik heb natuurlijk de eerste gedaan, toen was ik aan het werk. De tweede, toen zat ik thuis dus wat het voor mij makkelijk. En nu ben ik weer aan het werk en nu moet ik daar vrije tijd voor opnemen. Dat vind ik eigenlijk wel jammer, het is een avond gebeuren. Ja, ik kijk ook naar jullie natuurlijk. Maar ik vind het wel een lastig iets. Nu sta ik op voor drie uur en normaal werken tot 4 uur. Nu moet ik om half drie weg. Nu moet je werktijd inleveren. M: Ja, ik begrijp het. Maar dat vind u dus een minder punt? R8: Ja. Omdat je werkend bent moet je het eigenlijk in de avonden doen. Er zijn er natuurlijk meer die werken en die er nog meer moeite mee hebben dan ik heb. M: En kunt u ook een sterker punt noemen van de testdagen? R8: Even op de weegschaal en de bloeddruk meten. En dan even gewoon een stukje evaluatiegesprek, dat vind ik wel goed. M: En wat vind u van de informatieavonden? R8: Ja, ik ben er geweest, bij alle twee. Daar heb je mijn trouwheid weer. Het lopen wil ik doen, dan hebben jullie een informatieavond en als het dan niet helemaal je ding is dan ga je toch luisteren. Je kan er niet over oordelen als je er niet geweest bent. De eerste natuurlijk met de diëtiste, dat was toch weer een stuk herkenning. En de tweede keer was met het hart en het suiker, dat was een hele beleving wat die man beleefd heeft. Maar dat was een mooi verhaal zeg maar. Mooi om zijn reis te promoten en dat soort dingen. Het is mooi dat het er is. Maar dan heb ik zoiets van, wat voegt het eigenlijk toe aan mijn wandelen? M: Oké! Dus misschien niet elk onderwerp is interessant? R8: Nee. Maar ik vond het wel leuk om te horen. Over die man met die hart aandoening. Dat is een stukje medische wetenschap, geweldig dat het er is. M: En kunt u goede en minder goede punten aangeven? R8: Ja een goed punt is gewoon, het is niet even dat ik zeg van dit spreekt mij aan maar het is wel leuk om te horen. De informatie die verstrekt wordt is gewoon goed. En mooie beelden, een mooi verhaal. Maar wat voegt het eigenlijk toe aan het wandelen, dat is voor mij dan iets minder. Als ik wandel denk ik dan nog aan de diabetes of aan die man met zijn hart denken. Nee daar ben ik dan niet mee bezig.
8.2.10	M: Oké, duidelijk! Ik heb hier een afbeelding en daar mag u even naar kijken en mij vertellen wat u daarvan vindt. R8: Erg basic. Ja, totaal geen achtergrond erachter. De poppetjes en de uitdaging die de finish halen. M: En roept dat een bepaald gevoel bij u op? R8: Ja, ze gaan het allemaal halen. De eerste tenminste wel, die andere komen daar achteraan. M: En als u een vertaling maakt naar 28 mei hoe ziet u dat dan? R8: Ja, dat je die uitdaging ook gewoon aan gaat. En ik ben gewoon ook.. Op karakter loop ik hem gewoon.
8.2.11	M: Ja. Was ZIB zoals u had verwacht dat het zou zijn? R8: Ja, ik heb de infoavond niet meegemaakt. Ik heb me eigen op gegeven. M: Had u verwachtingen? R8: Nee, ik had voor mezelf een uitdaging. Je maakt de keus, ik ga 5 km lopen. Alleen ik heb de stok achter de deur om te blijven lopen.

	M: En stok achter de deur is belangrijk? R8: Voor mij wel ja, dat merk ik steeds meer.
8.2.12	M: Ja. En heeft ZIB geleid tot het gewenste effect? Ik zie uw doel een beetje van twee kanten: afvallen, cholesterol en bloeddruk maar aan de andere kant zie ik ook uw doel in beweging komen. R8: Ja en dan moet je eigenlijk ook in beweging blijven. Dat wordt ook een uitdaging weer, om in beweging te blijven. Het heeft me wel aan het denken gezet natuurlijk. Je hebt toch die weken op maandag gelopen. Je merkt gewoon aan je lichaam dat je het gewoon nodig hebt, alleen het is nog geen verslaving. M: En hoe wilt u het na 28 mei verder oppakken? R8: Daar ben ik voor mezelf nog niet uit. Omdat ik denk dat ik het met wandelen niet red. Omdat ik gewoon als alleen gaand er te makkelijk van af stap. Of een lidmaatschap van een fitnesscentrum, dat je ervoor betaald heb dus je moet.
8.2.13	M: En op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? R8: Ja, dat zie ik met de testdag. M: Maar voor het doel op zich? R8: Ik kan op de testdag zien wat ik afgevallen ben. Maar voor mezelf, ja ik denk dan toch wel een 8. Ik ben de meeste avonden geweest, dus dat doel heb ik in ieder geval gehaald.

Fragment	Inhoud
9.2.1	M: En in het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten? R9: Mezelf programmeren om meer te gaan wandelen. M: Ja. En dat was uw doel? R9: Ja. En ook de reden van deelname.
9.2.2	M: En wat vindt u tot nu toe van ZIB? R9: Ik vind het erg goed. En ik vind het moeilijker worden om drie keer in de week echt. In het begin ging dat makkelijker. Misschien omdat het nieuw was er daar echt tijd voor gemaakt werd maar nu moet het een routine worden. En dat valt me moeilijk. En natuurlijk is er wat onverwachts, toen waren er ook twee dagen dat ik niks anders kon doen. Maar dat kost me veel moeite om dat weer op te pakken. M: En doet u het wel? R9: Jawel! Maar ik merk wel, want in dat schriftje staat dat je een score kan geven aan hoe makkelijk je het vindt, maar dat loopt op. M: En waar ligt dat aan, denkt u? R9: Nou, ik denk dat dat nu echt in de routine moet worden opgenomen. En dat is precies het punt waarom ik ook begonnen ben. Om daar echt tijd voor te maken. M: En lukt het wel? R9: Ja, maar er zijn ook weken tussen geweest dan ging ik één keer. En dan heb ik het niet gehaald. Ik moet wel zeggen dat ik steeds meer plezier in krijg. Ik vind het wel erg fijn, het is veel meer ontspannender dan dat ik dacht. Dus wat dat betreft zit er ook iets, dat ik denk van op den duur lukt dat wel om dat echt in te bouwen.
9.2.3	M: Ja! En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB? R9: Uh.. Ik zit een beetje zo in elkaar, als ik van te voren bedenk of ik het van plan ben vol te houden, anders schrijf ik me niet in. Als ik me op de een of andere manier heb ingeschreven, vind ik ook dat je het moet afmaken. Maar tegelijkertijd is dat geen opgaaf, omdat ik gewoon de sfeer heel leuk vind. Je loopt altijd met aardige mensen.

	M: En heeft dat er mede door gezorgd dat u nog steeds meedoet? R9: Ja. En goede informatie, dat vind ik ook belangrijk. Nee hoor, ik was de vorige keer enthousiast en nu nog!
9.2.4	M: En zijn er momenten geweest dat het volhouden voor u lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? R9: Als ik eenmaal loop heb ik geen enkele moeite. In de groep loop ik er vijf en meestal zes als ik alleen loop. En nou, dat gaat wel echt gemakkelijk! Dus dat is ook een reden om te zeggen van: plan het nou in. Want het is makkelijk te doen. Ik hoef niet als ik thuis kom uit te rusten ofzo. M: Oh, dat is mooi! En zijn er momenten geweest dat u overwoog om te stoppen? R9: Nee. Af en toe had ik er de pee in dat ik het niet haalde, maar niet om te stoppen.
9.2.5	M: En zoals wij ZIB u aanbieden, is dat voor u stimulerend en uitdagend geweest? R9: Stimulerend, ja. Uitdagend niet echt omdat ik mijn doel vrij laag gesteld heb. M: Maar wel stimulerend. En waar ziet u dat in terug? R9: Nou, in de zin van: pak het op en doe het. Je krijgt lekker een duwtje. Als ik voor mezelf in mijn eentje, zonder organisatie erachter, in januari had moeten afspreken ik ga drie keer per week lopen, dan weet ik zeker dat ik dat niet zou hebben volgehouden. Er zit een stimulans in, ik heb ja gezegd, er zijn mensen die kijken of je geweest bent. En dat het aan het begin van de week is, betekent dat ik de rest van het programma die week ook moet doen. Ik vind de planning en de manier waarop jullie het in de tijd hebben neergezet. Hartsikke goed! In het slechte seizoen beginnen, zorgen dat je de mensen in het begin van de week ziet. Ik vind dat echt goed over nagedacht. Dat helpt voor mensen zoals ik in elkaar zit. M: En u geeft aan dat het niet direct uitdagend is voor u. Waaraan ligt dat? R9: Ja, dat heeft te maken met mijn doel. Mijn doel is gewoon om mezelf weer aan het wandelen te krijgen. Als mijn doel was dat ik makkelijk de 10 km lopen, om dat te gaan doen is een uitdaging. Dit is meer om te kijken of je je eigen afspraken kan nakomen.
9.2.6	M: Ja! En wat vond u van de begeleiding van ZIB? R9: Goed. Ja, prima. M: En kunt u goede en minder goede punten aangeven? R9: Wat mij betreft wat het allemaal prima. Ik ben één keer in Arnhem aanwezig geweest en toen was er een mevrouw boos over die avond of die middag. En toen vond ik dat dat heel keurig werd opgepakt. En toen werd er erkend dat er vanuit haar idee terecht boos en toen werd er samen gekeken van hoe lossen we dat op. En dan denk ik nou: keurig! Je kan allemaal wel eens een fout maken. Maar voor mijzelf heb ik geen enkel ander punt. M: En heeft u ZIB ervaren als begeleiding op maat? R9: Ik heb het in ieder geval niet zo bedacht, maar ik vind dat er veel aandacht is voor de deelnemers. Zo bij het starten even kijken wie gaat met wat en gaat het wel. Even goed opletten. M: Heeft u ZIB kunnen toepassen in uw eigen omgeving? R9: Nee, ik loop alleen meer. Vorig jaar zou ik automatisch de fiets hebben gepakt. Dat soort duwtjes dat zit er wel in, ja. Ook van, het kost veel minder tijd dan dat ik dacht. Moet je eens kijken hoeveel je loopt in tien minuten. En ik vind het ook gewoon prettig. Dus het heeft wel iets, een duwtje in de goede richting.
9.2.7	M: En wat vindt u van de testdagen? R9: Oh, dat vind ik wel leuk. Een leuk sfeertje! Alle studenten meestal, ik vind dat vreselijk grappig. Elkaar een beetje zitten uitdagen. Leuk! M: Ja, zo gaat dat! En kunt u ook daar goede punten en minder goede punten van noemen?

	R9: Oh, ik vind het allemaal prima daar. Ik zou niet weten wat je kan verbeteren. M: Qua organisatie, of? R9: Je krijgt van te voren te weten hoe en waar het is. Je kan op het laatste moment nog de tijd veranderen. Het lijkt zo soepel, gebeurd er iets dan zegt de één oh dat doe ik wel, ,dan kan jij verder. M: En er zijn ook aantal informatieavonden geweest. Bent u bij allemaal geweest? R9: Nee, bij de eerste wel, bij de tweede niet. Bij de tweede voelde ik me niet echt aangesproken al doelgroep. M: En was dat ook de reden dat u niet kwam? R9: Ja. M: En wat vind u van de informatieavonden? R9: Nou, ik vond de eerste erg goed. Ik ging eigenlijk een beetje uit beleefdheid en ik was eigenlijk een beetje verrast door de manier waarop het ging. En ik heb later ontdekt dat dezelfde diëtiste bij een oude kennis van mij op bezoek is geweest. Gewoon gestuurd door de huisartsenpraktijk en die mevrouw wilde daar eigenlijk niets van weten. En toen was het 'goh, dat was toch wel interessant, ik ga haar nog een keer opbellen'. Het is de gave die die mevrouw heeft om mensen een beetje over de streep te trekken. Misschien wel een goede om te communiceren. M: Ja, leuk! U bent dan niet op de informatieavond geweest van de Hartstichting en Bas van de Goor, maar vind u het wel belangrijk dat het er is en dat we het aanbieden? R9: Ik heb pas later begrepen dat er een aantal mensen echt vanwege de aandoeningen die ze hebben ook gevraagd is om mee te doen met ZIB. Dus dat je voor die groep speciaal voorlichtingen geeft dat kan ik me voorstellen. Dat vind ik heel logisch.
9.2.8	M: Oké. Ik heb een afbeelding hier. En ik wil u vragen wat u daarvan vind. R9: Leuk! Ik vind hem leuk! Prima. M: En wat voor gevoel roept dat op bij u? R9: Made it! M: Ja? En kijkt u zo ook naar 28 mei? R9: Ja hoor. Ja. En dan denk ik van, de challenge voor mij op zich is niet in het lopen. Zeker de mensen die de drie kilometer lopen, dan denk ik van: nou petje af hoor. Dat die dat presteren en dat je dat volhoud. Dus dan vind ik het daar ook een terecht plaatje voor hoor. M: Ja, dat is zo! Dat is het zeker! Maar is het ook voor u zelf zo, dat u het doet? R9: Ja, precies!
9.2.9	M: Na 28 mei, wilt u het dan blijven volhouden? R9: Ja, zeker! M: En hoe kan u ervoor zorgen dat u dat daadwerkelijk doet? R9: Nou, één keer in de week zit ik sowieso op de fitness. Dit is ook een stimulans geweest om dat vol te houden. En dat komt omdat ik dat per maand betaal. Dat is ook een stimulans om te zeggen, nou doe de rest van het programma ook nog. En dan denk ik nou, als ik van de winter niet drie keer in de week iets kan doen, dan moet ik gewoon een keer extra naar de fitness gaan. En dat kan heel makkelijk hé. En dan zeggen van zomers doe ik meer buiten. Je moet je gewoon bedenken, nou dat moet toch kunnen. Want eigenlijk is het verbazend hoe snel een uurtje lopen om is. Dat vind ik echt verrassend. M: Ja, inderdaad! En loopt u met iemand samen? R9: Nee. Ik heb zo'n raar programma dat ik het van te voren nooit weet. Dan opeens denk ik van, nou ga ik lopen. En als ik dan vast zit aan dat is dat niet zo handig. M: Nee, dat is ook zo. En verwacht u ook dat u het blijft doen?

	R9: Ja, dat denk ik wel. Of het helemaal precies zoveel is dat weet ik niet, maar ik blijf het wel doen ja.
9.2.10	M: Ja. En was ZIB zoals u had verwacht? R9: Nou, het is denk ook in de loop van de weken wat gegroeid. Door heel stelselmatig op tijd berichten te sturen en de routes mee te sturen. Ja, dat hoefde voor mij niet want er is altijd wel iemand die het weet. Maar het is op zich een goede informatie. Dus ja, ik vind dat het zich wel heeft ontwikkelt verder, terwijl we bezig waren. En nou, prima. M: En was het anders dan u had verwacht? R9: Nee hoor. Er waren alleen meer mensen dan ik had verwacht.
9.2.11	M: Ja, dat hadden wij ook! Maar wel heel leuk! Heeft ZIB tot zover geleid tot het gewenste effect, het behalen van uw doel? R9: Ja, op zich wel. Ja. M: En zou u dat willen toelichten? R9: Ik ben in ieder geval over de drempel heen gestapt om te gaan lopen. En ik heb sterk de indruk dat het, ook na 28 mei, een blijvend onderdeel gaat worden van de week. En als dat zo is, dan heb ik mijn doel gehaald. Maar dat weet ik pas later.
9.2.12	M: Ja, goed! En op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 heel laag en is en 10 heel hoog, wat voor cijfer geeft u het behalen van uw doel? R9: Ik denk een 8. M: En waarom een 8 en geen 7? R9: Omdat ik er ook door de tijd die erover heen gaat, meer het gevoel heb van: dat blijf ik doen. Na drie of vier weken zou ik misschien een 7 hebben gegeven, maar nu zo verder denk ik dat ik dit er wel in houd.

Fragment	Inhoud
10.2.1	M: Maar in het eerste interview hebben we het gehad over uw doel en de reden van deelname. Zou u dit nog eens kort kunnen toelichten? R10: Ja. Ik ben bijna elke week geweest. Dat ze of niet ziek wezen. Of we wat moesten doen. Het is goed gegaan, leuk gegaan en uh, lekker ontspannen. En zere voeten, maare oké. Je komt elke maandag en daar stel je je eigen op in. En uh, ik ben niet elke dag gaan lopen. En ook bij mij, het betere weer dan gaat ik wel lopen en zeker ook mijn man. En het is moeilijk, mijn man loopt zo door en ik loop ook door. Maar voor hem is het rustig.
10.2.2	M: En wat heeft ervoor gezorgd dat u al zo ver bent gekomen in het programma, dat u het heeft volgehouden? R10: Mijn man en ik op maandavond, ben ik vol. Ik moet geen afspraken maken voor de maandagavond. En ik heb een paar weken achterelkaar niet kunnen komen maar dat is ja, het was onverwachts een vergadering. We konden het niet afzeggen. M: En u doet het samen met uw man. En is dat ook een belangrijke factor voor u geweest? R10: Ja, want het buiten de deur en mijn man moet rijden dus dan ben ik gelijk meegegaan. M: En zijn er nog meer factoren wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet? R10: Ja, om in beweging te zijn. En ik wilde gewoon mijn conditie meer op peil houden. En het is beter weer 's avonds, vandaag ga ik meer lopen. En ik weet niet wat ik zeg, van ik ga om tweeën even lopen. Dan zit ik elke dag die ik aansla, oh ik ga om twee uur lopen. Ja, maar nee dat moet ik afmaken. M: Dus een vast moment is voor u belangrijk? R10: Ja, fijn. Daar stel ik me eigen op in.
10.2.3	M: En u zegt, conditie op peil houden en in beweging zijn. Maar waarom wilt u dat?

	R10: Ja, dat je gewoon vrij zit. En ik heb toch een huishouden en niet alleen boodschappen doen, weer terug en even naar de stad.. Ik doe veel op de fiets en naar mijn moeder moet ik wel naar Vlissingen. Daar moet ik me niet toe zetten, als het regent dan ga ik met de bus. En dan nu zeker dit weer, dan ga ik met de fiets.
10.2.4	M: Ja. En wat vind u van ZIB tot nu toe? R10: Hartstikke leuk! Veel en altijd positief. De mensen weten dat eigenlijk nooit als ik dat zeg. ZIB, wat is dat?
10.2.5	M: En zijn er voor u momenten geweest dat het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? R10: Nee. Na een paar weken zijn we naar 10. En toen regende het, verdorie. Ik ben uit mijn ritme. Nou, ik had al mijn spullen aan voor het eten en we gaan. Dus dan heb ik ook gelijk steun en mijn moeder. We moeten samen met mijn man. M: Ja. Dus u heeft niet overwogen om te stoppen? R10: Nee.
10.2.6	M: En was de inhoud van ZIB voor uitdagend en stimulerend? R10: Ja hoor. M: En waar ziet u dat in terug? R10: Ja, natuurlijk in dat ik weinig loop en zie ik er wel wat van terug dat ik toch wel een beetje meer had fietsen. En ik pak eigenlijk niet meer de bus. Soms alleen in Vlissingen, maar normaal doe ik nooit de bus pakken in Middelburg. Nee. M: En waar zat voor u de uitdaging in? R10: Om in conditie te blijven. Dus die boodschappen doen en weer terug, dus meer gaan fietsen. Je dacht denk ik er over na om, nou het is steeds beter weer dan zou ik kunnen fietsen. Maar als ik dat doe is het gebeurd.
10.2.7	M: Ja. En wat vond u van de begeleiding van ZIB? R10: Hartstikke goed. M: En waarom vind u dat? R10: Gewoon lekker doorlopen en ook vragen stellen. Belangstelling hebben. En hoe het gaat en.. De leiding is hartstikke leuk en goed. M: En kunt u een goed punt en een minder goed punten aangeven? R10: Nee, niet minder, nee. M: En een belangrijk goed punt voor u van de begeleiding? R10: Gewoon lekker positief en persoonlijk eventjes helpen en hoe gaat het. Of ja. Ze weten wel wat... Schoenen, zijn je schoenen weer goed en kan je ze weer aan? Altijd erg positief. M: En heeft u de begeleiding ervaren als begeleiding op maat? R10: Hoe bedoel je? M: Dat het voor u passende begeleiding is geweest. R10: Ja.
10.2.8	M: En heeft u ZIB in uw eigen omgeving kunnen toepassen? R10: Nee. M: En hoe komt dat? R10: Ze weten het niet. Als ik dat zeg dan: wat is dat? Op een gegeven moment, ja zeggen ze van nou dat zou ik ook wel willen. Maar niet inschrijven. M: Oké. En heeft u wel de andere twee beweegmomenten, dus dat u zelf op de fiets stapt of gaat wandelen? R10: Ja!
10.2.9	M: En wat vind u van de testdagen? R10: Ja, belangrijk. M: En waarom vind u dat? R10: Over diabetes en de voeding. Daar heb ik goed mee geleerd.

	M: De informatieavonden bedoelt u? Die vind u belangrijk? R10: Ja. Ja, belangrijk. We hebben alles gelezen, maar toen ging het over hart... toen zijn we niet gegaan want we hebben niks aan ons hart, nee. M: En diabetes? R10: Nee. Ja en we zijn bij voeding. M: Daar bent u geweest? R10: Ja. En diabetes zijn we niet geweest. M: Dus die informatieavond bent u niet geweest? R10: Nee. M: En wat was de reden daarachter? R10: Daar hebben we niks.... Diabetes en ook niet hartdingen, daar hoeven we niks aan te doen. M: Het onderwerp was voor u niet relevant? R10: Ja, ja. Het onderwerp. M: En wat vind u ervan dat we wel zo'n avond verzorgen met dat onderwerp? R10: Ja, vind ik fijn. Om ook over je lichaam te weten wat het is. Je lichaam, weet je wat goed is. Te dik of te mager. Of wat je ook wel kan doen bij de voeding. Wat je dacht dat niet goed was maar het is beter. Op het laatste, je moet een vitamine pilletje innemen boven de 45. Verdorie, nog nooit gedaan. Die zit allemaal in ons voeding, wat wij altijd nemen. Maar toen die mevrouw zei voor de tanden en de spieren en ook de ogen. Nou, dan doen we dat. M: Oké. En de testdagen, wat vind u daarvan? R10: Daar ben ik altijd geweest. En ja, alles was goed. En ik kon ook veel vragen stellen, van de dokter en de fysiotherapie. En ze gaven alles, ze gaven goed antwoord. M: Oké. En vind u dat ook belangrijk? Dat die aanwezig zijn op zo'n dag? R10: Ja. M: En kunt weer een goed punt en een minder goed punt benoemen van zo'n testdag? R10: Nee, ik heb al mijn vragen gesteld en allemaal beantwoord gekregen. Helemaal niks. De eerste, wat ik deed wegen en daarna ga je lopen en daarna ga je naar de fysio. En ze konden het allemaal uitleggen en ze hebben gezegd van je loopt zoveel en de tijd. M: Dus u vond dat de mensen vakbekwaam waren, bedoelt u? R10: Ja.
10.2.10	M: Dan heb ik hier een afbeelding en dan mag u vertellen wat u daarvan vind. R10: Ik hoef niet voorop, nee. En ik wil het wel afmaken. Ja. En ik hoef niet voorop. De eerste binnen, maar het afmaken wil ik, daar ga ik naartoe. M: En roept dat ook een bepaald gevoel bij u op? R10: Nee, zou ik niet zeggen van het is genoeg. Of het is over. M: Dat zou u niet zeggen? R10: Nee hoor, nee. Maar misschien als het maandagavond is, nou lekker we zijn thuis. En mijn man die loopt elke drie avonden in de week. Zeker 30 kilometer lopen. Dat is wel brekend voor de zaterdag. Hij gaat om uur of half acht weg, dan is de ochtend voorbij.
10.2.11	M: Ja, ik begrijp het. En wilt u het volhouden na 28 mei? Het bewegen? R10: Ja, wel met bewegen. Maar niet meer zo. Op de vakantie en niet meer thuis zijn op maandag, dat niet. Dat zou ik eigenlijk niet willen. M: Oké, en hoe zou u het dan willen? R10: Ja, gewoon lopen. M: Maar niet standaard georganiseerd op maandag? R10: Nee.

10.2.12	M: En wilt u het volhouden het bewegen? R10: Ja, als het mij uitkomt. M: Dat vind u belangrijk? R10: Ja.
10.2.13	M: En was ZIB zoals u had verwacht dat het zou zijn? R10: Nee, gewoon lopen. En daarvoor zijn we geweest en afgesproken 7,5 kilometer. En toen was het van 5 tot 10. Ja 5 dat haal ik steeds wel. Dus ik ga 10 lopen. En dat haal ik ook. M: Maar het was niet anders dan u dacht dat het zou zijn? R10: Nee.
10.2.14	M: En heeft ZIB ervoor gezorgd dat u uw doel heeft kunnen behalen? R10: Ja hoor. Maar te weinig wat ik gelopen heb. Dat had ik anders voor mijn gevoel moeten doen. Verdorie, dat heb ik niet gedaan. M: En dat had u wel willen doen? R10: Ja. M: En wat heeft ervoor gezorgd dat u dat niet ging doen? R10: De regen. Het koud zijn en de regen. M: Dat weerhoudt u ervan? R10: Ja.
10.2.15	M: En op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 heel laag is en 10 heel hoog, welk cijfer geeft u het behalen van uw doel? R10: Buitenom dat ik niet liep, een vijf. M: En waarom een vijf en geen vier? R10: Oh dat is ook.. Wel, het is onvoldoende voor mijn. M: Maar het behalen op zich, niet dat u tot nu toe heb gedaan. Dat geeft u een vijf? R10: Ja. Dat vind ik zelf, ik loop niet veel. Ik ga elke keer. Ik hou me aan de maandagavond, lopen. Daar hou ik me op aan. En niet met een dwarse kop, ik moet weer lopen. Kijken wanneer we lekker thuis zijn, nee hoor. Nee. We gaan vroeg eten en eventjes laten zakken en we gaan er naartoe. Daar heb je je voor ingeschreven.
10.2.16	M: Ja, dat is zo. En wat vind u belangrijk aan ZIB? R10: Dat iedereen ook dat doen. Dat je niet. Je moet toch heel veel in beweging zijn en de helft doet dat eigenlijk niet. M: Dus dat ZIB het in beweging zijn stimuleert? R10: Ja.

Bijlage C: Horizontale vergelijking

Horizontale vergelijking eerste interviews

Algemeen	Respondent	Inhoud
Sekse	1	Vrouw
	2	Man
	3	Man
	4	Vrouw
	5	Vrouw
	6	Man
	7	Vrouw
	8	Man
	9	Vrouw
	10	Vrouw

Algemeen	Respondent	Inhoud
Aandoening/ ziekte	1	Hart- en vaatziekten
	2	Diabetes Mellitus
	3	Non Hodgkin & Hart- en vaatziekten
	4	Diabetes Mellitus
	5	Hart- en vaatziekten
	6	Hart en vaatziekten
	7	Diabetes Mellitus
	8	Hart en vaatziekten
	9	COPD
	10	Verhoogd risico

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Reden van deelname	1.1.1	Waarom bent u begonnen met deelnemen?	Ieder jaar, wordt ik elke keer ongeveer 1 kilo zo'n beetje, zwaarder. En vooral in de winter. Dat komt, in de zomer werk ik veel in tuinen, maar in de winter niet. En dan beweeg je daardoor ook minder. Ik doe alleen maar één keer aqua joggen, één keer in de week. En dan denk ik, nou ja, lopen kan altijd!	Meer bewegen, Afvallen	Gezondheid
				Inzicht in leefstijl	Kennis op orde
				Eenvoudige activiteit	Laagdrempel igheid
	1.1.5	Was u degene die zei, laten we dat eens gaan doen?	Nee, dat was Mireille. Want ik ben één keer per jaar bij haar. En daar ging het er ook over, iedere keer wat zwaarder. Ja, je zou wat meer sport kunnen gaan doen, dat je wat meer in beweging bent	Praktijkondersteu ner	Aanleiding tot interventie/ Que to action
	1.1.6	En toen zei u thuis tegen u man van nou, dat kunnen we mooi samen doen?	Ja! Dat kunnen we samen doen. Dan moet je echt drie keer per week gaan lopen. Dat moet je gewoon gaan doen. En dan ga je samen. Of wij met zijn tweeën of samen met mijn zus.	Sociale steun	Sociaal
	2.1.2	Maar, vertel, waarom heeft u voor Zeeland In Beweging gekozen?	Als eerste wil ik mijn conditie wat verbeteren, ik heb vroeger vrij veel gesport maar daar is de laatste tien, vijftien jaar in het slob geraakt. Dat komt door diabetes en dergelijke. Dus ik wil mijn conditie wat verbeteren en ik wil ook graag vijf kilo afvallen.	Conditie verbeteren, afvallen Eerdere sportdeelname Sporter	Gezondheid Sportattitude
	3.1.1	Vertel, waarom bent u begonnen met Zeeland In Beweging?	Ik ben regelmatig onder controle bij Mireille en toen kwam dat ter sprake dat ze dat ging doen. En dat dat bedoelt was om mensen, begreep ik, die niet meer zo goed ter been zijn of wat mankeren om die weer in beweging te krijgen. En ik beweeg dus wel, maar omdat ik ook wat mankeer leek het	Praktijkondersteu ner Bewust van risicogroep	Aanleiding tot interventie Kennis op orde

			mij ook wel leuk om daar aan mee te doen.		
4.1.1	Dus, waarom bent u begonnen met Zeeland In Beweging?		Uh, omdat we toch elke dag moeten bewegen, een half uur. Ik heb twee jaar geleden mijn rechterbeen been gebroken, bij mijn enkel. En daar blijf ik gewoon heel veel last van hebben en wandelen op zich is gewoon heel goed. Dus toen dit kwam dacht ik: nou ja, waarom ook niet.	Inzicht in leefstijl	Kennis op orde
4.1.2	x		Omdat wandelen gewoon heel goed is, want ik merk het als ik een paar dagen niet gewandeld heb dan het been gewoon wat stijver is.	Inzicht in leefstijl	Kennis op orde
5	X	X	X	X	X
6.1.1	Waarom bent u begonnen met ZIB?		Nou ik was toevallig na de Apk-keuring, noem ik het altijd. Ik kwam bij Mireille en die was dolenthousiast erover. Nou wandelen we toch al veel, ten minste veel. 40 kilometer in de maand, altijd. Dus ze was zo enthousiast, dus ik zeg nou dan doe ik mee.	Praktijkondersteuner Begeleiding	Aanleiding tot interventie Kenmerk leefstijlinterventie
7.1.9	Is dat ook een factor geweest dat u om die reden bent gaan deelnemen?		Nee, niet speciaal. Maar je loopt ook andere routes.	Variatie	Kenmerk leefstijlinterventie
7.1.1 6	Heeft het feit dat het in groepsverband wordt georganiseerd er ook voor gezorgd dat u bent gaan meedoen? Is dat de reden dat u bent gaan meedoen?		Ja. Ja. Nou, de reden is ook om de suiker naar beneden te krijgen.	Groepsverband Medische waarden verbeteren	Sociaal Gezondheid
8.1.1	Kunt u mij vertellen waarom u bent begonnen met deelnemen aan ZIB?		Nou, ik loop bij de huisarts voor een hoge bloeddruk, cholesterol en een stukje overgewicht komt daarbij. Dus het was voor het eigenlijk meer een opstart om in beweging te komen.	Medische waarden	Gezondheid
8.1.3	En hoe komt u aan ZIB		Via Mireille, daar kom ik drie keer op een jaar en één keer op een jaar bij de huisarts.	Praktijkondersteuner	Aanleiding tot interventie/

	8.1.1 0	Want u gebruikt ook medicijnen? Is dat ook een achterliggende gedachte van: de bloeddruk gaat omlaag dus de medicatie zou minder kunnen worden?	Nou, ik heb nu 10 mg, en mijn bloeddruk is te hoog te geworden. En ik zou omhoog moeten met medicijnen en dat is eigenlijk wat Mireille zei, van ga eerst eens even lopen en kijken of dat je bloeddruk naar beneden gaat ook.	Preventief	Que to action Gezondheid
	8.1.1 3	En wat heeft er nou echt voor gezorgd dat u echt bent gaan deelnemen?	nou ja, de hoge bloeddruk en dat je dat merkt. En ja, je moet eigenlijk meer gedisciplineerd te worden. Ik heb ook bij een hardlopgroep gezeten, en toen zat ik in Rotterdam voor mijn werk Met die intake hebben ze me gewogen, 127 en dan denk ik van ah, dat gaat echt niet goed.	Medische waarden Eerdere sportdeelname Metingen	Gezondheid Sportattitude Kenmerk leefstijlinterventie
	9.1.1	Kunt u mij vertellen waarom u bent gaan deelnemen aan ZIB.	Uhm, het eerste, ik denk het allereerste stapje is geweest is dat de praktijkondersteuner mij liet weten dat dit ging gebeuren, dus het was een persoonlijk contact. Dus daar heb ik over zitten denken: Ik denk dat als ik een foldertje in de bus had gekregen ik het wel had gelezen, maar niet die stap genomen had. Maar door die persoonlijke kennis, zeg ik ook ja: misschien wel interessant. En het tweede, toen mijn interesse was gewekt, dat ik dacht het is goed voor me omdat het ook helpt om een dagritme op te bouwen. Uhm, ik heb bijna mijn hele leven gewerkt, betaald ,onbetaald en ben eind vorig jaar 75 geworden. Dat was eigenlijk ook gelijk de termijn dat dingen afliepen weet je wel, herbenoemingen en dat soort dingen. Dat was toevallig allemaal een beetje tegelijk. Dus er kwam opeens, goh terwijl ik anders goed moest	Praktijkondersteuner Persoonlijke benadering Dagritme opbouwen Preventief	Aanleiding tot interventie Kenmerk leefstijlinterventie Structuur Sociaal

			plannen wat ik allemaal doet op een dag, dat viel weg. Maar je komt, voordat je het weet, in een heel slecht ritme terecht. Toen dacht ik nou dit zou kunnen helpen. En daarnaast, dat is de derde reden, heb ik vroeger heel veel gewandeld. En het is ook een nieuw patroon om ook die tijd jezelf te gunnen. Het zijn allemaal kleine dingen bij elkaar, uh, dat is nou net genoeg om te zeggen van doe het maar. Ik ben wel zo van nou, als ik me opgeef wil ik het ook afmaken. Want anders had ik me gewoon niet opgegeven.	Inzicht in leefstijl Eerdere sportdeelname Nieuw patroon Doorzettingsvermogen/ Doelgerichtheid	Kennis op orde Sportattitude Structuur Persoonlijkheid / Kenmerk leefstijlinterventie
	10.1.1	Wat heeft ervoor gezorgd dat u bent aan deelnemen aan ZIB?	Eerst mijn man, die is er mee gekomen en hij zei: ik ga gelijk meedoen! En ik heb ook gezegd van ik gaat. En toen over het over het afvallen maar ook in conditie.	Meedoen door partner Conditie verbeteren	Sociaal Gezondheid

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Doel	1.1.1.0	En wat is precies uw doel voor 28 mei?	Om het wat beter uit te kunnen houden, die 5 tot 7 km, wat ik heb gekozen dan.	Conditie verbeteren	Gezondheid
	1.1.1.4	Er zijn natuurlijk drie standaardtrainingen, maar gaat u daarnaast nog wat doen?	In de winter vooral. Dus ja, in de zomer, ik kan heel diep buigen en dat soort dingen en lang slepen, sjouwen en doen, maar het uithoudingsvermogen is weg want ik heb vroeger hard gelopen dus ik weet het wel. En dan was ik zo 35 jaar ongeveer en dat ging natuurlijk prima, dan zit je daar helemaal in, maar nu helemaal niet meer. Dat voel je gewoon dat dat minder is.	Eerdere sportdeelname Inzicht in leefstijl	Sportattitude Kennis op orde
	2.1.9	Maar wat zorgt ervoor, of wat kan ervoor zorgen, dat u	Als ik iets van plan ben, dan doe ik het ook.	Doorzettingsvermogen	Persoonlijke kenmerken

	2.1.1 2	blijft volhouden of dat u uw doel haalt? Ja. Want u doet nu al zelf wandelen. En dat wilt u volhouden tot aan 28 mei?	Ja, dat denk ik wel. Ik weet niet of ik deze frequentie volhoud. Het bevalt me prima dus. Het is een soort verslaving als je er eenmaal aan begint.	Recente sportervaring	Sportattitude
	2.1.1 3	En wat gaat u nog meer doen om uw doelen te bereiken? Bijv. naar de diëtiste?	Nee. Dat is wel gevraagd maar daar heb ik geen behoefte aan. Mijn voedingspatroon was al sober, ik eet relatief weinig en redelijk gezond.	Inzicht in leefstijl	Kennis op orde
	3.1.4	En wat is uw doel met ZIB?	Wat mijn doel is.. Nou, mijn doel is meer bewegen maar goed, dat doe ik al. Maar gewoon meer dan 10 km per keer lopen. Maar ik zoek eigenlijk ook een beetje de gezelligheid op om gewoon in groepsverband te wandelen, dat vind ik wel leuk.	Meer bewegen Sfeer, groepsverband	Gezondheid Sociaal
	4.1.3	En wat is uw doel met Zeeland In Beweging?	Ja, ik vond dat een beetje vaag gesteld als ik eerlijk mag zijn, want ja wat is je doel. Maar het moet dus uitgedrukt zijn in kilometers. Maar goed ik ga dus voor de 5 km.	Vaag doel	Doel
		Wat u wilt bereiken op 28 mei...	Ja, maar goed ik doe het dus om mijn ledematen goed in beweging te houden.	Vitaliteit	Gezondheid
	5.1.5	Als het goed is staat het ook in uw logboek. Voor de tweede testdag is het handig als uw het in uw logboek schrijft, want dan kunnen de gegevens naast elkaar gelegd worden.	Het is eigenlijk een totaal plaatje van het hele gebeuren, je gaat je fitter voelen, je hebt meer energie, je verliest wat gewicht en je cholesterol gaat wat naar beneden. Dat vind ik allemaal wel belangrijke dingen.	Medische waarden verbeteren, afvallen	Gezondheid
	6.1.3	En u zei u heeft geen doel, maar ik denk dat er wel een doel gesteld is voor u?	Ja, ik woog 112 kg op het weegschaaltje en als doel hebben we nou 110 voor de volgende testdag. Ik zou niet weten welk doel. Ja trainen voor de vierdaagse, dat is alles.	Afvallen Eerdere sportdeelname, recente ervaring	Gezondheid Sportattitude
	6.1.5		Nou we gebruiken geen suikers en halfvolle producten.	Sociale steun	Sociaal

		En zijn er daarnaast nog dingen waar u rekening mee houdt?	Mijn vrouw doet er ook aan mee dus, we zijn er wel een beetje bewust van.		
	7.1.3	En wat is uw doel?	Nou, ik ben suikerpatiënt en om dat naar beneden te krijgen. En ook om te bewegen.	Medische waarden verbeteren	Gezondheid
	7.1.4	En doet u nog meer dingen?	Fietsen. Heel veel!	Recente sportervaring	Sportattitude
	7.1.5	En het doel heeft u gesteld, bent u daarvoor gemotiveerd? En waar ligt dat aan?	Fietsvierdaagse doen we veel. Dat ik dat doel haal.. Nou, dat zit ook wel een beetje in me. Vroeger als we de bergen in gingen, dan moest ik die top halen.	Doorzettingsvermogen	Persoonlijke kenmerken
	8.1.2	En wat is uw doel?	Ja, wat kilo's kwijt raken en hopen dat de bloeddruk daardoor wat naar beneden gaat en gewoon lekkerder in je vel te komen zitten.	Medische waarden verbeteren, afvallen	Gezondheid
	8.1.1 1	Zijn er nog meer dingen die u onderneemt om de doelen te behalen?	Ik probeer een beetje op eten te letten, dat je je groente eet en twee stuks fruit. En ja, niet teveel meenemen uit de winkel.	Inzicht in leefstijl	Kennis op orde
	9.1.2	Maar wat is precies uw doel met ZIB?	Voor mezelf een betere , zeg maar, weekindeling te hebben. Ik wil echt een beetje van nou, drie keer in de week moet je wat en om daar een soort van nieuw ritme van te maken.	Betere weekindeling	Structuur
	9.1.1 2	En heeft u ook een doel gesteld voor 28 mei?	Het tweede doel is dus om te kijken hoe fit ben je eigenlijk nog. Want ik ben in een omgeving waar veel mensen erg krakkemikkig zijn dus, ik vind mezelf altijd heel erg fit. En het tweede doel is dat in ieder geval die vijf kilometer lopen. Misschien tegen die tijd verder, maar ik heb niet zoiets van: ik moet perse tien of ik moet perse vijftien ofzo. Begin het eerst maar eens vol te houden.	Vitaliteit	Gezondheid
	10.1. 12	En dat is ook het totaal doel voor 28 mei?	Ja. Ik dacht dat ik wel 10 kon lopen. Misschien door die voeten, ik dacht verdorie even		

			twee weken even goed door douwen. En uh, mijn man zegt altijd, die loopt natuurlijk verder en uh, halverwege zegt die ik heb al pijntjes. En mijn voeten doen zeer. Gewoon door lopen en op een gegeven moment gaat het over.	Lichamelijk ongemak	Belemmering en
				Sociale steun	Sociaal

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Attitude	1.1.4	Oké, en hoe ziet u ZIB nu? Vanaf het startmoment?	Ik vind het echt ontzettend leuk! Ik vind het echt fantastisch, de manier waarop je het met zijn allen doet. Je moet gewoon komen, dat is het moment dan moet je er weer zijn en dat is juist goed! Ik doet het ook samen met mijn zus. Dus dat is ook wel gezellig, dat we dan afspreken.	Positief	Houding
		En u doet het samen met uw zus.	En mijn man ook hoor, maar die doet voor de lol mee. Want die doet al heel veel aan sport. Maar dat is ook gezellig om mee te lopen.	Sociale steun	Sociaal
	2	X	X	X	X
	3.1.2	X	Ik krijg meer de indruk dat het geen doel heeft om mensen die wat mankeren of weinig in beweging zijn weer op gang te krijgen. De twee keer dat ik nu meegedaan heb ik meer de indruk dat het een onderdeel is van atletiek vereniging Dynamo	Verwachting	Houding
	3.1.3	Maar wat vind u van het idee op zich?	Ja, het spreekt echt aan. Dat je de mensen die, want dat hoorde ik dan van haar ook, er waren er bij die zeiden van ja ik kan niet lopen en help me dan, en op die manier is dat goed dat je uit die stoel komt bij wijze van spreken en toch gaat wandelen.	Positief	Houding
	4.1.4	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik moet er nog echt aan wennen, ik hou niet zo van groepsgebeuren en van dingen die moeten.	Ambivalent	Houding

	4.1.5	Hoe vind u dat het is opgezet?	Op zich natuurlijk heel leuk.		Houding
	5.1.1	Wat vind u tot nu toe van ZIB?	Tot nu toe vind ik het heel prettig, alleen het weer heeft nog niet echt meegezeten. Dat is wel echt jammer, maar ja. Ik vind het heerlijk.	Positief	Houding
	5.1.3	En toen u voor het eerst van ZIB hoorde, voordat u daadwerkelijk hebt ingeschreven, wat vond u er toen van?	Ik wil meer doen. En je weet zelf ook wel dat het goed is voor je lijf, maar alleen ga je niet zo gauw op stap. En als dat met een groep en onder begeleiding gaat, ja dat vond ik heel erg positief. Ja, een harstikke goed idee.	Begeleiding Groepsverband	Kenmerk leefstijlinterventie Sociaal
	6.1.4	En wat vond u voordat u bent begonnen met ZIB, van ZIB? Ja en nu u meewandelt met ons, wat vind er tot nu toe van?	Nou het is een nuttig instituut. Dat vind ik wel. Er zijn altijd mensen die moeten net dat kleine zetje hebben. We zijn in de regen begonnen en we zijn in de regen gestopt. Toen had ik er toch even tabak van. Had het droog geweest dan had ik nog wel even gelopen.	Positief Weersomstandigheden	Houding Belemmeringen
	7.1.1	En hoe heeft u het leren kennen? En wat vind u er tot nu toe van? En waarom? Vind u dat ook belangrijk?	Door Mireille. Die zei dat is wel wat voor jou. Ik zeg ik moet een stok achter deur hebben. Leuk! Ja echt! Ja, je loopt nu en je hebt niet in de gaten dat je zoveel loopt want je praat met die en nog eens met die. Ja ik vind het heel leuk. Gezellig. Ja.	Praktijkondersteuner Positief Sfeer	Aanleiding tot interventie Houding Sociaal
	8.1.4	Ja en wat vond u van ZIB voordat u daadwerkelijk was begonnen?	Het is even afwachten en je gaat er over nadenken en ik heb voor mezelf gezegd dat ik er een uur lopen aan ga spenderen en als dat twee uur wordt. Dus dat is eigenlijk gewoon de keuze dat ik zeg van ik pak een uur, dus de 5km. En ik merk		

	8.1.5	Oké, en wat vind u tot nu toe van ZIB?	nu eigenlijk wel dat dat eigenlijk wel genoeg is, want ik krijg soms wel eens last van mijn benen. Ja, het is ook bij jullie nog een beetje zoeken naar de goeie balans. Maar het loopt gewoon goed.	Lichamelijke ongemak Positief	Belemmeringen Houding
	10.1.2	Hoe kijkt u tegen ZIB aan? En vind u dat ook belangrijk in de ploeg?	Goed, ja. Er is veel opkomst, dus ik denk dat er veel mensen zeggen van ik doet het. En ook alleen zijn, nou nee, ik ga niet. In de ploeg ga je mee. Ja. Ja.	Positief Sociale druk	Houding Sociaal
Onderwerp	Frag- ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Eerdere deelname	1.1.3	En heeft u al eerder aan zoiets deelgenomen?	Nee, niks verder.	Niet	Eerdere deelname LIV
	2.1.3	En is dit de eerste keer dat u aan zoiets meedoet?	Ja.	Niet	Eerdere deelname LIV
	3.1.20	Heeft u eerder aan zoiets mee gedaan?	Nee. Het wandelen is tot nu toe altijd individueel geweest. Ook de trainingen voor de kustmarathon.	Niet Eerdere sportdeelname	Eerdere deelname LIV/ Sportattitude
	3.1.21	En waarom dan nu toch de keus om het in groepsverband te doen?	Ja, de manier waarop het me is voorgesteld dat leek me wel leuk om daaraan mee te doen. En je hebt begeleiding en het leek me een goed idee.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	4.1.11	En heeft u misschien al eerder aan zoiets mee gedaan?	Nee.	Niet	Eerdere deelname LIV
	5.1.4	En heeft u al eens aan zoiets eerder mee gedaan? En wel in overweging gehad of? Oké, en wat maakt dan dat het nu wel serieus is geworden?	Nee, nee. Nee, ja misschien wel aan gedacht maar nooit echt serieus. Nou, ik heb een beetje last van een iets te hoge cholesterol. En dat ik toch op een zo goed mogelijk, positieve manier naar beneden moet zien te halen. Mijn gewicht speelt ook	Niet Medische waarden verbeteren, afvallen	Eerdere deelname LIV Gezondheid

			een rol en daar wil ik ook een beetje aan werken.		
	6.1.2	Ja en heeft u al eerder aan zoiets meegedaan? Want wat maakt het dan dat u nu wel mee doet?	Nee zoiets, nee. Nou ,toch haar enthousiasme en zo. Dat ging allemaal wel mee.	Niet Begeleiding	Eerdere deelname LIV Kenmerk leefstijlinterventie
	7.1.1 0	Heeft u wel eens eerder met een wandelactiviteiten meegewandeld? En de afgelopen jaren niet deelgenomen aan interventies?	Vroeger. Dan zat ik in de wandelclub. Dat is al 60 jaar geleden. Nee.	Eerdere sportdeelname Niet	Sportattitude Eerdere deelname LIV
	8.1.1 6	Heeft u al eerder aan zoiets als ZIB mee gedaan?	Ik ben een keer met Start 2 Run begonnen, van de hardloopvereniging hier in Middelburg. Alleen bij hun vond ik geen aansluiting vanwege de tijden en toen ben ik bij Loopgroep Zeeland gegaan en dat was dan ook, ik deed het dan een keer in de week maar eigenlijk moet je dan ook drie keer lopen.	Niet Eerdere sportdeelname	Eerdere deelname LIV Sportattitude
	9.1.4 9.1.5	Want, voordat u mee deed, deed u niet bewust wandelen of fietsen? X	Nee hoor. Alleen wel opletten dat je niet gauw de auto pakt, maar als het even kan gewoon met de fiets. Dat soort basale dingen om te zorgen dat je in beweging blijft. En één keer in de week naar fitness, dat deed ik al. Maar ik vind op zich, denk ik op dit moment, dat wandelen, ook al is het in mijn eentje, leuker dan de fitness. Ja, omdat je ook meer zelf in de hand hebt, ik weet niet zo goed hoe ik het moet zeggen. Maar ik kan gewoon gaan wanneer ik wil. Maar dit is wat meer van: oh ik doe mijn jas aan en ik ga even een eind lopen.	Recente sportdeelname Vrijheid	Sportattitude Laagdrempeligheid
	10.1. 7	En heeft u eerder aan zoiets meegedaan zoals ZIB? Wel eens in overweging gehad?	Nee. Nee.	Niet	Eerdere deelname LIV

		Wat maakt het dan zo dat u nu wel meedoet?	Ja het is lekker te wandelen, lekker in het weekend en daar zou ik gewoon lekker mee doen. Ja.	Recente sportervaring	Sportattitude
--	--	--	--	-----------------------	---------------

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Reacties omgeving	1	X	X	X	X
	2.1.4	En, vanuit uw omgeving, wat was de reactie toen u begonnen was met Zeeland In Beweging? Oké, en werkt dat motiverend?	Die vonden het prima. Ja, het was niet echt nodig hoor. Ik had het uit mezelf ook wel gedaan. In die zin was het niet echt een extra motivatie.	Reacties omgeving Reacties omgeving	Sociaal Sociaal
	3.1.8	En verder vanuit uw omgeving, los van uw vrouw dan, maar waren daar reacties van? En vind u dat belangrijk?	Ja, als je zegt dat je meedoet dan vinden ze dat leuk dat je meedoet. Ja.	Reacties omgeving	Sociaal
	4.1.7	En u heeft u aangemeld bij ons, dat heeft u misschien thuis vermeld of in uw sociale omgeving verteld.. Wat vonden ze ervan?	Ja op zich prima. Ik heb verschillende zussen en de een gaat eens mee wandelen en de ander op een andere middag mee. Nee dat is heel gezellig.	Reacties omgeving Sfeer	Sociaal Sociaal
	5.1.1 0	En heeft u verteld in uw omgeving dat u met ZIB mee ging doen?	Ja! Dat heb ik. Ja, ik heb het ook aan anderen gevraagd van heb je ook geen zin, maar helaas dat was niet het geval. Dus dat is dan wel jammer anders kan je daar door de weeks ook mee afspreken.	Anderen motiveren Sociale steun	Sociaal Sociaal
	5.1.1 1	Maar die waren enthousiast over dat uw mee ging doen? Weten deze mensen ook van uw doel?	Ja die vonden dat wel goed, maar die zagen dat voor zichzelf niet zitten. Ja.	Reacties omgeving	Sociaal Reacties omgeving

	6.1.9	En heeft u in uw omgeving vertelt dat u mee doet met ZIB? En wat was de reactie?	Ja, ze weten het wel. Oh, dat is toch wel leuk.	Reacties omgeving	Sociaal
	6.1.1 1	Hun weten ook van uw doel? En ondersteunen zij u daarin? En op wat voor manier? Ja. En werkt dat ook? En vind u dat ook belangrijk dat ze dat doet?	Zo dan zegt mijn vrouw van, je moet vanmiddag weer he. En laat je de koekjes nog staan. Ja, ik was toch wel gegaan. Ja, ergens wel. Als ze dan zeggen van, ga je nou weer al weg dan wordt het weer wat anders.	Sociale steun Sociale steun	Sociaal Steun
	7.1.1 5	En heeft u verder in uw omgeving vertelt dat u mee ging doen met ZIB? En wat waren de reacties?	Haha. Nou, ik heb er wel een paar gestimuleerd, maar die moesten het toch nog even aanzien zeiden ze. Maar misschien de volgende keer. En er zijn er ook zat die zeggen van, nou ik kan geen 5 km. Ja het leek hun leuk! En ook goed dat je beweging hebt. Want ze zeiden ook van, ja wij zitten ook maar te zitten en alleen lopen doe je niet zo vlug.	Andere motiveren Reacties omgeving	Sociaal Sociaal
	8.1.1 9	En heeft u in uw omgeving verteld dat u mee ging doen met ZIB? En wat was de reactie?	Nee. Ik heb op zich weinig contacten. De burens om me heen en dat soort dingen. Kijk en mijn familie wel natuurlijk, van dat ga ik doen, maar voor de rest ook niet. Ja, hopen dat ik het vol houd.	Reacties omgeving	Sociaal
	9.1.1 1	Oké, en heeft u in uw omgeving verteld dat u mee doet aan ZIB? En wat waren de reacties?	Ja, ja! Allereerst was er verbazing van waarom doe je dat nou? Waar is dat voor nodig? Ik zei	Reacties omgeving	Sociaal

			van nou, ik denk dat het goed voor me is.		
	10.1.9	En heeft u in uw omgeving vertelt dat u meedoet aan ZIB? En kwamen daar reacties van?	Ja hoor. Leuk en daar heb ik nog nooit van gehoord en wat houdt dat in?	Reacties omgeving	Sociaal

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Verwachting van halen en stress	1.1.1.3	En verwacht u dat u uw doel gaat halen?	Dat verwacht ik wel. Dat moet ik gewoon doen! Haha!	Positief Doorzettingsvermogen	Resultaatverwachting Persoonlijke kenmerk
	1.1.1.8	En verwacht u dat u tijdens dit traject stress kan of gaat ervaren? Op de eerste avond ging de loopgroep best wel snel, en heeft u dan zoiets van: ik moet er achteraan blijven lopen?	Nee want, bijvoorbeeld afgelopen keer ja, we liepen net op de dam, nog geen kilometer, en ik moest ontzettend naar de wc.	Geen	Stressverwachting
	1.1.2.1	En uw doel is eigenlijk, op de lange termijn, als ik het zo hoor om eigenlijk in de wintermaanden gewoon die stok achter de deur te hebben. En u verwacht met ZIB dat dat ook gaat gebeuren?	Ja, dat hoop ik wel ja. Op deze manier, dat is net zo mooi die periode zo van dat ik dan weer ga werken, want dan ben ik daar vanzelf weer mee bezig. En nu is het na het eten en dan ga je gelijk op de bank zitten zeg maar. Met dit soort weer is het toch anders dan in de zomer. Je bent veel meer druk bezig en zit niet aan eten te denken of wat dan ook.	Positief Planning	Resultaatverwachting / instrumentaliteit Kenmerken leefstijlinterventie
	2.1.8	Uw doelstelling is wat afvallen en uw conditie verbeteren. Verwacht u dat u dit doel gaat behalen op 28 mei?	Dat denk ik wel. Of ik die vijf kilo haal dat weet ik niet. Maar ik ben nu al iets van, 1 tot 1,5 kilo kwijt. Ja, ik heb inmiddels bijna 70 km gelopen. Sinds twee, drie weken.	Positief Vaardigheid	Resultaatverwachting Resultaatverwachting
	2.1.2.0	Verwacht u dat u last van stress krijgt?	Nee, ik ben niet stressgevoelig.	Geen	Stressverwachting
	3.1.1.1	Oké. En denkt u dat u dit gaat behalen op 2 mei?	Ja.	Positief	Resultaatverwachting
		En waar baseert u dat op? Waarom denkt u dat?	Gewoon omdat ik dan behoorlijk getraind bent en	Vaardigheid	Resultaatverwachting

	3.1.1 5	en verwacht u stress bij het behalen van uw doel?	best wel een langere afstand kan lopen. Nee, ik ben niet stressgevoelig.	Geen	Stressverwachting
	3.1.1 9	Verwacht u dat ZIB zal leiden tot uw doel? Tot het behalen van uw doel?	Ja, het is op zich een mooi initiatief. Vooral mensen die uit zichzelf niet meer gaan wandelen. Om die uit die stoel te krijgen en te gaan bewegen. Dat was voor mij ook het motief. Om mensen in beweging te krijgen. Het mooie zou zijn als daar op de ene of andere manier een vervolg aan gegeven kan worden.		
	4.1.1 4	En verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei?	Ooh ja! Ja, ik loop nu 5 km dus het wel heel gek gaan als ik dat niet haal. Dan moet er echt iets aan de hand zijn. En dat zijn dingen die kan je nooit weten.	Positief, Vaardigheid	Resultaatverwachting
	4.1.1 8	en verwacht u stress bij het behalen van uw doel?	Nee, dat verwacht ik niet.	Geen	Stressverwachting
	5.1.1 3	Verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei?	Ik hoop het! Laat ik het zo zeggen. Ik hoop het! Het is best wel, het doel is 21 km en dat is best wel veel natuurlijk, dat is toch zo rond een uur of vier lopen. En dat is best lang. En ik hoop dat ik dat haal.	Positief	Resultaatverwachting
		Ja. En met betrekking tot het verliezen van gewicht, cholesterol verminderen. Denkt u dat u dat haalt op 28 mei?	Dat is dan een wens. Of ik het echt haal dat weet ik niet. Ja ik ga er wel vanuit. Als je steeds meer gaat bewegen en je snelheid wordt ook hoger, maar ik ga ervanuit dat je dan ook sneller wordt omdat je het dan regelmatig doet. En ja, dan moet het toch lukken denk ik.		
	5.1.1 5	En verwacht u stress bij het behalen van uw doel?	Nee, dat denk ik niet. Kijk ik heb wel zoiets van je doet je best, maar haal ik het niet, dan is er ook geen man over boord.	Geen	Stressverwachting

	6.1.1 3	En verwacht u dat u uw doel gaat halen op de 28 van mei? En waar hangt u dit van af? Oké. En waarom in die tijd?	Ik denk het wel. Nou, ik heb opgegeven de 20 km en dat moet ik wel redden. Zeker in die tijd moet dat makkelijk lukken. Dan hebben we al een aantal keer de 25 gelopen. Als ik dan niet aan de 25 kom moet ik denk ik niet meer naar Nijmegen.	Positief Vaardigheid	Resultaatverwachting Resultaatverwachting
	6.1.1 5	En verwacht u stress bij het behalen van uw doel?	Nee. Nee. Als het martelen gaat worden dan houd ik op. Dat is wel iets wat zeker is. Ja, je loopt voor je plezier. En als dat plezier er niet is dan houd het op.	Geen, Plezier erin houden	Stressverwachting
	7.1.1 8	En verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei? En waar hangt u dat van af?	Dat hoop ik, daar streef ik naar! Uit de test is gebleken dat ik minste 12 km kan halen. Dus ik verwacht dat ik dat kan.	Positief Vaardigheid	Resultaatverwachting Resultaatverwachting
	7.1.2 0	En verwacht u stress bij het behalen van uw doel?	Nee, ik ben niet zo gauw gestrest.	Geen	Stressverwachting
	8.1.7	Heeft u daar last van, van stress?	Ja, ja. Ja, gewoon je moet solliciteren. Het UWV vind ik geen prettige dienstverlening, ze zitten soms zo bovenop je te hakken. En ja, dat geeft bij mij best wel druk.	Dagelijkse drukte,	Belemmeringen
	8.1.8	Het komt eigenlijk doordat er met een groep gewandeld wordt, dat je wel ontspannen raakt?	Als je met een groep loopt, dan praat je met elkaar. Dan stap je gewoon lekker door en dan houd je elkaar op een tempo.	Groepsverband	Sociaal
	8.1.9	En verwacht u dat u uw doel gaat halen op de challenge day?	Nee, ik laat het gewoon op me af komen.	Geen verwachtingen	Resultaatverwachting
	9.1.1 5	En verwacht u dat u de doelen gaat halen op 28 mei?	Ja.	Positief Doelgericht	Resultaatverwachting

	9.1.1 8	En waar hangt u dat van af? En verwacht u stress bij het behalen van uw doel? Nee, geen stress?	Nou gewoon van als ik op deze manier, zoals het nu gestart is, als ik dat kan volhouden haal ik zeker de doelen. Nee. Nee, want het doel is niet zo hoog gesteld, het is een beetje een onzichtbaar doel! Haha. Nee die stress zit bij deze weken echt elke keer van oh ja, ik slaat het niet over maar we doen het gewoon.	Geen Concrete doelen Haalbaar doel	Kenmerk leefstijlinter- neite Stressverwac- hting Doel Resultaatver- wachting
	10.1. 11	En verwacht u dat u uw doel gaat halen op 28 mei?	Ja hoor. En ja waar baseert u dat op.. Uh, als ik vaak elke keer even trap op loop, weer vergeten, nou ben ik moei en dan uh, dat moet eraf. Haha.	Positief	Resultaatver- wachting
	10.1. 14	En verwacht u stress bij het behalen van uw doel?	Nee hoor.	Geen	Stressverwac- hting

Onderwerp	Frag- ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Barrières	1.1.1 5	En verwacht u barrières?	Nee. Ik voel me verder gezond en alles dus ik kan het gewoon doen.	Geen	Barrières
	2.1.1 0	En verwacht u barrières om dat doel te behalen?	Nou, ik verwacht ze niet. Maar het kan gebeuren. Ik kan een blessure krijgen bijvoorbeeld. Of misschien overbelasting, dat de spieren ergens een keer een opdonder krijgen.	Geen	Barrières
	2.1.1 4	X	Ik heb vroeger niet echt hardgelopen maar meer gejoed en dan ging ik twee keer per week drie kilometer.	Eerdere sportdeelname	Sportattitude
	2.1.1 5	Dat heeft u wel meegekregen, Mireille wilt ook gaan prikken. Dus dan vooraf, tussendoor en achteraf. Dat is wel heel interessant, ook voor u. Maar tot nu toe is het geen belemmerd iets geweest?	Nee nog niet. Tijdens het lopen loop je de kans dat er een hypo komt bijvoorbeeld. Maar dat is nog niet gebeurd. Het is wel, ik loop dus op de dinsdagmiddag en dan heb je meestal net gegeten dus in die zin is de kans op een hypo ook wel klein.	Lichamelijk ongemak	Belemmering en

	3.1.1 4	Verwacht u verder nog mogelijk barrières voor 28 mei?	Nee hoor. Ik onder ga het.	Geen	Barrières
	4.1.1 3	Oké, en verwacht u barrières tijdens het wandelen of de weg naar 28 mei toe?	Nou, dat verwacht ik niet en ik hoop het ook niet, als zoiets gebeurd moeten we er wel rekening mee houden maar dat verwacht ik niet.	Geen	Barrières
	5.1.1 2	En verwacht u barrières tijdens het lopen of naar uw doel toe? En kunt u vertellen waarom u het niet verwacht?	Ik verwacht het niet. Ik ga er niet van uit, laat ik het zo zeggen. En als dat wel zo is ga ik dat wel een keer merken denk ik. Ik hoop van niet. Omdat ik redelijk gezond ben tot zover ik weet. En dan denk ik van dan moet je dat doel kunnen halen en nou ja, je kan niet meer dan je best doen.	Geen	Barrières
	6.1.1 2	Verwacht u tegen barrières aan te lopen tijdens ZIB? Nee, en waarom niet?	Nee. Ik denk niet dat er problemen optreden. Als ik nou eens marathons ga lopen dan wordt het wat anders.	Geen	Verwachting barrières
	7.1.1 7	Oké. En verwacht u tegen barrières aan te lopen? En waarom verwacht u dat niet?	Nee, geloof het niet. Ja, wat voor barrières moet ik tegen aan lopen? Ik verwacht het niet. Ik ben vitaal dus.	Geen	Barrières
	8.1.2 0	X	X	X	X
	9.1.1 4	En verwacht u tegen barrières aan te lopen? Naar 28 mei toe?	Eigenlijk niet. En ik denk alleen maar van, eigenlijk is het vreselijk goed dat het begonnen is, in de slechte tijd van het jaar. Als je in de mooie tijd begint, en dan heb je een heel mooi excuus om af te haken, dat het slecht weer gaat worden. Wanneer je met zoiets begint is waarschijnlijk heel toevallig, en niet bewust zo gegaan.	Geen Planning	Barrières Kenmerk leefstijlinterventie
	10.1. 10	En verwacht u tegen barrières aan te lopen tijdens ZIB? En waar baseert u dat op?	Nee. Ja, je gaat gewoon meelopen elke week. En barrières, dat is	Geen	Barrières

			gewoon niet, geen.. Zere benen of..		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Verantwoording	1.1.1 6	En als u iemand zou mogen aanwijzen die verantwoordelijk is voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn?	Dat ben ik zelf, toch? Ja, dat lijkt mij ten minste. Daar doe ik het ook voor! Ja, ja. Het sterkste is dat je het voor jezelf doet. Je bent zelf degene die jezelf motiveert en ik wil gewoon gezond blijven en gezond zijn.	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken
	2.1.1 1	als, stel, u mag iemand verantwoordelijk stellen voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn?	Mezelf. Ja.	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken
	3.1.1 3	En als u iemand verantwoordelijk mag stellen voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn?	Ikzelf en de oncoloog.	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken
	4.1.1 5	En als u iemand verantwoordelijk zou mogen stellen voor uw gezondheid, wie zou dat dan zijn?	Ja ja, dan zeg dan is de kouwsteense dijk kelder is verantwoordelijk dat ik mijn been gebroken heb. Zij hebben de ijs en sneeuw niet opgeruimd dat maakt dat ik uitglee en mijn been brak.	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken
	5.1.1 7	En wie vind u verantwoordelijk voor dat u uw doel haalt op 28 mei?? En waarom vind u dat? Ja, dat kan. En als ik dezelfde vraag mag stellen en dan voor uw gezondheid?	Ja, ik zelf denk ik. Ja, je hebt jezelf daarvoor opgegeven en dat kan je niet aan een ander overlaten om dat, die zegt van dat kan je wel halen. Nee dat moet je bij jezelf neer leggen. Je kan moeilijk zeggen van die mensen liepen me steeds voor de voeten ofzo. Of, ik heb misschien niet genoeg aandacht gekregen, dat vind ik allemaal een beetje flauwe kul. Ja, dat heb ik ook zelf in de hand hoe ik daarmee omga. Ten minste, als je iets overkomt dat weet je	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken

			natuurlijk nooit van te voren, maar zolang je het in de hand hebt dat je redelijke gezond eet en leeft.		
6.1.1 8	En wie vind u verantwoordelijkheid voor het feit dat u uw doel haalt op 28 mei? En waarom denkt u dat? En als ik diezelfde vraag mag stellen maar dan voor uw gezondheid? Ja, en dat vind u voor het grootste deel ook uw eigen verantwoording?	Ja, ik denk dat bij mezelf een heel groot aandeel in heb. Ik moet het tenslotte doen. Je kan een mooi programma opstellen, maar ik moet het doen anders komt het er niet van. Ja, ik denk dat het enkel maar goed is dat er wat kilo's af gaan. Ja, ik eet het op hé, ik kan moeilijk een ander de schuld geven dat het snoepen lekker is.	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken	
7.1.2 2	En wie vind u verantwoordelijk voor het feit dat u uw doel haalt op 28 mei? Maar legt u daar ook de verantwoording neer? En als ik het mag vertalen naar uw gezondheid, wat is dan uw antwoord? Ja. Maar net zoals de suiker. Stel dat het zakt, vind u dan dat u daar voor verantwoordelijk bent geweest, of Mireille? Dus Mireille heeft er in zekere zin voor gezorgd dat de suiker naar beneden gaat? Stel dat het lukt, en als ik het anders stel. Stel dat u ervoor heeft gezorgd, want u bent gaan wandelen. Is dat dan uw verantwoording?	Nou ik vind Mireille, die heeft zich er zo voor ingezet, dus dat vind ik wel belangrijk. Nee. We doen het toch met zijn allen. Dus dan heb je niet alleen de verantwoording. Ja, er kan van alles gebeuren natuurlijk maar zoals ik er nu voorsta moet dat wel lukken zo. Je kan van alles nog krijgen dat weet je van te voren niet. Nou, ik vind wel dat Mireille de stok achter de deur hebt gezet. Ja, als het lukt. Ja, eigenlijk wel.	Verantwoordelijk heid	Persoonlijke kenmerken	

	8	X	X	X	X
	9.1.2 0	Ja want vind u ook dat de verantwoording bij u ligt?	Ja, natuurlijk! En ik vind de manier waarop alle dingen gepresenteerd worden, werkelijk, dat jullie heel erg goed hebben nagedacht van waar ligt de verantwoordelijkheid. Dat gevoel heb ik erbij. Jullie rijken dingen aan, maar wat mensen er mee doen moeten ze zelf weten. En dat is wat anders als, als je dan bijvoorbeeld de diëtiste had of alles wat rond artsen te maken heeft, dat was altijd veel dwingender. En dit is opener van nou, take it or leave it. Zo'n soort houding vind ik erg aardig. Je behandelt mensen in ieder geval volwassen en ze kunnen het pakje in ieder geval niet bij jou op de stoep leggen. Ik had dus echt iets, nou ik doe het omdat het aangeboden wordt.	Verantwoordelijkheid Positief	Persoonlijke kenmerken Houding
	10.1. 17	En wie vind u verantwoordelijk voor dat u uw doel haalt? En waarom? En als ik dezelfde vraag mag stellen maar dan voor uw gezondheid?	Mijzelf. Dat je zelf loopt. Dan zal dat ook dat wezen.	Verantwoording	Persoonlijke kenmerken

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Motivatie	1.1.1 7	En wat zorgt ervoor dat u gemotiveerd blijft? Bijvoorbeeld met slecht weer?	Dus wij hebben elkaar eigenlijk om te zeggen van, welk moment gaan we? En dat zijn nou net de dingen die ik even nodig heb	Sociale steun	Sociaal
	2.1.1 7	Hoe zorgt u ervoor dat u gemotiveerd blijft?	Door de weegschaal. Daar kijk ik niet elke dag op. Ik heb nu één keer gekeken, na anderhalve week zeg maar en toen zag ik dat ik in ieder geval al wat ben afgevallen.	Doelgerichtheid	Kenmerk leefstijlinterventie
	2.1.1 8	Want, aan de hand van die gegevens... Net zoals de testdagen, dat dat u motiveert om door te zetten?	Ja, nou ja nu hebben we die nog niet gehad. Ja, de eerste, maar dan zie je nog geen		

		Nee, dat klopt. Maar dat werkt wel motiverend voor u?	resultaat. Dat is eigenlijk je beginsituatie. Ja, ik zou niet weten wat anders.		
3.1.1 2		En hoe blijft u hiervoor gemotiveerd?	Nou kijk ik kan wel zeggen dat het belangrijk voor mij is om in beweging te blijven en conditie op peil te houden omdat ik al negen jaar non hodgkin heb. Dan moet je dus niet bij de pakken neer gaan zitten en als je zorgt dat je een goede conditie hebt kan je daar ook beter mee omgaan.	Bewust van risico groep	Kennis op orde
4	X		X	X	X
5.1.7		Oké, maar tot nu toe zat het weer een beetje tegen. Kan me voorstellen dat dat een beetje demotiveert. Maar wat zorgt ervoor dat u toch de deur uit gaat? Bijvoorbeeld met de wandelgroep of als u zelf gaat wandelen.	Ja, ik heb gewoon dat gevoel dat je dat moet doen. Ik moet bezig zijn, klaar. En ook al regent het pijpenstelen, je moet er dan toch doorheen en je gaat. Ja, tuurlijk. Ik kan ook zeggen van het regent dus ik zeg het af. Dat vind ik dan zo flauw.	Doorzettingsvermogen	Persoonlijkheidskenmerk
6.1.6		En bent u gemotiveerd om uw doel te halen? En waarom? Dat is zo. En wat zorgt ervoor dat u gemotiveerd blijft? En dat is voor u een drijfveer?	Ja tuurlijk. Ja als je eraan begint moet je het ook maar zien waar te maken. Ja, een beetje te dik is eigenlijk iedereen de .. Als ik weer bij Mireille kom ben ik iedere keer een beetje aan de zware kant. Ja, om dat zo eens te gaan proberen. Om het naar beneden te krijgen. Er gaat geen 10 kg af, dat geloof ik nooit.	Doorzettingsvermogen Afvallen	Persoonlijke kenmerken Gezondheid
7.1.7		Zijn er nog meer dingen die ervoor kan zorgen dat u gemotiveerd blijft of raakt?	Nou, misschien dat er mensen die ik ken, die ook gewoon doorgaan en dan zeg ik van nou dat doe ik ook. En dat je dan een groepje vormt. Nu ken je nog niet echt iemand, je kent ze wel maar dat je iemand meer leert kennen dat	Groepsverband	Sociaal

			je met een groepje in de ochtend gaat lopen.		
	8.1.1 2	En voor uw doel, bent u daarvoor gemotiveerd?	Ja, op zich wel. Je wilt toch wel prettiger in je vel komen. En ik loop, ook op me werk, soms toch tegen mijn lijf aan, dat het toch behoorlijk in de weg zit.	Vitaliteit	Gezondheid
	8.1.1 5	Maar hoe zorg je er dan voor dat je wel gemotiveerd blijft?	Voor mij is het op het moment nog erg zoeken naar een vast ritme erin. Dat je zegt van ik ga die avonden lopen en de maandagavond staat natuurlijk vast. En dinsdag ook gewandeld en nu heb ik ook gewandeld. Maar eigenlijk zit ik dan weer drie keer achter elkaar.	Betere weekindeling	Structuur
	9.1.8	U bent gemotiveerd en hoe gaat u dat volhouden?	Maar ik heb door zo bewust te weten hoe ik goed ben, is dat ik ook denk ik wat dichterbij om te zeggen van ik wil doorgaan, omdat in ieder geval de ervaring positief is en ik hoop dan dat het van binnenuit een behoefte wordt. Dat ik ook gewoon echt wil lopen, wat ik vroeger echt altijd had van als ik een poos geen tijd had gehad om alle boodschappen op de fiets te doen ofzo, dan had ik veel te lang binnen gezeten. Ik moet eens even een eindje gaan fietsen, he. En dan is die training, jezelf disciplineren om anderhalf uur achter elkaar te lopen, nou dat is wat voor mij helpt om te zorgen de kans is dat ik het vol ga houden. Want ik kan makkelijk een uur lopen, dus geen smoesjes he!	Recente sportervaring Discipline	Sportattitude Persoonlijke kenmerken
	10.1. 5	Maar bent u gemotiveerd om uw doel te halen? En hoe komt dat? Of waar ligt dat aan? Het is misschien meer vanuit u zelf?	Ja. Ja hoor! Ja, waar ligt dat aan. Niks. Uh, van het doel en dat wil ik wel doen. Maar..		

			Ja. Mijn man die zegt altijd ook wel, dan ga je van huis naar Vlissingen fietsen. Dan ben je bij je moeder en weer terug, dan heb je niet 5 km gelopen maar hoeveel kilometer is dat dan, drie, in totaal 6 km gefietst.	Sociale steun	Sociaal
--	--	--	--	---------------	---------

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Persoonlijk e gevolgen ZIB	1.1.1 9	Kunt u een inschatting geven van welke gevolgen ZIB heeft voor u persoonlijk?	Ja, dat is een moeilijke vraag eigenlijk. Ja, want ik weet het niet zeker maar als het nou, stel je voor als het nou volgend jaar weer zou zijn, dat zou ik leuk vinden. Want het komt mij in de winter goed uit. Dus vandaar dat ik dat wel leuk vind.	Beweegpatroon Planning	Duurzaamheid Kenmerk leefstijlinter ventie
	2.1.1 9	En als het straks 28 mei is geweest, wat gaat u dan doen? Gaat u door ermee of stopt u ermee? Nou ja, het zou kunnen. Het zou best eens kunnen dat u weer wilt gaan hardlopen of iets dergelijks.	Nee, dan ga ik mezelf lekker helemaal zitten voldouwen. Ja, dat zou ik wel weer eens willen proberen. Dat zou best kunnen. Of anders blijven wandelen.	*Sarcasme* Beweegpatroon	 Duurzaamheid
	2.1.2 1	De gevolgen van ZIB voor u is eigenlijk dat u meer bent gaan bewegen en dat u wat afvalt en een betere conditie, zouden er nog meer dingen zijn wat mee kan spelen?	Nou ja, misschien, dacht ik.. Want ik moet een bepaalde hoeveelheid insuline spuiten. Misschien dat dat eventueel zou kunnen verminderen, want dat is vaak gerelateerd aan gewicht. Het zou kunnen. Dat is niet de eerste insteek geweest hoor maar het kan een bijverschijnsel zijn. Als het niet zo is, is het jammer.	Lange termijneffect / gezondheidseffec t	Duurzaamheid
	5.1.1 5	En net zoals, 28 mei hebben we de challenge day, dan gaan we ervan uit dat u uw doel gaat halen. En dan is ZIB afgelopen, maar daarna?	Ja, want ik vind het heel belangrijk dat je blijft lopen. Of dat je blijft wandelen. Dat je dan niet zegt van, nou daar stoppen we dan weer mee. Dat is niet de bedoeling.	Beweegpatroon	Duurzaamheid

		En dat wilt u dan ook volhouden?	Ja, toch zeker twee keer in de week. En als je dan twee keer in de week een behoorlijk aantal kilometers gewandeld hebt, dan heb je misschien toch 30 kilometer in de week.		
	6.1.1 7	En kunt u een inschatting geven van de gevolgen die ZIB voor u heeft? Dus straks is ZIB afgelopen en nu snoept u bijvoorbeeld niet meer, maar dan?	Nou, wij gaan gewoon door met bewegen. En misschien is het een goede stimulans om de snoepjes en koekjes te laten staan. Als we dan eenmaal zo ver zijn dan moeten we dat wel erin zien te houden.	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	7.1.1 2	Maar wat gaat u na 28 mei doen?	Ja, goed dan heb je de vakanties dus dan blijf je wel wandelen en fietsen. Ja hoor!	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	7.1.2 1	Dus u blijft bewegen na 28 mei? En kunt u een inschatting geven van de gevolgen van ZIB? Straks is 28 mei geweest, en wat dan?	Ja, straks begint de fietsvierdaagse en we fietsen dan overal.		
	8	x	x	x	x
	9.1.1 9	Oké, en kunt u een inschatting geven welke gevolgen ZIB op de lange termijn voor u heeft?	Opnieuw bewust, bewuster met mijn gezondheid omgaan. Zoals op de avond van maandag, als je het een beetje volgt dan weet je het natuurlijk wel, en toch de toon waarop die mevrouw het deed en vragen vanuit de zaal en zo, want net zoals dat water drinken. Dat weet ik wel, maar om het weer eens goed duidelijk te horen helpt toch om er weer eens opnieuw naar te kijken en daarom vind ik het aardige. Dat de hele sfeer van alles wat er gebeurt, heel erg de verantwoording bij de mensen zelf ligt en dat is waarom ik het ook leuk vind.	Bewustwording Sfeer	Duurzaamheid Kenmerk leefstijlinterventie
	10.1. 15	Straks is 28 mei geweest en is ZIB afgelopen, maar dan?	Ja. Dat is net als nu. En misschien dat ik in de vakantie meer gaat lopen. Maar dat is ontspannen lopen, lekker op het strand met mijn man. Dan loop je ook wel veel, maar dat	Beweegpatroon	Duurzaamheid

	10.1.16	En u wilt het wandelen er wel inhouden na 28 mei?	is gewoon ontspannen en kletsen met je man. Ja.		
--	---------	---	---	--	--

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Moeilijkheidsgraad	1.1.20	En als u voor u zelf de moeilijkheidsgraad zou moeten inschatten, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk. Welk cijfer geeft u dan?	Nee, dat is dan niet waar want ik het bedoeld het andersom dan. Dus dan zit je rond de twee en de drie zo iets. Nou, doe maar de vier en de drie. Ja, want als ik gewoon lekker kan lopen, die vijf tot zeven kilometer op een gewone manier.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid
	2.1.22	Maar, als u op schaal van 1 tot 10, waarbij 1 niet moeilijk is en 10 heel moeilijk, hoe zou u dat voor uzelf inschatten? En waar ligt dat aan?	Een vijfje. Het is niet moeilijk en het is niet makkelijk. Het is ongeveer op niveau wat ik nu gewend ben.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid
	2.1.23	En verwacht u dat ZIB ervoor zorgt dat het ook zo blijft, na 28 mei? Maar als we weer zouden starten in januari, zou dat misschien weer wat voor u wezen?	Het hangt ervan af wat het vervolg is. Misschien wel. Het kan zijn dat ik het op eigen houtje verder doet.	Positief	Houding
	3.1.17	En voor u de moeilijkheidsgraad. Gaat het u goed af? En als u de moeilijkheidsgraad een cijfer mag geven waarbij 10 heel moeilijk is en 1 heel makkelijk?	Het wandelen op zich gaat me wel makkelijk af. Al heb ik een aantal jaren terug, ben ik geopereerd aan mijn meniscus. En nu merk je door dat dat weg is de knie instabiel is. Dus dat is de ene keer wat gevoeliger dan de andere keer maar over het algemeen heb ik tijdens het wandelen weinig hinder. Dan zeg ik een drie.	Moeilijkheidsgraad Lichamelijk ongemak	Laagdrempeligheid Belemmeringen
	4.1.19	En als we kijken naar moeilijkheidsgraad, u	Een drie.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid

		loopt natuurlijk de 5 km. Als 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, hoe zou de moeilijkheidsgraad dan inschatten?			
5.1.1 8	En voor de moeilijkheidsgraad, als u daar een cijfer voor mag geven. Waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk. Welke cijfer zou u dan geven? Want hoe had u dat ingeschat voor uzelf?	Ja een 1 was heel makkelijk en een 10 heel moeilijk.	Nou makkelijk vind ik het niet tot dusver. Wat ik tot dusver loop heb ik best wel in de gaten dat je er behoorlijk wat voor mag doen. Ik vind mijn eigen snelheid nog niet echt vooruitgegaan. Dus dat vind ik voor mezelf een beetje tegenvallen. Ja, dat ik wat sneller kan, maar misschien wil ik ook te snel. Dat kan natuurlijk ook. Dan eis ik misschien wel te veel van mezelf, want het kost toch tijd om tempo op te bouwen. Maar misschien wil ik daar te snel, dat zou kunnen. Dus dan wordt het een twee ofzo, of hoe moet ik dat zien? Zet maar op een vijf.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid
6.1.1 9	Maar als u nou toch een cijfer mag hangen aan de moeilijkheidsgraad, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk. Welk cijfer zou u dan geven?		Voor mij in ieder geval, zoals het nu gaat, laten we voorzichtig wezen want het kan ook ineens afgelopen wezen, maar dan is er geen moeilijkheid aan. Dan zitten we tegen de 2 of de 3, het is erg makkelijk.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid
7.1.2 3	En als u voor de moeilijkheidsgraad een cijfer zou mogen geven. Waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk cijfer zou u dan geven? En waarom?		Nou ,een zes. Nou, moeilijk is het niet. Tenminste tot nu toe niet.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid
8.1.2 4	En als u daar ook weer een cijfer aan mag geven waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk cijfer zou je dan geven? En als u zelf gaat wandelen?		ik heb het idee dat het me wel makkelijk af gaat, dus dan zit je op een 2 zeker.	Moeilijkheidsgraad	Laagdrempeligheid

		Kan je daar ook een cijfer aan koppelen?	Dan zit ik al met het doorstappen en moet ik wat rustiger wandelen en dat is wat lastig. Ik denk zo rond de vier.		
	9.1.2 2	En, de moeilijkheidsgraad van de totale interventie, waarbij één heel makkelijk is en tien heel moeilijk. Welk cijfer zou u dan geven? En komt dat puur omdat uw doel in principe, niet heel complex is?	Op dit moment schrijf ik in mijn logboek een twee. Dus dat zit behoorlijk goed. Ja. En ook niet te hoog gesteld. Kijk als ik meteen had gezegd van ik wil de tien halen, dan kwam er een ander cijfer uit. Het doel wat ik zelf geformuleerd heb dat is gewoon goed haalbaar. Het is leuk als ik nog een beetje verder kom maar de afstand is voor mij dus niet echt de reden.	Moeilijkheidsgraad Haalbaar doel	Laagdrempeligheid Doel
	10.1. 18	En als u een cijfer mag geven voor de moeilijkheidsgraad, waarbij 1 heel makkelijk is en 10 heel moeilijk, welk geven zou u dan geven?	Ja gewoon. Wat ik zelf heb gezegd, ik wil dat lopen. Ja gewoon een 8. Ja moeilijk, mijn voeten. Dat speelt een rol. Maar niet dat ik pff. Zo moei ben. Nee. Eigenlijk 5 km, ja een hopje. Ik deed vroeger altijd met mijn dochter vierdaagse.	Moeilijkheidsgraad Eerdere sportdeelname	Laagdrempeligheid Sportattitude

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Valentie	1.1.2 2	En als u een waarde mag geven aan deze uitkomst, waarbij 1 heel weinig waarde is en 10 heel veel, welk cijfer zou u dan geven?	Die waarde is voor mij hoog. Zo hoog mogelijk. Dus dat mag best wel een 10 zijn. Zeker. Het is precies die periode, dat vind ik zo fijn dat het van een bepaalde periode is. Als je lid van één of ander club wordt, dan gaat dat het hele jaar door.	Waardering doel Planning	Doel Kenmerk leefstijlinterventie
	2.1.2 4	Als we weer een cijfer zouden mogen geven, waarbij 1 laag is en 10 hoog, wat is dan voor de waarde van het behalen van uw doelen?	Toch wel een 8 of een zeven. Ik wil heel graag die doelen halen.	Waardering doel	Doel

		En dan tevreden in de zin van een 6? Of heeft het meer waarde dat de bloeddruk omlaag gaat? Stel nou dat we het niet koppelen aan 28 mei, wat is dan de waarde van het behalen van je doel?	bloeddruk, dat ik zeg van: daar moet ik gewoon verandering in brengen. En dat is eigenlijk een stuk doel dat ik wil behalen en dat ik het binnen die tijd haal, ja dat weet ik niet. Misschien wel op een 8. Maar ik weet gewoon van mezelf, na de vakantie en voor de vakantie dan wandelen je niet zo, maar ik heb voor van de zomer ook weer een wandelvakantie geboekt en dan weet je gewoon dan wandel je 12 km op een dag, en dat is over een dag uitgesmeerd en als de groep dan niet te hard loopt dan red ik dat ook gewoon.	Medische waarden verbeteren Recente sportervaring	Sportattitude
	9.1.1 6	Het behalen van uw doel is de uitkomst van ZIB. Maar als u aan deze uitkomst een waarde zou mogen koppelen, dus een cijfer, waarbij één heel erg weinig waarde is en tien heel erg veel waarde is. Wat voor cijfer zou u het dan geven?	Ik denk ergens tegen de acht. Ja. En die waarde voor mij zou zijn dat ik wat bewuster, een patroon in mijn leven heb opgenomen. Dat het een gewoonte geworden is.	Waardering doel Nieuw patroon	Doel Structuur
	10.1. 13	En als u een cijfer mag geven aan het behalen van uw doel, waarbij is 1 niet zo belangrijk is en 10 heel belangrijk. Hoe zou u dan de waarde van uw doel inschatten?	Ja, uh. Dat ik er altijd ben maar niet 1 of 2 keer in de week, doel gaat lopen. Dus maar ja uh, een zes.	Waardering doel	Doel

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Meelopen zorgprofessionals	1.1.2 3	En heeft het voor u ook uitgemaakt dat bijvoorbeeld de dokter	Nou, dat maakt eigenlijk niet uit. Nee, dat hoeft niet voor mij. Ik vind het wel leuk dat er	Professionele begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie

		meeliep en de fysiotherapeut?	onderzoeken zijn, dat je waarden tussendoor gemeten worden en dat soort dingen. Dat is leuk! Maar dat is niet per se mijn punt.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie
	2	X	X	X	X
	3.1.6	En de begeleiding en ondersteuning vanuit het team, is dat ook een factor wat voor u heeft meegespeeld?	Ja, dat vind ik wel belangrijk dat er controle is, van hoe ga je daarmee om?	Professionele begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	4.1.6	En de achterliggende gedachte van de begeleiding van de fysiotherapeut, de arts dat deze meewandelen... Tot nu toe heeft het voor u geen meerwaarde?	Op zich heel erg leuk, maar dat hangt ook van je omstandigheden af. Ik loop dus met Yvonne mee want die heeft net een heupoperatie gehad dus die loopt net als ik voor haar benen. Het is natuurlijk een hele brede groep. Maar er zijn natuurlijk ook mensen die voor de longen lopen, dus het is een heel gevarieerde groep. Ja, zo'n vraag is natuurlijk heel moeilijk te beantwoorden. Want ja, mijn been is mijn been. Maar dat er dan een diëtiste meeloopt vind ik fantastisch, maar wat heeft mijn been daaraan. Kijk wil ik afvallen, dan is het natuurlijk fijn dat de diëtiste meeloopt. Het heeft op zich geen meerwaarde. Kijk, het is verschrikkelijk leuk, en prima. Maar nee, voor mijn groepje zal ik maar zeggen het heeft geen meerwaarde.	Professionele begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	5	X	X	X	X
	6	X	X	X	X
	7.1.8	en was het voor u ook belangrijk dat de begeleiding meewandelt?	Nee, nee. Ik voel me goed dus. Dat vind ik wel leuk ja. Ik vind dat als er wat gebeurt, je kan toch eens wat aan hun vragen. Dat vind ik wel belangrijk.	Professionele begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	9.1.7	En wat vind u ervan dat de dokter, de praktijkondersteuner en de fysiotherapeut	Ja, dat vind ik heel leuk. Ik vind het heel goed bij de groepswandeling dat er mensen bijzijn van de organisatie. En of dat nou de	Professionele begeleiding Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie

		etc. dat die meewandelen? Dus in principe maakt het niet zozeer uit wie het is, maar wel dat er iemand meeloopt?	Hogeschool studenten zijn of de huisarts, dat kan me niet zo schelen. Ja, het is veel meer zo van de organisatie heeft het zelf goed in de gaten. Ja. Dat er naar wordt gekeken. Want zoals maandagavond dan denk ik ja, je weet inderdaad niet wat voor mensen er in je groep zitten. Er kan iemand wat overkomen ofzo, dan is het toch een goed idee dat er iemand is die weet wat hij doen moet.		Kenmerk leefstijlinterventie
--	--	--	--	--	------------------------------

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Overig	1.1.2	Want vind u het ook fijn dat het vanaf januari begint en afloopt in mei?	Ja, zeker! Voor mij komt dat heel goed uit. Want in mei ga ik weer beginnen in de tuinen. En dan ben ik toch weer druk bezig zeg maar, en dat , vind ik eigenlijk, is best ook intensief. Zo'n hele dag bezig, ongeveer 6, 7 uur ben je dan aan het werk. En een paar keer per week, dus dat is dan precies mooi voor mij.	Planning	Kenmerk leefstijlinterventie
	4.1.2 2	Vind u het leuk om te doen?	Uhm, nog niet maar dat komt ook door familie omstandigheden en dat er heel veel op ons bord ligt. En dat maakt dat dit nu nog moet, maar straks als de zon weer gaat schijnen gaat het weer wat beter.	Dagelijkse drukte	Belemmeringen

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Testdagen/ Informatiea vond	1	X	X	X	X
	2	X	X	X	X
	3.1.7	En net zoals de testdagen, hecht u daar waarde aan? Ja, en is dat voor u ook een motiverende factor?	Nou, ik vind het wel fijn om te weten hoe je ontwikkeling daarin is. Nee, niet echt.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie

	4.1.1 7	Zijn er nog meer factoren die u motiveren? Zoals de testdag?	Nee. Ik moet gewoon wandelen en om het vol te houden is het motiverend dat er iemand mee wandelt.	Sociale steun	Sociaal
	5	X	X	X	X
	6.1.7	En straks hebben we de tweede testdag, wat vind u ervan om die waarden te zien? Is dat een belangrijke factor voor u?	Ja, eens kijken of het wat helpt he. Ja. Dan heeft het minder snoepen toch resultaat.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie
	7.1.1 1	Is dat voor u een belangrijke factor? En waarom vind u dat belangrijk? En is dat voor u ook motiverend?	Ja dat vind ik ook belangrijk. Nou, ik het wel leuk als je kan zien dat je afvalt of dat je je suiker naar beneden heb gekregen. Of dat je conditie verbetert is. Ja hoor.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie
	8.1.6	En net als de eerste informatieavond? Vind u dat belangrijk? Want stel dat het niet was geweest, had u het dan gemist?	Ja ik denk dat het wel een stukje duidelijkheid geeft, de eerste avond, het stelt toch de doelstelling. En het is toch een stukje presentatie, anders dan op papier. Ik denk dat het onderling meer naar voren haalt. Dan krijgen jullie meer vragen van iedereen persoonlijk. En dat probeer je natuurlijk in 1x te ondervangen	Informatie verschaffen	Kenmerk leefstijlinterventie
	8.1.1 4	Ben je benieuwd naar de tweede testdag? Die waarden die daaruit komen, werkt dat motiverend?	Eigenlijk wel ja. Ik moet nu mijn ritme weer zien te vinden. En je moet op een gegeven moment oppassen dat je op tijd opstaat en op tijd naar bed gaat. Je moet hetzelfde proberen te houden. Ik weet het niet, als het niet veel verandert is misschien niet.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie
	9.1.2 1	Net als die informatieavond, vind u dat belangrijk dat dat erin zit?	Ja, ik vind van wel. Ja. Het komt ook een beetje door mijn start, door te zeggen dat ik nu echt serieus om een nieuwe ritme en de manier waarop ik dingen doe, nadenken. En dan is informatie daarom heen, dat	Nieuw patroon	Structuur

			helpt ook om daar een pakketje van te maken.	Informatie verschaffen	Kenmerk leefstijlinterventie
--	--	--	--	------------------------	------------------------------

Horizontale vergelijking interview afhakers

Algemeen	Respondent	Inhoud
Seks	11	Vrouw
	12	Vrouw

Algemeen	Respondent	Inhoud
Aandoening / ziekte	11	Astma en slijtage in heiligbeen en 4 ^e en 5 ^e rugwervel
	12	Diabetes en HVZ

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Reden van deelname	11.1	Kunt u mij vertellen wat de reden was dat u bent begonnen met ZIB?	Nou ja, mijn man zei: zullen we meedoen? Nou ja, ik vind het best.	Meedoen door partner	Sociaal
	12.1	Kunt u mij vertellen wat de reden was dat u bent begonnen met ZIB?	Ik wilde wat afvallen en mijn medicijngebruik verminderen.	Afvallen, medische waarden verbeteren	Gezondheid

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Doel	11.2	En wat was uw doel met ZIB?	Ja, gewoon meelopen heb ik gezegd. Ja, maar je komt bij mensen bij elkaar die niet zo snel lopen en daar heb ik niks van gezien.	Vaag doel Tempo activiteit	Doel Laagdrempeligheid
		Maar, uw doel was, als ik het zo hoor, om gewoon in beweging te blijven?	Ja. Maar dat doe ik al wel. Ik ga nu zelf zo'n twee of drie keer in de week maar dan loop ik mijn eigen tempo. En als ik dan terug kom, ja ik voel wel dat ik heb gelopen.	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	12.2	Oké, en wat was uw doel met ZIB?	Nou, ik wilde dus afvallen en het medicijn gebruik verminderen.	Afvallen, medische waarden verbeteren	Gezondheid

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Reden van stoppen	11.3	En wat is precies de reden dat u bent gestopt?	Ja, mijn bekken doen een dag of wat pijn. De eerste keer was het een hele week. Dan kan je bijna niet vooruit. Je kan niet precies lopen zoals je wilt.	Pijnervaring, lichamenlijk ongemak	Beleving, belemmeringen
	12.4	En wat is de reden dat u bent gestopt met Zeeland In Beweging?	Ik was niet gemotiveerd genoeg.	X	X

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Barrières	11.3	En wat is precies de reden dat u bent gestopt?	Ja, mijn bekken doet een dag of wat pijn. De eerste keer was het een hele week. Dan kan je bijna niet vooruit. Je kan niet precies lopen zoals je wilt.	Pijnervaring, lichamenlijk ongemak	Beleving, pijnervaring
		Dus dat is wel een belemmerende factor voor u geweest?	Jawel.		
		En zijn er nog meer factoren die een belemmerende rol hebben gespeeld?	Nou, die eerste keer toen liepen ze ook als een gek.	Tempo te hoog	Laagdrempeligheid
		Dus echt de lasten die u ernaarvaarde heeft er voor gezorgd dat u bent gestopt?	Ja, dat is pijn hoor. Dat is echt pijn.	Pijnervaring	Beleving
	12.5	Oké, en waren er factoren die voor u belemmerend waren?	Ja, het slechte weer en pijnklachten, dus vandaar.	Weersomstandigheden, pijnervaring	Belemmeringen, beleving

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Attitude	11.6	Oké, en hoe keek u tegen ZIB voordat u begon met deelnemen?	Ja, ik vond het wel een uitdaging.	Uitdagend	Houding

	11.8	En waar zat de uitdaging in?	Ja, gewoon meelopen met de groep.		
	11.15	En hoe kijk u nu tegen ZIB aan? Want voordat u begonnen was, hoe was het toen?	Ja, ik vind het een goed initiatief, maar het gaat niet. Ja, toen was ik enthousiast om mee te doen, maar ja.	Positief Vooraf enthousiast	Attitude achteraf Attitude vooraf
	12.6	En, hoe keek u tegen ZIB aan voordat u begon met deelnemen? Oké, dat kan! En hoe kijkt u nu tegen ZIB aan?	Daar heb ik eigenlijk nooit over nagedacht. Ik vind het prima.	Neutraal Positief	Attitude vooraf Attitude achteraf

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
In groep wandelen	11.7	Vind u het wel leuk om in een groep te wandelen?	Ik heb heel lang gekorfbald landelijk en getennist, dus ik ben echt wel gewend om in groepen te zijn.	Eerdere sportdeelname	Sportattitude
	12.0	Niet gevraagd	X	x	x

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Omgeving op de hoogte brengen	11.10	En heeft u tegen uw omgeving verteld dat u met ZIB bent begonnen? En wat waren de reacties? Ja. Maar hoe vonden ze het dat u en uw man gingen meedoen?	Ja, dat heeft mijn man wel verteld en ik zat erbij dus. Ja, ze hebben er eigenlijk niet zo van gehoord. Nou, wel sportief.	Reacties omgeving	Sociaal
	12.7	En heeft u ook verteld in uw omgeving dat u meedeed aan ZIB? En wat waren de reacties hierop?	Ja. Dit was gevarieerd. De een vond me getikt en de ander vond het prima.	Reacties omgeving	Sociaal

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Steun vanuit omgeving	11.11	En heeft u steun gekregen uit uw omgeving? En vind u het wel belangrijk dat hij u daarin steunt?	Nou hij zei laten we dan samen gaan lopen. Maar ja , hij loopt sneller dan dat ik loop en dan past hij zich aan mij aan en dat wil ik niet. Want dat ja, ik zeg niet dat hij dat slenteren vind maar dat zit niet in hem. Jawel natuurlijk. Ja, maar net als door de weeks dan lopen we wel met zijn tweeën naar de stad. Dan lopen we ook ons gemak.	Sociale steun	Sociale invloeden
	12.8	Oké, en heeft u steun ontvangen vanuit uw omgeving?. En vind u het wel belangrijk dat u deze steun krijgt? En waarom vind u dat niet belangrijk?	Neen. Nee hoor. Nou, je doet het toch voor jezelf.	Geen steun ontvangen, niet belangrijk	Sociale invloeden

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Verwachting afronding ZIB	11.12	En had u verwacht dat u ZIB had kunnen afronden? U had het niet verwacht. En ook niet aan het begin? En dat komt door het tempo?	Nee. Nee, zeker niet toen we begonnen. Ja, dit is mijn ding niet hoor. En dat heb je zelf gemerkt. Ik moet gewoon mijn eigen tempo lopen.	Negatief	Resultaatverwachting
	12.9	En had u verwacht dat u ZIB had kunnen afronden? Waarom verwachtte u dit?	Nee. Ik heb eigenlijk een hekel aan wandelen.	Negatief Beweegactiviteit niet leuk	Resultaatverwachting Beleving

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Stages of Change/ Vervolgtraject	11.2	Maar, uw doel was, als ik het zo hoor, om gewoon in beweging te blijven?	Ja. Maar dat doe ik al wel. Ik ga nu zelf zo'n twee of drie keer in de week maar dan loop ik mijn eigen tempo. En als ik dan terug kom, ja ik voel wel dat ik heb gelopen.	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	11.4	En u loopt nog wel zelf, zei u?	Ja, dan kan ik mijn eigen tempo aanhouden. En ik loop altijd met mijn bekkenband aan hé, anders kan ik het niet.		
	11.5	Mocht ZIB volgend jaar nou weer op nieuw startten... Dan begint u er niet meer aan?	Nee. Nee.		
	12.10	Overweegt u wel om in beweging te blijven?	Jazeker!	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	12.11	En als ZIB eventueel een vervolgtraject opzet, overweegt u dan om weer deel te nemen?	Nee, ik heb gewoon een hekel aan wandelen. Ik vind er niks aan.	Beweegactiviteit niet leuk	Beleving

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Verwachting	11.13	En wat was u verwachting van ZIB, toen u eraan begon? Dus het beeld wat u had van ZIB heeft niet voldaan aan het beeld wat u had, dus in het echt was het anders?	Ja, dat het allemaal niet zo snel ging. Maar iedereen zijn eigen tempo dat kan niet in zo'n groep. Nee, door mijn handicap natuurlijk.	Tempo Verwachting	Laagdrempeligheid Houding (2)
	12.12	Wat was uw verwachting van ZIB?	Ik had geen verwachtingen.	Verwachting	Houding (2)

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
	11	x	x	x	x

Instrumentaliteit	12.13	En had u verwacht dat ZIB had geleid tot het behalen van uw doel? Dus een positieve uitkomst?	Nee, dat had ik eigenlijk niet verwacht.	Negatief	Resultaatverwachting
-------------------	-------	---	--	----------	----------------------

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Valentie	11.16	En uw doel was in beweging blijven en als u daar een waarde aan mag koppelen hoe belangrijk u het vindt dat u in beweging bent. Waarbij 1 niet belangrijk is en 10 heel erg belangrijk, welk cijfer geeft u dan? Ja, maar dat u in beweging wilt blijft heeft dat een reden?	Ja, dat vind ik moeilijk hoor. Zeg maar een 6. Ja, ik blijf gewoon lopen. Ik vind dat moet je gewoon doen en ik zit ook op gymnastiek. Ja, ik wil het zelf. Het is voor mezelf.	Waardering	Doel
	12.14	En hoe waardevol zou de uitkomst (dus het behalen van uw doel, met of zonder ZIB) voor u zijn als u een cijfer mag geven op een schaal van 1 tot 10? Waarbij 1 niet waardevol is en 10 heel waardevol. Welk cijfer zou u dan geven?	Een vijf.	Waardering	Doel

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Verbeteringen	11.17	En als wij iets zouden kunnen verbeteren, wat kan dat dan zijn?	Ja, dan moet je veel te veel groepen maken, dat kan niet. Ja, net als dat lopen, de voorste groep die liep als een	Meer groepen	Verbeterpunten

	11.9	Oké, maar verder geen verbeter punten? Oké, en wat zou ervoor kunnen zorgen zodat u het wel kan? Of wat kunnen waar daarvoor doen?	gek. Maar ik vind het heel moeilijk voor jullie ook om in te delen. Nee, ik moet gewoon zelf, niet in een groep gaan. Er zijn altijd mensen die sneller lopen en die kan ik niet bijbenen.	Individueel	Alternatief
	12.0	Niet gevraagd.	X	x	x

Horizontale vergelijking tweede interviews

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Attitude	1.2.2	En wat vind u van ZIB?	Ik vind het helemaal fantastisch, voor mij voldoet het helemaal. Heel goed.	Positief	Houding
		En wat zorgt ervoor dat u dit vindt?	Nou, wij doen het met zijn drieën, met mijn man en mijn zus. En de één stimuleert de ander, van kom op, we gaan weer! Regen of geen regen, daar heb ik nog wel eens mijn bezwaren tegen, maar dan ga ik toch.	Sociale steun	Sociaal
	2.2.3	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik vind het wel leuk, ja. Ik heb ook al aan diverse mensen kenbaar gemaakt dat het bestaat.	Positief	Houding
	3.2.2	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik moet zeggen dat ik het steeds wat leuker vind. In het begin moest ik eraan wennen want ik had het idee dat je in groep gezamenlijk loopt en de eerste keer schrok ik me een ongeluk want er werd zo hard gelopen dat ik denk van wat mankeren die mensen? En daarna heb ik een aantal keer op maandagavond gelopen. Daar lopen twee mannen, die lopen veel te hard. Maar goed, daarnaast is een groepje waar ik goed mee kan lopen en op dinsdagmiddag heb ik nou een	Positief In 1 ^e interview al aangegeven Groepsverband	Houding Sociaal

			maat gevonden die net zo hard loopt als ik en dat is gewoon gezellig en leuk om te doen. En ik kom nog eens ergens waar ik anders nooit kom.	Variatie	Kenmerk leefstijlinterventie
	5.2.2	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik moet zeggen dat ik het heel leuk vind. Het is toch een stimulans die je iedere keer toch doet voelen. Van oké, het is weer vanmiddag. En ik vind het ook gezellig in de groep. Het is altijd gezelliger als alleen. Hoewel, soms vind ik het ook wel lekker om alleen te lopen hoor. Gedachten op niks zeg maar. Maar in een groep presteer je meer. Ja, dat vind ik wel. Je helpt elkaar, je stimuleert elkaar en het geeft ook wel weer een stukje energie.	Positief Georganiseerd Groepsverband Sociale steun	Houding Kenmerk leefstijlinterventie Sociaal Sociaal
	6.2.2	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik vind het leuk! Ja! Het is echt leuk om te doen. Ik vind het leuk dat het zo'n succes is, want dat mag je toch wel stellen.	Positief	Houding
	7.2.2	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik vind het hartstikke leuk, echt! Alleen dinsdag, toen heb ik toch last gehad van mijn been, verschrikkelijk. Het ging te hard eigenlijk. Normaal gesproken lopen we achteraan en nu was er niemand die langzamer liep.	Positief Lichamelijk ongemak	Houding Belemmeringen
	8.2.2	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ja, het is in een opstartfase. Maar je stelt wel iedereen netjes in kennis van wat jullie gaan doen. Het is wel een verbeterde fase geworden. Met de website, met de nieuwsbrief daarbij.	Kritisch, positief	Houding
	9.2.2	En wat vind u tot nu toe van ZIB?	Ik vind het erg goed. En ik vind het moeilijker worden om drie keer in de week echt. In het begin ging dat makkelijker. Misschien omdat het nieuw was er daar echt tijd voor gemaakt werd maar nu moet het een routine worden. En dat valt me moeilijk.	Positief Beweg patroon	Houding Duurzaamheid

			Ik moet wel zeggen dat ik steeds meer plezier in krijg. Ik vind het wel erg fijn, het is veel meer ontspannender dan dat ik dacht. Dus wat dat betreft zit er ook iets, dat ik denk van op den duur lukt dat wel om dat echt in te bouwen.		
	10.2.4	En wat vind u van ZIB tot nu toe?	Hartstikke leuk! Veel en altijd positief.	Positief	Houding

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Factoren	1.2.3	Kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB?	Nou, omdat ik minder wil wegen, meer wil bewegen en dat ik daar wat aan moet gaan doen. En dat vind ik een fijne manier om dat zo te doen, om te wandelen.	Doelgerichtheid	Kenmerk leefstijlinterventie
	2.2.5	En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u zover bent gekomen met ZIB?	Ja, de doelen. Dat is de motivatie geweest. Ik zou niet weten welke andere reden er geweest had moeten zijn. Je wilt iets, en over het algemeen zit ik zo in elkaar: als ik iets wil, dan probeer ik het ook te bereiken.	Doelgerichtheid Doorzettingsvermogen	Kenmerk leefstijlinterventie Persoonlijke kenmerken
	3.2.3	En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met het programma?	Nou dat is meestal erg makkelijk. Als ik me ergens voor op geef, dan blijf ik het ook doen. En als het nou bevalt dan ga ik niet afhaken.	Doorzettingsvermogen	Persoonlijke kenmerken
		En zijn er nog meer dingen die ervoor hebben gezorgd?	Nou, een appeltje, een flesje water. Dat is ook wel prettig. En ik vind het, de inspanningen van jullie, vind ik alleen al een basis om te zeggen van ik blijf dat doen. Ik vind dat jullie veel inzet tonen en veel uren ervoor vrij maken om het te doen.	Organisatie	Kenmerk leefstijlinterventie
	5.2.3	En kunt u aangeven wat ervoor gezorgd heeft dat u nog steeds meedraait in het programma?	Nee, geloof niet dat ik dat aan kan geven. Alleen in zo verre dat ik het belangrijk vind om iets te doen. Om te bewegen. En of dat nou veel fietsen is of lopen is of allerlei sporten die mensen leuk vinden. Dat maakt dan niet uit.	Inzicht in belang van bewegen	Kennis op orde

	6.2.3	En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB?	Nou, omdat het leuk is om te doen. En nou, als het lopen natuurlijk problemen geeft dan wordt het wat anders.	Positief	Houding
	7.2.4	Kunt u aangeven waardoor u nog steeds mee doet in het programma? En zijn er nog meer dingen? En kunt u dat uitleggen? En zijn er verder nog dingen waardoor u nog steeds meedoet? Ja. We hebben er nu vier, maar welke van deze factoren vind u het belangrijkste? En welke vind u dan het belangrijkste?	Ja, je geeft je ervoor op. Ik vind dan moet je afmaken ook, als het kan. Dan moet je niet halverwege opgeven en niet meer komen. En de gezelligheid! Nou, je leert verschillende mensen kennen nu. Die bij je in de buurt wonen wat je eigenlijk niet wist. Nou, je komt ook op plekken waar je nooit komt. Nu zeggen we van: daar gaan we dan eens naartoe. En dat het goed is voor je lichaam! Dat vind ik ook heel belangrijk. Nou, dat jullie dat zo goed georganiseerd hebben, dat vind ik heel bijzonder. Het is zo goed geregeld en leuk! Als het een rommeltje was dan wordt je daar zelf ook slordig van. Maar nu denk je: ze hebben zich er zoveel voor ingespannen en zo goed georganiseerd, nou dat moeten wij het ook volhouden! Ja, die laatste wel.	Doorzettingsvermogen Sfeer Variatie Inzicht in belang van bewegen Organisatie	Persoonlijke kenmerken Sociaal Kenmerk leefstijlinterventie Kennis op orde Kenmerk leefstijlinterventie
	8.2.3	En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB?	Ja, dat is eigenlijk mijn standvastigheid. Ik begin ergens aan en dan wil ik dat toch afmaken. Deze week dan heb je zoveel te doen en dan kom je er niet aan toe. Op de maandagavond is gewoon de wandelavond en die andere twee momenten, ja lukt het wel dan lukt het. En soms lukt het ook gewoon niet, daar baal ik ook van. Maar dan wordt je door andere dingen in beslag genomen. Net als na de 28 dan moet ik zelf ook	Doorzettingsvermogen Dagelijkse drukte Beweegpatroon	Persoonlijke kenmerken Belemmeringen

	8.2.5	Maar zijn er verder nog factoren die een rol hebben gespeeld dat u nog steeds deelneemt?	weer wat. Ga ik dan wandelen of ga ik.. Nee, ja ik wil gewoon dat gewicht kwijt. Wat ik zei conditie verbeteren en ja, mijn bloeddruk is gewoon te hoog. En met bewegen moet je dat naar beneden zien te halen.	Doelgerichtheid	Duurzaamheid Kenmerk leefstijlinterventie
	9.2.3	En kunt u aangeven wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet met ZIB? En heeft dat er mede door gezorgd dat u nog steeds meedoet?	Uh.. Ik zit een beetje zo in elkaar, als ik van te voren bedenk of ik het van plan ben vol te houden, anders schrijf ik me niet in. Als ik me op de een of andere manier heb ingeschreven, vind ik ook dat je het moet afmaken. Maar tegelijkertijd is dat geen opgaaf, omdat ik gewoon de sfeer heel leuk vind. Je loopt altijd met aardige mensen. Ja. En goede informatie, dat vind ik ook belangrijk. Nee hoor, ik was de vorige keer enthousiast en nu nog!	Doorzettingsvermogen Sfeer Informatie	Persoonlijke kenmerken Sociaal Kenmerk leefstijlinterventie
	10.2.3	En wat heeft ervoor gezorgd dat u al zo verbent gekomen in het programma, dat u het heeft volgehouden? En u doet het samen met uw man. En is dat ook een belangrijke factor voor u geweest? En zijn er nog meer factoren wat ervoor heeft gezorgd dat u nog steeds meedoet?	Mijn man en ik op maandavond, ben ik vol. Ik moet geen afspraken maken voor de maandagavond. Ja, want het buiten de deur en mijn man moet rijden dus dan ben ik gelijk meegegaan. Ja, om in beweging te zijn. En ik wilde gewoon mijn conditie meer op peil houden. En het is beter weer 's avonds, vandaag ga ik meer lopen.	georganiseerd Sociale steun Doelgerichtheid	Kenmerk leefstijlinterventie Sociaal Kenmerk leefstijlinterventie

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Barrières	1.2.4	En zijn er momenten waardoor u het lastig vond om het vol te houden of dat u overwoog om te stoppen?	Nee, dat niet. Op de momenten dat het regent, dat vind ik dan weer moeilijk.	Weersomstandigheden	Belemmeringen

		En hoe gaat u daarmee om?	Nou, gewoon. Pak aan en lopen! Dat gaat tot nu toe zo, haha. Gewoon maar doen. Ja, als je je ergens voor opgeeft vind ik ook dat je het moet doen. Dat is dan je doel, dat vind ik, dan moet je dat doen.	Doorzettingsvermogen	Persoonlijke kenmerken
	1.2.5	Zijn er momenten dat u overwoog om te stoppen?	Nee.	Niet stoppen	
	2.2.6	En zijn er bij u momenten geweest waardoor u het volhouden lastig vond? En hoe ging u hiermee om?	Nee. Nee, het enige wat gebeurde was na de tweede meting was de teleurstelling van mijn gewicht. Ja, gewoon doorgaan. Jammer, maar goed, dat zal nog wel een keer komen, misschien is het een lange termijn proces.	Doelgerichtheid	Belemmeringen
	2.2.7	En zijn er momenten geweest dat u het heeft overwogen om te stoppen?	Nee, nog nooit.	Niet stoppen	Persoonlijke kenmerken
	3.2.4	En zijn er voor u momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? En zijn er verder momenten geweest waarop u wilden stoppen?	Nou, dat heb ik niet gehad. Het is alleen, als ik naar buiten kijk en het is net zulk weer dan zeg ik: volgende keer. Ik ga geen 10 km in de regen lopen. Maar als het lekker weer is, is het prachtig om te doen. Nee hoor, nee.	Weersomstandigheden	Belemmeringen
	5.2.4	Zijn er momenten geweest waardoor het voor u lastig werd om het vol te houden of dat u overwoog om te stoppen?	Nou, niet overwoog om te stoppen maar er zijn wel momenten geweest dat ik lichamelijk problemen kreeg. Vooral deze week heb ik dat gemerkt, de volgende dag. De 10 km heb ik gelopen en de andere dag was ik zo stijf als een plank.. Ja, want kijk loop je in een groep dan heb je een heel ander ritme dan dat je alleen loopt. De groep neemt je als	Lichamelijk ongemak Sociale druk	Belemmeringen Sociaal

			het ware mee. Dat gaat vanzelf. Want als je alleen loopt dan zak je gauwer af. En dat vind ik het leuke aan een groep die trekt je toch weer mee.		
	5.2.5	En zijn er momenten geweest waarop u overwoog om te stoppen?	Nee.	Niet overwogen om te stoppen	
	6.2.4	En zijn er momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? Niet om definitief te stoppen?	Ja, één keer. In de stromende regen, toen hadden we de vijf gelopen en moesten we nog een rondje, maar het was bar en boos dus toen zijn we gestopt. Maar verder niet. Nee, zeker niet.	Weersomstandigheden Niet overwogen te stoppen	Belemmeringen
	7.2.5	En zijn er momenten geweest waardoor het volhouden lastig werd of u overwoog om te stoppen?	Nee.	Niet overwogen te stoppen	
	8.2.6	En zijn er voor u momenten geweest dat het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen?	Nee, maar ik baal er wel van dat ik.. Net al van de week ook, maandag heb ik gelopen. Dinsdag had ik een vrije avond en dingen thuis gedaan en woensdag voor de kerk bezig geweest en donderdag hebben een soundcheck gedaan. En vrijdag heb ik mijn boodschappen gedaan en zaterdag ben ik bij mijn zus bezig geweest met stenen leggen en de schutting zetten. Maar dan heb ik niet gelopen en dat heb ik wel meer van die weken.	Niet overwogen te stoppen Dagelijkse drukte	Belemmeringen
	9.2.4	En zijn er momenten geweest dat het volhouden voor u lastig werd of dat u overwoog om te stoppen?	Als ik eenmaal loop heb ik geen enkele moeite. In de groep loop ik er vijf en meestal zes als ik alleen loop. En nou, dat gaat wel echt gemakkelijk! Dus dat is ook een reden om te zeggen van: plan het nou in. Want het is makkelijk te doen. Ik hoef niet als ik thuis kom uit te rusten ofzo.	Discipline	Persoonlijke kenmerken

		En zijn er momenten geweest dat u overwoog om te stoppen?	Nee. Af en toe had ik er de pee in dat ik het niet haalde, maar niet om te stoppen.	Niet overwogen te stoppen	
	10.2.5	En zijn er voor u momenten geweest dat het volhouden lastig werd of dat u overwoog om te stoppen? Dus u heeft niet overwogen om te stoppen?	Nee. Na een paar weken zijn we naar 10. En toen regende het, verdorie. Ik ben uit mijn ritme. Nou, ik had al mijn spullen aan voor het eten en we gaan. Dus dan heb ik ook gelijk steun en mijn moeder. We moeten samen met mijn man. Nee.	Weersomstandigheden Sociale steun Niet overwogen te stoppen	Belemmeringen Sociaal

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Inhoud interventie	1.2.6	En de inhoud van ZIB is dat voor u stimulerend en uitdagend geweest? Maar wel uitdagend en stimulerend?	Ja, in zekere zin. Het gaat om bewegen, dus wat er verder voor mensen met diabetes en dat soort dingen, wat er allemaal gedaan werd. Dat vond ik wel fantastisch voor de mensen die dat echt nodig hebben. Maar dat hoefde niet voor mij. Dat was niet nodig. We gingen bijna altijd naar die avonden, behalve de laatste avonden. Die was geloof ik speciaal voor mensen met diabetes en dat soort dingen. Daar zijn wij niet naartoe geweest, omdat we dachten van nou: dat hoeft dan niet. Zeker! En net zoals op de avond over voeding, daar zijn we wel geweest. En toen ging het over de schijf van vijf, en je leert toch altijd weer nieuwe dingen.	Inhoud interventie Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie
	2.2.8	En de inhoud van ZIB, het hele pakketje eigenlijk, was dat voor u uitdagend en stimulerend?	Ja, nou ja, uitdagend niet echt. Je wist wat er ging komen. In die zin was het niet echt.. Ja, het was wel een uitdaging om eraan te beginnen, dat was wel zo. Maar als je nooit loopt of nooit wandelde dan is het natuurlijk wel wat anders dan	Inhoud interventie	Kenmerk leefstijlinterventie

			dat je tien kilometer op pad ging. En dat kwam door ZIB anders was ik nooit 10 kilometer gaan wandelen elke keer. Dit is echt de drempel geweest.		
	3.2.5	En de inhoud van ZIB, is dat voor u stimulerend en uitdagend geweest?	Ja. Dat heb ik net gezegd. Zoals jullie dat doen en hoe enthousiast jullie zijn dat vind ik erg leuk om daar aan mee te doen.	Inhoud, begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	5.2.6	En is de inhoud van ZIB voor u uitdagend en stimulerend geweest?	Ja, dat vind ik op zich heel prettig en ook heel fijn dat je van te voren weet hoe de routes zijn en hoe je loopt. Hoe wel ik zo iets heb als je hier naar de Burg komt en ze geven de route dan vind ik dat ook prima hoor. Het is wel even fijn om te kijken wat de route is. Dat vind ik wel goed gaan. Ik vind het minder wanneer je op locatie naar locaties moet die ik niet ken en om dan eventueel mensen te zoeken waar je mee kan fietsen of rijden. En ik zou ook naar een verdere locatie, als het heel erg slecht weer zou zijn, dan zou ik afzeggen. Dan kom je al drijfnat aan. Dat stimuleert niet.	Inhoud Variatie Weersomstandigheden	Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie Belemmeringen
	6.2.5	En is de inhoud van ZIB voor u uitdagend en stimulerend geweest? Maar op het gebied van uitdaging? En stimulerend, is het voor u wel stimulerend geweest?	Nou, ja, uitdagend. Ik weet dat ik die tien makkelijk kan lopen. Dus, de uitdaging om elke dag 20 te lopen, dat is weer wat anders. Het is gewoon leuk om te doen, klaar. Nou, dat heb je nog bij 10 km nog niet. Nou, ik vind toch wel leuk om een beetje te lopen.	Inhoud	Kenmerk leefstijlinterventie
	7.2.6	En de inhoud van ZIB, is dat voor u uitdagend en stimulerend geweest?	Ja! Ja, echt! Net als de fietsvierdaagse, dat doen we ook heel veel. Nou en toen was het, nou laten we dat ook eens proberen, je weet nooit hoe dat bevalt. Dus dat was echt wel een uitdaging.	Inhoud	Kenmerk leefstijlinterventie

			doel was dat ik makkelijk de 10 km lopen, om dat te gaan doen is een uitdaging. Dit is meer om te kijken of je je eigen afspraken kan nakomen.	Discipline	Persoonlijk kenmerk
	10.2.6	En was de inhoud van ZIB voor uitdagend en stimulerend? En waar ziet u dat in terug?	Ja hoor. Ja, natuurlijk in dat ik weinig loop en zie ik er wel wat van terug dat ik toch wel een beetje meer had fietsen. En ik pak eigenlijk niet meer de bus. Soms alleen in Vlissingen, maar normaal doe ik nooit de bus pakken in Middelburg. Nee. Om in conditie te blijven. Dus die boodschappen doen en weer terug, dus meer gaan fietsen.	Inhoud Doelgerichtheid	Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Begeleiding	1.2.7	En wat vind u van de begeleiding van ZIB? En waarom vind u dat?	Ja, echt fantastisch! Leuk, heel gezellig ook! Ja, waarom. Nou, enthousiaste mensen die het organiseren, die meelopen. Ja, ik vind het gewoon gezellig! Al is het soms maar een klein clubje, een man of zes ofzo. Het is gewoon altijd gezellig, vind ik. Ik vind het ook leuk om samen dat soort dingen te doen. Samen bewegen, samen iets ondernemen. En ik vind het dus leuk dat mensen die eraan meewerken, die zo enthousiast zijn. En dat er altijd weer genoeg mensen zijn die weer opgetrommeld worden om met ons mee te lopen! Nou, dat vind ik echt bijzonder.	Begeleiding Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
		En heeft u de begeleiding ervaren als begeleiding op maat?	Ja, voor mij is het prima. Nou, op maat. Dat is moeilijk om te zeggen, op maat. Ik bedoel, je probeert zelf een bepaalde		

			afstand af te leggen, dus ja dat gaat uit jezelf maar daar heb je niet iemand voor nodig. Het wordt gestimuleerd, van loop je de vijf of loop je de acht? Dat soort dingen, maar dat is het dan en dat vind ik genoeg.		
	2.2.9	En de begeleiding van ZIB? En kunt u vertellen waarom u dat vindt?	Ja, die is goed. Netjes. Nou, het gaat gewoon goed. Je wordt tijdig geïnformeerd. Je krijgt berichten over de routes en de nieuwsbrief verschijnt regelmatig.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	2.2.10	En de begeleiding die u vanuit ZIB hebt gekregen, heeft u die ervaren als begeleiding op maat? En had u misschien meer begeleiding bij het afvallen willen hebben?	Nou het is meer voor de groep waarin je loopt. Je gaat dan wandelen en dan gaan er een of twee mensen mee. En dat is het dan. Nee dat is ook niet echt nodig lijkt me als je in een groep gaat wandelen. Nou, dat heb ik niet echt gemist. Ik weet niet of ik het had moeten missen maar, nee.		
	3.2.6	En de begeleiding van ZIB, wat vindt u daarvan? En kunt u goede punten en minder goede punten aangeven?	Zoals jullie dat oppakken vind ik goed. Nou, ik denk dat jullie ook zoekend zijn geweest en hoe verder je komt, hoe beter het wordt. In het begin liep dat kleine vrouwtje mee met die bril op altijd mee en die liep nog harder als die man en dan denk ik van wat heeft dat nou voor zin als je steeds harder gaat lopen. Maar dat is steeds minder geworden en als je dan ook mensen treft waar je mee kan wandelen en wat lekkerder bij loopt, maar ik moest wel mijn doelstelling een beetje bijstellen. Om te weten wat nou eigenlijk de bedoeling was.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	3.2.7				

		En heeft u de begeleiding als op maat ervaren? Ja en voor u persoonlijk? En heeft u daar behoefte aan?	Nou, dat kan ik niet zo goed zeggen omdat ik hier niet meeloop omdat ik wat mankeer ofzo. Maar het kan best voor mensen, zoals de laatste keer dat we hier waren met diabetici, dat dat opgenomen werd. Dan denk ik ja, er wordt dus wel aandacht aan besteed. Nee, ja, ik heb dat niet nodig. Nee. Nee. Je kan merken doordat je dus die 10 km dat je zelf de laatste tijd het makkelijker loopt en dat je inhoud ook wat meer is geworden.		
	5.2.7	En wat vind u van de begeleiding van ZIB? En waarom vind u het prima? En kunt u daar goede punten van noemen en minder goede punten? En de begeleiding heeft u die ervaren als begeleiding op maat? En waarom vind u dat?	Die vind ik prima, ja hoor. Er wordt goed op ons gelet. Ik zie ook wel dat erop gelet wordt hoe mensen lopen. En de mensen die eventueel wat achter blijven, er is voor iedereen wel even tijd om een woord. Dat zie ik wel. Nee. Nee. Uh. Dat de medewerkers alert zijn op hun mensen. Ja dat is toch alleen maar goed. Minder goede punten zou ik niet kunnen vinden. Ik zie dat jullie toch allemaal investeren in de mensen die meelopen. Ja. Daar wordt wel naar gekeken ja. Jullie kijken naar verschillende aspecten en beperkingen van de loopgroep. Die krijgen allemaal hun eigen aandacht, dat vind ik prima.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	6.2.6	En wat vind u van de begeleiding van ZIB? En waarin ziet u dat terug?	Nou, ik vind dat ze het heel leuk gedaan hebben. De manier van, de routes. Van de wandelingen die wij maken hebben ze allemaal een andere manier van opschrijven. Maar ik heb wel	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie

		En heeft u de begeleiding ervaren als begeleiding op maat?	eens zo'n brief aan Mireille gegeven maar dat moet je gewend wezen. Nou, ze lopen gewoon mee. Ja, hoor. We hebben niet zo dikwijls met begeleiding gelopen want we lopen veel voorop.		
	6.2.7	En heeft u ZIB kunnen toepassen in uw eigen omgeving?	Het lopen en de bewegingen? Ja, wij lopen elke dag.		
	7.2.7	En wat vond u van de begeleiding van ZIB? En kunt u misschien goede en minder goede punten aangeven? En heeft u de begeleiding ervaren als op maat? En kunt u vertellen waarom?	Heel goed! Echt prima! Zoals het georganiseerd is, echt ik neem mijn pet voor jullie af! Minder niet. Goed. Ja, dat jullie het goed organiseren en dat je opgevangen wordt met fruit, dat is ook wel leuk! Ja. Nou, als wij achterbleven, bleef jij ook achter. Ook 1 van de begeleider. Het was niet zo dat er gezegd werd van nou, jullie moeten maar opschieten.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
	8.2.8	En wat vind u van de begeleiding van ZIB? En kunt u goede en minder goede punten geven van de begeleiding?	Ja, ik heb op zich geen begeleiding nodig. Ik loop gewoon mee. En ik had ook voor een diëtiste kunnen kiezen. Dat is leuk, daar moet ik tijd in stoppen en ik heb een tijd bij een diëtiste gelopen. Dus ik weet precies wat ik moet doen. Die dingen moet je mijden en die dingen moet je mijden. Goed is toch de duidelijke communicatie en er loopt altijd iemand mee. Heb je begeleiding nodig dan moet je het vragen. Net als vanavond ook, het gaat te hard en ik roep gaat het niet te hard? Nee, loop maar door. En als ik dan even stop om over te	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie

		En heeft u de begeleiding ervaren al begeleiding op maat? Is dat voor u begeleiding op maat? En heeft u daar behoefte aan?	steken, even rust en dan kan de rest bijkomen. Steken andere mensen ook over en die gaan voor lopen en dan zijn we een stuk onderweg. En die meneer die de 3,5 km liep die zei toen ging het beter, toen ging het iets minder hard. Nee. Het is geen individuele begeleiding. Nou ja, de groep is begeleid. Maar als je begeleiding op maat heb moeten ze specifiek kijken naar wat je kan. Kijk en dat heb ik in het begin aangegeven dat dat voor mij niet hoefde want ik loop gewoon met de groep mee. Want op maat zou je tijdens het lopen veel intensiever met me bezig moeten zijn. Net als met die meneer, aan het begin hoe gaat het, tussendoor: lukt het nog, en aan het eind: hoe was het en vervolgens nog even evalueren. Dan heb je een stukje maatwerk. Ik niet. Ik loop gewoon met de groep mee. Het is een groepsgebeuren. En je probeert toch verschillende groepen te maken.		
9.2.6	En wat vond u van de begeleiding van ZIB? En kunt u goede en minder goede punten aangeven? En heeft u ZIB ervaren als begeleiding op maat?	Goed. Ja, prima. Wat mij betreft wat het allemaal prima. Ik ben één keer in Arnhem aanwezig geweest en toen was er een mevrouw boos over die avond of die middag. En toen vond ik dat dat heel keurig werd opgepakt. Ik heb het in ieder geval niet zo bedacht, maar ik vind dat er veel aandacht is voor de deelnemers. Zo bij het starten even kijken wie gaat met wat en gaat het wel. Even goed opletten.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie	

	10.2.7	En wat vond u van de begeleiding van ZIB? En waarom vind u dat? En een belangrijk goed punt voor u van de begeleiding? En heeft u de begeleiding ervaren als begeleiding op maat?	Hartstikke goed. Gewoon lekker doorlopen en ook vragen stellen. Belangstelling hebben. En hoe het gaat en.. De leiding is hartstikke leuk en goed. Gewoon lekker positief en persoonlijk eventjes helpen en hoe gaat het. Of ja. Ze weten wel wat... Schoenen, zijn je schoenen weer goed en kan je ze weer aan? Altijd erg positief. Ja.	Begeleiding	Kenmerk leefstijlinterventie
--	--------	---	--	-------------	------------------------------

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Meetmomenten / informatiea vonden	1.2.9	En wat vind u van de testdagen?	Dat vind ik heel leuk! Ja, ik vind het ook stimulerend, dat je ergens naartoe werkt. Dat gevoel daarvan. Dat vind ik wel leuk, dat vind ik heel goed. Minder goed eigenlijk niet. Ik vind het allemaal heel goed. Het goede punt is dat je voor jezelf een stimulans hebt om te doen wat je van plan bent. Om daar naartoe te komen.	Metingen Doelgerichtheid	Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie
	1.2.10	En de informatieavonden, daar hebben we het ook al een beetje over gehad. U was er bij eentje geweest. En wat vind u daarvan?	Ik vind dat iedereen zijn portie krijgt. Waar je je bij ingedeeld voelt, daar ga je naartoe, denk ik zo. Ja, ik vind het gewoon prettig op zo'n manier dat je wat van die dingen te horen krijgt die kunnen stimuleren in een beter leven. Dat is wel leuk vind, dat hoort er ook een beetje bij.	Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie
	2.2.11	En dan komen we bij de meetmomenten, de testdagen, en wat vind u daarvan? En wat vind u ervan dat het er is?	Niks bijzonders vind ik daarvan. Het is gewoon zoals het is. Ja dat vind ik wel goed.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie

		Oké en wat vond u goed en minder goed aan de testdagen?	Ja, nee niks. Ik kan er niks negatiefs over vinden. Het is allemaal goed geregeld en goed georganiseerd.		
	2.2.1 2	En de informatieavonden, bent u daar naartoe geweest? En de tweede avond? Wat was de reden daarachter?	Ja, daar ben ik een keertje geweest over die voeding. Nee, die niet. Ik vond het niet echt nodig. Ik had voldoende informatie want ik heb zelf diabetes. En daar had ik al voldoende informatie over dus ik vond het niet zo nodig.	Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie
	3.2.9	En wat vind u van de testdagen?	Ja, de eerste keer ben ik dus geweest en de tweede keer kon ik niet. Dus daar kan ik niet zoveel over zeggen maar ik denk dat het goed is dat het gebeurt. Omdat die mensen onder bepaalde voorwaarden meedoen en dat ze daar regelmatig getest worden om te zien hoe het gaat. Dat lijkt me goed ja.	Metingen `	Kenmerk leefstijlinterventie
	3.2.1 0	En de informatieavonden, bent u daar geweest? En vind u het belangrijk dat wij die informatieavonden aanbieden?	Ik ben de eerste keer geweest en de tweede ging over diabetes en dat heb ik niet dus daar hoef ik niet naartoe. Maar die eerste informatieavond toen ging het ook over eetgewoontes enz. en daar steek je dan toch wat van op. Dat denk ik wel. Omdat jullie een bepaalde doelstellingen hebben en mensen die dus wat mankeren en dat dat zeker geld.	Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie
	5.2.9	En wat vind u van de testdagen?	Tot dusver, dat er gekeken wordt hoe je loopt en dat er gewogen wordt, dat is op zich wel mooi. Ja, zo kun je natuurlijk uiteindelijk zien of het wat heeft opgeleverd voor	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie

5.2.10	En de informatieavonden hebben we gehad. Bent u bij alle twee geweest? Oké en zat er een bepaalde reden achter? En de informatieavonden, wat vind u daarvan? Dat het er is? En kunt dat beargumenteren? Nou u heeft aangegeven dat u niet kon. Maar stel dat u wel had gekund, was u dan gegaan?	je lijf. Dat vind ik wel belangrijk. Nee. Bij de laatste niet. Nou ik zoverre dat ik die maandag ook wat te doen had en eer dat ik klaar was, was het al half acht. Dus dat was te laat. Ja, dat is prima. Ja dat hangt van iedereen persoonlijk af. Hoe ziet je leven eruit? De dingen die je kunt doen en niet kunt doen. Het gaat om een thema natuurlijk ook wat op zon infoavond gegeven wordt. Of het je interesse zijn of niet. Ja, dat denk ik wel. Ja goed, kijk hart en vaatziekten en al die dingen meer zij natuurlijk ook belangrijk hoewel je er veel over leest en vind in de media.	Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie
6.2.8	Ja en wat vond u van de testdagen? Maar dat het er is, wat vind u daarvan?	Ja, nou ik vind het wel leuk dat ze dat testen. Of het veel waard is is natuurlijk weer wat anders. Maar ja goed, het is toch leuk om te weten dat er twee ons af was. Zeker, ik vind dat als je niet veel loopt dat je dat toch een beetje controleert. En er zijn mensen die zitten te steunen na drie kilometer en dan moet je toch een beetje oppassen. Je moet dat toch een beetje in de gaten houden.	Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie
6.2.9	En de informatieavonden bent u daar geweest? En wat vind u er van dat het er is? Dat wij het aanbieden? En vind u dat belangrijk?	Nee, we zijn er nooit op maandag. Op maandag doen we weer wat anders. Ja, tuurlijk wel. Zeker wel. Of het voor iedereen noodzakelijk is, moet iedereen voor zichzelf uitmaken. Maar	Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie

		En kunt u goede en minder goede punten aangeven?	informatieavond en als het dan niet helemaal je ding is dan ga je toch luisteren. Je kan er niet over oordelen als je er niet geweest bent. De eerste natuurlijk met de diëtiste, dat was toch weer een stuk herkenning. En de tweede keer was met het hart en het suiker, dat was een hele beleving wat die man beleeft heeft. Maar dan heb ik zoiets van, wat voegt het eigenlijk toe aan mijn wandelen? Ja een goed punt is gewoon, het is niet even dat ik zeg van dit spreekt mij aan maar het is wel leuk om te horen. De informatie die verstrekt wordt is gewoon goed. En mooie beelden, een mooi verhaal. Maar wat voegt het eigenlijk toe aan het wandelen, dat is voor mij dan iets minder.		
9.2.7	En wat vind u van de testdagen? En er zijn ook aantal informatieavonden geweest. Bent u bij allemaal geweest? En was dat ook de reden dat u niet kwam? En wat vind u van de informatieavonden?	Oh, dat vind ik wel leuk. Een leuk sfeertje! Alle studenten meestal, ik vind dat vreselijk grappig. Elkaar een beetje zitten uitdagen. Leuk! Je krijgt van te voren te weten hoe en waar het is. Je kan op het laatste moment nog de tijd veranderen. Het lijkt zo soepel, gebeurt er iets dan zegt de één oh dat doe ik wel, dan kan jij verder. Nee, bij de eerste wel, bij de tweede niet. Bij de tweede voelde ik me niet echt aangesproken al doelgroep. Ja. Nou, ik vond de eerste erg goed. Ik ging eigenlijk een beetje uit beleefdheid en ik was eigenlijk een beetje verrast door de manier waarop het ging. Het is de	Metingen Informatie	Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie	

			gave die die mevrouw heeft om mensen een beetje over de streep te trekken.		
	10.2.9	En wat vind u van de testdagen? En waarom vind u dat? De informatieavonden bedoelt u? Die vind u belangrijk? Dus die informatieavond bent u niet geweest? En wat was de reden daarachter? Het onderwerp was voor u niet relevant? En wat vind u ervan dat we wel zo'n avond verzorgen met dat onderwerp? En de testdagen, wat vind u daarvan?	Ja, belangrijk. Over diabetes en de voeding. Daar heb ik goed mee geleerd. Ja. Ja, belangrijk. We hebben alles gelezen, maar toen ging het over hart... toen zijn we niet gegaan want we hebben niks aan ons hart, nee. Nee. Daar hebben we niks.... Diabetes en ook niet hartdingen, daar hoeven we niks aan te doen. Ja, ja. Het onderwerp. Ja, vind ik fijn. Om ook over je lichaam te weten wat het is. Je lichaam, weet je wat goed is. Te dik of te mager. Of wat je ook wel kan doen bij de voeding. Wat je dacht dat niet goed was maar het is beter. Op het laatste, je moet een vitamine pilletje innemen boven de 45. Verdorie, nog nooit gedaan. Die zit allemaal in ons voeding, wat wij altijd nemen. Maar toen die mevrouw zei voor de tanden en de spieren en ook de ogen. Nou, dan doen we dat. Daar ben ik altijd geweest. En ja, alles was goed. En ik kon ook veel vragen stellen, van de dokter en de fysiotherapie. En ze gaven alles, ze gaven goed antwoord.	Informatie Metingen	Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie

Onderwerp	Fragment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Afbeelding finish	1.2.11	Ik heb hier een afbeelding. En u mag vertellen wat u daar van vind.	Ja.. Haha! Er staat uitdaging boven hé. Zo voelt het wel, maar niet dat ik vind dat ik meer kan dan daarvoor. Maar het gaat voor mij erom dat ik beweeg. Dus ik vind het niet	Uitdaging	Afbeelding

		Nee. Maar, het is toch een prestatie. En kijkt u zo ook naar 28 mei?	nodig om mijn afstand te verlengen. Maar het gaat mij erom dat ik mezelf er toe heb bewogen om meer te gaan bewegen. Nja, het zit er een beetje tussenin. Dat ik het gehaal heb tot nu toe vind ik al heel wat! Maar niet dat ik nou zeg van, dat ik me beter zou voelen als ik wel of niet gewandeld had. Of dat dat een verschil zou zijn, dat weet ik niet. Dus vandaar ik een beetje twijfel, van zo hoeft het ook niet van mij. Jawel, dat je het volhoud! Dat is bij mij zo, als ik iets wil, dan moet dat dat af. Daar kies je voor. Dat is mijn punt, dat ik me daarin sterk voel dat ik behalen wat ik wil. Ja, zeker wel! Maar ook een gezellig evenement, lijkt mij. De laatste dag. Als het mooi weer is.	Doorzettingsvermogen	Persoonlijk kenmerk
2.2.13	Ik heb hier een afbeelding en daar mag u even naar kijken. Wat vind u van deze afbeelding? En wat voor gevoel roept dat bij u op? Kijkt u ook zo naar 28 mei?	Ja, mooi. Iedereen loopt blij door finish. Triomf. We hebben het gehaald. Nee. Dat is gewoon een dag net als alle andere denk ik. Het is natuurlijk een moment, maar het is geen moment om dan te stoppen met bewegen. Ik wil wel blijven lopen. Dat is mijn intentie wel, in die zin is het niet de eindstreep.	Trots Beweegpatroon	Afbeelding Duurzaamheid	
3.2.11	En u bent er niet op 28 mei maar ik heb een afbeelding hier. En wat vind u van deze afbeelding?	Dat is wat ik in het begin heb gezegd, dat dat niet de bedoeling is van ZIB. Dat je eigenlijk als je een goede afbeelding maakt dat je met zijn vieren naast elkaar moet staan. Dat je zo binnen moet komen. Het gaat niet om het winnen, het gaat om het bewegen. En wat er natuurlijk			

		En u bent er natuurlijk niet bij op 28 mei. Maar u bent wel helemaal meegegaan in het traject. Dus kunt u dat ook naar u zelf vertalen? Ja. Maar het is wel een hele prestatie wat u doet, eigenlijk. Ik zie weinig mensen u na doen.	wel in zit is dat het zegt van ik heb het helemaal meegedaan en ik heb het gehaald. En daar mag je dan je armen voor in de lucht steken. Als je dat helemaal hebt afgelegd en je hebt het gehaald, dat wel. Maar het gaat dus niet om winnen maar om deelnemen. Nogmaals, ik loop drie keer in de week als het lukt. Ik vind het belangrijk om te doen maar ik kan dan zeggen van ik ben daar trots op maar dat gevoel dat heb ik niet. Nee, maar goed dat heeft natuurlijk ook wel een achtergrond. Daarom zit ik ook bij Mireille. Als je een aantal jaren een bepaalde ziekte onder de leden hebt dan is het belangrijk om te bewegen en daarmee door te gaan. Daar dwing ik mezelf ook toe om dat te doen. En dan is dit die extra stimulans om het toch te doen.	Trots Inzicht in belang van bewegen	Afbeelding Kennis op orde
5.2.1 1	Dan heb ik hier een afbeelding. En ik wil u vragen wat u daar van vindt! Ja! En wat voor gevoel roept dit bij u op? En kijkt u zo ook naar 28 mei?	Hoera! Haha, gered. Gehaald! Ja, vind ik wel grappig. Ik vind het wel leuk. Ja, vrolijk! Ja. Ja, dat denk ik wel he! Ja, zeker! mij uitkomt. Of wanneer het droog weer is.	Trots	Afbeelding	
6.2.1 0	Nou, ik heb hier een afbeelding. En wat vindt u hiervan? En roept dat een gevoel bij u op?	Nou, is toch leuk zo? Als je echte wandelaars erbij hebt, die hebben zo'n boekje en daar schrijf je dus in van die tocht, zoveel kilometer en daar krijg je altijd een plaatje bij. Ja, de overwinnaar eigenlijk hé.	Trots	Afbeelding	

		En kunt u dat ook vertalen naar 28 mei? Of de Vierdaagse?	Ja, ze vinden het altijd een hele prestatie. Zolang het makkelijk gaat is dat het niet, vind je wel? Nee, met je tong op je schoenen daar aan komen. Maar het gaat nog steeds goed. We moeten even laten zien dat we het kunnen. Ik ben er niet bang voor. Ik loop maar 20 dus dat lukt wel.		
7.2.1 1		U bent er niet bij op 28 mei maar ik heb hier wel een afbeelding. Wat vind u hiervan? En wat voor gevoel roept dit bij u op?	Oh, leuk! Ja. Nou, als je het volgend jaar weer doet denk ik dat wel weer mee ga! Je hebt een stok achter de deur, dat is gewoon zo. Maar zoals dinsdag, dan denk je, met dat weer ga ik toch niet lopen. Maar nu, je gaat gewoon.	Positief Beweegpatroon Weersomstandigheden	Afbeelding Duurzaamheid Belemmeringen
8.2.1 0		Ik heb hier een afbeelding en daar mag u even naar kijken en mij vertellen wat u daarvan vindt. En roept dat een bepaald gevoel bij u op? En als u een vertaling maakt naar 28 mei hoe ziet u dat dan?	Erg basic. Ja, totaal geen achtergrond erachter. De poppetjes en de uitdaging die de finish halen. Ja, ze gaan het allemaal halen. De eerste tenminste wel, die andere komen daar achteraan. Ja, dat je die uitdaging ook gewoon aan gaat. En ik ben gewoon ook.. Op karakter loop ik hem gewoon.	Positief	Afbeelding
9.2.8		Ik heb een afbeelding hier. En ik wil u vragen wat u daarvan vindt. En wat voor gevoel roept dat op bij u? En kijkt u zo ook naar 28 mei? Maar is het ook voor u zelf zo, dat u het doet?	Leuk! Ik vind hem leuk! Prima. Made it! Ja hoor. Ja. En dan denk ik van, de challenge voor mij op zich is niet in het lopen. Zeker de mensen die de drie kilometer lopen, dan denk ik van: nou petje af hoor. Dat die dat presteren en dat je dat volhoud. Dus dan vind ik het daar ook een terecht plaatje voor hoor. Ja, precies!	Positief	Afbeelding

	10.2.10	Dan heb ik hier een afbeelding en dan mag u vertellen wat u daarvan vind.	Ik hoef niet voorop, nee. En ik wil het wel afmaken. Ja. En ik hoef niet voorop. De eerste binnen, maar het afmaken wil ik, daar ga ik naartoe.	X	Afbeelding
		En roept dat ook een bepaald gevoel bij u op?	Nee, zou ik niet zeggen van het is genoeg. Of het is over.	Beweegpatroon	Duurzaamheid

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Fasering stages of change	1.2.12	En denkt u dat u het na afloop blijft volhouden? En wilt u het ook volhouden?	Dat hoop ik wel. In de zomer wandelen we sowieso al wel meer. Niet dat je zegt dat je drie keer in de week gaat wandelen, maar mij wandelen wel. Alleen dat in de winter, dat stimuleert niet om 's avonds na het eten nog naar buiten te gaan om wat te gaan doen. Maar echt alleen wandelen dat lukt dan niet. Dat vind ik dan fijn dat het met zoiets toch gestimuleerd wordt. Ja, zeker. Ja voor de winter periode, dat als het donker is dat je.. Je kan je opgeven voor allerlei clubs, maar ik vind dit nou juist zo leuk. Het is maar eventjes, in de periode dat ik denk van: even gestimuleerd worden om te werken daarvoor! Ik vind het heel leuk, je wordt gestimuleerd om wat te gaan doen en dan met die avonden erbij, dat je weer nieuwe dingen te weten komt, vind ik heel leuk om deze manier. Ik vind het een prettige manier van nieuwe dingen oppakken voor in je leven.	Beweegpatroon Planning Informatie	Duurzaamheid Kenmerk leefstijlinterventie Kenmerk leefstijlinterventie
	2.2.14	De volgende vraag zou zijn: denkt u dat u het na afloop blijft volhouden. Maar die is eigenlijk al een beetje beantwoord. Maar wat denkt u?	Ja. Dat denk ik wel. Ik wil wel eens gaan proberen om te joggen.	Beweegpatroon	Duurzaamheid

	2.2.1 5	Maar wilt u het volhouden? En waarom wilt u dat?	Omdat ik fit wil blijven en toch maar wil proberen wat af te vallen. Omdat dat ook beter is voor mijn diabetes, dat hoor en lees ik overal. Dat is ook een stimulans want dan zou ik eventueel minder kunnen gaan spuiten.	Doelgerichtheid Inzicht in belang van bewegen	Kenmerk leefstijlinterventie Kennis op orde Duurzaamheid
	2.2.1 6	X	Maar je moet altijd een evenwicht vinden tussen spuiten en eten hoor. Dat heb ik al een paar keer gemerkt onderweg, dan kreeg ik prompt een hypo. Maar goed, daar heb ik wel spullen voor bij me. Van die tabletten en wat fruit en dan gaat het weer over. Ik raak niet bewusteloos.	Lichamelijk ongemak	Belemmeringen
	3.2.1 2	Goed, denkt u dat u het vol blijft houden na 28 mei? En wilt het ook volhouden?	Ja. Dat blijf ik gewoon doen. Ik blijf gewoon wandelen. Ja, zolang dat gaat dan moet dat.	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	5.2.1 2	En denkt u dat u het blijft volhouden na 28 mei? En is er iets wat ervoor kan zorgen dat u het volhoudt?	Dat is wel mijn plan. Ja. Ja, dat heeft ook te maken met hoe je je voelt en of je gezond blijft. Ik weet bijvoorbeeld zomers als het erg warm is dan kan ik daar niet tegen, dan krijg ik het zo benauwd. Dan haal ik het echt niet in mijn hoofd om dan twee uur te gaan lopen.	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	5.2.1 3	En wilt u het volhouden? En waarom wilt u dat? Oké, goed doet in de zin van?	Ja. Omdat ik ook wel voel dat het me goed doet. Ja, lichamelijk.	Inzicht in belang van bewegen	Kennis op orde
	6.2.1 1	Denkt u dat het na afloop, na 28 mei, blijft volhouden? En wilt u het ook volhouden?	Jawel, we blijven gewoon wandelen. Ja! Zolang dat het kan. 's morgens loop ik altijd al anderhalf uur met de hond.	Beweegpatroon	Duurzaamheid

		En waarom wilt u in beweging blijven?	Beweging is goed voor de mens. Dus een beetje bewegen moet ik wel volhouden.	Inzicht belang van bewegen	Kennis op orde
	7.2.1 2	Denkt u dat u het na 28 mei blijft volhouden? Ik bedoel niet zo zeer wandelen, maar puur in beweging zijn. Maar als ik het zo hoor, lukt dat van de zomer wel! En wilt u het wel volhouden, het in beweging zijn? En waarom?	Van de zomer in ieder geval niet, want wij gaan heel veel fiets vierdaagse doen. Fietsen gaat beter dan lopen. Minder belastend. Ja, dat ben ik wel van plan. Omdat ik het goed vind, dat bewegen. Want normaal doe je dat niet zo. Nou, dat je een stok achter de deur heb. Anders stel je het uit.	Beweegpatroon Inzicht in belang van bewegen	Duurzaamheid Kennis op orde
	8.2.4	Ja, want wilt u het volhouden na 28 mei? En u wilt het wel volhouden?	Ja daarna, moet ik even kijken wat ik doe. Ik zit er over na te denken om naar een fitnesscentrum te gaan. En het is toch een stukje discipline om het zelf te doen. Dus ik moet eigenlijk wel iets hebben daar ontmoet je mensen waar je het samen mee gaat doen. Ik moet gewoon wat aan me lijf doen. Vorige keer stond ik op de weegschaal, toen was ik een kilo aangekomen.	Beweegpatroon Discipline Groepsverband Doelgerichtheid	Duurzaamheid Persoonlijke kenmerken Sociaal Gezondheid
	9.2.9	Na 28 mei, wilt u het dan blijven volhouden? En hoe kan u ervoor zorgen dat u dat daadwerkelijk doet?	Ja, zeker! Nou, één keer in de week zit ik sowieso op de fitness. Dit is ook een stimulans geweest om dat vol te houden. En dan denk ik nou, als ik van de winter niet drie keer in de week iets kan doen, dan moet ik gewoon een keer extra naar de fitness gaan. En dat kan heel makkelijk hé. En dan zeggen van zomers doe ik meer buiten. Je moet je gewoon bedenken, nou dat moet toch kunnen.	Beweegpatroon	Duurzaamheid

	10.2.11	En wilt u het volhouden na 28 mei? Het bewegen?	Ja, wel met bewegen. Maar niet meer zo. Op de vakantie en niet meer thuis zijn op maandag, dat niet. Dat zou ik eigenlijk niet willen.	Beweegpatroon	Duurzaamheid
	10.2.12	En wilt u het volhouden het bewegen?	Ja, als het mij uitkomt.	Georganiseerd	Kenmerk leefstijlinterventie

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Verwachting	1.2.13	En was ZIB zoals u had verwacht dat het zou zijn?	Ja, eigenlijk wel. Ja, het was wel zoals ik dacht dat het zou zijn. Het leuke vond ik ook wel dat je overal, dan weer eens in Arnhem, in Middelburg-zuid, dat je overal loopt. Dan ben je weer eens op een plaats waar je normaal nooit komen. Door Arnhem wandelen, dat zou ik niet snel doen.	Voldaan Variatie	Verwachting Kenmerk leefstijlinterventie
	2.2.18	Was ZIB zoals u had verwacht hoe het zou zijn? En hoe waren uw verwachtingen?	Ja, ongeveer wel ja. Nou mijn verwachtingen waren dat ik gezellig samen ging lopen met een groepje en dat er wat gemeten werd.	Voldaan Sfeer	Verwachting Sociaal
	3.2.13	En was ZIB zoals u had verwacht?	Ja, ik dacht echt dat het iets was... Nu zag ik dinsdag dat er wel een aantal mensen met een stok kwamen en toen dacht ik: dat is voor ZIB! In het begin dacht ik van: waarom komen die mensen trainen, je zag er niks aan en die liepen zo gemakkelijk allemaal. Maar daar zitten ongetwijfeld mankementen aan waarom die mensen meedoen dus. Het heeft even zijn tijd gehad, maar ik denk dat jullie trots zijn met wat jullie bereikt hebben.	Anders	Verwachting
	5.2.14	En was ZIB zoals u had verwacht? Nou, u had misschien toen u hieraan begon bepaalde verwachtingen.	Hoe bedoel je? Nee, dat had ik niet. Ik had echt zoiets van nou ik heb me daarvoor opgegeven en daar wil ik voor gaan. En wat er op	Geen Doorzettingsvermogen	Verwachting Persoonlijke kenmerken

			me af komt dat zie ik dan wel als het gebeurd!		
	6.2.1 2	En was ZIB zoals u verwacht dat het zou zijn? En wat voor verwachtingen had u?	Nou, zoiets toch wel verwacht. Dat jullie het op die manier zouden doen. Je kan eigenlijk niet veel anders hé. Nou, ik dacht wel dat het op die manier zo zou zijn. En ja het beweegpad ertussen, dat is toch wel leuk!	Voldaan Variatie	Verwachting Kenmerk leefstijlinterventie
	7.2.1 3	En was ZIB zoals het verwacht zoals het zou zijn? Vertel?	Nee! Nou, dat ik het zo leuk vind! Ik dacht: je loopt en je loopt en je loopt. Dan is het weer gebeurd. En in het begin zag ik er vreselijk tegen op, ik ken niemand. Daar ging ik dan moederziel alleen. Maar nu leer je mensen kennen. Je leert een berg mensen kennen. En het is gezellig!	Overtroffen Sfeer	Verwachting Sociaal
	8.2.1 1	Was ZIB zoals u had verwacht dat het zou zijn? Had u verwachtingen?	Ja, ik heb de infoavond niet meegemaakt. Ik heb me eigen op gegeven. Nee, ik had voor mezelf een uitdaging. Je maakt de keus, ik ga 5 km lopen. Alleen ik heb de stok achter de deur om te blijven lopen.	Geen	Verwachting
	9.2.1 0	En was ZIB zoals u had verwacht?	Nou, het is denk ook in de loop van de weken wat gegroeid. Door heel stelselmatig op tijd berichten te sturen en de routes mee te sturen. Ja, dat hoefde voor mij niet want er is altijd wel iemand die het weet. Maar het is op zich een goede informatie. Dus ja, ik vind dat het zich wel heeft ontwikkelt verder, terwijl we bezig waren. En nou, prima.	Geen	Verwachting
	10.2. 13	En was ZIB zoals u had verwacht dat het zou zijn?	Nee, gewoon lopen. En daarvoor zijn we geweest en afgesproken 7,5 kilometer. En toen was het van 5 tot 10. Ja 5 dat haal ik steeds wel. Dus ik ga 10 lopen. En dat haal ik ook. Nee.	Voldaan	Verwachting

		Maar het was niet anders dan u dacht dat het zou zijn?			
--	--	--	--	--	--

Onderwerp	Frag ment	Vraag	Inhoud	Label	Kernlabel
Instrument aliteit	1.2.1 4	En heeft ZIB geleid tot het gewenste effect, dus in dit geval het behalen van uw doel?	Niet helemaal voor mezelf. Want ik loop nog steeds geen 11 km. Dus ik ben bij de 8 gebleven. En afgelopen keer hebben we 5 gelopen omdat toen slecht weer zou worden. Dat was nog net voordat de buien vielen. Maar ik denk dat ik de elf ook wel haal hoor.	Niet voldaan	Resultaat
	2.2.1 9	En heeft ZIB geleid tot het gewenste effect, dus uw doel eigenlijk?	Nee nog niet he. Het doel was vijf kilo afvallen maar dat gaat niet lukken. Er was toen amper anderhalf af.	Niet voldaan	Resultaat
	3.2.1 4	En heeft ZIB voor het gewenste effect gezorgd, dus het behalen van uw doel?	Ja, ik heb niet echt een doel en ik loop maar dit stimuleert alleen. Maar op maandag en dinsdag dan loop ik met de 10 km en dan loop ik wat meer dan ik zelf doe. Dus wat dat betreft, ik heb niet echt een doel.	Voldaan	Resultaat
	5.2.1 6	Heeft ZIB er toe geleid dat u uw doelen heb kunnen behalen?	Ja, zeker.	Voldaan	Resultaat
	6.2.1 3	En heeft ZIB er bij u voor gezorgd dat u uw doel heb behaald?	Ja, ach. Het was een uitbreiding van de bewegingen. En dat was de bedoeling. En je loopt dan weer eens in Arnhem. Meestal lopen wij zelf altijd door Middelburg. Daarom is het wel eens leuk om ergens anders te lopen.	Voldaan Variatie	Resultaat Kenmerk leefstijlinter ventie
	7.2.1 4	En uw doel is met de suiker etc. heeft ZIB ertoe geleid dat het vermindert is? En had u nog een ander doel? En is dat gelukt?	Dat weet ik nog niet. Ja, in beweging blijven, vooral in de winter. Ja hoor, prima!	Onbekend, voldaan	Resultaat
	8.2.1 2	En heeft ZIB geleid tot het gewenste effect? Ik zie uw doel een beetje van twee kanten: afvallen, cholesterol en	Ja en dan moet je eigenlijk ook in beweging blijven. Dat wordt ook een uitdaging weer, om in beweging te blijven. Het heeft me wel aan het denken gezet	Voldaan	Resultaat

		bloeddruk maar aan de andere kant zie ik ook uw doel in beweging komen.	natuurlijk. Je hebt toch die weken op maandag gelopen. Je merkt gewoon aan je lichaam dat je het gewoon nodig hebt, alleen het is nog geen verslaving.	Inzicht in belang bewegen	Kennis op orde
	9.2.1 1	Heeft ZIB tot zover geleid tot het gewenste effect, het behalen van uw doel? En zou u dat willen toelichten?	Ja, op zich wel. Ja. Ik ben in ieder geval over de drempel heen gestapt om te gaan lopen. En ik heb sterk de indruk dat het, ook na 28 mei, een blijvend onderdeel gaat worden van de week. En als dat zo is, dan heb ik mijn doel gehaald. Maar dat weet ik pas later.	Voldaan	Resultaat
	10.2. 14	En heeft ZIB ervoor gezorgd dat u uw doel heeft kunnen behalen? En wat heeft ervoor gezorgd dat u dat niet ging doen?	Ja hoor. Maar te weinig wat ik gelopen heb. Dat had ik anders voor mijn gevoel moeten doen. Verdorie, dat heb ik niet gedaan. De regen. Het koud zijn en de regen.	Voldaan Weersomstandigheden	Resultaat Belemmeringen

Bijlage D: Overzicht kernlabels en labels

Eerste interview

Kernlabel 1^e Reden van deelname	Labels	Inhoud
Gezondheid	Meer bewegen, afvallen, conditie verbeteren, medische waarden, medische waarden verbeteren, preventie, vitaliteit	Elk jaar 1 kilo zwaarder, suiker naar beneden, hoge bloeddruk, hoge cholesterol, medicatiegebruik, ledematen in beweging, minder onzeker,
Laagdrempeligheid	Eenvoudige activiteit, moeilijkheidsgraad, vrijheid	Lopen kan altijd, moeilijkheid gemiddeld 4,1 (of 3,6 zonder R10).
Kennis op orde / (Actiebereidheid)	Inzicht in leefstijl, bewust van risicogroep	Bewegen is goed voor je,
Aanleiding tot leefstijlinterventie /Que to action	Praktijkondersteuner, huisarts	Confrontatie
Sportattitude	Eerdere sportdeelname, recente sportervaring,	Sporter, hardloper, wandelaar, verslaving, fietsvierdaagse,
Kenmerk Leefstijlinterventie	Begeleiding, persoonlijke benadering, planning, professionele begeleiding, sfeer	Enthousiasme, andere routes, persoonlijk doel halen of kunnen afronden, metingen confronterend, winterdip, meerdere metingen/ feedback Prof, begeleiding; Leuk, niet nodig, erg leuk, afhankelijk van omstandigheden, geen meerwaarde, heel leuk, aanwezigheid van de organisatie is belangrijk, risico's inkaderen, logboek, Sfeer → opzet, verantwoording bij jezelf, etc R9
Sociaal	Groepsverband, meedoen door partner, eenzaamheid, sfeer, sociale steun, anderen motiveren, preventief, reacties omgeving, modelling, identificatie	Gezelligheid, partner zegt doorgaan, partner in voeding, Niet alleen op stap, nieuwe mensen leren kennen, leuker dan alleen, gezellig, in de ploeg ga je mee, reacties omgeving, sociale pushfactor, steun omgeving belangrijk, steun omgeving belangrijk

		maar niet doorslaggevend, niet zo belangrijk wel leuk, Meer volhouden, haalt de verplichting weg, niet alleen gaan, mist maatje om mee te wandelen, geen sociale connecties binnen groep, zonder man niet meegedaan, Van kinderen, extra kick, niet doorslaggevend, van man, geen steun, niet belangrijk, van zus, een duwtje helpt wel eens, niet cruciaal, geen steun, niet belangrijk, preventief eenzaamheid,
Persoonlijke kenmerken	Verantwoordelijkheid	Voor jezelf doen, zelf en oncoloog, kouwsteense dijkelder, zelf, niet overlaten aan een ander, bij jezelf neerleggen, in de hand hebben gezond leven, zelf een groot aandeel, praktijkondersteuner door inzet en stok achter de deur, met de groep, zelf, eigen verantwoording, zelf
Structuur	Dagritme opbouwen, nieuw patroon, betere weekindeling, afhankelijkheid,	Stok achter de deur
Doel	Vaag doel, concrete doelen, waardering doel, haalbaar doel	5 km = doel, cijfer benoemen gemiddelde is een 7,2
Houding (1)	Positief, verwachting, ambivalent	Fantastisch, andere verwachting, spreekt aan, motiverend, houdt niet van verplichtingen en groepsactiviteiten, heel leuk, heerlijk, hartstikke goed idee, nuttig instituut, leuk, goed, ZIB-team balans zoeken, goed
Eerdere deelname interventie	10 van de 10 niet.	
Resultaatverwachting	Haalbaar doel, vaardigheden	Haalbaar doel, Moeten doen, denk van wel, positief, getraind, positief, wandelt vaker, hoop het te halen positief, training, ernaar streven, uitkomst

		test, op zich af laten komen, positief, gevolg opstart, positief,
Barrières	Geen	
Duurzaamheid	Gezondheidseffect, beweegpatroon, bewustwording	Volgend jaar meedoen, in beweging blijven, mogelijkheid tot hardlopen, insuline spuiten verminderen, blijven lopen, doorgaan met bewegen, goede stimulans om snoep/koek te laten staan, blijven wandelen en fietsen, fietsvierdaagse, bewuster met gezondheid omgaan, gemoedelijke sfeer, eigen verantwoording, blijven of meer wandelen,
Stressverwachting	Geen	

Interview bij afhaken

Kernlabel afhakers	Label	Inhoud
Sociaal	Meedoen door partner, reacties omgeving, sociale steun	Sportief, van prima tot getikt, steun van partner+ belangrijk, geen steun + niet belangrijk,
Gezondheid	Afvallen, medische waarden verbeteren	Medicijngebruik verminderen
Doel	Vaag doel, waardering	Gemiddeld 5,5.
Laagdrempeligheid	Tempo activiteit	Tempo te hoog
Duurzaamheid	Beweegpatroon	Behouden, blijft in beweging zonder ZIB → ik vind dat je dat moet doen
Belemmeringen	Weersomstandigheden, lichamelijk ongemak	Slecht weer, pijnbeleving met
Houding (1)	Uitdagend, enthousiast, neutraal	Meelopen met de groep = uitdaging,
Houding (2)	Positief, verwachting, wandelactiviteit niet leuk	Goed initiatief, prima, te hoog tempo, verwachting → anders, geen.
Sportattitude	Eerdere sportdeelname	
Resultaatverwachting	Negatief	Afronden negatief, doel behalen negatief
Verbeterpunten	Groepen	Meer groepen maken, groep te divers
Uit 1^e en 2^e interview		
Belemmeringen	Lichamelijk ongemak, weeromstandigheden,	Last van voeten, demotiverend, kans op hypo

	dagelijkse drukte (werkdruk & familieomstandigheden), doelgerichtheid	
--	---	--

Overzicht R4 1 ^e interview	Label	Inhoud
Doel	Vaag doel, waardering doel,	Vaag gesteld doel, 1
Houding (1)	Verplichtingen, groepsactiviteiten	Houd niet van verplichtingen & groepsactiviteiten
Resultaatverwachting	Positief	Moet heel gek gaan wordt het niet gehaald,
Barrières	Geen	X
Persoonlijke kenmerken	Verantwoording	Niet zelf maar elders,
Laagdrempeligheid	Moeilijkheidsgraad	3
Belemmeringen	Dagelijkse drukte	Familie omstandigheden

Tweede interview

Kernlabel	Label	Inhoud
Houding	Positief 9 van de 9	Leuk, kritisch, wandelactiviteit is leuk
Sociaal	Sociale steun (3), groepsverband (3), sfeer (3), sociale druk (1)	Met partner en zus, , gezelligheid en met de groep mee
Kenmerk leefstijlinterventie	Variatie (5) Georganiseerd (3) Doelgericht Planning (2) Organisatie (2) Metingen (9) Begeleiding (9+) Inhoud (9+) Informatie	Routes, locatie, beweegpad – 1 minder locatie. 2 geven op als stimulans, zonder niet gedaan. R10; als hij mij uitkomt. Doel behalen als motivatie (5) 1 respondent teleurstelling bij niet behalen doel. Slechte tijd beginnen, tijdelijk Goed geregeld, intern Belangrijk, fijn dat het gebeurt, ergens naartoe werken, vorderingen, opgeleverd, testdag is op de dag - , vakbekwaam Op maat ervaren (5), niet op maat (4), gezellig, juiste informatie, ontwikkeling, professioneel, vragen stellen 8 vinden het stimulerend en uitdagend, 1 niet heeft dit niet nodig. Wandelt toch al veel. Enthousiast team, doelstelling, groep, prettig

		Positief (7), Neutraal (2) niet geweest, niet relevant, nieuwe dingen leren, past bij zib doelstelling, breed scala ond.
Duurzaamheid	Beweegpatroon,	Iedereen wilt beweegpatroon behouden,
Persoonlijke kenmerken	Discipline (2), doorzettingsvermogen (7)	Eigen afspraken nakomen, ergens aan beginnen en afmaken
Kennis op orde	Inzicht in belang van bewegen (4)	Goed voor lichaam, belangrijk
Verwachting	Voldaan (5), anders (1), Geen (3)	Overtroffen (1),
Resultaat	Niet voldaan (2), voldaan (7), onbekend (1)	
*Opmerking	Doel voor ogen (9), Niemand overwogen te stoppen, 2 ^e onderwerp informatieavond niet voor iedereen relevant, wel belangrijk	

Bijlage E: Ontvangen e-mail van afgehaakte respondent

Beste Zibbers,

Hierbij wil ik me uitschrijven uit het wandelprogramma.

Omdat het me toen leuk leek samen met anderen te wandelen, heb ik me ingeschreven. Nu is het echter een strakke organisatie geworden met doelen, informatieavonden, testdagen enz. Daar voel ik me niet lekker bij, het ontnemt me het plezier van gewoon elke dag een half uur in beweging te zijn. Ik wens jullie allemaal een fijne tijd toe en op 28 mei een fantastische finale.

Met vriendelijke groet,

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX