

# Wie worden bereikt met de Facebookgroepen van stichting Je Leefstijl Als Medicijn? En waarom worden deze groepen bezocht?

Rapport van een onderzoek via deze Facebookgroepen - Januari 2024



## SAMENVATTING

**Aanleiding:** Stichting Je Leefstijl Als Medicijn (JLAM) onderhoudt Facebookpagina's om informatie te delen over leefstijlverandering voor verschillende aandoeningen, waaronder diabetes type 2. JLAM is met online activiteiten begonnen, maar ontdekte dat met name mensen met een migratieachtergrond geen gebruik maakten van deze Facebookpagina's. Dit onderzoek wil inzicht geven in wie de Facebookpagina's bereiken, en of social-media als Facebook een effectieve manier zijn om informatie rondom leefstijlverandering aan te bieden.

**Methode:** Om inzicht te krijgen in wie met welke achtergrond de Facebookpagina's bezoekt, hebben Pharos en JLAM een kwantitatief onderzoek uitgevoerd door middel van een enquête die via de verschillende JLAM Facebookpagina's is uitgezet.

**Resultaten:** 295 respondenten hebben de vragenlijst ingevuld, waarvan er 18 respondenten niet zijn meegenomen omdat zij hebben aangegeven hun data niet te mogen gebruiken. Het overgrote deel van de respondenten is ouder dan 50 jaar, met de grootste groep ouder dan 60 jaar. De vraag "tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf" is ingevuld door 209 respondenten en had een open antwoordmogelijkheid. Onder de antwoorden komt "Nederlands" of "Nederlander" veel voor. Leden geven aan de Facebookpagina's te gebruiken om op de hoogte te blijven van nieuws en ontwikkelingen rondom leefstijlgeneeskunde, ervaringen te delen en contacten op te doen.

**Conclusie:** De Facebookpagina's van JLAM voldoen voor een deel van de bezoekers aan de behoefte om informatie over nieuwe technieken, onderzoeken en activiteiten rondom leefstijlgeneeskunde te vinden. Dit zijn dan ook aangrijpingspunten voor de medewerkers van JLAM om actief op in te spelen met de content van de Facebookpagina's. De Facebookpagina's kunnen effectief zijn in het verspreiden van informatie, maar voor daadwerkelijke leefstijlverandering wordt dit idealiter aangevuld met offline aanbod. In vervolgonderzoek is het relevant om de toegankelijkheid van de JLAM Facebookpagina's voor mensen met een migratieachtergrond, of beperkte digitale en gezondheidsvaardigheden verder te onderzoeken en om te kijken naar de korte en lange termijn effecten van een leefstijlinterventie via sociale media.

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Introductie</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Methode</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Resultaten</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Discussie</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Conclusie</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Bijlagen</b>	<b>20</b>
<b>7.1</b>	<b>Overzicht van enquêtevragen</b>	<b>20</b>

## 1 Introductie

De missie van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn (JLAM) is om mensen gezondheidsbewust te maken en desgewenst te ondersteunen in hun transformatie van patiënt > actiënt (bewust en actief op het gebied van de eigen gezondheid) > citizen scientist (bewust en actief om de kennis over leefstijl te onderzoeken)

of uit te breiden) > citizen coach (actiënt die zich inzet om patiënten bewust te maken van hun gezondheid) (JLAM, 2024).

JLAM is begonnen met ondersteuning bij leefstijlverandering voor mensen met diabetes type 2. Inmiddels worden andere aandoeningen ook meegenomen in het werk en ligt er veel meer nadruk op leefstijlverandering in het algemeen.

De eerste activiteiten om aandacht te vragen voor verandering van leefstijl vonden online plaats. Via een Facebookpagina werd er informatie gedeeld over gezonde voeding, kookrecepten, en over wandelingen. Via deze pagina werden ook persoonlijke successen zoals afvallen en lagere glucosewaardes gedeeld. De onlinegroep werd groter door mond op mondreclame en door grotere naamsbekendheid via marketingactiviteiten. Een groot deel van de mensen heeft tegenwoordig toegang tot een smartphone, en gebruikt social media, waardoor een breed publiek bereikt kan worden (Stellefson et al., 2020). Daarnaast zijn er inmiddels vanuit JLAM ook lokale, offline supportgroepen die activiteiten organiseren rondom leefstijl.

Naast de website heeft JLAM een actieve bijdrage op social-media als Facebook, Instagram en LinkedIn. Op Facebook heeft JLAM drie verschillende soorten pagina's:

- **Een publieke Facebookpagina**  
(<https://www.facebook.com/LeefstijlAlsMedicijn> Je Leefstijl Als Medicijn), hier wordt informatie over leefstijl gedeeld en worden mensen geattendeerd op de nieuwste ontwikkelingen rondom leefstijlgeneeskunde.
- **Een openbaar Facebook platform**  
(<https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2FLeefstijlAlsMedicijnPlatform>). Het platform biedt, net als de Facebookpagina, informatie rondom leefstijlgeneeskunde, en zet daarnaast in op uitwisseling en het delen van ervaringen.
- **Besloten Facebook supportgroepen**  
(<https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/online-support-helpt-bij-het-veranderen-van-je-leefstijl/>). Deze zijn bedoeld voor mensen die hun leefstijl willen veranderen voor een bepaalde aandoening, en zijn meer gericht rondom het in contact komen met anderen die hetzelfde meemaken, en het uitwisselen van steun en ervaringen. De verschillende supportgroepen hebben onder andere als thema: Alzheimer, bipolaire stoornis, diabetes 1 en 2, epilepsie, en IBD. Allen in relatie tot leefstijl. De besloten supportgroepen zijn ook een middel om mensen door te verwijzen naar specifieke hulp en ondersteuning, zoals bijvoorbeeld een gecombineerde leefstijl interventie (GLI).

Er is een aanname dat een groot deel van de leden voldoening haalt uit deze Facebook diensten, maar ook dat een deel van de mensen met een behoefte aan informatie over leefstijl(verandering) deze pagina's nog niet vindt.

Om deze aanname te toetsen staat in dit onderzoek de volgende onderzoeksvraag centraal:  
"Wie gebruikt de Facebookpagina's van JLAM en wat zijn de redenen van leden om de pagina te gebruiken?"

Daarnaast wordt gekeken of de inzet van social media als Facebook een effectieve manier is om mensen te bereiken met informatie over gezondheid en leefstijl. Daarbij worden onderstaande vragen meegenomen in de reflectie:

- Wat is de toegevoegde waarde van de Facebookpagina's van JLAM
- Vullen de Facebookpagina's ander aanbod aan?
- Is Facebook een manier om mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden, of mensen met een migratie achtergrond te bereiken?

## 2 Methode

Via een vragenlijst met vragen met meerkeuze antwoorden en open vragen (bijlage 1), die in samenwerking met de coördinatoren van JLAM is ontwikkeld, is er een kwantitatief onderzoek uitgezet. De vragenlijst is voorgelegd aan een collega onderzoeker bij Pharos om mee te kijken of de vragen in de

enquête valide zijn om antwoord te kunnen geven op onze vraagstelling. De vragenlijst is gericht op waar leden de pagina's hebben gevonden, en waarom zij gebruik maken van de pagina's. Ook is gevraagd wat de leden belangrijk vinden en of zij gebruik maken van aanvullende activiteiten zoals ZWEM en het digitaal café. Deze twee toepassingen worden enkel meegenomen in de supportgroep rondom Diabetes Mellitus type 2. De vragenlijst richt zich specifiek op het online aanbod op de Facebookpagina's. Het offline aanbod vanuit JLAM is in dit onderzoek niet meegenomen.

Er zijn enkele vragen gesteld over de demografische samenstelling van de leden om een indruk te krijgen welke mensen gebruik maken van de Facebook Pagina's. De vragenlijst is via Google Forms verspreid en kon anoniem ingevuld worden. Deelnemers konden aangeven of zij akkoord gingen met het verwerken van hun antwoorden in de analyse.

In de periode van 15 november tot en met 12 december 2023 is de enquête uitgezet op de Facebookpagina, het Facebookplatform en in alle besloten supportgroepen van stichting "Je leefstijl als medicijn" (JLAM) middels een vastgezet bericht op de betreffende pagina's. Het totale bereik van deze groepen is 15.000 leden (er zijn 12.000 leden bij de supportgroepen, 10.000 leden bij het platform en 7.000 bij de FB pagina, totaal 29.000 waarvan een groot deel meerdere FB onderdelen bezoekt. In overleg met JLAM komen we uit op 15.000 unieke deelnemers). Onder de leden van de supportgroepen zit mogelijk een dubbeling met de leden van andere pagina's omdat mensen soms lid zijn van meerdere (support)groepen. De enquête is eenmaal "geboost", wat wil zeggen dat deze opnieuw onder de aandacht is gebracht op bovengenoemde plekken. Dit om te zorgen dat zoveel mogelijk mensen de enquête invullen. De uitkomsten van de enquête zijn verzameld in een Excel document. Mensen die hebben aangegeven dat hun antwoorden niet meegenomen worden morgen worden in de analyse zijn geëxcludeerd. Van overige respondenten zijn de belangrijkste bevindingen samengevat, en zijn gemiddelde uitkomsten genomen.

Aanvullend aan de enquête is er gekeken naar de Facebook statistieken. Deze statistieken geven inzicht in de bezoekersaantallen van de pagina's, maar ook in de kenmerken van de leden. In de statistieken is bijvoorbeeld terug te zien welk percentage van de deelnemers vrouw is, en in welke leeftijdscategorie de meesten leden zich bevinden (JLAM, interne communicatie, 30 januari 2024).

## 3 Resultaten

De enquête is in totaal door 295 respondenten ingevuld. Enkele respondenten (n=18) hebben aangegeven hun gegevens niet beschikbaar te stellen voor de analyse. De overige 277 ingevulde formulieren zijn vervolgens meegenomen in de data-analyse. In de volgende tabel is een overzicht van kenmerken van de respondenten weergegeven (tabel 1).

<b>Geslacht</b>	273 totaal
- Vrouw	218
- Man	54
- dat zeg ik liever niet	1
<b>Leeftijd</b>	275 totaal
- tussen 18 en 30 jaar	1
- tussen 30 en 40 jaar	5
- tussen 40 en 50 jaar	31
- tussen 50 en 60 jaar	107
- ouder dan 60 jaar	130
- dat zeg ik liever niet	1
<b>Hoogst genoten opleiding:</b>	274 totaal
- lagere school, lager- of voorbereidend beroepsonderwijs	7
- Mulo/Mavo, vmbo-gt, MBO1 of ander voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs	21
- MBO 2, 3, 4	66
- HAVO, VWO of ander hoger of wetenschappelijk beroepsonderwijs	32
- HBO of WO	138
- Dat zeg ik liever niet	4
- open antwoordopties, zie toelichting	6
<b>Ben je een:</b>	275 totaal
- zorgprofessional	34
- persoon met een aandoening	201
- persoon zonder aandoening	34
- zeg ik liever niet	6
<b>Van welke sociale media maak je het meest gebruik:</b>	275 totaal
- Facebook	208
- Instagram	44
- LinkedIn	6
- TikTok	2
- Overigen (o.a. Youtube, WhatsApp, Telegram)	15
<b>Hoe vaak helpt iemand je met het lezen van brieven en folders:</b>	274 totaal
- Nooit	230
- Af en toe	34
- vaak	8
- zeg ik liever niet	2

<b>Hoe vaak helpt iemand je als iets niet kan doen met de computer?:</b>	275 totaal
- nooit	148
- af en toe	119
- vaak	6
- zeg ik liever niet	2

**Tabel 1.** Overzicht respondenten karakteristieken

De vraag "tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf" is ingevuld door 209 respondenten en had een open antwoordmogelijkheid. Onder de antwoorden komt "Nederlands" of "Nederlander" veel voor (n=97). Enkele respondenten vullen dit aan met bijvoorbeeld "Nederlands-Surinaams". Een greep uit de andere antwoorden is "gezonde 60-er", "tukker", "gepensioneerde", "wereldburger", "middengroep". Een deel van de respondenten benoemt ook dat de vraag niet gesnapt wordt, reageert met "??", of heeft geen antwoord ingevuld (n=104).

De vraag "wat is je hoogst genoten opleiding" heeft ook een open antwoordmogelijkheid, hier hebben 6 respondenten gebruik van gemaakt. Hier wordt o.a. geantwoord "HBO Plus", "MMB in België". Een respondent heeft als antwoord ingevuld "stigmatiserend".

### 3.1 JLAM Facebookpagina

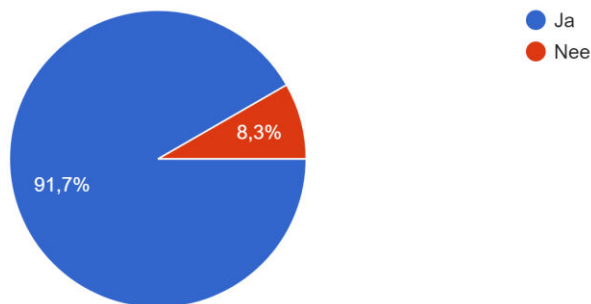
(<https://www.facebook.com/LeefstijlAlsMedicijn> Je Leefstijl Als Medicijn)

Het merendeel van de respondenten geeft aan de Facebookpagina van JLAM te lezen (figuur 1).



1. Lees je de 'Je Leefstijl als Medicijn' Facebookpagina waar wij informatie geven over leefstijl en ons aanbod zoals webinars en het laatste nieuws?

277 antwoorden



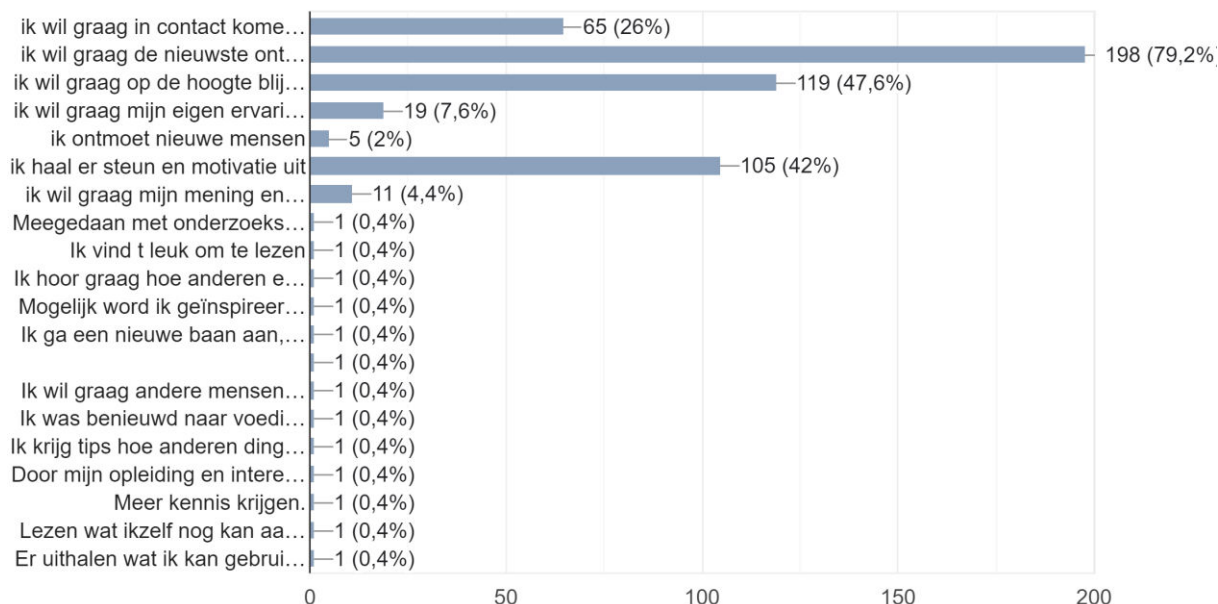
**Figuur 1**

Een groot deel van de respondenten die gebruik maakt van de Facebookpagina geeft aan dat zij JLAM via Facebook hebben gevonden (62,8%), via de website van JLAM (25,7%) of via een zoekmachine als Google, Bing of Explorer (10,3%). Een minderheid van respondenten heeft over JLAM gehoord via vrienden (5,5%) of via LinkedIn (3,2%). Bij deze vraag was er ook de mogelijkheid een eigen antwoord in te vullen, hier worden uiteenlopende antwoorden genoemd waaronder "via Wim Tilburgs", "via een boek", "een cursus van Hanno Pijl", Podcasts en "Arts en Leefstijl". Ook de dokter of huisarts wordt enkele keren genoemd.

Respondenten die de Facebookpagina weleens bezoeken doen dit voornamelijk om de nieuwste ontwikkelingen op gebied van leefstijl te weten te komen, daarnaast willen zij op de hoogte blijven van het aanbod van JLAM en halen zij steun en motivatie uit de Facebookpagina. Ook geven mensen aan graag in contact te willen komen met andere mensen die met hetzelfde bezig zijn en willen zij ervaringen delen. Onder de zelf-ingevulde antwoorden wordt vooral aangegeven dat mensen ervaringen en kennis uitwisselen als voornaamste reden gebruiken om de Facebookpagina te bezoeken (figuur 2)

3. Wat is voor jou de belangrijkste reden om de Facebookpagina te bezoeken? Je kunt meerdere antwoorden geven.

250 antwoorden



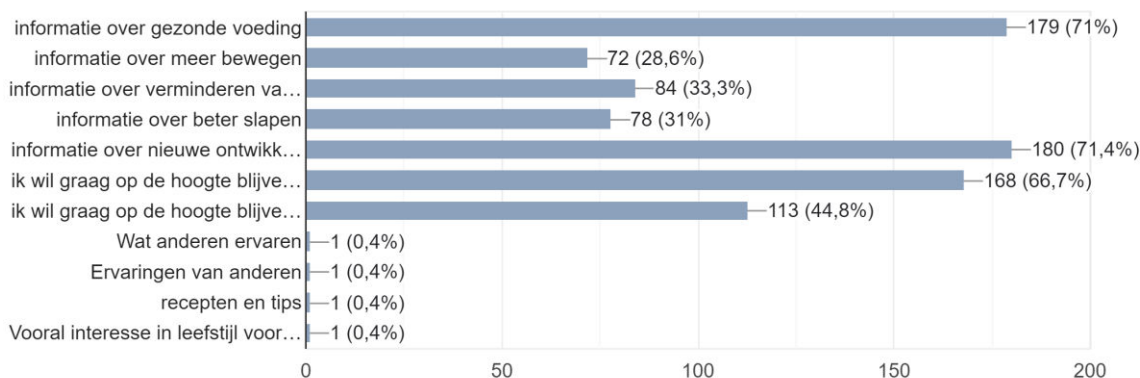
**Figuur 2**

Bij het bezoeken van de Facebookpagina geven respondenten aan dat zij informatie over gezonde voeding en informatie over nieuwe ontwikkelingen in leefstijl geneeskunde het meest belangrijk vinden, gevolgd door informatie over nieuwe ontwikkelingen op het gebied van leefstijl (figuur 3). Ook hier wordt weer op de hoogte blijven van het aanbod van JLAM genoemd, en ook informatie over bewegen, slapen en tegen stress wordt als belangrijk geïdentificeerd. In de vrije antwoordkeuze staat ook weer het uitwisselen van ervaringen (n=2).

Daarnaast zijn er 2 specifieke antwoorden: "recepten en tips" en "vooral interesse in leefstijl voor bipolaire stoornis".

#### 4. Welke informatie op de Facebookpagina is voor jou het belangrijkste? Meerdere antwoorden mogelijk.

252 antwoorden



**Figuur 3**

## 3.2 Het Facebook platform JLAM

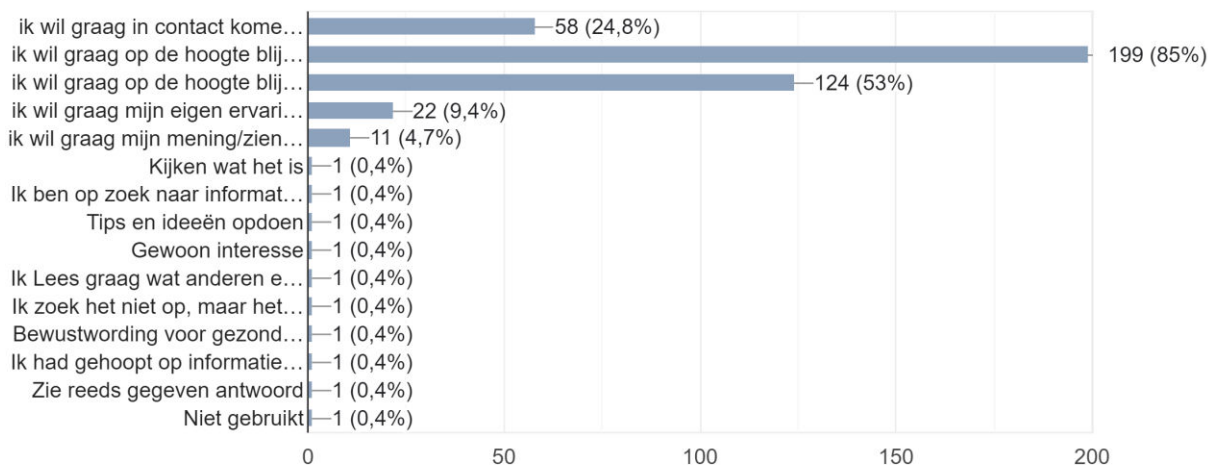
(<https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fgroups%2FLeefstijlAlsMedicijnPlatform>)

Alle respondenten (n=277) hebben ingevuld of zij lid zijn van het Facebook platform van JLAM, en het merendeel van de respondenten (85% van die 277) is lid en heeft het platform gevonden via Facebook (65,4%). Ook hier is een deel van de leden geattendeerd door de website van JLAM (16%), een zoekmachine (11,1%) of via vrienden (5,6%).

Het Facebook platform wordt gebruikt om op de hoogte te blijven van informatie rondom leefstijl (figuur 4). Daarnaast ook om op de hoogte te blijven van het aanbod van JLAM en om in contact te komen met mensen die met hetzelfde bezig zijn. Een enkele deelnemer benoemd het volgende: "ik zoek het niet op, maar het komt regelmatig in mijn newsfeed". Als gevraagd wordt welke informatie op het platform het belangrijkste gevonden wordt, wordt aangegeven dat informatie rondom gezonde voeding en nieuwe ontwikkelingen als meest belangrijkst worden gezien (figuur 8).

### 7. Wat is voor jou het belangrijkste om naar het Facebook platform te gaan? Meerdere antwoorden mogelijk.

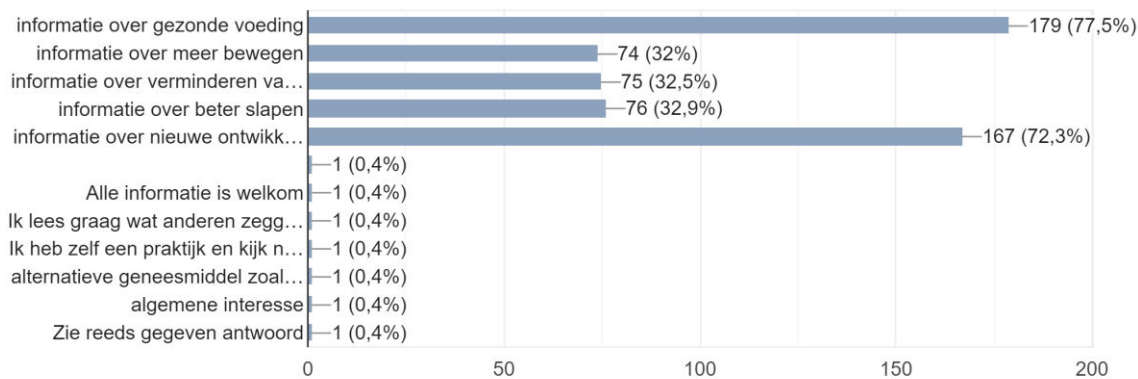
234 antwoorden



**Figuur 4**

### 8. Welke informatie op het Facebook platform is voor jou het belangrijkste? Meerdere antwoorden mogelijk.

231 antwoorden

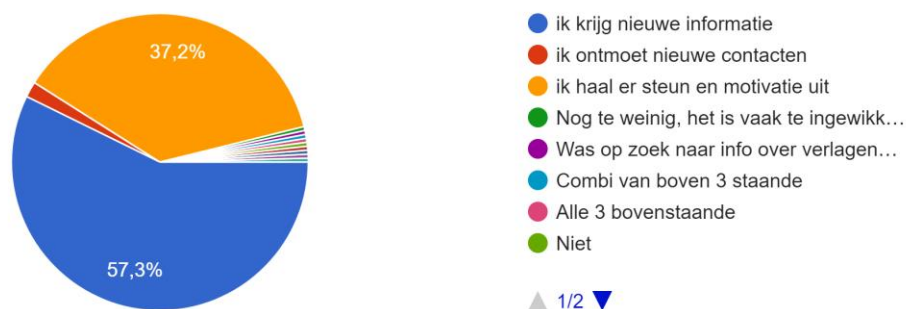


**Figuur 5**

Bij het platform wordt ook aangegeven dat het krijgen van nieuwe informatie een hoofdreden is om lid te zijn, gevolgd door het ervaren van steun en motivatie (figuur 6). Het ontmoeten van nieuwe contacten scoort een derde plaats. Ook bij deze vraag was er de mogelijkheid om eigen antwoorden in te vullen. Hier wordt ook door een deelnemer genoemd "nog te weinig, het is vaak te ingewikkeld geschreven en niet makkelijk toe te passen".

## 9. Wat is het belangrijkste om lid van het Facebook platform te zijn?

234 antwoorden



**Figuur 6**

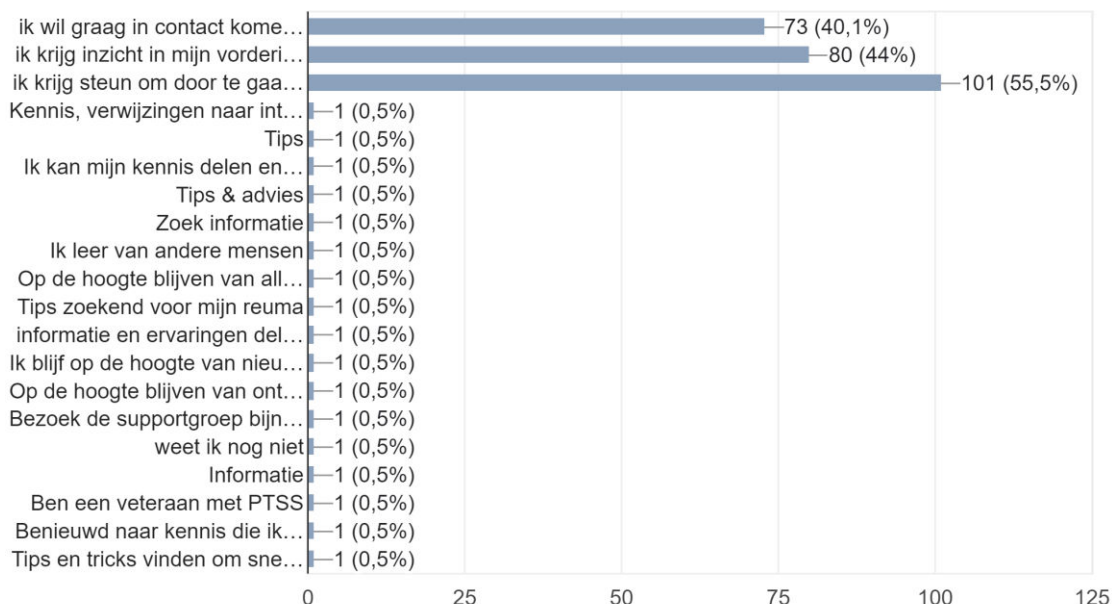
### 3.3 Besloten supportgroepen van JLAM

(<https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/online-support-helpt-bij-het-veranderen-van-je-leefstijl/>)

Een deel van de respondenten is ook lid van een of meerdere van de besloten Facebook supportgroepen (67,8% van 276). De belangrijkste reden om hier lid van te zijn, is het krijgen van steun tijdens een leefstijlverandering (55,5%). Het krijgen van inzicht in de vorderingen rondom eigen leefstijl (44%) en in contact komen met anderen (40,1%) zijn de twee daarna meest gekozen antwoordopties (figuur 7). In de vrije antwoordmogelijkheden wordt ook enkele keren benoemd dat mensen hier gebruik van maken om tips, adviezen en ervaringen te delen.

### 11. Als je de besloten supportgroep bezoekt, wat is dan het belangrijkste? Meerdere antwoorden mogelijk.

182 antwoorden



**Figuur 7**

De respondenten die lid zijn van de besloten supportgroep van JLAM geven aan dat zij op zoek waren naar informatie over hun aandoening en leefstijl (54,8%), graag op de hoogte willen zijn van ontwikkelingen en behandelingen van hun aandoening (37,9%), en op zoek waren naar contact met andere mensen met dezelfde aandoening (7,4%) (figuur 8).

### 12. Waarom ben je deel gaan nemen aan de besloten supportgroep van Je Leefstijl Als Medicijn?

177 antwoorden



**Figuur 8**

# 4 Discussie

## 4.1 Beschrijving van de resultaten

JLAM heeft een grote groep leden op de open Facebook pagina, het Facebook platform en de besloten support groepen. De uitkomsten van de enquête laten zien dat de pagina's gebruikt worden voor dezelfde redenen als dat door de coördinatoren van JLAM is bedoeld.

De leden zijn voornamelijk vrouwen in de leeftijd van 50 tot 60 en ouder dan 60 jaar. Velen van hen hebben een opleiding genoten in het hoger onderwijs. Het merendeel van de respondenten geeft aan zich te voelen behoren tot de Nederlandse bevolkingsgroep, waarbij ook een groot deel van de respondenten aangeeft dit niet goed te weten, of de vraag niet te begrijpen. De leden bezoeken de pagina en het platform vooral om meer informatie te krijgen over hun leefstijl, er is geen duidelijk verschil in gebruiksdoel tussen deze twee toepassingen. In de besloten supportgroepen is te zien dat hier ook het element van ervaringen uitwisselen en steun uit de groep halen belangrijk is.

In de vragen rondom achtergrond kenmerken van de deelnemers in huidig onderzoek blijkt dat voornamelijk hoogopgeleide vrouwen in de leeftijdsgroep 50 tot 60 en 60 jaar en ouder gebruik maken van de JLAM-pagina's, platforms en supportgroepen. Dit komt overeen met de intern beschikbare Facebook statistieken. De vraag 'tot welke bevolkingsgroep rekent u zichzelf' wordt door een deel van de respondenten niet begrepen, dat blijkt uit de hoeveelheid vraagtekens en soms de letterlijke vraag van wat er bedoeld wordt. Een groot deel van de respondenten geeft hierbij aan de vraag niet te begrijpen, of geeft aan zich te rekenen tot Nederlandse bevolkingsgroep. Hierdoor moeten de uitkomsten van deze vraag met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. Dat social-media een manier is om een grote groep te bereiken blijkt wel uit het totaal aantal leden van de verschillende Facebookpagina's. Uit deze verkenning blijkt in mindere mate of deze groep ook divers is qua (migratie)achtergrond en gezondheidsvaardigheid. Deze bevinding wordt onderstreept in het artikel van Goodyear et al., (2021) waarin gesteld wordt dat mensen van een andere etniciteit wellicht gebruik maken van andere social-media platformen, of zich meer aangesproken voelen tot interventies en informatie die gericht zijn op bepaalde doelgroepen.

Aanvullend hierop geeft het aantal leden van de Facebookpagina's geen informatie over de mate van activiteit van deze leden op de Facebookpagina's. Het is mogelijk dat er verschillend invulling gegeven wordt aan het lidmaatschap binnen de Facebook groepen (Goodyear et al., 2021), bijvoorbeeld actief door te reageren op posts en ervaringen te delen, of passief door enkel posts te lezen. Een respondent benoemt ook de pagina niet actief op te zoeken, maar deze wel af en toe voorbij ziet komen in de newsfeed.

De meeste leden van de JLAM Facebookpagina's maken gebruik van de Facebookpagina's om informatie te verkrijgen en om op de hoogte te blijven van nieuws en ontwikkeling rondom leefstijlgeneeskunde. Verschillende onderzoeken laten zien dat social-media een veelgebruikte manier is om aan gezondheidsinformatie te komen, en dat dit ook in toenemende mate gebruikt wordt voor het opzoeken van gezondheidsinformatie (Chen & Wang, 2021; Marar et al., 2019). Het verschil tussen de JLAM Facebookpagina's uit zich in de redenen van gebruik van de pagina en platform ten opzichte van de besloten supportgroepen. De besloten supportgroepen worden meer gebruikt voor het uitwisselen van steun, inzichten en ervaringen. Onderzoek toont aan dat de inzet van social-media een bijdrage kan leveren aan het uitwisselen van ervaringen en ervaren van steun, om zo leefstijlverandering in gang te zetten (Ghahramani et al., 2022). Dit wordt ook gezien in huidig onderzoek.

## 4.2 Evaluatiepunten

De vragen zijn met goede afwegingen opgesteld door het onderzoeksteam. Echter blijkt bij het uitvoeren van de analyse dat de vragen mogelijk antwoordopties missen om de respondenten een volledige keuze te geven uit antwoordmogelijkheden, en om vervolgens de antwoorden goed te kunnen vergelijken. Een advies kan zijn om een volgende enquête te testen met een afvaardiging uit de groep leden of met een taalambassadeur. Om onduidelijkheid over de vraagstelling te ondervangen kan de enquête voorgelegd worden aan dezelfde afvaardiging van leden.

Ondanks dat JLAM een groot aantal leden heeft (30.568/15.000 met eventuele dubbellingen in de supportgroepen), heeft slechts een klein deel (295 leden) gereageerd op de enquête. Uit de resultaten van de enquête en de intern beschikbare Facebookstatistieken blijkt wel dat de respondenten qua verdeling geslacht en leeftijd passen in de kenmerken van de totale ledengroep. Uit aanvullende gesprekken met de coördinatoren blijkt dat er met regelmaat enquêtes zijn uitgezet op de pagina's, waardoor een onderzoek moeheid ontstaan zou kunnen zijn. Voor nu worden de resultaten dan ook meegenomen als onderbouwing van de gevoelens en gedachten van de coördinatoren, met in acht neming dat deze resultaten niet van toepassing zijn op de brede ledenpopulatie van de JLAM Facebookgebruikers. In het vervolg kan gekeken worden of een andere manier van dataverzameling of peilingen in de groep passender zijn, of vernieuwender zijn dan de vorm van een enquête om zo de ervaringen van meerdere leden mee te nemen.

Een enkele deelnemer benoemt dat de informatie die gegeven wordt op de platforms moeilijk toe te passen is en in moeilijke woorden is geschreven. Er is een mogelijkheid dat een deel van de respondenten dit ook zo ervaart en dit niet heeft benoemd in de enquête, of dat een deel van de mensen die de enquête niet bereikt heeft dit ook ervaart.

## 4.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Naar aanleiding van huidig onderzoek is het onduidelijk of een enquête een goede manier is om iedereen te bereiken, bijvoorbeeld mensen met beperkte taal- en digitale vaardigheden. Mensen met een migratieachtergrond zijn mogelijk wel lid van de groepen, maar zijn bijna niet vertegenwoordigd in de resultaten van deze enquête. Enerzijds kan dit komen door onduidelijke vraagstelling, anderzijds kan het zijn dat o.a. mensen met een migratieachtergrond, of met beperkte gezondheidsvaardigheden informatie op andere plekken zoeken, of een andere informatiebehoefte hebben dan het aanbod op de Facebookpagina's. In vervolgonderzoek kan gekeken worden naar wat gewenste manieren van communicatie en data verzameling zijn voor specifiek deze doelgroep. Mogelijk kan hier ook een inventarisatie gedaan worden bij de offline bijeenkomsten die JLAM organiseert.

De mate van activiteit op de Facebookpagina's is in dit onderzoek niet meegenomen, maar zou meer inzicht kunnen geven in hoe actief leden zijn op de pagina's, of de content aansluit bij hun behoeften, of dat zij veelal (passief) meelesen en hier voldoening uit halen. Door deze informatie te combineren met dezelfde informatie van de andere social media toepassingen (als Instagram en LinkedIn) kan het aanbod beter toegespitst worden op de wensen en behoeften van de leden en kan mogelijk een breder publiek bediend worden. Daarnaast kan ook gekeken worden welke mensen geen gebruik maken van de social media toepassingen om juist ook voor deze mensen een offline aanbod rondom leefstijlgeneeskunde te faciliteren.



Onderzoek naar de lange en korte termijneffecten van social-media interventies is nog niet voldoende uitgevoerd en wordt in voorgaand onderzoek genoemd als aanbeveling (Chen & Wang, 2021). De effectiviteit van de Facebookpagina's wordt nu gemeten door eigen gerapporteerde ervaringen van de leden. Of deze informatie ook daadwerkelijk bijdraagt aan leefstijlverandering is onduidelijk. Mogelijk is het voor een deel van de leden ook niet het uitgangspunt om leefstijl te veranderen. In verschillende onderzoeken wordt benoemd dat de mate van effectiviteit van social-media interventies nog onvoldoende is onderzocht. Ook richt onderzoek zich minder op korte- en lange termijneffecten van de inzet. Hier zou een vervolgonderzoek nog aanvulling in kunnen bieden. Hierbij wordt ook genoemd dat het vaak een combinatie is van online en offline aanbod van interventies, het kan elkaar juist versterken. Maar om effectief te zijn moet een social media interventie ondersteund worden met offline interventies, zoals motivatie, aanwezigheid van faciliteiten, etc. (Chen & Wang, 2021; Ghahramani et al., 2022). Aanvullend onderzoek naar de besloten supportgroepen en aanvullende activiteiten binnen de besloten supportgroepen kan hier mogelijk meer inzicht in geven.

## 5 Conclusie

De Facebookpagina's van JLAM voldoen voor een deel van de bezoekers aan de behoefte om informatie over nieuwe technieken, onderzoeken en activiteiten rondom leefstijlgeneeskunde te vinden. Dit zijn dan ook aangrijpingspunten voor de medewerkers van JLAM om actief op in te spelen met de content van de Facebookpagina's. De Facebookpagina's kunnen effectief zijn in het verspreiden van informatie, maar voor daadwerkelijke leefstijlverandering wordt dit idealiter aangevuld met offline aanbod. De mensen die deze enquête hebben ingevuld zijn deels hoogopgeleid, tussen de 50 en 60+ jaar en van Nederlandse afkomst, en vertegenwoordigen een klein deel van het totaal aantal leden van de groepen. Hierdoor dienen de uitkomsten van deze verkenning met voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden, maar geven zij wel een goede aanleiding om onderzoek naar de rol van social media in leefstijl(verandering) te vervolgen. Platforms als Facebook en YouTube worden gezien als mogelijkheid een grote doelgroep te bereiken, en een manier om contact tussen gebruikers en zorgprofessionals te faciliteren. Gezien het totaal aantal leden van de Facebookpagina's en de redenen waarom zij gebruik maken van deze pagina's lijkt Facebook een effectieve manier om mensen te bereiken met informatie over gezondheid. Om een breder publiek, bijvoorbeeld mensen met een migratieachtergrond en mensen met beperkte (digitale) gezondheidsvaardigheden aan te haken is het belangrijk de content af te stemmen op de behoeften van de leden, en dit mogelijk te combineren met het faciliteren van een offline aanbod.

Stichting JLAM zet zich in om een zo groot mogelijke groep mensen te bereiken met informatie en aanbod van activiteiten rondom leefstijlgeneeskunde. De online Facebook groepen en de website zijn hiervoor het startpunt, en zijn inmiddels uitgebreid met offline aanbod in de vorm van bijvoorbeeld GezondDorp, een plek waar wandelactiviteiten, en het concept "suikerhuisjes" worden georganiseerd om ook mensen te bereiken die de online informatievoorziening niet bereiken of niet gebruiken. De ambitie is om dit concept breder te trekken naar een landelijk niveau. Met de lancering van GezondLand is hiermee de eerste stap gezet (GezondLand.nl, 2024). Het doel van GezondLand is dan ook een zo breed mogelijk publiek informeren en bedienen met informatie en aanbod van leefstijlgeneeskunde op een centrale plek.

## 6 Referenties

- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(5), e17917. <https://doi.org/10.2196/17917>
- GezondLand.nl. (2024). *GezondLand*. <https://gezondland.nl/>
- Ghahramani, A., de Courten, M., & Prokofieva, M. (2022). "The potential of social media in health promotion beyond creating awareness: an integrative review." *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14885-0>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 18, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- JLAM. (2024). *Stichting Je Leefstijl Als Medicijn*. <https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/>
- Marar, S. D., Al-Madaney, M. M., & Almousawi, F. H. (2019). Health information on social media. *Saudi Medical Journal*, 40(12), 1294–1298. <https://doi.org/10.15537/smj.2019.12.24682>
- Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving role of social media in health promotion: Updated responsibilities for health education specialists. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 4). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041153>

# 7 Bijlagen

## 7.1 Overzicht van enquêtevragen

### Wie bereiken we met de Facebookgroepen van Je Leefstijl Als Medicijn?

Stichting Je Leefstijl als Medicijn en Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen, doen samen onderzoek. We willen graag leren wie Je Leefstijl Als Medicijn (JLAM) met haar Facebook-gemeenschappen bereikt.

JLAM heeft op Facebook drie verschillende soorten gemeenschappen:

- Volgers van de Facebookpagina Je Leefstijl Als Medicijn
- Leden van het Facebook platform Je Leefstijl Als Medicijn, dit is een openbare groep.
- Deelnemers van Facebookgroepen van Je Leefstijl Als Medicijn, dit zijn besloten groepen. Deze zijn bedoeld voor mensen die hun leefstijl willen veranderen voor een bepaalde aandoening.

Via het onderzoek willen we achterhalen welke mensen de Facebookpagina bezoeken en deelnemen aan de open en besloten groepen van Je Leefstijl als Medicijn. Dit helpt ons om mensen beter te bereiken met informatie.

De drie belangrijke vragen voor het onderzoek zijn:

- hoe heb je de Facebookpagina of de groepen van Je Leefstijl Als Medicijn gevonden;
- waarom neemt u deel aan de open en/of besloten Facebookgroep;
- wat is uw achtergrond.

Wij vragen u deze vragenlijst in te vullen. Het invullen duurt ongeveer 15 minuten.

Het invullen van de vragenlijst gebeurt anoniem. Wij zien uw e-mailadres niet, weten niet uw naam, de gegevens zijn niet terug te voeren naar u. De ingevulde vragenlijsten worden opgeslagen op een veilige plek bij Pharos. Deze worden 5 jaar bewaard en daarna vernietigd.

Ik geef hierbij toestemming tot het gebruiken van de gegevens van de door mij ingevulde vragenlijst:

Ja      Nee

Alvast hartelijk dank!

Namens het onderzoeksteam Wim Tilburgs (JLAM) en Anke van Dam (Pharos).

### Definities van de termen in dit onderzoek

Wat is een gezonde leefstijl?

Een gezonde leefstijl betekent voldoende bewegen, gevarieerd en gezond eten en voldoende ontspanning nemen. Bovendien is het bij een gezonde levensstijl belangrijk dat alcohol met mate wordt gedronken, niet roken en stress zo veel mogelijk vermijden.

Wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding is onbewerkt, bevat zo min mogelijk toevoegingen en een beperkte hoeveelheid koolhydraten en suikers. Je lichaam heeft daardoor een betere brandstof. Hierdoor voel jij je energiever en heb je meer zin in bewegen. Gezonde voeding is de basis van ons leefstijladvies.

Wat bedoelen we met uw achtergrond?

Het betreft informatie over leeftijd, opleidingsniveau, etnische achtergrond, zorgprofessional of burger met een gezondheidswens.

.....

1. Leest u de 'Je Leefstijl als Medicijn' Facebookpagina waar wij informatie geven over leefstijl en ons aanbod zoals webinars en het laatste nieuws?

- Ja
- Nee (ga verder met vraag 6)

2. Hoe heeft u de Facebookpagina van Je Leefstijl Als Medicijn gevonden? Meerdere antwoorden mogelijk.

- via een zoekmachine zoals Google, Bing of Explorer
- via de website van Je Leefstijl Als Medicijn
- via Facebook
- via WhatsApp
- via LinkedIn
- via X, voorheen Twitter
- via Instagram,
- ik hoorde van vrienden en kennissen over deze Facebookpagina
- via de live bijeenkomsten van lokale activiteiten, zoals bijvoorbeeld het 'suikerhuis'
- anders.....

3. Wat is voor u de belangrijkste reden om de Facebookpagina te bezoeken? Je kunt meerdere antwoorden geven.

- ik wil graag in contact komen met andere mensen die met hetzelfde bezig zijn
- ik wil graag lezen over nieuwe inzichten over leefstijlverandering
- ik wil graag de nieuwste ontwikkelingen weten op het gebied van leefstijl
- ik wil graag op de hoogte blijven van het actuele aanbod van JLAM, zoals artikelen, nieuwsberichten en webinars
- ik wil graag mijn eigen ervaringen delen
- ik ontmoet nieuwe mensen
- ik haal er steun en motivatie uit
- ik wil graag mijn mening en hoe ik het zie delen
- anders,.....

4. Welke informatie op de Facebookpagina is voor u het belangrijkste? Meerdere antwoorden mogelijk.

- informatie over gezonde voeding
- informatie over meer bewegen
- informatie over verminderen van stress
- informatie over beter slapen
- informatie over nieuwe ontwikkelingen in leefstijlgeneeskunde
- ik wil graag op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van leefstijl
- ik wil graag op de hoogte blijven van het actuele aanbod van JLAM, zoals artikelen, nieuwsberichten en webinars
- anders,.....

5. Bent u lid van het Facebook platform van Je Leefstijl Als Medicijn?

- Ja
- Nee (ga verder met vraag 11)

7. Hoe heeft u het Facebook platform van Je Leefstijl Als Medicijn? Meerdere antwoorden mogelijk.

- via een zoekmachine zoals Google, Bing of Explorer
- via de website van JLAM
- via Facebook
- via WhatsApp
- via LinkedIn
- via X, voorheen Twitter
- via Instagram,
- ik hoorde van vrienden en kennissen over deze Facebookpagina
- via de live bijeenkomsten van lokale activiteiten, zoals bijvoorbeeld het 'suikerhuis'
- anders.....

8. Wat is voor u het belangrijkste om naar het Facebook platform te gaan? Meerdere antwoorden mogelijk.

- ik wil graag in contact komen met andere mensen die met hetzelfde bezig zijn
- ik wil graag lezen over nieuwe inzichten over leefstijlverandering
- ik wil graag op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van leefstijl
- ik wil graag op de hoogte blijven van het actuele aanbod van JLAM, zoals artikelen, nieuwsberichten en webinars
- ik wil graag mijn eigen ervaringen delen
- ik wil graag mijn mening/zienswijze delen
- anders,.....

9. Welke informatie op het Facebook platform is voor u het belangrijkste? Meerdere antwoorden mogelijk.

- informatie over gezonde voeding
- informatie over meer bewegen
- informatie over verminderen van stress
- informatie over beter slapen
- informatie over nieuwe ontwikkelingen in leefstijlgeneeskunde
- anders,.....

10. Wat is het belangrijkste om lid van het Facebook platform te zijn?

- ik krijg nieuwe informatie
- ik ontmoet nieuwe contacten
- ik haal er steun en motivatie uit
- anders,.....

11. Bent u lid van van een of meerdere besloten Facebook supportgroepen?

- Ja
- Nee (ga verder met vraag 15)

12. Als u de besloten supportgroep bezoekt, wat is dan het belangrijkste? Meerdere antwoorden mogelijk.

- ik wil graag in contact komen met andere mensen die met hetzelfde bezig zijn
- ik krijg inzicht in mijn vorderingen bij het veranderen van mijn leefstijl
- ik krijg steun om door te gaan met het veranderen van mijn leefstijl
- anders,.....

13. Waarom bent u deel gaan nemen aan de besloten supportgroep van Je Leefstijl Als Medicijn?

- ik was op zoek naar informatie over mijn aandoening en leefstijl
- ik was op zoek naar contact met andere mensen met dezelfde aandoening
- ik wil op de hoogte zijn van nieuwe ontwikkelingen van behandeling van

14. Maakt u gebruik van de meerdere mogelijkheden die de besloten supportgroep aanbiedt, zoals

- van de gesloten (ZWEM, Zaterdag Wegen en Meten) groep
- daar weet ik niets van
- digitaal café
- daar heb ik geen interesse in
- van beide faciliteiten (ZWEM en digitaal café)

We willen iets meer weten over uw achtergrond. We doen dit om een beter beeld te krijgen van wie we spreken in deze vragenlijst. En om ervoor te zorgen dat we geen mensen missen.

15. Bent u

- man
- vrouw
- andere, namelijk
- dat zeg ik liever niet

16. Hoe oud bent u?

- tussen 18 – 30 jaar
- tussen 30 – 40 jaar
- tussen 40 – 50 jaar
- tussen 50 – 60 jaar
- ouder dan 60 jaar
- dat zeg ik liever niet

17. Wat is uw hoogste opleiding?

- Lagere school, lager of voorbereidend beroepsonderwijs ⓘ
- Mulo, mavo, vmbo-g/t, mbo-1 of ander middelbaar algemeen voortgezet onderwijs ⓘ
- Mbo-2, mbo-3, mbo-4 of ander middelbaar beroepsonderwijs en beroepsbegeleidend onderwijs ⓘ
- Havo, vwo of ander hoger algemeen en voorbereidend wetenschappelijk onderwijs ⓘ
- HBO of WO ⓘ
- Anders, namelijk....
- Dat zeg ik liever niet

18. Bent u een

- zorgprofessional
- Persoon met een aandoening
- Persoon zonder aandoening

19. Tot welke bevolkingsgroep rekent u zichzelf?

.....

20. Van welke sociale media maakt u het meeste gebruik?

- Facebook

- Instagram
- Tiktok
- ...

21. Hoe vaak helpt iemand u met het lezen van brieven of folders?

- Vaak
- Af en toe
- Nooit
- Dat zeg ik liever niet

22. Hoe vaak helpt iemand u als u iets niet kunt doen met de computer?

- Vaak
- Af en toe
- Nooit
- Dat zeg ik liever niet