

# Een generatie zonder leefstijlziekten



In gesprek met  
**Marnix Hoppener**

In gesprek met dr. Marnix Hoppener, arts-wetenschapper, founder Johnny Joker, initiatiefnemer Followeb en research associate aan de Radboud Universiteit (Nijmegen), Letteren Faculteit, onderzoeksgroep Persuasieve Communicatie. Amsterdam, e-mail: [marnix@johnnyjoker.com](mailto:marnix@johnnyjoker.com)

Als je kinderen gezond gedrag wilt aanleren, dan moet je ze interesseren en het leuk maken. 'Entertainment education' is een strategie om gezond gedrag aan te leren door middel van amusement. Johnny Joker is de voorloper op dit gebied in de mondzorg en ontwikkelde een innovatief preventieprogramma voor kinderen van nul tot 12 jaar. Met spelletjes, puntenkaarten, spaarkaarten en grappige boekjes over de ondeugende aap Johnny leren kinderen alles over goede gebitsverzorging en voeding. Wij gingen in gesprek met de medeoprichter Marnix Hoppener.

### Waarom heb je Johnny Joker gecreëerd?

Toen ik promoveerde in het AMC viel het mij op dat een ongezonde leefstijl een belangrijke rol speelde bij een groot deel van de patiënten dat het ziekenhuis binnen kwam. Ik besloot daarom om mijn witte jas aan de wilgen te hangen en mij te richten op preventieprogramma's voor het creëren van gezondheidswinst. Daarbij gaat het in de kern om het afleren van ongezond gedrag. Bij volwassenen is dat nog niet zo eenvoudig omdat het gedrag vaak al een gewoonte is geworden. Daarom richtte ik Johnny Joker op, waarmee de focus ligt op het aanleren van gezond gedrag aan kinderen. Met Johnny Joker starten we vanaf de geboorte met preventie.

### Hoe kwam je met Johnny Joker in de mondzorg terecht?

Preventie is in de mondzorg al redelijk bekend. Veel meer dan elders in de eerste lijn waar het wachten op klachten helaas nog de standaard is. Ook de financiering van preventieve mondzorg voor kinderen is al georganiseerd en onderdeel van de basisverzekering. Daarnaast bestaat er een toenemende taakdelegatie waarbij niet de hoogstopleide zorgprofessional de relatief eenvoudige preventieve taken hoeft uit te voeren. Er ligt dus een goede basis voor een effectief preventieprogramma. Daarnaast ligt er in de mondzorg een concreet probleem waar meer gezondheidswinst behaald kan worden: cariës. Het is de meest voorkomende multifactoriële gedragsziekte ter wereld en preventie kan hierbij helpen. Momenteel heeft de helft van de vijfjarigen in Nederland cariës, en meer dan 10% al zes gaatjes. Er is dus voldoende ruimte voor verbetering en het is meer dan de moeite waard om te zoeken naar een integrale aanpak en interdisciplinaire samenwerking<sup>1</sup>.

### Hoe ben je begonnen met cariëspreventie?

Ik vind het belangrijk om methodes te gebruiken die bewezen effectief zijn. Zo kwam ik erachter dat er een slimme en moderne preventiemethode NOCTP (Non Operative Cariës



Johnny Joker in de badkamer

## “Kinderen kunnen denken: ‘ha lachen, ik ga mijn tanden ook met chocola poetsen!’”

Treatment and Prevention) bestaat. Het Ivoren Kruis heeft dit vertaald naar de Nederlandse situatie en het ‘Gewoon Gaaf’ genoemd<sup>2</sup>. Met Gewoon Gaaf wordt preventie toegepast op basis van de individuele behoefte van een patiënt. Er wordt breder gekeken dan alleen het gebit, en er wordt geprobeerd om invasief behandelen te voorkomen. Deze methode lijkt volkomen logisch, en het is eerder verrassend dat het nog niet massaal wordt toegepast. Toch hoorde ik vaak dat toepassing van een dergelijke preventiemethode in de praktijk nogal weerbarstig is. Mondzorgverleners missen preventie- en communicatietools om ouders en kinderen kennis en vaardigheden aan te leren en te motiveren. Om hiermee te helpen zijn we toen samen met de afdeling persuasieve communicatie van de Radboud Universiteit begonnen met het verder ontwikkelen van preventie- en communicatietools.

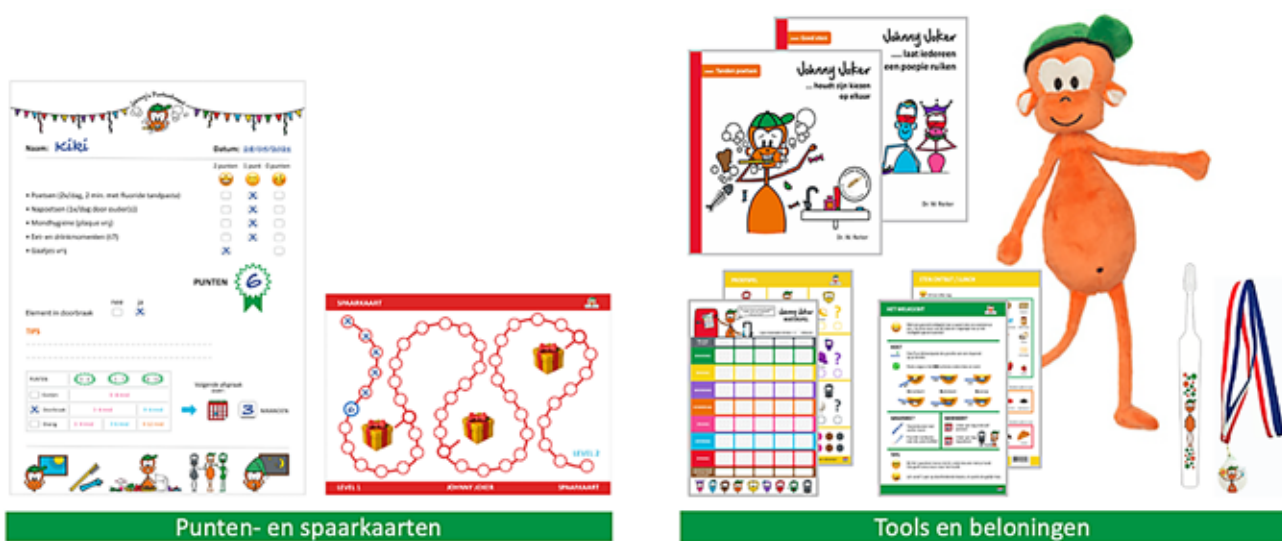
### Hoe motiveer je een kind om zijn gebit goed te verzorgen en gezond te eten?

Om kinderen te motiveren speelt de juiste communicatie een cruciale rol. De voorlichting over goede gebitsverzorging en voeding wordt met amusement gecombineerd, zoals grappige boekjes, leerzame spelletjes en leuke beloningen. Deze vorm van voorlichting heet ‘entertainment education’<sup>3</sup>. In de voorlichting staat Johnny centraal als rolmodel voor de kinderen. Johnny is een ondeugende aap. Hij is positief en grappig, maakt thema’s luchtig en bespreekbaar en blijft weg

bij het induceren van angst. Uit onderzoek<sup>4-8</sup> blijkt dat gebruik maken van een rolmodel (character), het maken van grapjes (humor), het lezen van grappige verhalen (narratives) en het inzetten van spelelementen (gamification) en beloningen (rewards) goed werkt bij het aanleren van gezond gedrag. Met Johnny Joker ontwikkelden we speciaal voor de mondzorg een preventieprogramma waarin deze elementen terugkomen. De voorlichting sluit aan bij de situatie en de leeftijd van het kind, en de effecten worden wetenschappelijk onderzocht.

### Welke invloed heeft wetenschappelijk onderzoek op Johnny Joker?

Wetenschappelijke onderbouwing vind ik belangrijk. Er zijn daarom al verschillende onderzoeken gedaan<sup>9</sup>. Het meest recent gepubliceerde onderzoek is een veldexperiment<sup>10</sup>. Het is onderdeel van een onderzoekslijn die samen met Enny Das, hoogleraar communicatie en beïnvloeding bij de vakgroep persuasieve communicatie aan de Radboud Universiteit loopt. De kinderen, patiënten bij een tandartspraktijk in Rosmalen, werden een maand lang gevolgd. Aan het begin van het experiment werd in de praktijk hun tandplaguescore gemeten. Vervolgens kreeg de helft van de kinderen de geijkte folder van het Ivoren Kruis mee naar huis, en de andere helft het grappige Johnny Joker boekje over tandenpoetsen. Ouders moesten ervoor zorgen dat hun kind de folder of het verhaal om de dag las. De kinderen werd gevraagd naar



Schematische illustratie van de Johnny Joker preventie- en communicatietools.

hun beleving van de folder of het boekje en aan het einde van de maand werd opnieuw de tandplaquescore bepaald door de mondhygiënist. Wat beek? Kinderen vinden het verhaal over Johnny leuker om te lezen dan de folder. ‘Dat lijkt een open deur, maar het is een belangrijke bevinding in gezondheidscommunicatie’, stelt Das. ‘Als je kinderen wilt voorlichten, moet je eerst zorgen dat je hun interesse hebt.’ Maar dan komt de belangrijke vraag: vertaalt dat leesplezier zich ook in gezondheidsresultaten? Het antwoord is niet eenduidig: een verhaal ‘leuk’ vinden, zorgt er niet automatisch voor dat er ook beter wordt gepeetst. Das: ‘Wat cruciaal is, is dat kinderen door hebben dat Johnny stout is. Als dat het geval is, leidt het boekje tot een verminderde plaquescore. Maar het alleen lollig vinden van het verhaal maakt geen positief verschil. Het kan zelfs averechts werken. Kinderen kunnen denken: ‘ha lachen, ik ga mijn tanden ook met chocola poetsen!’ Met plezier lezen is dus een voorwaarde om aandacht te trekken, maar de combinatie van humor en ‘stout’ gedrag van een verhaalpersonage blijkt vooral nog een riskante strategie. Juist die conclusie heeft ons doen besluiten om het einde van het verhaal aan te passen en te eindigen met een expliciete conclusie: dat Johnny heel graag zijn tandenpoetst. Hiermee wordt Johnny een ‘transitional role model’ die van slecht gedrag naar goed gedrag gaat. Hij heeft dus geleerd van zijn ‘stoute gedrag’. Dat is saai, maar ook veiliger. De nieuwe versie van het verhaal is inmiddels al gedrukt. Stap voor stap maken we het preventieprogramma, mede op basis van wetenschappelijke evaluatie, zo steeds beter.

### Inmiddels is Johnny Joker toch meer dan een boekje?

In de afgelopen jaren is Johnny Joker uitgegroeid van uitgever van vrolijke boekjes naar een compleet en praktisch preventieprogramma voor kinderen van nul tot 12 jaar. De vrolijke boekjes zijn onderdeel geworden van een spaar- en beloonstelsel, want sparen en belonen is een effectieve methode bij gezondheidsbevordering. Het zorgt voor structuur, focus en betrokkenheid<sup>7</sup>. Er zijn spelletjes ontwikkeld die op een speelse manier helpen bij het aanleren van bijvoorbeeld water drinken (‘waterspel’) of het proeven van gezonde voeding (‘proefspel’). Ouders en kinderen krijgen nieuwe kennis en vaardigheden over

mondverzorging aangeleerd door middel van speciaal ontwikkelde instructiekaarten. Hierop staan simpele instructies over één onderwerp, zoals ‘het wisselgebit’ of ‘tussendoortjes’. Welk type instructiekaart een ouder meekrijgt is afhankelijk van het thema dat aandacht en focus behoeft. Bij gedragsverandering gaat het om het maken van kleine stapjes en het ontwikkelen van routinegedrag<sup>1</sup>. Patiënten krijgen dus niet te veel boodschappen en instructies in één keer. In totaal zijn er tien verschillende instructiekaarten ontwikkeld. Hiervan gaan er vier over voeding. Het preventieprogramma houdt ook de NOCTP of Gewoon Gaaf methode aan. Dit houdt in dat voor elk individueel kind wordt bepaald wanneer zij terug mogen komen naar de praktijk. Gaat het goed? Dan is het volgende bezoek wat later. Als er extra aandacht nodig is dan komt het kind juist eerder terug. Zo krijgt ieder kind passende zorg. Met het nieuwe preventieprogramma verwachten we dat implementatie van de NOCTP of Gewoon Gaaf methode makkelijker en leuker zal worden. Mondzorgverleners die het programma inzetten passen automatisch de Klinische praktijkrichtlijn Mondzorg voor Jeugdigen toe. De mondzorgketens Freshstandartsen, GEAV Dental en tandartspraktijk Haulerwijk zijn onlangs gestart met het nieuwe programma.

### Je hebt het over een spaarsysteem. Hoe werkt dat in de praktijk?

De mondhygiënist of preventie-assistent doorloopt bij ieder bezoek samen met kind en ouder een puntenkaart. Per onderdeel kunnen punten worden verdiend. De onderdelen bestaan uit motivatie, mondhygiëne, eet-en drinkmomenten en aan- of afwezigheid van gaatjes. Dit zijn dezelfde onderdelen als bij de NOCTP of Gewoon Gaaf methode. Toch zijn de vorm en registratie bij Johnny Joker structureel anders. Er worden geen risicopunten of ‘strafpunten’ gegeven als de mondhygiëne nog niet optimaal is, of als er actieve cariës wordt gesignaleerd. Juist als een onderdeel goed gaat wordt dat benoemd en beloond. Hierdoor ligt de focus op een positieve ervaring. Daarnaast worden de behaalde punten bij ieder consult gedeeld met het kind en de ouder waardoor het inzichtelijk wordt wat er goed gaat, en waar nog winst te behalen is. Het totaal aantal punten kan ingevuld worden op de spaarkaart. Bij voldoende spaarpunten krijgt het kind een beloning zoals een grappig boekje of leerzaam spelletje.

*“Bij gedragsverandering gaat het om het maken van kleine stapjes en het ontwikkelen van routinegedrag.”*

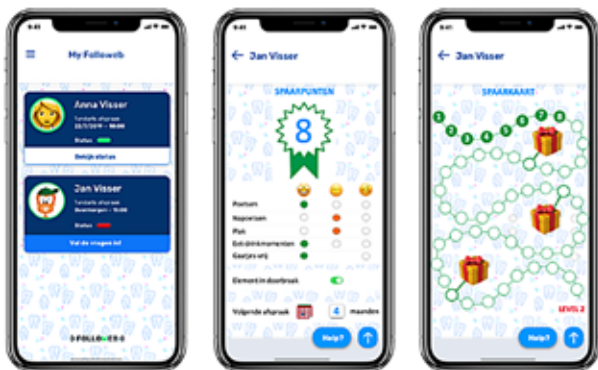
*“Het digitaal platform is geen doel op zich, maar een middel om het grotere doel te bereiken: een generatie zonder leefstijlziekten zoals gaatjes.”*

#### Hoe wil je Johnny Joker verder ontwikkelen?

De volgende stap is om een deel van het preventieprogramma te digitaliseren. Hiervoor is een apart initiatief gestart, genaamd Followeb. Dit is een digitaal platform waarop ouders en kinderen gezond gedrag aanleren met de ondeugende, oranje aap 'Johnny Joker'. Op het digitale platform maken we de gezondheid voor kind, ouder en mondzorgverlener inzichtelijk en wordt een gezonde leefstijl bevorderd. Ook kunnen administratieve taken geautomatiseerd worden waardoor mondzorgpraktijk zich meer kunnen focussen op het verlenen van zorg. Het digitale platform maakt het tevens mogelijk om op anonieme wijze, na 'informed consent' van ouders, wetenschappelijk de effecten van het programma te evalueren. Deze laatste stap wordt momenteel nog niet systematisch gedaan. Er zijn inmiddels gesprekken met de Nederlandse Zorgautoriteit geïnitieerd in het kader van een zogeheten 'beleidsregel kleinschalig experiment'. Ook werd het initiatief van Followeb tijdens de Dutch Health Week door een expertpanel als meest belovende digitale concept uitgeroepen en won de eerste prijs<sup>12</sup>. Ondanks dat het digitale platform nog niet gebouwd is, heeft een aantal partijen al toegezegd het platform te willen gebruiken.

#### Waarom is deze innovatie belangrijk voor de zorg?

Ik ben ervan overtuigd dat de zorg er de komende decennia echt anders uit gaat zien, ook de mondzorg. Het is evident dat preventie veel belangrijker gaat worden, dat is pijnlijk bevestigd door de COVID-19 pandemie. Gelukkig zijn er zorgverleners en bestuurders die het belang van preventie inzien. Zij gaan mee met deze innovatie zonder dat alles



Illustratie van de Followeb applicatie

al helemaal geregeld of bewezen is. Dat is wat mij betreft precies waar het om gaat bij innovatie: starten vanuit een visie en vanuit een intrinsieke motivatie ervoor gaan. Dit geeft de mogelijkheid om nieuwe methodes te onderzoeken en het effect te bewijzen. Zo verandert de zorg langzaam van curatie naar preventie, met professionele zorg waar dat moet, en zelfzorg waar dat kan. De juiste zorg komt op de juiste plek<sup>13</sup>, en fysieke zorg wordt steeds meer zorg op afstand. Digitalisering en dataverzameling kunnen hierbij faciliteren, maar nooit alle zorg vervangen. Ik noem dat wel eens de krachtige combinatie van 'koude tech en warme zorg'. Met Followeb worden verschillende disciplines met elkaar verbonden, en er wordt samengewerkt met enthousiaste professionals. Hierdoor ontstaat een steeds krachtiger netwerk, waardoor we nog beter de kennis over preventie, communicatie, gamification, digitalisering en duurzame gedragsvorming kunnen ontdekken en toepassen.

#### Wanneer kunnen we de digitalisering verwachten?

Duurzame innovatie in de zorg is geen 100 meter sprint maar een triatlon met estafette elementen. Zolang je streeft naar het toepassen van bewezen effectieve methoden ben je duurzaam aan het bouwen. Dat is in mijn ogen belangrijker dan snel scoren of zelfs disruptief zijn. Het is cruciaal om van binnenuit te verbinden door samen met zorgverleners te bepalen hoe het primaire zorgproces of de workflow stap voor stap verbeterd kan worden, in plaats van het proces te verstoren van buitenaf. Ik verwacht dus dat het nog wel even duurt. Dat is niet erg, want er is geen gillende haast. De echte urgentie komt uiteindelijk wel. In je eentje kun je dat niet van de ene op de andere dag forceren. Dat heb ik wel geleerd in de afgelopen vijftien jaar dat ik preventieprogramma's ontwikkel. Zodra de juiste financiële prikkels rondom preventie ontstaan ben ik ervan overtuigd dat de massa, van zowel zorgverlener als zorgontvangers, pas echt in beweging komt. Tot die tijd is het van belang om binnen de bestaande kaders ervaring op te doen, de juiste kant op te duwen en goed voorbereid te zijn. Het valt mij op dat dat steeds beter gebeurt. Mondzorgpraktijken beginnen om digitale ondersteuning en data-uitwisseling te vragen voor hun bestaande softwaresystemen. Er ontstaat dus meer urgentie om de digitalisering verder uit te werken. Samen met partners als Ivoren Kruis, CZ, ACTA en de Radboud Universiteit worden



hiervoor plannen gemaakt. Het digitaal platform is overigens geen doel op zich, maar een middel om het grotere doel te bereiken: een generatie zonder leefstijlziekten zoals gaatjes. Ondanks dat het soms een hobbelige weg is, geniet ik van deze tocht. Hoe meer mensen met mij beginnen te lopen, hoe leuker het wordt. Ik nodig iedereen die enthousiast raakt na het lezen van dit artikel uit om contact met mij op te nemen via [marnix@johnnyjoker.com](mailto:marnix@johnnyjoker.com). Samen kunnen we, stap voor stap, meebouwen aan een generatie zonder gaatjes en andere leefstijlziekten! ■

#### Referentielijst

- Gruythuysen RJM, Loveren C van, Wiggelendam JM, Boven JA van, Burgersdijk RCW. Verwaarlozing van de mondverzorging bij kinderen. Een kwestie van integrale aanpak. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* 2015; 159: A8071.
- Vermaire JH. NOCTP (het Nexo-model) in Nederland: gewoon gaaf: kindertandheelkunde rocket-science of kinderspel? *Quality Practice* 2014; 10(2).
- Singhal A, Rogers EM. A theoretical agenda for entertainment-education. *Communication theory* 2002;12(2), 117–135.
- De Droog SM, Valkenburg PM, Buijzen M. Using brand characters to promote young children's liking of and purchase requests for fruit. *Journal of Health Communication* 2011; 16(1), 79–89.
- Yoon HJ, Tinkham SF. Humorous threat persuasion in advertising: The effects of humor, threat intensity, and issue involvement. *Journal of Advertising* 2013; 42(1), 30–41.
- De Graaf A, Sanders J, Hoeken H. Characteristics of narrative interventions and health effects: A review of the content, form, and context of narratives in health-related narrative persuasion research. *Review of Communication Research* 2016; 4, 88–131.
- Richter G, Raban DR, Rafaeli S. Studying Gamification: The Effect of Rewards and Incentives on Motivation. *Gamification in Education and Business* 2014; 21-46
- Das E, Den Elzen N, Broers D, Hoppener MR. Narrative persuasion and children: How a virtual friend encourages tooth brushing. *Tijdschrift Voor Communicatiewetenschap* 2018; 46(2), 139–153.
- Das E, Hoppener MR. Onderzoeksprogramma: Effect van entertainment education, health promotion en persuasieve communicatie op de gezondheid van kinderen. Beschikbaar via <https://www.johnnyjoker.com/onderzoek/>
- Bálint KE, Das E, Stel G, Hoppener MR. Can A Funny Story about Tooth Brushing Decrease Plaque Scores in Children? A Longitudinal Field Experiment. *Health Communication* 2021; 1-11.
- Mochon D, Schwartz J, Maroba J, Petel D, Ariely D. Gain Without Pain: The Extended Effects of a Behavioral Health Intervention. *Management Science* 2017; 63(1), 1-278
- Zweers M. Followeb wint DragonsDen tijdens Dutch Health Week 2021. Beschikbaar via: <https://www.dutchhealthhub.nl/artikel/followeb-wint-dragonsden-tijdens-dutch-health-week/>
- Rapport van de Taskforce. De Juiste zorg op de juiste plek. Wie durft? 2018. Beschikbaar via: <https://www.zonmw.nl/fileadmin/zonmw/documenten/Ouderen/PLZ/de-juiste-zorg-op-de-juiste-plek.pdf>

## AGENDA

# Cursussen en workshops

**ACTA**  
Dental Education bv

Datum aanvang	Naam cursus, congres, etc.	Aantal dagen	Cursusleider	Doelgroep	Plaats waar cursus gehouden wordt
29-01-2022	QP Congres Diversiteit en inclusiviteit	1	dr. Monique Danser, Mohan Verstegen	tandartsen, mondhygiënisten	t Spant, Bussum
05-03-2022	QP Congres Sederen	1	Dyonne Broers	tandartsen	ACTA, Amsterdam
10-03-2022	Basiscursus Angstbeheersing in de praktijk	1	prof. dr. Ad de Jongh	tandartsen, mondhygiënisten	ACTA, Amsterdam
12-03-2022	Secrets of isolation	1	Stephane Browet	tandartsen	ACTA, Amsterdam
14-03-2022	Effectief communiceren	1	prof. dr. Ad de Jongh, Dyonne Broers	tandartsen, mondhygiënisten	ACTA, Amsterdam
19-03-2022	Orofaciale pijn en disfunctie	1	prof. dr. Frank Lobbezoo, dr. Ghizlane Aarab	tandartsen, mondhygiënisten	ACTA, Amsterdam
02-04-2022	QP Congres Chirurgische ingrepen in de praktijk	1	Thijs de Jong, Mireille Soffner	tandartsen	ACTA, Amsterdam