

# Meer bewegen met uw Smartphone

*Stimuleren van meer bewegen met behulp van bewegapps, een blended interventie door de praktijkondersteuner: van de ontwikkeling van een speciale tool naar de inzet van consumenten eHealth*

**Dr. Renée Verwey**

Expertisecentrum  
voor innovatieve zorg  
en technologie



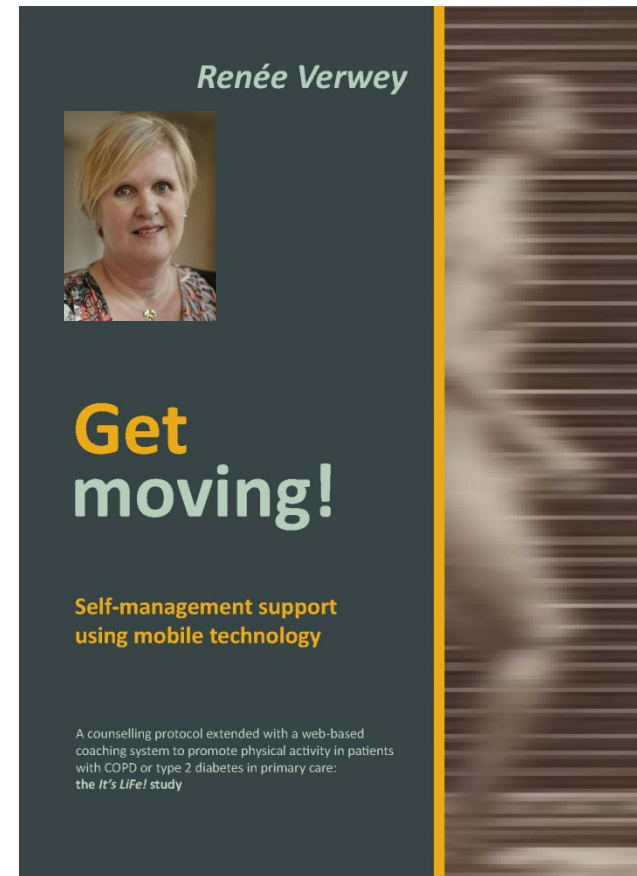
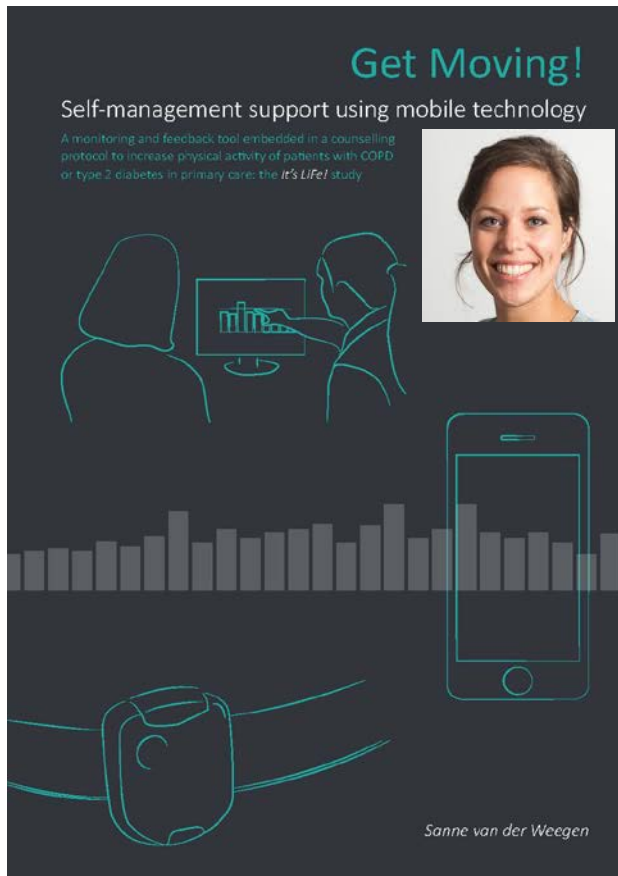
# Story-telling en discussie

- Wat ging vooraf aan de ‘keuzewijzer beweeg-apps’
- The making off...
- Implementatie van een ‘blended beweeginterventie’

# Story 1: het *It's LiFe!* project (2010-2015)



# Proefschriften



[www.proefschriftenverpleegkunde.nl](http://www.proefschriftenverpleegkunde.nl)

# Zelfmanagement ondersteuning via coaching op afstand



praktijk  
ondersteuner

technologie

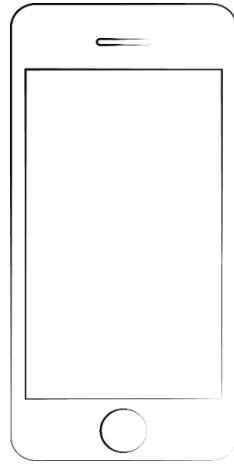


patiënt

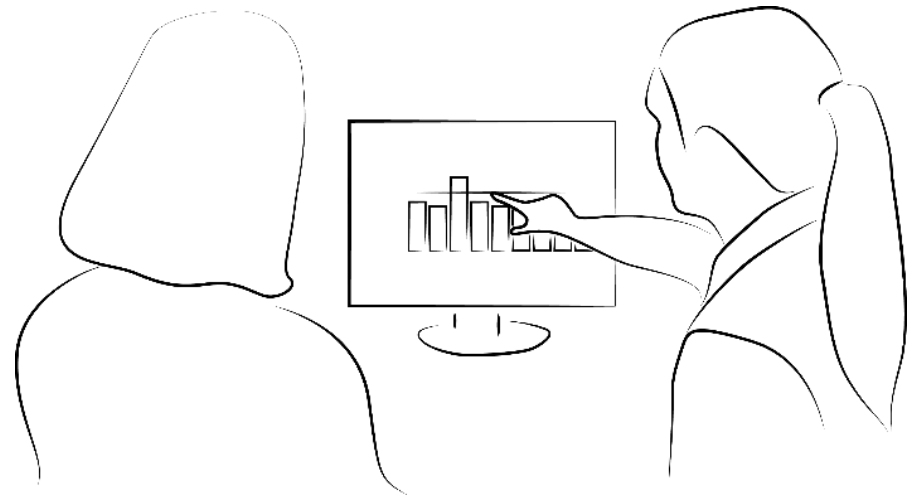
# Ontwikkelen van de *It's LiFe!* tool



Bewegingsmeter

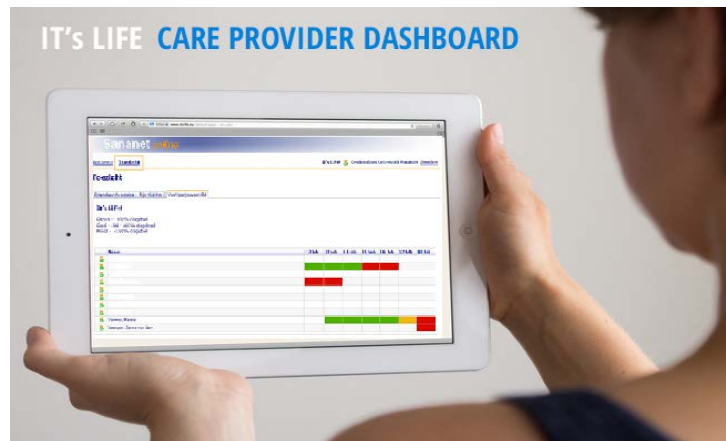


App en website

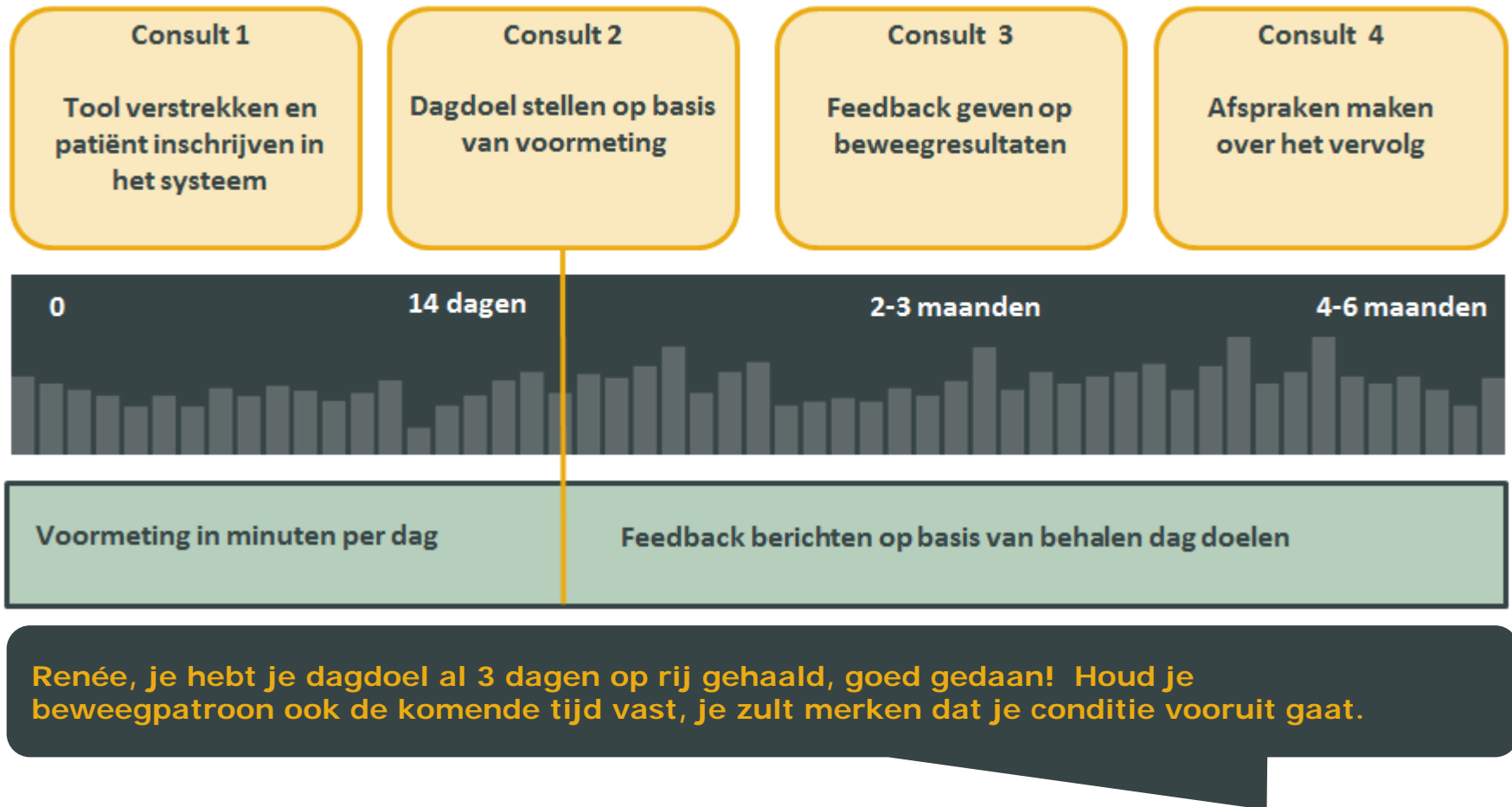


Online coaching systeem  
voor POH ( de *It's LiFe!*  
monitor)

# Tool & coaching systeem



# Blended interventie





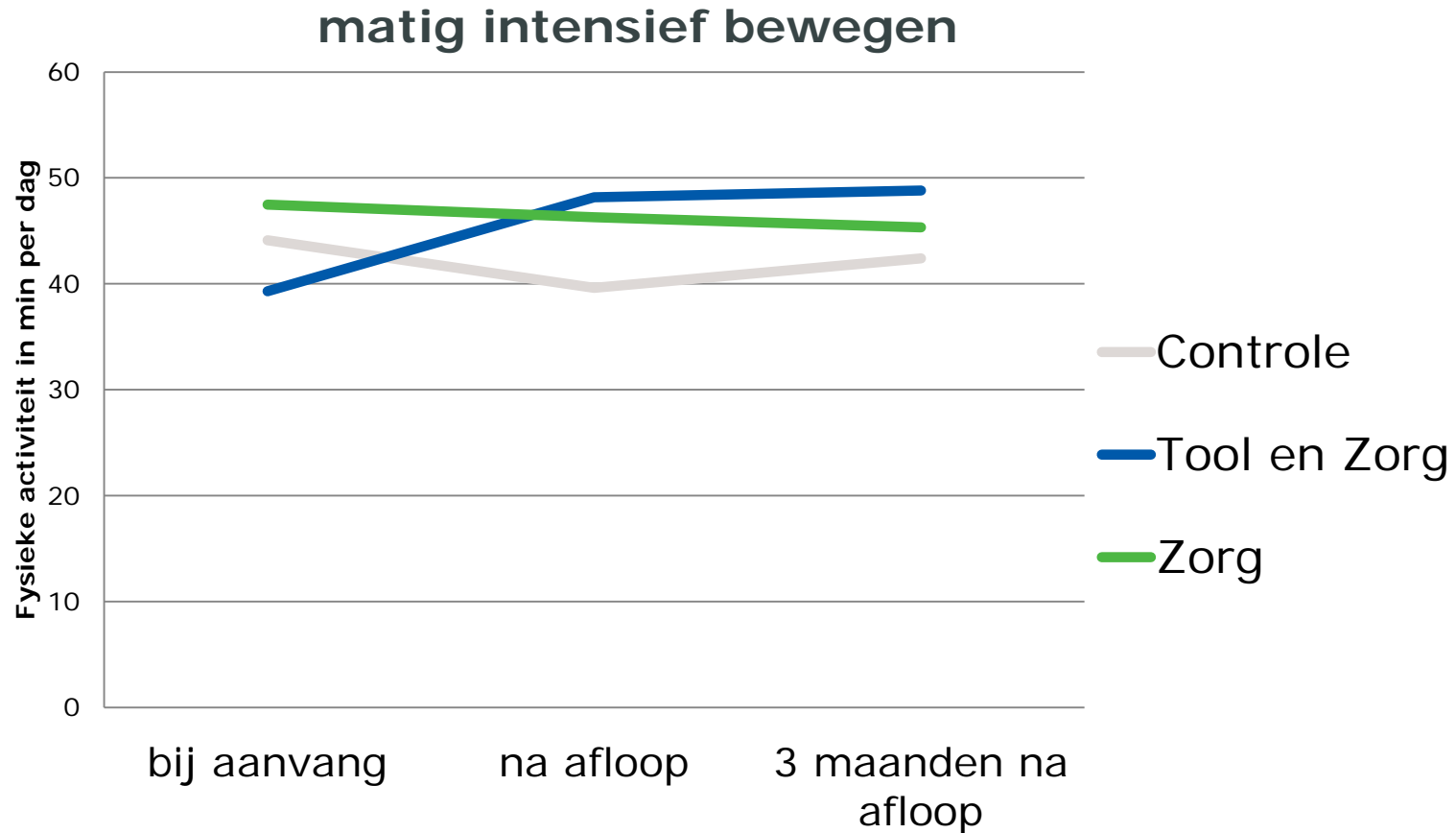
# Opzet cluster RCT

**240 patiënten met COPD of diabetes**

**24 huisartsenpraktijken**



# Uitkomsten effectiviteitsstudie



# Uitkomsten effectiviteitsstudie

Vershil

Na afloop

met gebruikelijke zorg (controle)  12 min

met enkel het zorgprogramma 8 min

Vershil

3 maanden na afloop

met gebruikelijke zorg (controle) 11 min

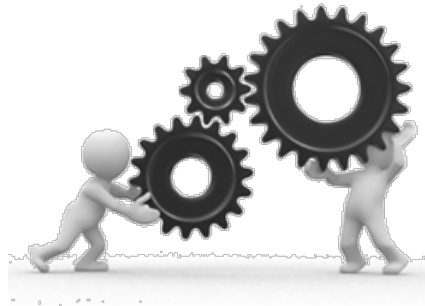
met enkel het zorgprogramma 9 min

\* Geen verschillen tussen zorgprogramma en gebruikelijke zorg

# Conclusie



**Zelfmanagement  
ondersteunings  
programma**



**Monitoring en  
feedback tool**



**12 minuten  
meer beweging  
per dag**

# Valorisatie



# Story 2: the making off... (nov 2016 – febr 2017)

## Meer bewegen met uw Smartphone

Wilt u meer bewegen maar komt het er vaak niet van? Een beweeg-app op uw Smartphone stimuleert. Wat is een goede beweeg-app en welke past bij u? Gebruik daarvoor de keuzewijzer beweeg-apps!



meer veerkracht,  
langer thuis  
**FNO**

**Huisartsen**  
Oostelijk Zuid-Limburg

KBO  
LIMBURG  
Oog voor Senioren

Zuyd  
Onderzoek  
**ZU  
YD**

**Eizt+**


# User Centred Design keuzewijzer

- Subsidieaanvraag Fonds Nuts Ohra  
Contact leden KBO en huisartsenvereniging
- Samenstelling team  
8 werk sessies studenten en docenten EIZT
- 4 co-creatie sessies met leden KBO



# Werk sessies

- 
- Verkennen literatuur
  - Zoeken in app store(s)

- 
- 'Clearinghouse websites'
  - Beschrijven en selecteren apps

- 
- Beoordelen selectie
  - Feedback van leden KBO

Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S., & Pagoto, S. (2014). Evaluating and selecting mobile health apps: strategies for healthcare providers and healthcare organizations. *Translational behavioral medicine*, 4(4), 363-371.



# Co-creatie sessies met leden KBO



# Co-creatie sessies



- **Interviews**

op basis van topics uit literatuur

- **Samenstellen top keuzebepaling**

op basis van beschrijvingen van 'clearinghouse websites'

- **Discussie selectie apps**

op basis van stellingen/vragen

- **Feedback**

op versie 1 keuzewijzer

# Top 5 keuzebepaling volgens KBO

## 1. Betrouwbaarheid

(nauwkeurigheid van metingen)

## 2. Toegankelijkheid en aantrekkelijkheid

(knoppen, kleuren, plaatjes, geluid)

## 2. Functies van de app

(weergave van hoeveelheid bewegen, aanmoediging, competitie)

## 3. Gebruiksvriendelijkheid

(registreren, aantal keren drukken tot de start van de activiteit)

## 4. Advies over behalen norm gezond bewegen

## 5. Hoogte waardering van andere gebruikers

# (Veronder-) stellingen & vragen

- Alleen gratis apps...
- Geen gedoe met koppeling aan smartwatches en trackers...
- Alleen NL...
- Ook apps waarmee je korting krijg bij de Etos?
- Ook apps waarmee je beweeggegevens bekend worden bij je zorgverzekeraar?
- Ook Pokemon-go of andere apps die aanzetten tot bewegen?

# Keuzewijzer versie 1

## Meer bewegen met uw Smartphone

Wilt u meer bewegen maar komt het er vaak niet van? Een beweeg-app op uw Smartphone stimuleert. Wat is een goede beweeg-app en welke past bij u? Gebruik daarvoor de keuzewijzer beweeg-apps!



meer veerkracht,  
langer thuis  
**FNO**

**Huisartsen**  
Oostelijk Zuid-Limburg

KBO  
LIMBURG  
*Oog voor Senioren*

Zuyd  
Onderzoek  
**ZU  
YD**

**Eizt+**



<http://www.eizt.nl/beweeg-apps>

# Story 3: implementatie 'blended beweeginterventie' in de 1<sup>e</sup> lijn

(april 2017-april 2018)



Deze huisartspraktijk doet mee aan het onderzoek:

## Meer bewegen met uw Smartphone

Dit onderzoek gaat over meer bewegen door gebruik te maken van een app op uw Smartphone. Wilt u meedoen? Bespreek dit met uw praktijkondersteuner.

Als u wilt deelnemen kunt u met de keuzewijzer een app kiezen die bij u past. Uw praktijkondersteuner kan u hierbij helpen. De app stimuleert u om meer te bewegen.

Meedoen aan het project houdt verder in dat u uw gegevens en ervaringen over het bewegen met de app deelt met uw praktijkondersteuner en de onderzoekers.

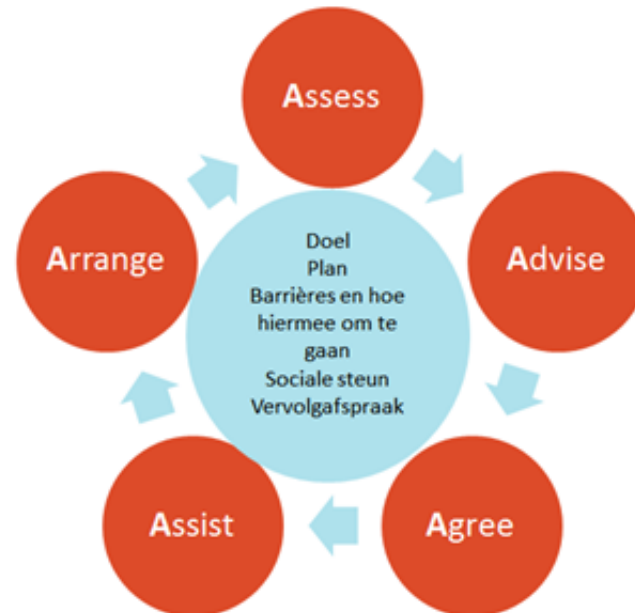
Meer informatie over deelname aan dit onderzoek staat in de informatiebrief.

Bij vragen over deelname kunt u terecht bij uw praktijkondersteuner. Voor vragen over het onderzoek kunt u per mail contact opnemen met de onderzoekers via [keuzewijzerbeweegapps@zuyd.nl](mailto:keuzewijzerbeweegapps@zuyd.nl)



# Ondersteunen zelfmanagement via 5A model

**Het 5A model** is ontworpen om zorgverleners en zorgteams te helpen de zorg zodanig aan te passen dat zelfmanagementondersteuning integraal onderdeel is van de zorg voor chronisch zieken.



# Blended interventie

## Instructiekaart Meer bewegen met uw Smartphone

Deze instructiekaart gebruiken als leidraad voor het gesprek/consult waarin ondersteuning van zelfmanagement bij meer bewegen en het gebruik van de keuzewijzer beweeg-apps aan de orde is. De kaart is gebaseerd op het '5A model' en diverse gedragsverandering technieken om gedragsverandering te ondersteunen, waaronder 'Motivational Interviewing'.

<b>Achterhaal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>De mate van fysieke activiteit.</b> Als dit op of onder de norm is, dan komt de patiënt in aanmerking voor de interventie.</li><li>✓ <b>De motivatie</b> om meer te gaan bewegen en hoeveel <b>zelfvertrouwen</b> de patiënt heeft in het realiseren van zijn/haar voornemen om meer te gaan bewegen.</li><li>✓ Of de patiënt in het bezit is van <b>een Smartphone</b> en <b>hoeveel ondersteuning</b> de patiënt nodig heeft bij het gebruik van de keuzewijzer en bij het downloaden en installeren van de app(s) op de Smartphone.</li><li>✓ Of de patiënt <b>kennis heeft over voldoende bewegen</b>, geef vervolgens informatie op maat over de voordelen van voldoende bewegen (zie keuzewijzer).</li></ul>
<b>Adviseer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Waar mogelijk <b>de Nederlandse Norm Gezond Bewegen</b> aan te houden (5 dagen per week 30 minuten matig intensief, maar ook regelmatig onderbreken van langdurige aaneengesloten periodes van inactiviteit). Benadruk dat het gaat om activiteiten in het dagelijks leven, het hoeft geen sport te zijn! Tijdsduur van de beweging is belangrijker dan intensiteit.</li><li>✓ Een <b>beweeg-app te gebruiken</b>. Bewustwording van de hoeveelheid bewegen, een doel stellen en feedback krijgen zijn bewezen effectief als het gaat om gedragsverandering. Daarom kan een beweeg-app ondersteuning bieden.</li></ul>
<b>Afspraken maken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Over het <b>gebruik van de beweegapp</b>.</li><li>✓ Over het <b>stellen van een beweegdoel in stappen of minuten per dag</b>, want dat helpt de patiënt om zich aan zijn voornemens te houden.</li><li>✓ Over hoe iullie in een vervolgcontact dit <b>doel bespreken en eventueel biestellen</b>.</li></ul>



# Onderzoeksvragen

- Wat vinden de deelnemers van de keuzewijzer beweeg-apps? Welke aanbevelingen hebben deelnemers voor toekomstig gebruik van de keuzewijzer door de POH?
- Wat zijn de ervaren effecten op het (beweeg)gedrag bij het gebruik van de apps uit de keuzewijzer, zijn de apps geschikt om deelnemers te ondersteunen in hun voornemen om meer te bewegen?
- Leidt deze interventie bij de deelnemers tot meer bewegen in het dagelijks leven?

# Onderzoeksmethode

- POH's gaan hun patiënten vragen om a.h.v. de keuzewijzer een app uit te zoeken en te gebruiken zolang als men dat wil
- 100 deelnemers verdeeld over 10 praktijken
- Hulp bij installeren en extra consult indien nodig
- 2x vragenlijst over beweegniveau en gegevens uit de app delen, interview, vragenlijst na afloop over mening keuzewijzer en interventie

# Vragen / discussie

- Rol zorgverleners en onderzoekers bij consumenten eHealth (keuzewijzers en keurmerken)
- Uitgangspunten keuzewijzer (gratis, geen trackers of watches, delen beweggegevens)
- Wat is de beste 'blend'
- Implementatie issues

# Bronnen

- van der Weegen, S., Verwey, R., Spreeuwenberg, M., Tange, H., van der Weijden, T., & de Witte, L. **Technologie om de fysieke activiteit te verhogen.** *Huisarts en wetenschap* 2016 59(6), 248-252.
- Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S., & Pagoto, S. (2014). **Evaluating and selecting mobile health apps: strategies for healthcare providers and healthcare organizations.** *Translational behavioral medicine*, 4(4), 363-371.
- Higgins, J. P. (2016). Review: **Smartphone Applications for Patients' Health and Fitness.** *The American Journal Of Medicine*, 12911-19. doi:10.1016/j.amjmed.2015.05.038
- Bort-Roig, J., Gilson, N., Puig-Ribera, A., Contreras, R., & Trost, S. (n.d). **Measuring and Influencing Physical Activity with Smartphone Technology: A Systematic Review.** *Sports Medicine*, 2014, 44(5), 671-686.
- Knight E, Stuckey MI, Prapavessis H, Petrella RJ  
**Public Health Guidelines for Physical Activity: Is There an App for That? A Review of Android and Apple App Stores** *JMIR Mhealth Uhealth* 2015;3(2):e43 <https://mhealth.jmir.org/2015/2/e43/>
- Matthews, J., Win, K.T., Oinas-Kukkonen, H. et al. **Persuasive Technology in Mobile Applications Promoting Physical Activity: a Systematic Review** *J Med Syst* (2016) 40: 72. doi:10.1007/s10916-015-0425-x
- Clearinghouse websites:  
<https://www.ggdappstore.nl/>  
<https://apps.beta.nhs.uk/>
- Consumenteninformatie:  
<https://www.thuisarts.nl/gezonde-levensstijl/ik-wil-gezond-bewegen>  
<https://www.anwb.nl/wandelen/wandeltips/bewegingapps>  
<https://www.digitalezorggids.nl/gids/apps/gezond-bewegen/pagina-3>