



eHealth en leefstijlverandering

Inleiding en programma

Laurence Alpay, Ybranda Koster, Joan Dallinga, Noor Christoph

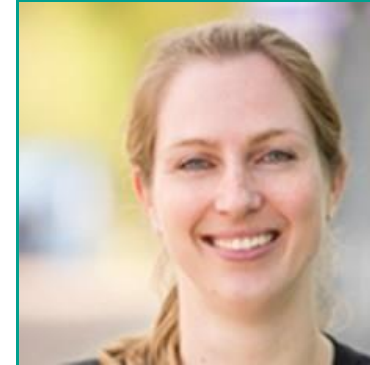


inholland
hogeschool

Welkom en voorstellen

Doel van deze workshop

**Kennis maken met het begrip
van persuasieve eHealth
ter ondersteuning
van gedragsverandering**



Joan Dallinga



Laurence Alpay



Ybranda Koster



Noor Christoph

Programma

- ❖ Inleiding
 - ❖ Persuasieve eHealth
 - ❖ Gedragsverandering
- ❖ Aan de slag: Van theorie naar toepassing
- ❖ Plenaire terugkoppeling
- ❖ Afsluiting



Hoe denk je zelf over een app
voor leefstijlverandering?

Gedragsverandering?

Ligt het aan het woord ofzo?!



Bedankt,
de buurtbewoners.

Inleiding: Persuasieve eHealth



Inleiding: Persuasieve eHealth

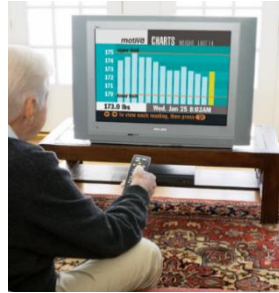
- ❖ Gezond leven en een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk
- ❖ Maar leefstijlverandering op lange termijn blijft een uitdaging
- ❖ Mensen naar een gezondere leefstijl verleiden



eHealth kan daarbij helpen!

eHealth is de toepassing van zowel digitale informatie als communicatie om de gezondheid en gezondheidszorg te ondersteunen en/of te verbeteren (van Lettow et al 2019)

Technologische ontwikkelingen



Web-based applications (EPD, PGD)



Beeldschermcommunicatie



Domotica & Ambient technology



Robotics



Health sensors



Avatar / Virtual assistants



Mobile apps & wearable devices



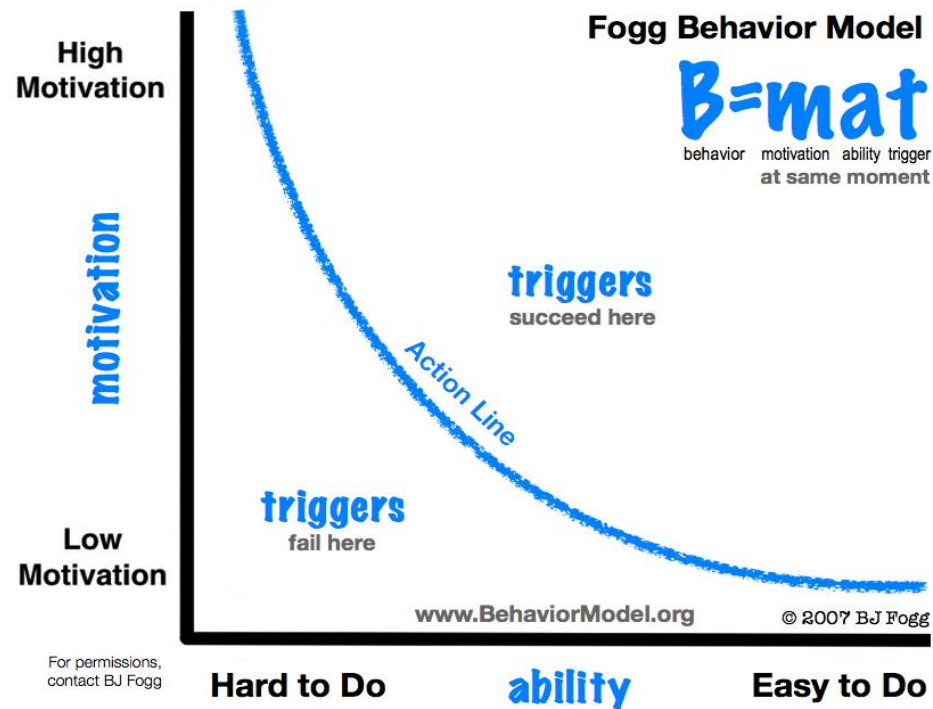
Serious gaming

Persuasieve eHealth

- ❖ Gericht op design, ontwikkeling en evaluatie van eHealth toepassingen
- ❖ Die bedoeld zijn om houding of gedrag te veranderen
- ❖ Door middel van overtuiging en sociale invloed
- ❖ Interdisciplinair (psychologie, mens-computer interactie)
- ❖ Draagt bij aan vergroten zelfmanagement



Inleiding: Gedragsverandering



Door persuasieve eHealth kan een ontwerp beter afgestemd worden op de gebruikers en op de motivaties van gebruikers

Aan de slag

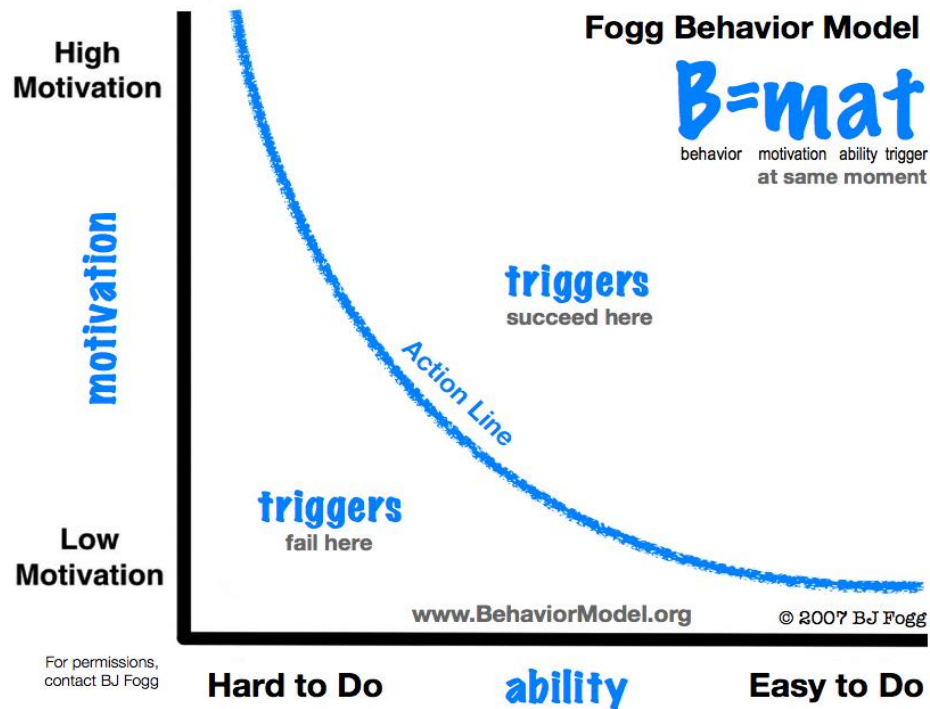
Eigen applicatie of Virtuagym app*

Checklist invullen:

- ✓ Wat is jouw doelgedrag?
- ✓ Hoe gemotiveerd ben je?
- ✓ Welke triggers zie je in de app?
- ✓ Door welke factoren wordt jouw doelgedrag via deze app makkelijker te bereiken?

- * Ga naar de appstore en download de app Virtuagym fitness (workouts voor thuis & gym)
- Voor een Wifi code zie brief in jouw folder

Plenaire terugkoppeling



Motivators

- ❖ Plezier vs. pijn
- ❖ Hoop vs. angst
- ❖ Sociale acceptatie vs. afgewezen zijn

Triggers

- ❖ Sparks
- ❖ Facilitators
- ❖ Signaal

Gemakkelijk maken

- ❖ Tijd
- ❖ Geld
- ❖ Fysieke inspanning
- ❖ Mentale inspanning
- ❖ Sociale invloed
- ❖ Gewoonten

Key Messages

Persuasieve eHealth is een **middel** om gedragsverandering te bevorderen

Persuasieve eHealth kan worden ingezet ter ondersteuning van het proces van gedragsverandering met de zorgverlener en werkt het best in een **blended care**

Als zorgverlener speel je een belangrijk rol om de cliënt te helpen om **de juiste keuze** voor eHealth te maken.

Tips in de praktijk

Vanuit de technologie:

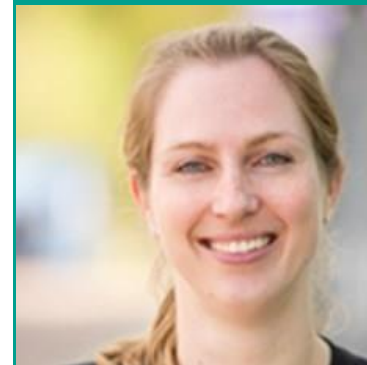
- Om te bepalen welke app voor gedragsverandering geschikt is voor een specifieke cliënt kun je kijken naar de gebruikte **triggers** in de app en of deze bij de cliënt en zijn motivatie aansluiten.

Vanuit de mens:

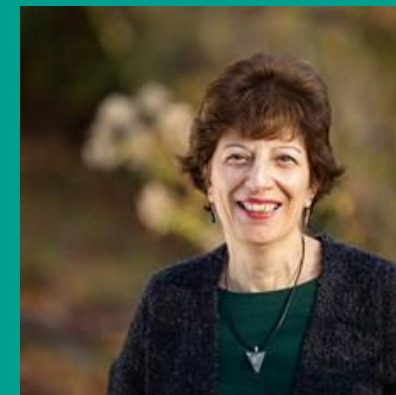
- Kijk naar de factoren die een rol spelen in het **gebruiksgemak** van de app en de motivatie om de app te gebruiken

Bedankt voor jullie aandacht!

*Verder geïnteresseerd? Neem met ons contact op
Laurence.alpay@inholland.nl*



Joan Dallinga



Laurence Alpay



Ybranda Koster



Noor Christoph

Referenties

- Krijgsman *et al.* Ordening in de wereld van eHealth. Nictiz Rapport 2012.
- van Lettow *et al.* eHealth wat is dat? Nictiz rapport 2019.

Te vinden op <https://www.nictiz.nl/>

- Fogg BJ. 2009. A Behavior Model for Persuasive Design
https://www.mebook.se/images/page_file/38/Fogg%20Behavior%20Model.pdf
<https://www.bjfogg.com/>
- Beweegrichtlijnen
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/bewegen>

Referenties - Aanbevolen

- GGD appstore <https://www.ggdappstore.nl/Appstore/Testmethode>
- MARS app Rating Scale
https://mhealth.jmir.org/api/download?filename=86161240dc0e5f7e86306b19d1bcd1a8.pdf&alt_name=3422-37358-3-SP.pdf
- Oinas-Kukkonen H and Harjumaa M. Persuasive systems design: key issues, process model, and system features. Commun Assoc Inf Syst 2009; 24(28): 485–500
https://pdfs.semanticscholar.org/987d/ebd06ea067ae350b3a20e93c416e0aeab79f.pdf?_ga=2.71119056.1336186770.1579256778-508792779.1579256778
- L. van Gemert-Pijnnen, S. Kelders, H. Kip, R. Sanderman. eHealth Research, Theory and Development. 2018. Routledge.
- Maatregelen in het Nationaal Preventieakkoord
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord>

