

Scriptie.

Het Sportloket

Een onderzoek naar geschikte applicaties die de self-efficacy van het beweeggedrag van volwassen revalidanten bevordert.



Auteur: N. Luteijn
Cursus: CU14077
Cursus naam: Onderzoeksstage
Instelling: HZ University of Applied Sciences
Stagebegeleider HZ: H.J.P.G. Geenen
Uitgave: Middelburg
Datum van uitgave: 04-01-2016
Stage bedrijf: Revalidatiecentrum Revant
Stage begeleider: Ingrid van de Port
Versie: 1.0

Bijlageboekje

Onderzoeksscriptie.

Een onderzoek naar geschikte applicaties die de self-efficacy van het beweeggedrag van volwassen revalidanten bevordert.

Gegevens opdracht

Titel: Bijlageboekje Onderzoeksscriptie Revalidatiecentrum Revant

Uitgave: Breda

Datum: 04-01-2016

Versie: 1.0

Gegevens student

Naam: Niels Luteijn

Studentnummer: 00062018

Adres: Generaal Eisenhowerlaan 62

Telefoonnummer: 06-30341124 of 0118-611522

E-mailadres: Lute0008@hz.nl

Gegevens onderwijsinstelling:

Naam: HZ University of Applied Sciences

Adres: Edisonweg 4, 4382 NW Vlissingen

Telefoon: 0118-489000

Opleiding: Sport- en Bewegingseducatie

Studiejaar: 4

Studierichting: SBE Health

Cursus: Afstudeerstage

Cursuscode: CU14076

Stagedocent: H.J.P.G. Geenen

E-mail adres: bert.geenen@hz.nl of bertgeenen@zeelandnet.nl

Inhoudsopgave

Bijlage A: Planning	4
Bijlage B: Opzet interviews	6
Bijlage C: Literatuuronderzoek applicaties	11
Bijlage D: Handleiding Human	12
Bijlage E: Handleiding Endomondo.....	22
Bijlage F: Transcriptie & labeling therapeuten	36
Bijlage G: Totaal analyse interviews therapeuten	54
Bijlage H: Totaal analyse enquête revalidanten	55
Bijlage I: Transcriptie & labelling respondenten.....	56
Bijlage J: Enquête respondenten.....	132
Bijlage K: Totaal analyse Human.	134
Bijlage L: Totaal analyse Endomondo.....	135
Bijlage M: Totaal analyse interviews revalidanten.	136
Bijlage N: Brief revalidanten.....	138

Bijlage A: Planning

Voor het onderzoek zijn er eigenlijk twee afspraken gemaakt met de revalidanten en de therapeuten die meewerken aan het onderzoek. De eerste afspraak is eigenlijk een introductie afspraak om even samen door te nemen wat er allemaal verwacht wordt van degene die mee werken. Ook wordt tijdens de introductie afspraak een afspraak gemaakt voor het interview dat afgenomen gaat worden en de test periode van de respondenten. Op deze manier onderstaat er een duidelijk beeld van wanneer welke afspraak is met wie is. Hieronder is dat kort weergegeven in een planning.

Planning introductie afspraak & test periode.

Therapeut / Respondent	Datum	Tijd	Testperiode	Locatie
FT1	22-09-2015	11:00	X	Revalidatiecentrum Revant.
BA1	22-09-2015	11:00	X	Revalidatiecentrum Revant.
R1	09-11-2015	15:30	09-11-2015 t/m 19-11-2015	Revalidatiecentrum Revant.
R2				Revalidatiecentrum Revant.
R3	10-11-2015	13:00	10-11-2015 t/m 20-11-2015	Revalidatiecentrum Revant.
R4	10-11-2015	11:00	11-11-2015 t/m 21-11-2015	Revalidatiecentrum Revant.
R5	19-11-2015	11:30	20-11-2015 t/m 30-11-2015	Revalidatiecentrum Revant.
R6	05-11-2015	10:00	09-11-2015 t/m 19-11-2015	Revalidatiecentrum Revant.
R7	03-11-2015	12:30	07-11-2015 t/m 17-11-2015	Revalidatiecentrum Revant.
R8	24-11-2015	14:00	24-11-2015 t/m	Revalidatiecentrum Revant.

Planning interviews:

Therapeut / Respondent	Datum	Tijd	Interview duur in minuten.	Locatie
FT1	20-10-2015	14:30	10:29	Revalidatiecentrum Revant.
BA1	09-11-2015	12:00	09:41	Revalidatiecentrum Revant.
R1	19-11-2015	09:30	06:22	Revalidatiecentrum Revant.
R2				Revalidatiecentrum Revant.
R3	20-11-2015	09:00	08:54	Revalidatiecentrum Revant.
R4	23-11-2015	11:00	12:25	Revalidatiecentrum Revant.
R5	03-12-2015	11:30	06:10	Revalidatiecentrum Revant.
R6	02-12-2015	15:00	06:09	Revalidatiecentrum Revant.
R7	17-11-2015	12:00	05:04	Revalidatiecentrum Revant.
R8	09-12-2015	10:00	09:52	Revalidatiecentrum Revant.

Bijlage B: Opzet interviews

Dit is de opzet van het interview dat gebruikt is bij het interviewen van de therapeuten.

Centraal begrip:	Topic:	Sub-topic:	Interviewvragen:	Dieptevragen/mogelijke antwoorden:
Algemene informatie	Therapeuten		Wie bent u?	
			Hoe oud bent u?	
			Wat is uw beroep?	
			Hoe voert u dat beroep al uit?	
			Waar voert u dat beroep uit?	
			Wat voor mensen behandelt u?	
Applicaties	Ervaring	Introduceren	Hoe willen jullie een oud revalidant kennis laten maken met een geadviseerde applicatie?	
				Hoe willen jullie de applicatie gaan adviseren?
				Hoe willen jullie de applicatie gaan adviseren & toelichten?
				Hoe willen jullie met de applicaties gaan adviseren, toelichten & oefenen mee tijdens therapie?
	Aantal	Aantal	Hoeveel applicaties willen jullie aan kunnen bieden bij het sportloket?	
		Gratis/Betaald	De applicaties die jullie aanbieden moet deze gratis zijn of mag deze ook betaald zijn?	Wanneer er een betaalde applicatie geadviseerd wordt is een eenmalige betaling dan handig?
			Moeten de revalidanten een keuze kunnen maken uit een gratis en een betaalde applicaties?	Wanneer er een betaalde applicatie geadviseerd wordt is een maandelijkse betaling dan handig?
				Wanneer er een betaalde applicatie geadviseerd wordt is een aanschaffing van een monitor dan haalbaar? (€100 - €130)
	Functionaliteiten	Wensen & Behoeftes	Wat voor functionaliteiten zouden jullie aan de applicaties wensen met jullie kennis over de doelgroep?	Informatieve feedback
				Motiverende feedback
				Algemene/specifiekere informatie
				Routes
				Klassement

				Vrienden
				Taal
	Doel	Beweeggedrag	Welk doel hebben jullie voor ogen met de applicatie(s)?	Moet de applicatie de (oud) revalidanten in contact brengen met anderen om samen sporten & bewegen?
			Op welke manier moet gedrag gestimuleerd worden door middel van de applicatie?	Moet de applicatie de (oud) revalidanten stimuleren om de sporten & bewegen?
				Moet de applicatie de (oud) revalidanten helpen revalideren?
				Moet de applicatie de (oud) revalidanten in contact brengen met verenigingssport?
			Willen jullie dat de (oud) revalidant gaat voldoen aan een bepaalde norm?	Moet de (oud) revalidant voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen?
				Moet de (oud) revalidant voldoen aan de Fitnorm?
				Moet de (oud) revalidant voldoen aan de Combinorm?
Beweeggedrag			Wat voor gedrag hebben de (oud) revalidanten op dit moment volgens jullie?	
			Wat is het ideaal gewenst gedrag bij de (oud) revalidanten?	
			Wat is het uiteindelijke doel van het sporten & bewegen a.d.h.v. de applicatie?	
Self-efficacy	Revalidanten		Wanneer u een revalidant niet een staat acht om zelfstandig regelmatig sporten wat heeft hij of zij dan nodig om dit wel te kunnen?	

Tabel 1: Operationalisering therapeuten.

Dit is de opzet van het interview dat gebruikt is bij het interviewen van de revalidanten.

Centraal begrip:	Topic:	Sub-topic:	Interviewvragen:	Dieptevragen/mogelijke antwoorden:
Algemene informatie	Persoonlijk	Persoonlijk	Bent u een man of een vrouw?	
			Hoe oud bent u?	
			Heeft u een relatie?	Woont u samen?
			Heeft u kinderen?	Hoeveel kinderen heeft u?
		Sporten	Wat voor vorm van sporten & bewegen heeft u gedaan in combinatie met de applicatie?	Hoe vaak heeft u dit gedaan?
				Hoe lang heeft u dit per keer gedaan?
				Heeft u dit alleen of in team/verenigingsverband?
			Voor dat u meewerkte aan dit onderzoek deed u toen ook al aan sporten & bewegen?	Zo ja, Wat voor sport deed/doet u toen?
				Hoe vaak deed/doet u aan sport per week?
				Hoe lang deed/doet u dat per keer?
				Sport u alleen of in team/verenigingsverband?
				Zo nee,
			Heeft u vroeger aan sporten & bewegen gedaan?	Waarom heeft u nooit aan sport & beweging gedaan?
				Waarom bent u gestopt met sport & beweging?
		Beperking/blessure	Heeft u een fysieke of mentale beperking?	Welke fysieke of mentale beperking heeft u?
			Wordt u beperkt door een chronische ziekte?	Welke chronische ziekte heeft u?
			Heeft u last van een blessure?	Wat voor blessure heeft u?
			Op wat voor manier wordt u hierdoor beperkt?	Wat vindt u hiervan?
				Zou u dit willen veranderen?
				Hoe zou u dat veranderen?
		Doel	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	
Applicatie	Ervaring	Verleden	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van een sport & bewegingsapplicatie?	Welke sport & bewegingsapplicatie heeft u al eens gebruikt?
				Wat vond u van deze sport & bewegingsapplicatie?
				Welke vorm van sporten & bewegen heeft u toen gedaan?
	Kennismaking	Introductie applicatie	Hoe had u het liefst kennigemaakt met de applicatie?	

		Adviseren		Had u het als fijn ervaren wanneer de applicatie alleen geadviseerd werd?
		Toelichting		Had u het als fijn ervaren wanneer de applicatie geadviseerd werd en er een toelichting bij werd gegeven?
		Oefenen		Had u het als fijn ervaren wanneer de applicatie geadviseerd werd, er een toelichting bij werd gegeven en mee geoefend werd tijdens therapie?
	Functionaliteiten	Wensen & behoefte	Wat vond u van de functionaliteiten die de applicatie bevatte?	Welke functionaliteiten heeft u als fijn ervaren tijdens het gebruik van de applicatie?
				Waarom heeft u deze functionaliteiten als fijn ervaren tijdens het sporten & bewegen?
				Welke functionaliteiten heeft u als minder fijn ervaren tijdens het gebruik van de applicatie?
				Waarom heeft u deze functionaliteiten als minder fijn ervaren tijdens het sporten & bewegen?
				Wat zou er moeten veranderen aan deze functionaliteiten om het wel als fijn te ervaren tijdens het sporten & bewegen?
				Was de functie die u als minder fijn heeft ervaren overbodig?
			Welke functionaliteiten miste u aan deze applicatie?	Waarom miste u deze functionaliteit aan de applicatie?
				Op welke manier had dit u kunnen beïnvloeden tijdens het sporten & bewegen?
			Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Informatieve feedback. Wat vond u hier van?
				Waarom vond u dat?
				Wat had u graag anders gehoord of gelezen?
				Motiverende feedback. Wat vond u hier van?
				Waarom vond u dat?
				Wat had u graag anders gehoord of gelezen?
				Algemene informatie. Wat vond u hier van?
				Waarom vond u dat?
				Wat had u graag anders gehoord of gelezen?
				Specifieke informatie. Wat vond u hier van?
				Waarom vond u dat?
				Wat had u graag anders gehoord of gelezen?
		Taal	In wat voor taal wilt u de applicatie?	
		Social media/routes	Op wat voor manier had u gebruik willen maken van social media?	Had u uw sport & beweegprestatie willen plaatsen of sociale media als facebook, twitter en instagram?
				Wat vind u er van als u routes en prestaties van andere mensen kunt bekijken?

				Wat vind u er van als u routes en prestaties bekeken kunnen worden door andere mensen?
				Wat vind u er van als u routes van andere mensen kunt gebruiken?
				Wat vind u er van als er klassement zou zijn van bepaalde routes?
	Kosten	Bereidheid	Wat bent u bereid te betalen voor een applicatie die u helpt bij het sporten & bewegen en het behalen van uw doel?	
		Éénmalige betaling	Wat vindt u er van om éénmalig €3,00 te betalen voor een overzichtelijke en informatieve applicatie?(13)	Waarom wel of niet?
		Maandelijkse betaling	Zou u maandelijks maximaal €10,00 en minimaal €3,00 willen betalen voor extra optie in de applicatie? (14)	Waarom wel of niet?
		Aanschaffing monitor	Zou u bereid zijn €100,00 te betalen voor een innovatieve beweegmonitor die u dagelijkse activiteit zeer specifiek meet en deelt met uw coach of therapeut? (15)	Waarom wel of niet?
Beweeggedrag	Motivatatie (intrinsiek)	Verwachting	Waarom vindt u sporten & bewegen belangrijk?	
			Waarom zou u willen sporten en bewegen?	
		Waarde & belang	Vindt u het belangrijk dat u voldoende beweegt?	Waarom vindt u voldoende sporten & bewegen belangrijk?
		Waarde & nut	Ziet u het nut er van in om voldoende te bewegen?	Wat vindt u nuttig aan sporten & bewegen dan?
	Motivatatie (extrinsiek)	Invloed	Mijn familie motiveert mij om meer te gaan bewegen.	
			Mijn vrienden motiveren mij om meer te gaan bewegen.	Vindt u het fijn dat andere mensen u motiveren om te sporten en bewegen?
			Mijn therapeut(en) motiveren mij om meer te gaan bewegen.	Waarom vindt u dat fijn?
	Attitude	Duale attitude	Wat vindt u van sporten & bewegen?	
			Wat is uw ervaring met sporten & bewegen?	
			Wat is uw ervaring met applicaties?	
	Sociale invloeden		Sporten er vrienden en familie van u?	Vragen zij wel is of u mee gaat?
			Sport u liever alleen of in een groepje/bij een vereniging?	
	Self-efficacy		Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis de sporten en/of bewegen?	Waarom?
				Hoe denk u dit te kunnen veranderen?
Locus of control	Intern		Bent u van mening dat u zelf controle heeft over u eigen beweeggedrag?	
	Extern		Bent u van mening dat het toeval is als iemand heel veel sport?	

Tabel 2: Operationalisering (oud) revalidanten.

Bijlage C: Literatuuronderzoek applicaties

Door de eerder geschreven paragrafen in het theoretisch kader is er al een afbakening gemaakt naar welke applicaties er gezocht moest worden tijdens het literatuuronderzoek. In dit theoretisch kader zijn er onderwerpen beschreven als feedback, doelen stellen, soorten motivatie en verschillende soorten beweging. Deze punten zijn meegenomen tijdens het literatuuronderzoek.

Wanneer het gaat om applicaties is er volgens (Activ8all, 2014) een innovatieve applicatie die nog maar sinds 2014 op de markt is, Activ8. Activ8 is een intelligente fysieke beweegmonitor in combinatie met een persoonlijk online dashboard. Deze beweegmonitor past zo in de broekzak en herkent wanneer een persoon loopt, ligt, zit, rent of fietst. Ook berekent de monitor hoeveel calorieën je verbruikt, hoe lang je een activiteit gedaan hebt en of je je dagelijkse doel al hebt behaald. Door middel van een applicatie op de smartphone of de Activ8 te gebruiken als USB-stick, worden alle gegevens direct beschikbaar voor de gebruikers, coaches en therapeuten (Activ8all, 2014). Dit product stond op plaats 96 van de top 100 innovaties van het jaar 2014.

Endomondo is een bewegingsapplicatie die gebruikt kan worden voor veel verschillende sporten op elk niveau. Deze applicatie biedt de gebruiker de mogelijkheid om het beweegniveau te meten en zelf de sport te kiezen die beoefend wordt. Data als afstand, tempo, calorieënverbranding en snelheid wordt bij elke vorm van bewegen gemeten. Er kan met deze applicatie ook een netwerk worden gecreëerd, mensen met dezelfde applicatie kunnen fiets en wandelroutes met elkaar uitwisselen en zien hoe snel iemand een bepaalde route heeft gelopen. Op deze manier wordt een soort competitiegevoel gecreëerd voor degene die daar behoefte aan hebben. Routes kunnen worden uitgewisseld of samen worden gelopen. (Runners high, 2012) (Telegraaf, 2013)

Strava is een zelfde soort applicatie als Endomondo maar biedt net iets meer competitieve mogelijkheden. Net als bij Endomondo zijn de opties aanwezig om snelheid, afstand calorieverbranding en tempo te meten. Bij Strava wordt ook de mogelijkheid geboden te meten hoeveel meter je in totaal omhoog hebt gelopen en er kan een soort competitieverband worden opgezet voor bepaalde fiets en (hard)loop routes. Persoonlijke records worden opgeslagen om de volgende keer te verbeteren, dit kan extra motiverend werken. Ook kunnen routes van andere fietsers en lopers worden bekeken of gebruikt worden. Er kan ook een ranking gemaakt worden van mensen uit de buurt die dezelfde applicatie gebruiken. (Telegraaf, 2013) (runners-high, 2012)

Human is een overzichtelijke applicatie waar je niet hoeft te zoeken naar bepaalde functies of gegevens. De applicatie is overzichtelijk en maakt onderscheid tussen wandelen, fietsen, rennen en andere soorten beweging. Human is een motiverende applicatie wat fijn is voor mensen die moeite hebben om aan hun dagelijkse hoeveelheid beweging te komen. De applicatie geeft aan op hoeveel procent je van je dagelijkse behoefte qua beweging zit maar motiveert ook wanneer je dit nog niet bereikt hebt. Is in de loop van de dag dit doel bereikt dan laat de applicaties dit ook weten via een notificatie!

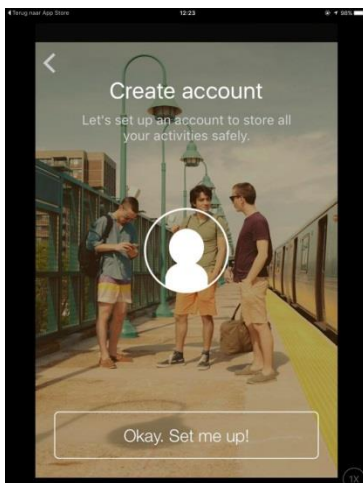
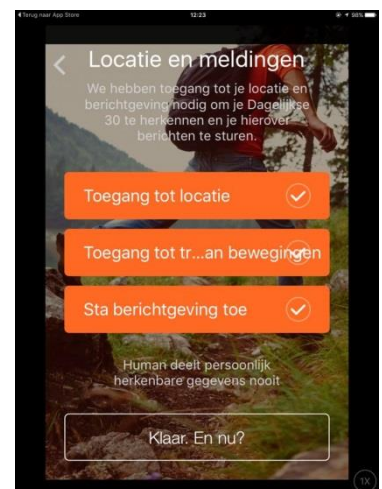
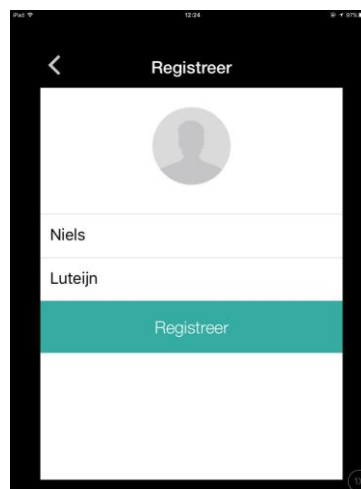
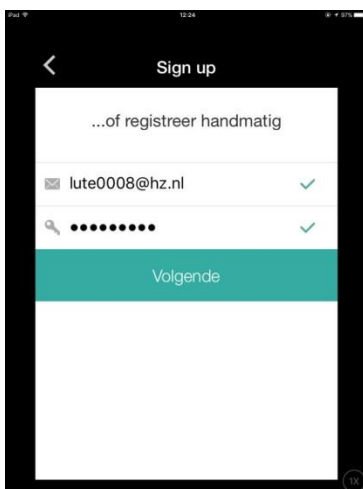
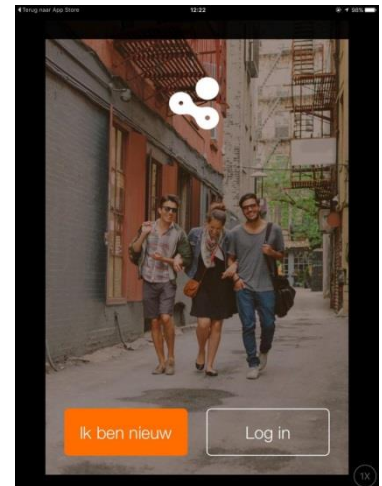
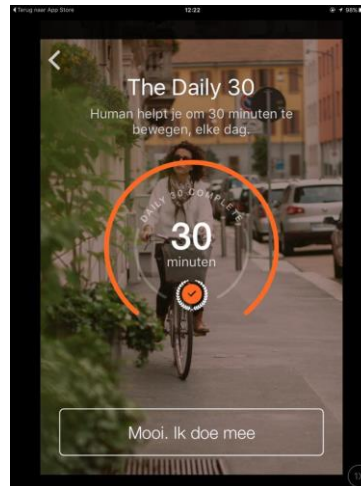
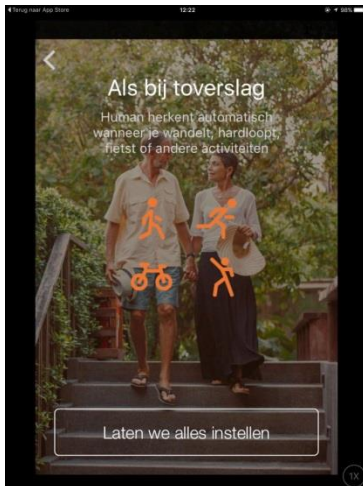
Human werkt ook met niveaus, naarmate een persoon een langere tijd een bepaald niveau vastgehouden heeft neemt de applicatie je mee naar een hoger niveau en wordt er dus ook vooruitgang geboekt. Wordt er niet op regelmatige basis voldaan aan de dagelijkse behoefte van beweging gaat de desbetreffende persoon een niveau achteruit. Dit werkt ook zeer motiverend. (smarthealth, 2014) (Telegraaf, 2013)

Bijlage D: Handleiding Human

In deze bijlage is de handleiding te vinden voor de applicatie Human. Vier respondenten hebben deze applicatie getest en gebruik gemaakt van deze handleiding. Ook zit er achterin vijf beoordelingsblaadjes voor de applicatie die meegenomen worden als resultaten van het onderzoek. De handleiding is te vinden op de volgende bladzijde.

Applicatie Human.

Wanneer u de applicatie voor het eerst opent zult u de volgende stappen moeten doornemen. U registreert zich met u e-mail adres, maakt een gebruikersnaam met wachtwoord. Vervolgens mij locatie en meldingen vinkt u alle 3 de opties aan en gaat u naar het laatste scherm. Hier kunt u op “Set me up” drukken en kan er gewerkt worden op uw persoonlijke account.

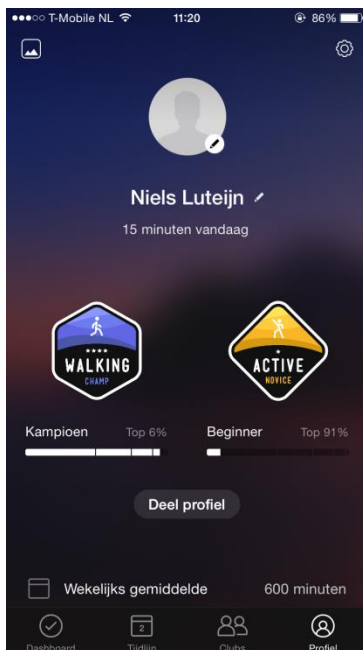


Als dit gelukt is zult u waarschijnlijk het volgende zien zoals op figuur 1 hieronder. Dit zal waarschijnlijk niet geheel hetzelfde zijn, dit komt omdat ik zoals op dit plaatje te zien is al een activiteit heb gedaan. Het is belangrijk om eerste even onderin het scherm op de optie profiel te drukken zoals hieronder staat weergegeven.



Figuur 2

Wanneer u op het tekenjtje “profiel” heeft gedrukt. Komt het volgende plaatje naar voren op uw beeldscherm. Dit plaatje is te vinden in figuur 3 hieronder. Ook dit plaatje ziet er waarschijnlijk net iets anders uit als bij u aangezien ik al een aantal activiteiten heb gedaan.

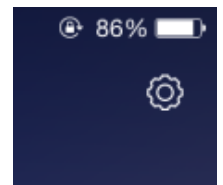


Figuur 3



Figuur 1

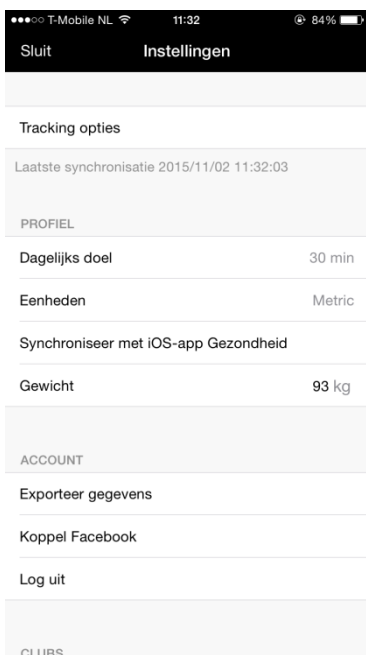
Rechts bovenin dit beeldscherm is een klein tandwieljtje te zien zoals in figuur 4, als u hier op druk gaat u naar de instellingen van de applicatie. Wat er verder hiermee moet gebeuren is op de volgende bladzijde te lezen.



Figuur 4

Omdat u op het tandwielletje heeft gedrukt krijgt u als eerst figuur 5 te zien. Hier is het belangrijk om bij gewicht, u gewicht in te vullen en bij dagelijks doel kunt u kiezen uit 30, 60, 90 of 120 minuten bewegen. Als u op tracking opties drukt komt figuur 6/7 naar voren. Als u lage energie modes uit zet dan ziet u dat “Herinner bij inactiviteit (09:00 uur - 19:00 uur)” opgelicht is als het waren. Dit betekent dat u gedurende de dag tussen 09:00 ’s ochtends en 19:00 ’s avonds er aan herinnerd wordt om te bewegen als u te lang heeft stil gezeten. Dit kost echter wel wat meer batterij.

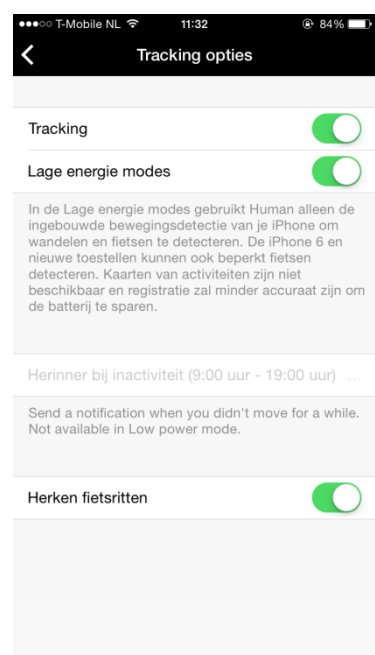
Als u er voor kiest om de lage energie modes aanzet is dit niet het geval. Ik raad echter aan om de lage energie modes uit te zetten zodat u gemotiveerd wordt om regelmatig te bewegen en dus niet stil te zitten.



Figuur 5



Figuur 6



Figuur 7

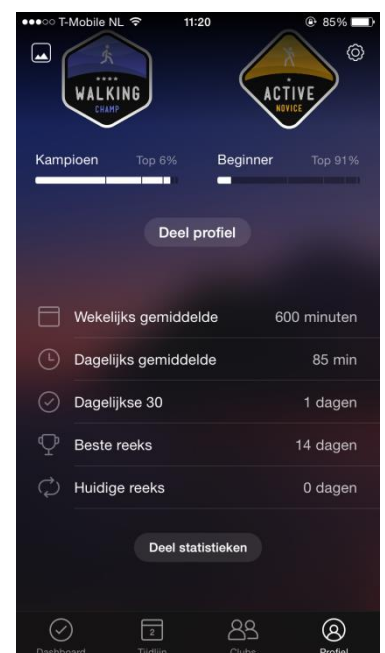
In figuur 8 kunt u komen door op “dashboad” te klikken onderin u scherm, hier kunt zien hoeveel u al bewogen heeft en hoe ver u bent van het behalen van uw dagelijkse doel. Door op het icoontje “Tijdljn” te drukken komt u bij figuur 9. Hier kunt u zien hoeveel calorieën u verbruikt heeft en hoe lang u gelopen heeft en hoe lang u stil gezeten heeft. Dit kunt u ook terug kijken van de afgelopen dagen. Vervolgens kunt u nog op het icoontje “profiel” drukken, hier kunt u wekelijkse, en dagelijkse gemiddelde zien en hoe lang u al achterelkaar heeft bewogen. Hier zijn ook algemene doelen te zien die u kunt behalen over een langere periode!



Figuur 8

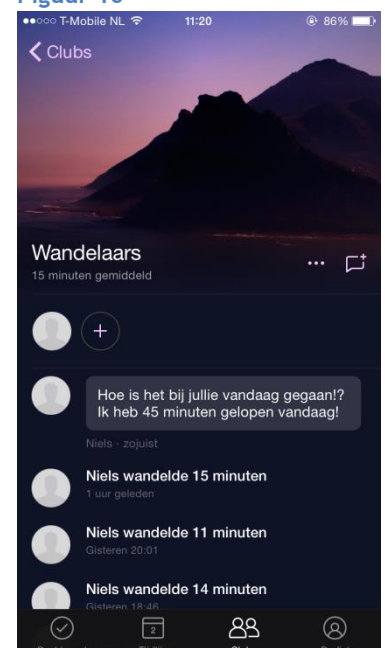


Figuur 9



Figuur 10

Tot slot hebben we nog figuur nummer 11, hier kunt u komen door op het icoontje “clubs” te drukken. Hier is het mogelijk om een clubje op te richten met mensen die u kent die deze applicatie ook gebruiken. U kunt hier zien wat de andere gebruikers aan sport & beweging hebben gedaan en wat voor routes zij gelopen hebben. Ook heeft u hier de mogelijkheid om met elkaar te chatten en routes of tips met elkaar uit te wisselen.



Figuur 11

Beoordeling van de applicatie Human:

Respondentnummer:

Beoordeling: 1

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 2

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 3

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 4

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 5

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

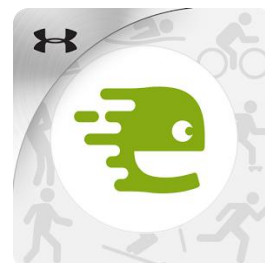
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bijlage E: Handleiding Endomondo

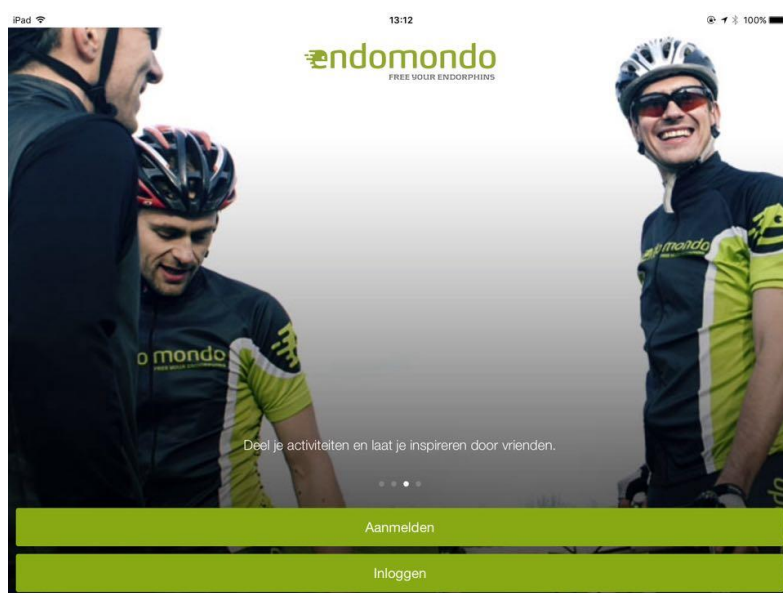
Applicatie Endomondo.

In figuur 1 kunt u zien hoe de applicatie in de apple store of play store er uit ziet. Dit is de applicatie die u moet downloaden.

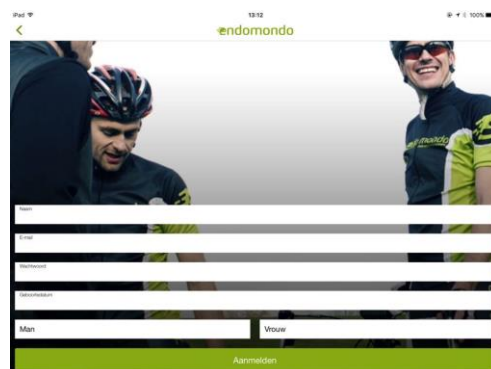
Wanneer u de applicatie voor het eerst opent zult u de volgende stappen moeten doornemen. Stap 1, klik op aanmelden , het plaatje is te zien in figuur 2.



Figuur 2: Applicatie Endomondo.



Vervolgens zullen de volgende schermen tevoorschijn komen. Eerst kiest u voor aanmelden via e-mail zoals te zien is in figuur 3. Vervolgens verspringt uw beeldscherm zoals in figuur 4 te zien is waar u uw persoonlijke gegevens kunt invullen.



Als u na

het invullen van uw persoonlijke gegevens op aanmelden drukt opent u de applicatie. Dit zal verder worden besproken op de volgende bladzijde.

U krijgt het onderstaande scherm te zien in uw applicatie, kijk naar figuur 5. Links bovenin uw beeldscherm kunt u nu een icoontje dat de vorm heeft van 3 horizontale streepjes onder elkaar, aangegeven bij de rode pijl. Dit icoontje staat weergegeven in figuur 6, als u daar op drukt verandert u beeldscherm. Hoe dit er uit ziet is te zien in figuur 7.

In figuur 7 is te zien hoe het scherm er uit komt te zien wanneer u op de horizontale streepjes heeft gedrukt. Nu kunt u zien dat er behoorlijk wat opties zijn in deze applicatie. Het is echter zo dat voor gratis gebruikers deze niet allemaal beschikbaar zijn. In figuur 8 heb ik de optie doorgestreept die voor de gratis gebruiker niet beschikbaar zijn en dus ook niet besproken hoeven te worden.

Zoals in figuur 8 te zien is blijven alleen te punten opties, training, Geschiedenis, toezeggingen en instellingen over. Wat hier precies allemaal mogelijk is zal op de volgende bladzijde worden toegelicht.

Voordat we beginnen met het stellen van persoonlijke doelen en het starten van een training is het handig om eerst de instellingen goed te zetten. Dat kunt u doen door op het icoontje “instellingen” te drukken. In figuur 9 heb ik weer doorgestreept welke opties er niet besproken hoeven te worden.

Bij figuur 10 kunt u uw account instellen, even u geslacht, geboorte datum, de juiste eenheden er inzetten gewicht en lengte invoeren. Wanneer u dat gedaan heeft kunt u op het pijltje drukken helemaal links bovenin. Dan komt u weer op het scherm zoals te zien is in figuur 9.

Door op audio instellingen te drukken kunt instellen wat u wilt horen tijdens het sporten en bewegen en of u überhaupt wat wilt horen tijdens het sporten en bewegen. De opties staan goed en duidelijk aangegeven. Hier moet u zelf voor kiezen wat u fijn lijkt, dit is zeer waarschijnlijk per persoon verschillend.

Voordat u een training begin zou u een toezegging kunnen doen. Door op het icoontje van toezeggingen te drukken komt het volgende beeldscherm naar voren, zichtbaar in figuur 13. Als u op “doe een toezegging” drukt komt vervolgens het scherm naar voren in figuur 14.

Als u dan op doeltype, afstand per week en sport drukt. Dan kunt u er voor kiezen om een persoonlijk doel te stellen. Door een afstand te kiezen, een tijd in te stellen een aantal training in de week of een aantal calorieën in te stellen. Ook kunt u instellen voor wat voor sport u dat wilt doen. Op deze manier kunt u persoonlijk u doelen instellen. In figuur 15 is een voorbeeld gegevens als u op doeltype drukt.

Wanneer u op het tekentje “Training ” drukt (staat hierboven weergegeven), komt het beeldscherm naar voren dat te vinden is in figuur 16. Het enige wat u hier nog kan aanpassen is de sport die u gaat doen, als u op “sport” drukt kunt u kiezen uit een hele lijst met sporten. Dat ziet er zo uit als in figuur 17. Als u de sport of bewegingsactiviteit gekozen heeft kunt u op de groene cirkel met de witte driehoek drukken om te starten met bewegen.

Wanneer u op deze knop heeft gedrukt kunt u als u de applicatie weer opent op een pauze knopje drukken om te pauzeren. Als deze knop ingedrukt wordt verschijnt er ook een rode vierkante stop knop. Deze kunt u indrukken om een training te beëindigen. De training wordt automatisch opgeslagen in de applicatie bij het kopje geschiedenis. Hier kunt u weer komen door op de 3 horizontale streepjes te drukken in figuur 18 en op geschiedenis te drukken zoals te zien is in figuur 19. Als u hierop gedrukt heeft krijgt u het beeldscherm van figuur 20 te zien. Zoals te zien is in deze figuur worden de training hierin opgeslagen.

Dan kunt u de op een training drukken, wanneer ik op de training van ma 12 oktober om 05:59 druk dan komt het volgende beeldscherm naar voren met interessante gegevens over de training. Deze zijn te zien in figuur 21 & 22.

Beoordeling van de applicatie Endomondo:

Respondentnummer:

Beoordeling: 1

Datum van gebruik invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 2

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 3

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 4

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beoordeling: 5

Datum van gebruik/invullen:

Positief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit positieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Negatief punt:

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u dit negatieve punt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Zijn er functies die u gemist heeft tijdens het gebruik op deze dag?

.....
.....
.....
.....

Op een schaal van 1 tot en met 10, hoe beoordeeld u het deze gemiste functie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Met wat voor cijfer beoordeeld u de applicatie na het gebruik op een schaal van 1 tot en met 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bijlage F: Transcriptie & labeling therapeuten

Transcriptie Interview 1

Geïnterviewde: Therapeut 1

Functie: Bewegingsagoog Volwassenafdeling

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Datum: 09-11-2015

Tijdstip: 12:00 uur

Duur: 09:41

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Bewegingsagoog, hierna aangegeven als BA1.

NL: 00:01: Ik ben Niels Luteijn en ik neem hier het interview af van Mirjam van den Bos. Voordat we beginnen met het interview. Zou u misschien eerst even kort kunnen toelichten wat je precies doet hier bij Revant.

BA1: 00:15: Ik werk hier als bewegingsagoog, dat betekend als bewegingstherapeut en ik begeleidt ook mensen bij het sporten en bewegen. Ik doe de volwassenen poliklinisch maar ik zie ook mensen uit de kliniek zowel poliklinisch als klinisch en dat houdt in dat ik in de sportzaal of het zwembad bezig ben. Hier begeleidt ik mensen en doe ik allerlei sport & bewegingsactiviteiten met ze. Daarnaast de neventaken als doorverwijzen en werken als een consulent bij het sportloket. Dat wil zeggen dat ik mensen sportadviezen geef en doorverwijs naar een geschikte activiteit.

NL: 00:49: Ja, oke. De vraag was natuurlijk vanuit hier om een bepaalde applicatie te vinden die goed zou kunnen aansluiten bij de vraag van de revalidanten hierzo bij het sportloket, Stel dat er zo'n applicatie komt hoe zouden jullie die het liefst willen introduceren bij de revalidanten? Zou dat verschillen per revalidant of zou u die bij de één alleen willen toelichten of ook mee willen oefenen? Hoe zien jullie dat voor je?

BA1: 01:18: Ik denk zelf als een applicatie met mensen gaat testen, dat het goed is om toe te lichten op het moment dat ze nog in behandeling zijn. Dus op het moment dat mensen in behandeling zijn hier eerst oefenen. Naarmate ze steeds verder komen in het behandel programma en op het moment dat je met de cliënt gaat kijken; wat ga je nu verder doen? Dat is het moment dat je die applicatie gaat inzetten, in het begin een keer toelichten en zelfs een keer oefenen als ze nog bij ons in behandeling zijn. Dat zou inhouden dat ze in de laatste week misschien zelfs twee weken dat ze in behandeling zijn en dan gaan ze er vervolgens thuis mee aan de slag. Dan kunnen we ze eventueel altijd vanuit het sportloket nog begeleiden. Misschien is dat dan nog een fijne manier. Dan kun je mensen vanuit daar altijd nog nazorg bieden. Dat je vraagt van hoe gaat het met de applicatie om zo te evalueren.

BA1: 02:08: "Er kwam iemand langs".

NL: 02:11: Ja.

NL: 02:12: En dat houdt dus in dat ze die laatste week en twee weken van het behandelprogramma een basis leggen zodat ze daarna daar zelfstandig mee verder kunnen.

BA1: 02:18: Ja eigenlijk wel, want je moet ook maar kijken of het voor iemand past. Het is wel maat werk. Als je bijvoorbeeld een keuze hebt uit twee applicaties. Dan kan je dus gaan kijken van wat is precies het doel. Ligt er ook aan wat mensen willen.

NL: 02:32: Dus het zou ook kunnen zijn dat jullie misschien wel twee applicaties zouden willen aanbieden bij het sportloket. Zodat de cliënt een keuze zou kunnen maken van wat past er beter bij mij.

BA1: 02:42: Ja, en voor ons ook denk ik. Als therapeuten om te kijken van wat past bij iemand. Dus inderdaad 2 of 3 applicaties. Ik zou er niet teveel doen. Want dan ga je misschien ook wel teveel informatie geven, niet alleen voor jezelf maar ook voor de revalidanten.

NL: 02:58: Wanneer het gaat om de applicaties gaat er een duidelijke voorkeur uit naar een gratis of een betaalde applicatie?

BA1: 03:05: Het liefst een gratis applicatie om dat sommigen mensen toch wat minder financiële middelen hebben dan anderen. Dan ligt tevens de drempel een stuk lager om het te gaan gebruiken. Dan heb je soms ook applicaties die in eerste instantie gratis zijn en later nog wat toevoegingen aan kan doen.

NL: 03:21: Ja, precies.

BA1: 03:25: Als het kan gratis.

NL: 03:30: Wanneer cliënten zo'n applicatie krijgen om mee te testen, wat voor functionaliteiten denken jullie dat zij nodig hebben om gemotiveerd te blijven sporten en dat consequent te blijven doen.

BA1: 03:40: Ik denk dat het voor de mensen belangrijk is dat de applicatie duidelijk is. Qua vormgeving aantrekkelijk en makkelijk is om mee te werken. Soms heb je ook wel is applicaties, van de stappenteller geloof ik. Dit zit zo boordevol informatie dat het onoverzichtelijk wordt. Het moet ook wel te doen zijn voor mensen. Want anders vinden ze het op een gegeven moment niet meer aantrekkelijk denk ik.

NL: 04:00: Dat de applicatie overzichtelijk moet zijn, dat ze makkelijk kunnen zien waar ze wat kunnen doen. Niet te veel overbodige knopjes, opties en informatie.

BA1: 04:17: Nee, precies, geen reclame toestanden en dat soort dingen en niet heel veel extra functies maar gewoon een basis. Ook is het belangrijk dat de applicatie zichtbaar is voor mensen, dus als ze hem gebruiken dat ze ook kunnen zien wat ze doen en dat ook terug kunnen zien. Dat stimuleert denk ik. Je hebt een soort applicatie dat is "Evi" bij het hardlopen, het leuke van haar is dat ze ook wel verbaal informatie geeft dat stimuleert.

NL: 04:56: Dus motiverende termen die vanuit de applicatie komen denk je ook wel dat dat zou kunnen helpen om de revalidanten te motiveren.

BA1: 04:59: Ja, dat denk ik wel. Kijk hier zijn wij daar ook een onderdeel van. Maar uiteindelijk moet het toch ook uit hun zelf halen, dat besef ik zelf ook, maar vooral als je over gaat van het revalidatiecentrum Revant naar thuis. Dan kan het zeker een extra stimulans of hulpmiddel zijn. Zo zie ik het.

NL: 05:09: Ja, precies.

BA1: 05:10: Het is niet een vervanger van. Het kan een extra hulpmiddel zijn, tool om mensen in beweging te krijgen.

NL: 05:18: Je vertelde net, het zou handig kunnen zijn voor de cliënten dat ze kunnen zien wat ze gedaan hebben. Daarmee bedoel je ho0e lang ze gelopen hebben? Hoe ver? Zulk soort informatie?

BA1: 05:35: Niet teveel informatie denk ik, maar wel dat ze kunnen zien hoe lang ze actief zijn geweest en wat ze hebben gedaan en ook dat ze keer daarop weer die app gaan gebruiken dat ze dat weer terug kunnen zien. We gebruiken hier ook van die boekjes, grade-activity. Dan kan je het stapsgewijs opbouwen. Dan kunnen ze het terug zien en dat stimuleert heel erg. Dat geeft vertrouwen om door te gaan. Een stimulans.

NL: 06:01: De revalidanten kunnen dan zien van, ik heb vooruitgang gemaakt ten opzichte van de vorige keer.

BA1: 06:07: In één of andere grafiekje of iets dergelijks weet je wel. Wij doen dat hier dan wel op papier maar ik geloof dat dat met die applicaties ook wel kan.

NL: 06:17: Wat betreft doelen die de applicatie zelf stelt of doelen die de revalidant zelf in de applicatie kan stellen. Denk je dat dat ook motiverend zou kunnen werken?

BA1: 06:25: Ja, nou denk ik wel dat het het handigste zou zijn als mensen zelf hun doelen kunnen bepalen. Dat je kan zeggen, nou ik wil toe werken naar een kwartier wandelen, 2x per week een kwartier wandelen. Want dat bespreken ze hier ook, ze weten zelf in feite als ze hier stoppen hoe ver ze zijn en dat ze dat dan voort kunnen zetten.

NL: 06:47: Ja, Ja, oke.

NL: 06:48: Wat voor doel hebben jullie voor ogen? Wat wil je dat de applicatie met de revalidanten doet, wat voor uiteindelijk doel willen jullie dat de revalidanten uiteindelijk halen als ze bij Revant weggaan en met de applicatie gaan sporten & bewegen.

BA1: 07:12: Uuuuh... Nou ik denk niet dat ze hem dagelijks zouden gaan gebruiken. Maar als ze die applicatie 2-3x per week gaan gebruiken. Kan ik iets zeggen over de norm?

NL: 07:12: Ja, graag zelfs.

BA1: 07:13: Je hebt natuurlijk de NNGB dat ligt tussen de 5 - 7 dagen per week 30 minuten matig tot licht intensief bewegen en dan is er nog een variant met intensief bewegen. Dan zou ik hem voor deze revalidanten vooral in willen zetten voordat half uur lang bewegen. Zeker als het gaat om de NNGB. Want ik denk als mensen hem echt gaan gebruiken voor het intensief bewegen. Dan komen er wat andere factoren bij kijken. Dan krijg je te maken met een verhoogde hartslag dat zou kunnen. Maar mijn eerste doel zou zijn om mensen vooral als het kan een half uur lang achter elkaar te laten bewegen. Als je naar echt intensief bewegen gaat dan zit je echt van 1 tot 2-3 keer per week. Maar ook gewoon de registratie dat ze komen aan dat half uur bewegen.

NL: 08:03: Eigenlijk een soort variant als het gaat om de NNGB.

BA1: 08:07: Dat ze zich bewust worden van wat ze doen. Hoe actief ze zijn.

NL: 08:10: Oke even kijken, ik denk dat we eigenlijk al een heel eind zijn. Nog 1 dingetje over de functionaliteiten van de applicatie. Er zijn bijvoorbeeld ook applicaties als je een route gelopen hebt. Dan krijg je dan te zien op je applicatie en die zou je dan vervolgens uit kunnen wisselen met andere lopers die dezelfde applicatie gebruiken. Dan zou je elkaars routes kunnen gaan lopen. Zou dat ook iets leuks kunnen zijn voor de revalidanten? Mevrouw A heeft die route gelopen en heeft daar zolang over gedaan. Nu ga ik deze route lopen en kijken hoe lang ik daar over doe.

BA1: 08:55: Uuuuh.... Ja en nee. Aan de ene kant stimuleert het en aan de andere kant kan het een valkuil worden voor revalidanten. Vooral als mensen hier net klaar zijn. Iedereen heeft toch zijn eigen tempo en grenzen en zijn of haar reden waarom hij of zij hier is geweest. Het gevaar is dan dat mensen misschien meer gaan lopen dan dat eigenlijk zouden moeten en kunnen. Dan moeten ze grenzen hanteren en dat is soms lastig zeker als iemand net gesopt is op het revalidatiecentrum. Maar dat verschilt wel per persoon denk ik. Voor sommigen kan het juist heel stimulerend zijn en voor anderen juist gevaarlijk.

NL: 09:36: Nou dat is goed om te weten.

BA1: 09:37: Ja.

NL: 09:38: Ik denk dat dit het wel was, bedankt voor uw tijd.

BA1: 09:41: Ja, graag gedaan.

Labeling & codering van interview met BA1.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	BA1: 01:18: Ik denk zelf als een applicatie met mensen gaat testen, dat het goed is om toe te lichten op het moment dat ze nog in behandeling zijn. Dus op het moment dat mensen in behandeling zijn hier eerst oefenen. Naarmate ze steeds verder komen in het behandel programma en op het moment dat je met de cliënt gaat kijken; wat ga je nu verder doen? Dat is het moment dat je die applicatie gaat inzetten, in het begin een keer toelichten en zelfs een keer oefenen als ze nog bij ons in behandeling zijn. Dat zou inhouden dat ze in de laatste week misschien zelfs twee weken dat ze in behandeling zijn en dan gaan ze er vervolgens thuis mee aan de slag. Dan kunnen we ze eventueel altijd vanuit het sportloket nog begeleiden. Misschien is dat dan nog een fijne manier. Dan kun je mensen vanuit daar altijd nog nazorg bieden. Dat je vraagt van hoe gaat het met de applicatie om zo te evalueren.	-Toelichten tijdens behandeling. -Tijdens behandeling oefenen. -Laatste week, twee weken. -Optioneel begeleiden sportloket.	- Introduceren & oefenen. - Tijdens behandeling. - Nazorg.
1.2	BA1: 02:18: Ja eigenlijk wel, want je moet ook maar kijken of het voor iemand past. Het is wel maat werk. Als je bijvoorbeeld een keuze hebt uit twee applicaties. Dan kan je dus gaan kijken van wat is precies het doel. Ligt er ook aan wat mensen willen.	-Per persoon verschilt de vraag. -Twee applicaties?	-Keuze voor revalidanten.
1.3	BA1: 03:05: Het liefst een gratis applicatie om dat sommigen mensen toch wat minder financiële middelen hebben dan anderen. Dan ligt tevens de drempel een stuk lager om het te gaan gebruiken. Dan heb je soms ook applicaties die in eerste instantie gratis zijn en later nog wat toevoegingen aan kan doen.	-Gratis applicatie. -Laagdrempeliger	-Gratis.
1.4	NL: 03:30: Wanneer cliënten zo'n applicatie krijgen om mee te testen, wat voor functionaliteiten denken jullie dat zij nodig hebben om gemotiveerd te blijven sporten en dat consequent te blijven doen. BA1: 03:40: Ik denk dat het voor de mensen belangrijk is dat de applicatie duidelijk is. Qua vormgeving aantrekkelijk en makkelijk is om mee te werken. Soms heb je ook wel is applicaties, van de stappenteller geloof ik. Dit zit zo boordevol informatie dat het onoverzichtelijk wordt. Het moet ook wel te doen zijn voor mensen. Want	-Duidelijk. -Aantrekkelijk vormgeving. -Makkelijk. -Geen overbodige informatie. -Geen reclame. -Overbodige opties. -Terug kunnen kijken op vorige activiteiten. -Verbale informatie stimuleert.	-Overzichtelijk. -Aantrekkelijk. -Geen overbodige info. -Stimulerende info.

	anders vinden ze het op een gegeven moment niet meer aantrekkelijk denk ik. NL: 04:00: Dat de applicatie overzichtelijk moet zijn, dat ze makkelijk kunnen zien waar ze wat kunnen doen. Niet te veel overbodige knopjes, opties en informatie. BA1: 04:17: Nee, precies, geen reclame toestanden en dat soort dingen en niet heel veel extra functies maar gewoon een basis. Ook is het belangrijk dat de applicatie zichtbaar is voor mensen, dus als ze hem gebruiken dat ze ook kunnen zien wat ze doen en dat ook terug kunnen zien. Dat stimuleert denk ik. Je hebt een soort applicatie dat is "Evi" bij het hardlopen, het leuke van haar is dat ze ook wel verbaal informatie geeft dat stimuleert.		
1.5	NL: 04:56: Dus motiverende termen die vanuit de applicatie komen denk je ook wel dat dat zou kunnen helpen om de revalidanten te motiveren. BA1: 04:59: Ja, dat denk ik wel. Kijk hier zijn wij daar ook een onderdeel van. Maar uiteindelijk moet het toch ook uit hun zelf halen, dat besef ik zelf ook, maar vooral als je over gaat van het revalidatiecentrum Revant naar thuis. Dan kan het zeker een extra stimulans of hulpmiddel zijn. Zo zie ik het.	-Motiverende of informatieve teksten/stemmen werkt als stimulans/hulpmiddel.	-Motiverende info. -Informerende info.
1.6	NL: 05:18: Je vertelde net, het zou handig kunnen zijn voor de cliënten dat ze kunnen zien wat ze gedaan hebben. Daarmee bedoel je ho0e lang ze gelopen hebben? Hoe ver? Zulk soort informatie? BA1: 05:35: Niet teveel informatie denk ik, maar wel dat ze kunnen zien hoe lang ze actief zijn geweest en wat ze hebben gedaan en ook dat ze keer daarop weer die app gaan gebruiken dat ze dat weer terug kunnen zien. We gebruiken hier ook van die boekjes, grade-activity. Dan kan je het stapsgewijs opbouwen. Dan kunnen ze het terug zien en dat stimuleert heel erg. Dat geeft vertrouwen om door te gaan. Een stimulans. NL: 06:01: De revalidanten kunnen dan zien van, ik heb vooruitgang gemaakt ten	-Niet te veel informatie. -Terug kijken op vorige activiteiten. -Grafiekje/tabelletje.	-Geen overbodige informatie. -Geschiedenis activiteiten.

	opzichte van de vorige keer. BA1: 06:07: In één of andere grafiekje of iets dergelijks weet je wel. Wij doen dat hier dan wel op papier maar ik geloof dat dat met die applicaties ook wel kan.		
1.7	NL: 06:17: Wat betreft doelen die de applicatie zelf stelt of doelen die de revalidant zelf in de applicatie kan stellen. Denk je dat dat ook motiverend zou kunnen werken? BA1: 06:25: Ja, nou denk ik wel dat het het handigste zou zijn als mensen zelf hun doelen kunnen bepalen. Dat je kan zeggen, nou ik wil toe werken naar een kwartier wandelen, 2x per week een kwartier wandelen. Want dat bespreken ze hier ook, ze weten zelf in feite als ze hier stoppen hoe ver ze zijn en dat ze dat dan voort kunnen zetten.	-Revalidanten zelf doelen bepalen. -Daardoor makkelijk vanuit revalidatie verder.	-Zelf doelen stellen.
1.8	NL: 06:48: Wat voor doel hebben jullie voor ogen? Wat wil je dat de applicatie met de revalidanten doet, wat voor uiteindelijk doel willen jullie dat de revalidanten uiteindelijk halen als ze bij Revant weggaan en met de applicatie gaan sporten & bewegen. BA1: 07:12: Uuuuh... Nou ik denk niet dat ze hem dagelijks zouden gaan gebruiken. Maar als ze die applicatie 2-3x per week gaan gebruiken. Kan ik iets zeggen over de norm? NL: 07:12: Ja, graag zelfs. BA1: 07:13: Je hebt natuurlijk de NNGB dat ligt tussen de 5 - 7 dagen per week 30 minuten matig tot licht intensief bewegen en dan is er nog een variant met intensief bewegen. Dan zou ik hem voor deze revalidanten vooral in willen zetten voordat half uur lang bewegen. Zeker als het gaat om de NNGB. Want ik denk als mensen hem echt gaan gebruiken voor het intensief bewegen. Dan komen er wat andere factoren bij kijken. Dan krijg je te maken met een verhoogde hartslag dat zou kunnen. Maar mijn eerste doel zou zijn om mensen vooral als het kan een half uur lang achter elkaar te laten bewegen. Als je naar echt intensief bewegen gaat dan zit je echt van 1 tot 2-3 keer per week. Maar ook gewoon de registratie dat ze komen aan dat half uur bewegen.	-Aangepaste NNGB, vooral gefocust op 30 minuten achtereens iets doen. -Daarna intensiteit en frequentie.	-30 minuten achter elkaar.

1.9	BA1: 08:55: Uuuuuh.... Ja en nee. Aan de ene kant stimuleert het en aan de andere kant kan het een valkuil worden voor revalidanten. Vooral als mensen hier net klaar zijn. Iedereen heeft toch zijn eigen tempo en grenzen en zijn of haar reden waarom hij of zij hier is geweest. Het gevaar is dan dat mensen misschien meer gaan lopen dan dat eigenlijk zouden moeten en kunnen. Dan moeten ze grenzen hanteren en dat is soms lastig zeker als iemand net gesopt is op het revalidatiecentrum. Maar dat verschilt wel per persoon denk ik. Voor sommigen kan het juist heel stimulerend zijn en voor anderen juist gevaarlijk.	-Routes uitwisselen, Ja & nee. - Competitief kan gevaarlijk zijn.	-Niet competitief. -Valkuil.

Analyse interview met BA1.

Nummer	Stelling		Kernlabel
1.1	Met de applicatie moet...	A: Een toelichting bij gegeven worden	-Introduceren & oefenen. -Tijdens behandeling.
		B: Mee geoefend worden en er moet nazorg zijn.	-Nazorg.
1.2	De applicatie moet...	A: Aanpasbaar zijn voor elke persoon, qua doelen.	-Keuze voor revalidanten.
1.3	De applicatie moet...	A: Gratis zijn met eventueel upgrade mogelijkheid.	-Gratis.
1.4	De applicatie moet...	A: Overzichtelijke & Aantrekkelijk zijn	-Overzichtelijk. -Aantrekkelijk.
		B: Geen overbodige informatie geven wel stimulerende informatie.	-Geen overbodige info. -Stimulerende info.
1.5	De applicatie moet...	A: Motiverende en/of stimulerende informatie geven.	-Motiverende info. -Informerende info.
1.6	De applicatie moet...	A: Geen overbodige informatie geven.	-Geen overbodige informatie. -Geschiedenis activiteiten.
		B: Beschikken over een geschiedenis functie.	
1.7	Je moet met de applicatie zelf...	A: Doelen kunnen stellen.	-Zelf doelen stellen.
1.8	Het doel is...	A: 30 minuten achtereen stuk te sporten & bewegen.	-30 minuten achter elkaar.
1.9	De applicatie moet niet...	A: Geen competitieve functie hebben.	-Niet competitief. -Valkuil.

Transcriptie Interview 2

Geïnterviewde: Therapeut 2

Functie: Fysiotherapeut op de neurologie afdeling.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Datum: 20-10-2015

Tijdstip: 14:30 uur

Duur: 10:41

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Fysiotherapeut, hierna aangegeven als FT1.

NL: 00:01: Ik ben Niels Luteijn en voer een onderzoek uit binnen Revant. Ik zit hier met Astrid bink die werkzaam is bij onder andere het sportloket.

NL: 00:12: Misschien zou je eerst kunnen vertellen wat je hier doet binnen Revant?

FT1: 00:17: Ja.

AB: 00:18: Ik werk denk ik nu zo'n 7 jaar bij Revant als fysiotherapeut. Dit doe ik op de polikliniek neurologie. Dus ik zie heel veel mensen na een CVA, met de ziekte van Parkinson, MS en allerlei verschillende soorten zenuw- en spieraandoeningen.

NL: 00:33: Ja.

F1: 00:34: Een deel van mijn werk is nu ook het sportloket geworden. Als projectleidster maar ook als consulent bij het sportloket om mensen te begeleiden bij een actieve leefstijl na revalidatie.

NL: 00:44: Ja.

FT1: 00:45: Een heel stuk van mijn werk is werken op de GRAIL en gangbeeld analyses maken.

NL: 00:54: Dat is wel voldoende algemene informatie denk ik.

NL: 00:55: Hoe zien jullie applicaties die bij het Sportloket wellicht aangeboden kunnen worden het liefst geïntroduceerd worden?

NL: 01:06: Zouden jullie deze applicaties alleen willen aanbieden of ook mee willen oefenen, een toelichting geven of ook mee willen oefenen. Of slechts adviseren en de revalidant er vervolgens zelf mee aan de slag laten gaan?

FT1: 01:17: Ik denk alle vormen want de diagnose groepen die ik net al noemde daar zitten mensen bij daar hoef je maar iets bij uit te leggen en zoeken zelf thuis wel een applicatie als je ze alleen maar dat advies geeft. Deze revalidanten kiezen er dan zelf één uit en gaan daar vervolgens zelf mee aan de slag.

NL: 01:31: Ja.

FT1: 01:32: En dan zijn er ook een hele hoop mensen die daarbij aan de hand genomen moeten worden. Dan zijn er bijvoorbeeld ook nog mensen met cognitieve problemen waarbij je dat ook nog is mee uit gaat oefenen. Dan wil je het laten zien en stap voor stap meenemen om de verschillende mogelijkheden te laten zien.

NL: 01:46: Dat zal dan waarschijnlijk gaan verschillen per revalidant?

FT1: 01:48: Ja.

NL: 01:49: Wanneer er dan een bepaalde applicatie of applicaties uit dit onderzoek naar voren komen. Zouden jullie dan meerdere applicaties willen aanbieden bij het sportloket?

FT1: 02:01: Ik denk dat een keuze altijd wel prettig is. Zeker als ze allebei of alle drie ook iets anders kunnen.

NL: 02:07: Ja.

FT1: 02:08: Als ze allemaal gericht zijn op het meten van loopafstanden om maar een simpel voorbeeld te noemen. Ja, dan hoeft je er geen drie te hebben, maar ik hoop dat je wel kan kiezen. Zo van, hier wil ik meer naar loop afstand, hier wil ik meer naar tijd, hoeveel uur ik op een dag ik besteed heb aan verschillende activiteiten. Wat heb ik nu precies gedaan?

NL: 02:28: Ja, Ja, precies.

NL: 02:29: Die applicaties die dan mogelijk worden aangeboden, zou het dan ook kunnen dat daar een betaalde applicatie tussen zou kunnen zitten. Of zou de voorkeur duidelijk uitgaan naar een gratis applicatie.

FT1: 02:40: Ik denk dat de voorkeur hier duidelijk uit gaat naar een gratis applicatie. Ongetwijfeld zullen er mensen zijn die het gewend zijn om applicaties te kopen en daar dus helemaal niet zoveel moeite mee hebben. Maar als mensen niet zo goed weten waar ze nou voor kiezen. Hebben ze denk ik niet zoveel zin om daarvoor te betalen en achteraf te denken nee, dit is toch niks.

NL: 03:00: U werkt natuurlijk al lang met deze doelgroep(en). Wat voor functies of functionaliteiten denk je dat deze doelgroepen nodig hebben of fijn zouden vinden in zo'n applicatie?

FT1: 03:15: Tsja....

FT1: 03:17: Ik vind het zelf nog heel lastig waar ik dan over na moet denken. Omdat ik zelf niet heel veel verder kom met applicaties dan bijvoorbeeld een loopprogramma, waar je afstand meet of stappen telt.

NL: 03:27: Ja.

FT1: 03:28: Of waar oefeningen in geprogrammeerd staan of een filmpje waar je

oefeningen van na kan doen. Maar er is wellicht veel meer dan wat ik weet. Maar waar het denk ik aan moet voldoen is dat het vrij simpel moet zijn en dat het niet te complex moet zijn. Dus makkelijk toepasbaar, makkelijk que instellingen.

NL: 03:52: Niet teveel knopjes, opties en keuzes en het moet overzichtelijk zijn?

FT1: 03:53: Ja, zeker.

FT1: 03:55: Of ik gebruik zelf wel een applicatie die ik mensen met Parkinson bijvoorbeeld laat gebruiken. Daar staan heel veel oefeningen op. Maar daar kun je ook een keuze in oefeningen maken. Dan maken mensen hun eigen portfolio met oefeningen. Waar je die oefeningen in kan stoppen die je van belang vind.

FT1: 04:12: En dan kijk je alleen daarna en dan kan je de rest vergeten!

NL: 04:14: Oke.

FT1: 04:16: En ik denk dat applicaties die een herinnering kunnen geven ook heel prettig kan zijn voor mensen en dan praat ik echt over functionaliteiten.

NL: 04:17: Ja, dat klopt.

FT1: 04:18: Heel veel mensen hebben een aanmoediging of herinnering aan een activiteit nodig.

NL: 04:30: U geeft aan dat een herinnering handig kan zijn voor mensen, maar wat als zo'n applicaties nou bepaalde informatie geeft, zouden deze revalidanten het interessant vinden om te weten hoe ver ze gelopen hebben, hoe hoog ze gelopen hebben, welke route ze gelopen hebben of dat ze bepaalde doelen kunnen halen die gesteld zijn door de applicatie kunnen behalen.

FT1: 04:49: Ja, dat denk ik wel. Ja ik denk dat heel veel mensen niet op die manier werken maar dat sporters dat juist wel gewend zijn. Door met fiets of loop apps, waar je in eerste instantie misschien zelf ook niet aan denkt. Maar als je het eenmaal gaat doen dat het wel heel leuk wordt om je cijfers te gaan verbeteren. Ik denk dat dat voor revalidanten ook wel zo werkt. In de fitness training hierzo doen we dat natuurlijk ook al. Dus ik denk dat het zeker werkt als je het geen wat ze doen meetbaar maakt. En inderdaad zelfs doelen aan koppelt.

NL: 05:18: Dat is handig om te weten.

NL: 05:20: En wanneer het om taal gaat, want er zijn natuurlijk een heleboel applicaties die zijn er in 101 verschillende talen beschikbaar.

FT1: 05:26: Dan zou ik zeker voor het Nederlands kiezen! Ik denk dat voor veel mensen Engels al te lastig is. Zeker voor de doelgroep waar ik veel mee werk.

NL: 05:35: Oke.

NL: 05:36: Het doel dat jullie zelf voor ogen hebben met die applicaties, wat willen jullie nou dat die applicatie bereikt met die revalidanten?

FT1: 05:46: Motivatie, is denk ik een hele belangrijke. Als een applicaties kan ondersteunen in motivatie en of dat nou gebeurt doordat het vooruitgang meetbaar is. Of door herinneringen, door elke dag op hetzelfde tijdstip herinnerd worden dat ik dat zou gaan doen. Ik denk dat dat wel hele belangrijke punten zijn.

NL: 06:07: Ja.

FT1: 06:12: Want met name dat stuk motivatie, even pratend vanuit het sportloket, vaak hebben wij een adviesgesprek en daarna laten we mensen los. En dan hebben wij pas twee weken daarna bijvoorbeeld een telefonisch gesprek en dan heb je ze eigenlijk los gelaten. De applicatie zou die tussenperiode dan wel een beetje kunnen overnemen.

NL: 06:27: Ja, dat ze dan zelf aan de slag gaan.

FT1: 06:30: Iets wat frequent bijna dagelijks een herinnering geeft.

NL: 06:34: en hebben jullie dan nog een bepaalde norm voor ogen, want Mirjam van de Bos bijvoorbeeld die gaf aan dat jullie volgens mij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor sommigen gevallen zouden willen gebruiken..

FT1: 06:50: Ja, deze norm zou ik in het algemeen als leidraad gaan gebruiken. Maar je hebt natuurlijk ook mensen waar je allang blij bent als ze drie keer in de week iets doen, in plaats van die vijf keer. Dan zou je deze norm dus op verschillende personen net kunnen aanpassen.

NL: 06:56: Ja, tuurlijk.

FT1: 06:57: Want als die applicaties dan vaker aandacht gaat vragen dan dat die mensen willen en of aankunnen dan kan het ook averechts gaan werken. Dus het zou wel mooi zijn als je zoiets in zou kunnen stellen.

NL: 07:09: Even kijken... De meeste revalidanten of de mensen die in aanraking zouden kunnen komen met dit onderzoek. Hoeveel bewegen die, bewegen die veel, bewegen die bijna niet of verschilt dit ook weer heel erg per revalidant.

FT1: 07:26: Dat laatste sowieso natuurlijk. Want wij zien natuurlijk ook mensen die net vanuit de kliniek vanuit een rolstoel komen en weer gaan lopen. Dus die maken net een heel proces door. En de meeste mensen zullen tijdens de revalidatie actiever zijn dan dat ze daarvoor waren. Die mensen hebben dus al iets opgebouwd en wil je dus dat ze die activiteiten vasthouden. Er zijn dus echt wel mensen die helemaal niet aan die Nederlands Norm Gezond Bewegen voldoen. Maar ook mensen die dat wel doen, bijvoorbeeld jonge mensen die altijd veel gesport hebben en nu MS hebben en het dus heel erg missen dat ze dat sporten niet op hun ouwe manier kunnen doen. Maar wel heel graag actief willen zijn.

NL: 08:09: Hierbij zou die applicaties dus ook weer kunnen ondersteunen.

FT1: 08:10: Soms kan ondersteunen zijn, herinneren dat je het moet doen, maar ook herinneren dat je het niet langer moet doen dan 20 minuten bijvoorbeeld. Dat het je ook helpt om niet te veel te doen. Dat is de doelgroep die wij ook zien. Mensen die te veel willen doen.

NL: 08:24: De revalidanten hun balans tussen belasting en belastbaarheid leren zoeken.

NL: 08:29: We zijn bijna aan het einde denk ik. De meeste revalidanten die hier regelmatig komen, acht je die zelf in staat om met die applicatie die motiveert om zelfstandig te sporten en bewegen?

FT1: 08:46: Als je het dan hebt over technisch, dan denk ik niet dat ze dat allemaal kunnen. Want ik laat nu al wel is aan mensen zien, wat ik net aangaf, die Parkinson app zien. Die laat ik eigenlijk aan elke Parkinson patiënt zien en aan partner als ze die bij hebben. En met name oudere mensen hebben dan vaak toch zoiets van, “ik heb geen smartphone maar wel een iPad of zoiets thuis”. Deze mensen weten dan toch niet hoe zo’n applicatie moeten downloaden. Die mensen beginnen vaak dan al van, oh dan moet ik een zoon vragen, een dochter vragen. Daar is dus de eerste drempel al. Die zoon of dochter die is er op dat dat moment niet bij. Dan moet je hopen dat ze het advies meenemen naar die zoon of dochter. Er zijn dus genoeg revalidanten die dat niet zo één, twee, drie voor elkaar krijgen.

NL: 09:30: Oke.

NL: 09:32: Heeft u voor de rest nog aanvullingen of punten die ik mee zou kunnen nemen of punt dat handig is.

FT1: 09:41: Ik hoop dat jij breder kan kijken dan dat wij nu al doen. Ik denk namelijk nu vanuit het perspectief dat ik nu al heb. Een activiteitenmeter of een oefening ondersteuning. Want misschien is er wel veel meer waar ik helemaal niet aan denk. Maar wat wel bestaat. Misschien zijn er wel dingen waarvan jij zegt hebben jullie daar al is aan gedacht.

NL: 10:01: Volgens mij gaf u de vorige keer ook nog iets aan, zonder het gebruik van internet, wat misschien wel handig zou zijn.

FT1: 10:06: Ohja, als je activiteiten buiten gaat doen. Dat mensen niet altijd een internet abonnement hebben. Ik gebruik zelf een afstand meter die ook op gps, zonder internet al werkt. Maar dat doen ze volgens mij niet allemaal.

NL: 10:21: Er zitten er volgens mij inderdaad tussen waarbij wel internet nodig is. Maar er zijn er volgens mij ook een groot aantal waarbij er gebruik gemaakt wordt van de gps.

FT1: 10:29: Dat zou dus wel mijn voorkeur hebben. Want dan zou er weer een groep afvallen natuurlijk. Die hebben die applicatie, en in huis kunnen ze er iets mee maar als ik

buiten iets moet gaan doen dan werkt het al niet meer.

NL: 10:39: Precies. Ik denk dat ik voor nu ongeveer genoeg weet, bedankt in ieder geval.

FT1: 10:41: Ja, graag gedaan.

Labeling & codering interview FT1.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
2.1	NL: 00:55: Hoe zien jullie applicaties die bij het Sportloket wellicht aangeboden kunnen worden het liefst geïntroduceerd worden? NL: 01:06: Zouden jullie deze applicaties alleen willen aanbieden of ook mee willen oefenen, een toelichting geven of ook mee willen oefenen. Of slechts adviseren en de revalidant er vervolgens zelf mee aan de slag laten gaan? FT1: 01:17: Ik denk alle vormen want de diagnose groepen die ik net al noemde daar zitten mensen bij daar hoeft je maar iets bij uit te leggen en zoeken zelf thuis wel een applicatie als je ze alleen maar dat advies geeft. Deze revalidanten kiezen er dan zelf één uit en gaan daar vervolgens zelf mee aan de slag. NL: 01:31: Ja. FT1: 01:32: En dan zijn er ook een hele hoop mensen die daarbij aan de hand genomen moeten worden. Dan zijn er bijvoorbeeld ook nog mensen met cognitieve problemen waarbij je dat ook nog is mee uit gaat oefenen. Dan wil je het laten zien en stap voor stap meenemen om de verschillende mogelijkheden te laten zien. Dit verschilt dus per revalidant. NL: 01:46: Dat zal dan waarschijnlijk gaan verschillen per revalidant? FT1: 01:48: Ja.	-Heel verschillend per revalidant. -Ene slechts informeren over de applicatie. -Anderen toelichten en mee oefenen.	-Anders per revalidant. -Mogelijkheid voor toelichten & oefenen.
2.2	NL: 01:49: Wanneer er dan een bepaalde applicatie of applicaties uit dit onderzoek naar voren komen. Zouden jullie dan meerdere applicaties willen aanbieden bij het sportloket?	-Apps divers genoeg dan meerdere. -Keuze altijd fijn. -Aanpasbaar aan revalidant.	-Aanpasbaar aan revalidant.

	FT1: 02:01: Ik denk dat een keuze altijd wel prettig is. Zeker als ze allebei of alle drie ook iets anders kunnen. NL: 02:07: Ja. FT1: 02:08: Als ze allemaal gericht zijn op het meten van loopafstanden om maar een simpel voorbeeld te noemen. Ja, dan hoeft je er geen drie te hebben, maar ik hoop dat je wel kan kiezen. Zo van, hier wil ik meer naar loop afstand, hier wil ik meer naar tijd, hoeveel uur ik op een dag ik besteed heb aan verschillende activiteiten. Wat heb ik nu precies gedaan?		
2.3	FT1: 02:40: Ik denk dat de voorkeur hier duidelijk uit gaat naar een gratis applicatie. Ongetwijfeld zullen er mensen zijn die het gewend zijn om applicaties te kopen en daar dus helemaal niet zoveel moeite mee hebben. Maar als mensen niet zo goed weten waar ze nou voor kiezen. Hebben ze denk ik niet zoveel zin om daarvoor te betalen en achteraf te denken nee, dit is toch niks.	-Gratis applicatie.	-Gratis applicatie.
2.4	FT1: 03:17: Ik vind het zelf nog heel lastig waar ik dan over na moet denken. Omdat ik zelf niet heel veel verder kom met applicaties dan bijvoorbeeld een loopprogramma, waar je afstand meet of stappen telt. NL: 03:27: Ja. FT1: 03:28: Of waar oefeningen in geprogrammeerd staan of een filmpje waar je oefeningen van na kan doen. Maar er is wellicht veel meer dan wat ik weet. Maar waar het denk ik aan moet voldoen is dat het vrij simpel moet zijn en dat het niet te complex moet zijn. Dus makkelijk toepasbaar, makkelijk que instellingen. NL: 03:52: Niet teveel knopjes, opties en keuzes en het moet overzichtelijk zijn? FT1: 03:53: Ja, zeker. FT1: 03:55: Of ik gebruik zelf wel een applicatie die ik mensen met Parkinson	-Afstand meten. -Tijd meten -Overzichtelijk. -Geen overbodige informatie. -Herinnering optie. -Aanmoediging. -Geschiedenis.	-Motiverende informatie. -Informatieve informatie. -Geen overbodige info. -Geschiedenis.

	bijvoorbeeld laat gebruiken. Daar staan heel veel oefeningen op. Maar daar kun je ook een keuze in oefeningen maken. Dan maken mensen hun eigen portfolio met oefeningen. Waar je die oefeningen in kan stoppen die je van belang vind. FT1: 04:12: En dan kijk je alleen daarna en dan kan je de rest vergeten! NL: 04:14: Oke. FT1: 04:16: En ik denk dat applicaties die een herinnering kunnen geven ook heel prettig kan zijn voor mensen en dan praat ik echt over functionaliteiten. NL: 04:17: Ja, dat klopt. FT1: 04:18: Heel veel mensen hebben een aanmoediging of herinnering aan een activiteit nodig. NL: 04:30: U geeft aan dat een herinnering handig kan zijn voor mensen, maar wat als zo'n applicaties nou bepaalde informatie geeft, zouden deze revalidanten het interessant vinden om te weten hoe ver ze gelopen hebben, hoe hoog ze gelopen hebben, welke route ze gelopen hebben of dat ze bepaalde doelen kunnen halen die gesteld zijn door de applicatie kunnen behalen. FT1: 04:49: Ja, dat denk ik wel. Ja ik denk dat heel veel mensen niet op die manier werken maar dat sporters dat juist wel gewend zijn. Door met fiets of loop apps, waar je in eerste instantie misschien zelf ook niet aan denkt. Maar als je het eenmaal gaat doen dat het wel heel leuk wordt om je cijfers te gaan verbeteren. Ik denk dat dat voor revalidanten ook wel zo werkt. In de fitness training hierzo doen we dat natuurlijk ook al. Dus ik denk dat het zeker werkt als je het geen wat ze doen meetbaar maakt. En inderdaad zelfs doelen aan koppelt.		
2.5	FT1: 05:46: Motivatie, is denk ik een hele belangrijke. Als een applicaties kan ondersteunen in motivatie en of dat nou gebeurt doordat het vooruitgang meetbaar is. Of door herinneringen, door elke dag op hetzelfde tijdstip herinnerd worden dat ik dat zou gaan doen. Ik denk dat dat wel hele belangrijke punten zijn.	-Motivatie van revalidant verbeteren. -Als "vervangend" therapeut werken. -Revalidatie tijd verlengen. -Aangepaste NNGB per persoon.	-Motiverende functie. -Therapie verlengen. -Aangepaste NNGB.

	NL: 06:07: Ja. FT1: 06:12: Want met name dat stuk motivatie, even pratend vanuit het sportloket, vaak hebben wij een adviesgesprek en daarna laten we mensen los. En dan hebben wij pas twee weken daarna bijvoorbeeld een telefonisch gesprek en dan heb je ze eigenlijk los gelaten. De applicatie zou die tussenperiode dan wel een beetje kunnen overnemen. NL: 06:27: Ja, dat ze dan zelf aan de slag gaan. FT1: 06:30: Iets wat frequent bijna dagelijks een herinnering geeft. NL: 06:34: en hebben jullie dan nog een bepaalde norm voor ogen, want Mirjam van de Bos bijvoorbeeld die gaf aan dat jullie volgens mij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor sommigen gevallen zouden willen gebruiken.. FT1: 06:50: Ja, deze norm zou ik in het algemeen als leidraad gaan gebruiken. Maar je hebt natuurlijk ook mensen waar je allang blij bent als ze drie keer in de week iets doen, in plaats van die vijf keer. Dan zou je deze norm dus op verschillende personen net kunnen aanpassen. NL: 06:56: Ja, natuurlijk.		
2.6	FT1: 10:06: Ohja, als je activiteiten buiten gaat doen. Dat mensen niet altijd een internet abonnement hebben. Ik gebruik zelf een afstand meter die ook op gps, zonder internet al werkt. Maar dat doen ze volgens mij niet allemaal.	-Werkende op GPS	-GPS werking.
2.7	FT1: 08:10: Soms kan ondersteunen zijn, herinneren dat je het moet doen, maar ook herinneren dat je het niet langer moet doen dan 20 minuten bijvoorbeeld. Dat het je ook helpt om niet te veel te doen. Dat is de doelgroep die wij ook zien. Mensen die te veel willen doen.	-Applicatie moet helpen bij realiseren van doelen.	-Aanpasbare doelen stellen.
2.8			
2.9			

Analyse interview FT1.

Nummer	Stelling		Kernlabel
2.1	Met de applicatie moet...	A: Geadviseerd worden, toelichting gegeven worden mee geoefend worden.	-Anders per revalidant. -Mogelijkheid voor toelichten & oefenen.
2.2	De applicatie moet...	A: Aanpasbaar zijn aan de revalidant.	-Aanpasbaar aan revalidant.
2.3	De applicatie moet...	A: Gratis zijn.	-Gratis applicatie.
2.4	De applicatie moet...	A: Afstand & tijd kunnen meten	-Informatieve informatie.
		B: Overzichtelijk & stimulerend zijn.	-Motiverende functie.
2.5	De applicatie moet...	A: Een geschiedenis & herinneringsfunctie hebben.	-Geschiedenis & herinneringsfunctie.
2.6	De applicatie moet...	A: Geen overbodige optie en informatie hebben/geven.	-Alleen informatieve info geven.
		B: Op GPS werken.	-GPS werking.
2.7	Je moet met de applicatie zelf...	A: Zelf je doelen kunnen stellen en de revalidatie tijd in principe verlengen.	-Therapie verlengen.
2.8	Het doel is...	A: Aangepaste NNGB te behalen.	-Aangepaste NNGB.
2.9	De applicatie moet niet...	A: Helpen persoonlijke doelen te realiseren.	-Aanpasbare doelen stellen.

Bijlage G: Totaal analyse interviews therapeuten

Nummer & onderwerp van de vraag.	Antwoorden Therapeuten.
1. Introductie applicatie.	- Adviseren, toelichten, oefenen, nazorg. - Anders per revalidant
2. Kosten	- Gratis, eventuele optie tot upgraden.
3. Functionaliteiten	- Meten van afstand, tijd, calorieverbruik. - Overzichtelijk, aantrekkelijk uitzien. - Stimulerende, herinnering & geschiedenis functie. - Niet te veel opties & op moet op GPS kunnen werken.
4. Doelen stellen.	- Aanpasbaar aan revalidant
5. Doel applicatie.	- Therapie verlengen - Niet competitief - Dienen als een soort NNGB.

Bijlage H: Totaal analyse enquête revalidanten

Nummer & onderwerp van de vraag.	Antwoorden revalidanten
1. Gewenste functionaliteiten	- sportkeuze (3 maal) - beweegmeter (3 maal) - calorieverbruik (2 maal) - tijdmeting (1 maal) - overzichtelijkheid (1 maal) - herinneringsfunctie (1 maal) - trainingssamenvatting (1 maal) - hartslag (1 maal)

Bijlage I: Transcriptie & labelling respondenten

Transcriptie respondent R1

Geïnterviewde: Respondent 1

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Human

Datum: 19-11-2015

Tijdstip: 09:30

Duur: 06:24

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R1.

NL: 00:01: Misschien kunt u uzelf eerst even kort voorstellen?

R1: 00:05: Ja, ik ben Lisette, ik heet eigenlijk Lisette Lauwerijssen met mijn achternaam, ik ben 37 jaar. Ik ben benaderd voor de Human app en ik was eigenlijk net klaar met mijn balans programma bij de revalidatie. Ik heb de revalidatie eigenlijk gevolgd omdat ik een heel traject heb gevolgd met chemo, bestraling en operaties. Ben een moeder van drie kinderen. Ik weet niet wat ik verder nog moet toelichten?

NL: 00:33: Nee dat hoeft ook niet, dit is meer dan voldoende. Wat voor vormen van sporten & bewegen heeft u gedaan in combinatie met de applicatie?

R1: 00:43: Dan is het eigenlijk alleen maar fietsen en lopen geweest. Het is ook maar een korte tijd geweest dat ik heb gehad om te testen, ook het weekend er in. Meestal als ik sport dan is dat op woensdag avond, zwemmen maar dat gaat natuurlijk niet lukken met de applicatie.

NL: 00:55: Nee, dat snap ik haha.

R1: 00:59: De dagen dat ik echt sport is vaak later in de week en daar ben ik nu niet echt aan toe gekomen.

NL: 01:03: U gaf natuurlijk al aan dat u voor het gebruik van de applicatie ook al aan sporten en bewegen deed, bij het revalidatiecentrum onder andere. Heeft u vroeger ook al aan sporten gedaan?

R1: 01:18: Ja, ook zwemmen, aqua joggen, kangaroo jumpen, dat met van die schoenen met van die veren er onder, waar je dan mee hardloopt. Daarvoor heb ik altijd aan aerobisch gedaan. Van alles wat eigenlijk.

NL: 01:30: Ja, ja, mooi.

NL: 01:32: Bij de applicatie kunt u natuurlijk een doel instellen, wat uw dagelijkse doel zou kunnen zijn. Wat heeft u daar ingesteld?

R1: 01:42: Ik heb mijn dagelijkse doel ingesteld op 60 minuten bewegen per dag.

NL: 01:44: 60 minuten per dag bewegen.

NL: 01:45: Heeft u al is eerder gebruikt gemaakt van een sport en beweeg applicatie?

R1: 01:48: Nee, nee.

NL: 01:49: Dit was de eerste keer, oke.

R1: 01:50: Ja, dit was eigenlijk de eerste keer.

NL: 01:51: Als u er dan naar kijkt hoe u daarmee aan de slag bent gegaan. Vond u deze manier fijn, of had u liever ook nog een toelichting gehad? Of met iemand samen oefenen?

R1: 02:04: Nee ik vond deze manier eigenlijk wel erg fijn met die mail die we kregen met de uitleg en handleiding van de applicatie. Dat was eigenlijk helemaal duidelijk.

NL: 02:11: Eigenlijk heeft u geen behoefte om nog samen met iemand te oefenen.

R1: 02:17: Nee, op zich was dit wel duidelijk voor mij, dit hoef ik niet te oefenen.

NL: 02:18: Oke, dat is mooi.

NL: 02:19: Uuh, de applicatie had natuurlijk een aantal functionaliteiten, wat voor punten vond u daar nou echt fijn aan en wat voor punten vond u minder fijn.

R1: 02:30: Fijn was wel dat het echt heel erg overzichtelijk en duidelijk was. Wat ook fijn was dat je in het beginscherm goed kon zien hoever je was met het aantal minuten bewegen per dag. Wat ik een nadeel vond was dat de applicatie een aantal keer geen activiteit meten terwijl je dan toch activiteit hebt gedaan.

NL: 02:49: Ja, dat snap ik.

R1: 02:50: Verder is het zo als ik op mijn werk ben en mijn telefoon niet in mijn zak kan doen dan meet de applicatie ook niks. Maar dat is ook logisch.

NL: 02:58: Precies, oke, waren er dan misschien nog functionaliteiten die u misschien gemist heeft?

R1: 03:02: Het enige wat ik kon bedenken was misschien nog een drink app, daar heb ik nu een aparte app voor. Dat je er misschien een combinatie van zou kunnen maken.

NL: 03:08: Ja, dat is misschien nog wel een leuke ja.

R1: 03:10: Dat je ook weet dat je voldoende vocht binnen krijgt op een dag.

NL: 03:12: Dat is natuurlijk ook niet onbelangrijk.

NL: 03:13: Op de applicatie is natuurlijk ook wat te vinden qua feedback of stimulans om te gaan bewegen. Wat vond u daar van?

R1: 03:23: Ja, dat vond ik op zich wel fijn, wanneer je dan op de helft zat dan kreeg je een berichtje, een “tingeltje” dat je inderdaad op de helft, 30 minuten zat. Dan vond ik dan ook wel fijn om te zien. Ik ben op de goeie weg, ik ben half verweg.

NL: 03:37: Ja precies, dus dat werkte wel motiverend?

R1: 03:39: Ja, ja zeker.

NL: 03:41: Nou dat is mooi, dat is de bedoeling van de applicatie natuurlijk.

NL: 03:43: U vertelde natuurlijk van de vochtbalans dat dat iets zou kunnen zijn om er aan toe te voegen. Zou u bijvoorbeeld bereid zijn om dan voor zo’n soort applicatie te betalen als dat er wel in zou zitten? Zoals dat natuurlijk voor sommigen applicaties moet.

R1: 04:01: Nou ja ik kies eigenlijk altijd applicaties die niks kosten. Of het moet eenmalig een aanschaf applicatie zijn voor één euro of twee euro dan zou ik dat misschien nog wel doen. Maar als ik echt zou moeten blijven betalen dan zou ik dat niet doen nee. Dan kies ik ze sowieso niet.

NL: 04:16: Nee dat snap ik.

NL: 04:20: Nou, sporten & bewegen, wat vindt u daar in het algemeen van? Waarom vindt u dat belangrijk of juist niet belangrijk?

R1: 04:27: Ja ik vind het gewoon belangrijk voor jezelf voor je gezondheid. Dat je jezelf gewoon goed voelt, lekkerder voelt en ik merk ook gewoon dat ik dan het begin van het balansgroepje dat mijn conditie helemaal ver te zoeken was. Dan merk je na die 12 weken dat je gewoon veel lekkerder in je vel zit, dat je meer conditie hebt, dat het met dagelijkse dingen ook thuis veel beter gaat. Het traplopen ging gelijk een stuk beter, het fietsen gaat beter.

NL: 04:53: U heeft er gewoon heel veel profijt van in het dagelijks leven.

R1: 04:54: Ja, ja.

NL: 04:57: Nou, uuuuh, als u bijvoorbeeld ging sporten of bewegen met die applicatie heeft u dan ook familie en/of vrienden die ook sporten en bewegen waar u dat dan samen mee doet? Of heeft u het vooral alleen gedaan?

R1: 05:06: Nee ik heb het eigenlijk voor alleen gedaan. Mijn man die sport ook wel maar die gaat dan gewoon hardlopen en mountainbiken die doet dan allemaal weer andere sporten dan dat ik zelf doe.

NL: 05:18: Is er wel de behoefte om het samen te doen of vind u het allen prima?

R1: 05:20: Nee ik vind het op zich alleen wel prima, we hebben het wel een keer samen geprobeerd, hij is gewoon een stuk verder dan dat ik ben dus dat schiet niet echt op. Nee dan ga ik gewoon, maar ik wil het wel met mijn dochter gaan proberen. Dan willen we het samen weer gaan opstarten en vanaf het begin weer opstarten.

NL: 05:36: Ja oke, dat is mooi. En even kijken, die soort stelling nog. Bent u van mening dat sporten en bewegen bij een persoon vooral komt vanuit de persoon zelf. Dat deze persoon er zichzelf toe zet om te gaan sporten en bewegen of combinatie van toeval factoren dat iemand aan sporten en bewegen doet.

R1: 06:03: Ik denk dat het grootste gedeelte uit jezelf moet komen en er zelf achter moet staan en dat je zelf echt moet willen sporten. Dat het ook wel een ding is wanneer de je samen gaat sporten en de één meer zin heeft dan de ander dat degene die meer zin heeft de ander mee trekt. Ik denk dat dat ook wel een positief effect kan hebben.

NL: 06:17: Nou dat was het al, we zijn er doorheen. Hartstikke bedankt voor u tijd en moeite in ieder geval.

R1: 06:22: Ja, graag gedaan.

Positieve punt & becijfering:

- Duidelijke app, overzichtelijk. (9,5)
- Mooie overzichtelijke geschiedenis van de activiteiten.(9,5)
-

Negatieve punt & becijfering:

- Soms het niet meten van activiteit. (9)
- Batterij sneller leeg dan verwacht. (9)

Gemiste functie & becijfering:

- Misschien een functie om de vochtbalans op peil te houden.

Algemene beoordeling applicatie:

9 - 9 - 9 - 8 - 9

Labeling & codering van interview met R1.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	R1: 00:43: Dan is het eigenlijk alleen maar fietsen en lopen geweest. Het is ook maar een korte tijd geweest dat ik heb gehad om te testen, ook het weekend er in. Meestal als ik sport dan is dat op woensdag avond, zwemmen maar dat gaat natuurlijk niet lukken met de applicatie.	- Fietsen & Lopen. - 10x	- Fietsen & Lopen. - 10x
1.2	NL: 01:32: Bij de applicatie kunt u natuurlijk een doel instellen, wat uw dagelijkse doel zou kunnen zijn. Wat heeft u daar ingesteld? R1: 01:42: Ik heb mijn dagelijkse doel ingesteld op 60 minuten bewegen per dag.	- Doel op 60 minuten per dag.	- 60 minuten
1.3	NL: 01:45: Heeft u al is eerder gebruikt gemaakt van een sport en beweeg applicatie? R1: 01:48: Nee, nee.	- Geen gebruik gemaakt van sport & beweeg applicatie.	- Nee, neutraal.
1.4	NL: 01:51: Als u er dan naar kijkt hoe u daarmee aan de slag bent gegaan. Vond u deze manier fijn, of had u liever ook nog een toelichting gehad? Of met iemand samen oefenen? R1: 02:04: Nee ik vond deze manier eigenlijk wel erg fijn met die mail die we kregen met de uitleg en handleiding van de applicatie. Dat was eigenlijk helemaal duidelijk. NL: 02:11: Eigenlijk heeft u geen behoefte om nog samen met iemand te oefenen. R1: 02:17: Nee, op zich was dit wel duidelijk voor mij, dit hoef ik niet te oefenen.	- Handleiding alleen was erg fijn, met toelichting. - Oefenen niet nodig.	- Advisering & toelichting.
1.5	NL: 02:19: Uuh, de applicatie had natuurlijk een aantal functionaliteiten, wat voor punten vond u daar nou echt fijn aan en wat voor punten vond u minder fijn. R1: 02:30: Fijn was wel dat het echt heel erg overzichtelijk en duidelijk was. Wat ook fijn was dat je in het beginscherm	- Positief: overzichtelijk & duidelijk. Dagprogressie. - Negatief: Activiteiten niet gemeten.	- Positief: overzichtelijk & duidelijk. - Negatief: Activiteiten niet gemeten.

	goed kon zien hoever je was met het aantal minuten bewegen per dag. Wat ik een nadeel vond was dat de applicatie een aantal keer geen activiteit meten terwijl je dan toch activiteit hebt gedaan.		
1.6	NL: 02:58: Precies, oke, waren er dan misschien nog functionaliteiten die u misschien gemist heeft? R1: 03:02: Het enige wat ik kon bedenken was misschien nog een drink app, daar heb ik nu een aparte app voor. Dat je er misschien een combinatie van zou kunnen maken.	- Gemist: Vochtiname toevoegen.	- Gemist: Vochtiname toevoegen.
1.7	NL: 03:13: Op de applicatie is natuurlijk ook wat te vinden qua feedback of stimulans om te gaan bewegen. Wat vond u daar van? R1: 03:23: Ja, dat vond ik op zich wel fijn, wanneer je dan op de helft zat dan kreeg je een berichtje, een “tingeltje” dat je inderdaad op de helft, 30 minuten zat. Dan vond ik dan ook wel fijn om te zien. Ik ben op de goeie weg, ik ben half verweg. NL: 03:37: Ja precies, dus dat werkte wel motiverend? R1: 03:39: Ja, ja zeker.	- Informatieve erg fijn, dagprogressie. - Motiverende berichtjes erg fijn en ook echt motiverend.	- Informatieve feedback, positief, handig - Motiverende feedback, positief en ook echt motiverend.
1.8	NL: 03:43: U vertelde natuurlijk van de vochtbalans dat dat iets zou kunnen zijn om er aan toe te voegen. Zou u bijvoorbeeld bereid zijn om dan voor zo’n soort applicatie te betalen als dat er wel in zou zitten? Zoals dat natuurlijk voor sommigen applicaties moet. R1: 04:01: Nou ja ik kies eigenlijk altijd applicaties die niks kosten. Of het moet eenmalig een aanschaf applicatie zijn voor één euro of twee euro dan zou ik dat misschien nog wel doen. Maar als ik echt zou moeten blijven betalen dan zou ik dat niet doen nee. Dan kies ik ze sowieso niet.	- Betalen voor de applicaties met de gemiste functies. Nee, drempel te groot.	- Niet betalen, drempel te groot.
1.9	NL: 04:20: Nou, sporten & bewegen, wat vind u daar in het algemeen van? Waarom vind u dat belangrijk of juist niet belangrijk? R1: 04:27: Ja ik vind het gewoon belangrijk	- Sporten erg belangrijk, fijn voelen, conditie, gemak van in het dagelijks leven.	- Sporten belangrijk. - Conditie, gemak van, fijn voelen. - Intrinsiek gemotiveerd.

	voor jezelf voor je gezondheid. Dat je jezelf gewoon goed voelt, lekkerder voelt en ik merk ook gewoon dat ik dan het begin van het balansgroepje dat mijn conditie helemaal ver te zoeken was. Dan merk je na die 12 weken dat je gewoon veel lekkerder in je vel zit, dat je meer conditie hebt, dat het met dagelijkse dingen ook thuis veel beter gaat. Het traplopen ging gelijk een stuk beter, het fietsen gaat beter.		
1.10	NL: 04:57: Nou, uuuuh, als u bijvoorbeeld ging sporten of bewegen met die applicatie heeft u dan ook familie en/of vrienden die ook sporten en bewegen waar u dat dan samen mee doet? Of heeft u het vooral alleen gedaan? R1: 05:06: Nee ik heb het eigenlijk voor alleen gedaan. Mijn man die sport ook wel maar die gaat dan gewoon hardlopen en mountainbiken die doet dan allemaal weer andere sporten dan dat ik zelf doe. NL: 05:18: Is er wel de behoefte om het samen te doen of vind u het allen prima? R1: 05:20: Nee ik vind het op zich alleen wel prima, we hebben het wel een keer samen geprobeerd, hij is gewoon een stuk verder dan dat ik ben dus dat schiet niet echt op. Nee dan ga ik gewoon, maar ik wil het wel met mijn dochter gaan proberen. Dan willen we het samen weer gaan opstarten en vanaf het begin weer opstarten.	- Motiveren, man, dochters. Aanzetten tot bewegen. - Samen of alleen maakt niet uit.	- Ja, man , dochters , er toe zetten. - Neutraal
1.11	NL: 01:03: U gaf natuurlijk al aan dat u voor het gebruik van de applicatie ook al aan sporten en bewegen deed, bij het revalidatiecentrum onder andere. Heeft u vroeger ook al aan sporten gedaan? R1: 01:18: Ja, ook zwemmen, aqua joggen, kangaroo jumpen, dat met van die schoenen met van die veren er onder, waar je dan mee hardloopt. Daarvoor heb ik altijd aan aerobische gedaan. Van alles wat eigenlijk.	- Ja, zwemmen, aqua joggen, kangaroo jumpen, positief.	- Ja, positief.
1.12	NL: 00:33: Nee dat hoeft ook niet, dit is meer dan voldoende. Wat voor vormen van sporten & bewegen heeft u gedaan in combinatie met de applicatie? R1: 00:43: Dan is het eigenlijk alleen maar fietsen en lopen geweest. Het is ook maar een korte tijd geweest dat ik heb	- Ja, omdat ik nu zelfstandig sporten	- Ja, positief t.o.v. self-efficacy.

	gehad om te testen, ook het weekend er in. Meestal als ik sport dan is dat op woensdag avond, zwemmen maar dat gaat natuurlijk niet lukken met de applicatie.		
1.13	NL: 05:36: Ja oke, dat is mooi. En even kijken, die soort stelling nog. Bent u van mening dat sporten en bewegen bij een persoon vooral komt vanuit de persoon zelf. Dat deze persoon er zichzelf toe zet om te gaan sporten en bewegen of combinatie van toeval factoren dat iemand aan sporten en bewegen doet. R1: 06:03: Ik denk dat het grootste gedeelte uit jezelf moet komen en er zelf achter moet staan en dat je zelf echt moet willen sporten. Dat het ook wel een ding is wanneer de je samen gaat sporten en de één meer zin heeft dan de ander dat degene die meer zin heeft de ander mee trekt. Ik denk dat dat ook wel een positief effect kan hebben.	- Vooral uit de persoon zelf.	- Interne locus of control.

Analyse interview R1.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	Fietsen & lopen
		Hoe vaak?	Frequentie.	10 keer
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd		60 minuten
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	Neutraal duale attitude t.o.v. applicatie
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		Advisering & toelichtin
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Positief: overzichtelijk & duidelijk. - Negatief: Activiteiten niet gemeten.
		Negatief	Waarom?	
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	- Motiverende feedback, positief en ook echt motiverend.
			Negatief	Waarom?
		Informatieve feedback	Positief	- Informatieve feedback, positief, handig
			Negatief	Waarom?
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	- Gemist: Vochtiname toevoegen.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Niet betalen, drempel te groot.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Sporten belangrijk. - Conditie, gemak van, fijn voelen. - Intrinsiek gemotiveerd.
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Ja, man , dochters , er toe zetten. - Neutraal
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	- Ja, positieve duale attitude t.o.v sporten.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis te sporten en/of bewegen?	Ja	Waarom?	- Ja, positief t.o.v. self-efficacy.
		Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Interne locus of control.
		Toeval	Externe locus of control	

Transcriptie respondent R3

Geïnterviewde: Respondent 3

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Human

Datum: 20-11-2015

Tijdstip: 09:00

Duur: 09:05

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R3.

NL: 00:01: Oke, misschien zou je eerst even kunnen vertellen wat je gedaan hebt met de applicatie en welke applicatie je hebt getest?

R3: 00:15: Oke, ik heb de applicatie Human getest en ik heb voornamelijk gelopen, wat gefietst en hier wat gesport.

NL: 00:25: Oke, hier (Revant) ook wat gesport, en dan ook met de applicatie?

R3: 00:27: Ja ik dacht ik zal het is proberen.

NL: 00:31: En hoe is het over het algemeen genomen gegaan?

R3: 00:33: Lopen registreert hij echt heel goed, tot op de minuut nauwkeurig en daar kan ik dus echt niks aan af doen. Ja het fietsen is natuurlijk weer een heel ander verhaal. Want ik had hem wel ingesteld dat hij fietsen zou herkennen, maar op een gegeven moment dat ik buiten fietsten pikte hij dat niet op. Toen heb ik het hier op het revalidatiecentrum nog en keer op de fiets geprobeerd en ook dat deed hij niet. Die functionaliteit werkte niet echt. En dat zijn eigenlijk de belangrijkste dingen geweest die ik heb gedaan.

NL: 01:08: Oke, voordat u mee werkte aan dit onderzoek deed u natuurlijk ook al aan sport & bewegen hierzo bij het revalidatiecentrum. Heeft u in het verleden dan ook aan sporten gedaan? Verschillende sporten misschien?

R3: 01:21: Ja, ik sportte gemiddeld 3 tot 4 keer per week, twee keer in de week op een fitnesscentrum en twee keer in de week hockeyde ik ook. Dus dat was hoofdzakelijk wat ik deed.

NL: 01:24: Vrij regelmatig dus.

R3: 01:25: Ja, vrij regelmatig, haha.

NL: 01:36: Je kan met de applicatie natuurlijk verschillende doel stellen, wat voor doelen heb jij voor je zelf gesteld.

R3: 01:43: Op dit moment heb ik hem maar op een half uur ingesteld , gezien mijn

chemo's is dat het maximaal haalbare, dus over het algemeen haal je dat wel. Er zijn ook dagen geweest dan was het maar net aan hoor.

NL: 02:01: Dus het was wel vermoeiend, of intensief?

R3: 02:02: Ja, sommigen dagen wel ja. Anderen dagen heb je dan bijvoorbeeld weer makkelijk anderhalf uur aangetikt. Omdat je dan veel meer loopt, nog is wat extra's doet, nog is een ommetje maakt, nog is naar de supermarkt loopt. Ja en dat registreert hij natuurlijk ook allemaal.

NL: 02:17: Oke, en heeft u toevallig ook al is eerder gebruik gemaakt van sport & beweegapplicaties of beweegmeter of iets dergelijks?

R3: 02:22: Nee helemaal niet.

NL: 02:23: Oke, helemaal niet.

NL: 02:24: We hebben u natuurlijk kennis laten maken met de applicatie door middel van een handleiding. Hoe is dat bevallen of had je dat liever nog op een andere manier gezien?

R3: 02:33: Uuuuh, ik moet zeggen dat de uitleg die jij er bij hebt gegeven dat die wel onontbeerlijk was. Anders had ik het waarschijnlijk niet helemaal begrepen. Uiteindelijk zaten er nu nog een paar dingetjes waarvan ik nu nog niet wist wat ze betekende.

NL: 02:57: Was er dan de behoefte om dan eerst nog met de applicatie te oefenen of nog een keer extra door te lopen?

R3: 02:58: Nee dat nou ook niet per se. Maar ik denk dat de uitleg die in de handleiding staat nog iets uitgebreider mag. Maar voor de rest, ja, ik download zo'n app en dat wijst zich meestal vanzelf wel.

NL: 03:14: Nee, oke prima!

NL: 03:20: Op de applicatie zaten natuurlijk een functionaliteiten, niet heel veel maar wel een aantal natuurlijk. Welke heeft u duidelijk als prettig ervaren, welke als minder prettig en welke eventueel zelfs gemist.

R3: 03:30: Uuuuh, het lopen is natuurlijk is wel goed, dat zij ik al. Het fietsen, ja dat zei ik al, op een gegeven moment registreerde die ook, toen ben ik vanuit Noord-Holland terug gereden naar Brabant en toen registreerde die in één keer vervoersactiviteit, dus misschien was dat wel in één keer het fietsen. Ik weet het niet, maar dat vond ik dus heel vaag. Als het echt alleen voor het lopen is, dan is het echt een prima app, maar als je er meer mee wilt registreren, dus echt meer beweging, dus sporen op zichzelf, ik had hem bijvoorbeeld op mijn arm zitten. Dan heb je er denk ik iets meer aan. Maar hij registreert nu denk ik alleen de beweging op de voet heb ik het idee.

NL: 04:18: Heeft u voor de rest nog punten gemist, als het gaat om informatie of overzichtelijkheid of feedback die je zou kunnen krijgen van de applicatie.

R3: 04:26: De overzichtelijkheid is wel goed want hij geeft een tijdlijn aan en je kunt precies zien hoe lang je loopt enzo. Op een gegeven moment doet hij ook wat met kleur, op een gegeven moment, oranje en de andere keer blauw. Ik kon er nog steeds geen touw aan vast knopen wat nou wat was.

NL: 04:41: Nee, dat klopt dat heb ik zelf inderdaad ook nergens kunnen vinden wat dat nou precies was. Wat nou welk kleurtje betekende.

R3: 04:46: Ik heb de eerste keer gekeken of dat nou aan de tijd lag of aan de afstand. Dat was niet helemaal duidelijk.

NL: 04:53: Nee, oke, Onder de tijd die je per dag zou willen lopen stond een zinnetje of een motiverende kreet. Wat vond u daarvan?

R3: 05:03: Ja op zich is dat wel leuk maar bij mij werkt dat niet extra motiverend ofzo.

NL 05:11: Het is leuk dat het er staat maar voor de rest heeft het voor u eigenlijk weinig toegevoegde waarde eigenlijk.

R3: 05:15: Ja, dat klopt.

NL: 05:19: Er zijn natuurlijk een heleboel van zulk soort applicaties en je gaf net natuurlijk een aantal punten aan die je miste of dingen die hij niet goed registreerde. Als dat er allemaal wel in zou zitten of goed zou zijn. Zou u dan eventueel bereidt zijn om daar een éénmalige betaling voor te doen?

R3: 05:35: Uuuuh, als het is wat ik uiteindelijk zoek in een bewegingsapp dan zou ik daar wel éénmalig voor willen betalen.

NL: 05:47: Dat bedrag moet dan waarschijnlijk niet te hoog zijn, want dan wordt de drempel waarschijnlijk weer te hoog.

R3: 05:48: Ja, dat soort dingen moeten uiteindelijk niet meer dan 6-7 euro kosten. Dan heb je iets voor een leuk prijsje waar je op de lange termijn ook wat mee kan.

NL: 05:55: Ja, ja juist.

NL: 06:10: Hoe belangrijk sport & bewegen voor iemand is verschilt natuurlijk per persoon. Wat voor waarde hecht jij daar aan? Hoe belangrijk vind je dat en waarom dan?

R3: 06:19: Ja, heel belangrijk. Ik vind altijd een gezonde geest met een gezond lichaam. Heel cliché hoor, maar je lichaam is je tempel en je hebt er maar één van. Dus gezonde voeding vind ik heel belangrijk en bewegen dus ook. Ja, ik sporten gemiddeld 5 keer in de week en dat zegt denk ik wel genoeg.

NL: 06:37: Ja dat denk ik ook wel.

NL: 06:41: Heeft ook familie of vrienden waar u wel is mee samen sport of die u motiveren tijdens het sporten?

R3: 06:45: Hooguit dat ze een keer komen aanmoedigen langs de lijn. Maar voor de rest als ik naar me familie leden kijk, die sporten gemiddeld ook allemaal 3-4 keer per week.

NL: 07:00: Dus je directe omgeving sporten ook allemaal veel.

R3: 07:04: Veel van mijn vrienden natuurlijk ook.

NL: 07:09: Sport je dan ook automatisch liever in groepsverband dan dat je dat alleen doet?

R3: 07:12: Ja, Nee, uuh eigenlijk in teamsport natuurlijk wel maar ik vind het eigenlijk ook wel heel fijn om in de sportschool te trainen met m'n oordoppen in, muziek aan en dan kan ik ook me hoofd leeg maken. Dan train ik eigenlijk liever alleen, dan kan ik ook gewoon in mijn eigen tempo door.

NL: 07:27: Ja, ja oke.

NL: 07:30: Nog een soort van stelling eigenlijk, nu heb je sommigen mensen die denken eigenlijk dat wanneer je aan veel sporten & bewegen doet, dat dat een toevalsfactor is, dat dat de situatie is waarin je geboren bent, dat je daardoor veel gaat sporten of juist niet. Anderen mensen zeggen juist weer dat is echt iets dat vanuit jezelf moet komen, dat je er zelf achteraan moet zitten als je zelf regelmatig wilt sporten & bewegen. Hoe denk jij daar over?

R3: 08:03: Ik denk dat het allebei wel een ding is zeg maar. Ik denk dat als je omgeving veel sport dat je makkelijker daar besmet mee raakt, dat je dat dan ook sneller doet. Maar ik moet ook zeggen. Want als ik naar mijn eigen familie kijk, mijn ouders bijvoorbeeld sporten sinds een paar jaar pas regelmatig omdat ze wat ouder worden vinden ze dat ze meer moeten sporten. Maar in mijn jeugd het was echt dat vriendinnen van mij aan sport deden, ik had zelf nog nooit gehockeyd en dan ben ik toch maar een keer gaan kijken. In die hoedanigheid is het dan wel weer besmettelijk omdat je het anderen weer ziet doen. Ik denk dat intrinsieke motivatie wel heel erg belangrijk is en zeker als je wel is naar een sportschool gaat dan sta ik daar echt alleen maar voor mezelf en niet voor iemand anders. Ik denk dat het allebei wel een beetje klopt

NL: 08:49: En ga je nu nog met de applicatie verder?

R3: 08:54: Gezien de batterijen die die vreet ben ik er wel mee klaar.

NL: 08:59: Ja dat geloof ik wel, nou dat was het al. Hartstikke bedankt.

R3: 09:02: Nou veel succes er mee!

Positieve punt & becijfering:

- De applicatie houdt heel gedetailleerd op de minuut je bewegingen bij. (8)
- De applicatie registreert voertuig bewegingen. (6)
- Geeft melding als je te lang stilzit. (6)
- Gemiddelden zijn duidelijk aangegeven. (6)

Negatieve punt & becijfering:

- Het is niet duidelijk wanneer hij wel of geen voertuig registreert. (8)
- Verbruikt heel veel batterij. (4)
- Kleurtjes rond de dagen onduidelijk. (4)
- Fietsen registreert de applicatie niet goed. (4)
- Melding dat je moet gaan bewegen. (4)

Gemiste functie & becijfering:

- Fietsregistratie. (8)

Algemene beoordeling applicatie:

7 - 8 - 8 - 8 - 8

Labeling & codering van interview met R3.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	R3: 00:15: Oke, ik heb de applicatie Human getest en ik heb voornamelijk gelopen, wat gefietst en hier wat gesport. NL: 00:25: Oke, hier (Revant) ook wat gesport, en dan ook met de applicatie?	- Lopen, fietsen & sporten bij Revant.	- Lopen & fietsen. - 10 keer.
1.2	NL: 01:36: Je kan met de applicatie natuurlijk verschillende doel stellen, wat voor doelen heb jij voor je zelf gesteld. R3: 01:43: Op dit moment heb ik hem maar op een half uur ingesteld , gezien mijn chemo's is dat het maximaal haalbare, dus over het algemeen haal je dat wel. Er zijn ook dagen geweest dan was het maar net aan hoor. NL: 02:01: Dus het was wel vermoeiend, of intensief? R3: 02:02: Ja, sommigen dagen wel ja. Anderen dagen heb je dan bijvoorbeeld weer makkelijk anderhalf uur aangetikt. Omdat je dan veel meer loopt, nog is wat extra's doet, nog is een ommetje maakt, nog is naar de supermarkt loopt. Ja en dat registreert hij natuurlijk ook allemaal.	- Gestelde doel, 30 minuten. Sporten & bewegen. - Meer nog niet haalbaar. - Soms haal je wel meer.	- 30 minuten per dag halen.
1.3	NL: 02:17: Oke, en heeft u toevallig ook al is eerder gebruik gemaakt van sport & beweegapplicaties of beweegmeter of iets dergelijks? R3: 02:22: Nee helemaal niet.	- Niet eerder sport & beweegapplicatie gebruikt.	- Duale attitude t.o.v. applicatie neutraal.
1.4	NL: 02:24: We hebben u natuurlijk kennis laten maken met de applicatie door middel van een handleiding. Hoe is dat bevallen of had je dat liever nog op een andere manier gezien? R3: 02:33: Uuuuuh, ik moet zeggen dat de uitleg die jij er bij hebt gegeven dat die wel onontbeerlijk was. Anders had ik het waarschijnlijk niet helemaal begrepen. Uiteindelijk zaten er nu nog een paar dingetjes waarvan ik nu nog niet wist wat ze betekende. NL:	- Handleiding mag uitgebreider. - Toelichting onontbeerlijk. - Oefenen niet nodig.	- Advisering & toelichting.

	02:57: Was er dan de behoefte om dan eerst nog met de applicatie te oefenen of nog een keer extra door te lopen? R3: 02:58: Nee dat nou ook niet per se. Maar ik denk dat de uitleg die in de handleiding staat nog iets uitgebreider mag. Maar voor de rest, ja, ik download zo'n app en dat wijst zich meestal vanzelf wel. NL: 03:14: Nee, oke prima!		
1.5	NL: 00:31: En hoe is het over het algemeen genomen gegaan? R3: 00:33: Lopen registreert hij echt heel goed, tot op de minuut nauwkeurig en daar kan ik dus echt niks aan af doen. Ja het fietsen is natuurlijk weer een heel ander verhaal. Want ik had hem wel ingesteld dat hij fietsen zou herkennen, maar op een gegeven moment dat ik buiten fietsten pikte hij dat niet op. Toen heb ik het hier op het revalidatiecentrum nog en keer op de fiets geprobeerd en ook dat deed hij niet. Die functionaliteit werkte niet echt. En dat zijn eigenlijk de belangrijkste dingen geweest die ik heb gedaan. NL: 03:20: Op de applicatie zaten natuurlijk een functionaliteiten, niet heel veel maar wel een aantal natuurlijk. Welke heeft u duidelijk als prettig ervaren, welke als minder prettig en welke eventueel zelfs gemist. R3: 03:30: Uuuuh, het lopen is natuurlijk is wel goed, dat zij ik al. Het fietsen, ja dat zei ik al, op een gegeven moment registreerde die ook, toen ben ik vanuit Noord-Holland terug gereden naar Brabant en toen registreerde die in één keer vervoersactiviteit, dus misschien was dat wel in één keer het fietsen. Ik weet het niet, maar dat vond ik dus heel vaag. Als het echt alleen voor het lopen is, dan is het echt een prima app, maar als je er meer mee wilt registreren, dus echt meer beweging, dus sporen op zichzelf, ik had hem bijvoorbeeld op mijn arm zitten. Dan heb je er denk ik iets meer aan. Maar hij registreert nu denk ik alleen de beweging op de voet heb ik het idee. R3: 08:54: Gezien de batterijen die die	- Lopen registreert de applicatie heel goed. - Fietsen juist niet. - Vervoersactiviteiten registreert de applicatie goed. - Overzichtelijkheid. - Batterij verbruik	- Lopen, vervoersactiviteit en overzichtelijkheid zeer positief. - Fietsen, batterijverbruik Negatief.

	vreet ben ik er wel mee klaar.		
1.6	NL: 04:18: Heeft u voor de rest nog punten gemist, als het gaat om informatie of overzichtelijkheid of feedback die je zou kunnen krijgen van de applicatie. R3: 04:26: De overzichtelijkheid is wel goed want hij geeft een tijdlijn aan en je kunt precies zien hoe lang je loopt enzo. Op een gegeven moment doet hij ook wat met kleur, op een gegeven moment, oranje en de andere keer blauw. Ik kon er nog steeds geen touw aan vast knopen wat nou wat was. NL: 04:53: Nee, oke, Onder de tijd die je per dag zou willen lopen stond een zinnetje of een motiverende kreet. Wat vond u daarvan? R3: 05:03: Ja op zich is dat wel leuk maar bij mij werkt dat niet extra motiverend ofzo.	- Informatieve feedback zeer goed en leuk. - Motiverende feedback leuk, niet extra motiverend.	- Informatieve feedback is nuttig en leuk. - Motiverende feedback leuk maar niet motiverend.
1.7	NL: 04:18: Heeft u voor de rest nog punten gemist, als het gaat om informatie of overzichtelijkheid of feedback die je zou kunnen krijgen van de applicatie. R3: 04:26: De overzichtelijkheid is wel goed want hij geeft een tijdlijn aan en je kunt precies zien hoe lang je loopt enzo. Op een gegeven moment doet hij ook wat met kleur, op een gegeven moment, oranje en de andere keer blauw. Ik kon er nog steeds geen touw aan vast knopen wat nou wat was.	- Registreren van fietsen.	- Registreren van fietsen.
1.8	NL: 05:19: Er zijn natuurlijk een heleboel van zulk soort applicaties en je gaf net natuurlijk een aantal punten aan die je miste of dingen die hij niet goed registreerde. Als dat er allemaal wel in zou zitten of goed zou zijn. Zou u dan eventueel bereidt zijn om daar een éénmalige betaling voor te doen? R3: 05:35: Uuuuh, als het is wat ik uiteindelijk zoek in een bewegingsapp dan zou ik daar wel éénmalig voor willen betalen. NL: 05:47: Dat bedrag moet dan	- Betalen 6-7 euro. Als de gemiste functionaliteiten er in zitten. Eenmalig.	- Ideaal applicatie 6-7 euro betalen.

	waarschijnlijk niet te hoog zijn, want dan wordt de drempel waarschijnlijk weer te hoog. R3: 05:48: Ja, dat soort dingen moeten uiteindelijk niet meer dan 6-7 euro kosten. Dan heb je iets voor een leuk prijsje waar je op de lange termijn ook wat mee kan.		
1.9	NL: 06:10: Hoe belangrijk sport & bewegen voor iemand is verschilt natuurlijk per persoon. Wat voor waarde hecht jij daar aan? Hoe belangrijk vind je dat en waarom dan? R3: 06:19: Ja, heel belangrijk. Ik vind altijd een gezonde geest met een gezond lichaam. Heel cliché hoor, maar je lichaam is je tempel en je hebt er maar één van. Dus gezonde voeding vind ik heel belangrijk en bewegen dus ook. Ja, ik sporten gemiddeld 5 keer in de week en dat zegt denk ik wel genoeg.	- Zeer belangrijk. - Gezondheid, fit zijn, lichaam onderhouden.	- Zeer belangrijk, intrinsiek gemotiveerd.
1.10	NL: 06:41: Heeft ook familie of vrienden waar u wel is mee samen sport of die u motiveren tijdens het sporten? R3: 06:45: Hooguit dat ze een keer komen aanmoedigen langs de lijn. Maar voor de rest als ik naar me familie leden kijk, die sporten gemiddeld ook allemaal 3-4 keer per week. NL: 07:00: Dus je directe omgeving sporten ook allemaal veel. R3: 07:04: Veel van mijn vrienden natuurlijk ook. NL: 07:09: Sport je dan ook automatisch liever in groepsverband dan dat je dat alleen doet? R3: 07:12: Ja, Nee, uuh eigenlijk in teamsport natuurlijk wel maar ik vind het eigenlijk ook wel heel fijn om in de sportschool te trainen met m'n oordoppen in, muziek aan en dan kan ik ook me hoofd leeg maken. Dan train ik eigenlijk liever alleen, dan kan ik ook gewoon in mijn eigen tempo door.	- Familie & vrienden sporten. - Niet motiveren. - Sport liever alleen.	- Motiveren niet, sport liever alleen.
1.11	NL: 01:08: Oke, voordat u mee werkte aan dit onderzoek deed u natuurlijk ook al aan sport & bewegen hierzo bij het revalidatiecentrum. Heeft u in het	- Ja, 4 keer per week, positief. Hockey & fitness.	- Duale attitude positief.

	verleden dan ook aan sporten gedaan? Verschillende sporten misschien? R3: 01:21: Ja, ik sportte gemiddeld 3 tot 4 keer per week, twee keer in de week op een fitnesscentrum en twee keer in de week hockeyde ik ook. Dus dat was hoofdzakelijk wat ik deed. NL: 01:24: Vrij regelmatig dus.		
1.12	NL: 07:09: Sport je dan ook automatisch liever in groepsverband dan dat je dat alleen doet? R3: 07:12: Ja, Nee, uuh eigenlijk in teamsport natuurlijk wel maar ik vind het eigenlijk ook wel heel fijn om in de sportschool te trainen met m'n oordoppen in, muziek aan en dan kan ik ook me hoofd leeg maken. Dan train ik eigenlijk liever alleen, dan kan ik ook gewoon in mijn eigen tempo door. NL: 07:27: Ja, ja oke.	- Sport nu alleen en niet in groepsverband	- Positief t.o.v. Self-efficacy van sporten & bewegen.
1.13	NL: 07:30: Nog een soort van stelling eigenlijk, nu heb je sommigen mensen die denken eigenlijk dat wanneer je aan veel sporten & bewegen doet, dat dat een toevalsfactor is, dat dat de situatie is waarin je geboren bent, dat je daardoor veel gaat sporten of juist niet. Anderen mensen zeggen juist weer dat is echt iets dat vanuit jezelf moet komen, dat je er zelf achteraan moet zitten als je zelf regelmatig wilt sporten & bewegen. Hoe denk jij daar over? R3: 08:03: Ik denk dat het allebei wel een ding is zeg maar. Ik denk dat als je omgeving veel sport dat je makkelijker daar besmet mee raakt, dat je dat dan ook sneller doet. Maar ik moet ook zeggen. Want als ik naar mijn eigen familie kijk, mijn ouders bijvoorbeeld sporten sinds een paar jaar pas regelmatig omdat ze wat ouder worden vinden ze dat ze meer moeten sporten. Maar in mijn jeugd het was echt dat vriendinnen van mij aan sport deden, ik had zelf nog nooit gehockeyd en dan ben ik toch maar een keer gaan kijken. In die hoedanigheid is het dan wel weer besmettelijk omdat je het anderen weer ziet doen. Ik denk dat intrinsieke motivatie wel heel erg belangrijk is en zeker als je wel is naar een sportschool gaat dan sta ik daar echt alleen maar voor mezelf en niet voor iemand anders. Ik denk dat het allebei wel een beetje klopt	- Combinatie van omgevingsfactoren, familie, vrienden. - Met intrinsieke motivatie, zelf willen.	- Half intrinsiek, half extrinsiek.

Analyse interview R3.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	- Lopen & fietsen.
		Hoe vaak?	Frequentie.	- 10 keer.
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd	- 30 minuten per dag halen.	- 30 minuten per dag halen.
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	- Duale attitude t.o.v. applicatie neutraal.
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		- Advisering & toelichting.
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Lopen, vervoersactiviteit en overzichtelijkheid zeer positief.
		Negatief	Waarom?	- Fietsen, batterijverbruik Negatief.
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	- Motiverende feedback leuk maar niet motiverend.
			Negatief	- Motiverende feedback leuk maar niet motiverend.
		Informatieve feedback	Positief	- Informatieve feedback is nuttig en leuk.
			Negatief	
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	- Registreren van fietsen & zuinig batterij verbruik.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Ideaal applicatie 6-7 euro betalen.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Zeer belangrijk, intrinsiek gemotiveerd.
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Motiveren niet, sport liever alleen.
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	- Duale attitude positief.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis te sporten en/of bewegen?	Ja	Waarom?	- Positief t.o.v. Self-efficacy van sporten & bewegen.
		Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Half intrinsiek, half extrinsiek.
		Toeval	Externe locus of control	

Transcriptie respondent R4

Geïnterviewde: Respondent 4

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Human

Datum: 23-11-2015

Tijdstip: 14:15

Duur: 12:29

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R4.

NL: 00:01: Wat voor applicatie heeft u getest?

R4: 00:05: Ik heb de applicatie Human getest en even kijken human gebruikt.

NL: 00:14: Hoe is dat bevallen?

R4: 00:16: Ik heb hem alleen gebruikt om te wandelen. Dus hij staat in principe heel de dag aan. Dan krijg je dus op het dashboard te zien hoeveel minuten je gelopen hebt, hoeveel minuten je per dag gelopen hebt.

NL: 00:35: Heeft u alleen maar gelopen met de applicatie? Geen andere sport activiteiten gedaan?

R4: 00:40: Nee, want ik vind het nadeel van de applicatie je kunt er dan ook nog andere dingen inzetten, van sporten. Maar dat vind ik, dan ben je iedere keer bezig met het op dat andere ding te zetten.

NL: 00:53: Om in te stellen zeg maar?

R4: 00:53: Ja om in te stellen ja, en ik ben van mezelf dan vergeet ik dat en dan ken ik mezelf. Dan vergeet ik dat.

NL: 01:01: Ja dat begrijp ik.

R4: 01:07: Wanneer ik fysio deed dan zag ik ook gewoon uuuuh wat ik gelopen had.

NL: 01:14: Voordat u hierzo kwam en ook vroeger, heeft u toen ook aan sporten en bewegen gedaan? Zo ja, wat dan?

R4: 01:21: Ik heb gevoetbald, getennist, gegolf, gejudo, ik heb heel veel sporten gedaan.

NL: 01:33: De manier van kennismaken met de applicatie, wat vond u daarvan? U heeft nu natuurlijk een handleiding gekregen en telefonisch heeft uitleg gekregen over de applicatie. Was dat voldoende voor u of ...?

R4: 01:42: Wat ik heel negatief vind is dat alles eigenlijk in het Engels is. Niet zozeer voor mijzelf, ik ben dan iemand, we zitten hier in Nederland en mensen die hetzelfde als ik waarvoor de Engelse taal niet makkelijk is, die kunnen dit niet lezen. Dan ben ik iemand, dan ga ik het ook niet lezen als het niet in het Nederlands is.

NL: 02:06: Ja dat snap ik, dat kan ik begrijpen. Heeft u wel eens eerder zo'n soort applicatie gebruikt of is dit de aller eerste keer voor u?

R4: 02:12: Nee, ik heb een andere applicatie dat is een soort, even kijken, even terug. Dat is stepcounts en afstand die twee gebruikte ik hiervoor. Stepcounts gebruikte ik elke dag om te kijken stappen ik per dag doe. Wat ik mijzelf verplichte was om elke dag ongeveer 7000 stappen toen, ofwel als ik ging wandelen dan pakte ik de afstand, die toetste ik in en dan wist ik precies hoever ik moest lopen.

NL: 02:46: Vond u dat er grote verschillen in zaten? Tussen die drie applicaties?

R4: 02:48: Nouja ik moet eerlijk zeggen, deze is vooral op stepcount, dus stappenteller en deze is meer op afstand en ik vind met Human, dan moet je te veel handelingen doen om tot dat parcours te komen wat je moet lopen. Dat is met die afstand applicatie makkelijker.

NL: 03:14: Oke, dat is mooi om te weten, heeft u nog andere punten van de applicatie waarvan u zegt dat vond ik fijn aan de applicatie.

R4: 03:31: De human applicatie registreert eigenlijk gewoon alles. Bij de tijdlijn vind ik dat alles wat dun getypt is. Als je naar timeline gaat, alles wat dun getypt staat, dat kun je niet goed lezen. Dan denk ik, waarom is dat niet dik gedrukt. Nouja ik gebruik hem alleen voor het wandelen. En als je wat ik net al zijn, als je alles wilt meten dan moet je continue je andere bezigheid invullen. Dus daarom heb ik het alleen bij wandelen gehouden. Dan hier ook weer van uuuh, bij profiel is het in het Engels, niet in het Nederlands. Daar komt ook nog is bij, in het begin tsjonge moest ik twee keer per dag die telefoon opladen.

NL: 04:25: Ja dat heb ik toch ook al van meerdere mensen gehoord dat het heel erg veel batterijen vreet. Dat dat dus toch als vervelend ervaren wordt omdat mensen gewoon bereikbaar willen blijven.

R4: 04:31: Ja! Precies!

NL: 04:33: Wanneer die applicatie er halverwege de dag er al voor zorg dat je telefoon leeg is dan is dat heel onhandig.

R4: 04:39: Maarja uiteindelijk is dat natuurlijk met veel applicaties die ik gebruik. Als ik, vroeger had ik een loopafstand meter, als ik dan 10 kilometer ging lopen dan was de telefoon ook bijna leeg. Dan kon hij dat net halen, maar 15 kilometer haalde hij al niet. Die gebruikte ook heel veel energie. Maar even kijken, wat precies de meer waarde is van human, ten opzichte van die twee andere applicaties dat kan ik nog niet ervaren. Dan ook,

er zijn veel meer van die applicaties.

NL: 05:18: Ja, dat klopt inderdaad.

R4:05:19: Je hebt de hele dag de indruk, dat je weer moet bewegen. Dat vind ik wel, hij geeft wel positieve berichtgeving als je je 30 minuten hebt gelopen, van; “goedzo ga door”. Maar ik heb ook dagen gehad van 70-80 minuten gelopen. Toch had ik dan weer het gevoel van, kom op ik moet weer gaan. Met gevolg, mijn situatie als voorbeeld: dat ik dusdanig vermoeid was, ik ging dan wel door, maar ik herstelde niet meer. Dan ging ik weer lopen en daar moet ik mijzelf voor beschermen.

NL 05:56: Voor sommigen mensen kan zulke feedback positief werken maar voor anderen mensen, voor u bijvoorbeeld voor u, kan dit nadelig werken. Omdat u in vergelijking met andere mensen wat meer rust moet pakken.

R4: 06:03: Ja precies, dan heb ik, dat kan ik hierop laten zien. Ik had die donderdag en die vrijdag had ik zo ontzettend veel gedaan dat ik die zaterdag helemaal total loss was. Met als gevolg dat ik niet meer dan 23 minuten gelopen heb die dag. Dan stoort mij dat, dat ik daar niet bovenuit ben gekomen.

NL: 06:20: Ja dat snap ik.

NL/R4: 06:21-07:43: Praten over onderwerpen die geen betrekking hebben op dit onderzoek.

NL: 07:43: De feedback die de applicatie wat vond u daar van?

R4: 07:44: Oooh dat vond ik wel leuk ja! Dat geeft wel een positieve boost, vandaag 45 minuten, dan zegt de applicatie, “je bent geweldig”! Ja dat is erg leuk ja.

NL: 08:04: Nu heeft u natuurlijk een aantal punten die u mistte of minder goed vond aan de applicatie, stel dat die er nou allemaal in hadden gezeten, was u dan bereidt geweest om voor die applicatie te betalen?

R4: 08:16: Nee, er zijn ook een heleboel andere applicaties en die zijn allemaal gratis. Kijk, laat ik het zo zeggen, die afstand heb ik er in laten zitten. Die kost 1 euro 99, als ze zeggen die human kost ook rond die prijs. Dan vind ik dat oke natuurlijk.

NL: 08:33: Sport & bewegen is per persoon natuurlijk verschillend hoeveel waarde hij of zij daar natuurlijk aan hecht. Hoe staat u daar zelf tegenover, wat vind u zo belangrijk aan sporten & bewegen of juist niet?

R4: 08:44: In mijn geval is zo’n app wel belangrijk, ik moet rekening houden met rust pauze, ik moet rekening houden met hoeveel ik kan werken om mijn sport uit te oefenen. Dat staat hier op en dat vind ik wel belangrijk.

NL:09:11: Heeft u nog familie of vrienden die ook aan sporten en bewegen doen die u

stimuleren om meer te sporten en bewegen?

R4: 09:13: Ik had de applicatie aan een vriend door gegeven en die belde mij na twee dagen op ik heb hem er af gegoooid omdat hij zoveel batterijen gebruikt!

NL: 09:25: En die vrienden van u motiveren die u om te sporten en bewegen? Of bent u dat vooral zelf?

R4: 09:29: Nee die lopen ook en die hebben ook die andere twee applicaties van mij.

NL: 09:45: Doet u wel is samen sporten & bewegen of doet u dat vooral alleen?

R4: 09:46: Nee, vroeger of vorig jaar, voordat ik een herseninfarct heb gehad, trainde ik altijd voor de Nijmeegse vierdaagse en dan liepen wij altijd met een groepje van 3 man. Met dat meet apparaat van iemand en die registreerde elke meter die we liepen.

NL: 10:12: Dan heb ik nog een vraagje over sporten en bewegen. Wanneer iemand veel aan sporten en bewegen doet of juist heel weinig. Denkt u dat dat toeval is of dat dat iets is dat dat uit je zelf moet komen.

R4: 10:27: Ik denk dat dat uit je zelf moet komen, we weten allemaal dat sporten & bewegen heel belangrijk voor je is. En dat wil niet zeggen dat je niks overkomt, voordat ik dat herseninfarct kreeg. Deed ik drie keer per week sporten, ik deed aan fitness, wandelen, golven. Ik rook niet, drink zeer matig, beweeg heel veel. Dat betekend dus niet dat je dat niet zou kunnen krijgen. Het zou misschien anders afgelopen zijn als mij conditie in een andere staat was geweest.

NL: 11:04: Dat zou zeker kunnen ja. Dat was het al, ik wil u in elk geval bedanken voor u tijd en moeite die u in dit onderzoekje heeft gestoken.

R4: 11:12: Maar nogmaals, want ik kreeg een email van human, even kijken. Hier staat het als het goed is, hier deze. Last week 449 minuten gelopen, dan krijg ik dat hele verhaal, waar alles op staat. Maar dan in het Engels. Buiten dat ik redelijk Engels praat, staan hier een heleboel termen in die ik niet ken. Ik heb niet zo'n soort opleiding als dat jullie nu tegenwoordig krijgen. Ik zei ook altijd, ik wou vroeger dat mijn opleiding ook in het Engels had gehad. Zeker voor mensen die helemaal geen Engels praten, is dit niet te doen. Want er staat hier wel heel veel interessante informatie.

NL: 12:13: De informatie die u dus allemaal krijg via deze applicaties, vind u echt heel prettig, maar dan wel in het Nederlands.

R4: 12:25: Verrek hier staat het en zo kan ik mijzelf verbeteren. Anders zou ik hem zeker blijven gebruiken!

Positieve punt & becijfering:

- Hij registreert alles (8).
- Motiverende feedback (8).
- Informatieve feedback (9).

Negatieve punt & becijfering:

- Batterij heel snel leeg (6).
- Soms slecht leesbare app (6).
- Te veel handelingen om instellingen te veranderen. (8)

Gemiste functie & becijfering:

- Nederlands (8).

Algemene beoordeling applicatie:

7 - 7 - 7 - 7 - 7

Labeling & codering interview met R4.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	R4: 00:16: Ik heb hem alleen gebruikt om te wandelen. Dus hij staat in principe heel de dag aan. Dan krijg je dus op het dashboard te zien hoeveel minuten je gelopen hebt, hoeveel minuten je per dag gelopen hebt. NL: 00:35: Heeft u alleen maar gelopen met de applicatie? Geen andere sport activiteiten gedaan? R4: 00:40: Nee, want ik vind het nadeel van de applicatie je kunt er dan ook nog andere dingen inzetten, van sporten. Maar dat vind ik, dan ben je iedere keer bezig met het op dat andere ding te zetten.	- Alleen lopen - 10 keer	- Lopen - 10 keer
1.2	R4: 05:19: Je hebt de hele dag de indruk, dat je weer moet bewegen. Dat vind ik wel, hij geeft wel positieve berichtgeving als je je 30 minuten hebt gelopen, van; "goedzo ga door". Maar ik heb ook dagen gehad van 70-80 minuten gelopen. Toch had ik dan weer het gevoel van, kom op ik moet weer gaan. Met gevolg, mijn situatie als voorbeeld: dat ik dusdanig vermoeid was, ik ging dan wel door, maar ik herstelde niet meer. Dan ging ik weer lopen en daar moet ik mijzelf voor beschermen.	- Doel is 30 minuten per dag.	- 30 minuten.
1.3	NL: 02:06: Ja dat snap ik, dat kan ik begrijpen. Heeft u wel eens eerder zo'n soort applicatie gebruikt of is dit de aller eerste keer voor u? R4: 02:12: Nee, ik heb een andere applicatie dat is een soort, even kijken, even terug. Dat is stepcounts en afstand die twee gebruikte ik hiervoor. Stepcounts gebruikte ik elke dag om te kijken stappen ik per dag doe. Wat ik mijzelf verplichte was om elke dag ongeveer 7000 stappen toen, ofwel als ik ging wandelen dan pakte ik de afstand, die toetste ik in en dan wist ik precies hoever ik moest lopen. NL: 02:46: Vond u dat er grote verschillen in zaten? Tussen die drie applicaties? R4: 02:48: Nouja ik moet eerlijk zeggen, deze is vooral op stepcount, dus stappenteller en deze is meer op afstand en ik vind met Human, dan moet je te	- Ja ik heb eerder al is een applicatie gebruikt. - Stepcounts & afstand. - Samen beter dan Human	- Ja betaalde applicaties. - Stepcounts & afstand. - Positieve duale attitude.

	veel handelingen doen om tot dat parcours te komen wat je moet lopen. Dat is met die afstand applicatie makkelijker.		
1.4	NL: 01:33: De manier van kennismaken met de applicatie, wat vond u daarvan? U heeft nu natuurlijk een handleiding gekregen en telefonisch heeft uitleg gekregen over de applicatie. Was dat voldoende voor u of ...? R4: 01:42: Wat ik heel negatief vind is dat alles eigenlijk in het Engels is. Niet zozeer voor mijzelf, ik ben dan iemand, we zitten hier in Nederland en mensen die hetzelfde als ik waarvoor de Engelse taal niet makkelijk is, die kunnen dit niet lezen. Dan ben ik iemand, dan ga ik het ook niet lezen als het niet in het Nederlands is.	- Advisering & toelichting.	- Advisering & toelichting.
1.5	R4: 01:42: Wat ik heel negatief vind is dat alles eigenlijk in het Engels is. Niet zozeer voor mijzelf, ik ben dan iemand, we zitten hier in Nederland en mensen die hetzelfde als ik waarvoor de Engelse taal niet makkelijk is, die kunnen dit niet lezen. Dan ben ik iemand, dan ga ik het ook niet lezen als het niet in het Nederlands is. NL: 02:06: Ja dat snap ik, dat kan ik begrijpen. Heeft u wel eens eerder zo'n soort applicatie gebruikt of is dit de aller eerste keer voor u? R4: 02:12: Nee, ik heb een andere applicatie dat is een soort, even kijken, even terug. Dat is stepcounts en afstand die twee gebruikte ik hiervoor. Stepcounts gebruikte ik elke dag om te kijken stappen ik per dag doe. Wat ik mijzelf verplichte was om elke dag ongeveer 7000 stappen toen, ofwel als ik ging wandelen dan pakte ik de afstand, die toetste ik in en dan wist ik precies hoever ik moest lopen. NL: 02:46: Vond u dat er grote verschillen in zaten? Tussen die drie applicaties? R4: 02:48: Nouja ik moet eerlijk zeggen, deze is vooral op stepcount, dus stappenteller en deze is meer op afstand en ik vind met Human, dan moet je te veel handelingen doen om tot dat parcours te komen wat je moet lopen.	- Engelse taal negatief - Slecht leesbaar de tijdlijn. - Teveel handelingen voor instellen van activiteit. - Meet activiteit heel goed - Mooi, overzichtelijk. - Veel goede informatie.	- Negatief: Engels, slecht leesbaar, teveel handelingen. - Positief: Meet activiteit goed, overzichtelijk, veel informatieve info.

	Dat is met die afstand applicatie makkelijker. NL: 03:14: Oke, dat is mooi om te weten, heeft u nog andere punten van de applicatie waarvan u zegt dat vond ik fijn aan de applicatie. R4: 03:31: De human applicatie registreert eigenlijk gewoon alles. Bij de tijdlijn vind ik dat alles wat dun getypt is. Als je naar timeline gaat, alles wat dun getypt staat, dat kun je niet goed lezen. Dan denk ik, waarom is dat niet dik gedrukt. Nouja ik gebruik hem alleen voor het wandelen. En als je wat ik net al zijn, als je alles wilt meten dan moet je continue je andere bezigheid invullen. Dus daarom heb ik het alleen bij wandelen gehouden. Dan hier ook weer van uuuh, bij profiel is het in het Engels, niet in het Nederlands. Daar komt ook nog is bij, in het begin tsjonge moest ik twee keer per dag die telefoon opladen. NL: 04:25: Ja dat heb ik toch ook al van meerdere mensen gehoord dat het heel erg veel batterijen vreet. Dat dat dus toch als vervelend ervaren wordt omdat mensen gewoon bereikbaar willen blijven.		
1.6	R4: 05:19: Je hebt de hele dag de indruk, dat je weer moet bewegen. Dat vind ik wel, hij geeft wel positieve berichtgeving als je je 30 minuten hebt gelopen, van; "goedzo ga door". Maar ik heb ook dagen gehad van 70-80 minuten gelopen. Toch had ik dan weer het gevoel van, kom op ik moet weer gaan. Met gevolg, mijn situatie als voorbeeld: dat ik dusdanig vermoeid was, ik ging dan wel door, maar ik herstelde niet meer. Dan ging ik weer lopen en daar moet ik mijzelf voor beschermen. NL 5:56: Voor sommigen mensen kan zulke feedback positief werken maar voor anderen mensen, voor u bijvoorbeeld voor u, kan dit nadelig werken. Omdat u in vergelijking met andere mensen wat meer rust moet pakken. R4: 06:03: Ja precies, dan heb ik, dat kan ik hierop laten zien. Ik had die donderdag en die vrijdag had ik zo ontzettend veel gedaan dat ik die zaterdag helemaal total loss was. Met als gevolg dat ik niet meer dan 23 minuten gelopen heb die dag. Dan stoort mij dat, dat ik daar niet	- Motiverende feedback is zeker fijn. - Je raakt er gemotiveerd doen gaat zeker meer doen. - Bij mij zorgt het voor overbelasting. - Geeft een positieve boost. - Informatieve feedback heel goed en informatief.	- Motiverende feedback geeft boost. Positief. - Negatief, kan voor overbelasting zorgen. - Informatieve feedback heel goed en informatief. Nadeel Engels.

	bovenuit ben gekomen. NL: 07:43: De feedback die de applicatie wat vond u daar van? R4: 07:44: Oooh dat vond ik wel leuk ja! Dat geeft wel een positieve boost, vandaag 45 minuten, dan zegt de applicatie, "je bent geweldig"! Ja dat is erg leuk ja. R4: 11:12: Maar nogmaals, want ik kreeg een email van human, even kijken. Hier staat het als het goed is, hier deze. Last week 449 minuten gelopen, dan krijg ik dat hele verhaal, waar alles op staat. Maar dan in het Engels. Buiten dat ik redelijk Engels praat, staan hier een heleboel termen in die ik niet ken. Ik heb niet zo'n soort opleiding als dat jullie nu tegenwoordig krijgen. Ik zei ook altijd, ik wou vroeger dat mijn opleiding ook in het Engels had gehad. Zeker voor mensen die helemaal geen Engels praten, is dit niet te doen. Want er staat hier wel heel veel interessante informatie.		
1.7	NL: 08:04: Nu heeft u natuurlijk een aantal punten die u mistte of minder goed vond aan de applicatie, stel dat die er nou allemaal in hadden gezeten, was u dan bereidt geweest om voor die applicatie te betalen? R4: 08:16: Nee, er zijn ook een heleboel andere applicaties en die zijn allemaal gratis. Kijk, laat ik het zo zeggen, die afstand heb ik er in laten zitten. Die kost 1 euro 99, als ze zeggen die human kost ook rond die prijs. Dan vind ik dat oke natuurlijk.	- Niet echt gemist, batterij is echt een nadeel. - Volledig Nederlands. - Iets eenvoudige handelingen.	- Batterij, Nederlands, minder handelingen.
1.8	NL: 08:04: Nu heeft u natuurlijk een aantal punten die u mistte of minder goed vond aan de applicatie, stel dat die er nou allemaal in hadden gezeten, was u dan bereidt geweest om voor die applicatie te betalen? R4: 08:16: Nee, er zijn ook een heleboel andere applicaties en die zijn allemaal gratis. Kijk, laat ik het zo zeggen, die afstand heb ik er in laten zitten. Die kost 1 euro 99, als ze zeggen die human kost ook rond die prijs. Dan vind ik dat oke natuurlijk.	- Ja, Human, 2-3 euro. - Ideaal applicatie meer.	- Human 2-3 euro. - Ideaal app nog 4-5 euro.
1.9	NL: 08:33: Sport & bewegen is per persoon	- Belangrijk om doelen te	- Doelen om belasting &

	natuurlijk verschillend hoeveel waarde hij of zij daar natuurlijk aan hecht. Hoe staat u daar zelf tegenover, wat vindt u zo belangrijk aan sporten & bewegen of juist niet? R4: 08:44: In mijn geval is zo'n app wel belangrijk, ik moet rekening houden met rust pauze, ik moet rekening houden met hoeveel ik kan werken om mijn sport uit te oefenen. Dat staat hier op en dat vind ik wel belangrijk. R4: 10:27: Ik denk dat dat uit je zelf moet komen, we weten allemaal dat sporten & bewegen heel belangrijk voor je is. En dat wil niet zeggen dat je niks overkomt, voordat ik dat herseninfarct kreeg. Deed ik drie keer per week sporten, ik deed aan fitness, wandelen, golven. Ik rook niet, drink zeer matig, beweeg heel veel. Dat betekent dus niet dat je dat niet zou kunnen krijgen. Het zou misschien anders afgelopen zijn als mij conditie in een andere staat was geweest.	stellen en belasting en belastbaarheid in de gaten te houden. - Sporten & bewegen heel belangrijk. Verkleint risico op o.a. herseninfarct. - Belangrijk voor het herstel	belastbaarheid te bewaken. - Verkleint risico o.a. herseninfarct. - Fitheid belangrijk voor het herstel.
1.10	NL: 09:25: En die vrienden van u motiveren die u om te sporten en bewegen? Of bent u dat vooral zelf? R4: 09:29: Nee die lopen ook en die hebben ook die andere twee applicaties van mij. NL: 09:45: Doet u wel is samen sporten & bewegen of doet u dat vooral alleen? R4: 09:46: Nee, vroeger of vorig jaar, voordat ik een herseninfarct heb gehad, trainde ik altijd voor de Nijmeegse vierdaagse en dan liepen wij altijd met een groepje van 3 man. Met dat meet apparaat van iemand en die registreerde elke meter die we liepen.	- Vrienden wandelen ook. - Vroeger samen, nu allen.	- Vrienden wandelen ook. - Vroeger samen, nu allen.
1.11	NL: 01:14: Voordat u hierzo kwam en ook vroeger, heeft u toen ook aan sporten en bewegen gedaan? Zo ja, wat dan? R4: 01:21: Ik heb gevoetbald, getennist, gegolfd, gejudoed, ik heb heel veel sporten gedaan.	- Ja, voetbal, tennis, golf, judo.	- Ja, voetbal, tennis, golf, judo. - Positieve duale attitude.
1.12	R4: 02:12: Nee, ik heb een andere applicatie dat is een soort, even kijken, even terug. Dat is stepcounts en afstand die	- Ja probeert elke dag ongeveer 7000 stappen te lopen.	- Stelt verschillende doelen per dag om te halen.

	twee gebruikte ik hiervoor. Stepcounts gebruikte ik elke dag om te kijken stappen ik per dag doe. Wat ik mijzelf verplichte was om elke dag ongeveer 7000 stappen toen, ofwel als ik ging wandelen dan pakte ik de afstand, die toetste ik in en dan wist ik precies hoever ik moest lopen.	- 30 minuten. - Afstand	- Positief t.o.v. Self-efficacy.
1.13	NL: 10:12: Dan heb ik nog een vraagje over sporten en bewegen. Wanneer iemand veel aan sporten en bewegen doet of juist heel weinig. Denkt u dat dat toeval is of dat dat iets is dat dat uit je zelf moet komen. R4: 10:27: Ik denk dat dat uit je zelf moet komen, we weten allemaal dat sporten & bewegen heel belangrijk voor je is. En dat wil niet zeggen dat je niks overkomt, voordat ik dat herseninfarct kreeg. Deed ik drie keer per week sporten, ik deed aan fitness, wandelen, golven. Ik rook niet, drink zeer matig, beweeg heel veel. Dat betekend dus niet dat je dat niet zou kunnen krijgen. Het zou misschien anders afgelopen zijn als mij conditie in een andere staat was geweest.	- Vooral uit je zelf.	- Interne locus of control.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	- Lopen
		Hoe vaak?	Frequentie.	- 10 keer
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd		- 30 minuten
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	- Duale attitude positief
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		- Advisering & toelichting.
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Positief: Meet activiteit goed, overzichtelijk, veel informatieve info.
		Negatief	Waarom?	- Negatief: Engels, slecht leesbaar, teveel handelingen.
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	- Motiverende feedback geeft boost. Positief.
			Negatief	- Negatief, kan voor overbelasting zorgen.
		Informatieve feedback	Positief	- Informatieve feedback heel goed en informatief.
			Negatief	- Nadeel Engels.
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	- Batterij, Nederlands, minder handelingen.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Human 2-3 euro. - Ideaal app nog 4-5 euro.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Doelen om bel & belte bewaken. - Verkleint risico o.a. herseninfarct. - Fitheid belangrijk voor het herstel.
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Vrienden wandelen ook. - Vroeger samen, nu allen.
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	- Ja, voetbal, tennis, golf, judo. - Positieve duale attitude.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige	Ja	Waarom?	- Stelt

	basis te sporten en/of bewegen?	Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	verschillende doelen per dag om te halen. - Positief t.o.v. Self-efficacy
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Interne locus of control.
		Toeval	Externe locus of control	

Analyse interview R7.

Transcriptie respondent R7

Geïnterviewde: Respondent 7

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Human

Datum: 17-11-2015

Tijdstip: 12:40

Duur: 05:04

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R7.

R7: 00:01: Ik ben Lydia Voermans en ik heb Human uitgetest.

NL: 00:04: Oke, Wat voor vorm van sport en bewegen heeft u met de applicatie getest?

R7: 00:11: Lopen en fietsen en de dagelijkse bezigheden.

NL: 00:18: Voordat u deze applicatie uittestte deed u toen ook al aan sporten en bewegen of bent u gestart met sporten en bewegen toen u startte met de applicatie testen?

R7: 00:31: Ja, maar ik heb wel al gemerkt dat met die applicatie wel bevorderend werkt. Dat je denk van ja, ik moet weer even die 90 zien te halen.

NL: 00:36: U heeft tijdens het testen wel duidelijk gemerkt dat je je persoonlijke doelen nastreeft?

R7: 00:45: Ja, Ja.

NL: 00:48: Heeft u voordat u bij het revalidatiecentrum kwam ook aan sporten en bewegen gedaan?

R7: 00:52: Ja, jawel.

NL: 00:53: Wat voor sporten als ik vragen mag?

R7: 00:54: Badminton en Yoga.

NL: 00:56: Tijdens het gebruiken van de applicatie wat voor persoonlijk doel heeft u uzelf gesteld?

R7: 01:09: Ja, uuuh, genoeg zien te bewegen.

NL: 01:10: Genoeg zien te bewegen, oke, heeft u voor een afstand gekozen of misschien een tijd?

R7: 01:15: 90 minuten, 90 minuten per dag.

NL: 01:16: 90 minuten, oke.

NL: 01:19: Als u kennis zou willen maken met zo'n geadviseerde applicatie zou u dan alleen over de applicatie geadviseerd willen worden, ook uitleg krijgen of misschien eerst samen met iemand oefenen voordat u zelf ermee aan de slag gaat.

R7: 01:36: uuuh ja, opzich was de handleiding alleen al fijn en ik was er zelf al mee aan het uitvinden geweest. Dat ging eigenlijk al best wel goed.

NL: 01:41: Oke, dus u zou niet nog een duidelijke voorkeur hebben om er eest nog samen met iemand mee te oefenen?

R7: 01:47: Nee, niet per se.

NL: 01:53: Ohja, had u zelf al is gebruikt gemaakt van een sport en beweegapplicatie?

R7: 01:59: Ja, Strava.

NL: 01:59: Strava, vond u die fijner of minder fijn dan deze applicatie(human)?

R7: 02:03: Uhhh, in het begin dacht ik dat er bij human geen loopplattegrondje bij zat. Dat je kon zien wat we gelopen hadden. Maar adat bleek er wel op te zitten. Daardoor dacht ik in het begin dat strava fijner was, maar dat is niet zo.

NL: 02:17: En uiteindelijk, gelijkwaardig dus?

R7: 02:18: Ja, jawel.

NL: 02:19: De applicatie bevat natuurlijk een aantal functionaliteiten, wat voor functionaliteiten heeft u duidelijk als prettig ervaren en welke als minder prettig of misschien zelfs gemist?

R7: 02:36: Uuuuh, natuurlijk de positieve stimulans, die na een half uurtje zeg van: "Zal je niet even gaan luchten?" Dat de applicatie alles mooi weergeeft alles.... Alles... alles, uuuh, Hoe zeg je dat? Hij pikt alles op?

NL: 02:59: Nog functies die u gemist heeft? Waar u tegen aan gelopen bent tijdens het lopen? Of iets dat zou ik handiger gevonden hebben?

R7: 03:08: Nee eigenlijk niet, eigenlijk heeft hij wel alles.

NL: 03:11: Nou, dat is heel mooi om te horen.

NL: 03:12: U heeft natuurlijk geen functionaliteiten gemist maar zou u bijvoorbeeld bereid zijn om voor zo'n soort applicatie te betalen? Of zou u dat echt niet willen?

R7: 03:22: Nee, ik denk dat het leuke van die applicaties wel is dat je ze gratis kan uitproberen.

NL: 03:24: Dat ze gratis zijn maakt het toch ook wel leuk?

R7: 03:25: Ja en ik denk dat je het dan toch makkelijker probeert, anders is de drempel gelijk zo groot.

NL: 03:27: U heeft natuurlijk zelf aan sporten en bewegen gedaan wat vind u daar zo belangrijk aan?

R7: 03:36: Ja, toch weer de conditie terug te krijgen.

NL: 03:43: Heeft u daar familie of vrienden bij die u helpen of motiveren? Of die zelf ook sporten en bewegen?

R7: 03:50: Ja, 's avonds is het mijn man die af en toe zegt van: "Zullen we nog een rondje lopen?"

NL: 03:55: En die doet zelf ook aan sporten?

R7: 03:56: Ja, ja.

NL: 03:59: Doet u het liever samen met iemand of heeft u zoiets van, naja als ik het alleen moet doen is het ook prima.

R7: 04:05: Nou ik heb het 's avonds ook wel veel alleen gedaan. Samen met de applicatie>

NL: 04:08: En dat ging ook prima?

R7: 04:09: Ja, ja.

NL: 04:11: U heeft de applicatie nu natuurlijk uitgetest en gaat u daar nu mee verder of laat u u die nu voor wat het is? Of gaat u zonder de applicatie verder?

R7: 04:21: Ik ga hem binnenkort ook op mijn eigen telefoon zetten en da ga ik daar wel mee verder!

NL: 04:31: Nog een soort stelling eigenlijk. Bent u van mening dat u invloed heeft op uw eigen beweeggedrag of dat dat ook toeval is. Dat iemand die veel sport, dat dat toeval is van een aantal factoren?

R7: 04:48: Nee, nee ik denk dat je zelf wel de drijfveer moet hebben. Als je daar zelf niet achter staat geloof ik niet dat iemand dat gaat doen.

NL: 04:54: Nee, nee ik snap het.

NL: 04:56: Nou, dat was het, heel erg bedankt voor uw tijde moeite voor alles.

R7: 05:04: Nou, graag gedaan.

Positieve punt & becijfering:

- Meet goed je activiteit op een dag en stimuleert om veel te bewegen (7)
- Door het gebruik merk k dat ik op een werkdag op school ook veel loop. (7)
- Het werkt stimulerend om te gaan lopen. (7)
- Opsplitsing van activiteit en inactiviteit, dagboek. (7)
- Ongemerkt beweeg ik veel meer dan dat ik in eerste instantie gedacht had.

Negatieve punt & becijfering:

- Zegt dat ik hardgelopen heb en dat heb ik niet (3)

Gemiste functie & becijfering:

- Kaartje met plattegrond wat ik gelopen heb.

Algemene beoordeling applicatie:

7 - 7 - 7 - 7- 7.

Labeling & codering van interview met R3.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	NL: 00:04: Oke, Wat voor vorm van sport en bewegen heeft u met de applicatie getest? R7: 0:11: Lopen en fietsen en de dagelijkse bezigheden.	- Lopen, fietsen en dagelijkse bezigheden	- Lopen, fietsen, beweegmeter.
1.2	NL: 00:56: Tijdens het gebruiken van de applicatie wat voor persoonlijk doel heeft u uzelf gesteld? R7: 01:09: Ja, uuuh, genoeg zien te bewegen. NL: 01:10: Genoeg zien te bewegen, oke, heeft u voor een afstand gekozen of misschien een tijd? R7: 01:15: 90 minuten, 90 minuten per dag.	- 90 minuten per dag.	- 90 minuten per dag.
1.3	NL: 01:53: Ohja, had u zelf al is gebruikt gemaakt van een sport en beweegapplicatie? R7: 01:59: Ja, Strava. NL: 01:59: Strava, vond u die fijner of minder fijn dan deze applicatie(human)? R7: 02:03: Uhhh, in het begin dacht ik dat er bij human geen loopplattgrondje bij zat. Dat je kon zien wat we gelopen hadden. Maar adat bleek er wel op te zitten. Daardoor dacht ik in het begin dat strava fijner was, maar dat is niet zo. NL: 02:17: En uiteindelijk, gelijkwaardig dus? R7: 02:18: Ja, jawel.	- Ja al eerder sport & beweegapplicatie gebruikt. - Strava, positieve ervaring. - Uiteindelijk even fijn.	- Positieve duale attitude t.o.v. applicaties.
1.4	NL: 01:19: Als u kennis zou willen maken met zo'n geadviseerde applicatie zou u dan alleen over de applicatie geadviseerd willen worden, ook uitleg krijgen of misschien eerst samen met iemand oefenen voordat u zelf ermee aan de slag gaat.	- Handleiding was erg fijn. - Applicaties wijzen zichzelf snel de weg. - Toelichting was fijn. - Oefenen niet nodig	- Advisering & toelichting.

	R7: 01:36: uuuh ja, opzich was de handleiding alleen al fijn en ik was er zelf al mee aan het uitvinden geweest. Dat ging eigenlijk al best wel goed. NL: 01:41: Oke, dus u zou niet nog een duidelijke voorkeur hebben om er eest nog samen met iemand mee te oefenen? R7: 01:47: Nee, niet per se.		
1.5	NL: 02:19: De applicatie bevat natuurlijk een aantal functionaliteiten, wat voor functionaliteiten heeft u duidelijk als prettig ervaren en welke als minder prettig of misschien zelfs gemist? R7: 02:36: Uuuuh, natuurlijk de positieve stimulans, die na een half uurtje zeg van: "Zal je niet even gaan luchten?" Dat de applicatie alles mooi weergeeft alles.... Alles... alles, uuuh, Hoe zeg je dat? Hij pikt alles op? NL: 02:59: Nog functies die u gemist heeft? Waar u tegen aan gelopen bent tijdens het lopen? Of iets dat zou ik handiger gevonden hebben? R7: 03:08: Nee eigenlijk niet, eigenlijk heeft hij wel alles.	- De motiverende feedback, heel positief. - Mooie weergave, overzichtelijk, positief. - Nauwkeurige meter.	- Motiverende feedback, overzichtelijkheid & weergave positief. - Nauwkeurige meter loopplategrond, positief.
1.6	R7: 02:36: Uuuuh, natuurlijk de positieve stimulans, die na een half uurtje zeg van: "Zal je niet even gaan luchten?" Dat de applicatie alles mooi weergeeft alles.... Alles... alles, uuuh, Hoe zeg je dat? Hij pikt alles op? R7: 00:31: Ja, maar ik heb wel al gemerkt dat met die applicatie wel bevorderend werkt. Dat je denk van ja, ik moet weer even die 90 zien te halen.	- De applicatie werkt gewoon motiverend. - Motiverende feedback wordt je echt actiever van. - Informatieve feedback handig.	- Applicatie motiverend. - Motiverende feedback, werkt echt! - Informatieve feedback handig.
1.7	NL: 02:59: Nog functies die u gemist heeft? Waar u tegen aan gelopen bent tijdens het lopen? Of iets dat zou ik handiger gevonden hebben? R7: 03:08: Nee eigenlijk niet, eigenlijk heeft hij wel alles.	- Geen gemiste functionaliteiten.	- Geen gemiste functionaliteiten.
1.8	NL: 03:12: U heeft natuurlijk geen functionaliteiten gemist maar zou u bijvoorbeeld bereid zijn om voor zo'n soort applicatie te betalen? Of zou u dat	- Niet betalen, drempel wordt dat te groot. Ook niet als alles er in zit.	- Moet gratis blijven, anders drempel te groot.

	echt niet willen? R7: 03:22: Nee, ik denk dat het leuke van die applicaties wel is dat je ze gratis kan uitproberen. NL: 03:24: Dat ze gratis zijn maakt het toch ook wel leuk? R7: 03:25: Ja en ik denk dat je het dan toch makkelijker probeert, anders is de drempel gelijk zo groot.		
1.9	NL: 03:27: U heeft natuurlijk zelf aan sporten en bewegen gedaan wat vind u daar zo belangrijk aan? R7: 03:36: Ja, toch weer de conditie terug te krijgen.	- Conditie terug krijgen.	- Conditie terug krijgen. Intrinsieke motivatie.
1.10	NL: 03:43: Heeft u daar familie of vrienden bij die u helpen of motiveren? Of die zelf ook sporten en bewegen? R7: 03:50: Ja, 's avonds is het mijn man die af en toe zegt van: "Zullen we nog een rondje lopen?"	- Ja, mijn man motiveert mij met sporten en bewegen.	- Man motiveert door zelf mee te doen.
1.11	NL: 00:48: Heeft u voordat u bij het revalidatiecentrum kwam ook aan sporten en bewegen gedaan? R7: 00:52: Ja, jawel. NL: 00:53: Wat voor sporten als ik vragen mag? R7: 00:54: Badminton en Yoga.	- Ja, positief, badminton & yoga.	-Duale attitude positief.
1.12	NL: 04:11: U heeft de applicatie nu natuurlijk uitgetest en gaat u daar nu mee verder of laat u u die nu voor wat het is? Of gaat u zonder de applicatie verder? R7: 04:21: Ik ga hem binnenkort ook op mijn eigen telefoon zetten en da ga ik daar wel mee verder!	- Gaat de applicatie verder gebruiken om door te sporten & bewegen.	- I.c.m. applicatie positief t.o.v. self-efficacy.
1.13	NL: 04:31: Nog een soort stelling eigenlijk. Bent u van mening dat u invloed heeft op uw eigen beweeggedrag of dat dat ook toeval is. Dat iemand die veel sport, dat dat toeval is van een aantal	- Moet vanuit je zelf komen. - Drijfveer. - Anders ga je het zelf niet doen.	- Intrinsieke motivatie.

	factoren? R7: 04:48: Nee, nee ik denk dat je zelf wel de drijfveer moet hebben. Als je daar zelf niet achter staat geloof ik niet dat iemand dat gaat doen.		
--	--	--	--

Analyse interview R3.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	- Lopen, fietsen, beweegmeter.
		Hoe vaak?	Frequentie.	- 10 keer
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd	- 90 minuten per dag.	- 90 minuten per dag.
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	- Positieve duale attitude t.o.v. applicaties.
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		- Advisering & toelichting.
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Motiverende feedback, overzichtelijkheid & weergave positief. - Nauwkeurige meter loopplattegrond, positief.
		Negatief	Waarom?	
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	- Applicatie motiverend. - Motiverende feedback, werkt echt!
			Negatief	
		Informatieve feedback	Positief	- Informatieve feedback handig.
			Negatief	
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	- Geen gemiste functionaliteiten.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Moet gratis blijven, anders drempel te groot.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Ja, Conditie terug krijgen. Intrinsieke motivatie.
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Man motiveert door zelf mee te doen.
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	-Duale attitude positief.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis te sporten en/of bewegen?	Ja	Waarom?	- I.c.m. applicatie positief t.o.v. self-efficacy.
		Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Intrinsieke motivatie.
		Toeval	Externe locus of control	

Transcriptie respondent R6

Geïnterviewde: Respondent R6

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Endomondo

Datum: 02-12-2015

Tijdstip: 15:00

Duur: 06:29

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R6.

NL: 00:01: Goeiemiddag met Niels Luteijn, bel ik gelegen?

R6: 00:07: Hoi, Ja hoor!

NL: 00:10: Vind u het handig om eerst even kort door te nemen wat ik ga vragen tijdens het interview of vind u het ook goed als we gelijk beginnen.

R6: 00:20: Nee hoor, doe maar gelijk beginnen, ja hoor.

NL: 00:21: Oke, wat voor applicatie heeft u getest.

R6: 00:26: Endomondo.

NL: 00:27: En wat voor soort sport en beweegactiviteiten heeft u met de applicatie gedaan?

R6: 00:35: Ik heb alleen maar gewandeld.

NL: 00:36: En hoe is dat bevallen?

R6: 00:41: Ja goed hoor, tot dat het begint te regenen.

NL: 00:41: Haha, ja dat snap ik.

NL: 00:42: Dus als het gaat regenen is het voor u wat lastiger.

R6: 00:50: Ja, ik wandel wel, maar alleen als het droog is.

NL: 00:53: Voordat u mee deed aan dit onderzoekje heeft u natuurlijk gerevalideerd bij Revant, voordat u aan het revalideren was bij Revant. Deed u toen ook al aan sporten en bewegen?

R6: 01:02: Nee eigenlijk niet, wij deden wel wandelen maar geen fitness of geen, geen uuh

NL: 01:12: Geen andere activiteiten.

NL: 01:13: Oke, toen u bent wezen wandelen heeft u toen een bepaald doel voor u zelf gesteld?

R6 01:22: Ik heb mezelf voorgesteld om 10 kilometer te lopen maar ik merkte aan mijzelf dat ik na 3-4 kilometer moe begon te worden. Dus dan moest ik ook weer voor zien te zorgen dat ik thuis zou komen. Vandaar dat ik jou had gemaild, dat ik mijn doel had bijgesteld. Dat ik 3 kilometer zou gaan lopen.

NL: 01:51: En heeft u dat één keer per week gedaan of meerdere malen per week gedaan of?

R6: 01:52: Iedere dag.

NL: 01:53: Zoo, dat is behoorlijk.

R6: 01:54: Ja kijk, ik sport natuurlijk niet meer bij Revant, dus ik dacht, als ik dan in één keer helemaal niks meer ga doen dan vliegen de kilo's er misschien helemaal wel aan. Als ik wel in beweging blijf dan zal dat misschien beperkt blijven.

NL: 02:07: Nou oke, dat is mooi dat u dat zo gedaan heeft.

NL: 02:09: Heeft u al eens eerder gebruik gemaakt van zo'n soort applicatie?

R6: 02:15: Ik heb al een keer een applicatie waar je ja niet, zo als endomondo, waar je verschillende activiteiten kan doen. Maar blokje om, en daar, dat vind ik zelf, dan krijg je een bepaalde route die je loopt. Dat vind ik zelf handiger.

NL: 02:36: En zijn er dan nog meer punten die u bij die applicatie fijner vond dan bij endomondo.

R6: 02:45: Het feit dat je zelf een route krijgt die je moet gaan lopen, Nu moet je toch zelf gaan zoeken van nou daar ga ik langs of daar ga ik langs. En dan weet je niet precies, en bij die andere applicatie, dan weet je nou als ik dat gelopen heb dan heb ik 4,5 kilometer gelopen.

NL: 03:03: Dan weet je gewoon van te voren hoe ver en waar je naartoe gaat lopen en dat is gewoon makkelijker.

R6: 03:05: Ja, ja, dat is makkelijker voor mij.

NL: 03:09: En de manier waarop u nu kennis heeft gemaakt met de applicatie, nu heeft u natuurlijk die handleiding gekregen. Was dat voldoende?

R6: 03:21: Ja hoor dat was voldoende. Die uitleg was eigenlijk best wel makkelijk en je kan dat ook gewoon bekijken in de app. Dus dat is wel makkelijk.

NL: 03:35: U heeft de applicatie nu natuurlijk getest, bent u nog tegen punten aan gelopen die u heeft gemist of als vervelend heeft ervaren?

R6: 03:39: Niet echt vervelend, het enige dat ik een nadeel vond, is dat je vooraf geen specifieke route aangewezen krijgt om te lopen zodat je weer terug thuis komt, dat is het enige.

NL: 03:55: Als u nou de negatieve punten, nouja negatieve punten, de punten die u gemist heeft. Als die nou wel in een applicatie zouden zitten. Zou u dan bereid zijn om voor zo'n soort applicatie te betalen of alleen als deze gratis is?

R6: 04:06: Nee ik gebruik eigenlijk alleen maar een gratis applicatie.

NL: 04:09: Oke, dat snap ik.

NL: 04:10: Dan nu nog een klein stukje over sporten en bewegen in het algemeen, wat vindt u zo belangrijk aan sporten & bewegen?

R6: 04:24: Wat ik zo belangrijk vind aan sporten & bewegen? Jezusmina.

NL: 04:25: Ja waarom, of waarom niet.

R6: 04:7: Ik ben eigenlijk niet zo'n sporter. Ik beweeg omdat het gezonder is voor mijn lichaam, niet omdat het zo leuk is om te doen. Het is dus vaak dat ik er voor ergens naar toe moet, wat ik dus een nadeel vind. Kijk als ik dan ergens ben, dan dacht van ohjee, ik moet meer. Als ik dan eenmaal bezig ben dan vond ik het wel weer leuk. Maar dat fitnessen, ik zie mezelf nou niet 2-3 in de week om in de fitness te hangen. Ik zie mezelf dan sneller iets van sport & spel doen. Maar vaak als je dat doet, dan kom je toch weer in competitie verband. Wat op het moment gewoon niet haalbaar is.

NL: 05:19: Het wandelen, heeft u dat vaak alleen gedaan of samen met iemand?

R6: 05:20: Nee, met mijn man samen.

NL: 05:22: Heeft u man u dan ook wel eens gemotiveerd om dan weer te gaan, of was dat niet nodig.

R6: 05:27: Nee op dit moment niet eigenlijk, nee, nee eigenlijk ben ik elke keer wel zelf gaan lopen en dan nam ik de hond mee, die had dan ook gelijk beweging.

NL: 05:42: Die had dan ook gelijk zijn portie beweging.

NL: 05:44: U bent nu natuurlijk gestopt met het sporten & bewegen met de applicatie of bent u er nu nog meer verder gegaan.

R6: 05:54: Nouja toen het is gaan regenen ben ik natuurlijk gestopt, maar vandaag ga ik wel weer lopen natuurlijk. Of dat dan met deze applicatie is of met een andere, ja dat weet ik nog niet.

NL 05:58: Oke, maar gaat u het wel proberen vol te houden in ieder geval?

R6: 06:04: Ik ga het wel proberen vol te houden in ieder geval.

NL: 06:05: Bent u van mening als iemand veel of juist weinig sport, dat toeval is of dat uit iemand zelf komt om juist veel of weinig te sporten.

R6: 06:09: Nou ik denk dat het deels wel met toeval te maken heeft, hoe je bent grootgebracht. Maar het grootste gedeelte moet wel uit jezelf komen.

NL: 06:18: Nou dat is mooi, dat was het al.

R6: 06:19: Nou, dan hoop ik dat ik jou geholpen heb met je opdracht.

NL: 06:20: Ja, ik ben hartstikke blij dat u mij geholpen heeft, u heeft me ook echt geholpen, dus ik wil u bedanken voor alle tijd en moeite die u er in heeft gestoken. Succes met u verdere revalidatie in ieder geval.

R6: 06:22: Ja bedankt en jij succes met je opleiding in ieder geval, doe!

NL: 06:29: doe!

Labeling & codering van interview met R6.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	NL: 00:27: En wat voor soort sport en beweegactiviteiten heeft u met de applicatie gedaan? R6: 00:35: Ik heb alleen maar gewandeld. NL: 00:36: En hoe is dat befallen? R6: 00:41: Ja goed hoor, tot dat het begint te regenen. NL: 01:51: En heeft u dat één keer per week gedaan of meerdere malen per week gedaan of? R6: 01:52: Iedere dag. NL: 01:53: Zoo, dat is behoorlijk.	- Wandelen - 10x achter elkaar, iedere dag. - Tot het gaat regenen.	- Wandelen - 10x
1.2	NL: 01:13: Oke, toen u bent wezen wandelen heeft u toen een bepaald doel voor u zelf gesteld? R6: 01:22: Ik heb mezelf voorgesteld om 10 kilometer te lopen maar ik merkte aan mijzelf dat ik na 3-4 kilometer moe begon te worden. Dus dan moest ik ook weer voor zien te zorgen dat ik thuis zou komen. Vandaar dat ik jou had gemaild, dat ik mijn doel had bijgesteld. Dat ik 3 kilometer zou gaan lopen.	- 10km, daarna 3-4 km. - Iedere dag.	- 3-4 km. - Iedere dag.
1.3	NL: 02:09: Heeft u al eens eerder gebruik gemaakt van zo'n soort applicatie? R6: 02:15: Ik heb al een keer een applicatie waar je ja niet, zo als endomondo, waar je verschillende activiteiten kan doen. Maar blokje om, en daar, dat vind ik zelf, dan krijg je een bepaalde route die je loopt. Dat vind ik zelf handiger.	- Ja, blokje om. - Handiger.	- Duale attitude t.o.v. applicatie positief.
1.4	NL: 03:09: En de manier waarop u nu kennis heeft gemaakt met de applicatie, nu heeft u natuurlijk die handleiding gekregen. Was dat voldoende? R6: 03:21: Ja hoor dat was voldoende. Die uitleg was eigenlijk best wel makkelijk	- Handleiding was voldoende. - Adviseren met toelichting.	- Adviseren & toelichting.

	en je kan dat ook gewoon bekijken in de app. Dus dat is wel makkelijk.		
1.5	NL: 03:35: U heeft de applicatie nu natuurlijk getest, bent u nog tegen punten aan gelopen die u heeft gemist of als vervelend heeft ervaren? R6: 03:39: Niet echt vervelend, het enige dat ik een nadeel vond, is dat je vooraf geen specifieke route aangewezen krijgt om te lopen zodat je weer terug thuis komt, dat is het enige.	- Fijne applicatie. - Nadeel, route wordt van te voren niet vastgesteld.	- Fijne applicatie. - Negatief, route wordt van te voren niet vastgesteld.
1.6	- Geen feedback	n.v.t.	n.v.t.
1.7	NL: 03:35: U heeft de applicatie nu natuurlijk getest, bent u nog tegen punten aan gelopen die u heeft gemist of als vervelend heeft ervaren? R6: 03:39: Niet echt vervelend, het enige dat ik een nadeel vond, is dat je vooraf geen specifieke route aangewezen krijgt om te lopen zodat je weer terug thuis komt, dat is het enige.	- Van te voren vast stellen van de route.	- Van te voren vast stellen van de route.
1.8	NL: 03:55: Als u nou de negatieve punten, nouja negatieve punten, de punten die u gemist heeft. Als die nou wel in een applicatie zouden zitten. Zou u dan bereid zijn om voor zo'n soort applicatie te betalen of alleen als deze gratis is? R6: 04:06: Nee ik gebruik eigenlijk alleen maar een gratis applicatie. NL: 04:09: Oke, dat snap ik.	- Nee, alleen gratis.	- Gratis.
1.9	NL: 04:10: Dan nu nog een klein stukje over sporten en bewegen in het algemeen, wat vind u zo belangrijk aan sporten & bewegen? R6: 04:24: Wat ik zo belangrijk vind aan sporten & bewegen? Jezusmina. NL: 04:25: Ja waarom, of waarom niet. R6: 04:7: Ik ben eigenlijk niet zo'n sporter. Ik beweeg omdat het gezonder is voor mijn lichaam, niet omdat het zo leuk is om te doen. Het is dus vaak dat ik er voor ergens naar toe moet, wat ik dus een nadeel vind. Kijk als ik dan ergens ben, dan dacht van ohjee, ik moet	- Gezond voor het lichaam. - Afvallen. - Vind het niet leuk.	- Belangrijk, intrinsiek gemotiveerd.

	meer. Als ik dan eenmaal bezig ben dan vond ik het wel weer leuk. Maar dat fitnessen, ik zie mezelf nou niet 2-3 in de week om in de fitness te hangen. Ik zie mezelf dan sneller iets van sport & spel doen. Maar vaak als je dat doet, dan kom je toch weer in competitie verband. Wat op het moment gewoon niet haalbaar is.		
1.10	NL: 05:19: Het wandelen, heeft u dat vaak alleen gedaan of samen met iemand? R6: 05:20: Nee, met mijn man samen. NL: 05:22: Heeft u man u dan ook wel eens gemotiveerd om dan weer te gaan, of was dat niet nodig. R6: 05:27: Nee op dit moment niet eigenlijk, nee, nee eigenlijk ben ik elke keer wel zelf gaan lopen en dan nam ik de hond mee, die had dan ook gelijk beweging.	- Sport samen met man. - Motiveert niet. - Liever niet alleen.	- Motiveert niet, wel samen.
1.11	NL: 00:53: Voordat u mee deed aan dit onderzoekje heeft u natuurlijk gerevalideerd bij Revant, voordat u aan het revalideren was bij Revant. Deed u toen ook al aan sporten en bewegen? R6: 01:02: Nee eigenlijk niet, wij deden wel wandelen maar geen fitness of geen, geen uuh	- Nee, vroeger niet gesport, niet leuk.	- Negatieve duale attitude t.o.v. sporten & bewegen.
1.12	NL: 05:44: U bent nu natuurlijk gestopt met het sporten & bewegen met de applicatie of bent u er nu nog meer verder gegaan. R6: 05:54: Nouja toen het is gaan regenen ben ik natuurlijk gestopt, maar vandaag ga ik wel weer lopen natuurlijk. Of dat dan met deze applicatie is of met een andere, ja dat weet ik nog niet. NL: 05:58: Oke, maar gaat u het wel proberen vol te houden in ieder geval? R6: 06:04: Ik ga het wel proberen vol te houden in ieder geval.	- Wilt doorgaan met sporten & bewegen. - Toch wel gemotiveerd. - Met applicatie, weet nog niet welke.	- Positief t.o.v. self-efficacy sporten & bewegen.
1.13	NL: 06:05: Bent u van mening als iemand veel of juist weinig sport, dat toeval is of dat uit iemand zelf komt om juist	- Deels toeval, deels vanuit jezelf. - Opgroeien in een	- Half interne locus of control, half externe locus of control.

	veel of weinig te sporten. R6: 06:09: Nou ik denk dat het deels wel met toeval te maken heeft, hoe je bent grootgebracht. Maar het grootste gedeelte moet wel uit jezelf komen.	omgeving.	
--	---	-----------	--

Analyse interview R6.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	- Lopen.
		Hoe vaak?	Frequentie.	- 10 keer.
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd		- Eerst 10 kilometer, daarna bijgesteld naar 3-4 kilometer.
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	- Duale attitude t.o.v. applicatie positief.
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		- Advisering & toelichting.
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Makkelijk in gebruik.
		Negatief	Waarom?	- Geen route vooraf.
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	
			Negatief	
		Informatieve feedback	Positief	
			Negatief	
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	- Vooraf maken van een route.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Gratis, alleen gratis applicaties.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Belangrijk, intrinsiek gemotiveerd..
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Motiveren niet, sport liever samen.
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	- Duale attitude negatief, is niet leuk.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis te sporten en/of bewegen?	Ja	Waarom?	- Positief t.o.v. Self-efficacy van sporten & bewegen.
		Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Half intrinsiek, half extrinsiek.
		Toeval	Externe locus of control	

Positieve punt & becijfering:

- Goed te gebruiken (7).
- Makkelijk in te stellen (7).
- Wil de applicatie blijven gebruiken (7).

Negatieve punt & becijfering:

- Kan geen routes opslaan (7).

Gemiste functie & becijfering:

- Kan geen routes opslaan(7).

Algemene beoordeling applicatie:

7 - 7 - 7 - 7 - 7

Transcriptie respondent R5

Geïnterviewde: Respondent R5

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Endomondo

Datum: 03-12-2015

Tijdstip: 13:30

Duur: 06:10

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R5.

NL: 00:01: Welke applicatie heeft u getest?

R5: 00:05: Endomondo en daar heb ik mee gewandeld, roeien, krachtraining en langlaufen.

NL: 00:15: Voordat u mee deed aan dit onderzoekje en bij Revant revalideerde, deed u toen ook al aan sporten & bewegen.

R5: 00:21: Ja wandelen.

NL: 00:25: En in het verleden aan nog meer soorten sporten & bewegen gedaan?

R5: 00:28: Wandelen en Zumba, sorry. Wandelen is de vierdaagse wandelen dan.

NL: 00:32: Ah oke. En met de soorten sporten & bewegen die u heeft gedaan met de applicatie heeft u toen bepaalde doelen voor u zelf gesteld?

R5: 00:42: Nee eigenlijk een beetje uitproberen van de applicatie.

NL: 00:45: Uitproberen en dan om de dag of om de twee dagen een activiteit doen?

R5: 00:49: Ja precies.

NL: 00:52: En heeft u al eens eerder gebruik gemaakt van zo'n applicatie bij het sporten & bewegen?

R5: 00:55: Ja

NL: 00:56: Oke en welke dan?

R5: 00:57: Runtastic.

NL: 01:02: En zaten daar nog grote verschillen tussen?

R5: 01:04: Ja met name het calorie verbruik. Met lopen was het bij Endomondo iets van 250 kcal en bij Runtastic zit je dan aan de 450 kcal.

NL: 01:10: Dat is een best groot verschil.

R5: 01:12: Ja een ietwat groot verschil.

NL: 01:19: En een verschil in principe negatief is voor endomondo, zijn er nog meer punten die misschien verschillen of anders zijn in het gebruik.

R5: 01:29: Nee runtastic is puur en alleen voor het lopen, dus ik kan ook niks anders testen. Maar dat calorie verbruik is bijvoorbeeld bij het roeien en langlaufen met name. Langlaufen heb ik niet gedaan maar in plaats van de crosstrainer gedaan. Maar daar zijn de calorieën dus een stuk lager dan dat de apparatuur ook aangeeft.

NL: 01:55: U heeft nu natuurlijk kennisgemaakt met de applicatie doordat u een handleiding heeft gekregen. Daar heeft u een toelichting bij gekregen, was dat voldoende voor u, of heeft u bijvoorbeeld ook nog behoefte gehad om samen te oefenen. Misschien was alleen de handleiding mee naar huis nemen al voldoende voor u? Hoe ziet u dat?

R5: 02:18: Nee ik heb de handleiding mee naar huis genomen. Dus dat was prima, ik moest wel even zoeken in de applicatie naar de geschiedenis met name. Wat niet naar voren kwam, was het kaartje met de navigatie. Het is allemaal niet zo moeilijk maar je moest wel even zoeken.

NL: 02:43: Maar dat was wel voldoende?

R5: 02:44: Ja voor mij was dat voldoende ja.

NL: 02:46: Nu heeft u net natuurlijk aangegeven dat de calorie meting natuurlijk niet helemaal correct was. Heeft u nog meer punten die bij deze applicatie minder vond of juist heel handig vond?

R5: 02:58: Nee ik vond de applicatie over het algemeen heel makkelijk in het gebruik. Dus dat is prettig. Maar verder echte min punten, heb ik niet echt. Ik bedoel wat doe je er voor de rest mee. Hij geeft de tijd weer.

NL: 03:17: Misschien nog positieve punten die u heeft weten te ontdekken.

R5: 03:18: Nee niet echt nee, hij was makkelijk in gebruik.

NL: 03:22: Heeft u gebruik gemaakt van de feedback die de applicatie kan geven?

R5: 03:23: Nee.

NL: 03:30: Als u nou een applicatie zou hebben die alles goed zou doen en alles naar u wensen zou zijn gemaakt. Zou u dan bereid zijn om voor zo'n applicatie te betalen of echt alleen als deze gratis zou zijn.

R5: 03:43: Nee alleen gratis, maar dat heeft bij mij als achtergrond. Dat ik wandelen dus

dan heb ik aan een GPS genoeg. Dus allemaal extra functies hebben voor mij niet echt een toegevoegde waarde.

NL: 03:54: Oke. Uhm sporten en bewegen in het algemeen wat vind u er van in het algemeen, wat vind u belangrijk en wat juist niet belangrijk en waarom dan?

R5: 04:02: Ik vind het heel belangrijk, voor met name je conditie, conditie opbouwen. Goed voor je bloeddruk, voor je boten. Ja voor je alles. Met name wat ik gehoord heb is wandelen ook heel erg goed en blessure ongevoelig.

NL: 04:26: Ja precies ja, en als u nou ging sporten en bewegen, heeft u dat toen samen gedaan?

R5: 04:29: Nee dat heb ik alleen gedaan en de crosstrainer doen heb ik hier bij Revant samen gedaan. En vergeleken met een andere applicatie en dan gekeken wat de verschillen zijn. Maar die had niks gedaan op haar telefoon, dus dat was verschillende bij wat die bij haar had gedaan.

NL: 04:38: Oke, en heeft u vrienden of familie die u wel eens motiveren om juist meer of minder te gaan sporten & bewegen?

R5: 04:57: Nee niet echt, mensen in mijn omgeving sporten over het algemeen wel.

NL: 05:02: Oke en dan heb ik nog een soort stelling eigenlijk. Als je nou kijkt naar mensen die heel veel sporten en bewegen en mensen die heel weinig sporten en bewegen. Komt dat door toeval denk u of denk u dat dat vooral uit iemand zelf moet komen? Mensen kiezen daar bewust voor om heel weinig of juist heel veel te sporten. Ik kom uit een familie of vriendengroep die allemaal niet sporten of juist wel en daarom ook wel of niet.

R5: 05:36: Ik denk dat het van beide is denk ik. Ik denk dat als je uit een familie komt die veel sport dat je daar automatisch in mee gaat. Met gewoontes die je vanuit huis mee krijgt en ik denk dat dat met sporten hetzelfde is. Aan de andere kant zal het zeker een achtergrond zijn van ik moet wat met me lijf op een bepaalde leeftijd, ja dan komt het wel echt vanuit jezelf. Dus ik denk wel dat het een combinatie van beide is.

NL: 06:02: Nou dat was het al, bedankt voor u tijd en moeite.

R5: 06:04: Ja jij heel veel succes.

NL: 06:10: Ja dank u wel.

Positieve punten & becijfering:

Makkelijk in gebruik (8).

Negatieve punten & becijfering:

Geen zumba in de lijst. Aerobic registreert hij alleen calorieën

Geschiedenis slecht vindbaar. Meet calorieën niet goed

Gemiste punten & becijfering:

Algemene beoordeling:

8 - 8 - 8 - 8 - 8

Labeling & codering van interview met R6.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	NL: 00:01: Welke applicatie heeft u getest? R5: 00:05: Endomondo en daar heb ik mee gewandeld, roeien, krachtraining en langlaufen.	- Wandelen, roeien, krachtraining, langlaufen. - 10 keer	- Wandelen, roeien, krachtraining, langlaufen. - 10 keer
1.2	NL: 00:32: Ah oke. En met de soorten sporten & bewegen die u heeft gedaan met de applicatie heeft u toen bepaalde doelen voor u zelf gesteld? R5: 00:42: Nee eigenlijk een beetje uitproberen van de applicatie. NL: 00:45: Uitproberen en dan om de dag of om de twee dagen een activiteit doen?	- Om de dag een activiteit.	- 10 keer, activiteit afmaken.
1.3	NL: 00:52: En heeft u al eens eerder gebruik gemaakt van zo'n applicatie bij het sporten & bewegen? R5: 00:55: Ja NL: 00:56: Oke en welke dan? R5: 00:57: Runtastic. NL: 01:02: En zaten daar nog grote verschillen tussen? R5: 01:04: Ja met name het calorie verbruik. Met lopen was het bij Endomondo iets van 250 kcal en bij Runtastic zit je dan aan de 450 kcal.	- Ja, runtastic, calorie verbruik.	- Duale attitude positief
1.4	NL: 01:55: U heeft nu natuurlijk kennismemaakt met de applicatie doordat u een handleiding heeft gekregen. Daar heeft u een toelichting bij gekregen, was dat voldoende voor u, of heeft u bijvoorbeeld ook nog behoefte gehad om samen te oefenen. Misschien was alleen de handleiding mee naar huis nemen al voldoende voor u? Hoe ziet u dat? R5: 02:18: Nee ik heb de handleiding mee naar huis genomen. Dus dat was prima, ik moest wel even zoeken in de applicatie naar de geschiedenis met	- Advisering & toelichting was voldoende.	- Adviseren & toelichten.

	name. Wat niet naar voren kwam, was het kaartje met de navigatie. Het is allemaal niet zo moeilijk maar je moest wel even zoeken. NL: 02:43: Maar dat was wel voldoende? R5: 02:44: Ja voor mij was dat voldoende ja.		
1.5	NL: 02:46: Nu heeft nu net natuurlijk aangegeven dat de calorie meting natuurlijk niet helemaal correct was. Heeft u nog meer punten die bij deze applicatie minder vond of juist heel handig vond? R5: 02:58: Nee ik vond de applicatie over het algemeen heel makkelijk in het gebruik. Dus dat is prettig. Maar verder echte min punten, heb ik niet echt. Ik bedoel wat doe je er voor de rest mee. Hij geeft de tijd weer. NL: 03:17: Misschien nog positieve punten die u heeft weten te ontdekken. R5: 03:18: Nee niet echt nee, hij was makkelijk in gebruik.	- Positief: Overzichtelijk en makkelijk in gebruik. - Negatief: Incorrecte calorie meting.	- Positief: Overzichtelijk en makkelijk in gebruik. - Negatief: Incorrecte calorie meting.
1.6	NL: 3:22: Heeft u gebruik gemaakt van de feedback die de applicatie kan geven? R5: 03:23: Nee.	- Nee niet gebruikt.	- n.v.t.
1.7	-	-	- n.v.t.
1.8	NL: 03:30: Als u nou een applicatie zou hebben die alles goed zou doen en alles naar u wensen zou zijn gemaakt . Zou u dan bereidt zijn om voor zo'n applicatie te betalen of echt alleen als deze gratis zou zijn. R5: 03:43: Nee alleen gratis, maar dat heeft bij mij als achtergrond. Dat ik wandelen dus dan heb ik aan een GPS genoeg. Dus allemaal extra functies hebben voor mij niet echt een toegevoegde waarde.	- Nee alleen maar gratis, geen grote toegevoegde waarde.	- Gratis, geen toegevoegde waarde.
1.9	NL: 03:54: Oke. Uhm sporten en bewegen in het algemeen wat vind u er van in het algemeen, wat vind u belangrijk en wat juist niet belangrijk en waarom dan? R5:	- Belangrijk, voor conditie, lichaam, bloeddruk.	- Erg belangrijk, intrinsieke motivatie.

	04:02: Ik vind het heel belangrijk, voor met name je conditie, conditie opbouwen. Goed voor je bloeddruk, voor je boten. Ja voor je alles. Met name wat ik gehoord heb is wandelen ook heel erg goed en blessure ongevoelig.		
1.10	NL: 04:26: Ja precies ja, en als u nou ging sporten en bewegen, heeft u dat toen samen gedaan? R5: 04:29: Nee dat heb ik alleen gedaan en de crosstrainer doen heb ik hier bij Revant samen gedaan. En vergeleken met een andere applicatie en dan gekeken wat de verschillen zijn. Maar die had niks gedaan op haar telefoon, dus dat was verschillende bij wat die bij haar had gedaan. NL: 04:38: Oke, en heeft u vrienden of familie die u wel eens motiveren om juist meer of minder te gaan sporten & bewegen? R5: 04:57: Nee niet echt, mensen in mijn omgeving sporten over het algemeen wel.	- mensen in omgeving sporten wel maar ik doe het alleen.	- Motiveren niet, sporten wel in omgeving.
1.11	NL: 00:15: Voordat u mee deed aan dit onderzoekje en bij Revant revalideerde, deed u toen ook al aan sporten & bewegen. R5: 00:21: Ja wandelen. NL: 00:25: En in het verleden aan nog meer soorten sporten & bewegen gedaan? R5: 00:28: Wandelen en Zumba, sorry. Wandelen is de vierdaagse wandelen dan.	- Ja, wandelen en zumba, erg leuk.	- Positieve duale attitude t.o.v. sporten & bewegen.
1.12	NL: 00:15: Voordat u mee deed aan dit onderzoekje en bij Revant revalideerde, deed u toen ook al aan sporten & bewegen. R5: 00:21: Ja wandelen.	- Ja, wandelen, positief.	- Positief t.o.v. self-efficacy t.a.v. beweeggedraag.
1.13	NL: 05:02: Oke en dan heb ik nog een soort stelling eigenlijk. Als je nou kijkt naar	- Combinatie van beide,	- Half intrinsieke en half

	mensen die heel veel sporten en bewegen en mensen die heel weinig sporten en bewegen. Komt dat door toeval denk u of denk u dat dat vooral uit iemand zelf moet komen? Mensen kiezen daar bewust voor om heel weinig of juist heel veel te sporten. Ik kom uit een familie of vriendengroep die allemaal niet sporten of juist wel en daarom ook wel of niet. R5: 05:36: Ik denk dat het van beide is denk ik. Ik denk dat als je uit een familie komt die veel sport dat je daar automatisch in mee gaat. Met gewoontes die je vanuit huis mee krijgt en ik denk dat dat met sporten hetzelfde is. Aan de andere kant zal het zeker een achtergrond zijn van ik moet wat met me lijf op een bepaalde leeftijd, ja dan komt het wel echt vanuit jezelf. Dus ik denk wel dat het een combinatie van beide is.	vanuit je zelf en omgevingsfactoren.	extrinsieke locus.
--	--	---	---------------------------

Analyse interview R5.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	- Wandelen, roeien, nordic walking en zumba.
		Hoe vaak?	Frequentie.	10x
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd		- Activiteit afmaken.
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	- Duale attitude positief
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		- Adviseren & toelichten.
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Positief: Overzichtelijk en makkelijk in gebruik.
		Negatief	Waarom?	- Negatief: Incorrecte calorie meting.
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	n.v.t.
			Negatief	n.v.t.
		Informatieve feedback	Positief	n.v.t.
			Negatief	n.v.t.
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	n.v.t.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Gratis, weinig toegevoegde waarde.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Belangrijk, gezondheid intrinsiek gemotiveerd.
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Niet extrinsiek gemotiveerd. Altijd alleen.
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	- Ja, duale attitude positief. Leuk & gezond.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis te sporten en/of bewegen?	Ja	Waarom?	- Positief t.o.v. self-efficacy t.a.v. beweeggedrag zonder applicatie. Alleen
		Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Half intrinsiek, half extrinsiek.
		Toeval	Externe locus of control	

Transcriptie respondent R8

Geïnterviewde: Respondent R8

Functie: Revalidant bij Revant.

Locatie: Revalidatiecentrum Revant.

Applicatie: Endomondo

Datum: 09-10-2015

Tijdstip: 10:00

Duur: 09:52

Interviewer: Niels Luteijn, hierna aangegeven als NL.

Geïnterviewde: Revalidanten & respondent. Hierna aangegeven als R8.

NL: 00:01: Welke applicatie heeft u getest?

R8: 00:02: Endomondo.

NL: 00:04: Endomondo.

NL: 00:07: Wat voor soort sport & beweegactiviteiten heeft u met de applicatie gedaan?

R8: 00:12: Wat ik normaal eigenlijk altijd doe is zwemmen, pilates, nordic walken en in dit geval heb ik ook nog het gewone lopen meegenomen.

NL: 00:22: 4 verschillende activiteiten eigenlijk.

NL: 00:23: Hoe is dat gegaan, over het algemeen genomen?

R8: 00:35: Ja eigenlijk oke.

NL: 00:36: En toen u die activiteiten heeft gedaan, heeft u toen bepaalde doelen voor u zelf gesteld?

R8: 00:42: Bij sommigen wel en bij sommigen niet. Voor het lopen had ik ook een doel ingesteld, alleen bleek naderhand dat ik dat niet goed had gedaan, want dat kwam niet terug.

NL: 00:57: U heeft dus iedere keer per keer een aparte doel gesteld. Wat was dat doel bij het lopen?

R8: 00:58: 60 minuten aan één stuk lopen.

NL: 00:59: Oke dat is mooi en heeft u wel eens eerder gebruik gemaakt van zo'n soort applicatie?

R8: 01:04: Nee, dit was de eerste keer.

NL: 01:05: Oke, de eerste keer.

NL: 01:08: Er zaten natuurlijk best wel wat functies op de applicatie, kunt u misschien vertellen welke functies u fijn vond, minder fijn vond en welke functies u gemist heeft.

R8: 01:17: Ik ga even spieken hoor.

NL: 01:18: Wat ik eigenlijk fijn vond is dat je verschillende soorten sporten kan instellen en je kan dan altijd per soort sport kan je verschillende doelen instellen, op tijd of op afstand. Verschillende dingen in ieder geval. Uhm de doelen instellen vond ik goed, en precies kan ik bijhouden wat ik heb gelopen, je hebt de snelheid, gemiddelde snelheid, afstand, de route kan ik terug vinden. Je kan ongeveer zien waar je gelopen hebt. Dat vond ik wel erg goed ja.

NL: 01:36: Ja, en wat vond u minder goed of punten die u misschien zelfs helemaal gemist heeft.

R8: 02:08: Oke, wat ik minder goed vind, je moet het altijd op je lichaam dragen. Met zwemmen bijvoorbeeld, dat gaat gewoon niet. En ja dan kan je hem voor dat je begint wel aanzetten en dan uitzetten als je klaar bent. Dan meet hij een soort gemiddelde maar dat werkt ook niet. Is eigenlijk niet de bedoeling, dan meet je de activiteit niet zelf.

NL: 02:36: Dus als ik u goed begrijp, als je een activiteit doet waarbij je hem op je lichaam kan dragen, dan is het prima.

R8: 02:36: Ja dan is het prima.

NL: 02:39: Anders wordt het een lastig verhaal.

R8: 02:41: Ja hetzelfde met pilates ook, ik doe hem in me broekzak en dan lig ik op die telefoon en dat werkt allemaal niet. Uuuuhm het heeft gps nodig, dat oke, maar dat vraagt nogal wat batterij. Maar hij is het gps signaal regelmatig kwijt. Na een minuut of 6 dan zegt hij vaak dat hij hem weer gevonden heeft en dan hersteld ie hem weer. Ik had voor de pilates ingesteld op tijd en calorieën, op het scherm geeft hij dat netjes weer. Maar ik had het tussentijds praten niet uitgezet, dus tussendoor begon hij ineens te praten, dat ik zoveel kilometer en zolang onderweg was. Toen dacht ik okee, ik ligt hier op een matje en ik ben niet van mijn plek geweest. Ik ben niet van me plek geweest, dus dat vond ik eigenlijk een beetje raar. Dan had ik uuh bij het lopen wat hij allemaal aangaf behalve de afstand, tijd, snelheid en route geeft hij ook rare ding aan als vochtinname en hoogte verschil. Ja ik weet niet, in rijen heb ik volgens mij geen 40 meter hoogte verschil gelopen. Dus dat vond ik allemaal een beetje raar.

NL: 04:21: Ja dat snap ik ja.

R8: 04:22: Ja en dan had ik, wat ik mis, of minder goed vind, ik krijg geen goed overzicht van wat ik in die week gedaan heb. Per onderdeel kan ik dat wel zien, ik heb die dag dat gedaan en die dag dat gedaan. Maar ik krijg geen totaal overzicht van, kijk hier ben je goed bezig geweest.

NL: 04:45: Dus eigenlijk een tabelletje of een grafiekje waar je van de hele week kan zien wat je gedaan hebt.

R8: 04:59: Ik krijg ook eind van de week niet te horen, je hebt deze week nog niet gelopen oid. Als dat ding je dan wil motiveren dan moet je aan het eind van de week ook zeggen, he je bent nog niet geweest.

NL: 05:15: Ja dat zijn wel handige punten om mee te nemen denk ik.

R8: 05:17: Ja dat denk ik ook. Ja kijk of je dat moet hebben is een ander verhaal, op een gegeven moment kan je ook zeggen, wat moet ik er mee. Mee weet je het zelf wel dat je het niet gedaan hebt, maar als je het ergens terug kijken of hoort dan ga je het misschien toch nog wel doen.

NL: 05:40: Er zijn bijvoorbeeld weer andere applicaties die dat dan weer wel hebben.

R8: 05:41: Ja, ja dat snap ik.

NL: 05:45: Er zat inderdaad nog een praat functie op zoals u net aangaf. Heeft u die uitgezet of aangelaten? Wat vond u er van?

R8: 05:55: Ja kijk als je onder weg bent vind ik dat helemaal niet verkeerd. Maar als je dan ook tijd heb ingesteld en hij verteld je dingen die je niet gedaan hebt. Dan is dat natuurlijk niet handig.

NL: 06:12: Nu heeft u natuurlijk een aantal punten aangegeven die u fijn vond, minder fijn vond en gemist heeft. Stel er is nu een applicatie die alle gemiste functies bezit en eigenlijk precies goed is voor u. Zou er dan bereidt voor zijn om voor zo'n applicatie te betalen?

R8: 06:34: Nee ik doe alleen maar gratis applicaties.

NL: 06:35: Ja oke, logisch denk ik. Waarom?

R8: 06:40: Ja kijk, ik heb een vast sport ritme, dus het is niet dat ik dat ding echt nodig heb om te gaan sporten en bewegen.

NL: 06:45: Dat snap ik. Bij Revant heeft u natuurlijk aan sporten en bewegen gedaan, voordat u bij Revant kwam, deed u toen ook al aan sporten en bewegen?

R8: 07:00: Voordat ik ziek werd, had ik een vast ritme. Dat heb ik nu eigenlijk weer opgepakt. Ik moet sporten, anders haal ik het niet met me gezondheid. Dat is zeer belangrijk.

NL: 07:16: Dat is ook de voornaamste reden dat u aan sporten & bewegen doet?

R8: 07:18: Dat is de enige reden, hahaha. Ik doe het niet omdat ik het leuk vind haha.

NL: 07:21: Oke haha, en zijn er familie of vrienden van u die ook aan sporten en bewegen doen in u directe omgeving, waar u mee gaat samen sporten? Die u motiveren of helpen om te gaan sporten en bewegen?

R8: 07:32: Uuh ja, ik ben eigenlijk met drie groepen bezig met sporten en dat is hetgeen wat mij motivatie geeft. Als ik in mee eentje iets moet doen, dat heb ik vroeger veel gedaan. Dan is de lol er snel van af, dat is niet meer leuk. Nou heb ik echt een groep, allemaal kennissen, dat weet je daar wacht iemand op je. Naar de pilates, daar betaal ik voor, ja dan kan ik maar beter gaan. Woensdag ga ik zwemmen, dan heb je die motivatie dat je jezelf mee trekt.

NL: 08:22: Ja dat de ander eigenlijk zeg, ja kom op je moet mee.

R8: 08:23: Ja daar haal ik eigenlijk mijn motivatie uit. Ja anders zou ik het echt niet doen.

NL: 08:32: Dan heb ik eigenlijk nog een soort stelling. Dat gaat ook over sporten en bewegen. Denkt u dat iemand die veel of weinig aan sporten en bewegen doet, dat dat toeval is of dat dat iets is da uit jezelf moet komen. Of dat dat juist uit andere moet komen die je aan moeten sporten om te gaan sporten en bewegen?

R8: 08:54: Je moet dat echt zelf willen en dan is het toegevoegd dat iemand zegt dat je moet gaan. Het moet toch ook uit jezelf komen.

NL: 09:08: Dus eigenlijk een combinatie van die twee?

R8: 09:09: Ja kijk als iemand je overhaalt maar je wilt eigenlijk zelf helemaal niet. Dan ben je lang niet zo effectief als dat je zelf wil.

NL: 09:16: Eventjes kijken hoor, ja, gaat u de applicatie nu nog verder gebruiken of laat u deze voor wat het is?

R8: 09:21: Uuh ja, misschien dat ik hem met lopen misschien nog wel is aan zet. Maar voor de rest laat ik hem voor wat het is. Voor twee van de activiteiten die ik doe, kan ik hem niet gebruiken.

NL: 09:39: Dus eigenlijk voor de activiteiten die u doet heeft het weinig toegevoegde waarde?

R8: 09:40: Ja eigenlijk wel.

NL: 09:42: Dan nog een laatste vraag, hoe u nu kennis heeft gemaakt met de applicatie door een toelichting en een handleiding, was dat voldoende voor u?

R8: 09:47: Ja de toelichting was genoeg, ik heb niet eens meer in de handleiding gekeken.

NL: 09:49: Oh oke dat is mooi, dan wil ik u bedanken voor alle tijd en moeite!

R8: 09:52: Ja graag gedaan en succes verder.

Positieve punten & becijfering:

- Heel specifiek doelen instellen. (8)
- Divers aanbod sporten. (8)
- Informatieve info erg goed. (8)
- Goeie route. (8)

Negatieve punten & becijfering:

- Altijd op het lichaam dragen. (3)
- GPS nodig. (5)
- Kost veel batterij. (8)
- Meet soms niet wat hij moet meten. (6)
- Info als vochtinname? (6)
- Laat niet weten of ik doelen heb behaald. (8)

Gemiste punten & becijfering:

- Motiverende functie.
- Geschiedenis overzicht.
- Behaalde doelen weergeven.

Algemene beoordeling:

8 - 8 - 6 - 5 - 5

Labeling & codering van interview met R8.

Nummer	Tekst	Codering	Kernlabel
1.1	NL: 00:07: Wat voor soort sport & beweegactiviteiten heeft u met de applicatie gedaan? R8: 00:12: Wat ik normaal eigenlijk altijd doe is zwemmen, pilates, nordic walken en in dit geval heb ik ook nog het gewone lopen meegenomen. NL: 00:22: 4 verschillende activiteiten eigenlijk. NL: 00:23: Hoe is dat gegaan, over het algemeen genomen? R8: 00:35: Ja eigenlijk oke.	- 10 keer - Wandelen - Nordic Walking - Pilates - Zwemmen.	- 10 maal - Wandelen, nordic walking, pilates & zwemmen.
1.2	NL: 00:36: En toen u die activiteiten heeft gedaan, heeft u toen bepaalde doelen voor u zelf gesteld? R8: 00:42: Bij sommigen wel en bij sommigen niet. Voor het lopen had ik ook een doel ingesteld, alleen bleek naderhand dat ik dat niet goed had gedaan, want dat kwam niet terug. NL: 00:57: U heeft dus iedere keer per keer een aparte doel gesteld. Wat was dat doel bij het lopen? R8: 00:58: 60 minuten aan één stuk lopen.	- Doel wandelen en nordic walking 60 minuten	- 60 minuten wandelen.
1.3	NL: 00:59: Oke dat is mooi en heeft u wel eens eerder gebruik gemaakt van zo'n soort applicatie? R8: 01:04: Nee, dit was de eerste keer. NL: 01:05: Oke, de eerste keer.	- Nee, eerste keer.	- Duale attitude neutraal.
1.4	NL: 09:42: Dan nog een laatste vraag, hoe u nu kennis heeft gemaakt met de applicatie door een toelichting en een handleiding, was dat voldoende voor u? R8: 09:47: Ja de toelichting was genoeg, ik heb niet eens meer in de handleiding gekeken.	- Toelichting, niet naar de handleiding gekeken.	- Advisering & toelichting.

1.5	NL: 01:08: Er zaten natuurlijk best wel wat functies op de applicatie, kunt u misschien vertellen welke functies u fijn vond, minder fijn vond en welke functies u gemist heeft. R8: 01:17: Ik ga even spieken hoor. NL: 01:18: Wat ik eigenlijk fijn vond is dat je verschillende soorten sporten kan instellen en je kan dan altijd per soort sport kan je verschillende doelen instellen, op tijd of op afstand. Verschillende dingen in ieder geval. Uhm de doelen instellen vond ik goed, en precies kan ik bijhouden wat ik heb gelopen, je hebt de snelheid, gemiddelde snelheid, afstand, de route kan ik terug vinden. Je kan ongeveer zien waar je gelopen hebt. Dat vond ik wel erg goed ja. NL: 01:36: Ja, en wat vond u minder goed of punten die u misschien zelfs helemaal gemist heeft. R8: 02:08: Oke, wat ik minder goed vind, je moet het altijd op je lichaam dragen. Met zwemmen bijvoorbeeld, dat gaat gewoon niet. En ja dan kan je hem voor dat je begint wel aanzetten en dan uitzetten als je klaar bent. Dan meet hij een soort gemiddelde maar dat werkt ook niet. Is eigenlijk niet de bedoeling, dan meet je de activiteit niet zelf. NL: 02:36: Dus als ik u goed begrijp, als je een activiteit doet waarbij je hem op je lichaam kan dragen, dan is het prima. R8: 02:36: Ja dan is het prima. NL: 02:39: Anders wordt het een lastig verhaal. R8: 02:41: Ja hetzelfde met pilates ook, ik doe hem in me broekzak en dan lig ik op die telefoon en dat werkt allemaal niet. Uuuuhm het heeft gps nodig, dat oke, maar dat vraagt nogal wat batterij. Maar hij is het gps signaal regelmatig kwijt. Na een minuut of 6 dan zegt hij vaak dat hij hem weer gevonden heeft en dan hersteld ie hem weer. Ik had voor de pilates ingesteld op tijd en calorieën, op het scherm geeft hij dat netjes weer. Maar ik had het tussentijds praten niet	- Verschillende sporten & doelen. Bij lopen meet hij precies. Route is fijn. Positief. - Altijd op je lichaam dragen. Sommigen activiteiten zijn onmeetbaar.	- Positief: Verschillende sporten & doelen instellen. - Meet de route: positief. - Negatief: Op je lichaam dragen & dus activiteit onmeetbaar.
-----	--	--	--

	uitgezet, dus tussendoor begon hij ineens te praten, dat ik zoveel kilometer en zolang onderweg was. Toen dacht ik okee, ik ligt hier op een matje en ik ben niet van mijn plek geweest. Ik ben niet van me plek geweest, dus dat vond ik eigenlijk een beetje raar. Dan had ik uuh bij het lopen wat hij allemaal aangaf behalve de afstand, tijd, snelheid en route geeft hij ook rare ding aan als vochtinname en hoogte verschil. Ja ik weet niet, in rijen heb ik volgens mij geen 40 meter hoogte verschil gelopen. Dus dat vond ik allemaal een beetje raar. NL: 04:21: Ja dat snap ik ja.		
1.6	NL: 05:45: Er zat inderdaad nog een praat functie op zoals u net aangaf. Heeft u die uitgezet of aangelaten? Wat vond u er van? R8: 05:55: Ja kijk als je onder weg bent vind ik dat helemaal niet verkeerd. Maar als je dan ook tijd heb ingesteld en hij verteld je dingen die je niet gedaan hebt. Dan is dat natuurlijk niet handig.	- Motiverende functie n.v.t. - Informationele functie alleen tijdens lopen.	- Motiverende functie n.v.t. - Informationele functie alleen tijdens lopen.
1.7	R8: 04:22: Ja en dan had ik, wat ik mis, of minder goed vind, ik krijg geen goed overzicht van wat ik in die week gedaan heb. Per onderdeel kan ik dat wel zien, ik heb die dag dat gedaan en die dag dat gedaan. Maar ik krijg geen totaal overzicht van, kijk hier ben je goed bezig geweest. NL: 04:45: Dus eigenlijk een tabelletje of een grafiekje waar je van de hele week kan zien wat je gedaan hebt. R8: 04:59: Ik krijg ook eind van de week niet te horen, je hebt deze week nog niet gelopen o.i.d. Als dat ding je dan wil motiveren dan moet je aan het eind van de week ook zeggen, he je bent nog niet geweest.	- Duidelijk overzicht. Geschiedenis functie van een week. - Totaal overzicht. - Motiverende functie.	- Duidelijk overzicht. Geschiedenis functie van een week. - Totaal overzicht. - Motiverende functie.
1.8	NL: 06:12: Nu heeft u natuurlijk een aantal punten aangegeven die u fijn vond, minder fijn vond en gemist heeft. Stel er is nu een applicatie die alle gemiste functies bezit en eigenlijk precies goed is voor u. Zou er dan bereidt voor zijn om voor zo'n applicatie te betalen?	- Alleen gratis, ik heb het niet nodig als trigger.	- Gratis, weinig toegevoegde waarde.

	R8: 06:34: Nee ik doe alleen maar gratis applicaties.		
1.9	NL: 06:45: Dat snap ik. Bij Revant heeft u natuurlijk aan sporten en bewegen gedaan, voordat u bij Revant kwam, deed u toen ook al aan sporten en bewegen? R8: 07:00: Voordat ik ziek werd, had ik een vast ritme. Dat heb ik nu eigenlijk weer opgepakt. Ik moet sporten, anders haal ik het niet met me gezondheid. Dat is zeer belangrijk. NL: 07:16: Dat is ook de voornaamste reden dat u aan sporten & bewegen doet? R8: 07:18: Dat is de enige reden, hahaha. Ik doe het niet omdat ik het leuk vind haha.	- Ja, zeer belangrijk voor gezondheid. Vind het niet leuk.	- Belangrijk, gezondheid intrinsiek gemotiveerd.
1.10	NL: 07:21: Oke haha, en zijn er familie of vrienden van u die ook aan sporten en bewegen doen in u directe omgeving, waar u mee gaat samen sporten? Die u motiveren of helpen om te gaan sporten en bewegen? R8: 07:32: Uuh ja, ik ben eigenlijk met drie groepen bezig met sporten en dat is hetgeen wat mij motivatie geeft. Als ik in mee eentje iets moet doen, dat heb ik vroeger veel gedaan. Dan is de lol er snel van af, dat is niet meer leuk. Nou heb ik echt een groep, allemaal kennissen, dat weet je daar wacht iemand op je. Naar de pilates, daar betaal ik voor, ja dan kan ik maar beter gaan. Woensdag ga ik zwemmen, dan heb je die motivatie dat je jezelf mee trekt. NL: 08:22: Ja dat de ander eigenlijk zeg, ja kom op je moet mee. R8: 08:23: Ja daar haal ik eigenlijk mijn motivatie uit. Ja anders zou ik het echt niet doen.	- Ja, elke sport & beweegactiviteit. Niet alleen sporten.	- Wordt extrinsiek gemotiveerd. Niet alleen, altijd groep.
1.11	R8: 07:32: Uuh ja, ik ben eigenlijk met drie groepen bezig met sporten en dat is hetgeen wat mij motivatie geeft. Als ik in mee eentje iets moet doen, dat heb ik vroeger veel gedaan. Dan is de lol er snel van af, dat is niet meer leuk. Nou	- Ja, vast ritme, niet leuk.	- Ja, duale attitude negatief, niet leuk.

	heb ik echt een groep, allemaal kennissen, dat weet je daar wacht iemand op je. Naar de pilates, daar betaal ik voor, ja dan kan ik maar beter gaan. Woensdag ga ik zwemmen, dan heb je die motivatie dat je jezelf mee trekt. R8: 06:40: Ja kijk, ik heb een vast sport ritme, dus het is niet dat ik dat ding echt nodig heb om te gaan sporten en bewegen. NL: 06:45: Dat snap ik. Bij Revant heeft u natuurlijk aan sporten en bewegen gedaan, voordat u bij Revant kwam, deed u toen ook al aan sporten en bewegen? R8: 07:00: Voordat ik ziek werd, had ik een vast ritme. Dat heb ik nu eigenlijk weer opgepakt. Ik moet sporten, anders haal ik het niet met me gezondheid. Dat is zeer belangrijk.		
1.12	NL: 06:45: Dat snap ik. Bij Revant heeft u natuurlijk aan sporten en bewegen gedaan, voordat u bij Revant kwam, deed u toen ook al aan sporten en bewegen? R8: 07:00: Voordat ik ziek werd, had ik een vast ritme. Dat heb ik nu eigenlijk weer opgepakt. Ik moet sporten, anders haal ik het niet met me gezondheid. Dat is zeer belangrijk. NL: 07:16: Dat is ook de voornaamste reden dat u aan sporten & bewegen doet? NL: 09:16: Eventjes kijken hoor, ja, gaat u de applicatie nu nog verder gebruiken of laat u deze voor wat het is? R8: 09:21: Uuh ja, misschien dat ik hem met lopen misschien nog wel is aan zet. Maar voor de rest laat ik hem voor wat het is. Voor twee van de activiteiten die ik doe, kan ik hem niet gebruiken.	- Ja ga verder, vast ritme, vaste activiteiten zonder applicatie.	- Positief t.o.v. self-efficacy t.a.v. beweeggedrag zonder applicatie.
1.13	NL: 08:32: Dan heb ik eigenlijk nog een soort stelling. Dat gaat ook over sporten en bewegen. Denkt u dat iemand die veel of weinig aan sporten en bewegen doet, dat dat toeval is of dat dat iets is da uit jezelf moet komen. Of dat dat juist uit	- Deels moet het vanuit jezelf komen, maar met toevoeging van andere mensen zeggen wat je moet doen. - Combinatie van die twee.	- Half intrinsiek, half extrinsiek.

	andere moet komen die je aan moeten sporten om te gaan sporten en bewegen? R8: 08:54: Je moet dat echt zelf willen en dan is het toegevoegd dat iemand zegt dat je moet gaan. Het moet toch ook uit jezelf komen. NL: 09:08: Dus eigenlijk een combinatie van die twee? R8: 09:09: Ja kijk als iemand je overhaalt maar je wilt eigenlijk zelf helemaal niet. Dan ben je lang niet zo effectief als dat je zelf wil.		
--	--	--	--

Analyse interview R8.

Interviewvraag nummer:	Interviewvragen:	Antwoord:	Label:	Kernlabel:
1	Wat voor sport & beweegactiviteit met de applicatie?	Welke sport?	Sport.	- Wandelen, nordic walking, pilates, zwemmen.
		Hoe vaak?	Frequentie.	10x
		Hoe lang?	Tijd.	
2	Wat is uw doel als het gaat om sporten & bewegen?	Tijd		- 60 minuten wandelen.
		Afstand		
		Frequentie		
		Anders.		
3	Heeft u al eens eerder gebruikt gemaakt van sport & beweegapplicatie?	Ervaring positief	Duale attitude positief	- Duale attitude neutral.
		Ervaring negatief	Duale attitude negatief	
4	Hoe wilt u het liefst in aanraking komen met de applicatie?	Adviseren		- Adviseren & toelichten.
		Toelichting		
		Oefenen		
		Anders		
5	Wat vond u van de functionaliteiten van de applicatie?	Positief	Waarom?	- Verschillende sporten & doelen instellen, meet de route.
		Negatief	Waarom?	- Op je lichaam dragen & dus activiteiten onmeetbaar.
6	Wat heeft u gehoord of gelezen tijdens het sporten & bewegen?	Motiverende feedback	Positief	n.v.t.
			Negatief	n.v.t.
		Informatieve feedback	Positief	- Informatie functie alleen tijdens lopen.
			Negatief	
7	Welke functionaliteiten heeft u gemist aan de applicatie?	Ja	Waarom?	- Duidelijk overzicht. Geschiedenis functie van een week. - Totaal overzicht. - Motiverende functie.
		Nee		
8	Bent u bereid om te betalen voor zo'n soort applicatie?	Ja	Waarom?	- Gratis, weinig toegevoegde waarde.
		Nee, ook niet wanneer gemiste functionaliteiten wel aanwezig zijn?	Waarom?	
9	Vind u sporten & bewegen belangrijk?	Ja	Waarom?	- Belangrijk, gezondheid intrinsiek gemotiveerd.
		Nee	Waarom?	
10	Zijn er mensen die u motiveren om te sporten & bewegen?	Ja	Wie?	- Wordt extrinsiek gemotiveerd. Niet alleen, altijd groep
		Nee		
11	Heeft u vroeger aan sport en/of bewegen gedaan?	Ja	Wat is uw ervaring hiermee?	- Ja, duale attitude negatief, niet leuk.
		Nee		
12	Denkt u dat u in staat bent om alleen op regelmatige basis te sporten en/of bewegen?	Ja	Waarom?	- Positief t.o.v. self-efficacy t.a.v. beweeggedrag zonder applicatie. Groepsactiviteiten.
		Nee	Hoe denkt u dit te kunnen veranderen?	
13	Bent u van mening dat u zelf de controle heeft over uw eigen beweeggedrag of dat dit toeval is?	Zelf	Interne locus of control	- Half intrinsiek, half extrinsiek.
		Toeval	Externe locus of control	

Bijlage J: Enquête respondentent.

Enquête revalidanten.

Vraag 1: Bent u een man of een vrouw?

- A) Een man.
- B) Een vrouw.

Vraag 2: Hoe oud bent u?

.....

Vraag 3: Waarom bent u in behandeling (geweest) bij Revant?

.....
.....
.....
.....

Vraag 4: Hoe vaak sport of beweegt u op het moment per week?

- A) 0x D) 3x
- B) 1x E) 4x
- C) 2x F) 5x of meer.

Vraag 5: Wanneer u sport of beweegt hoe lang doet u dat dan per keer?

- A) Niet. E) Anders
namelijk:.....
- B) 0-15 minuten.
- C) 15-30 minuten.
- D) 30 minuten of langer.

Vraag 6: Als u de intensiteit van die sport of bewegingsactiviteit(en) mag inschatten op een schaal van 1 tot en met 10 voor u zelf wat voor cijfer zou u het dan geven?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vraag 7: Bent u in bezit van een smartphone?

- A) Ja.
- B) Nee.

Vraag 8: Wat voor merk smartphone heeft u?

.....
.....

Vraag 9: Heeft u internet op uw smartphone?

- A) Ja.
- B) Nee.

Vraag 10: Wanneer u met een applicatie zou bewegen wat voor functies zou u fijn vinden?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Bijlage K: Totaal analyse interview Human.

Nummer & onderwerp van de vraag.	Antwoord R1	Antwoorden R3	Antwoorden R4	Antwoorden R7
1. Activiteit applicatie, frequentie.	Fietsen & lopen . Frequentie 10 keer.	Fietsen & lopen. Frequentie 10 keer.	Lopen. Frequentie 10 keer.	Fietsen & lopen. Frequentie 10 keer.
2. Gestelde doel.	60 Minuten	30 Minuten	30 Minuten	90 Minuten
3. Ervaring met applicatie.	Neutrale duale attitude.	Neutrale duale attitude.	Positieve duale attitude.	Positieve duale attitude.
4. Introductie applicatie.	Adviseren en toelichten met handleiding	Adviseren en toelichten met handleiding	Adviseren en toelichten met handleiding	Adviseren en toelichten met handleiding
5. Mening functionaliteiten.	- Positief: overzichtelijk & duidelijk.	- Positief: Lopen, vervoersactiviteit en overzichtelijkheid	- Positief: Meet activiteit goed, overzichtelijk, veel informatieve info.	- Positief: motiverende feedback, overzichtelijkheid & weergave. - Nauwkeurige meter loopplattegrond, positief.
	- Negatief: Activiteiten niet gemeten.	- Negatief: Fietsen, batterijverbruik	- Negatief: Engels, slecht leesbaar, teveel handelingen.	
6. Feedback.	- Zowel informatieve als motiverende feedback positief.	- Informatieve feedback positief.	- Zowel informatieve als motiverende feedback positief. Motiverende feedback kan voor overbelasting zorgen.	- Zowel informatieve als motiverende feedback zeer positief.
7. Gemiste functies.	- Gemist: Vochtinname toevoegen.	- Registreren van fietsen & zuinig batterij verbruik.	- Batterij, Nederlands, minder handelingen.	- Geen gemiste functionaliteiten.
8. Gratis of betaald.	- Niet betalen, drempel te groot.	- Ideaal applicatie 6-7 euro betalen.	- Human 2-3 euro. - Ideaal app nog 4-5 euro.	- Moet gratis blijven, anders drempel te groot.
9. Mening over sporten & bewegen.	- Sporten belangrijk. - Conditie, gemak van, fijn voelen. - Intrinsiek gemotiveerd.	- Zeer belangrijk, intrinsiek gemotiveerd.	- Doelen om bel & belte bewaken. - Verkleint risico o.a. herseninfarct. - Fitheid belangrijk voor het herstel.	- Ja, Conditie terug krijgen. Intrinsieke motivatie.
10. Sociale-steun	- Ja, man , dochters , er toe zetten. - Neutraal	- Motiveren niet, sport liever alleen.	- Vrienden wandelen ook. - Vroeger samen, nu allen.	- Man motiveert door zelf mee te doen.
11. Verleden sporten & bewegen.	-Duale attitude positief.	-Duale attitude positief.	-Duale attitude positief.	-Duale attitude positief.
12. Houding t.o.v self-efficacy.	- I.c.m. applicatie positief t.o.v. self-efficacy.	- I.c.m. applicatie positief t.o.v. self-efficacy.	- I.c.m. applicatie positief t.o.v. self-efficacy.	- I.c.m. applicatie positief t.o.v. self-efficacy.
13. Locus of control	- Intrinsieke motivatie.	- Intrinsieke motivatie.	- Intrinsieke motivatie.	- Intrinsieke motivatie.

Bijlage L: Totaal analyse interview Endomondo.

Nummer & onderwerp van de vraag.	Antwoord R5	Antwoorden R6	Antwoorden R8
1. Activiteit applicatie, frequentie.	- lopen . - Frequentie 10 keer.	- Wandelen, roeien, nordic walking en zumba. - Frequentie 10 keer.	- Wandelen, nordic walking, zwemmen, pilates - Frequentie 10 keer.
2. Gestelde doel.	- 10 kilometer bijgesteld naar 3-4 kilometer.	- Activiteit afmaken.	- 60 Minuten
3. Ervaring met applicatie.	- Duale attitude t.o.v. applicatie positief.	- positieve duale attitude.	- neutraal duale attitude.
4. Introductie applicatie.	- Advisering & toelichting.	- Adviseren en toelichten met handleiding	- Adviseren en toelichten met handleiding
5. Mening functionaliteiten.	- Positief: Makkelijk in gebruik.	- Positief: Overzichtelijk en makkelijk in gebruik.	- Positief: Verschillende sporten & doelen instellen, meet de route.
	- Negatief: Geen route vooraf.	- Negatief: Incorrecte calorie meting.	- Negatief: Op je lichaam dragen & dus activiteiten onmeetbaar.
6. Feedback.	- n.v.t..	- n.v.t.	- Informatieele functie alleen tijdens lopen.
7. Gemiste functies.	- n.v.t.	- n.v.t.	- Duidelijk overzicht. Geschiedenis functie van een week. - Totaal overzicht. - Motiverende functie.
8. Gratis of betaald.	- Gratis, alleen gratis applicaties.	- Gratis, weinig toegevoegde waarde.	- Gratis, weinig toegevoegde waarde.
9. Mening over sporten & bewegen.	- Belangrijk, intrinsiek gemotiveerd.	- Belangrijk, gezondheid intrinsiek gemotiveerd.	- Belangrijk, gezondheid intrinsiek gemotiveerd.
10. Sociale-steun	- Motiveren niet, sport liever samen.	- Niet extrinsiek gemotiveerd. Altijd alleen.	- Wordt extrinsiek gemotiveerd. Niet alleen, altijd groep
11. Verleden sporten & bewegen.	- Duale attitude negatief, is niet leuk.	- Ja, duale attitude positief. Leuk & gezond.	- Ja, duale attitude negatief, niet leuk.
12. Houding t.o.v self-efficacy.	- Positief t.o.v. Self-efficacy van sporten & bewegen.	- Positief t.o.v. self-efficacy t.a.v. beweeggedrag zonder applicatie. Alleen	- Positief t.o.v. self-efficacy t.a.v. beweeggedrag zonder applicatie. Groepsactiviteiten.
13. Locus of control	- Half intrinsiek, half extrinsiek.	- Half intrinsiek, half extrinsiek.	- Half intrinsiek, half extrinsiek.

Bijlage M: Totaal analyse interviews revalidanten.

Vraag 1	Aantal Endomondo	Aantal Human
Lopen	1	1
Fietsen & lopen	0	3
Andere sport: pilates/zumba.	0	0
Beide	2	0
Eindtotaal	3	4

Vraag 2	Aantal Endomondo	Aantal Human
30 minuten per dag	0	2
60 minuten per dag	1	1
90 minuten per dag	0	1
120 minuten per dag	0	0
Activiteit afmaken.	1	0
Afstand: 4 kilometer	1	0
Eindtotaal	3	4

Vraag 3	Aantal Endomondo	Aantal Human
Neutrale duale attitude t.o.v. applicatie.	1	2
Negatieve duale attitude t.o.v. applicatie.	0	0
Positieve duale attitude t.o.v. applicatie.	2	2
Eindtotaal	3	4

Vraag 4	Aantal Endomondo	Aantal Human
Adviseren	0	0
Adviseren & toelichten	3	4
Adviseren, toelichten & oefenen	0	0
Eindtotaal	3	4

Vraag 5	Aantal Endomondo	Aantal Human
Functionaliteiten positief	- Overzichtelijk en makkelijk in gebruik. - Makkelijk in gebruik. - Verschillende sporten & doelen instellen. - Meet de route.	- Overzichtelijkheid - Nauwkeurige beweegmeter - Informatieve informatie handig - Motiverende feedback erg motiverend
Functionaliteiten negatief	- Geen route vooraf. - Incorrecte calorie meting. - Op je lichaam dragen & dus activiteiten onmeetbaar.	- Batterij verbruik - Engels & niet goed leesbaar - Soms geen meting
Eindtotaal	3	4

Vraag 6	Soort antwoord	Aantal Endomondo	Aantal Human
Informatieve feedback	Positief	1	4
	Negatief	0	0
	n.v.t.	2	0
Motiverende feedback	Positief	0	3
	Negatief	0	1
	n.v.t.	3	0
Eindtotaal		3	4

Vraag 7	Aantal Endomondo	Aantal Human
Gemiste functionaliteiten	- Duidelijk overzicht. - Geschiedenis functie van een week. - Totaal overzicht. - Motiverende functie.	- Vochtinname - Zuinig batterij verbruik - Nederlands
Eindtotaal	3	4

Vraag 8	Aantal Endomondo	Prijs	Aantal Human	Prijs
Gratis	3	€0,00	2	€0,00
Betaald	0	0	2	€6,00
Eindtotaal	3		4	

Vraag 9	Aantal Endomondo	Aantal Human
Intrinsiek gemotiveerd	3	4
Extrinsiek gemotiveerd	0	0
Eindtotaal	3	4

Vraag 10	Aantal Endomondo	Aantal Human
Sociale steun	1	3
Geen sociale steun	2	1
Eindtotaal	3	4

Vraag 11	Aantal Endomondo	Aantal Human
Neutrale duale attitude t.o.v. sporten	0	0
Negatieve duale attitude t.o.v. sporten	2	0
Positieve duale attitude t.o.v. sporten	1	4
Eindtotaal	3	4

Vraag 12	Aantal Endomondo	Aantal Human
Neutrale houding t.o.v. self-efficacy sporten i.c.m. applicatie	0	0
Negatieve houding t.o.v. self-efficacy sporten i.c.m. applicatie	0	0
Positieve houding t.o.v. self-efficacy sporten i.c.m. applicatie	3	4
Eindtotaal	3	4

Vraag 13	Aantal Endomondo	Aantal Human
Externe locus of control	0	0
Interne locus of control	0	4
50% externe & 50% interne locus of control	3	0
Eindtotaal	4	4

Bijlage O: Resultaten beoordeling revalidanten

Beoordeling Human applicatie.	Beoordeling Endomondo applicatie.
Positieve punten: - De applicatie houdt heel gedetailleerd op de minuut je bewegingen bij. - De applicatie registreert voertuig bewegingen. - Geeft melding als je te lang stilzit. - Gemiddelden zijn duidelijk aangegeven. - Meet goed je activiteit op een dag en stimuleert om veel te bewegen. - Door het gebruik merk ik dat ik op een werkdag op school ook veel loop. - Het werkt stimulerend om te gaan lopen. - Opsplitsing van activiteit en inactiviteit, dagboek. - Hij registreert alles. - Motiverende feedback. - Informatieve feedback. - Duidelijke app, overzichtelijk. - Mooie overzichtelijke geschiedenis van de activiteiten.	Positieve punten: - Heel specifiek doelen instellen. - Divers aanbod sporten. - Informatieve info erg goed. - Goeie route. - Makkelijk in gebruik. - Goed te gebruiken. - Makkelijk in te stellen. - Wil de applicatie blijven gebruiken.
Negatieve punten: - Zegt dat ik hardgelopen heb en dat heb ik niet. - Soms het niet meten van activiteit. - Batterij sneller leeg dan verwacht. - Batterij heel snel leeg. - Soms slecht leesbare app. - Te veel handelingen om instellingen te veranderen. - Het is niet duidelijk wanneer hij wel of geen voertuig registreert. - Verbruikt heel veel batterij. - Kleurtjes rond de dagen onduidelijk. - Fietsen registreert de applicatie niet goed. - Melding dat je moet gaan bewegen.	Negatieve punten: - Altijd op het lichaam dragen. - GPS nodig. - Kost veel batterij. - Meet soms niet wat hij moet meten. - Info als vochtinname. - Laat niet weten of ik doelen heb behaald. - Geen zumba in de lijst. Aerobic registreert hij alleen calorieën. - Geschiedenis slecht vindbaar. - Meet calorieën niet goed. - Kan geen routes opslaan.
Gemiste punten: - Nederlands. - Misschien een functie om de vochtbalans op peil te houden. - Fietsregistratie. - Kaartje met plattegrond wat ik gelopen heb.	Gemiste punten - Motiverende functie. - Geschiedenis overzicht - Behaalde doelen weergeven. - Kan geen routes opslaan
Algemene beoordeling: 7 - 8 - 8 - 8 - 8 7 - 7 - 7 - 7 - 7. 9 - 9 - 9 - 8 - 9 7 - 7 - 7 - 7 - 7	Algemene beoordeling: 8 - 8 - 6 - 5 - 5 7 - 7 - 7 - 7 - 7 8 - 8 - 8 - 8 - 8
Beoordeling applicatie Human: 7,65	Beoordeling applicatie Endomondo: 7

Bijlage N: Brief revalidanten.

Brabantlaan 1
4817 JW Breda

Breda, 01-10-2015

Betreft : Onderzoek.

Beste Heer/Mevrouw,

Mijn naam is Niels Luteijn en ik zit in het vierde jaar van de opleiding Sport- & bewegingseducatie aan de Hogeschool Zeeland in Vlissingen. Sinds maart 2015 loop ik stage als bewegingsagoog op de kinderafdeling en sinds september loop ik ook een onderzoeksstage die betrekking heeft op de volwassenafdeling.

Door dit onderzoek uit te voeren hoop ik één of twee geschikte applicaties te vinden voor de telefoon (smartphone) die het beweeggedrag van volwassen revalidanten stimuleert. Om deze applicaties te vinden ben ik op zoek naar revalidanten om deze applicaties te testen. Vandaar dat deze brief is opgesteld voor u. Voor dit onderzoek zou ik graag 8 volwassen revalidanten vinden die mee zouden willen werken aan dit onderzoek.

Als u besluit om mee te werken met dit onderzoek houdt dat het volgende in. Graag zou ik een mini-enquête afnemen voor dat u een applicatie gaat testen. Wanneer de mini-enquête is ingevuld kan elke persoon één applicatie ongeveer twee weken uitproberen. Na dit traject van twee weken wordt ieder individu geïnterviewd met vragen over het gebruik van de applicatie.

Wat houdt het testen van de applicatie in?

Het is de bedoeling dat u met deze applicatie minstens vijf maal in de week minimaal een half uurtje gaat sporten of bewegen. Hiermee wordt bedoeld, een stukje wandelen, fietsen, joggen of fitnessen. Maar ook tuinieren of met de hond wandelen kan hieronder vallen. Hoe de applicatie verder werkt en gebruikt moet worden, zal tegen die tijd worden uitgelegd mocht u daar behoefte aan hebben.

Om de privacy van de respondenten tijdens dit onderzoek te waarborgen worden alle gegevens die tijdens dit onderzoek verzameld worden anoniem gebruikt en uitsluitend gebruikt voor dit onderzoek.

Met vriendelijke groeten,

Niels Luteijn