

Meer bewegen met uw Smartphone

Het ontwikkelen en testen van een keuzewijzer beweeg-apps

Auteurs: Renée Verwey

Kernwoorden: Eerstelijns, Gezondheids-apps, Keuzewijzer beweeg-apps, Meer bewegen

Welke beweeg-apps zijn bruikbaar bij het stimuleren van meer bewegen bij thuiswonende ouderen? In het project 'Meer bewegen met uw Smartphone' is kennis opgedaan over geschikte beweeg-apps voor ouderen. Tevens is onderzocht hoe een keuzewijzer beweeg-apps het beste gebruikt kan worden door zorgverleners in de eerstelijns.

Ouderen en voldoende beweging

Volgens de beweegrichtlijnen 2017 *Bewegen is goed, meer bewegen is beter* wordt ouderen geadviseerd om minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning te doen en minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten gecombineerd met balansoefeningen. Tevens wordt geadviseerd veel stilzitten te voorkomen. Beweging verlaagt het risico op chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en depressieve symptomen. Bij ouderen verlaagt bewegen bovendien het risico op botbreuken en verbetert het de loopsnelheid en spierkracht (Gezondheidsraad, 2017). Ook al is een positieve trend zichtbaar, toch voldoet slechts 37 procent van de ouderen aan deze richtlijnen. Aanmoediging en ondersteuning vanuit de directe omgeving en een op maat gemaakt sport-, en beweegaanbod waar de doelgroep van op de hoogte is zet ouderen aan om meer in beweging te komen. Ook zorgverleners kunnen ondersteunen bij het stimuleren van sport en bewegen bij ouderen. Daarnaast kan de inrichting van de openbare ruimte ouderen belemmeren of juist motiveren om meer te gaan bewegen.

Apps die beweging stimuleren

Inmiddels is meer dan de helft van de 65-plussers in het bezit van een Smartphone. Iedere moderne Smartphone heeft tegenwoordig een ingebouwde bewegingsmeter. Soms gekoppeld aan een app om de leefstijl in beeld te brengen of anders kan hiervoor een aparte app gedownload worden. Het zijn tot dusver voornamelijk jongere sportieve mensen die beweeg-apps gebruiken. In diverse onderzoeken wordt gerapporteerd over de effectiviteit van het gebruik van bewegingsmeters en Smartphones. Zo leidde bijvoorbeeld het gebruik van de *It's LiFe!* beweeg-app tot een toename van twaalf minuten meer beweging per dag in vergelijking met de controlegroep. Deelnemende ouderen rapporteerden meer bewustzijn, discipline en meer plezier in bewegen (van der Weegen & Verwey e.a., 2016). Uit het reviewonderzoek van Bondaronek e.a. (2018) naar de kwaliteit van publiekelijk verkrijgbare beweeg-apps blijkt dat alle apps minstens gebruik maken van één of meerdere gedragsveranderingstechnieken zoals het monitoren van de mate van bewegen, doelen stellen en feedback en/of beloning krijgen. Het gebruiksgemak van de apps werd over het algemeen uitstekend gewaardeerd, maar bij 30 procent van de apps bleken de privacyvoorwaarden niet duidelijk, hetgeen een voorwaarde is bij het verzamelen van persoonsgegevens. Er zijn dus niet alleen positieve effecten maar ook risico's verbonden aan het gebruik van beweeg-apps. Het aanbod van beweeg-apps is inmiddels dermate groot dat een goed advies aan de hand van een keuzewijzer en hulp bij downloaden en installeren van belang lijkt om gebruik aantrekkelijk te maken voor de doelgroep ouderen.

Meer bewegen met uw Smartphone

Binnen het programma 'Meer Veerkracht Langer Thuis' van Fonds Nuts Ohra is een subsidie verkregen waarmee onderzoekers van het Expertisecentrum Innovatieve Zorg en Technologie (EIZT) in samenwerking met studenten van Zuyd Hogeschool en leden van de Katholieke Bond voor Ouderen (KBO) in Parkstad een keuzewijzer beweeg-apps ontwikkelden voor 65-plussers met een chronische lichamelijke aandoening. Deze keuzewijzer is vervolgens geïmplementeerd in de eerstelijns fysiotherapie- en huisartsenpraktijk. Ervaringen van patiënten en zorgverleners zijn in kaart gebracht om hiermee de keuzewijzer te testen en om zicht te krijgen op belemmerende en bevorderende factoren bij implementatie.

Ontwikkeling van de keuzewijzer beweeg-apps

De onderzoeksvraag 'Welke beweegapps, verkrijgbaar in de Google Play (Android Smartphone) en App Store (Apple iPhone) zijn geschikt om ouderen met beperkingen te helpen bij hun voornemen om meer te bewegen', werd beantwoord via een iteratief co-creatie proces bestaande uit een verkenning van de literatuur, werksessies met zes studenten van diverse opleidingen (Verpleegkunde, Ergotherapie, Biometrie, Communication & Multi-mediadesign) en twee docentonderzoekers, en co-creatie sessies met het panel bestaande uit zes ouderen van de KBO. Tijdens dit proces werden aspecten die voor de keuze van een beweeg-app van belang zijn in kaart gebracht. Deze aanpak volgde de stappen zoals ook beschreven door Boudreau e.a. (2014).

Uit de co-creatiesessies met het panel van ouderen bleek dat de volgende aspecten voor hen het meest van belang waren bij het zoeken van een geschikte beweeg-app:

1. Betrouwbaarheid (nauwkeurigheid van metingen)

2. Toegankelijkheid en aantrekkelijkheid (grootte knoppen, kleuren, plaatjes, geluid)
3. Functies van de app (bv weergave van hoeveelheid bewegen, aanmoediging, competitie)
4. Gebruiksvriendelijkheid (registreren, aantal keren drukken tot de start van de activiteit)
5. Advies over behalen norm gezond bewegen
6. Hoogte waardering van andere gebruikers

Na afstemming over deze aspecten met het panel zijn door studenten beweeg-apps gezocht in app-stores en op Nederlands en Engelstalige 'clearinghouse websites' (bv. ANWB, GGD appstore en digitaltrends). Uiteindelijk werd op basis van stellingen over onder andere kosten, reclame, taal en gebruiksgemak in overleg met het panel een keuze gemaakt welke apps in de keuzewijzer geplaatst werden. Vervolgens zijn de acht geselecteerde Nederlandstalige gratis te downloaden apps geschikt voor Android én iOS telefoons beschreven volgens een vooraf vastgesteld kader (Accupedo, Moves, Human, Strava, Fundrunner en Dagelijkse trainingen) en getest door studenten en ouderen van het panel.

Het panel gaf behalve op de inhoud ook feedback op de vormgeving van de keuzewijzer. De keuzewijzer attendeert ouderen op de mogelijkheid om een (gratis) beweeg-app te gebruiken op hun Smartphone om hiermee zicht te krijgen op het beweegpatroon. Aan de hand van duidelijke informatie en een richtvraag per app kan via de keuzewijzer een passende beweegapp gezocht worden.



Gebruik van de keuzewijzer in de eerstelijns

In de periode maart 2017-februari 2018 is de keuzewijzer bij negen deelnemende huisarts,- en fysiotherapiepraktijken in Limburg geëvalueerd bij een groep van 47 ouderen en de bij hun behandeling betrokken praktijkondersteuners of fysiotherapeuten. De begeleiding van de patiënt door de professional bestond naast het aanbieden van de keuzewijzer en eventuele hulp bij downloaden en installeren van de app uit maximaal één extra consult gebaseerd op het 5A-model (Assess, Agree, Advice, Assist, Arrange) (Glasgow, Emont & Miller, 2006; CBO, 2014). Dit is een specifiek gespreksmodel voor zelfmanagementondersteuning. Essentiële onderdelen van het gespreksmodel zijn het in kaart brengen van het beweegniveau, de leefstijlkenmerken en de motivatie om te veranderen, om vervolgens op basis van de keuze van de patiënt via het gebruik van de beweeg-app het gedragsveranderingsproces op gang te brengen en de persoonlijke effectiviteit van de patiënt te stimuleren. Tijdens het onderzoek is ervaring opgedaan over hoe de keuzewijzer beweeg-apps het beste gebruikt kan worden door zorgverleners in de eerstelijns. Vervolgens is er een implementatiehandleiding ontwikkeld in de vorm van een korte kenniscлип voor het gebruik van de keuzewijzer tijdens een consult die samen met een instructiekaart beschikbaar is gesteld op de website.

Ervaringen met het gebruik van beweeg-apps door ouderen

Uit het onderzoek bleek dat veel ouderen nog niet in het bezit zijn van een Smartphone of een verouderde versie hebben waardoor het gebruik van een beweeg-app moeilijker bleek dan vooraf ingeschat. Er zijn semi-gestructureerde interviews gehouden en deelnemers hebben een procesevaluatievragenlijst ingevuld. Daaruit bleek dat een meerderheid van de respondenten de keuzewijzer gebruiksvriendelijk vond en tevreden was over de informatie.

"Er staat bij wat de app meet en dergelijke. Dit is duidelijk."

"Het logo van de app in de keuzewijzer is super handig want dan kan men op het logo zoeken in de app store."

De keuzewijzer werd zowel digitaal als op papier verstrekt en de zorgverleners bleken vooral de papieren versie gebruikt te hebben tijdens het consult. Bij gebruik van een beweeg-app vonden sommige deelnemers het lastig om steeds de telefoon bij zich te dragen, terwijl dit wel nodig is om een correct beeld te krijgen van het beweegpatroon. Tabel 1 geeft weer welke apps uit de keuzewijzer door de deelnemers gekozen werden.

Apps	N=*
Accupedo	11
Moves	11

Human	13
Fundrunner	3
Dagelijkse trainingen	1
Anders	5
* Sommige deelnemers kozen meer dan één app	

Tabel 1. Gekozen apps door de ouderen

Een grote groep deelnemers (n=11) heeft de gekozen beweegapp meer dan twee maanden gebruikt en zes deelnemers hebben de beweegapp één tot twee maanden gebruikt. Overige deelnemers hebben de app minder dan een week (n=3) of een week tot een maand gebruikt (n=4). De meerderheid van de respondenten (n=17) ervaaarde de meerwaarde van het gebruik van een beweegapp. Acht deelnemers geven aan vaker te bewegen en negen deelnemers geven aan meer inzicht te hebben in de hoeveelheid beweging.

"Ik denk dat ik daar niet mee stop (gebruik van de app). Waarom zou ik stoppen, het is toch een stimulans!"

De uitkomsten van het onderzoek staan uitgebreid beschreven in de eindrapportage van het project (Verwey et al., 2018). Op basis van de uitkomsten van het onderzoek is een tweede versie van de keuzewijzer opgesteld waarbij de doelgroep is uitgebreid naar 50-plussers, de standaard apps van Android (S-Health) en iOS (Apple Health) zijn toegevoegd, en waarin de optie om de aanschaf van een Smartwatch te overwegen is toegevoegd.

Auteurs

Renée Verwey

Renée Verwey is docent en onderzoeker bij de opleiding Verpleegkunde en het Lectoraat Zorg op Afstand en tevens bestuurssecretaris bij V&VN Verpleegkundige en Zorginformatica.

Literatuurlijst

1. Bondaronek, P., Alkhalidi, G., Slee, A., Hamilton, F. L., & Murray, E. (2018). Quality of Publicly Available Physical Activity Apps: Review and Content Analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(3), e53. doi:10.2196/mhealth.9069
2. Boudreaux, E. D., Waring, M. E., Hayes, R. B., Sadasivam, R. S., Mullen, S., & Pagoto, S. (2014). Evaluating and selecting mobile health apps: strategies for healthcare providers and healthcare organizations. *Translational behavioral medicine*, 4(4), 363-371.
3. CBO. (2014). Zorgmodule Zelfmanagement 1.0: Het ondersteunen van eigen regie bij mensen met één of meerdere chronische ziekten. Geraadpleegd op 17-03-2019 via https://zelfzorgondersteund-instrumentenkiezer.nl/wp-content/uploads/2016/02/Zorgmodule_Zelfmanagement_1.0.pdf
4. Gezondheidsraad (n.d.). Beweegrichtlijnen 2017. Geraadpleegd op 17-03-2019, via <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017>
5. Glasgow, R. E., Emont, S., & Miller, D. C. (2006). Assessing delivery of the five 'As' for patient-centered counseling. *Health Promotion International*, 21(3), 245-255.
6. Van der Weegen, S., Verwey, R., Spreeuwenberg, M., Tange, H., Van der Weijden, T., & De Witte, L. (2016). Technologie om de fysieke activiteit te verhogen. *Huisarts en wetenschap*, 59(6), 248-252.
7. Verwey, R., Spierts, N., Heijkers, J., & Spreeuwenberg, M. (2018). Meer bewegen met uw Smartphone: ontwikkelen, testen en invoeren van de keuzewijzer beweeg-apps. Heerlen: Expertisecentrum voor Innovatieve Zorg en Technologie (EIZT). Geraadpleegd via <https://www.limeconnect.nl/wp-content/uploads/2018/10/Eindrapportage-Meer-bewegen-met-uw-Smartphone.pdf>