

ONDERSTEUNING DUURZAME GEDRAGS- VERANDERING VAN MENSEN MET TYPE 2 DIABETES DOOR MIDDEL VAN MOBIELE APPS

Om de ziektelast van type 2 diabetes (T2D) te verminderen wordt geadviseerd een gepersonaliseerde leefstijlaanpak toe te passen. Na het afronden van een leefstijlprogramma is het vervolgens de kunst het nieuw aangeleerde gezonde gedrag vol te houden. Het doel van het huidige project was om te bepalen in hoeverre en onder welke voorwaarden apps bijdragen aan het bestendigen van gezond gedrag.

AAN WELKE CRITERIA MOETEN APPS VOLDOEN OM BIJ TE DRAGEN AAN HET BESTENDIGEN VAN GEZOND LEEFSTIJLGEDRAG?



EXPERT CONSULTATIE

16 experts:
onderzoekers,
ontwikkelaars
en ervarings-
deskundigen

Tailoring

- Gepersonaliseerd (op T2D of op persoonlijke kenmerken)

Gebruiksgemak

- Makkelijk en plezierig in gebruik en makkelijk navigeren
- Laagdrempelig en moet niet te veel tijd kosten

Kwaliteit van informatie

- Inhoud in de app is gebaseerd op wetenschappelijk onderbouwde kennis

Inhoud

- Motiverende tips en informatie
- Aanzetten tot actie: de gebruiker weet wat hij of zij nu kan gaan doen.

ONDER WELKE VOORWAARDEN DRAGEN DE GESELECTEERDE APPS BIJ AAN HET BESTENDIGEN VAN GEZOND LEEFSTIJLGEDRAG?

1. VOORWAARDEN OM NIET SNEL MET APP TE STOPPEN:



App moet makkelijk te gebruiken zijn:

- Producten, invullen, opzoeken, onthouden



App moet je controle geven door:

- Inzicht in eetgedrag
- Inzicht in bewegingsgedrag



Dit leidt tot motivatie:

- Om de app verder te gebruiken
- Om gedrag vol te houden

“Het werkt confronterend, vooral als je leefstijl niet erg gezond is, maar ook juist goed om hiermee geconfronteerd te worden”

“De app is een stok achter de deur voor een gezonde leefstijl, de resultaten die je krijgt kunnen bijdragen aan een gezondere leefstijl.”



19 deelnemers hebben 2x een maand een app uitgeprobeerd en daar hun ervaringen over gedeeld.

2. VOORWAARDEN OM APP LANGDURIG TE BLIJVEN GEBRUIKEN:



App moet persoonsgebonden zijn:

- Werksituatie
- Type 2 Diabetes / gezondheidssituatie
- Bewegingstype



App moet gekoppeld kunnen worden aan andere meetsystemen:

- activity trackers, smart watches, glucose meters



De betaling van de app moet laagdrempelig zijn:

- Optie voor proefperiode
- Niet op week basis

“Regelmaat van de app gebruiken is lastig, vooral met ploegendienst.”

“Veel belangrijke functies waren niet beschikbaar voor de niet betaalde versie. Hierdoor ben ik gestopt.”

3. VERDERE WENSEN EN BEHOEFTES:



Doelen:

- Eigen doelen invullen
- Mogelijkheid ter aanpassing



Advies:

- Doelgericht
- Feedback eens per maand
- Optie om advies op te vragen

“Ik zou graag te zien krijgen hoeveel calorieën ik nog zou mogen op een dag.”

Meer informatie over dit onderzoek:

Heleen de Kraker, heleen.dekraker@tno.nl