

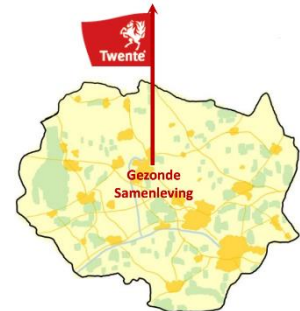
## De ervaringen van deelnemers van SamenGezond met het gezondheidsprogramma, hun eigen gezondheid & het gebruik van technologie.

### Inleiding

Deze samenvatting omvat de resultaten van het onderzoek dat het TOPFIT Citizenlab heeft uitgevoerd onder de gebruikers van het gezondheidsprogramma SamenGezond.

#### TOPFIT Citizenlab

Het [TOPFIT Citizenlab](#) is een meerjarig project waarin verschillende kennisinstellingen, zorginstellingen, welzijnsorganisaties, bedrijven en gemeenten samenwerken, met als doel om de Twentenaren twee jaar langer, gelukkig en gezond te laten leven. In het TOPFIT Citizenlab werken burgers, wetenschappers en ontwikkelaars samen aan onderzoek naar oplossingen om langer gezond en gelukkig te kunnen blijven. Deze samenwerking tussen burgers en wetenschappers wordt ook wel burgerwetenschap of citizen science genoemd.



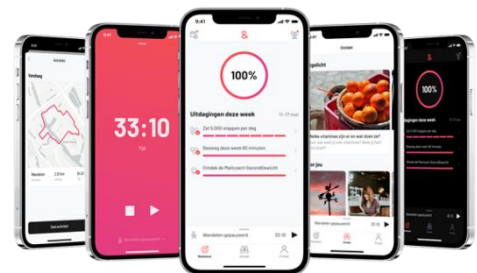
Dit onderzoek valt onder het project Preventie en Gezondheidsbevordering, waarin 4 thema's centraal staan:

- 1) Gezondheid en welzijn;
- 2) Gebruik van technologie in het dagelijks leven;
- 3) Leefstijlen op basis van behoeften, motieven en waarden;
- 4) Gewenste manier van deelname aan citizen science.+

Met verschillende methoden, zoals workshops, vragenlijsten, interviews en interventies, worden deze thema's in kaart gebracht. Dit wordt kort toegelicht in een filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=N1Hp6qlcYmY>

#### SamenGezond

SamenGezond is een gezondheidsprogramma bedoeld voor iedereen die wil werken aan een gezonde leefstijl. Het programma is beschikbaar als website en ook in de vorm van een app. SamenGezond biedt tips & coaching en deelnemers kunnen meedoen aan het behalen van weekdoelen, waarvoor zij beloond worden met spaarpunten of vouchers. De inhoud van SamenGezond wordt gemaakt in samenwerking met kennispartners, zoals de Hartstichting en TNO. In april 2021 is de app geheel vernieuwd.



### Methode van onderzoek

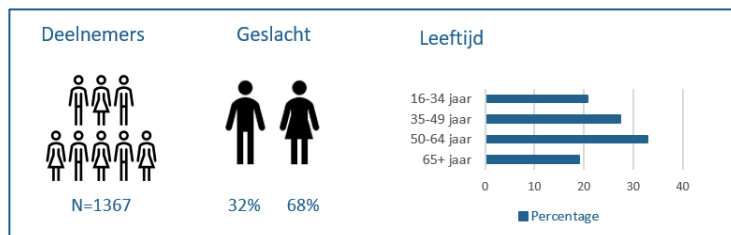
In maart 2021 is onder een steekproef van de (voormalige) SamenGezond gebruikers een vragenlijst uitgezet. Op dat moment was de oude SamenGezond app nog actief. De vragenlijst richtte zich o.a. op de motivatie, het gebruik en de ervaringen met SamenGezond. Ook is gevraagd naar de ervaren gezondheid, het gebruik van technologie voor gezondheid en welzijn in het dagelijks leven, de leefstijl van deelnemers in de vorm van hun interesses, waarden en motieven, en in hoeverre en op welke manier zij aan burgerwetenschap zouden willen deelnemen.

In aanvulling op de uitkomsten van de vragenlijst zijn in de zomer van 2021 interviews gedaan als verdieping op de thema's van de vragenlijst. Op dat moment was de nieuwe SamenGezond app in gebruik. Deelnemers van de interviews zijn geworven via de vragenlijst.

## Resultaten van de vragenlijst

### Deelnemers

De vragenlijst is ingevuld door 1367 personen, dit zijn vooral actieve (langdurige) gebruikers van SamenGezond: 86% gebruikte SamenGezond op moment van vragenlijst; 8% was gestopt; 6% gaf aan SamenGezond nooit gebruikt te hebben.



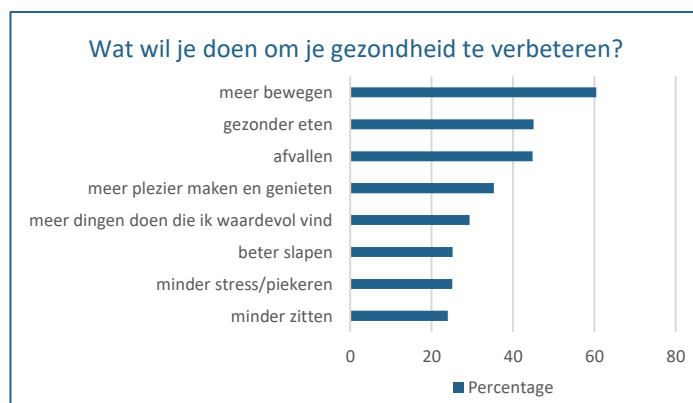
SamenGezond bereikt een brede doelgroep. Wel is het merendeel van de respondenten vrouw (68%), met een gemiddelde leeftijd van 49 jaar. Ook binnen de actieve gebruikers van SamenGezond is twee op de drie vrouw en ligt de leeftijd rond de 50 jaar. Veel respondenten wonen samen met partner en/of kinderen (78%), hebben betaald werk (40% fulltime; 26% parttime) of zijn met (vervroegd) pensioen (16%). Eén op de vijf (20%) is laag opgeleid, 36% heeft een gemiddeld opleidingsniveau en 43% is hoog opgeleid. De meeste hebben geen moeite met hun financiën (68%), sommige moeten wel opletten met hun uitgaven (20%). Een aantal geeft aan enige (8%) of grote (2%) moeite te hebben met hun financiën.

### Gezondheid & welzijn

De meerderheid van de respondenten ervaart zijn of haar gezondheid als 'goed' (64%) of 'zeer goed' (16%). Bijna één op de vijf (18%) beoordeelt zijn gezondheid als 'het gaat wel', een enkeling (2%) als '(zeer) slecht'. Corona heeft bij bijna de helft geen impact op de gezondheid gehad; bij de overige respondenten is de gezondheid verslechterd (25%) of juist verbeterd (28%).

Op een schaal van 1 'heel erg ongelukkig' tot 10 'heel erg gelukkig' geven respondenten hun eigen geluk een 7.7 gemiddeld. Ze zijn vooral tevreden met hun mentale gezondheid (score 7.6) en hun werk of dagelijkse activiteiten (score 7.6). Het minst tevreden zijn ze met hun gewicht (score 6.6) en voedingsgewoonten (score 7.3).

Vrijwel alle respondenten (95%) hebben de intentie om hun gezondheid te verbeteren. Voornamelijk meer bewegen (61%), gezonder eten (45%), afvallen (45%) en meer plezier maken en genieten (35%) worden genoemd als dingen die men wil gaan doen.



### Gebruik van technologie in het dagelijks leven

De manier waarop mensen omgaan met nieuwe technologie is verschillend. Gebruikers van SamenGezond gebruiken over het algemeen meer en/of sneller (nieuwe) technologie en lijken ook digitaal vaardiger. Van de respondenten in dit onderzoek geeft 40% aan een nieuwe technologie vaak te gebruiken op het moment dat men weet dat deze handig en nuttig is. Deze groep wordt ook wel aangeduid als de 'vroege meerderheid' (early majority) en zal de technologie dan ook aan anderen aanraden. Circa 8% van de SamenGezond respondenten geeft aan een voorloper te zijn en vaak als eerste een nieuwe technologie te gebruiken (innovator).

Een kwart van de respondenten geeft aan graag nieuwe dingen uit te proberen en ook graag met nieuwe technologie te experimenteren, deze groep wordt aangeduid als 'vroege gebruikers' (early adopters). Daarentegen geeft één op de zes respondenten (17%) aan een nieuwe technologie pas te gebruiken wanneer veel andere mensen dit ook doen, ook wel 'late meerderheid' (late majority) en 11% blijft het liefst bij wat hij of zij al kent en zal een nieuwe technologie niet snel gaan gebruiken. Deze groep wordt in de literatuur aangeduid als 'achterblijvers' (laggards).

Respondenten hebben over het algemeen goede digitale vaardigheden en ervaren weinig moeite met het gebruik van internet voor activiteiten zoals het opzoeken van informatie, internetbankeren, installeren van apps en beeldbellen. Driekwart van de respondenten maakt ook gebruik van een wearable (38%) en/of telefoon (47%) om hun dagelijkse activiteiten te meten.

### Gebruik van SamenGezond en ervaringen met het programma

De grote meerderheid van de respondenten (83%) gebruikte de app van SamenGezond op het moment van de vragenlijst; bijna een kwart in combinatie met de website. Slechts 4% van de respondenten gebruikt alleen de website. De overige respondenten geven aan dat zij gestopt zijn (8%) of SamenGezond nooit gebruikt hebben (6%).

SamenGezond wordt vooral gebruikt om de eigen gezondheid te meten, monitoren of verbeteren, maar beloning speelt ook een belangrijke rol. Als reden voor aanmelding noemt bijna de helft (48%) het sparen van punten voor kortingen en acties. Andere veel genoemde redenen zijn *'om mijn gezondheid en/of activiteiten te kunnen meten en inzien'* (38%), *'om mezelf doelen te stellen en de resultaten daarvan bij te houden'* (33%), *'nieuwsgierigheid naar het programma'* (29%) en *'voor ondersteuning bij het verbeteren van mijn gezondheid'* (24%). Deze redenen komen ook terug bij de reacties van actieve gebruikers op de vraag waarom zij op het moment van de vragenlijst gebruik maken van SamenGezond. Redenen hingen vooral samen met het stimuleren van een gezonde leefstijl (25%), het monitoren van gezondheidsindicatoren (20%), beloning (15%) en een combinatie van deze factoren (30%).

SamenGezond heeft de meeste respondenten ook iets opgeleverd: bijna de helft is zich meer bewust van zijn eigen gezondheid/leefstijl en 1 op de 3 heeft meer kennis over gezondheid en een gezonde leefstijl gekregen. Ook heeft het programma bij ruim 40% van de respondenten tot leuke kortingen en/of vouchers geleid. Daarnaast is 2 op de 3 respondenten meer gaan bewegen door SamenGezond en 22% is (ook) gezonder gaan eten.

Respondenten zijn over het algemeen tevreden over SamenGezond; ze geven het gezondheidsprogramma een 7.6 als rapportcijfer en het merendeel zou SamenGezond zeker (50%) of waarschijnlijk (40%) aanraden aan familie en vrienden.

### Redenen voor het stoppen met SamenGezond

Voor voormalige gebruikers van SamenGezond (103 respondenten; 8%) waren de belangrijkste redenen om te stoppen met het programma gerelateerd aan de gebruiksvriendelijkheid en de techniek van SamenGezond. Twee op de vijf deelnemers noemde redenen als technische problemen, slechte tracking van activiteiten, slechte connectie met andere apps en/of gebruiksonvriendelijk. Bij ruim een kwart speelden (ook) persoonlijke omstandigheden een rol. Inhoudelijke aspecten (o.a. programma is niet geschikt voor mensen met een beperking of handicap; ontevredenheid over het beloningssysteem; te algemeen; niet meer interessant of leuk) werden door 14% van de gestopte respondenten als reden genoemd.

## Verschillen tussen actieve en voormalige gebruikers van SamenGezond

Gestopte gebruikers verschillen significant van actieve gebruikers. Ze zijn over het algemeen ouder en vaker met (vervroegd) pensioen; hebben vaker moeite met hun financiën; ervaren hun gezondheid als minder goed en gebruiken minder vaak een wearable om hun dagelijkse activiteiten te meten. Daarnaast starten ze vaker uit nieuwsgierigheid met SamenGezond en minder vaak om hun gezondheid te monitoren/ verbeteren of om punten te sparen. Ook zijn ze minder positief over SamenGezond en heeft het programma hen minder opgeleverd.

	Actieve gebruikers	Voormalige gebruikers
<b>Tevredenheid met SamenGezond</b>		
Rapportcijfer	7.7	5.8
<b>Opbrengsten van SamenGezond</b>		
Meer bewustwording eigen gezondheid & leefstijl	52%	26%
Meer kennis over gezondheid & gezonde leefstijl	36%	13%
<b>Gezondheidsverbetering door SamenGezond</b>		
Meer bewegen	75%	30%
Gezonder eten	25%	11%
Afgevallen	18%	12%
Niets	12%	56%

### Burgerwetenschap

Respondenten is gevraagd op welke manier zij eventueel betrokken willen zijn bij het onderzoeken of bedenken van nieuwe technologie voor zorg en welzijn. Gebruikers van SamenGezond blijken vooral een rol te willen vervullen in het verzamelen van onderzoeksgegevens (48%) en minder vaak bij het helpen uitvoeren (13%) of zelf initiëren van onderzoek (9%).

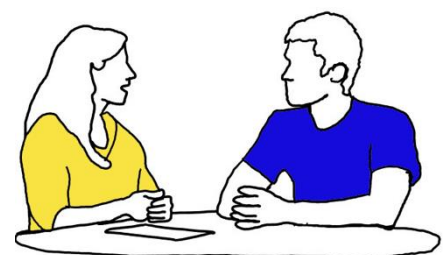
Ze willen vooral helpen met het verzamelen van onderzoeksgegevens door een vragenlijst in te vullen (45%). Circa 12% van de deelnemers wil (ook) persoonlijke data delen (bijv. gemeten met een wearable) en 6% wil participeren in gesprekken of interviews. Ten aanzien van het uitvoeren van onderzoek, wil 8% helpen bij het ontwikkelen en testen van vragenlijsten; 7% bij het analyseren van de resultaten; 4% bij het schrijven over de resultaten en 3% ziet voor zichzelf een rol in het helpen verspreiden van de resultaten. Daarnaast wil 6% meedenken over doel, richting, opzet en methode van onderzoek, 4% wil belangrijke onderwerpen aandragen waarna onderzoek gedaan kan worden. Slechts 2% van de respondenten wil zelf een onderzoek starten naar een vraag die hij of zij belangrijk vindt.

Burgers kunnen ook betrokken worden bij het bedenken en ontwikkelen van nieuwe technologie voor zorg en welzijn. Eén op de vijf respondenten (20%) zou hierbij betrokken willen zijn, waarbij zij vooral een rol voor zichzelf zien in het helpen testen en evalueren van nieuwe technologieën (18%) en minder vaak bij het helpen bedenken en ontwerpen van nieuwe technologie (5%). Slechts enkele respondenten (1%) hebben zelf een idee voor een nieuwe technologie voor zorg en welzijn, dat zij graag samen met onderzoekers verder zouden willen ontwikkelen.

## Resultaten van de interviews

### Deelnemers

Er zijn 18 interviews met (voormalige) gebruikers van SamenGezond afgenomen. Twee op de drie respondenten was vrouw en de leeftijd lag tussen de 35 en 65+ jaar. Bijna de helft van de geïnterviewden had een gezondheidsuitdaging (o.a. astma, diabetes, hartpatiënt, reumatoïde artritis, COPD, hersenbeschadiging).



## Perspectief op gezondheid

Voor veel respondenten was hun lichamelijke gezondheid het belangrijkste aspect van gezondheid en welzijn, vaak in combinatie met hun mentale gezondheid en soms ook met hun sociale contacten. Voor een aantal respondenten speelde ook de financiële situatie en/of omgevingsfactoren een belangrijke invloed op hun gezondheid en welzijn. Ook een gezonde voeding werd door veel respondenten genoemd.

## Gebruik van SamenGezond

SamenGezond werd door respondenten vooral gebruikt om dagelijkse activiteiten te meten en inzichtelijk te maken, wat hen ook motiveerde om meer te bewegen. Dat gold ook voor het stellen van weekdoelen; een veelgebruikte functionaliteit om meer te gaan bewegen. Voor een deel van de respondenten waren de coaching en tips voor een gezonde leefstijl ook relevante elementen van SamenGezond. Respondenten leerden daarmee meer over gezondheid gerelateerde thema's of ze werden herinnerd aan gezondheidsuitdagingen in hun dagelijkse leven. Voor een deel van de respondenten had dit duidelijk ook geen meerwaarde.

Het sparen van punten als beloning werd door velen belangrijk gevonden, al ging het bij een deel van de gebruikers vooral om de mentale beloning; ze gebruikten de punten niet en hadden de kortingen en acties ook niet nodig. Voor een (kleine) groep gebruikers waren de beloningen een waardevolle aanvulling op hun beperkte budget.

## Conclusies

SamenGezond bereikt een brede en diverse groep mensen: het wordt binnen alle leeftijdsgroepen en opleidingsniveau gebruikt, al trekt het meer vrouwen en hoger opgeleiden aan. Deelnemers zijn over het algemeen positief over hun eigen gezondheid en voelen zich gelukkig. Er zijn een aantal subgroepen binnen de gebruikers van SamenGezond te herkennen op basis hun gezondheid en leefstijl, motivatie voor deelname aan SamenGezond en het belang dat zij toekennen aan beloning. Dit vraagt om verder onderzoek.

Deelnemers zijn over het algemeen tevreden over de oude app van SamenGezond. In hoeverre dit ook geldt voor de nieuwe app van SamenGezond is niet meegenomen in het huidige onderzoek.

Optimalisatie van SamenGezond zou zich vooral moeten richten op het verbeteren van de gebruiksvriendelijkheid, technische aspecten en personalisatie van het programma op de wensen en behoeften van gebruikers. Citizen science kan hierin een belangrijke rol spelen, omdat samen met gebruikers en ontwikkelaars van SamenGezond gekeken kan worden hoe het programma beter kan aansluiten op de individuele gebruiker.

## Contact

Voor meer informatie over het onderzoek, kunt u contact met ons opnemen via onderstaande contactgegevens.



### Elke ter Huurne

Hoofddocent/onderzoeker Gezondheidsbevordering & Preventie – TOPFIT Citizenlab  
Saxion Hogeschool | Lectoraat Smart Health  
[e.d.terhuurne@saxion.nl](mailto:e.d.terhuurne@saxion.nl)



### Johan van der Zwart

Postdoc onderzoeker Citizen Science, Responsible Innovation in Healthcare Technology – TOPFIT Citizenlab  
Universiteit Twente | Department of Science, Technology and Policy Studies (STePS)  
[j.vanderzwart@utwente.nl](mailto:j.vanderzwart@utwente.nl)