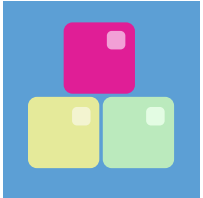




BETER in Balans pre-test

Eerste testronde van het digitale materiaal van een gepersonaliseerde en geïntegreerde leefstijlinterventie voor mensen met reumatoïde artritis. (april-juli 2020)

Opzet pre-test



Deelnemers konden zelf kiezen welke onderdelen voor voeding, bewegen en mindset ze wilden testen en beoordelen (modulaire opzet). Ze kregen ondersteuning door een coach en een app.

Deelnemers



Spreading leeftijd:

40-70 jaar.

Spreading ziekte duur:

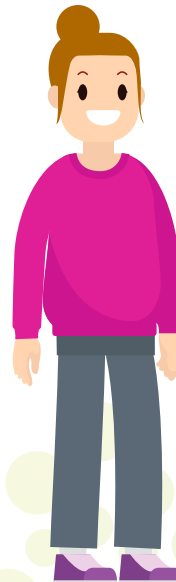
Enkele maanden tot meer dan 30 jaar.

Waardering deelnemers

De deelnemers waren vooral positief over de persoonlijke aanpak van het programma.

De meningen van deelnemers over het online uitvoeren van het programma waren verdeeld.

Terwijl twee deelnemers de voorkeur gaven aan een digitaal programma (tijd besparend, laagdrempelig, makkelijk in te passen in eigen situatie), gaven andere deelnemers aan liever persoonlijk contact (face-to-face) te willen hebben.



"Ik denk bewuster over voeding en bewegen na"

Deelnemer

Gemiddeld rapportcijfer

8

Lessons learned

"Ik ben gestimuleerd om nieuwe oefeningen en recepten uit te proberen"
Deelnemer



1

Maatwerk is essentieel, ook in de communicatie en snelheid waarmee het programma wordt doorlopen.

2

Een persoonlijke coach wordt zeer gewaardeerd.

3

Voldoende ruimte om informatie te verwerken is belangrijk. Niet teveel inhoud in een kort tijdsbestek.

4

Een **combinatie van digitale en face-to-face** bijeenkomsten lijkt de voorkeur van deelnemers te hebben.