

E-health ondersteuning bij stoppen met roken: hoe werkt dat in de praktijk?

21. Perfect Fit: een identiteitsgebaseerde virtuele coach die ondersteunt bij stoppen met roken en meer bewegen

Auteur(s)	Eline Meijer ^{1,2} , Kristell Penfornis ³ , Nele Albers ⁴ , Bouke Scheltinga ^{5,6} , Douwe Atsma ⁷ , Niels Chavannes ^{1,2} , Sven van der Burg ⁸ , Willem-Paul Brinkman ⁴ , Winnie Gebhardt ³
Instelling	¹ Public Health en Eerstelijngeneeskunde, Leids Universitair Medisch Centrum ² National eHealth Living Lab, Leids Universitair Medisch Centrum ³ Gezondheids-, Medische en Neuropsychologie, Universiteit Leiden ⁴ Department of Intelligent Systems, TU Delft ⁵ Biomechanical Engineering, Universiteit Twente ⁶ Roessingh Research & Development ⁷ Hartziekten, Leids Universitair Medisch Centrum ⁸ Netherlands eScience Center
Financier(s)	NWO, ZonMw, de Hartstichting, de Topsectoren Life Sciences & Health (LSH), ICT en Creatieve Industrie en het ministerie van VWS en het Netherlands eScience Center
E-mailadres contactpersoon	e.meijer@lumc.nl

Inleiding

Duurzame gedragsverandering is moeilijk, zelfs wanneer het huidige gedrag een groot risico vormt voor de gezondheid. Gedragsverandering wordt gemakkelijker als het nieuwe gedrag past bij hoe een individu zichzelf ziet (identiteit). Virtuele coaching is veelbelovend om gedrags- en identiteitsverandering te ondersteunen, omdat het altijd beschikbaar is in de eigen omgeving en optimaal kan worden gepersonaliseerd.

Methode van onderzoek

In het multidisciplinaire 'Perfect fit' project ontwikkelen we een eHealth-interventie die rokers ondersteunt om hun gewenste, gezonde, toekomstige zelf te worden. We onderzoeken de meerwaarde van het combineren van twee gedragsveranderingen, namelijk gezondheidsbeschadigend (roken) en gezondheidsbevorderend (bewegen) gedrag. De interventie integreert big-data science, sensortechnologie en gepersonaliseerde real-time feedback, waarmee zowel de inhoud van de virtuele coaching als de communicatiestijl aansluit op individuele behoeftes. De interventie en de roker leren gedurende het gedragsveranderingsproces wat werkt voor de specifieke roker. Na een inventarisatie van bestaande apps hebben we een 'patient journey' ontwikkeld.

Resultaten

De patient journey maakt duidelijk hoe de roker de verschillende onderdelen van de interventie doorloopt; waaronder kennismaking met de virtuele coach, voorbereiding op gedragsverandering, een actieve gedragsveranderingsfase waarin onder meer adaptieve coping met hoogerisicosituaties wordt versterkt, en terugvalpreventie. De benadering is positief, motiverend en gericht op het bereiken van het 'gewenste toekomstige zelf' van de roker.

Discussie

Aandachtspunten in het ontwikkelen van een dergelijke interventie zijn toegankelijkheid voor, en aansluiten op behoeftes van, rokers met een lagere socio-economische status en/of eHealth literacy; optimale vormgeving van blended care; en optimale integratie in de sociale en fysieke omgeving van de roker.