

Gebruikersbetrokkenheid bij digitale leefstijlberichten

*Een kwalitatief onderzoek naar affectieve, gedragsmatige en cognitieve
betrokkenheid bij digitale leefstijlberichten over tijd*

Mirthe Heitbrink

Universiteit Twente

BSc Gezondheidswetenschappen

Afstudeerkring:

Persoonlijke berichtgeving voor MetS patiënten

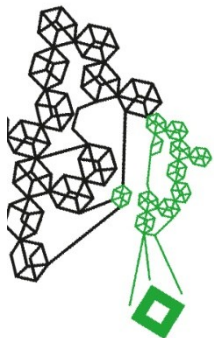
Onder begeleiding van:

I. ten Klooster, Postdoctoraal onderzoeker bij Biomedical Signals and Systems

Dr. S.M. Kelders

30-06-2025

UNIVERSITY OF TWENTE.



Abstract

Achtergrond:

Het metabool syndroom vormt een groeiend probleem en treft naar schatting 20 tot 30 procent van de Nederlandse bevolking. Leefstijlverandering speelt een belangrijke rol in de preventie en behandeling. Digitale gezondheidsinterventies, zoals leefstijlberichten, bieden potentie om deze doelgroep laagdrempelig te ondersteunen. Gebruikersbetrokkenheid is hierbij erg belangrijk, maar wordt vaak onvoldoende bereikt.

Doel:

Dit onderzoek had als doel om inzicht te verkrijgen in hoe studenten betekenis geven aan hun affectieve, gedragsmatige en cognitieve betrokkenheid bij digitale leefstijlberichten, en hoe deze betrokkenheid zich ontwikkelt gedurende de onderzoeksperiode.

Methode:

Er werd gebruikgemaakt van een kwalitatief onderzoeksdesign met drie meetmomenten (dag 0, dag 6 en dag 12) waarin studenten open vragenlijsten invulden met vier vragen per dimensie van betrokkenheid. Vijftien studenten ontvingen via de TIIM-app gedurende twaalf dagen tweemaal daags een digitaal leefstijlbericht op het gebied van stressmanagement, fysieke activiteit en voeding. De antwoorden werden thematisch gecodeerd en geanalyseerd.

Resultaten:

Affectieve betrokkenheid werd aanvankelijk gekenmerkt door intrinsieke motivatie en gedragsintentie, maar verschoof naar evaluatie en kritische reflectie. Cognitieve betrokkenheid was in het begin relatief hoog, met veel zelfreflectie op gedrag en leefstijl, maar nam gedurende de interventie af. Gedragsverandering bleef in de meeste gevallen uit. Berichten werden vooral als waardevol ervaren wanneer deze praktisch toepasbaar en persoonlijk relevant waren.

Discussie:

De resultaten laten zien dat gebruikersbetrokkenheid geen lineair, maar een dynamisch proces is. Waar in de beginfase met name sprake is van affectieve en cognitieve betrokkenheid, leidt dit zelden tot daadwerkelijke gedragsverandering. Dit sluit aan bij de bevinding dat mogelijk de verschillende dimensies van betrokkenheid elkaar overlappen. De effectiviteit van de digitale leefstijlberichten blijkt sterk afhankelijk van persoonlijke relevantie, praktische toepasbaarheid en de mate waarin de berichten aansluiten op het dagelijks leven van de gebruiker.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	5
2. Methode.....	8
2.1. Onderzoeksdesign	8
2.2. Onderzoekspopulatie	8
2.3. Materialen.....	8
2.4. Procedure.....	9
2.5. Data-analyse	10
3. Resultaten	11
3.1. Inleiding	11
3.2. Affectieve betrokkenheid	11
3.3. Gedragmatige betrokkenheid	14
3.4. Cognitieve betrokkenheid	17
3.5. Samenvattende vergelijking per dimensie.....	20
4. Discussie.....	21
4.1. Belangrijkste bevindingen.....	21
4.2. Betekenis van de bevindingen.....	21
4.2.1. Affectieve betrokkenheid	21
4.2.2. Gedragmatige betrokkenheid.....	21
4.2.3. Cognitieve betrokkenheid	22
4.2.4. Reflectie op het begrip betrokkenheid	22
4.3. Sterke punten en beperkingen	22
4.3.1. Sterke punten.....	22
4.3.2. Beperkingen	22
4.4. Aanbevelingen vervolgonderzoek	23
5. Conclusie	24
Literatuurlijst	25
Bijlagen	28
Bijlage 1. Prompt.....	28
Bijlage 2. Geselecteerde leefstijlberichten	31
Bijlage 3. Toevalsgenerator	34
Bijlage 4. Vragenlijsten	35
Bijlage 4.1. Vragenlijst dag 0	35

Bijlage 4.2. Vragenlijst dag 6	39
Bijlage 4.3. Vragenlijst dag 12	40
Bijlage 5. Informed Consent	42
Bijlage 5.1. Informatiebrief.....	42
Bijlage 5.2. Toestemmingsformulier	45
Bijlage 6. Uitwerkingen Excel	47
Bijlage 6.1. Coderen.....	47
Bijlage 6.2. Codeboek	93
Bijlage 6.3. Analyse deelnemers	95
Bijlage 7. Werving.....	113
Bijlage 7.1. Wervingsbericht	113
Bijlage 7.2. Reminder.....	114
Bijlage 7.3. Bericht voor deelname	114

1. Inleiding

Het metabool syndroom wordt beschouwd als een verzameling van klachten rondom de stofwisseling die het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 aanzienlijk verhoogt (Wang et al., 2020; Pérez-Martínez et al., 2017). Hoewel er geen eenduidige definitie bestaat, wordt het syndroom doorgaans omschreven als een combinatie van verschillende gezondheidsproblemen, waaronder abdominale obesitas, verhoogde triglyceridenwaarden, een laag HDL-cholesterol, hypertensie en hyperglykemie (Pérez-Martínez et al., 2017). Deze gezondheidsproblemen verminderen niet alleen de kwaliteit van leven, maar zorgen ook voor een toenemende zorgvraag en stijgende maatschappelijke kosten (Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut et al., 2020).

In Nederland heeft naar schatting 20 tot 30 procent van de bevolking het metabool syndroom, waarbij de prevalentie aanzienlijk varieert per leeftijdsgroep (Menzis, 2023). Onder jongvolwassenen tussen de 18 en 24 jaar bedraagt deze slechts 2 tot 3 procent, terwijl dit percentage stijgt tot 26 procent bij vrouwen en 33 procent bij mannen in de leeftijdsgroep van 60 tot 64 jaar (NIDI et al., 2020). Deze cijfers sluiten aan bij Europese schattingen, waar het syndroom voorkomt bij ongeveer 4 procent van de 20- tot 29-jarigen en bijna 30 procent van de 60- tot 69-jarigen (Scuteri et al., 2014). Leefstijlveranderingen vormen een belangrijke verklaring voor de toenemende prevalentie van het metabool syndroom. Een afname van fysieke activiteit en een toename van de consumptie van calorierijk voedsel dragen bij aan het ontstaan van abdominale obesitas, een centraal kenmerk van het syndroom (Saklayen, 2018; Wang et al., 2020).

Gezien de toenemende prevalentie van het metabool syndroom en de belangrijke rol van leefstijl in zowel het ontstaan als de behandeling ervan, groeit de behoefte aan effectieve en toegankelijke interventies (Van Namen et al., 2019). Sinds 2019 is met de invoering van de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) in de basisverzekering een belangrijke stap gezet, maar de uitvoering blijkt in de praktijk vaak nog te stuiten op organisatorische en financiële drempels (Richtlijndatabase, z.d.). Digitale gezondheidsinterventies, zoals eHealth, bieden in dit opzicht innovatieve mogelijkheden om preventie en gedragsverandering op een laagdrempelige manier te ondersteunen en worden dan ook steeds vaker ingezet bij de aanpak van chronische aandoeningen (Renzi et al., 2022). Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (2019) omvat eHealth het gebruik van digitale informatie- en communicatietechnologieën om de gezondheidzorg te ondersteunen en te verbeteren.

Een belangrijk voordeel van eHealth is de mogelijkheid om gedragsverandering te bevorderen door middel van gepersonaliseerde ondersteuning (Tong et al., 2021). Wanneer digitale technologie wordt afgestemd op de specifieke behoeften van gebruikers, kan dit de gebruikersbetrokkenheid vergroten, wat vervolgens de effectiviteit van de interventie ten goede komt (Klooster et al., 2024). Uit een systematische review van Duan et al. (2021) blijkt dat eHealth interventies effectief kunnen zijn in het verbeteren van leefstijlgedrag, zoals fysieke activiteit en voedingsgewoonten, mits de inhoud goed aansluit bij de behoeften van de gebruikers. Een gebrek aan gebruikersbetrokkenheid wordt echter vaak genoemd als een van de grootste uitdagingen binnen eHealth-toepassingen (Pratap et al., 2018). Het stimuleren en

behouden van betrokkenheid is daarom een cruciale voorwaarde voor het succes van digitale gezondheidsinterventies gericht op leefstijlverandering.

Gebruikersbetrokkenheid wordt in digitale gezondheidsinterventies vaak beschouwd als een multidimensionaal concept, waarbij affectieve, gedragsmatige en cognitieve dimensies een rol spelen (Cole-Lewis et al., 2019; Doherty & Doherty, 2018). De TWente Engagement with Ehealth and Technologies Scale (TWEETS) biedt in dit onderzoek een conceptueel kader voor deze driedeling (Kelders et al., 2020). Affectieve betrokkenheid verwijst naar de emoties die gebruikers ervaren bij het gebruik van een interventie. Dit omvat niet alleen gevoelens ten opzichte van de technologie zelf, maar ook de emoties die voortkomen uit het bereiken van doelen, zoals verhoogde motivatie of frustratie bij tegenvallende resultaten (Kelders et al., 2024). Gedragsmatige betrokkenheid betreft de mate van gebruik van de technologie in het dagelijks leven. Hierbij is niet zozeer de frequentie bepalend, maar vooral de mate waarin het gebruik een routine wordt en minimale inspanning kost (Kelders et al., 2020). Cognitieve betrokkenheid draait om de mate waarin de technologie relevant en effectief is voor de gebruiker om gestelde doelen te bereiken. Factoren zoals aandacht, interesse en de mate waarin de gebruiker de interventie als nuttig ervaart spelen hierbij een rol (Perski et al., 2016).

Hoewel deze driedeling van dimensies veel wordt gehanteerd, blijkt uit onderzoek dat deze dimensies in de praktijk vaak overlappen (Kelders et al., 2020). Door middel van TWEETS werd slechts één factor geïdentificeerd, wat suggereert dat deze dimensies van betrokkenheid elkaar overlappen of dat gedragsmatige betrokkenheid eerder een gevolg is van affectieve en cognitieve betrokkenheid dan een op zichzelf staande dimensie. Dit roept vragen op over hoe gebruikersbetrokkenheid zich over tijd ontwikkelt.

Deze inzichten vormen de aanleiding voor dit onderzoek dat zich richt op het analyseren van gebruikersbetrokkenheid bij digitale leefstijlberichten met betrekking tot HealthBox: een innovatieve, digitale toepassing die met behulp van AI leefstijlberichten verstuurt over stressmanagement, fysieke activiteit en voeding (eCMC, z.d.). Binnen deze context wordt onderzocht hoe de betrokkenheid van gebruikers zich ontwikkelt gedurende de interventieperiode en op welke manier gebruikers deze betrokkenheid ervaren op affectief, gedragsmatig en cognitief niveau. Dit kan bijvoorbeeld door de inhoud, toon of timing van de berichten af te stemmen op de verschillende behoeften van gebruikers. Daarmee draagt dit onderzoek bij aan het optimaliseren van digitale gezondheidsinterventies ter ondersteuning van leefstijlverandering.

De centrale onderzoeksvraag luidt: *“Hoe geven studenten betekenis aan hun affectieve, gedragsmatige en cognitieve betrokkenheid bij digitale leefstijlberichten, en hoe verandert deze betrokkenheid gedurende de onderzoeksperiode?”*

Deze vraag wordt beantwoord aan de hand van de volgende deelvragen:

Affectieve betrokkenheid: *“Hoe ervaren studenten gevoelens zoals interesse, motivatie en plezier in relatie tot digitale leefstijlberichten, en hoe verandert deze ervaring gedurende de onderzoeksperiode?”*

Gedragmatige betrokkenheid: *‘Hoe beschrijven studenten hun gebruik van digitale leefstijlberichten in het dagelijks leven, en hoe verandert dit gebruik gedurende de onderzoeksperiode?’*

Cognitieve betrokkenheid: *‘Hoe verwoorden studenten hun overtuigingen over leefstijl en gedragsverandering in relatie tot digitale leefstijlberichten, en hoe veranderen deze overtuigingen gedurende de onderzoeksperiode?’*

2. Methode

2.1. Onderzoeksdesign

Dit kwalitatieve onderzoek richt zich op het verkrijgen van inzicht in de betrokkenheid van studenten bij digitale leefstijlberichten. Een kwalitatieve benadering is passend, omdat het doel van dit onderzoek is om persoonlijke ervaringen, interpretaties en motivaties van studenten te begrijpen. Door gebruik te maken van herhaalde metingen in de vorm van drie open vragenlijsten (op dag 0, dag 6 en dag 12) wordt zichtbaar hoe de betrokkenheid zich ontwikkelt gedurende de interventieperiode.

De leefstijlberichten zijn gericht op drie leefstijldomeinen: stressmanagement, fysieke activiteit en voeding. Elk bericht past binnen één van de vier verschillende communicatieve benaderingen: informatieel, instrumenteel, waarderend of emotioneel. Tijdens de interventieperiode ontvingen de studenten gedurende een periode van twaalf dagen tweemaal daags via de TIIM-app een leefstijlbericht, in totaal 24 berichten.

2.2. Onderzoekspopulatie

Voor dit onderzoek zijn dertig studenten geworven, in de leeftijd van 18 tot 30 jaar, via persoonlijke netwerken en sociale kringen van de twee onderzoekers. Voor de kwalitatieve analyse is een gestratificeerde steekproef van vijftien studenten geselecteerd, met als doel een representatieve verdeling qua geslacht, leeftijd en opleidingsniveau (MBO, HBO, WO) te waarborgen.

De inclusiecriteria waren:

1. Bereidheid om gedurende twaalf dagen tweemaal daags een leefstijlbericht te ontvangen,
2. Deelname aan de drie vragenlijsten via de TIIM-app (op dag 0, 6 en 12),
3. Het beschikken over een smartphone waarop de TIIM-app functioneerde.

De selectie voor de kwalitatieve steekproef is niet beperkt tot studenten die alle vragenlijsten volledig hebben ingevuld. Ook studenten die één of meerdere meetmomenten hebben gemist, zijn opgenomen in het onderzoek, om zo ook minder consistente vormen van betrokkenheid te kunnen onderzoeken. Alle deelnemers gaven voorafgaand aan het onderzoek geïnformeerde toestemming via de TIIM-app.

2.3. Materialen

Voor de dataverzameling is gebruikgemaakt van de Twente Intervention and Interaction Machine (TIIM)-app. Dit is een applicatie ontwikkeld door het Behavioural, Management and Social Sciences (BMS) Lab van de Universiteit Twente. Via deze app ontvingen de deelnemers zowel de leefstijlberichten als de vragenlijsten.

De interventie bestond uit 24 digitale leefstijlberichten die automatisch werden verzonden via de TIIM-app. Elk bericht richtte zich op één van de drie leefstijldomeinen (stressmanagement,

fysieke activiteit en voeding) en was ontworpen om op een laagdrempelige manier coaching te bieden via één van de vier communicatieve benaderingen:

- Informationele steun (geeft begrijpelijke informatie over leefstijl)
- Instrumentele steun (moedigt praktische handelingen aan)
- Waarderende steun (geeft feedback en aanmoediging)
- Emotionele steun (toont empathie en geruststelling)

De leefstijlberichten zijn gegenereerd met behulp van GTP-4-turbo, een taalmodel ontwikkeld door OpenAI. Hierbij is gebruikgemaakt van een uitgebreide prompt (zie Bijlage 1), die het model aanstuurde om in totaal tweehonderd berichten te genereren binnen specifieke richtlijnen. Er is bewust een grote hoeveelheid berichten gegenereerd om een variatie in formulering, inhoud en toon te waarborgen. Per leefstijldomein zijn vervolgens twee berichten per communicatieve benadering geselecteerd, wat leidde tot een totale set van 24 berichten (zie Bijlage 2). Om de selectie van deze leefstijlberichten eerlijk en willekeurig te laten verlopen, is gebruikgemaakt van een toevalsgenerator (zie Bijlage 3). Deze tool is ingezet om zonder voorkeur of beïnvloeding twee berichten per leefstijldomein en per benadering te selecteren.

Voor de uiteindelijke analyse zijn drie meetmomenten via de TIIM-app gebruikt: een baselinevragenlijst op dag 0, een tussentijdse vragenlijst op dag 6 en een eindvragenlijst op dag 12. Deze vragenlijsten bevatten per meetmoment twaalf open vragen, vier vragen per dimensie van betrokkenheid (affectief, gedragsmatig en cognitief). De baselinevragenlijst bevatte naast deze twaalf open vragen ook twee aanvullende oriënterende open vragen die niet aan een specifieke dimensie van betrokkenheid waren gekoppeld (zie Bijlage 4).

Affectieve betrokkenheid werd gemeten met vragen zoals: “Welke gevoelens komen bij je op als je denkt aan het veranderen van je leefstijl? (*Zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie*).” en “Hoe is het voor je om dagelijks twee leefstijlberichten te ontvangen? Vond je dat prettig, juist storend, of iets daartussenin?”. Gedragsmatige betrokkenheid werd gemeten met vragen zoals: “Zijn er gewoontes op het gebied van voeding, beweging of ontspanning die je zou willen veranderen? Waarom juist deze?” en “Wat werkte voor jou tot nu toe goed, en wat minder goed in de leefstijlberichten?”. Cognitieve betrokkenheid werd gemeten met vragen zoals: “Zijn er inzichten of tips uit de leefstijlberichten die je zijn bijgebleven? Waarom denk je dat juist deze voor jou relevant waren, of juist niet?” en “Wat heb je geleerd over hoe je met je leefstijl om kunt gaan? Wat hielp daarbij, of juist niet?”

De antwoorden op deze open vragen vormen de basis voor de kwalitatieve analyse.

2.4. Procedure

De onderzoeksperiode liep van 7 tot en met 18 mei 2025. Deelnemers aan dit onderzoek installeerden de applicatie van TIIM op hun smartphone. Voorafgaand aan dit onderzoek ontvingen de studenten een informatiebrief en gaven via de TIIM-app toestemming voor deelname (zie Bijlage 5). Daarna vulden de studenten de baselinevragenlijst in (dag 0).

Vervolgens ontvingen zij van dag 1 tot en met dag 12 dagelijks twee korte digitale leefstijlberichten, om 09.00u en 16.00u. Na elk leefstijlbericht beantwoordden de studenten één

korte vraag over het leefstijlbericht: *“Hoe goed vind je de manier van coachen in dit bericht bij jou passen?”* Deze vraag is bedoeld om kort de eerste reactie op het bericht te meten, maar is in dit onderzoek niet meegenomen in de verdere analyse. Daarnaast vulden zij op dag 6 de tussentijdse vragenlijst in en op dag 12, na het ontvangen van het laatste leefstijlbericht, de eindvragenlijst.

De TIIM-app verzond automatische herinneringen na één en vijf uur indien berichten nog niet waren gelezen of wanneer de vragenlijst nog niet ingevuld was. De studenten vulden bij aanmelding in de TIIM-app “Deelnemer” in bij zowel voor- als achternaam, om zo de anonimiteit te waarborgen.

2.5. Data-analyse

De kwalitatieve dataset bestond uit de antwoorden van de studenten op de vragenlijsten die zij invulden op dag 0, dag 6 en dag 12. Deze antwoorden werden via de TIIM-app verzameld en opgeslagen, waarna deze werden overgezet naar een beveiligde P-schijf van de Universiteit Twente. Vervolgens zijn deze data geanalyseerd met behulp van thematische analyse volgens Braun en Clarke (Caulfield, 2022). De analyse verliep deels inductief en deels deductief. Hoewel codes en thema's grotendeels zijn ontwikkeld op basis van terugkerende patronen in de data, zijn de antwoorden wel vooraf gecategoriseerd op basis van de drie dimensies van betrokkenheid: affectief, gedragsmatig en cognitief. Deze driedeling werd aangehouden tijdens het coderen.

Alle open antwoorden uit de drie meetmomenten (dag 0, 6 en 12) zijn gecodeerd per student en per dimensie van gebruikersbetrokkenheid: affectief, gedragsmatig en cognitief. Er is gebruikgemaakt van within-case analyse, waarbij per student werd onderzocht hoe de betrokkenheid zich ontwikkelde gedurende de onderzoeksperiode. De data zijn per student en per meetmoment gecodeerd en vervolgens zijn op basis van deze codes overkoepelende thema's opgesteld. Voor de codering en verwerking van deze data is gebruikgemaakt van Microsoft Excel (zie Bijlage 6).

3. Resultaten

3.1. Inleiding

In totaal namen dertig studenten deel aan dit onderzoek, waarvan de uiteindelijke steekproef bestond uit 5 mannelijke en 10 vrouwelijke studenten in de leeftijd van 19 tot 26 jaar. Deze groep bestond uit 2 MBO-, 7 HBO- en 6 WO-studenten.

De resultaten zijn gestructureerd rond de drie dimensies van gebruikersbetrokkenheid: affectief, gedragsmatig en cognitief. Binnen elke dimensie worden de belangrijkste thema's besproken die naar voren kwamen uit de thematische analyse. Hierbij worden citaten van de deelnemers gebruikt ter verduidelijking. Ook zijn er per meetmoment (dag 0, dag 6 en dag 12) frequentietabellen opgesteld om inzicht te geven in de mate waarin de thema's voorkwamen.

3.2. Affectieve betrokkenheid

Affectieve betrokkenheid verwijst naar de emotionele reacties, motivatie en gevoelens die deelnemers ervaren naar aanleiding van de digitale leefstijlberichten. De thematische analyse binnen deze dimensie brengt vier centrale thema's naar voren: *Motivatatie en gedragsintentie*, *Evaluatie / Waardering ervaring*, *Relevantie en afstemming* en *Emotionele impact* (zie Tabel 1).

Tabel 1

Frequentie van affectieve thema's per meetmoment

Thema	Omschrijving	Dag 0	Dag 6	Dag 12
Barrières en belemmeringen	Factoren die het moeilijk maken om een gezonde leefstijl vol te houden, zoals tijdsdruk, stress, geld of sociale omgeving.	4	1	0
Bewustwording leefstijl	Toegenomen inzicht in eigen leefstijlgewoonten, routines of gezondheid door deelname interventie.	2	3	1
Cognitieve bewustwording	Inzicht in de effecten van leefstijlgedrag, overtuigingen of kennis over leefstijl en gezondheid.	9	0	0
Emotionele impact*	Gevoelens die worden opgeroepen door de berichten, zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie.	3	5	6
Evaluatie / Waardering ervaring*	Hoe de deelnemer de interventie en/of de berichten waardeert, de relevantie ervan of de impact ervan.	0	11	9
Format- of vormkritiek	Kritiek op de manier van de interventie en/of berichten,	0	4	7

	zoals toon, stijl, lengte of structuur.			
Gedragsverandering	Verandering in leefstijlgedrag of aannemen van nieuwe gewoonten, al dan niet door de berichten veroorzaakt.	0	2	2
Geen cognitieve impact	Gebrek aan verandering in denken of bewustzijn ten aanzien van leefstijl of gezondheid.	0	0	0
Geen gedragsverandering	Gebrek aan verandering in gedrag, bestaande gewoonten blijven behouden.	0	5	6
Geen verandering gewenst	De deelnemer ervaart geen behoefte om het eigen gedrag aan te passen.	1	0	0
Informatiebehoefte	Behoeft aan aanvullende of duidelijke informatie over leefstijl, gezondheid of onderbouwing van de berichten.	0	0	1
Intrinsieke motivatie	Motivatie die vanuit de deelnemer zelf komt, zonder externe prikkels of beloning.	7	0	0
Motivatie en gedragsintentie*	De wil of bedoeling om gedrag te veranderen of iets nieuws te proberen, of al aan het proberen zijn.	15	7	2
Motivatatieprobleem	Een gebrek aan motivatie, interesse of energie om gedragsverandering te realiseren.	2	0	0
Persoonlijke behoefte en voorkeur	Afstemming van berichten op de persoonlijke situatie, voorkeur of context van de deelnemer.	2	7	4
Positieve leefstijlhouding	Een open, positieve houding ten opzichte van leefstijlverbetering of gezond gedrag.	8	0	1
Relevantie en afstemming*	De mate waarin berichten aansloten op het persoonlijke leven, behoeften of timing van de deelnemer.	1	7	7
Sociale factoren	De rol van maatschappelijke invloeden op leefstijl, zoals groepsdruk of normen.	1	0	1
Sociale steun	De ervaren of gewenste steun van anderen bij leefstijlverandering.	0	0	1

Stress en ontspanning	Ervaringen rondom mentale belasting, rustmomenten en balans in het dagelijks leven van de deelnemer.	2	0	0
Structuur / Routines	Vaste gewoonten of regelmaat in eet-, beweeg-, slaap- of werkschema's.	3	0	0
Technische ondersteuning	Functionele hulp die door technologie geboden wordt, zoals meldingen of apps die gedrag ondersteunen.	0	1	0

*Thema's die worden besproken in de tekst.

Aan het begin van de interventie (dag 0) benoemden alle vijftien deelnemers het thema *Motivatatie en gedragsintentie* (15 codes). Deze motivatie was vaak gebaseerd op intrinsieke motivatie om gezonder te leven en de positieve houding ten opzichte van hun eigen leefstijl. Zo zegt deelnemer 12661: *‘Ik voel motivatie omdat ik weet wat voor potentie ik heb.’*

Tegelijkertijd beschrijven sommige deelnemers een tegenstrijdige houding: hoewel zij hun eigen gezondheid als prioriteit zien, geven zij aan moeite te hebben met het nemen van meer rustmomenten en het reguleren van stress. Daarnaast noemen zij meerdere *Barrières en belemmeringen* (4 codes), zoals verleidingen om ongezond te eten en het gebrek aan tijd om voldoende te bewegen. Zo merkt deelnemer 12726 op: *‘Ik ben fysiek niet actief [...] ik heb wel veel last van stress en doe hier op dit moment niet echt iets voor.’*

Halverwege de interventie (dag 6) verschuift de focus naar *Evaluatie / Waardering ervaring* (11 codes). De deelnemers beoordelen de berichten op hun inhoud en vorm, waarbij relevantie en persoonlijke aansluiting op de situatie van de deelnemer als belangrijke voorwaarden worden genoemd. Deelnemer 12662 stelt: *‘Sommige berichten vond ik nuttiger & interessanter dan anderen. Deze gaven mij dan ook motivatie.’*

Hoewel de berichten bij sommige deelnemers tijdelijk motivatie oproepen en functioneren als korte herinnering, geven meerdere deelnemers aan dat dit effect snel vervaagt en de inhoud snel weer wordt vergeten. Een aantal deelnemers benoemt daarnaast dat de inhoud van de berichten als te oppervlakkig wordt ervaren. Zoals deelnemer 12702 aangeeft: *‘Vrij kort en oppervlakkig, waardoor het niet veel interesse oproept.’*

Aan het eind van de interventie (dag 12) is er sprake van kritische reflectie op de vorm en toon van de berichten. Het thema *Format- of vormkritiek* (7 codes) komt vaker naar voren. Sommige deelnemers vinden de toon van de berichten te serieus of juist te zweverig, daarbij werd de inhoud als herhalend of te simpel ervaren. Zoals deelnemer 12661 aangeeft: *‘Serieus, kon wel wat opener en leuker gebracht worden.’*

Ook komt het thema *Emotionele impact* (6 codes) vaker naar voren. Sommige berichten roepen positieve gevoelens op zoals motivatie of steun, terwijl andere juist negatieve gevoelens oproepen, zoals irritatie of verveling. Deelnemer 12706 zegt bijvoorbeeld: *‘Irritatie, vond de berichten niet goed aangesloten voor mij.’*

Het thema *Relevantie en afstemming* (7 codes) blijft van belang. Deelnemers waarderen berichten met een concrete opdracht of praktische inhoud, mits deze aansluiten op hun persoonlijke voorkeuren en leefstijl. Deelnemer 12704 geeft aan: ‘‘Als de berichten een opdracht of leuk feitje bevatte vond ik ze interessanter. En was ik meer betrokken.’’

3.3. Gedragmatige betrokkenheid

Gedragmatige betrokkenheid verwijst naar de mate waarin de deelnemers de leefstijlberichten daadwerkelijk toepassen in hun dagelijks leven. De thematische analyse brengt vijf centrale thema's naar voren: *Geen gedragsverandering*, *Structuur / Routines*, *Gedragsverandering*, *Motivatatie en gedragsintentie* en *Persoonlijke behoefte en voorkeur* (zie Tabel 2).

Tabel 2

Frequentie van gedragmatige thema's per meetmoment

Thema	Omschrijving	Dag 0	Dag 6	Dag 12
Barrières en belemmeringen	Factoren die het moeilijk maken om een gezonde leefstijl vol te houden, zoals tijdsdruk, stress, geld of sociale omgeving.	7	1	1
Bewustwording leefstijl	Toegenomen inzicht in eigen leefstijlgewoonten, routines of gezondheid door deelname interventie.	0	7	0
Cognitieve bewustwording	Inzicht in de effecten van leefstijlgedrag, overtuigingen of kennis over leefstijl en gezondheid.	2	1	0
Emotionele impact	Gevoelens die worden opgeroepen door de berichten, zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie.	1	1	0
Evaluatie / Waardering ervaring	Hoe de deelnemer de interventie en/of de berichten waardeert, de relevantie ervan of de impact ervan.	0	4	5
Format- of vormkritiek	Kritiek op de manier van de interventie en/of berichten, zoals toon, stijl, lengte of structuur.	0	0	0
Gedragsverandering*	Verandering in leefstijlgedrag of aannemen van nieuwe gewoonten, al dan niet door de berichten veroorzaakt.	5	6	4
Geen cognitieve impact	Gebrek aan verandering in denken of bewustzijn ten aanzien van leefstijl of gezondheid.	0	0	0

Geen gedragsverandering*	Gebrek aan verandering in gedrag, bestaande gewoonten blijven behouden.	3	12	11
Geen verandering gewenst	De deelnemer ervaart geen behoefte om het eigen gedrag aan te passen.	2	0	0
Informatiebehoefte	Behoeftte aan aanvullende of duidelijke informatie over leefstijl, gezondheid of onderbouwing van de berichten.	0	0	0
Intrinsieke motivatie	Motivatie die vanuit de deelnemer zelf komt, zonder externe prikkels of beloning.	1	1	0
Motivatie en gedragsintentie*	De wil of bedoeling om gedrag te veranderen of iets nieuws te proberen, of al aan het proberen zijn.	10	2	2
Motivatieprobleem	Een gebrek aan motivatie, interesse of energie om gedragsverandering te realiseren.	4	0	2
Persoonlijke behoefte en voorkeur*	Afstemming van berichten op de persoonlijke situatie, voorkeur of context van de deelnemer.	0	9	4
Positieve leefstijlhouding	Een open, positieve houding ten opzichte van leefstijlverbetering of gezond gedrag.	1	0	0
Relevantie en afstemming	De mate waarin berichten aansloten op het persoonlijke leven, behoeften of timing van de deelnemer.	0	2	1
Sociale factoren	De rol van maatschappelijke invloeden op leefstijl, zoals groepsdruk of normen.	1	0	0
Sociale steun	De ervaren of gewenste steun van anderen bij leefstijlverandering.	0	1	0
Stress en ontspanning	Ervaringen rondom mentale belasting, rustmomenten en balans in het dagelijks leven van de deelnemer.	8	0	1
Structuur / Routines*	Vaste gewoonten of regelmaat in eet-, beweeg-, slaap- of werkschema's.	12	1	6
Technische ondersteuning	Functionele hulp die door technologie geboden wordt,	0	1	4

	zoals meldingen of apps die gedrag ondersteunen.			
--	--	--	--	--

*Thema's die worden besproken in de tekst.

Aan het begin van de interventie (dag 0) beschrijven veel deelnemers dat zij al beschikken over bestaande routines, vooral op het gebied van voeding, beweging, slaap of dagindeling. Dit blijkt uit het regelmatig voorkomen van het thema *Structuur / Routines* (12 codes). Zo beschreef deelnemer 12661: *'Elke dag starten met 500 gr kwark, een vaste tijd om te lunchen en te dineren, na het avondeten naar de gym [...] behoud ik er een routine mee.'*

Deze structuur gaat vaak gepaard samen met motivatie, zoals blijkt uit het regelmatig voorkomen van het thema *Motivatatie en gedragsintentie* (10 codes). Sommige deelnemers hebben eerder al acties ondernomen richting een gezondere leefstijl. Deelnemer 12672 zegt: *'Ja ik ben een tijdje erg actief geweest in het afvallen en sporten. Dit was een periode dat ik veel vrije tijd had en ik mij hier volledig op kon focussen.'*

Tegelijkertijd worden thema's als *Barrières en belemmeringen* (7 codes) en *Stress en ontspanning* (8 codes) genoemd. Factoren zoals schooldruk of financiële beperkingen vormen obstakels die gedragsverandering belemmeren, ondanks de aanwezige motivatie. Zoals deelnemer 12661 opmerkte: *'Hoe goedkoop ongezonde dingen zijn en hoe duur gezonde opties zijn houdt mij enorm tegen om voor gezonde opties te gaan.'*

Halverwege de interventie (dag 6) blijft daadwerkelijke gedragsverandering beperkt. Het thema *Geen gedragsverandering* (12 codes) is het meest voorkomend. Deelnemers geven aan dat zij weinig nieuws halen uit de berichten, of dat de adviezen al bekend zijn. Tegelijkertijd benoemen sommige deelnemers enkele kleine gedragsveranderingen. Met name het starten met de rek oefening van de nekspieren is door meerdere deelnemers benoemd. Deelnemer 12695: *'Alleen het ontspannen van de nek. Door je oor naar je schouder te brengen. De rest niet.'*

Daarnaast komt het thema *Persoonlijke behoefte en voorkeur* (9 codes) vaker naar voren. Deelnemers geven aan dat het gebrek aan persoonlijke afstemming en het ontvangen van algemene adviezen ertoe leidt dat de berichten niet als even relevant worden ervaren. Duidelijke en uitvoerbare berichten hebben meer impact dan algemene of motiverende adviezen. De berichten worden als effectiever ervaren wanneer deze aansluiten op persoonlijke leefstijlbehoefte en voorkeur. Deelnemer 12661 stelt: *'Praktische zaken werkten beter dan motiverende berichten.'*

Aan het eind van de interventie (dag 12) rapporteren elf van de vijftien deelnemers *Geen gedragsverandering*. Daarbij vallen een aantal deelnemers terug op hun bestaande *Structuur / Routines* (6 codes). Het belang van timing en structuur van de berichten wordt benoemd, en het nut van herhaling bij de berichten. Deelnemer 12684 geeft aan: *'Doordat de berichten mij eraan herinnerde om gezond te leven, waardoor ik dus een extra stuk fruit per dag nam.'*

Volgens de deelnemers blijft structurele gedragsverandering uit, maar dragen de berichten wel bij als ondersteuning bij bestaande routines. Slechts vier deelnemers rapporteerden aan het eind van de interventie gedragsverandering. De rol van externe omstandigheden, zoals schooldruk, blijkt ook van invloed in de mate van gedragsmatige betrokkenheid. Deelnemer 12661 gaf aan:

“Het wordt druk met school, dus ik denk niet dat het positief gaat veranderen, in de vakantie meer rust dus dat is iets positiefs om naar uit te kijken.”

3.4. Cognitieve betrokkenheid

Cognitieve betrokkenheid verwijst naar de mate waarin de deelnemers actief nadenken over hun leefstijl, zich bewust worden van gewoonten en inzicht ontwikkelen in de effecten van leefstijlgedrag. De thematische analyse brengt vijf centrale thema's naar voren: *Cognitieve bewustwording*, *Geen cognitieve impact*, *Informatiebehoefte*, *Geen gedragsverandering* en *Bewustwording leefstijl* (zie Tabel 3).

Tabel 3

Frequentie van cognitieve thema's per meetmoment

Thema	Omschrijving	Dag 0	Dag 6	Dag 12
Barrières en belemmeringen	Factoren die het moeilijk maken om een gezonde leefstijl vol te houden, zoals tijdsdruk, stress, geld of sociale omgeving.	1	0	1
Bewustwording leefstijl*	Toegenomen inzicht in eigen leefstijlgewoonten, routines of gezondheid door deelname interventie.	3	3	4
Cognitieve bewustwording*	Inzicht in de effecten van leefstijlgedrag, overtuigingen of kennis over leefstijl en gezondheid.	14	4	4
Emotionele impact	Gevoelens die worden opgeroepen door de berichten, zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie.	0	1	0
Evaluatie / Waardering ervaring	Hoe de deelnemer de interventie en/of de berichten waardeert, de relevantie ervan of de impact ervan.	2	2	5
Format- of vormkritiek	Kritiek op de manier van de interventie en/of berichten, zoals toon, stijl, lengte of structuur.	0	0	2
Gedragsverandering	Verandering in leefstijlgedrag of aannemen van nieuwe gewoonten, al dan niet door de berichten veroorzaakt.	1	2	2
Geen cognitieve impact*	Gebrek aan verandering in denken of bewustzijn ten aanzien van leefstijl of gezondheid.	0	12	8

Geen gedragsverandering*	Gebrek aan verandering in gedrag, bestaande gewoonten blijven behouden.	2	5	4
Geen verandering gewenst	De deelnemer ervaart geen behoefte om het eigen gedrag aan te passen.	0	0	0
Informatiebehoefte*	Behoefte aan aanvullende of duidelijke informatie over leefstijl, gezondheid of onderbouwing van de berichten.	15	0	1
Intrinsieke motivatie	Motivatie die vanuit de deelnemer zelf komt, zonder externe prikkels of beloning.	1	0	0
Motivatie en gedragsintentie	De wil of bedoeling om gedrag te veranderen of iets nieuws te proberen, of al aan het proberen zijn.	9	0	0
Motivatieprobleem	Een gebrek aan motivatie, interesse of energie om gedragsverandering te realiseren.	0	0	0
Persoonlijke behoefte en voorkeur	Afstemming van berichten op de persoonlijke situatie, voorkeur of context van de deelnemer.	1	1	1
Positieve leefstijlhouding	Een open, positieve houding ten opzichte van leefstijlverbetering of gezond gedrag.	0	0	0
Relevantie en afstemming	De mate waarin berichten aansloten op het persoonlijke leven, behoeften of timing van de deelnemer.	6	1	1
Sociale factoren*	De rol van maatschappelijke invloeden op leefstijl, zoals groepsdruk of normen.	0	2	2
Sociale steun	De ervaren of gewenste steun van anderen bij leefstijlverandering.	4	1	2
Stress en ontspanning	Ervaringen rondom mentale belasting, rustmomenten en balans in het dagelijks leven van de deelnemer.	3	0	0
Structuur / Routines	Vaste gewoonten of regelmaat in eet-, beweeg-, slaap- of werkschema's.	1	0	0
Technische ondersteuning	Functionele hulp die door technologie geboden wordt,	0	0	0

	zoals meldingen of apps die gedrag ondersteunen.			
--	--	--	--	--

*Thema's die worden besproken in de tekst.

Aan het begin van de interventie (dag 0) blijkt de cognitieve betrokkenheid relatief hoog. Veel deelnemers geven aan al actief bezig te zijn met hun leefstijl, bijvoorbeeld door het opzoeken van informatie of het bijhouden van hun gedrag. Deelnemer 12661 zegt hierover: *'Ik ben bewust, ik zoek bijna wekelijks informatie op over voeding en beweging en hoe dit invloed heeft. Ik pas hier dan ook mijn eetgewoontes op aan.'*

Het thema *Informatiebehoefte* (15 codes) komt sterk naar boven, net als het thema *Cognitieve bewustwording* (14 codes). Meerdere deelnemers reflecteren bewust op hun leefstijl en geven aan waar zij nog kennis missen of ruimte zien voor verbetering, zoals op het gebied van stress. Deelnemer 12706 geeft aan: *'Stress management, want hier kan ik nog aan werken en heb ik last van terwijl de andere dingen al goed gaan.'*

Halverwege de interventie (dag 6) is een afname in cognitieve betrokkenheid zichtbaar. Het meest voorkomende thema is *Geen cognitieve impact* (12 codes). Deelnemers geven aan dat de berichten weinig nieuwe inzichten bieden en dat de inhoud grotendeels overeenkomt met wat zij al weten of al toepassen. Zoals deelnemer 12702 stelt: *'Bepaalde gezonde of goede dingen bevestigd, maar geen verandering teweeg gebracht.'*

Toch erkennen sommige deelnemers dat de inhoud van de berichten mogelijk wel waardevol kan zijn voor anderen. Dit valt onder het thema *Sociale factoren* (2 codes). Zo merkte deelnemer 12661 op: *'Persoonlijk is er niks veranderd, maar ik denk dat dit voor anderen misschien wel zo is, omdat iedereen andere voorkeuren heeft.'*

Aan het eind van de interventie (dag 12) blijft de cognitieve betrokkenheid bij veel deelnemers beperkt. Het meest voorkomende thema is nog steeds *Geen cognitieve impact* (8 codes). Veel deelnemers geven aan dat de berichten weinig tot geen nieuwe inzichten hebben opgeleverd. Deelnemer 12661 zegt hierover: *'Alles is hetzelfde gebleven als ik het zo zou zeggen, terugkijkend op afgelopen periode.'*

Tegelijkertijd komt het thema *Evaluatie / Waardering ervaring* (5 codes) iets vaker naar voren. De deelnemers reflecteren kritisch op de inhoud van de berichten, maar geven ook aan deze berichten soms te waarderen als geheugensteuntje of als bevestiging van hun bestaande leefstijlkeuzes. Het opdoen van gedragsverandering werd beperkt benoemd, het thema *Gedragsverandering* kwam slechts twee keer voor. Deelnemer 12684 gaf aan: *'De leefstijlberichten hebben ervoor gezorgd dat ik mijn leefstijl serieuzer neem, zo eet ik dus dagelijks een stuk extra fruit.'*

Daarnaast is er bij enkele deelnemers nog sprake van *Bewustwording van leefstijl* (4 codes) en *Cognitieve bewustwording* (4 codes). Sommige deelnemers benoemen dat het lezen van de berichten hen aanzet tot nadenken, of dat het beantwoorden van de berichten bijdraagt aan zelfreflectie. Ook al leidt dit niet direct tot gedragsverandering. Zo merkte deelnemer 12690 op: *'Het enige waarvan ik merk dat het nu vaker door mijn hoofd gaat, is de hoeveelheid suiker'*

die ik eet. Ik verander er niks aan, maar ben mij misschien wel meer bewust van waar dat allemaal in zit.”

3.5. Samenvattende vergelijking per dimensie

Onderstaande tabel geeft een overzicht van de ontwikkeling van gebruikersbetrokkenheid per dimensie en meetmoment. De interpretatie van deze bevindingen wordt verder toegelicht in hoofdstuk 4: Discussie.

Tabel 4

Ontwikkeling van gebruikersbetrokkenheid per dimensie en meetmoment

Dimensie	Dag 0	Dag 6	Dag 12
Affectief	Intrinsieke motivatie en gedragsintentie	Evaluatie, waardering	Kritische reflectie, relevantie
Gedragsmatig	Bestaande routines, motivatie en gedragsintentie	Weinig gedragsverandering	Weinig gedragsverandering
Cognitief	Informatiebehoefte, cognitieve bewustwording	Geen cognitieve impact	Reflectie, bevestiging bestaande kennis

4. Discussie

4.1. Belangrijkste bevindingen

Dit onderzoek had als doel om inzicht te krijgen in hoe studenten betekenis geven aan hun affectieve, gedragsmatige en cognitieve betrokkenheid bij digitale leefstijlberichten, en hoe deze betrokkenheid veranderd gedurende de onderzoeksperiode.

Uit de resultaten blijkt dat gebruikersbetrokkenheid aanvankelijk vooral wordt gekenmerkt door intrinsieke motivatie en een intentie tot gedragsverandering, maar dat deze betrokkenheid zich gedurende de interventie verschuift naar kritische reflectie en evaluatie van de inhoud van de berichten. Hoewel deelnemers vaak affectieve en cognitieve betrokkenheid rapporteerden, werd daadwerkelijke gedragsverandering in de meeste gevallen niet gerealiseerd. De persoonlijke relevantie, de mate van praktische toepasbaarheid van de berichten en externe omstandigheden, zoals stress en schooldruk, blijken van grote invloed op betrokkenheid. Er is echter geen sprake van causaal verband, dit onderzoek is beschrijvend van aard en doet geen uitspraken over de effectiviteit.

4.2. Betekenis van de bevindingen

4.2.1. Affectieve betrokkenheid

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat gebruikersbetrokkenheid geen lineair proces is, maar eerder dynamisch en beïnvloedbaar door persoonlijke voorkeuren en externe omstandigheden. Studenten toonden aan het begin van de interventieperiode vooral affectieve betrokkenheid in de vorm van motivatie en gedragsintentie. Gedurende de interventie verschoof dit naar een meer reflectieve houding, waarbij de deelnemers kritischer werden over de inhoud en toon van de berichten. Dit komt overeen met Kelders et al. (2020), die stelt dat gebruikersbetrokkenheid zich ontwikkelt over tijd. Dat de deelnemers kritischer werden naarmate de interventie, benadrukt het belang van persoonlijke relevantie om betrokkenheid vast te houden. Berichten die niet aansluiten op de leefstijl of voorkeuren van de gebruiker hebben weinig impact (Klooster et al., 2024). Tegelijkertijd blijkt dat affectieve en cognitieve betrokkenheid zelden leidde tot daadwerkelijke gedragsverandering. Dit bevestigt eerdere bevindingen dat motivatie en bewustwording alleen niet voldoende zijn voor blijvende gedragsverandering (Perski et al., 2016).

4.2.2. Gedragsmatige betrokkenheid

Hoewel veel studenten in het begin intentie tot gedragsverandering uitten, bleven hun daadwerkelijke gedragingen grotendeels onveranderd. De gedragsmatige betrokkenheid bleef bij de meeste deelnemers grotendeels beperkt tot bestaande routines. Dit sluit aan bij de bevindingen van Michie et al. (2011), volgens het COM-B model is motivatie slechts één onderdeel van gedragsverandering. Naast motivatie spelen ook kennis, vaardigheden en de omgeving een belangrijke rol. Dit wordt ook bevestigd in het onderzoek van Morrison et al. (2012), die aantonen dat het aanbieden van alleen informatie zelden voldoende is om gedragsverandering te realiseren, tenzij er gebruik wordt gemaakt van gepersonaliseerde feedback. De berichten werden vooral gewaardeerd wanneer deze concrete en toepasbare

adviezen boden. Dit sluit aan bij Lentferink et al. (2017) waarin personalisatie van de interventie als een effectief component onder de deelnemers wordt genoemd. Externe barrières en een gebrek aan persoonlijke relevantie stonden gedragsverandering vooral in de weg. Abstracte of algemene berichten bleken weinig invloed te hebben op het gedrag.

4.2.3. Cognitieve betrokkenheid

De cognitieve betrokkenheid van de studenten was in de beginfase relatief hoog. Ze dachten na over hun leefstijl, zochten actief informatie op en reflecteerden bewust op hun gedrag. In de loop van de interventie nam deze betrokkenheid en actieve houding af. Veel deelnemers gaven aan dat de berichten weinig nieuwe inzichten boden, waardoor de cognitieve impact voor de meerderheid beperkt bleef. Tegelijkertijd functioneerden de berichten voor sommige deelnemers als bevestiging of geheugensteuntje. Dit sluit aan bij Oinas-Kukkonen & Harjumaa (2009), die stellen dat reminders een ondersteunende rol kunnen spelen bij gedragsverandering. De cognitieve betrokkenheid bleek daarmee afhankelijk van de relevantie en informatieve waarde van de berichten voor de deelnemers. Toekomstig onderzoek zou kunnen onderzoeken welke vormen van inhoud deze betrokkenheid op langere termijn kunnen stimuleren.

4.2.4. Reflectie op het begrip betrokkenheid

In tegenstelling tot andere studies, waarin gebruikersbetrokkenheid vooral wordt gemeten als interactie met interventie (zoals app-gebruik), is in dit onderzoek gekozen voor een benadering van betrokkenheid met het gedrag: leefstijlverandering. Gebruikersbetrokkenheid werd geanalyseerd aan de hand van affectieve, gedragsmatige en cognitieve dimensies. Hiermee levert dit onderzoek een bijdrage aan het verdiepen van het begrip gebruikersbetrokkenheid in digitale gezondheidsinterventies.

4.3. Sterke punten en beperkingen

4.3.1. Sterke punten

Dit onderzoek levert waardevolle inzichten op in hoe gebruikersbetrokkenheid zich ontwikkelt binnen een digitale leefstijlinterventie, specifiek onder studenten. Door gegevens te verzamelen op drie verschillende meetmomenten, kon er inzicht worden verkregen in de ontwikkeling van betrokkenheid over tijd. Het gebruik van het conceptuele kader waarin betrokkenheid wordt opgedeeld in affectieve, gedragsmatige en cognitieve betrokkenheid, gebaseerd op de TWEETS-schaal (Kelders et al., 2020), maakte het mogelijk om thematische patronen en verandering in betrokkenheid te analyseren. Daarnaast werd er door middel van het gebruik van kwalitatieve thematische analyse een uitgebreide beschrijving van de ervaring van de deelnemers gerealiseerd. Door citaten in de resultaten op te nemen is bovendien geprobeerd om de transparantie en geloofwaardigheid van de analyse te versterken.

4.3.2. Beperkingen

Een belangrijke beperking betreft de omvang en samenstelling van de steekproef. De onderzoeksresultaten zijn gebaseerd op slechts vijftien studenten, met een MBO- HBO of WO-achtergrond. Hierdoor zijn de bevindingen niet generaliseerbaar naar andere leeftijdsgroepen of populaties. Door de beperkte steekproefgrootte en het selecteren in persoonlijke netwerken

van de onderzoekers, is het mogelijk dat vooral studenten met een al aanwezige interesse in leefstijl deelnamen. De beperkte diversiteit in de steekproef kan bovendien hebben geleid tot een eenzijdig beeld op de betrokkenheid van gebruikers bij digitale leefstijlinterventies.

Een tweede beperking is dat de gebruikte methode van thematische analyse gevoelig is voor interpretatiebias. Hoewel er is geprobeerd om overeenstemming in de codering te bereiken, blijft de analyse afhankelijk van subjectieve benaderingen van de onderzoeker. Dit kan van invloed zijn op de betrouwbaarheid van de resultaten. Het ontbreken van tweede codeur beperkt daarbij de controle van de codes en de consistentie van de analyse.

Een derde beperking is dat de gebruikte dataverzameling via open vragen op drie vaste meetmomenten plaatsvond. Deze opzet biedt weliswaar inzicht in veranderingen over tijd, maar geeft geen volledig beeld van de complexiteit van betrokkenheid in het dagelijks leven. Belangrijke factoren kunnen tussen de meetmomenten zijn gemist. Daarnaast kan sociale wenselijkheid van invloed zijn geweest op de manier waarop deelnemers hun betrokkenheid hebben geformuleerd.

Tot slot is de gekozen kwalitatieve opzet geschikt voor het verkennen van de beleving van de deelnemers, maar biedt het geen basis om uitspraken te doen over causaliteit of effectiviteit. Er kan op basis van dit onderzoek dus niet worden vastgesteld of digitale leefstijlberichten daadwerkelijk leiden tot gedragsverandering, enkel hoe studenten hun betrokkenheid hierbij ervaren.

4.4. Aanbevelingen vervolgonderzoek

Dit onderzoek laat zien hoe studenten betekenis geven aan hun affectieve, gedragsmatige en cognitieve betrokkenheid bij digitale leefstijlberichten, en hoe deze betrokkenheid zich ontwikkelt over tijd. Hoewel er geen uitspraken kunnen worden gedaan over effecten van de leefstijlberichten, bieden de bevindingen wel aanwijzingen voor factoren die gebruikersbetrokkenheid kunnen beïnvloeden, zoals het belang dat de digitale leefstijlberichten aansluiten bij de leefstijl van de gebruiker. Ook de toon en timing van de berichten zijn van belang.

Vervolgonderzoek zou zich kunnen focussen op hoe deze aspecten van berichtinhoud en -vorm samenhangen met de mate van betrokkenheid in verschillende contexten en doelgroepen. Daarbij zou ook onderzocht kunnen worden of gepersonaliseerde berichten leiden tot langdurigere vormen van betrokkenheid.

Ook is de aanbeveling om in vervolgonderzoek gebruik te maken van zowel kwantitatieve als kwalitatieve metingen. Het betrekken van grotere en meer diverse populaties, en het volgen van deelnemers over een langere periode, zou bovendien inzicht kunnen bieden in hoe gebruikersbetrokkenheid zich op langere termijn ontwikkelt en wat hierin ondersteunend werkt.

5. Conclusie

Dit onderzoek had als doel inzicht te krijgen in hoe studenten betekenis geven aan hun affectieve, gedragsmatige en cognitieve betrokkenheid bij digitale leefstijlberichten, en hoe deze betrokkenheid verandert gedurende de onderzoeksperiode. De resultaten laten zien dat betrokkenheid begint met motivatie en intentie tot gedragsverandering, maar zich gaandeweg ontwikkelt naar reflectie en evaluatie van de berichten.

Hoewel affectieve en cognitieve betrokkenheid duidelijk aanwezig zijn, leidt dit zelden tot daadwerkelijke gedragsverandering. Persoonlijke relevantie, praktische toepasbaarheid en externe factoren blijken hierin bepalend. Gedragsmatige betrokkenheid staat daarmee niet op zichzelf, maar komt voort uit affectieve en cognitieve betrokkenheid.

Gebruikersbetrokkenheid blijkt geen lineair proces te zijn, maar een dynamische samenkomst van factoren. Voor een effectieve digitale interventie is een persoonlijke benadering nodig die aansluit bij de leefstijl en persoonlijke voorkeuren van de gebruiker.

Gebruikersbetrokkenheid komt niet vanzelf tot stand, maar ontstaat wanneer technologie aansluit bij de persoonlijke behoeften en leefstijl van de gebruiker.

Literatuurlijst

- Caulfield, J. (2022, 28 oktober). *Wat is een thematische analyse (thematic analysis)?* Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/thematische-analyse/>
- Clusmann, J., Kolbinger, F. R., Muti, H. S., Carrero, Z. I., Eckardt, J., Laleh, N. G., Löffler, C. M. L., Schwarzkopf, S., Unger, M., Veldhuizen, G. P., Wagner, S. J., & Kather, J. N. (2023). The future landscape of large language models in medicine. *Communications Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.1038/s43856-023-00370-1>
- Cole-Lewis, H., Ezeanochie, N., & Turgiss, J. (2019). Understanding Health Behavior Technology Engagement: Pathway to Measuring Digital Behavior Change Interventions. *JMIR Formative Research*, 3(4), e14052. <https://doi.org/10.2196/14052>
- Doherty, K., & Doherty, G. (2018). Engagement in HCI. *ACM Computing Surveys*, 51(5), 1–39. <https://doi.org/10.1145/3234149>
- Duan, Y., Shang, B., Liang, W., Du, G., Yang, M., & Rhodes, R. E. (2021). Effects of eHealth-Based Multiple Health Behavior Change Interventions on Physical Activity, Healthy Diet, and Weight in People With Noncommunicable Diseases: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal Of Medical Internet Research*, 23(2), e23786. <https://doi.org/10.2196/23786>
- eCMC. (z.d.). *Samenwerkingen/1 - made with Softr*. Geraadpleegd op 6 maart 2025, van <https://www.e-cmc.nl/samenwerkingen/healthbox>
- Kelders, S. M., Kip, H., & Greeff, J. (2020). Psychometric Evaluation of the TWente Engagement with Ehealth Technologies Scale (TWEETS): Evaluation Study. *Journal Of Medical Internet Research*, 22(10), e17757. <https://doi.org/10.2196/17757>
- Kelders, S. M., Kip, H., Jong, N. B., & Köhle, N. (2024). What does it mean to be engaged with digital health interventions? A qualitative study into the experiences of engaged users and the views of professionals. *Digital Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/20552076241283530>
- Klooster, I. T., Kip, H., Van Gemert-Pijnen, L., Crutzen, R., & Kelders, S. (2024). A Systematic Review on eHealth Technology Personalization Approaches. *iScience*, 27(9), 110771. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2024.110771>
- Lentferink, A. J., Oldenhuis, H. K., De Groot, M., Polstra, L., Velthuisen, H., & Van Gemert-Pijnen, J. E. (2017). Key Components in eHealth Interventions Combining Self-Tracking and Persuasive eCoaching to Promote a Healthier Lifestyle: A Scoping Review. *Journal Of Medical Internet Research*, 19(8), e277. <https://doi.org/10.2196/jmir.7288>
- Menzis. (2023). *Metabool syndroom hoe doorbreekt u het*. Geraadpleegd op 19 maart 2025, van <https://www.menzis.nl/nieuws-en-blogs/meer-leefkracht/metabool-syndroom-hoe-doorbreekt-u-het>

- Michie, S., Van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Milne-Ives, M., Homer, S., Andrade, J., & Meinert, E. (2024). The conceptualisation and measurement of engagement in digital health. *Internet Interventions*, 36, 100735. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100735>
- Morrison, L. G. (2015). Theory-based strategies for enhancing the impact and usage of digital health behaviour change interventions: A review. *Digital Health*, 1. <https://doi.org/10.1177/2055207615595335>
- Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut, Van Zon, S., Brouwer, S., & Bültmann, U. (2020). Het metaboolsyndroom in kaart gebracht [Journal-article]. *DEMOS, Jaargang 36*(Nummer 10). <https://nidi.nl/wp-content/uploads/2020/11/demos-36-10.pdf>
- Oinas-Kukkonen, H., & Harjumaa, M. (2009). *Persuasive systems design: Key issues, process model, and system features*. *Communications of the Association for Information Systems*, 24, Article 28. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.02428>
- Pérez-Martínez, P., Mikhailidis, D. P., Athyros, V. G., Bullo, M., Couture, P., Covas, M. I., De Koning, L., Delgado-Lista, J., Díaz-López, A., Drevon, C. A., Estruch, R., Esposito, K., Fitó, M., Garaulet, M., Giugliano, D., García-Ríos, A., Katsiki, N., Kolovou, G., Lamarche, B., . . . López-Miranda, J. (2017). Lifestyle recommendations for the prevention and management of metabolic syndrome: an international panel recommendation. *Nutrition Reviews*, 75(5), 307–326. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux014>
- Perski, O., Blandford, A., West, R., & Michie, S. (2016). Conceptualising engagement with digital behaviour change interventions: a systematic review using principles from critical interpretive synthesis. *Translational Behavioral Medicine*, 7(2), 254–267. <https://doi.org/10.1007/s13142-016-0453-1>
- Pratap, A., Renn, B. N., Volponi, J., Mooney, S. D., Gazzaley, A., Arean, P. A., & Anguera, J. A. (2018). Using Mobile Apps to Assess and Treat Depression in Hispanic and Latino Populations: Fully Remote Randomized Clinical Trial. *Journal Of Medical Internet Research*, 20(8), e10130. <https://doi.org/10.2196/10130>
- Renzi, E., Baccolini, V., Migliara, G., De Vito, C., Gasperini, G., Cianciulli, A., Marzuillo, C., Villari, P., & Massimi, A. (2022). The Impact of eHealth Interventions on the Improvement of Self-Care in Chronic Patients: An Overview of Systematic Reviews. *Life*, 12(8), 1253. <https://doi.org/10.3390/life12081253>
- Richtlijnendatabase. (z.d.) *Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)*. https://richtlijnendatabase.nl/richtlijn/overgewicht_en_obesitas_bij_volwassenen_en_kinderen/volwassenen/gecombineerde_leefstijl_interventie_gli.html

- Saklayen, M. G. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current Hypertension Reports*, 20(2). <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>
- Scuteri, A., Laurent, S., Cucca, F., Cockcroft, J., Cunha, P. G., Mañas, L. R., Raso, F. U. M., Muiesan, M. L., Rylisškytė, L., Rietzschel, E., Strait, J., Vlachopoulos, C., Völzke, H., Lakatta, E. G., & Nilsson, P. M. (2014). Metabolic syndrome across Europe: Different clusters of risk factors. *European Journal Of Preventive Cardiology*, 22(4), 486–491. <https://doi.org/10.1177/2047487314525529>
- Tong, H. L., Quiroz, J. C., Kocaballi, A. B., Fat, S. C. M., Dao, K. P., Gehringer, H., Chow, C. K., & Laranjo, L. (2021). Personalized mobile technologies for lifestyle behavior change: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Preventive Medicine*, 148, 106532. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106532>
- Van Namen, M., Prendergast, L., & Peiris, C. (2019). Supervised lifestyle intervention for people with metabolic syndrome improves outcomes and reduces individual risk factors of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Metabolism*, 101, 153988. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2019.153988>
- Wang, H. H., Lee, D. K., Liu, M., Portincasa, P., & Wang, D. Q. (2020). Novel Insights into the Pathogenesis and Management of the Metabolic Syndrome. *Pediatric Gastroenterology Hepatology & Nutrition*, 23(3), 189. <https://doi.org/10.5223/pghn.2020.23.3.189>
- World Health Organization. (2019). *Introduction*. WHO Guideline Recommendations On Digital Interventions For Health System Strengthening. World Health Organization. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541905/>

Tijdens de voorbereiding van dit onderzoek heb ik gebruikgemaakt van kunstmatige intelligentie (ChatGPT, ontwikkeld door OpenAI) ter ondersteuning bij enkele onderdelen. Zo heb ik AI ingezet om de wervingsberichten taalkundig en stilistisch te verbeteren, en om in de beginfase van mijn analyse suggesties te krijgen voor de opzet van Excel-tabellen. Daarnaast zijn enkele bestaande zinnen herschreven met behulp van AI om de academische toon van de tekst te verbeteren. De AI heeft geen inhoudelijke analyse uitgevoerd. De volledige inhoud van dit onderzoek is zelfstandig door mij opgesteld. Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor het eindresultaat.

Bijlagen

Bijlage 1. Prompt

STRESS

Genereer 200 supportberichten voor de eHealth-applicatie HealthBox. Deze app is gericht op stressvermindering bij mensen met metabool syndroom. De berichten worden getoond als dagelijkse notificaties.

Verdeling over thema's (4 x 50 berichten)

Informationele steun – 50 berichten

Instrumentele steun – 50 berichten

Waarderende (appraisal) steun – 50 berichten

Emotionele steun – 50 berichten

1. Informationele steun

Doel: Kennis en uitleg geven over stress en leefstijl. Geef begrijpelijke informatie over hoe stress werkt, wat het met lichaam/geest doet, en hoe gezonde leefstijlkeuzes daarbij helpen. Gebruik voorbeelden, vergelijkingen of “wist-je-datjes”. Geef géén opdrachten of tips; focus puur op het ‘waarom’ en ‘wat’. Voorbeeld: “Wist je dat stress je hartslag verhoogt? Rust helpt je lichaam weer in balans komen.”

2. Instrumentele steun

Doel: Help de gebruiker iets kleins en concreets te dóén om stress te verlagen. Bied praktische hulp: een oefening, herinnering, of kleine actie die direct uitvoerbaar is. Begin waar mogelijk met een werkwoord: “Adem...”, “Noteer...”, “Rek je uit...” Hou het kort, vriendelijk en laagdrempelig. Voorbeeld: “Adem 4 tellen in, 6 tellen uit. Herhaal 5x. Even rust nemen? Probeer het nu.”

3. Waarderende steun (appraisal)

Doel: Feedback en aanmoediging geven die het zelfvertrouwen versterkt. Laat de gebruiker voelen dat hun inspanning gezien wordt en telt. Benadruk kleine stappen,

doorzettingsvermogen, moed en zelfzorg Geef complimenten zonder te overdrijven.
Voorbeeld: “Het is knap dat je met stress bezig bent. Dat vraagt moed en inzet.”

4. Emotionele steun

Doel: Warmte, empathie en verbondenheid tonen. Laat merken dat het oké is om het soms moeilijk te hebben, en dat de gebruiker niet alleen is. Wees geruststellend, zacht, vriendelijk. Benoem gevoelens als normaal en menselijk. Voorbeeld: “Het is oké om je overweldigd te voelen. Wees mild voor jezelf.”

Berichtspecificaties

Elk bericht bevat:

-Een titel van max. 34 tekens (inclusief spaties)

-Een body van max. 138 tekens (inclusief spaties)

Taal en toon:

-Taalniveau: B1 of lager

-Geen medisch jargon of abstracte woorden

-Vriendelijke, rustige toon – alsof een coach naast je zit

-Actieve zinnen (“Je kunt nu even pauzeren” i.p.v. “Het is aan te raden om pauze te nemen”)

-Niet belerend, maar informerend en ondersteunend

-Alleen over leefstijl (geen medicatie, bloedwaarden, medische adviezen)

Output

Geef alle berichten als platte tekst, zonder uitleg, zonder opmaak. Je mag de volledige tekst in één keer genereren.

Formaat per bericht: [Nummer] [Categorie] – Titel: “...” – Body: “...” Geef alle berichten zonder onderbreking, ook als het veel tekst is.

Pas de berichten aan op basis van de karakteristieken van de gebruiker, maar zorg dat de 50 berichten informatieve steun blijven gericht op stressvermindering:

Basisgegevens

- Leeftijd: 45 jaar
- Inkomen: Laag inkomen (arbeidsongeschikt, leeft op een uitkering)
- Leefsituatie: Woont alleen in een huurwoning. Ze is gescheiden en heeft geen kinderen. Haar sociale kring is beperkt en ze spreekt weinig met haar ex-man. Ze heeft geen dagelijkse contactmomenten met vrienden of familie, wat haar soms eenzaam maakt. Doordeweeks brengt ze veel tijd alleen door, met uitzondering van een paar korte sociale contacten.

- Gezondheidsvaardigheden: Begrijpt gezondheidsinformatie redelijk. Ze kan simpele informatie lezen maar jargon of lange teksten zijn vaak te veel gevraagd.
- Digitale vaardigheden: Is redelijk vaardig in het gebruik van digitale middelen. Ze is bekend met het gebruik van apps voor gezondheid en fitness, hoewel ze soms hulp nodig heeft met het installeren of koppelen van bluetooth apparaten.

Gezondheidsgegevens

- Gezondheidshistorie: Heeft al enkele jaren last van overgewicht.
- Gezondheidsbeeld: Ze is zich bewust van de ernst van haar gezondheidsproblemen en maakt zich zorgen over het ontwikkelen van ernstigere aandoeningen.

Gedrag en motivatie

- Fase van gedragsverandering: Wil graag grote stappen maken in meer bewegen en gezonder eten maar blijkt tot nu toe vaak niet in staat om hier verder mee te komen. Ze heeft soms het een en ander geprobeerd maar blijkt dan vaak toch het niet vol te houden. Ze weet niet waar ze moet beginnen.
- Motivation: Ze is zich bewust van de ernst van haar situatie en de impact op haar dagelijks leven. Ze wil er graag alles aan doen om hier verandering in te brengen.
- Capability: Voelt zich vaak mentaal en fysiek niet volledig in staat om haar doelen na te streven. Ze heeft moeite om lange tijd actief te blijven, en haar energiepeil is vaak laag. Ze heeft de bereidheid om kleine veranderingen door te voeren, maar ze kan zich soms overweldigd voelen door het idee van grote, snelle veranderingen.
- Opportunity: Heeft redelijk wat tijd om aan haar gezondheid te werken, maar het moet niet te duur zijn. Haar uitkering biedt haar een beperkt budget, en ze moet kosten goed overwegen. Haar situatie maakt het moeilijk om fysiek naar een sportschool of groepssessie te gaan, dus ze zoekt naar toegankelijke manieren om deel te nemen aan gezondheidsinitiatieven.

Ideale HealthBox

- Monitoring: Wil graag haar gewicht en activiteiten bijhouden, De HealthBox moet visueel inzichtelijk maken hoe ze vordert met kleine veranderingen, zodat ze gemotiveerd blijft. Ze wil zien dat haar inspanningen daadwerkelijk resultaten opleveren om zo haar zelfvertrouwen terug te winnen.
- Coachingstijl: De digitale coach moet kalm, geduldig en geruststellend zijn, met veel positieve feedback en opbouwende opmerkingen. De coaching moet haar door de dag heen begeleiden en haar herinneren aan haar doelen zonder haar onder druk te zetten. Ze heeft behoefte aan rustige stappen en begeleiding, zonder het gevoel te krijgen dat ze te veel moet doen.
- Berichten: Zou graag dagelijks interactie hebben, maar in kleine porties. Korte, motiverende, berichten die haar zelfvertrouwen vergroten en haar eraan herinneren dat ze goed bezig is, zijn belangrijk voor haar. [...]

Bijlage 2. Geselecteerde leefstijlberichten

Voeding (informatief)

Nummer 2 en 4

- 2 Informatieele steun – Titel: "Suiker en energie" – Body: "Wist je dat suiker je snel energie geeft, maar je daarna vaak moe maakt?"
- 4 Informatieele steun – Titel: "Vet is niet slecht" – Body: "Je lichaam heeft gezonde vetten nodig, zoals in noten of avocado."

Fysieke activiteit (instrumenteel)

Nummer 44 en 16

- 44 Instrumentele steun – Titel: "Rek je nek" – Body: "Breng je oor rustig naar je schouder. Strek zo je nekspieren."
- 16 Instrumentele steun – Titel: "Stap op de plaats" – Body: "Stap rustig op de plaats, 10 tellen. Zo eenvoudig kan bewegen zijn."

Stress (waarderend)

Nummer 47 en 11

- 47 Waarderende – Titel: "Je neemt het serieus" – Body: "Je gezondheid serieus nemen is belangrijk. Dat doe je."
- 11 Waarderende – Titel: "Je doet het goed" – Body: "Zelfs als het niet perfect voelt, ben je goed bezig."

Voeding (emotioneel)

Nummer 37 en 3

- 37 Emotionele steun – Titel: "Je mag vertragen" - Body: "Als het veel is, mag je even pauzeren. Dat is gezond."
- 3 Emotionele steun – Titel: "Het mag in stapjes" – Body: "Elke stap telt. Het hoeft niet perfect te gaan, zolang je blijft proberen."

Fysieke activiteit (informatief)

Nummer 50 en 36

- 50 Informatieele steun – Titel: "Bewegen is voor iedereen" – Body: "Jouw leeftijd of gewicht maakt niet uit. Iedereen kan iets doen dat goed is voor het lichaam."

- 36 Informatieele steun – Titel: "Beweging en je longen" – Body: "Bewegen traint je longen. Je gaat dieper ademen en krijgt meer zuurstof binnen."

Stress (instrumenteel)

Nummer 37 en 33

- 37 Instrumentele steun – Titel: "Steek een kaars aan" – Body: "Een vlammetje kijken kalmeert. Neem een moment voor jezelf."
- 33 Instrumentele steun – Titel: "Focus op één geluid" – Body: "Luister naar wat je nu hoort. Alleen dat. Brengt rust."

Voeding (waarderend)

Nummer 11 en 50

- 11 Waarderende steun – Titel: "Het mag even duren" – Body: "Verandering kost tijd. Jij blijft het proberen. Dat is bewonderenswaardig."
- 50 Waarderende steun – Titel: "Je doet het al beter" – Body: "Misschien zie je het niet meteen, maar het gaat beter dan eerst."

Fysieke activiteit (emotioneel)

Nummer 50 en 48

- 50 Emotionele steun – Titel: "Je bent onderweg" – Body: "Er is geen eindpunt. Gezond leven is blijven bewegen – zoals jij dat kunt."
- 48 Emotionele steun – Titel: "Dankbaar voor jezelf" – Body: "Sta even stil. Je bent goed bezig. Dank jezelf daarvoor."

Stress (informatief)

Nummer 20 en 23

- 20 Informatieele steun – Titel: "Sociale steun" – Body: "Met iemand praten lucht op. Je hoeft het niet alleen te dragen."
- 23 Informatieele steun – Titel: "Waarom je moe bent" – Body: "Langdurige stress vreet energie. Rust nemen is herstellen."

Voeding (instrumenteel)

Nummer 31 en 18

- 31 "Check je voorraadkast" – Body: “Kijk eens wat je in huis hebt. Wat kan je maken zonder extra suiker of vet?”
- 18 Instrumentele steun – Titel: "Laat je niet verleiden" – Body: “Leg ongezonde snacks uit het zicht. Wat je niet ziet, eet je minder snel.”

Fysieke activiteit (waarderend)

Nummer 12 en 25

- 12 Waarderende steun – Titel: "Bewust gekozen" – Body: “Dat jij bewust koos om te bewegen, is sterk. Ga zo door!”
- 25 Waarderende steun – Titel: "Goed gekozen!" – Body: “Jij maakte tijd voor bewegen. Een gezonde keuze. Knap!”

Stress (emotioneel)

Nummer 1 en 31

- 1 Emotionele steun – Titel: "Je hoeft het niet alleen te doen" – Body: “Veel mensen voelen zich soms overweldigd. Je bent niet alleen.”
- 31 Emotionele steun – Titel: "Je mag zacht zijn" – Body: “Je hoeft niet hard te zijn voor jezelf. Zacht werkt ook.”

Bijlage 3. Toevalsgenerator

Aantal random nummers	Minimale random nummer	Maximale random nummer
2	1	50
Random nummer(s) trekken		

1	31	Verwijder
12	25	Verwijder
31	18	Verwijder
20	23	Verwijder
50	48	Verwijder
11	50	Verwijder
37	33	Verwijder
50	36	Verwijder
37	3	Verwijder
47	11	Verwijder
44	16	Verwijder
2	4	Verwijder

Bijlage 4. Vragenlijsten

Bijlage 4.1. Vragenlijst dag 0

Demografie

1. Wat is je geslacht?
 - *Man*
 - *Vrouw*
 - *Anders*
2. Wat is je leeftijd?
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Wat is je opleidingsniveau?
 - *MBO*
 - *HBO*
 - *WO*

Stage of Change

Beweging: Volgens de Nederlandse Beweegrichtlijnen zou je minstens 150 minuten per week matig intensief moeten bewegen (*denk aan: dagelijks 20-25 minuten wandelen of fietsen*).

Voldoe jij aan deze beweegrichtlijn?

1. Nee, en ik ben niet van plan dit binnen 6 maanden te gaan doen.
2. Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen 6 maanden te gaan doen.
3. Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen 30 dagen te gaan doen.
4. Ja, dit doe ik sinds minder dan 6 maanden.
5. Ja, dit doe ik sinds meer dan 6 maanden.

Voeding: Volgens de Richtlijnen goede voeding zou je dagelijks 200 gram groente en 200 gram fruit moeten eten (*denk aan: dagelijks 2 porties fruit, 4 opscheplepels groente*). Voldoe jij aan deze voedingsrichtlijn?

1. Nee, en ik ben niet van plan dit binnen 6 maanden te gaan doen.
2. Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen 6 maanden te gaan doen.
3. Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen 30 dagen te gaan doen.

4. Ja, dit doe ik sinds minder dan 6 maanden.
5. Ja, dit doe ik sinds meer dan 6 maanden.

Stress: Om langdurige stress te voorkomen raadt Thuisarts.nl aan om elke dag voldoende te ontspannen (*denk aan: luisteren van muziek, ontspanningsoefeningen zoals mindfulness, afspreken met vrienden*). Lukt het jou om dagelijks voldoende te ontspannen?

1. Nee, en ik ben niet van plan dit binnen 6 maanden te gaan doen.
2. Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen 6 maanden te gaan doen.
3. Nee, maar ik ben wel van plan dit binnen 30 dagen te gaan doen.
4. Ja, dit doe ik sinds minder dan 6 maanden.
5. Ja, dit doe ik sinds meer dan 6 maanden.

1. Precontemplation
2. Contemplation
3. Preparation
4. Action
5. Maintenance

COM-B

Geef aan in hoeverre je het (on)eens bent met de volgende stellingen:

Categorie	Stelling	Helemaal mee oneens	Helemaal mee eens
Fysieke capabiliteit	Ik heb de fysieke vaardigheden om mijn leefstijl* te verbeteren. (<i>Denk aan: fysiek in staat zijn om regelmatig bewegen</i>)	1 -	10
Mentale capabiliteit	Ik heb de mentale vaardigheden om mijn leefstijl te verbeteren. (<i>Denk aan: voldoende kennis over gezond eten</i>)	1 -	10
Fysieke omgeving	Ik heb de mogelijkheden en middelen in mijn fysieke omgeving om mijn leefstijl	1 -	10

	te verbeteren. <i>(Denk aan: tijd om te ontspannen, geld voor gezond eten)</i>			
Sociale omgeving	Ik heb de mogelijkheden in mijn sociale omgeving om mijn leefstijl te verbeteren. <i>(Denk aan: positieve steun van naasten)</i>	1	-	10
Automatische motivatie	Ik ben uit mezelf geneigd om gezondere keuzes te maken, zonder daar bewust over na te denken. <i>(Denk aan: een stuk fietsen als dagelijkse gewoonte, water drinken in plaats van frisdrank als je dorst hebt)</i>	1	-	10
Reflectieve motivatie	Ik ben gemotiveerd om mijn leefstijl te verbeteren. <i>(Denk aan: een noodzaak voelen om aan vermindering van stress te werken, bewust gezonder eten)</i>	1	-	10

*Met leefstijl wordt hierbij een gezond dieet, genoeg beweging en stressmanagement bedoeld.

Algemene leefstijl

- Hoe zou je je huidige leefstijl omschrijven op het gebied van voeding, beweging en stress? *Je kunt ingaan op hoe je eetpatroon eruitziet, hoe actief je bent of hoe je omgaat met stress.*
 - Schrijf een antwoord...*
- Hoe kijk je op dit moment naar je leefstijl? Wat vind je prettig aan hoe het nu gaat, en wat zou je liever anders zien? **A**
 - Schrijf een antwoord...*
- Welk aspect van een gezonde leefstijl vind jij het belangrijkste? *(Zoals voeding, beweging of stressmanagement)*. Leg uit. **C**
 - Schrijf een antwoord...*
- Hoe bewust ben je op dit moment bezig met je leefstijl? Zoek je bijvoorbeeld weleens informatie op om er meer over te weten, of denk je er niet zo vaak over na? Leg uit. **C**
 - Schrijf een antwoord...*
- Zijn er gewoontes op het gebied van voeding, beweging of ontspanning die je zou willen veranderen? Waarom juist deze? **G**
 - Schrijf een antwoord...*
- Heb je eerder geprobeerd je leefstijl te verbeteren? Wat heb je toen geprobeerd, en wat doe je nu nog steeds of heb je anders aangepakt? **G**
 - Schrijf een antwoord...*

Betrokkenheid bij leefstijl

1. Hoe belangrijk vind je het om actief bezig te zijn met je gezondheid en leefstijl? Leg uit waarom dit voor jou wel of niet belangrijk is. **A**
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Welke gevoelens komen bij je op als je denkt aan het veranderen van je leefstijl? (Zoals *interesse, plezier, irritatie of motivatie*). Leg uit. **A**
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Welke routines of gewoontes helpen je nu om gezond te leven? Wat maakt dat die voor jou goed werken? **G**
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Welke bronnen gebruik je meestal als je informatie zoekt over gezonder leven? (Zoals *websites, boeken, experts of apps*). Waarom juist deze? **C**
 - *Schrijf een antwoord...*

Ervaring en verwachtingen

1. Heb je eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies? Wat vond je daar goed of juist minder goed aan?
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Wat verwacht je van de leefstijlberichten in dit onderzoek? Wat voor informatie zou je graag willen krijgen? **C**
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Wat helpt jou meestal om gezondere keuzes te maken? Wat motiveert jou daarin? **A**
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Welke uitdagingen kom je tegen bij het volhouden van een gezonde leefstijl? En wat helpt je om daarmee om te gaan? **G**
 - *Schrijf een antwoord...*

Dagelijkse vraag na elk leefstijlbericht

1. “Hoe goed vind je de manier van coachen in dit bericht bij jou passen?”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Bijlage 4.2. Vragenlijst dag 6

Affectieve betrokkenheid

1. Hoe heb je de leefstijlberichten tot nu toe ervaren? Welke gevoelens riep dat bij je op (zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie)?
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Wat merk je op dit moment in je motivatie voor een gezonde leefstijl sinds het begin van het onderzoek? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Hoe is het voor je om dagelijks twee leefstijlberichten te ontvangen? Vond je dat prettig, juist storend, of iets daartussenin? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Waren er leefstijlberichten die je extra aanspraken of juist helemaal niet? Wat maakte daarin voor jou het verschil?
 - *Schrijf een antwoord...*

Gedragmatige betrokkenheid

1. In hoeverre heb je adviezen of suggesties uit de leefstijlberichten wel of niet toegepast in je dagelijks leven? Kun je een voorbeeld geven?
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Wat ben je anders gaan doen, of juist gaan laten, door wat je in de leefstijlberichten hebt gelezen? Waarom denk je dat je dat deed?
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Wat werkte voor jou tot nu toe goed, en wat minder goed in de leefstijlberichten? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Wat merk je aan jezelf in hoe bewust je met je leefstijl bezig bent sinds het begin van het onderzoek? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*

Cognitieve betrokkenheid

1. Hoe hebben de leefstijlberichten je geholpen om anders naar je leefstijl te kijken, als dat het geval is? Zijn er bepaalde inzichten die voor jou nieuw zijn? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Hoe kijk je op dit moment aan tegen een gezonde leefstijl? Is er iets veranderd (of juist niet) sinds het begin van het onderzoek? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Zijn er inzichten of tips uit de leefstijlberichten die je zijn bijgebleven? Waarom denk je dat juist deze voor jou relevant waren, of juist niet?
 - *Schrijf een antwoord...*

4. Hoe is je denken over je leefstijl veranderd (of juist niet) sinds het begin van het onderzoek? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*

Bijlage 4.3. Vragenlijst dag 12

Affectieve betrokkenheid

1. Hoe heb je het ontvangen van de leefstijlberichten in de afgelopen 12 dagen ervaren? Welke gevoelens riep dit bij je op (*zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie*)? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Hoe kijk je op dit moment aan tegen leefstijlverandering? Zijn je gevoelens hierover veranderd sinds het begin van het onderzoek? Leg uit.
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Op welke momenten voelde je je juist betrokken of juist minder betrokken bij de leefstijlberichten? Wat denk je dat dat beïnvloedde?
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Wat vond je van de toon van de leefstijlberichten? (*Zoals positief, serieus of luchtig*). Wat sprak je aan of juist niet?
 - *Schrijf een antwoord...*

Gedragmatige betrokkenheid

1. Zijn er door de leefstijlberichten dingen die je anders bent gaan doen (of juist hebt gelaten)? Kun je een voorbeeld geven?
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Hoe merkte je dat de leefstijlberichten (wel of niet) een plek kregen in je dagelijkse routine? Wat hielp of juist niet?
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Hoe zie je je leefstijl de komende tijd voor je? Wat verwacht je dat je blijft doen (of juist niet), en waarom?
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Als je terugkijkt op de afgelopen 12 dagen: op welke momenten merkte je dat de leefstijlberichten invloed hadden (of juist niet) op je keuzes? *Denk aan keuzes rond voeding, beweging of ontspanning.*
 - *Schrijf een antwoord...*

Cognitieve betrokkenheid

1. Wat hebben de leefstijlberichten met je manier van denken over je leefstijl gedaan? Kun je een voorbeeld geven van iets dat je is opgevallen, veranderd is, of juist hetzelfde is gebleven?
 - *Schrijf een antwoord...*
2. Zijn er ideeën of opvattingen over leefstijl of gedragsverandering die veranderd zijn (of juist hetzelfde gebleven) sinds het begin van het onderzoek? Hoe komt dat denk je?
 - *Schrijf een antwoord...*
3. Zijn er inzichten of tips uit de leefstijlberichten die je zijn bijgebleven? Waarom denk je dat juist deze voor jou relevant waren, of juist niet?
 - *Schrijf een antwoord...*
4. Wat heb je geleerd over hoe je met je leefstijl om kunt gaan? Wat hielp daarbij, of juist niet?
 - *Schrijf een antwoord...*

Bijlage 5. Informed Consent

Bijlage 5.1. Informatiebrief

INFORMATIEBRIEF VOOR DEELNEMERS

Titels van de onderzoeken: Gebruikersbetrokkenheid bij digitale leefstijlberichten & Gepersonaliseerde gezondheidsberichten door type support

Onderzoeksinstituut: Universiteit Twente

Onderzoekers: Mirthe Heitbrink; Anke Dijkstra

Contactgegevens: m.heitbrink@student.utwente.nl ; a.k.dijkstra-1@student.utwente.nl

1. Inleiding

U wordt uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek naar de betrokkenheid en personalisatie bij digitale leefstijlberichten. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Mirthe Heitbrink en Anke Dijkstra van de Universiteit Twente. Voordat u besluit deel te nemen, is het belangrijk dat u begrijpt wat deelname inhoudt. Lees dit formulier zorgvuldig door.

2. Doel van het onderzoek

Dit onderzoek maakt deel uit van twee bachelorscripties, en richt zich daarom op twee belangrijke thema's:

- Hoe studenten hun betrokkenheid ontwikkelen bij digitale leefstijlberichten over stressmanagement, voeding en lichamelijke activiteit;
- Hoe deze leefstijlberichten gepersonaliseerd kunnen worden op basis van verschillende types support.

De onderzoeksdoelen zijn om te begrijpen welke factoren bijdragen aan zowel de effectiviteit als de relevantie van deze berichten en hoe ze beter kunnen worden afgestemd op de behoeften van gebruikers.

3. Wat wordt er van u verwacht?

Als deelnemer ontvangt u gedurende 12 dagen dagelijks twee digitale leefstijlberichten (09:00u en 16:00u) via de TIIM-app. Na elk bericht beantwoordt u één korte vraag over uw ervaring met de coaching in het bericht. Daarnaast vult u drie langere vragenlijsten in:

Dag 0: Eerste indrukken en initiële betrokkenheid

Dag 6: Eventuele veranderingen in betrokkenheid

Dag 12: Evaluatie van de onderzoeksperiode

De deelname duurt ongeveer 2-5 minuten per dag en 15-20 minuten per vragenlijst.

4. Voordelen en risico's van deelname

Uw deelname helpt bij het verbeteren van digitale gezondheidsinterventies, wat kan bijdragen aan effectievere gezondheidscommunicatie. De resultaten kunnen worden gebruikt voor wetenschappelijke publicaties en praktische aanbevelingen.

Er zijn geen bekende risico's verbonden aan deelname. Dit onderzoek is beoordeeld en goedgekeurd door de **BMS Ethics Committee, domein Humanities & Social Sciences** van de Universiteit Twente.

5. Deelname en mogelijkheid tot terugtrekking

Uw deelname is volledig vrijwillig. U kunt op elk moment en zonder opgaaf van reden stoppen met het onderzoek, zonder dat dit negatieve gevolgen heeft. Als u zich terugtrekt, worden uw gegevens behouden, maar ze blijven volledig geanonimiseerd en kunnen niet naar u herleidbaar worden.

Als u wilt stoppen, kunt u contact opnemen met de hoofdonderzoekers via m.heitbrink@student.utwente.nl en a.k.dijkstra-1@student.utwente.nl

6. Gegevensverwerking en privacybescherming

- Tijdens het onderzoek worden enkele persoonlijke gegevens verzameld, zoals leeftijd en geslacht, maar deze zijn geanonimiseerd en niet herleidbaar opgeslagen.
- Uw antwoorden op de vragenlijsten en feedback op de berichten worden alleen gebruikt voor wetenschappelijke analyse.
- Alle gegevens worden verwerkt volgens de AVG/GDPR-wetgeving.
- Omdat uw gegevens vanaf het moment van deelname volledig geanonimiseerd zijn, kunnen ze niet meer worden aangepast of verwijderd.

Als u gebruik wilt maken van deze rechten, kunt u contact opnemen met de hoofdonderzoekers.

7. Beveiliging, opslag en hergebruik van gegevens

- Uw gegevens worden veilig opgeslagen op beveiligde servers van de Universiteit Twente en zijn alleen toegankelijk voor het onderzoeksteam.
- Na afronding van het onderzoek worden de data gedurende 10 jaar bewaard, conform de richtlijnen van de Universiteit Twente. Daarna worden de gegevens vernietigd.
- Geanonimiseerde gegevens kunnen worden hergebruikt voor wetenschappelijke doeleinden, maar niet op een manier die herleidbaar is tot individuele deelnemers.

8. Contactinformatie

Voor vragen of opmerkingen over dit onderzoek kunt u contact opnemen met:

- **Mirthe Heitbrink**, hoofdonderzoeker: m.heitbrink@student.utwente.nl
- **Anke Dijkstra**, hoofonderzoeker: a.k.dijkstra-1@student.utwente.nl
- **BMS Ethics Committee, domein Humanities & Social Sciences**: ethicscommittee-hss@utwente.nl

Als u een klacht heeft over dit onderzoek, kunt u deze indienen bij de ethische commissie via bovenstaande contactgegevens.

Door deel te nemen aan dit onderzoek geeft u aan dat u deze informatie heeft gelezen en begrijpt wat deelname inhoudt.

Als u nog vragen heeft, neem dan gerust contact op!

Bijlage 5.2. Toestemmingsformulier

Toestemmingsformulier voor “Gebruikersbetrokkenheid bij digitale leefstijlberichten” & “Gepersonaliseerde gezondheidsberichten door type support”

Kruis de vakjes aan die voor u van toepassing zijn.

Ja **Nee**

Deelname aan het onderzoek

Ik heb de informatie over het onderzoek in de app gelezen of deze is mij voorgelezen, en begrijp deze. Ik heb vragen kunnen stellen en deze zijn naar tevredenheid beantwoord. ☐ ☐

Ik geef toestemming om vrijwillig deel te nemen in dit onderzoek, en begrijp dat ik te allen tijde kan weigeren om antwoord te geven op een vraag of mij terug kan trekken uit het onderzoek, zonder hiervoor een reden te hoeven geven. ☐ ☐

Ik begrijp dat deelname aan deze studie inhoudt dat ik zelf gedurende het onderzoek drie vragenlijsten invul en dagelijks twee vragen beantwoord. ☐ ☐

Gebruik van informatie

Ik begrijp dat mijn informatie wordt gebruikt voor twee bachelor scripties met meerdere onderzoeksdoelen. ☐ ☐

Ik begrijp dat mijn persoonlijke informatie, zoals mijn leeftijd en geslacht, vertrouwelijk wordt behandeld en niet wordt gedeeld buiten het onderzoeksteam. ☐ ☐

Ik begrijp dat mijn geschreven toelichtingen geanonimiseerd gebruikt kunnen worden in de beschrijving van de onderzoeksresultaten. ☐ ☐

Toekomstig gebruik en hergebruik van de informatie

Ik geef toestemming dat de informatie en antwoorden die ik geef in de vragenlijst en dagelijkse vragen worden bewaard in een database tot maximaal 10 jaar na de onderzoeksperiode. ☐ ☐

Ik begrijp dat mijn informatie geanonimiseerd is. Mijn naam zal niet worden gebruikt, er wordt alleen gerefereerd naar mijn participanten ID tijdens de analyse van de data. ☐ ☐

Digitale handtekening

□ □

Hierbij geef ik aan dat ik alle informatie in dit formulier grondig heb doorgelezen en toestemming geef mee te doen aan dit onderzoek.

Contactinformatie onderzoekers: m.heitbrink@student.utwente.nl & a.k.dijkstra-1@student.utwente.nl

Contactinformatie voor vragen over uw rechten als onderzoeksdeelnemer:

Als u vragen heeft over uw rechten als onderzoeksdeelnemer, informatie wilt verkrijgen, vragen wilt stellen of zorgen over dit onderzoek wilt bespreken met iemand anders dan de onderzoeker(s), neem dan contact op met de secretaris van de Ethics Committee/domein Humanities & Social Sciences van de Faculteit Behavioural-, Management- and Social Sciences van de Universiteit Twente via ethicscommittee-hss@utwente.nl

Bijlage 6. Uitwerkingen Excel

Bijlage 6.1. Coderen

ID nummer	Tijdstip	Dimensie	Vraagnummer	Antwoord (samenvatting)	Codes	Thema (gegroepeerde code)
12661	Dag 0	Geen	Vraag 1	Vaste routine in voeding en sport, houdt calorieën bij, weinig tijd voor ontspanning/vrienden door werk en sport, gebruikt cutting/bulking.	Gedragmatige structuur, Beperkte ontspanning, Functioneel voedingsbewustzijn, Calorie tracking	Cognitieve bewustwording, Stress en ontspanning, Structuur / Routines, Overige thema's
12661	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Overwegend tevreden, maar moeite met verleiding. App (PeakWatch) helpt met advies, wil meer zelfcontrole.	Verleidingsgevoeligheid, Digitale ondersteuning, Wens tot zelfcontrole	Barrières en belemmeringen, Emotionele impact, Motivatie en gedragsintentie, Sociale steun
12661	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, bewust van voedingseffecten, weinig kennis over stress.	Bewegingsgericht denken, Voedingsbewustzijn, Beperkte kennis stressmanagement	Cognitieve bewustwording, Stress en ontspanning, Overige thema's
12661	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Zoekt bijna wekelijks informatie over voeding en beweging en past gedrag hierop aan.	Informatieverzameling, Cognitieve betrokkenheid, Gedragsverandering	Cognitieve bewustwording, Gedragsverandering, Informatiebehoeft e
12661	Dag 0	Gedragmatig	Vraag 5	Slaaptekort en weinig herstelmomenten leiden tot ongezonde keuzes.	Slechte slaapkwaliteit, Hersteltekort, Compensatiegedrag	Barrières en belemmeringen, Stress en ontspanning
12661	Dag 0	Gedragmatig	Vraag 6	Startte vier jaar geleden met sporten en afvallen vanwege overgewicht, volgehouden met bewuste voeding.	Gedragsverandering, Persoonlijke motivatie	Gedragsverandering, Intrinsieke motivatie
12661	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Hecht veel belang aan gezond eten en beweging, past	Gezondere prioriteiten, Dagelijkse beweegroutine	Cognitieve bewustwording, Structuur / Routines

				dagindeling hierop aan.		
12661	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Voelt motivatie vanuit eigen potentie, maar ervaart irritatie door meningen van anderen.	Intrinsieke motivatie, Sociale beïnvloeding	Intrinsieke motivatie, Sociale steun
12661	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Heeft een gestructureerd eetpatroon met vaste rijden en routines rondom sport.	Structuur in dagindeling, Eetgewoonten	Structuur / Routines
12661	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt app (PeakWatch) en experts voor algemene inzichten, gebruikt websites voor specifieke informatie.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoeften
12661	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12661	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Nieuwsgierig naar hoe theorie invloed heeft op gedrag.	Interesse in gedragsmechanismen	Gedragsverandering
12661	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Gelooft sterk in de kracht van groepsdruk als motivatie.	Sociale beïnvloeding	Sociale factoren
12661	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Gezonde keuzes worden bemoeilijkt door hoge kosten.	Financiële barrières, Ongezonder is goedkoper	Barrières en belemmeringen, Overige thema's
12661	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Inhoud van berichten herkende hij al grotendeels, maar het motiveerde hem om één ding uit te proberen.	Herkenning, Selectieve motivatie	Evaluatie / Waardering ervaring, Motivatie en gedragsintentie
12661	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Geen verandering in motivatie op leefstijl.	Onveranderde motivatie	Motivatie en gedragsintentie

12661	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Berichten kwamen op prettige momenten, timing was goed.	Positieve beleving timing	Relevantie en afstemming
12661	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Persoonlijke relevantie bepaalde of een bericht hem aansprak.	Selectieve betrokkenheid	Relevantie en afstemming
12661	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Voerde 90% van de adviezen al uit, dus weinig nieuwe gedragsveranderingen.	Bestaande gewoonten, Beperkte gedragsveranderingen	Geen gedragsverandering, Structuur / Routines
12661	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Begon met rekoefening nekspieren, vaak vastzitten door werk.	Nieuwe toepassing, Lichamelijk ongemak	Gedragsverandering
12661	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Praktische tips werkten beter dan motiverende berichten.	Voorkeur praktische inhoud	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12661	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen verandering, berichten hadden door korte duur beperkte impact.	Geen Gedragsverandering, Beperkte impact	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering
12661	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	-
12661	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen persoonlijke verandering, erkent dat anderen mogelijk wel baat hebben gehad.	Geen persoonlijke impact, Erkenning voor anderen	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Sociale factoren
12661	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Alleen rekoefening nekspieren bijgebleven, rest van de tips was al bekend en toegepast.	Beperkte nieuwe gedragingen, Vervolg op bestaande kennis	Cognitieve bewustwording, Gedragsverandering
12661	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Berichten hadden geen bewuste invloed op gedrag.	Geen bewuste gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12661	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Geïnteresseerd in relevante onderwerpen, gefrustreerd door herhaling van bekende informatie.	Selectieve interesse, Frustratie door herhaling	Emotionele impact, Relevantie en afstemming

12661	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl.	Onveranderd perspectief	Geen gedragsverandering
12661	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Ochtendmomenten zorgen voor meer betrokkenheid en motivatie, ook relevantie van bericht bepalend.	Verhoogde ochtendmotivatie, Relevantie bericht	Motivatatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming
12661	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Vond toon berichten te serieus, zou graag meer luchtigheid zien.	Kritiek op toon, Wens voor luchtigheid	Format- of vormkritiek
12661	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Is door berichten gestart met rekoefening nekspieren.	Gedragsverandering, Lichamelijke zorg	Gedragsverandering
12661	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Vooraf ochtendberichten kregen plek in routine, vond regelmatig berichten prettig.	Verschil ochtend- en avondberichten, Regelmatige structuur	Structuur / Routines
12661	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Verwacht door schooldruk minder verbetering in leefstijl, kijkt uit naar rust in vakantie.	Leefstijldruk, Vooruitzicht op verbetering	Barrières en belemmeringen, Motivatie en gedragsintentie
12661	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Nogmaals benoemd dat ochtendberichten meer invloed hadden.	Bevestiging timingseffect	Evaluatie / Waardering ervaring
12661	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in denken over eigen leefstijl.	Onveranderd perspectief, Weinig cognitieve impact	Geen gedragsverandering
12661	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Wil liever feitelijke informatie met bronvermelding, huidige format mist impact.	Behoeftte aan onderbouwing, Kritiek op format	Format- of vormkritiek, Informatiebehoefte
12661	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Concrete tips spraken meer aan.	Voorkeur voor concreetheid	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12661	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Door eerste vragenlijst meer gaan nadenken	Bewustwording leefstijl, Beperkte invloed berichten	Bewustwording leefstijl, Evaluatie

				over rust, niet zozeer door berichten.		/ Waardering ervaring
12662	Dag 0	Geen	Vraag 1	Eet vaker gezond dan ongezond, beweegt te weinig, omgaan met stress via schermgebruik.	Meestal gezond eetpatroon, Beweegtekort, Schermgebruik als coping	Stress en ontspanning, Structuur / Routines, Overige thema's
12662	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Zou graag meer willen sporten.	Wens tot gedragsverandering, Lichaamsbeweging	Motivatatie en gedragsintentie
12662	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Sport en voeding zijn beide belangrijk.	Inzicht in belang voeding en beweging	Cognitieve bewustwording
12662	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Bewust van voeding, niet van stress.	Voedingsbewust, Onbewust van stressfactoren	Cognitieve bewustwording
12662	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil meer bewegen.	Beweegintentie/Lichaamsbeweging	Motivatatie en gedragsintentie
12662	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Thuis workouts gedaan, maar motivatie daalde	Startgedrag zonder volharding, Motivatieprobleem	Gedragsverandering, Motivatieprobleem
12662	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Met leefstijl bezig zijn alleen belangrijk zolang hij er gezond uitziet.	Externe motivatie, Lichaamsbeeld	Motivatatie en gedragsintentie, Overige thema's
12662	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Mist motivatie en doorzettingsvermogen.	Motivatatieprobleem	Motivatatieprobleem
12662	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Bij bijna elke maaltijd water drinken en regelmatig fietsen.	Gezonde gewoontes, Actief vervoer	Structuur / Routines
12662	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt websites en ChatGPT voor informatie zoeken.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoeften
12662	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12662	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Informatie over voeding, sport en stress.	Informatiebehoeften, Gezondheidsthema's	Informatiebehoeften

12662	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Gezond leven is langer leven.	Preventief denken	Cognitieve bewustwording
12662	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Motivatatieprobleem en gebrek aan doorzettingsvermogen belemmeren volhouden gezonde leefstijl.	Psychologische barrières	Barrières en belemmeringen
12662	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Sommige berichten gaven motivatie.	Selectieve betrokkenheid, Motivatie door inhoud	Motivatatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming
12662	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Motivatatie op mentaal vlak verbeterd.	Mentaal effect	Evaluatie / Waardering ervaring, Motivatie en gedragsintentie
12662	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Eén bericht per dag was ook voldoende.	Behoeftte aan dosering	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12662	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Vooral mentale leefstijlberichten spraken aan.	Voorkeur voor mentale berichten	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12662	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Paar berichten toegepast, vooral die met bemoedigende boodschap.	Beperkte gedragsverandering, Sociale steun als motivatie	Gedragsverandering, Sociale steun
12662	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Bericht over voeding leidde tot gezonde keuze.	Directe gedragsimpact	Gedragsverandering
12662	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Berichten werkten prima.	Functionele ervaring	Evaluatie / Waardering ervaring
12662	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Iets meer bewust, maar beperkte invloed.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12662	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Niet echt geholpen.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12662	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12662	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Niet echt inzichten bijgebleven.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12662	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Enigszins bewuster van belang gezondheid, voeding en mentaal.	Bewustwording leefstijl gezondheid	Bewustwording leefstijl

12662	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Weinig berichten interessant, call-to-action werkte goed.	Lage betrokkenheid, Positieve respons op CTA	Relevantie en afstemming
12662	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Berichten weinig impact, voorkeur voor gesprekken.	Lage effectiviteit, Behoefte aan persoonlijk contact	Evaluatie / Waardering ervaring, Sociale factoren
12662	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Sommige berichten te simpel of niet passend bij situatie.	Lage relevantie, Berichten misten timing/context	Evaluatie / Waardering ervaring, Relevantie en afstemming
12662	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Begrijpelijke maar soms té simpele taal.	Taalniveau kritiek	Format- of vormkritiek
12662	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Nauwelijks iets toegepast.	Weinig gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12662	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Meldingen werkten goed.	Technische ondersteuning	Technische ondersteuning
12662	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Geen verandering in leefstijl.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12662	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Ochtendberichten hadden meer impact.	Tijdstipgevoeligheid	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12662	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Denken over leefstijl niet echt aangepast.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12662	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Niet echt verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12662	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Inzichten/Tips over wandelen en gezonder eten bijgebleven.	Gezond gedrag	Gedragsverandering
12662	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Gezonder leven.	Gezond gedrag	Gedragsverandering
12664	Dag 0	Geen	Vraag 1	Beweegt dagelijks licht intensief, probeert gezond te eten, drinkt vooral water.	Dagelijkse beweging, Voedingsbewust	Cognitieve bewustwording, Structuur / Routines
12664	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Tevreden over beweging, voeding kan beter.	Positieve zelfevaluatie, Verbeterintentie voeding	Motivatatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding
12664	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, belangrijk voor	Inzicht in gezondheid	Cognitieve bewustwording,

				conditie en weerstand.		Motivatatie en gedragsintentie
12664	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Zoekt geen informatie op, wel bewust van ongezond gedrag.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12664	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil meer en beter ontspannen, lukt nu niet goed.	Ontspanningsbehoefte	Stress en ontspanning
12664	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Gestart met dagelijks wandelen of fietsen en volgehouden.	Gedragsimplementatie	Gedragsverandering
12664	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid is deels belangrijk onderwerp, moet niet overheersen.	Gematigd belang	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12664	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Gemotiveerd en nieuwsgierig naar verloop.	Intrinsieke motivatie, Verwachting	Intrinsieke motivatie
12664	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Heeft routines, vaste momenten water en fruit, elke avond beweging, optijd naar bed.	Gezondheidsroutines	Structuur / Routines
12664	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Informatie opzoeken via websites, doet dit zelden.	Laag actief zoekgedrag	Informatiebehoefte
12664	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12664	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Verwacht informatie over dagelijkse gedragsveranderingen.	Verwachting inhoud	Relevantie en afstemming
12664	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Stilstaan lange termijn beïnvloed gezondere keuzes maken.	Lange termijn reflectie	Bewustwording leefstijl
12664	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Wil minderen met snacken, vaste gezonde eetmomenten invoeren.	Ongezond snacken, Structuur als strategie	Motivatatie en gedragsintentie, Structuur / Routines

12664	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Wisselende reacties op berichten, zowel irritatie als motivatie.	Wisselende emoties	Emotionele impact
12664	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Bewustzijn op moment van bericht, daarna snel vergeten.	Korte termijn Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12664	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Vond de timing van berichten prettig.	Positieve beleving timing	Evaluatie / Waardering ervaring
12664	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Bericht over kijken in kastjes naar gezond eten sprak niet aan.	Gebrek aan personalisatie, Relevantie	Evaluatie / Waardering ervaring, Persoonlijke behoefte en voorkeur
12664	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen advies uit berichten toegepast, wel over alles nagedacht.	Weinig gedragsverandering, Cognitieve betrokkenheid	Cognitieve bewustwording, Geen gedragsverandering
12664	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Momenten van berichten leidden tot bewustwording leefstijl.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12664	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Quotes werkten beter dan opdrachten.	Voorkeur passieve inhoud	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12664	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Alleen bewust op moment van bericht, vervaagt snel.	Tijdelijk effect	Evaluatie / Waardering ervaring
12664	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Niet geholpen.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12664	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12664	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Inzicht dat ze vaker om hulp mag vragen.	Inzicht in hulpbehoefte	Cognitieve bewustwording
12664	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Nog niet veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12664	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Berichten ervaren als motiverend en prettig.	Positieve emotionele respons	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring
12664	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Meer bewust van eigen leefstijl.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl

12664	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Herkenning zorgde voor betrokkenheid.	Persoonlijke relevantie	Evaluatie / Waardering ervaring, Persoonlijke behoefte en voorkeur
12664	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Toon van berichten was duidelijk, goed gekozen.	Helder taalniveau	Relevantie en afstemming
12664	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Door berichten minder snacken tussendoor.	Verminderd snackgedrag	Gedragsverandering
12664	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Berichten kregen plek in routine vanwege tijdstippen.	Tijdstipherkenning	Structuur / Routines
12664	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Hoop op blijvende vermindering van snackgedrag.	Wens voor gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12664	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten over voeding en ontspanning waren van invloed.	Relevante thema's	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12664	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Bewuster van leefstijl geworden.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12664	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Veel is hetzelfde gebeven.	Beperkte verandering	Geen gedragsverandering
12664	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Vooral inzichten/tips over ontspanning opgedaan.	Inzicht in ontspanningsbehoefte	Cognitieve bewustwording
12664	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Geleerd om meer bij leefstijl stil te staan.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12672	Dag 0	Geen	Vraag 1	Ervaart veel stress vanwege herstel van een hersenschudding, hierdoor beperkte energie en motivatie, slechter eetgedrag door stress.	Chronische stress, Gezondheidsbeperking, Verstoorde eetpatroon	Stress en ontspanning, Structuur / Routines, Overige thema's
12672	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Wens om niet door hoofdpijn tegengehouden te worden, leefstijl	Gezondheidswens, Motivatie tot verandering	Motivatatie en gedragsintentie

				kan beter, werkt hier al aan.		
12672	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, belangrijk voor mentale gezondheid.	Mentale waarde van beweging	Cognitieve bewustwording
12672	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Erg bewust bezig met mentale en fysieke gezondheid, onder begeleiding van professionals.	Professionele ondersteuning, Inzicht in gezondheid	Cognitieve bewustwording, Sociale steun
12672	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil gezonder eten zonder comfort op te geven, moeite met ontspanning nemen.	Verbeterwens voeding, Stress en ontspanning	Motivatatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning
12672	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Eerder actief bezig geweest met afvallen en sporten, toen er veel tijd voor was.	Positieve ervaring, Tijd als belemmering	Barrières en belemmeringen
12672	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Vindt goede zorg voor het lichaam heel belangrijk.	Lichamelijke waardering	Motivatatie en gedragsintentie
12672	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Motivatatie om te veranderen, maar teleurstelling over huidige situatie.	Gezondheidsmotivatie, Onvrede huidige situatie	Motivatatie en gedragsintentie, Overige thema's
12672	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Sporten en structuur in de week.	Gezondheidsroutines	Structuur / Routines
12672	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt eigen kennis en informatie van professionals en websites.	Zelfeducatie, Digitale informatiebronnen	Informatiebehoeften
12672	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12672	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Nieuwsgierig naar tips over voeding en ontspanning.	Informatiebehoeften	Informatiebehoeften
12672	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Let bij voeding op verhouding eiwitten, koolhydraten en vetten.	Bewuste voedingskeuze	Cognitieve bewustwording

12672	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Stress leidt tot verkeerd eetgedrag, eten als obstakel.	Emotie-eten, Stressreactie	Emotionele impact, Stress en ontspanning
12672	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Wisselende waardering voor berichten, sommige fijn als reminder, anderen niet nuttig, geen specifieke gevoelens ervaren.	Wisselende relevantie, Emotionele neutraliteit	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring
12672	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Ervaren motivatie is al hoog, berichten leidden niet tot verandering in motivatie.	Onveranderde motivatie	Motivatie en gedragsintentie
12672	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Op rustige dagen twee berichten niet storend, maar op drukke dagen werd het eerst genegeerd.	Lage betrokkenheid bij drukte	Evaluatie / Waardering ervaring
12672	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Aansprekende berichten waren die met fysieke oefeningen, andere berichten waren al bekend en minder effectief.	Voorkeur voor praktische tips, Informatieherkenn ing	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12672	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Alleen berichten met een duidelijke opdracht zijn daadwerkelijk opgevolgd.	Selectieve toepassing, Actiegerichte opvolging	Gedragsverandering
12672	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Geen verandering in gedrag.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12672	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Tijdelijke afleiding van focus door praktische tips zoals bewegingsoefeningen.	Bewustwording leefstijl door afleiding	Bewustwording leefstijl
12672	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen verandering in gedrag.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering

12672	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Niet het geval.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12672	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Bevestiging van het bestaande idee dat gezonde leefstijl belangrijk is, zowel lichamelijk als mentaal.	Onveranderd perspectief	Geen gedragsverandering
12672	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Nee.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12672	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Niet veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12672	Dag 12	Affectief	Vraag 1	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Affectief	Vraag 2	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Affectief	Vraag 3	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Affectief	Vraag 4	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	N/A	N/A	N/A
12672	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	N/A	N/A	N/A
12684	Dag 0	Geen	Vraag 1	Beweegt en ontspant voldoende, voeding kan beter vergeet fruit.	Onvolledig voedingspatroon, Gezond beweeggedrag, Gezond ontspanningsgedrag	Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12684	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Positieve houding tegenover leefstijl, met name beweging en ontspanning.	Positieve leefstijlhouding	Positieve leefstijlhouding
12684	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, vanwege met name ontspanning en eetgedrag.	Inzicht in koppeling tussen gedrag	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12684	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Ziet zichzelf als bewust bezig met	Zelfreflectie, Informatiegericht	Bewustwording leefstijl,

				leefstijl, zoekt actief informatie.		Informatiebehoefte
12684	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Zou voeding willen verbeteren door meer fruit te eten.	Verbeterwens voeding	Motivatatie en gedragsintentie
12684	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Niet eerder geprobeerd leefstijl te verbeteren, soms vergeetachtig.	Inconsistent voedingsgedrag	Cognitieve bewustwording
12684	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Ziet voeding als belang voor goede gezondheid, voor ziektepreventie.	Preventief denken	Motivatatie en gedragsintentie
12684	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Leefstijlverbetering motiveert en vergroot zelfvertrouwen.	Zelfversterkende motivatie	Intrinsieke motivatie
12684	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Heeft structuur in beweeggedrag via schema's en eetgedrag via gewoonten.	Structuur, Gezondheidsroutines	Structuur / Routines
12684	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt vooral ChatGPT en internet voor informatie.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoefte
12684	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12684	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Wil meer leren over gezonde voeding en voordelen daarvan, in combinatie met een reminder.	Informatiebehoefte	Informatiebehoefte
12684	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Positieve effecten versterken gezonde keuzes.	Bewustwording leefstijl, Ervaringsleren	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording
12684	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Vergeten van gezonde voeding, ongezonde voeding onderschatten.	Vergeetachtigheid, Gebrek aan bewustzijn	Cognitieve bewustwording
12684	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Berichten gaven motivatie om	Motivatatie door berichten	Motivatatie en gedragsintentie

				gezond te blijven leven.		
12684	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Motivatie voor gezonde leefstijl is toegenomen, berichten zorgen voor dagelijkse reflectie.	Verhoogde motivatie, Dagelijkse Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl, Motivatie en gedragsintentie
12684	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Timing van berichten werd als prettig ervaren.	Positieve beleving timing	Relevantie en afstemming
12684	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Alle berichten spraken evenveel aan, geen specifieke voorkeur.	Algemeen positieve relevantie	Relevantie en afstemming
12684	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Adviezen zijn toegepast, zorgden voor extra motivatie en herinnering voor extra stuk fruit.	Toepassing in dagelijks leven, Herinnering als hulpmiddel	Gedragsverandering
12684	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Meer fruit gaan eten zoals gewenst, dankzij motivatie en herinnering uit berichten.	Doelgedrag bereikt, Gezondere voedingskeuze	Gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie
12684	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Korte berichten werken goed, het moeten openen van de app is een obstakel.	Voorkeur voor beknoptheid, Technische belemmering	Persoonlijke behoefte en voorkeur, Technische ondersteuning
12684	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Meer bewustzijn en motivatie om gezonde leefstijl vol te houden.	Bewustwording leefstijl, Intrinsieke motivatie	Bewustwording leefstijl, Intrinsieke motivatie
12684	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Ziet gezonde leefstijl nu als iets positiefs in plaats van als een last.	Cognitieve herwaardering	Cognitieve bewustwording
12684	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Meer inzicht in positieve voordelen van gezonde leefstijl, minder ervaren als verplichting.	Verandering in mindset	Gedragsverandering
12684	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Inzicht dat hij er niet alleen voor staat, berichten	Sociale verbondenheid, Mentale ondersteuning	Sociale factoren, Sociale steun

				gaven gevoel van steun.		
12684	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Bewuster geworden van leefstijl, berichten stimuleren tweemaal daags reflectie.	Bewustwording leefstijl, Dagelijkse reflectie	Bewustwording leefstijl
12684	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Motivatie, opluchting en verbondenheid ervaren, gevoel niet alleen te zijn.	Emotionele ondersteuning, Verhoogde motivatie	Motivatie en gedragsintentie, Sociale steun
12684	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Positieve kijk op leefstijlverandering dankzij positieve inhoud van berichten.	Positieve houding	Positieve leefstijlhouding
12684	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Meer betrokkenheid door gevoel van steun, geen verminderde betrokkenheid.	Verhoogde betrokkenheid, Sociale steun	Motivatie en gedragsintentie, Sociale steun
12684	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Toon van berichten werd als positief en motiverend ervaren.	Positieve toon, Motiverende communicatie	Relevantie en afstemming
12684	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Gezondere eetgewoonten door berichten, extra fruit per dag.	Gezond eetgedrag	Gedragsverandering
12684	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Berichten herinnerden aan gezond leven, leiden tot gedrag van fruit eten.	Herinnering als stimulans	Gedragsverandering
12684	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Verwacht gezond gedrag voort te zetten, maar vreest afname zonder berichten.	Tijdelijke gedragsverandering, Afhankelijkheid van stimulans	Geen gedragsverandering, Motivatieprobleem
12684	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten hielpen bij keuzes in twijfel, zoals toch naar de sportschool gaan.	Besluitvorming, Motivatie in twijfelmomenten	Gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie
12684	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Neemt leefstijl serieuzer, onder	Verhoogd Inzicht in gezondheid	Cognitieve bewustwording

				andere door dagelijks extra stuk fruit.		
12684	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Inzicht dat dagelijks bewegen belangrijk is.	Inzicht in beweegnorm	Cognitieve bewustwording
12684	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Voelt zich minder alleen in streven naar gezond leven.	Cognitieve steun, Sociale verbondenheid	Sociale factoren, Sociale steun
12684	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Inzicht dat leefstijl serieus genomen moet worden, motivatie door berichten.	Inzicht in gezondheid	Cognitieve bewustwording
12685	Dag 0	Geen	Vraag 1	Aangepast eetpatroon via app (Food), werkt en loopt stage, sport 2x per week, mindert stress door meditatie, voetbal kijken of sporten.	Gedragsverandering voeding, Sportactiviteit, Stresscoping via ontspanning	Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12685	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Tevreden over voeding en sporten, wil sportfrequentie verhogen ondanks blessure, stressregulatie kan beter.	Positieve evaluatie, Wens tot verbetering	Motivatatie en gedragsintentie
12685	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Voeding en sport zijn belangrijk, niet te streng voor jezelf, plezier in sport helpt volhouden.	Inzicht in belang voeding en beweging, Belang plezier	Cognitieve bewustwording
12685	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Regelmatig bezig met voeding en sport, stressregulatie en mentale gezondheid verdienen meer aandacht, zoekt actief informatie.	Mentale focus, Informatiegericht	Informatiebehoefte
12685	Dag 0	Gedragmatig	Vraag 5	Ontspanning zou beter gepland moeten worden.	Ontspanningsgedrag, Structuur	Stress en ontspanning, Structuur / Routines

12685	Dag 0	Gedragmatig	Vraag 6	Voedingspatroon succesvol aangepast via app (Food), sporten 2x per week.	Succesvolle gedragsverandering, Gezonde routines	Gedragsverandering, Structuur / Routines
12685	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid is belangrijk voor goed voelen en herstel van blessure, geeft cijfer 7/8.	Waardering gezondheid	Motivatatie en gedragsintentie
12685	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Ervaren van motivatie, plezier, ontspanning, en frustratie door blessure.	Emotionele betrokkenheid	Emotionele impact
12685	Dag 0	Gedragmatig	Vraag 9	Voeding invoeren in app (Food) en vaste sportmomenten helpen als routine.	Structuur, Sociale steun	Sociale steun, Structuur / Routines
12685	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Informatie via Google, sportschool, app (Food) en soms boeken.	Informatiebronnen	Informatiebehoeften
12685	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12685	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Geen verwachtingen van de berichten.	Open houding	Relevantie en afstemming
12685	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Intrinsieke motivatie en doelen helpen om vol te houden.	Intrinsieke motivatie, Doelgerichtheid	Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie
12685	Dag 0	Gedragmatig	Vraag 14	Blessures en afnemend plezier belemmeren volhouden van gedrag.	Belemmering, Verlies motivatie	Barrières en belemmeringen, Motivatieprobleem
12685	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Berichten kosten weinig tijd, inhoud voelt eentonig.	Neutrale evaluatie, Eentonigheid	Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek
12685	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Weinig veranderd in motivatie voor gezonde leefstijl.	Onveranderde motivatie	Geen gedragsverandering

12685	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Frequentie van berichten is neutraal, niet storend maar ook niet enthousiast.	Neutrale houding	Relevantie en afstemming
12685	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Berichten zijn te veel in dezelfde stijl, daardoor weinig impact.	Gebrek aan variatie	Barrières en belemmeringen, Relevantie en afstemming
12685	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Riep geen gevoelens op.	Emotionele neutraliteit	Emotionele impact
12685	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Geen verandering leefstijl.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12685	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Volgt eigen routines zonder beïnvloeding van berichten.	Onafhankelijk van berichten, Geen gebruik tips	Geen gedragsverandering
12685	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Leefstijl is niet veranderd, maar was er al mee bezig.	Voortzetting bestaand gedrag, Geen verandering	Geen gedragsverandering
12685	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Niet.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12685	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering, houdt bestaande leefstijl vast.	Onveranderd perspectief	Geen gedragsverandering
12685	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Niet.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12685	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Niet.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12685	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Was nieuwsgierig naar berichten, met betrokkenheid gedaan.	Nieuwsgierigheid, Betrokkenheid	Evaluatie / Waardering ervaring
12685	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Onderzoek heeft geen invloed gehad op overtuigingen of gedrag.	Geen impact	Geen gedragsverandering
12685	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Bij drukte werden vragen sneller ingevuld, betrokkenheid wisselde.	Wisselende betrokkenheid	Relevantie en afstemming
12685	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Positieve berichten spraken aan, sloten niet altijd aan bij realiteit.	Positieve toon	Relevantie en afstemming

12685	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Nee.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12685	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Meldingen herinnerden haar aan de berichten, maar invullen gebeurde vaak later door drukte.	Uitgestelde interactie, Gebruik meldingen	Gedragsverandering, Technische ondersteuning
12685	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Leefstijlactiviteiten zoals eten en avondroutine blijven aandacht krijgen, los van de berichten.	Voortzetting gezondheidsgedrag	Gedragsverandering
12685	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten niet echt invloed gehad op keuzes.	Geen directe impact	Evaluatie / Waardering ervaring
12685	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Voeding blijft via app (Food) en aangepaste avondroutine, maar onduidelijk of dit door berichten komt.	Mogelijk onbewuste invloed, Bestaand gezondheidsgedrag	Cognitieve bewustwording, Gedragsverandering
12685	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Nee.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12685	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Kleine acties tellen ook als vooruitgang.	Positieve interpretatie, Kleine stappen waarderen	Cognitieve bewustwording
12685	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Niks extra geleerd over leefstijl.	Geen toegevoegde waarde	Geen cognitieve impact
12690	Dag 0	Geen	Vraag 1	Gezond eten is een automatisme, sport 3x per week, stress wisselend door PTSS.	Gezonde gewoontes, Wisselend stressmanagement, Psychische belasting	Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12690	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Fijn dat gezond eten vanzelf gaat, zou graag dagelijks wandelen/mindfulness willen doen.	Positieve houding, Verlangen naar rustmomenten	Motivatatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding
12690	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Wisselwerking tussen drie aspecten essentieel, beweging	Prioriteit beweging, Samenhangend leefstijlbeeld	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie

				belangrijkst door directe positieve effecten.		
12690	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Bewust bezig met leefstijl door mentale situatie, focus op basisgedrag zoals eten, bewegen en ontspanning.	Bewustzijn mentale impact, Focus op basis	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12690	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil dagelijks wandelen, maar volhouden lukt niet, op juiste manier ontspannen blijft lastig.	Volhoudprobleem, Moeite met ontspanning	Barrières en belemmeringen, Stress en ontspanning
12690	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Eerder dagelijks gewandeld vanwege depressie, lukt niet om vol te houden.	Volhoudprobleem	Barrières en belemmeringen
12690	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid heel belangrijk omdat het kwetsbaar is.	Waardering gezondheid, Kwetsbaarheid	Motivatie en gedragsintentie
12690	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Interesse in mogelijke voordelen van gezond leven.	Nieuwsgierigheid, Verwachting positief effect	Relevantie en afstemming
12690	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Structuur in eten, sporten en bewegen als basis van gezond leven.	Gestructureerde gewoonten, Basisleefstijl	Structuur / Routines
12690	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Kennis komt via therapeuten, niet actief informatie zoeken.	Externe informatiebron	Informatiebehoeften
12690	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12690	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Verwachting van motiverende berichten als steun.	Motivatieverwachting, Ondersteuningsbehoefte	Motivatie en gedragsintentie, Sociale steun
12690	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Bewustwording leefstijl en beredenering doel	Cognitieve motivatie, Inzicht als stimulans	Cognitieve bewustwording, Intrinsieke motivatie

				zorgen voor motivatie.		
12690	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Moeite met volhouden, bewustzijn over terugval ontbreekt.	Volhoudprobleem	Barrières en belemmeringen
12690	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Neutraal, berichten nog niet helpend, maar leest ze wel zonder bezwaar.	Neutrale houding, Lage impact	Evaluatie / Waardering ervaring
12690	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Geen verandering, berichten weinig impact.	Onveranderde motivatie	Geen gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie
12690	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Berichten zijn prima, maar nog geen meerwaarde ervaren.	Neutrale houding, Lage impact	Evaluatie / Waardering ervaring
12690	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Berichten missen concrete boodschap, uitleg zou helpen voor onder andere motivatie.	Behoefte aan betekenis, Wens voor uitleg	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12690	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Alleen rekoefening nekspieren uitgevoerd, concrete tip werkte.	Respons concrete actie	Gedragsverandering
12690	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12690	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Brede adviezen niet helpend, behoefte aan concrete berichten, voorbeelden en alternatieven.	Behoefte aan concreetheid, Alternatief aanbod	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12690	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen verandering.	Geen invloed, Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering, Overige thema's
12690	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Dit is niet het geval.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12690	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Gezonde leefstijl blijft belangrijk, geen verandering.	Onveranderd perspectief	Geen gedragsverandering

12690	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Nee.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12690	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Nog weinig toegevoegde waarde van berichten ervaren.	Lage relevantie	Geen cognitieve impact
12690	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Nieuwsgierigheid naar berichten, maar weinig toegevoegde waarde.	Nieuwsgierigheid, Beperkte beleving	Relevantie en afstemming
12690	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Geen verandering, bewustzijn over belang leefstijl blijft.	Onveranderd perspectief	Geen gedragsverandering
12690	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Betrokkenheid groter bij motiverende of geruststellende berichten.	Emotionele respons	Emotionele impact
12690	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Afwisseling tussen serieus en luchtig in toon berichten is prettig.	Behoefte aan balans	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12690	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12690	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Berichtmeldingen stimuleren lezen, maar geen vast ritme.	Gebruik meldingen, Geen vaste routine	Structuur / Routines, Technische ondersteuning
12690	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Geen gedragsverandering, ontspanning blijft lastig dan voeding en beweging.	Moeite met ontspanning, Behoud bestaande gewoonten	Geen gedragsverandering, Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12690	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen invloed van berichten ervaren.	Geen merkbaar effect	Evaluatie / Waardering ervaring
12690	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Bewustwording leefstijl over suikerinname vergroot, maar geen gedragsverandering.	Bewustwording leefstijl, Geen gedragsverandering	Bewustwording leefstijl, Geen gedragsverandering
12690	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Leefstijl blijft belangrijk, ziet	Onveranderd perspectief, Potentie e-health	Geen cognitieve impact, Overige thema's

				hulp in digitale ondersteuning.		
12690	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Geruststellende berichten zijn helpend, vooral voor mentale rust.	Behoeftte aan bevestiging, Emotionele ondersteuning	Sociale factoren, Sociale steun
12690	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Beperkte persoonlijke impact, berichten kunnen helpen bij actieve gedragsverandering, alleen al als steun.	Beperkte invloed berichten, Erkenning potentie berichten	Geen cognitieve impact
12695	Dag 0	Geen	Vraag 1	Altijd ruimte voor verbetering, maar leeft gezond, beweegt dagelijks en ontspant voldoende.	Gezonde gewoontes, Ruimte voor verbetering	Motivatatie en gedragsintentie, Structuur / Routines
12695	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Tevreden over leefstijl.	Tevredenheid	Positieve leefstijlhouding
12695	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Geen voorkeur, balans tussen aspecten is belangrijk.	Samenhangend leefstijlbeeld	Motivatatie en gedragsintentie
12695	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Niet heel bewust bezig met leefstijl, gezonde voorkeuren, bewegen en ontspannen gaan vanzelf.	Automatisme, Onbewuste gezonde keuzes	Cognitieve bewustwording, Structuur / Routines
12695	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedrag dat hij zou willen veranderen.	Geen verandering gewenst	Geen verandering gewenst
12695	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Geen gedragsveranderingen geprobeerd.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12695	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid is redelijk belangrijk, vooral voor jezelf.	Gezondheidswaarde	Motivatatie en gedragsintentie
12695	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Verandering is spannend, maar kan ook positief zijn, hangt af van de mate.	Dubbelheid, Mate van verandering	Motivatatie en gedragsintentie
12695	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Eten en ontspannend op regelmatige tijden,	Structuur, Digitale ondersteuning	Structuur / Routines

				smartwatch houdt beweging bij.		
12695	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Informatie via sociale media en vrienden, smartwatch-app geeft ook tips.	Informatiebronnen , Digitale educatie	Informatiebehoefte
12695	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12695	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Geen verwachting.	Geen verwachting	Relevantie en afstemming
12695	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Gezond willen voelen helpt bij maken keuzes.	Gezondheidsmotivatie	Motivatie en gedragsintentie
12695	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Moeite met motivatie voor beweging en verleidingen van ongezond eten.	Zelfregulatie, Balans met genot	Motivatatieprobleem
12695	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Vond berichten vaak open deuren, veroorzaakte irritatie.	Frustratie, Herhaling	Emotionele impact
12695	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Geen verandering.	Onveranderde motivatie	Motivatie en gedragsintentie
12695	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Berichten worden als storend ervaren, voegen niets toe.	Negatieve respons	Emotionele impact
12695	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Geen berichten die aanspraken.	Geen emotionele respons	Emotionele impact
12695	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Alleen rekoefening nekspieren toegepast, overige tips niet.	Selectieve toepassing	Gedragsverandering
12695	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Alleen rekoefening nekspieren uitgevoerd.	Eénmalige actie	Gedragsverandering
12695	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Open deuren niet helpend, praktische tips zijn bruikbaar.	Behoeft aan concreetheid, Weerstand algemene tips	Barrières en belemmeringen, Persoonlijke behoefte en voorkeur
12695	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen verandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12695	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	N/A

12695	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12695	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Nee.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12695	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12695	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Meeste berichten als irritant ervaren en niet zinvol.	Irritatie, Gebrek aan relevantie	Evaluatie / Waardering ervaring, Relevantie en afstemming
12695	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Geen verandering ervaren.	Geen impact	Geen gedragsverandering
12695	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Meer betrokken bij praktische tips.	Respons op bruikbaarheid	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12695	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Berichten te zweverig en niet praktisch.	Berichten te zweverig, Behoeft praktische inhoud	Format- of vormkritiek
12695	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12695	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Berichten niet toegepast in dagelijkse routine.	Geen implementatie	Geen gedragsverandering
12695	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Leefstijl zal niet veranderen.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12695	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen invloed van berichten ervaren.	Geen merkbaar effect	Evaluatie / Waardering ervaring
12695	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Geen invloed van berichten ervaren.	Geen merkbaar effect	Evaluatie / Waardering ervaring
12695	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Berichten spraken niet aan, dus geen impact.	Geen cognitieve impact, Gebrek aan personalisatie inhoud	Barrières en belemmeringen
12695	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Kan zich de berichten niet herinneren.	Vergeten inhoud	Relevantie en afstemming
12695	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Dagelijkse quotes helpen niet.	Afwijzing format	Format- of vormkritiek
12697	Dag 0	Geen	Vraag 1	Eet gevarieerd, sport 3x per week, wil sportschool oppakken maar	Structuur, Gezonde basis, Motivatieprobleem, Stressregulatie	Motivatatieprobleem, Stress en ontspanning,

				moeite met motivatie, bij stress wandelen met muziek in.		Structuur / Routines
12697	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Voelt zich goed bij gezonde leefstijl, maar soms lastig om verleidingen te weerstaan.	Positieve leefstijlhouding	Positieve leefstijlhouding
12697	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Gezond eten volgens schijf van vijf en beweging zijn belangrijk, ook om stress te verwerken.	Inzicht in gezondheid, Beweging als coping	Cognitieve bewustwording, Stress en ontspanning
12697	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Niet bezig met voedingsinname of calorieën, volgt op gevoel een gezonde lijn.	Intuïtieve eetstijl, Positieve zelfevaluatie	Motivatatie en gedragsintentie
12697	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Zou graag sportschool weer willen oppakken, 2x per week.	Gedragsverandering	Motivatatie en gedragsintentie
12697	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Altijd al een gezonde leefstijl gehad, nooit problemen ervaren.	Stabiliteit	Structuur / Routines
12697	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Goed voelen en energie zijn, door goed te eten, bewegen en voldoende nachtrust.	Welzijn, Energie, Slaap	Motivatatie en gedragsintentie
12697	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Sportschool weer oppakken om fitter en mentaal sterkte te worden.	Fitheid, Mentaal welzijn	Motivatatie en gedragsintentie
12697	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Structuur met vaste trainingsdagen, dagelijks fruit en voldoende water.	Routine, Gezonde gewoontes	Structuur / Routines
12697	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt geen externe bronnen voor leefstijlinformatie.	Geen informatiebehoefte	Informatiebehoefte
12697	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale	Geen participatie	-

				leefstijlinterventies		
12697	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Verwacht tips over gezond leven en hoe berichten daarbij kunnen helpen.	Praktische verwachting	Relevantie en afstemming
12697	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Gezond eten moet ook lekker zijn, anders wordt het niet gegeten.	Smaakgericht gedrag, Selectief gezond	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12697	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Fit voelen.	Doelgericht gedrag	Motivatatie en gedragsintentie
12697	Dag 6	Affectief	Vraag 1	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Affectief	Vraag 2	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Affectief	Vraag 3	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Affectief	Vraag 4	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Affectief	Vraag 1	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Affectief	Vraag 2	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Affectief	Vraag 3	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Affectief	Vraag 4	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	N/A	N/A	N/A
12697	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	N/A	N/A	N/A

12702	Dag 0	Geen	Vraag 1	Gezonde voeding en beweegt veel, stress is beperkt door goede balans tussen studie en ontspanning.	Gezonde basis, Balans, Weinig stress	Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12702	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Sport werkt ontspannend en voeding is ook prima, zou af en toe meer rustmomenten willen nemen.	Sport als coping, Gezonde gewoontes, Rustbehoefte	Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12702	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, bevordert gezondere keuzes en helpt mentaal, wederzijdse versterking.	Samenhangend leefstijlbeeld	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12702	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Bewust van leefstijl door persoonlijke interesse.	Bewustzijn, Intrinsieke motivatie	Cognitieve bewustwording, Intrinsieke motivatie
12702	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil soms bewuster rustmomenten inplannen.	Ontspanningsbehoefte	Motivatatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning
12702	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Leefstijl is altijd in balans geweest.	Stabiliteit	Positieve leefstijlhouding
12702	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezonde leefstijl belangrijk vanwege lange termijn gevolgen en voldoening die het geeft.	Inzicht in gezondheid, Positieve beleving	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12702	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Geen behoefte aan verandering, interesse in leefstijl blijft.	Geen verandering gewenst, Nieuwsgierigheid	Geen verandering gewenst
12702	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Veel sporten en voldoende groente en fruit eten.	Gezonde routines, Zelfdiscipline	Structuur / Routines
12702	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt vooral wetenschappelijk onderbouwde websites.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoefte
12702	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale	Geen participatie	-

				leefstijlinterventies		
12702	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Heeft al veel kennis, benieuwd of er iets nieuws te leren valt.	Open leerhouding, Nieuwsgierigheid	Relevantie en afstemming
12702	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Sport motiveert tot gezonder eten, gedrag beïnvloedt elkaar positief.	Gedragsversterking, Wederzijdse motivatie	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12702	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Staat zichzelf ongezond eten toe op zijn tijd, daarna weer balans.	Flexibiliteit, Herstelgedrag	Motivatatie en gedragsintentie
12702	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Berichten waren kort en oppervlakkig, wekten weinig interesse.	Onvoldoende diepgang, Lage betrokkenheid	Evaluatie / Waardering ervaring
12702	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Geen verandering in motivatie.	Onveranderde motivatie.	Geen gedragsverandering
12702	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Idee is leuk, maar berichten kunnen motiverender en concreter.	Behoeftte aan concreetheid, Potentie tot verbetering	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12702	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Geen berichten die extra aanspreken.	Geen impact	Geen gedragsverandering
12702	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12702	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12702	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Berichten zijn te algemeen, voelen Gebrek aan personalisatie en daardoor niet relevant.	Gebrek aan personalisatie, Gebrek aan personalisatie	Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming
12702	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten zetten niet aan tot ander gedrag.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12702	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Berichten bevestigden wat ze al wist.	Onveranderd perspectief	Geen cognitieve impact
12702	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering, mogelijk door al bestaande	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering

				leefstijlkennis, ziet potentie berichten	g, Erkenning potentie berichten	
12702	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Concrete suggesties zijn nuttiger dan abstracte adviezen.	Voorkeur voor concreetheid	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12702	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Niks veranderd.	Geen gedragsveranderin g	Geen gedragsveranderin g
12702	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Vond interventie wel grappig omdat sommige berichten zo droog waren.	Ironie	Overige thema's
12702	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Gevoelens leefstijl zijn niet veranderd, idee van app wel leuk.	Onveranderd perspectief, potentie e-health	Geen gedragsveranderin g
12702	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Suggestieve formulering werkte beter dan mededelingen.	Formuleringsimpa ct	Evaluatie / Waardering ervaring
12702	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Vond toon te serieus, had luchtiger gemogen.	Kritiek op toon, Wens voor luchtigheid	Format- of vormkritiek
12702	Dag 12	Gedragsm atig	Vraag 5	Nee.	Geen gedragsveranderin g	Geen gedragsveranderin g
12702	Dag 12	Gedragsm atig	Vraag 6	Meldingen op telefoon opgemerkt.	Gebruik meldingen	Technische ondersteuning
12702	Dag 12	Gedragsm atig	Vraag 7	Weinig tot geen verandering in leefstijl.	Weinig gedragsveranderin g	Geen gedragsveranderin g
12702	Dag 12	Gedragsm atig	Vraag 8	Berichten geen invloed gehad.	Geen merkbaar effect	Evaluatie / Waardering ervaring
12702	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Niets veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12702	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Nee.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12702	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Geen cognitieve impact opgedaan.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12702	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Weinig geleerd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12704	Dag 0	Geen	Vraag 1	Leefstijl is wisselvallig,	Inconsistent gedrag	Bewustwording leefstijl

				doordeweeks bewuster bezig dan in weekenden of vakanties.		
12704	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Houdt van vaste patronen bij gezond eten, geeft zekerheid.	Routinegericht	Structuur / Routines
12704	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Gezonde leefstijl is belangrijk voor gezondheid en fitheid.	Inzicht in gezondheid	Cognitieve bewustwording
12704	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Leert via omgeving, vraagt hoe anderen of eten en past dit eventueel ook toe.	Sociale leerstrategie, Ervaringsgericht leren	Cognitieve bewustwording, Sociale steun
12704	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil slaapritme verbeteren, slaapt vaak te kort.	Verbeterwens slaap	Motivatatie en gedragsintentie
12704	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Niet specifiek beziggehouden met verbeteren leefstijl.	Geen actieve leefstijlontwikkeling	Geen gedragsverandering
12704	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Actief bezig zijn met leefstijl belangrijk, sport belangrijk om blessurevrij te blijven.	Functionele sportmotivatie	Motivatatie en gedragsintentie
12704	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Sport geeft plezier en ontspanning, soms frustratie bij tegenvallende prestaties.	Sportplezier, Emotionele wisselingen	Emotionele impact
12704	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Opgegroeid met sportieve omgeving, stimuleert meedoen en vaardigheden.	Omgevingsinvloed , Sportieve opvoeding	Sociale factoren
12704	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt app (Eetmeter) en vraagt collega's om advies.	Informatiebronnen , Zelfregulatie	Informatiebehoefte
12704	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-

12704	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Wil tips voor beter slaapritme en reminders om te bewegen.	Praktisch gericht, Ondersteuningsbehoefte	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12704	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Kiest voor gezondere alternatieven.	Gezonde substitutie, Balans	Motivatatie en gedragsintentie
12704	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Kunt niet altijd rekening houden met voeding, sportmogelijkheden zijn niet altijd beschikbaar.	Aanpassingsvermogen, Beweegalternatieven	Motivatatie en gedragsintentie
12704	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Vindt sommige berichten interessant, maar coaching voelt niet passend.	Beperkte betrokkenheid, Kritische houding	Evaluatie / Waardering ervaring, Relevantie en afstemming
12704	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Onveranderde motivatie, af en toe een reminder.	Onveranderde motivatie, Weinig impact	Evaluatie / Waardering ervaring
12704	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Waardeert dagelijkse berichten, maar bij gemiste melding voelt het later als storend.	Dubbelheid, Gebruik meldingen	Overige thema's, Technische ondersteuning
12704	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Geen verschil gemerkt.	Geen merkbaar effect	Evaluatie / Waardering ervaring
12704	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Moeite met directe toepassing van adviezen en tips.	Implementatieprobleem	Geen gedragsverandering
12704	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Bewuster bezig met gezondheid.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12704	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Direct toepasbare tips werkten het best.	Praktische voorkeur	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12704	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Bewuster met leefstijl bezig, helpt met voeding en beweging.	Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl
12704	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Niets veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12704	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Niet veel veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12704	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Geen cognitieve impact opgedaan.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12704	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Niet veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact

12704	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Gevoel is positief, maar interventie past niet bij haar.	Positieve houding, Geen match	Evaluatie / Waardering ervaring
12704	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Geen verandering ten opzichte van 12 dagen terug.	Geen affectieve groei	Geen gedragsverandering
12704	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Berichten met opdrachten of feitjes interessanter en meer betrokken.	Behoeftte aan interactieve inhoud	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12704	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Sommige berichten kwamen zweverig over.	Berichten te zweverig	Format- of vormkritiek
12704	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Nee.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12704	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Interventie voegde weinig toe, had al bestaande routines.	Geen meerwaarde, Bestaande gewoontes	Geen gedragsverandering
12704	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Blijft in haar leefstijl doen wat ze al deed.	Consistentie	Geen gedragsverandering
12704	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Voedingsberichten hadden meer invloed dan andere.	Thema-specifieke respons	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12704	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Bewustwording leefstijl nam toe, berichten werkten als reminders.	Cognitieve stimulans, Reminder effect	Cognitieve bewustwording, Evaluatie / Waardering ervaring
12704	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Geen veranderingen.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12704	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Voedingsinzicht is het meest bijgebleven.	Kennisimpact voeding	Cognitieve bewustwording
12704	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Weinig nieuws geleerd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12706	Dag 0	Geen	Vraag 1	Eet gezond, neemt vitaminepillen, drinkt veel water en sport regelmatig, bewustzijn rond gezondheid, maar stress is een probleem.	Gezonde basis, Stress regulatie, Bewust gedrag, Beweging als coping	Cognitieve bewustwording, Stress en ontspanning, Structuur / Routines

12706	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Tevreden met haar voeding en beweging, zou graag minder stress willen.	Positieve leefstijlhouding, Stress als uitdaging	Positieve leefstijlhouding, Stress en ontspanning
12706	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Stressmanagement is haar focus, omdat hier nog verbetering ligt, in tegenstelling tot voeding en beweging.	Reflectie op probleemgebied, Kennis van prioriteit	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording
12706	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Denkt niet te veel over leefstijl na.	Lage cognitieve betrokkenheid	Geen gedragsverandering
12706	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedrag dat ze zou willen veranderen.	Geen gedragsverandering	Geen verandering gewenst
12706	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Heeft bewust een grotere waterfles gekocht om meer water te drinken.	Doelgerichte actie, Gezonde gewoonte	Motivatatie en gedragsintentie, Structuur / Routines
12706	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid belangrijk want gezond lijf en gezonde geest belangrijk voor mentale gezondheid.	Inzicht in gezondheid, Mentaal welzijn	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12706	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Neutrale houding, staat open als het waardevol is.	Open houding, Kritische verwachting	Motivatatie en gedragsintentie
12706	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Vaste dagen sporten.	Structuur, Routine	Structuur / Routines
12706	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt websites voor informatie zoeken.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoeften
12706	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12706	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Verwacht persoonlijke berichten die aansluiten op haar behoeften.	Persoonlijke relevantie	Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Wil zich mooi voelen en vindt sporten hierin belangrijk.	Zelfwaardering, Gezondheidsmotivatie	Motivatatie en gedragsintentie

12706	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Soms geen motivatie om te sporten en slaaptekort door uitgaan en alcoholgebruik.	Belemmeringen, Motivatieprobleem	Barrières en belemmeringen, Motivatieprobleem
12706	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Gevoel van irrelevantie, voelde zich niet serieus genomen, informatie was niet nieuw en kinderachtig.	Relevantieprobleem, Frustratie, Negatief oordeel	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Geen verandering in motivatie of bewustzijn door berichten.	Onveranderde motivatie, Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12706	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Tweemaal daags berichten storend.	Frequentie irritatie	Format- of vormkritiek
12706	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Alleen rekoefening nekspieren werd als zinvol ervaren.	Waardering actiegericht tip, Lage algemene waardering	Gedragsverandering
12706	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Adviezen niet toegepast.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12706	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Niks anders gaan doen.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12706	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Alleen rekoefening nekspieren werd als zinvol ervaren, andere informatie was al bekend en wekte irritatie op.	Relevantiebehoefte, Irritatie	Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12706	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in kijk op leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12706	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12706	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Alleen rekoefening nekspieren bijgebleven.	Relevantie praktische tip	Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Denken over leefstijl niet veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact

12706	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Berichten wekten irritatie op, voelden niet passend.	Ontevredenheid, Gebrek aan relevantie, Irritatie	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Berichten wekten irritatie op, voelden niet passend.	Ontevredenheid, Gebrek aan relevantie, Irritatie	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Alleen opdrachten zoals rekoefening nekspieren en bewegen op plek waren zinvol, rest was al algemene kennis.	Positieve respons op actie, Informatie overzadiging	Gedragsverandering, Informatiebehoefte
12706	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Voelde zich als een klein kind aangesproken.	Kritiek op toon	Format- of vormkritiek
12706	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Niks anders gaan doen.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12706	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Berichten kregen geen routine, vergaat berichten vaak en voelde als verplichting.	Gebrek aan intrinsieke motivatie, Interventie als verplichting	Geen gedragsverandering, Motivatieprobleem
12706	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Geen cognitieve impact gekregen, blijft eigen gedrag volgen.	Geen meerwaarde, Bestaande gewoontes	Geen gedragsverandering, Structuur / Routines
12706	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten hadden geen invloed op keuzes.	Geen impact	Geen gedragsverandering
12706	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12706	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12706	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Alleen rekoefening nekspieren bijgebleven.	Praktische relevantie	Evaluatie / Waardering ervaring
12706	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Niks geleerd over leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12716	Dag 0	Geen	Vraag 1	Sinds aantal weken gezonder gaan eten en sport regelmatig, 2-4x per week.	Gezonde routines, Actieve leefstijl	Gedragsverandering, Structuur / Routines

12716	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Voeding gaat prettig, sporten doet ze graag maar zou hier meer tijd voor willen.	Positieve leefstijlhouding, Tijdgebrek	Barrières en belemmeringen, Positieve leefstijlhouding
12716	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, belangrijk voor zowel lichamelijke als mentale gezondheid.	Inzicht in gezondheid, Beweging als coping	Cognitieve bewustwording, Stress en ontspanning
12716	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Redelijk bewust bezig met leefstijl, onder andere vanwege wens om af te vallen.	Doelgericht denken, Gewichtsvermindering	Motivatatie en gedragsintentie
12716	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil meer ontspanning.	Ontspanningsbeoefening, Gedragsverandering	Motivatatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning
12716	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Volgt een structuur, zelfde eetmomenten en minder snacken.	Gezonde gewoonte, Structuur, Zelfregulatie	Structuur / Routines
12716	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Wil zich goed voelen in haar lichaam en gezond zijn.	Inzicht in gezondheid, Zelfbeeld	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12716	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Motivatatie komt vanuit haarzelf omdat ze leefstijlverandering wilt realiseren.	Intrinsieke motivatie	Intrinsieke motivatie
12716	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Volgt een structuur, zelfde eetmomenten en minder snacken.	Gezonde gewoonte, Structuur, Zelfregulatie	Structuur / Routines
12716	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt websites voor informatie zoeken.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoefte
12716	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12716	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Geen verwachting, vooral nieuwsgierigheid.	Open houding, Nieuwsgierigheid	Evaluatie / Waardering ervaring
12716	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Ze is zelf haar motivatie.	Intrinsieke motivatie	Intrinsieke motivatie

12716	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Snackdrang onder controle houden door geen snacks te kopen.	Preventie van verleiding	Motivatatie en gedragsintentie
12716	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Voelt interesse en motivatie bij berichten.	Positieve betrokkenheid, Motivatie door berichten	Evaluatie / Waardering ervaring, Motivatie en gedragsintentie
12716	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Nog geen grote verschillen, maar wel meer bewustwording leefstijl.	Bewustwording leefstijl, Subtiele verandering	Bewustwording leefstijl, Gedragsverandering
12716	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Zou liever één gepersonaliseerd bericht per dag ontvangen.	Behoeftte aan personalisatie, Selectieve voorkeur	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12716	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Vindt niet oordelende en persoonlijke berichten prettiger.	Aansluiting bij behoefte, Persoonlijke behoefte	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12716	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Ongeveer 1/3 tot de helft van de adviezen toegepast.	Gedeeltelijke betrokkenheid	Motivatatie en gedragsintentie
12716	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Meer stilgestaan bij leefstijl, verder weinig verandering.	Cognitieve actieve, geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12716	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Vindt niet oordelende en persoonlijke berichten prettiger.	Aansluiting bij behoefte, Persoonlijke behoefte	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12716	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Was al bewust bezig met leefstijl, geen bewust verschil.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12716	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Geen concrete inzichten bijgebleven.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12716	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Staat iets meer stil bij leefstijl dan voorheen	Lichte cognitieve impact, Bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording
12716	Dag 12	Affectief	Vraag 1	N/A	N/A	N/A

12716	Dag 12	Affectief	Vraag 2	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Affectief	Vraag 3	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Affectief	Vraag 4	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	N/A	N/A	N/A
12716	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	N/A	N/A	N/A
12725	Dag 0	Geen	Vraag 1	Vindt voeding in orde, komt niet aan beweging toe en ervaart geen stress.	Passieve leefstijl, Geen stressbelasting	Stress en ontspanning, Structuur / Routines
12725	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Zou graag motivatie en tijd willen vinden voor activiteit.	Bewegingsbehoefte, Verlangen naar verandering	Motivatatie en gedragsintentie
12725	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Beweging als prioriteit, om het lichaam sterk te houden.	Inzicht in gezondheid	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12725	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Niet bewust bezig met leefstijl vanwege tijdgebrek en gebrek aan motivatie.	Geen actieve leefstijlfocus	Barrières en belemmeringen
12725	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Alles kan beter.	Algemene ontevredenheid, Wens tot verandering	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12725	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Niet eerder geprobeerd leefstijl te verbeteren.	Geen actieve leefstijlontwikkeling	Geen gedragsverandering
12725	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid is redelijk belangrijk, maar niet belangrijk genoeg.	Matige gezondheidswaard	Motivatatie en gedragsintentie
12725	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Geen zin in veranderen leefstijl.	Weerstand, Negatieve houding	Barrières en belemmeringen

12725	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Geen vaste routines.	Gebrek aan structuur	Structuur / Routines
12725	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt ChatGPT als informatiebron.	Digitale informatiebronnen	Informatiebehoeften
12725	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale leefstijlinterventies	Geen participatie	-
12725	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Verwacht niet veel van de berichten, denkt dat hij meeste al wel weet.	Gesloten houding	Relevantie en afstemming
12725	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Ouders helpen als motivatie om gezondere keuzes te maken.	Externe motivatiebron	Motivatie en gedragsintentie
12725	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Gebrek aan motivatie, tijd en geen aantrekkingskracht tot gezond gedrag als uitdagingen.	Meervoudige belemmeringen	Barrières en belemmeringen
12725	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Berichten riepen geen gevoelens op, ervaart interventie als experiment.	Geen emotionele respons	Emotionele impact
12725	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Motivatie voor gezonde leefstijl met 10% omhoog.	Minimale vooruitgang, Beperkte betrokkenheid	Relevantie en afstemming
12725	Dag 6	Affectief	Vraag 3	De twee aparte berichten hadden ook in één bericht gemogen.	Kritiek op format	Format- of vormkritiek
12725	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Geen berichten die aanspraken.	Emotionele neutraliteit	Emotionele impact
12725	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Adviezen niet toegepast.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12725	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Niets anders gaan doen.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12725	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Niet van toepassing.	Geen effect	Geen gedragsverandering

12725	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Bewustwording leefstijl voor gezonde leefstijl met 10% omhoog.	Minimale vooruitgang	Bewustwording leefstijl
12725	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in kijk op leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Geen inzichten bijgebleven.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Denken over leefstijl niet veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Interventie voelde als langer dan 12 dagen.	Weinig betrokkenheid, Tijdsperceptie	Evaluatie / Waardering ervaring
12725	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Geen nieuwe gevoelens ervaren.	Geen emotionele respons	Emotionele impact
12725	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Geen betrokkenheid bij berichten.	Emotionele afstand	Emotionele impact
12725	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Toon van berichten prima.	Neutrale houding	Emotionele impact
12725	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12725	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Berichten kregen geen plek in routine.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12725	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Leefstijl blijft onveranderd.	Bestaande gewoontes	Geen gedragsverandering, Structuur / Routines
12725	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten hadden nooit invloed op keuzes.	Geen impact	Geen gedragsverandering
12725	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Geen inzichten bijgebleven.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12725	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Wist al dat actiever zijn mogelijk is.	Bekende kennis, Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12726	Dag 0	Geen	Vraag 1	Bewust bezig met voeding en afvallen, beweging	Bewust voedingsgedrag, Passieve leefstijl,	Cognitieve bewustwording, Stress en

				is beperkt, ervaart stress maar doet hier niets aan.	Stressbelasting zonder coping	ontspanning, Structuur / Routines
12726	Dag 0	Affectief	Vraag 2	Is blij met voedingsaanpassing, wil iets aan stress doen.	Tevredenheid met voeding, Verlangen vermindering stress	Motivatatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding
12726	Dag 0	Cognitief	Vraag 3	Stress als prioriteit, voeding ook steeds belangrijker geworden, haalt geen plezier uit sport.	Prioriteit mentale gezondheid, Negatieve houding sport	Motivatatie en gedragsintentie
12726	Dag 0	Cognitief	Vraag 4	Buiten calorieën tellen niet bewust bezig met leefstijl.	Beperkte leefstijlfocus	Geen gedragsverandering
12726	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 5	Wil meer ontspannen en minder schermtijd, ook intenties voor kleine bewegingen.	Ontspanningsbehoefte, Digitale overbelasting, Beweegintentie	Stress en ontspanning
12726	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 6	Voedingsgedrag is aangepast, stressaanpak via planning werkte niet.	Voedingsaanpassing, Poging tot stressregulatie	Stress en ontspanning
12726	Dag 0	Affectief	Vraag 7	Gezondheid speelt geen hoofdrol, wel op achtergrond mee bezig.	Lage gezondheidsprioriteit, Achtergrondbewustzijn	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie
12726	Dag 0	Affectief	Vraag 8	Geen motivatie voor bewegen, wel interesse in voeding.	Bewegingsweerstand, Voedingsbewust	Barrières en belemmeringen, Cognitieve bewustwording, Motivatieprobleem
12726	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 9	Doordeweeks gezondere keuzes maken in voeding, vaker fietsen.	Gedragsverandering	Gedragsverandering
12726	Dag 0	Cognitief	Vraag 10	Gebruikt websites en tiktok.	Digitale informatiebronnen, Zelfstudie	Informatiebehoefte
12726	Dag 0	Geen	Vraag 11	Niet eerder meegedaan aan digitale	Geen participatie	-

				leefstijlinterventies		
12726	Dag 0	Cognitief	Vraag 12	Verwacht motiverende reminders die helpen tegen stress.	Verwachting van ondersteuning	Sociale steun
12726	Dag 0	Affectief	Vraag 13	Doel behalen zorgt voor motivatie.	Intrinsieke motivatie	Intrinsieke motivatie
12726	Dag 0	Gedragsmatig	Vraag 14	Eetlust bemoeilijkt gezond gedrag, stresslevel hoog.	Zelfregulatie, Stressniveau	Stress en ontspanning
12726	Dag 6	Affectief	Vraag 1	Beetje irritatie, berichten motiveerden onvoldoende.	Irritatie, Lage betrokkenheid	Evaluatie / Waardering ervaring
12726	Dag 6	Affectief	Vraag 2	Motivatie voor gezonde leefstijl niet veranderd.	Onveranderde motivatie	Geen gedragsverandering
12726	Dag 6	Affectief	Vraag 3	Thema's berichten wisselen te veel, mist samenhang.	Behoeftte aan consistentie	Format- of vormkritiek, Persoonlijke behoefte en voorkeur
12726	Dag 6	Affectief	Vraag 4	Berichten over voeding en mentale gezondheid spraken meer aan dan over beweging.	Selectieve interesse	Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming
12726	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 5	Slechte enkele praktische opdrachten toegepast, andere berichten alleen bij stilgestaan.	Beperkte actie, Beperkte bewustwording leefstijl	Bewustwording leefstijl, Geen gedragsverandering
12726	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 6	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12726	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 7	Dwingende toon in berichten werkte averechts.	Behoeftte aan bemoediging	Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming
12726	Dag 6	Gedragsmatig	Vraag 8	Denkt iets meer na over mentale gezondheid, maar geen aanpassing.	Bewustwording leefstijl, Beperkte invloed berichten	Bewustwording leefstijl

12726	Dag 6	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in kijk op leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12726	Dag 6	Cognitief	Vraag 10	Geen verandering.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12726	Dag 6	Cognitief	Vraag 11	Enkele berichten bijgebleven maar werkten niet motiverend.	Schuldgevoel door boodschap, Beperkte relevantie	Emotionele impact, Relevantie en afstemming
12726	Dag 6	Cognitief	Vraag 12	Denken over leefstijl niet veranderd.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12726	Dag 12	Affectief	Vraag 1	Irritatie, berichten motiveerden niet.	Irritatie, Lage betrokkenheid	Evaluatie / Waardering ervaring
12726	Dag 12	Affectief	Vraag 2	Geen nieuwe gevoelens ervaren, wel iets actiever bezig.	Geen emotionele respons, Beperkte activering	Emotionele impact, Gedragsverandering
12726	Dag 12	Affectief	Vraag 3	Berichten over stress en eten hadden meer invloed, sommige berichten aanvallend.	Themagevoeligheid, Negatieve respons op toon	Emotionele impact, Format- of vormkritiek
12726	Dag 12	Affectief	Vraag 4	Sommige berichten aanvallend, andere ondersteunend.	Toongevoeligheid, Dubbelheid	Emotionele impact, Format- of vormkritiek
12726	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 5	Geen gedragsverandering.	Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering
12726	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 6	Tijdstip van berichten hielp enigszins.	Tijdstipherkenning	Relevantie en afstemming
12726	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 7	Leefstijl blijft onveranderd.	Bestaande gewoontes	Structuur / Routines
12726	Dag 12	Gedragsmatig	Vraag 8	Berichten over ontspanning waren nuttig, voedingsberichten gaf slecht gevoel.	Themagevoeligheid	Persoonlijke behoefte en voorkeur
12726	Dag 12	Cognitief	Vraag 9	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl.	Geen cognitieve impact	Geen cognitieve impact
12726	Dag 12	Cognitief	Vraag 10	Vond berichten erg oppervlakkig.	Onvoldoende diepgang	Evaluatie / Waardering ervaring

12726	Dag 12	Cognitief	Vraag 11	Berichten over ontspanning waren helpend vanwege stress.	Themagevoeligheid	Evaluatie / Waardering ervaring
12726	Dag 12	Cognitief	Vraag 12	Geleerd om vaker stil te staan bij wat al wel lukt.	Zelfreflectie, Positieve focusbehoefte	Bewustwording leefstijl, Evaluatie / Waardering ervaring

Bijlage 6.2. Codeboek

Thema (gegroepeerde code)	Betekenis	Voorbeeld
Barrières en belemmeringen	Factoren die het moeilijk maken om een gezonde leefstijl vol te houden, zoals tijdsdruk, stress, geld of sociale omgeving.	'Gezonde keuzes worden bemoeilijkt door hoge kosten.'
Bewustwording leefstijl	Toegenomen inzicht in eigen leefstijlgewoonten, routines of gezondheid door deelname interventie.	'Ik denk er meer aan, waardoor ik tijdens het eten beter op let met wat ik eet. En het is een geheugen steuntje om even te bewegen als je lang achter het bureau hebt gezeten.'
Cognitieve bewustwording	Inzicht in de effecten van leefstijlgedrag, overtuigingen of kennis over leefstijl en gezondheid.	"Het inzicht over het eten is me het meest bijgebleven. Omdat ik dat het interessantste vind."
Emotionele impact	Gevoelens die worden opgeroepen door de berichten, zoals interesse, plezier, irritatie of motivatie.	"Ik voelde mij meer betrokken als de berichten motiverend of geruststellend waren. Wanneer berichten, voor mijn gevoel, nietszeggend waren voelde ik mij minder betrokken."
Evaluatie / Waardering ervaring	Hoe de deelnemer de interventie en/of de berichten waardeert, de relevantie ervan of de impact ervan.	'Uiteraard de relevantie voor mij, maar ook in de ochtend, wanneer ik meer motivatie heb, was ik over het algemeen meer betrokken'
Format- of vormkritiek	Kritiek op de manier van de interventie en/of berichten, zoals toon, stijl, lengte of structuur.	"De toon was goed, positief en motiverend."
Gedragsverandering	Verandering in leefstijlgedrag of aannemen van nieuwe gewoonten, al dan niet door de berichten veroorzaakt.	"Er was een bericht over ongezond eten, en vanwege dit bericht ging ik voor een gezonde maaltijd als avondeten."
Geen cognitieve impact	Gebrek aan verandering in denken of bewustzijn ten aanzien van leefstijl of gezondheid.	"Ik ben niet anders naar mijn levensstijl gaan kijken"
Geen gedragsverandering	Gebrek aan verandering in gedrag, bestaande gewoonten blijven behouden.	'Berichten hadden nooit invloed op keuzes.'
Geen verandering gewenst	De deelnemer ervaart geen behoefte om het eigen gedrag aan te passen.	"Nee want is altijd wel vrij in balans geweest"
Informatiebehoefte	Behoefte aan aanvullende of duidelijke informatie over leefstijl, gezondheid of onderbouwing van de berichten.	"Ik zou persoonlijk graag informatie willen krijgen over gezonde voeding en de echte voordelen die het met zich meebrengt en gelijk daarmee een herinnering om genoeg fruit bvb te eten/genoeg vitamine c binnen te krijgen."

Intrinsieke motivatie	Motivatie die vanuit de deelnemer zelf komt, zonder externe prikkels of beloning.	'Ik heb ooit de keuze gemaakt om naar de sportschool te gaan en af te vallen, ik had ruim overgewicht. Dat was inmiddels bijna 4 jaar terug. Sinds dat moment ben ik er niet mee gestopt en dat was de beste keuze ooit en dat doe ik dus nog steeds.'
Motivatie en gedragsintentie	De wil of bedoeling om gedrag te veranderen of iets nieuws te proberen, of al aan het proberen zijn.	'Ik zou willen dat ik niet terug gehouden zou worden door mijn hoofdpijn en gewoon kan sporten wanneer ik wil sporten etc. Mijn leefstijl kan beter, hier ben ik al wel mee bezig.'
Motivatatieprobleem	Een gebrek aan motivatie, interesse of energie om gedragsverandering te realiseren.	'Motivatie om te bewegen en verleiding te veel ongezond willen eten.'
Overige thema's	-	-
Persoonlijke behoefte en voorkeur	Afstemming van berichten op de persoonlijke situatie, voorkeur of context van de deelnemer.	'Berichten over stress en eten bereiken mij meer dan berichten over bewegen gewoon door mijn interesses. Sommigen waren erg aanvallend vond ikz'
Positieve leefstijlhouding	Een open, positieve houding ten opzichte van leefstijlverbetering of gezond gedrag.	'Op dit moment kijk ik positief naar mijn leefstijl. Zo beweeg ik genoeg en ontspan ik genoeg, maar mijn voeding kan wel wat beter.'
Relevantie en afstemming	De mate waarin berichten aansloten op het persoonlijke leven, behoeften of timing van de deelnemer.	'Die mij niet aanspraken ging vooral over bewegen en je rekken en strekken. Die over voeding en mentale gezondheid spraken mij meer aan.'
Sociale factoren	De rol van maatschappelijke invloeden op leefstijl, zoals groepsdruk of normen.	'Het zien van anderen die dat ook doen. Ik geloof sterk in groepsdruk en ik geloof ook dat dit een grote factor kan zijn'
Sociale steun	De ervaren of gewenste steun van anderen bij leefstijlverandering.	'Ja dat ik niet alleen hoef te zijn. Voor de berichten voelde het alsof ik er alleen voor stond, maar de berichten zorgen ervoor dat ik het gevoel krijg dat er nog iemand me aanmoedigt om een gezonde leefstijl te behouden.'
Stress en ontspanning	Ervaringen rondom mentale belasting, rustmomenten en balans in het dagelijks leven van de deelnemer.	'Ik zou graag meer willen ontspannen, bijvoorbeeld door vaker even te lezen in plaats van op mijn telefoon. Dat draagt namelijk bij aan de stress die ik ervaar. Ook zou ik vaker dingen op de fiets willen doen of even lopen in de avond.'
Structuur / Routines	Vaste gewoonten of regelmaat in eet-, beweeg-, slaap- of werkschema's.	'Een vast sportschema, waardoor ik weet wanneer ik moet sporten en wanneer ik kan rusten en de gewoonte om goed te ontbijten, 's middags eten en goed 's avonds te eten.'
Technische ondersteuning	Functionele hulp die door technologie geboden wordt, zoals meldingen of apps die gedrag ondersteunen.	'Ik kreeg een melding op mijn telefoon, waardoor ik iedere dag beide berichten heb gezien (dus dat werkte goed)'

Bijlage 6.3. Analyse deelnemers

ID nummer	Tijdstip	Dimensie	Thema (gegroepeerde code)	Samenvatting
12661	Dag 0	Affectief	Barrières en belemmeringen, Cognitieve bewustwording, Emotionele impact, Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie, Sociale factoren, Structuur / Routines	Overwegend tevreden, maar moeite met verleiding. App (PeakWatch) helpt met advies, wil meer zelfcontrole. Hecht veel belang aan gezond eten en beweging, past dagindeling hierop aan. Voelt motivatie vanuit eigen potentie, maar ervaart irritatie door meningen van anderen. Gelooft sterk in de kracht van groepsdruk als motivatie.
12661	Dag 0	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Gedragsverandering, Intrinsieke motivatie, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	Slaaptekort en weinig herstelmomenten leiden tot ongezonde keuzes. Startte vier jaar geleden met sporten en afvallen vanwege overgewicht, volgehouden met bewuste voeding. Heeft een gestructureerd eetpatroon met vaste rijden en routines rondom sport. Gezonde keuzes worden bemoeilijkt door hoge kosten.
12661	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Gedragsverandering, Informatiebehoefte, Stress en ontspanning	Beweging als prioriteit, bewust van voedingseffecten, weinig kennis over stress. Zoekt bijna wekelijks informatie over voeding en beweging en past gedrag hierop aan. Gebruikt app (PeakWatch) en experts voor algemene inzichten, gebruikt websites voor specifieke informatie. Nieuwsgierig naar hoe theorie invloed heeft op gedrag.
12661	Dag 6	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Motivatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming	Inhoud van berichten herkende hij al grotendeels, maar het motiveerde hem om één ding uit te proberen. Geen verandering in motivatie op leefstijl. Berichten kwamen op prettige momenten, timing was goed. Persoonlijke relevantie bepaalde of een bericht hem aansprak.
12661	Dag 6	Gedragsmatig	Evaluatie / Waardering ervaring, Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Structuur / Routines	Voerde 90% van de adviezen al uit, dus weinig nieuwe gedragsveranderingen. Begon met rekoefening nekspieren, vaak vastzitten door werk. Praktische tips werkten beter dan motiverende berichten. Geen verandering, berichten hadden door korte duur beperkte impact.

12661	Dag 6	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Evaluatie / Waardering ervaring, Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Sociale factoren	Geen persoonlijke verandering, erkent dat anderen mogelijk wel baat hebben gehad. Alleen rekoefening nekspieren bijgebleven, rest van de tips was al bekend en toegepast. Berichten hadden geen bewuste invloed op gedrag.
12661	Dag 12	Affectief	Emotionele impact, Format- of vormkritiek, Geen gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming	Ervaart interesse voor relevantie berichten, maar vindt herhaling frustrerend. Toon van de berichten wordt als serieus ervaren, luchtigere stijl heeft de voorkeur. Ochtendmomenten zorgen voor iets meer motivatie, maar geen verandering in kijk op leefstijl.
12661	Dag 12	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Evaluatie / Waardering ervaring, Gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Structuur / Routines	Is door berichten gestart met rekoefening nekspieren. Vooral ochtendberichten kregen plek in routine, vond regelmaat berichten prettig. Verwacht door schooldruk minder verbetering in leefstijl, kijkt uit naar rust in vakantie. Nogmaals benoemd dat ochtendberichten meer invloed hadden.
12661	Dag 12	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Geen gedragsverandering, Informatiebehoefte, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Geen verandering in denken over eigen leefstijl. Wil liever feitelijke informatie met bronvermelding, huidige format mist impact. Concrete tips spraken meer aan. Door eerste vragenlijst meer gaan nadenken over rust, niet zozeer door berichten.
12662	Dag 0	Affectief	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie, Motivatieprobleem	Zou graag meer willen sporten. Met leefstijl bezig zijn alleen belangrijk zolang hij er gezond uitziet. Mist motivatie en doorzettingsvermogen. Gezond leven is langer leven.
12662	Dag 0	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Motivatieprobleem, Structuur / Routines	Wil meer bewegen. Thuis workouts gedaan, maar motivatie daalde Bij bijna elke maaltijd water drinken en regelmatig fietsen. Motivatieprobleem en gebrek aan doorzettingsvermogen belemmeren volhouden gezonde leefstijl.
12662	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte	Sport en voeding zijn beide belangrijk. Bewust van voeding, niet van stress. Gebruikt websites en ChatGPT voor informatie zoeken. Informatie over voeding, sport en stress.

12662	Dag 6	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Motivatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Sommige berichten gaven motivatie. Motivatie op mentaal vlak verbeterd. Eén bericht per dag was ook voldoende. Vooral mentale leefstijlberichten spraken aan.
12662	Dag 6	Gedragsmatig	Bewustwording leefstijl, Evaluatie / Waardering ervaring, Gedragsverandering, Sociale steun	Paar berichten toegepast, vooral die met bemoedigende boodschap. Bericht over voeding leidde tot gezonde keuze. Berichten werkten prima. Iets meer bewust, maar beperkte invloed.
12662	Dag 6	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Geen cognitieve impact	Niet echt geholpen. Geen verandering. Niet echt inzichten bijgebleven. Enigszins bewuster van belang gezondheid, voeding en mentaal.
12662	Dag 12	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Relevantie en afstemming, Sociale factoren	Vond veel berichten niet interessant, maar waardeerde berichten met call to action. Verwacht meer effect van fysieke gesprekken. Sommige berichten waren simpel of niet relevant, taal was begrijpelijk maar soms te vanzelfsprekend.
12662	Dag 12	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Technische ondersteuning	Nauwelijks iets toegepast. Meldingen werkten goed. Geen verandering in leefstijl. Ochtendberichten hadden meer impact.
12662	Dag 12	Cognitief	Gedragsverandering, Geen cognitieve impact	Denken over leefstijl niet echt aangepast. Niet echt verandering. Inzichten/Tips over wandelen en gezonder eten bijgebleven. Gezonder leven.
12664	Dag 0	Affectief	Bewustwording leefstijl, Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Positieve leefstijlhouding	Tevreden over beweging, voeding kan beter. Gezondheid is deels belangrijk onderwerp, moet niet overheersen. Gemotiveerd en nieuwsgierig naar verloop. Stilstaan lange termijn beïnvloed gezondere keuzes maken.
12664	Dag 0	Gedragsmatig	Gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	Wil meer en beter ontspannen, lukt nu niet goed. Gestart met dagelijks wandelen of fietsen en volgehouden. Heeft routines, vaste momenten water en fruit, elke avond beweging, optijd naar bed. Wil minderen met snacken, vaste gezonde eetmomenten invoeren.

12664	Dag 0	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Motivatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming	Beweging als prioriteit, belangrijk voor conditie en weerstand. Zoekt geen informatie op, wel bewust van ongezond gedrag. Informatie opzoeken via websites, doet dit zelden. Verwacht informatie over dagelijkse gedragsveranderingen.
12664	Dag 6	Affectief	Bewustwording leefstijl, Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Wisselende reacties op berichten, zowel irritatie als motivatie. Bewustzijn op moment van bericht, daarna snel vergeten. Vond de timing van berichten prettig. Bericht over kijken in kastjes naar gezond eten sprak niet aan.
12664	Dag 6	Gedragsmatig	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Geen advies uit berichten toegepast, wel over alles nagedacht. Momenten van berichten leidden tot bewustwording leefstijl. Quotes werkten beter dan opdrachten. Alleen bewust op moment van bericht, vervaagt snel.
12664	Dag 6	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Geen cognitieve impact	Niet geholpen. Geen verandering. Inzicht dat ze vaker om hulp mag vragen. Denken over leefstijl nog niet veranderd.
12664	Dag 12	Affectief	Bewustwording leefstijl, Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Ervaarde de berichten als motiverend, duidelijk en prettig. Berichten voelden persoonlijk relevant aan en vergrootten bewustwording van eigen leefstijl. Toon en taalgebruik sloten goed aan.
12664	Dag 12	Gedragsmatig	Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Structuur / Routines	Door berichten minder snacken tussendoor. Berichten kregen plek in routine vanwege tijdstippen. Hoop op blijvende vermindering van snackgedrag. Berichten over voeding en ontspanning waren van invloed.
12664	Dag 12	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Geen gedragsverandering	Bewuster van leefstijl geworden. Veel is hetzelfde gebleven. Vooral inzichten/tips over ontspanning opgedaan. Geleerd om meer bij leefstijl stil te staan.
12672	Dag 0	Affectief	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie	Wens om niet door hoofdpijn tegengehouden te worden, leefstijl kan beter, werkt hier al aan. Vindt goede zorg voor het lichaam heel belangrijk. Motivatie om te veranderen, maar teleurstelling over

				huidige situatie. Let bij voeding op verhouding eiwitten, koolhydraten en vetten.
12672	Dag 0	Gedragmatig	Barrières en belemmeringen, Emotionele impact, Motivatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning	Wil gezonder eten zonder comfort op te geven, moeite met ontspanning nemen. Eerder actief bezig geweest met afvallen en sporten, toen er veel tijd voor was. Sporten en structuur in de week. Stress leidt tot verkeerd eetgedrag, eten als obstakel.
12672	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Sociale steun	Beweging als prioriteit, belangrijk voor mentale gezondheid. Erg bewust bezig met mentale en fysieke gezondheid, onder begeleiding van professionals. Gebruikt eigen kennis en informatie van professionals en websites. Nieuwsgierig naar tips over voeding en ontspanning.
12672	Dag 6	Affectief	Emotionele impact, Evaluatie / waardering ervaring, Motivatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Wisselende waardering voor berichten, sommige fijn als reminder, anderen niet nuttig, geen specifieke gevoelens ervaren. Ervaren motivatie is al hoog, berichten leidden niet tot verandering in motivatie. Op rustige dagen twee berichten niet storend, maar op drukke dagen werd het eerst genegeerd. Aansprekende berichten waren die met fysieke oefeningen, andere berichten waren al bekend en minder effectief.
12672	Dag 6	Gedragmatig	Bewustwording leefstijl, Gedragsverandering, Geen gedragsverandering	Alleen berichten met een duidelijke opdracht zijn daadwerkelijk opgevolgd. Geen verandering in gedrag. Tijdelijke afleiding van focus door praktische tips zoals bewegingsoefeningen. Geen verandering in gedrag.
12672	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact, Geen gedragsverandering	Niet het geval. Bevestiging van het bestaande idee dat gezonde leefstijl belangrijk is, zowel lichamelijk als mentaal. Kijk op leefstijl niet veranderd.
12672	Dag 12	Affectief	N/A	N/A
12672	Dag 12	Gedragmatig	N/A	N/A
12672	Dag 12	Cognitief	N/A	N/A
12684	Dag 0	Affectief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording,	Positieve houding tegenover leefstijl, met name beweging en

			Positieve leefstijlhouding, Intrinsieke motivatie, Motivatatie en gedragsintentie	ontspanning. Ziet voeding als belang voor goede gezondheid, voor ziektepreventie. Leefstijlverbetering motiveert en vergroot zelfvertrouwen. Positieve effecten versterken gezonde keuzes.
12684	Dag 0	Gedragsmatig	Cognitieve bewustwording, Motivatatie en gedragsintentie, Structuur / Routines	Zou voeding willen verbeteren door meer fruit te eten. Niet eerder geprobeerd leefstijl te verbeteren, soms vergeetachtig. Heeft structuur in beweeggedrag via schema's en eetgedrag via gewoonten. Vergeten van gezonde voeding, ongezonde voeding onderschatten.
12684	Dag 0	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Motivatatie en gedragsintentie	Beweging als prioriteit, vanwege met name ontspanning en eetgedrag. Ziet zichzelf als bewust bezig met leefstijl, zoekt actief informatie. Gebruikt vooral ChatGPT en internet voor informatie. Wil meer leren over gezonde voeding en voordelen daarvan, in combinatie met een reminder.
12684	Dag 6	Affectief	Bewustwording leefstijl, Motivatatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming	Berichten gaven motivatie om gezond te blijven leven. Motivatie voor gezonde leefstijl is toegenomen, berichten zorgen voor dagelijkse reflectie. Timing van berichten werd als prettig ervaren. Alle berichten spraken evenveel aan, geen specifieke voorkeur.
12684	Dag 6	Gedragsmatig	Bewustwording leefstijl, Gedragsverandering, Intrinsieke motivatie, Motivatatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Technische ondersteuning	Adviezen zijn toegepast, zorgden voor extra motivatie en herinnering voor extra stuk fruit. Meer fruit gaan eten zoals gewenst, dankzij motivatie en herinnering uit berichten. Korte berichten werken goed, het moeten openen van de app is een obstakel. Meer bewustzijn en motivatie om gezonde leefstijl vol te houden.
12684	Dag 6	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Gedragsverandering, Sociale factoren, Sociale steun	Ziet gezonde leefstijl nu als iets positiefs in plaats van als een last. Meer inzicht in positieve voordelen van gezonde leefstijl, minder ervaren als verplichting. Inzicht dat hij er niet alleen voor staat, berichten gaven gevoel van steun. Bewuster geworden van leefstijl, berichten stimuleren tweemaal daags reflectie.

12684	Dag 12	Affectief	Motivatatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding, Relevantie en afstemming, Sociale steun	Voelde zich gesteund en gemotiveerd door positieve toon van de berichten. Dit zorgde voor meer betrokkenheid en een positievere kijk op leefstijlverandering. Gevoel niet alleen te zijn werd als waardevol ervaren.
12684	Dag 12	Gedragsmatig	Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Motivatieprobleem	Gezondere eetgewoonten door berichten, extra fruit per dag. Berichten herinnerden aan gezond leven, leiden tot gedrag van fruit eten. Verwacht gezond gedrag voort te zetten, maar vreest afname zonder berichten. Berichten hielpen bij keuzes in twijfel, zoals toch naar de sportschool gaan.
12684	Dag 12	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Sociale factoren, Sociale steun	Neemt leefstijl serieuzer, onder andere door dagelijks extra stuk fruit. Inzicht dat dagelijks bewegen belangrijk is. Voelt zich minder alleen in streven naar gezond leven. Inzicht dat leefstijl serieus genomen moet worden, motivatie door berichten.
12685	Dag 0	Affectief	Emotionele impact, Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie	Tevreden over voeding en sporten, wil sportfrequentie verhogen ondanks blessure, stressregulatie kan beter. Gezondheid is belangrijk voor goed voelen en herstel van blessure, geeft cijfer 7/8. Ervaren van motivatie, plezier, ontspanning, en frustratie door blessure. Intrinsieke motivatie en doelen helpen om vol te houden.
12685	Dag 0	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Gedragsverandering, Motivatieprobleem, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	Ontspanning zou beter gepland moeten worden. Voedingspatroon succesvol aangepast via app (Food), sporten 2x per week. Voeding invoeren in app (Food) en vaste sportmomenten helpen als routine. Blessures en afnemend plezier belemmeren volhouden van gedrag.
12685	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Relevantie en afstemming	Voeding en sport zijn belangrijk, niet te streng voor jezelf, plezier in sport helpt volhouden. Regelmatig bezig met voeding en sport, stressregulatie en mentale gezondheid verdienen meer aandacht, zoekt actief informatie. Informatie via Google, sportschool,

				app (Food) en soms boeken. Geen verwachtingen van de berichten.
12685	Dag 6	Affectief	Barrières en belemmeringen, Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Geen gedragsverandering, Relevantie en afstemming	Berichten kosten weinig tijd, inhoud voelt eentonig. Weinig veranderd in motivatie voor gezonde leefstijl. Frequentie van berichten is neutraal, niet storend maar ook niet enthousiast. Berichten zijn te veel in dezelfde stijl, daardoor weinig impact.
12685	Dag 6	Gedragsmatig	Emotionele impact, Geen gedragsverandering	Riep geen gevoelens op. Geen verandering leefstijl. Volgt eigen routines zonder beïnvloeding van berichten. Leefstijl is niet veranderd, maar was er al mee bezig.
12685	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact, Geen gedragsverandering	Niet. Geen verandering, houdt bestaande leefstijl vast. Kijk op leefstijl niet veranderd.
12685	Dag 12	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Relevantie en afstemming	Was nieuwsgierig en betrokken, maar ervaarde weinig invloed op overtuigingen of gedrag. Betrokkenheid wisselde afhankelijk van de omstandigheden. Positieve berichten spraken aan, maar sloten niet goed aan bij eigen realiteit.
12685	Dag 12	Gedragsmatig	Evaluatie / Waardering ervaring, Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Technische ondersteuning	Nee. Meldingen herinnerden haar aan de berichten, maar invullen gebeurde vaak later door drukte. Leefstijlactiviteiten zoals eten en avondroutine blijven aandacht krijgen, los van de berichten. Berichten niet echt invloed gehad op keuzes.
12685	Dag 12	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Gedragsverandering, Geen cognitieve impact, Geen gedragsverandering	Voeding blijft via app (Food) en aangepaste avondroutine, maar onduidelijk of dit door berichten komt. Nee. Kleine acties tellen ook als vooruitgang. Niks extra geleerd over leefstijl.
12690	Dag 0	Affectief	Cognitieve bewustwording, Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding, Relevantie en afstemming,	Fijn dat gezond eten vanzelf gaat, zou graag dagelijks wandelen/mindfulness willen doen. Gezondheid heel belangrijk omdat het kwetsbaar is. Interesse in mogelijke voordelen van gezond leven. Bewustwording leefstijl en beredenering doel zorgen voor motivatie.

12690	Dag 0	Gedragmatig	Barrières en belemmeringen, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	Wil dagelijks wandelen, maar volhouden lukt niet, op juiste manier ontspannen blijft lastig. Eerder dagelijks gewandeld vanwege depressie, lukt niet om vol te houden. Structuur in eten, sporten en bewegen als basis van gezond leven. Moeite met volhouden, bewustzijn over terugval ontbreekt.
12690	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Motivatie en gedragsintentie, Sociale steun	Wisselwerking tussen drie aspecten essentieel, beweging belangrijkst door directe positieve effecten. Bewust bezig met leefstijl door mentale situatie, focus op basisgedrag zoals eten, bewegen en ontspanning. Kennis komt via therapeuten, niet actief informatie zoeken. Verwachting van motiverende berichten als steun.
12690	Dag 6	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Neutraal, berichten nog niet helpend, maar leest ze wel zonder bezwaar. Geen verandering, berichten weinig impact. Berichten zijn prima, maar nog geen meerwaarde ervaren. Berichten missen concrete boodschap, uitleg zou helpen voor onder andere motivatie.
12690	Dag 6	Gedragmatig	Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Alleen rekoefening nekspieren uitgevoerd, concrete tip werkte. Geen gedragsverandering. Brede adviezen niet helpend, behoefte aan concrete berichten, voorbeelden en alternatieven. Geen verandering.
12690	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact, Geen gedragsverandering	Dit is niet het geval. Gezonde leefstijl blijft belangrijk, geen verandering. Kijk op leefstijl niet veranderd. Nog weinig toegevoegde waarde van berichten ervaren.
12690	Dag 12	Affectief	Emotionele impact, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Voelde nieuwsgierigheid bij het lezen van de berichten, maar vond de inhoud vaak weinig waardevol. Was geen verandering in perspectief. Motiverende of geruststellende berichten verhoogden de betrokkenheid. Afwisseling tussen serieus en luchtig werd als prettig ervaren.
12690	Dag 12	Gedragmatig	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Stress	Geen gedragsverandering. Berichtmeldingen stimuleren lezen, maar geen vast ritme. Geen

			en ontspanning, Structuur / Routines, Technische ondersteuning	gedragsverandering, ontspanning blijft lastig dan voeding en beweging. Geen invloed van berichten ervaren.
12690	Dag 12	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Geen cognitieve impact, Geen gedragsverandering, Sociale factoren, Sociale steun	Bewustwording leefstijl over suikerinname vergroot, maar geen gedragsverandering. Leefstijl blijft belangrijk, ziet hulp in digitale ondersteuning. Geruststellende berichten zijn helpend, vooral voor mentale rust. Beperkte persoonlijke impact, berichten kunnen helpen bij actieve gedragsverandering, alleen al als steun.
12695	Dag 0	Affectief	Motivatatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding	Tevreden over leefstijl. Gezondheid is redelijk belangrijk, vooral voor jezelf. Verandering is spannend, maar kan ook positief zijn, hangt af van de mate. Gezond willen voelen helpt bij maken keuzes.
12695	Dag 0	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Geen verandering gewenst, Motivatieprobleem, Structuur / Routines	Geen gedrag dat hij zou willen veranderen. Geen gedragsveranderingen geprobeerd. Eten en ontspannend op regelmatige tijden, smartwatch houdt beweging bij. Moeite met motivatie voor beweging en verleidingen van ongezond eten.
12695	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Motivatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming, Structuur / Routines	Geen voorkeur, balans tussen aspecten is belangrijk. Niet heel bewust bezig met leefstijl, gezonde voorkeuren, bewegen en ontspannen gaan vanzelf. Informatie via sociale media en vrienden, smartwatch-app geeft ook tips. Geen verwachting.
12695	Dag 6	Affectief	Emotionele impact, Motivatie en gedragsintentie	Vond berichten vaak open deuren, veroorzaakte irritatie. Geen verandering. Berichten worden als storend ervaren, voegen niets toe. Geen berichten die aanspraken.
12695	Dag 6	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Gedragsverandering, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Alleen rekoefening nekspieren toegepast, overige tips niet. Alleen rekoefening nekspieren uitgevoerd. Open deuren niet helpend, praktische tips zijn bruikbaar. Geen verandering.
12695	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact	Geen verandering. Kijk op leefstijl niet veranderd.

12695	Dag 12	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Vond veel berichten irritant en weinig relevant. Er werd geen verandering ervaren. Betrokkenheid was groter bij praktische tips, rest werd als zweverig of onpraktisch ervaren. Er was behoefte aan concretere en toepasbare inhoud.
12695	Dag 12	Gedragsmatig	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering	Geen gedragsverandering. Berichten niet toegepast in dagelijkse routine. Leefstijl zal niet veranderen. Geen invloed van berichten ervaren.
12695	Dag 12	Cognitief	Barrières en belemmeringen, Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Relevantie en afstemming	Geen invloed van berichten ervaren. Berichten spraken niet aan, dus geen impact. Kan zich de berichten niet herinneren. Dagelijkse quotes helpen niet.
12697	Dag 0	Affectief	Motivatatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Positieve leefstijlhouding	Voelt zich goed bij gezonde leefstijl, maar soms lastig om verleidingen te weerstaan. Goed voelen en energie zijn, door goed te eten, bewegen en voldoende nachtrust. Sportschool weer oppakken om fitter en mentaal sterkte te worden. Gezond eten moet ook lekker zijn, anders wordt het niet gegeten.
12697	Dag 0	Gedragsmatig	Motivatatie en gedragsintentie, Structuur / Routines	Zou graag sportschool weer willen oppakken, 2x per week. Altijd al een gezonde leefstijl gehad, nooit problemen ervaren. Structuur met vaste trainingdagen, dagelijks fruit en voldoende water. Fit voelen.
12697	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Motivatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming, Stress en ontspanning	Gezond eten volgens schijf van vijf en beweging zijn belangrijk, ook om stress te verwerken. Niet bezig met voedingsinname of calorieën, volgt op gevoel een gezonde lijn. Gebruikt geen externe bronnen voor leefstijlinformatie. Verwacht tips over gezond leven en hoe berichten daarbij kunnen helpen.
12697	Dag 6	Affectief	N/A	N/A
12697	Dag 6	Gedragsmatig	N/A	N/A
12697	Dag 6	Cognitief	N/A	N/A
12697	Dag 12	Affectief	N/A	N/A
12697	Dag 12	Gedragsmatig	N/A	N/A
12697	Dag 12	Cognitief	N/A	N/A
12702	Dag 0	Affectief	Cognitieve bewustwording, Geen verandering gewenst,	Sport werkt ontspannend en voeding is ook prima, zou af en toe meer

			Motivatatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	rustmomenten willen nemen. Gezonde leefstijl belangrijk vanwege lange termijn gevolgen en voldoening die het geeft. Geen behoefte aan verandering, interesse in leefstijl blijft. Sport motiveert tot gezonder eten, gedrag beïnvloedt elkaar positief.
12702	Dag 0	Gedragsmatig	Motivatatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	Wil soms bewuster rustmomenten inplannen. Leefstijl is altijd in balans geweest. Veel sporten en voldoende groente en fruit eten. Staat zichzelf ongezond eten toe op zijn tijd, daarna weer balans.
12702	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Intrinsieke motivatie, Informatiebehoefte, Motivatatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming	Beweging als prioriteit, bevordert gezondere keuzes en helpt mentaal, wederzijdse versterking. Bewust van leefstijl door persoonlijke interesse. Gebruikt vooral wetenschappelijk onderbouwde websites. Heeft al veel kennis, benieuwd of er iets nieuws te leren valt.
12702	Dag 6	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Berichten waren kort en oppervlakkig, wekten weinig interesse. Geen verandering in motivatie. Idee is leuk, maar berichten kunnen motiverender en concreter. Geen berichten die extra aanspraken.
12702	Dag 6	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Geen gedragsverandering. Geen gedragsverandering. Berichten zijn te algemeen, voelen Gebrek aan personalisatie en daardoor niet relevant. Berichten zetten niet aan tot ander gedrag.
12702	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Berichten bevestigden wat ze al wist. Geen verandering, mogelijk door al bestaande leefstijlkennis, ziet potentie berichten Concrete suggesties zijn nuttiger dan abstracte adviezen. Niks veranderd.
12702	Dag 12	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Geen gedragsverandering	Student vond de interventie soms grappig vanwege de droge toon, maar ervaaarde geen verandering in gevoelens rond leefstijl. Suggestieve formuleringen werkten beter dan droge mededelingen. Toon mocht luchtiger en minder serieus.
12702	Dag 12	Gedragsmatig	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen	Nee. Meldingen op telefoon opgemerkt. Weinig tot geen

			gedragsverandering, Technische ondersteuning	verandering in leefstijl. Berichten geen invloed gehad.
12702	Dag 12	Cognitief	Geen cognitieve impact	Niets veranderd. Kijk op leefstijl niet veranderd. Geen cognitieve impact opgedaan. Weinig geleerd.
12704	Dag 0	Affectief	Emotionele impact, Motivatie en gedragsintentie, Structuur / Routines	Houdt van vaste patronen bij gezond eten, geeft zekerheid. Actief bezig zijn met leefstijl belangrijk, sport belangrijk om blessurevrij te blijven. Sport geeft plezier en ontspanning, soms frustratie bij tegenvallende prestaties. Kiest voor gezondere alternatieven.
12704	Dag 0	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Motivatie en gedragsintentie, Sociale factoren	Wil slaapritme verbeteren, slaapt vaak te kort. Niet specifiek beziggehouden met verbeteren leefstijl. Opgegroeid met sportieve omgeving, stimuleert meedoen en vaardigheden. Kunt niet altijd rekening houden met voeding, sportmogelijkheden zijn niet altijd beschikbaar.
12704	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Sociale steun	Gezonde leefstijl is belangrijk voor gezondheid en fitheid. Leert via omgeving, vraagt hoe anderen of eten en past dit eventueel ook toe. Gebruikt app (Eetmeter) en vraagt collega's om advies. Wil tips voor beter slaapritme en reminders om te bewegen.
12704	Dag 6	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Relevantie en afstemming, Technische ondersteuning	Vindt sommige berichten interessant, maar coaching voelt niet passend. Onveranderde motivatie, af en toe een reminder. Waardeert dagelijkse berichten, maar bij gemiste melding voelt het later als storend. Geen verschil gemerkt.
12704	Dag 6	Gedragsmatig	Bewustwording leefstijl, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Moeite met directe toepassing van adviezen en tips. Bewuster bezig met gezondheid. Direct toepasbare tips werkten het best. Bewuster met leefstijl bezig, helpt met voeding en beweging.
12704	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact	Niets veranderd. Niet veel veranderd. Geen cognitieve impact opgedaan. Kijk op leefstijl niet veranderd.
12704	Dag 12	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of	Had een positieve houding, maar voelde geen aansluiting bij de

			vormkritiek, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	interventie. Er was geen verandering in gevoel sinds de start. Berichten met feitjes of opdrachten verhoogden de betrokkenheid. Sommige berichten werden als zweverig ervaren.
12704	Dag 12	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Nee. Interventie voegde weinig toe, had al bestaande routines. Blijft in haar leefstijl doen wat ze al deed. Voedingsberichten hadden meer invloed dan andere.
12704	Dag 12	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Evaluatie / Waardering ervaring, Geen cognitieve impact	Bewustwording leefstijl nam toe, berichten werkten als reminders. Geen veranderingen. Voedingsinzicht is het meest bijgebleven. Weinig nieuws geleerd.
12706	Dag 0	Affectief	Cognitieve bewustwording, Motivatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding, Stress en ontspanning	Tevreden met haar voeding en beweging, zou graag minder stress willen. Gezondheid belangrijk want gezond lijf en gezonde geest belangrijk voor mentale gezondheid. Neutrale houding, staat open als het waardevol is. Wil zich mooi voelen en vindt sporten hierin belangrijk.
12706	Dag 0	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Geen verandering gewenst, Motivatie en gedragsintentie, Motivatieprobleem, Structuur / Routines	Geen gedrag dat ze zou willen veranderen. Heeft bewust een grotere waterfles gekocht om meer water te drinken. Vaste dagen sporten. Soms geen motivatie om te sporten en slaapttekort door uitgaan en alcoholgebruik.
12706	Dag 0	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering, Informatiebehoefte	Stressmanagement is haar focus, omdat hier nog verbetering ligt, in tegenstelling tot voeding en beweging. Denkt niet te veel over leefstijl na. Gebruikt websites voor informatie zoeken. Verwacht persoonlijke berichten die aansluiten op haar behoeften.
12706	Dag 6	Affectief	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Gedragsverandering, Geen gedragsverandering	Gevoel van irrelevantie, voelde zich niet serieus genomen, informatie was niet nieuw en kinderachtig. Geen verandering in motivatie of bewustzijn door berichten. Tweemaal daags berichten storend. Alleen rekoefening nekspieren werd als zinvol ervaren.
12706	Dag 6	Gedragsmatig	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen gedragsverandering	Adviezen niet toegepast. Niks anders gaan doen. Alleen rekoefening nekspieren werd als

				zinnig ervaren, andere informatie was al bekend en wekte irritatie op. Geen gedragsverandering.
12706	Dag 6	Cognitief	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen cognitieve impact	Geen verandering in kijk op leefstijl. Geen verandering. Alleen rekoefening nekspieren bijgebleven. Denken over leefstijl niet veranderd.
12706	Dag 12	Affectief	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Gedragsverandering, Informatiebehoefte	Voelde zich geïrriteerd en vond veel berichten niet passend of relevant. Alleen concrete opdrachten zoals rekoefeningen werden als nuttig ervaren, rest was bekende informatie. Toon voelde kinderachtig en leidde tot frustratie.
12706	Dag 12	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Motivatieprobleem, Structuur / Routines	Niks anders gaan doen. Berichten kregen geen routine, vergaat berichten vaak en voelde als verplichting. Geen cognitieve impact gekregen, blijft eigen gedrag volgen. Berichten hadden geen invloed op keuzes.
12706	Dag 12	Cognitief	Evaluatie / Waardering ervaring, Geen cognitieve impact	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl. Geen verandering. Alleen rekoefening nekspieren bijgebleven. Niks geleerd over leefstijl.
12716	Dag 0	Affectief	Barrières en belemmeringen, Cognitieve bewustwording, Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie, Positieve leefstijlhouding	Voeding gaat prettig, sporten doet ze graag maar zou hier meer tijd voor willen. Wil zich goed voelen in haar lichaam en gezond zijn. Motivatie komt vanuit haarzelf omdat ze leefstijlverandering wilt realiseren. Ze is zelf haar motivatie.
12716	Dag 0	Gedragsmatig	Motivatatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning, Structuur / Routines	Wil meer ontspanning. Volgt een structuur, zelfde eetmomenten en minder snacken. Volgt een structuur, zelfde eetmomenten en minder snacken. Snackdrang onder controle houden door geen snacks te kopen.
12716	Dag 0	Cognitief	Cognitieve bewustwording, Evaluatie / Waardering ervaring, Informatiebehoefte, Motivatie en gedragsintentie, Stress en ontspanning	Beweging als prioriteit, belangrijk voor zowel lichamelijke als mentale gezondheid. Redelijk bewust bezig met leefstijl, onder andere vanwege wens om af te vallen. Gebruikt websites voor informatie zoeken. Geen verwachting, vooral nieuwsgierigheid.
12716	Dag 6	Affectief	Bewustwording leefstijl, Evaluatie / Waardering ervaring,	Voelt interesse en motivatie bij berichten. Nog geen grote verschillen, maar wel meer

			Gedragsverandering, Motivatatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur	bewustwording leefstijl. Zou liever één gepersonaliseerd bericht per dag ontvangen. Vindt niet oordelende en persoonlijke berichten prettiger.
12716	Dag 6	Gedragsmatig	Geen gedragsverandering, Motivatatie en gedragsintentie, Persoonlijke behoefte en voorkeur	Ongeveer 1/3 tot de helft van de adviezen toegepast. Meer stilgestaan bij leefstijl, verder weinig verandering. Vindt niet oordelende en persoonlijke berichten prettiger. Was al bewust bezig met leefstijl, geen bewust verschil.
12716	Dag 6	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Cognitieve bewustwording, Geen cognitieve impact	Geen concrete inzichten bijgebleven. Staat iets meer stil bij leefstijl dan voorheen
12716	Dag 12	Affectief	N/A	N/A
12716	Dag 12	Gedragsmatig	N/A	N/A
12716	Dag 12	Cognitief	N/A	N/A
12725	Dag 0	Affectief	Barrières en belemmeringen, Motivatatie en gedragsintentie	Zou graag motivatie en tijd willen vinden voor activiteit. Gezondheid is redelijk belangrijk, maar niet belangrijk genoeg. Geen zin in veranderen leefstijl. Ouders helpen als motivatie om gezondere keuzes te maken.
12725	Dag 0	Gedragsmatig	Barrières en belemmeringen, Cognitieve bewustwording, Geen gedragsverandering, Motivatatie en gedragsintentie, Structuur / Routines	Alles kan beter. Niet eerder geprobeerd leefstijl te verbeteren. Geen vaste routines. Gebrek aan motivatie, tijd en geen aantrekkingskracht tot gezond gedrag als uitdagingen.
12725	Dag 0	Cognitief	Barrières en belemmeringen, Cognitieve bewustwording, Informatiebehoefte, Motivatatie en gedragsintentie, Relevantie en afstemming	Beweging als prioriteit, om het lichaam sterk te houden. Niet bewust bezig met leefstijl vanwege tijdgebrek en gebrek aan motivatie. Gebruikt ChatGPT als informatiebron. Verwacht niet veel van de berichten, denkt dat hij meeste al wel weet.
12725	Dag 6	Affectief	Emotionele impact, Format- of vormkritiek, Relevantie en afstemming	Berichten riepen geen gevoelens op, ervaart interventie als experiment. Motivatatie voor gezonde leefstijl met 10% omhoog. De twee aparte berichten hadden ook in één bericht gemogen. Geen berichten die aanspraken.
12725	Dag 6	Gedragsmatig	Bewustwording leefstijl, Geen gedragsverandering	Adviezen niet toegepast. Niets anders gaan doen. Niet van toepassing. Bewustwording leefstijl

				voor gezonde leefstijl met 10% omhoog.
12725	Dag 6	Cognitief	Geen cognitieve impact	Geen verandering in kijk op leefstijl. Geen verandering. Geen inzichten bijgebleven. Denken over leefstijl niet veranderd.
12725	Dag 12	Affectief	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring	Voelde zich weinig betrokken bij de interventie, werd als langdurig ervaren. Berichten riepen geen nieuwe gevoelens op en bleven emotioneel op afstand. Toon werd als prima ervaren, maar leidde niet tot affectieve betrokkenheid.
12725	Dag 12	Gedragmatig	Geen gedragsverandering, Structuur / Routines	Geen gedragsverandering. Berichten kregen geen plek in routine. Leefstijl blijft onveranderd. Berichten hadden nooit invloed op keuzes.
12725	Dag 12	Cognitief	Geen cognitieve impact	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl. Geen verandering. Geen inzichten bijgebleven. Wist al dat actiever zijn mogelijk is.
12726	Dag 0	Affectief	Barrières en belemmeringen, Cognitieve bewustwording, Intrinsieke motivatie, Motivatie en gedragsintentie, Motivatieprobleem, Positieve leefstijlhouding	Is blij met voedingsaanpassing, wil iets aan stress doen. Gezondheid speelt geen hoofdrol, wel op achtergrond mee bezig. Geen motivatie voor bewegen, wel interesse in voeding. Doel behalen zorgt voor motivatie.
12726	Dag 0	Gedragmatig	Gedragsverandering, Stress en ontspanning	Wil meer ontspannen en minder schermtijd, ook intenties voor kleine bewegingen. Voedingsgedrag is aangepast, stressaanpak via planning werkte niet. Doordeweeks gezondere keuzes maken in voeding, vaker fietsen. Eetlust bemoeilijkt gezond gedrag, stresslevel hoog.
12726	Dag 0	Cognitief	Geen gedragsverandering, Informatiebehoefte, Motivatie en gedragsintentie, Sociale steun	Stress als prioriteit, voeding ook steeds belangrijker geworden, haalt geen plezier uit sport. Buiten calorieën tellen niet bewust bezig met leefstijl. Gebruikt websites en tiktok. Verwacht motiverende reminders die helpen tegen stress.
12726	Dag 6	Affectief	Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Beetje irritatie, berichten motiveerden onvoldoende. Motivatie voor gezonde leefstijl niet veranderd. Thema's berichten wisselen te veel, mist samenhang. Berichten over voeding en mentale

				gezondheid spraken meer aan dan over beweging.
12726	Dag 6	Gedragmatig	Bewustwording leefstijl, Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming	Slechte enkele praktische opdrachten toegepast, andere berichten alleen bij stilgestaan. Geen gedragsverandering. Dwingende toon in berichten werkte averechts. Denkt iets meer na over mentale gezondheid, maar geen aanpassing.
12726	Dag 6	Cognitief	Emotionele impact, Geen cognitieve impact, Relevantie en afstemming	Geen verandering in kijk op leefstijl. Enkele berichten bijgebleven maar werkten niet motiverend. Denken over leefstijl niet veranderd.
12726	Dag 12	Affectief	Emotionele impact, Evaluatie / Waardering ervaring, Format- of vormkritiek, Gedragsverandering	Voelde zich geïrriteerd en weinig gemotiveerd door de berichten. Er waren geen nieuwe gevoelens, maar wel lichte gedragsactivatie. Berichten over stress en voeding maakten meer indruk, maar werden soms als aanvallend ervaren. Toon werd als wisselend beoordeeld.
12726	Dag 12	Gedragmatig	Geen gedragsverandering, Persoonlijke behoefte en voorkeur, Relevantie en afstemming, Structuur / Routines	Geen gedragsverandering. Tijdstip van berichten hielp enigszins. Leefstijl blijft onveranderd. Berichten over ontspanning waren nuttig, voedingsberichten gaf slecht gevoel.
12726	Dag 12	Cognitief	Bewustwording leefstijl, Evaluatie / Waardering ervaring, Geen cognitieve impact	Geen verandering in kijk op eigen leefstijl. Vond berichten erg oppervlakkig. Berichten over ontspanning waren helpend vanwege stress. Geleerd om vaker stil te staan bij wat al wel lukt.

Bijlage 7. Werving

Bijlage 7.1. Wervingsbericht

Hi! Doe je mee aan ons onderzoek?

We zijn op zoek naar studenten (tussen de 18-30 jaar oud) die 12 dagen lang dagelijks twee korte leefstijlberichten willen ontvangen via de app “TIIM”. Het gaat over onderwerpen zoals stress, voeding en beweging. 🧘 🍏 🏃

Wat ga je doen?

- 📋 Aan het begin vul je een korte vragenlijst (baseline) in.
- 📱 Vervolgens ontvang je elke dag twee leefstijlberichten via de TIIM-app.
- 💬 Na elk leefstijlbericht beantwoord je één korte vraag:
“Hoe goed vind je de manier van coachen in dit bericht bij jou passen”
- 🧠 Op dag 6 vul je een tweede vragenlijst in.
- ✅ Aan het einde sluit je af met een eindvragenlijst.

Tijdsinvestering:

- Elke dag: ± 2-5 min
- Vragenlijsten: ± 15-20 min (op dag 0, 6 en 12)

Waarom meedoen?

Dit onderzoek is onderdeel van onze bachelorscripties aan de Universiteit Twente. We willen begrijpen:

- Hoe studenten betrokken raken bij digitale leefstijlberichten
- Hoe die berichten beter kunnen aansluiten bij jou als persoon

✅ Meedoen = bijdragen aan betere digitale gezondheidscommunicatie!

🧠 Geen risico's. Wel goedgekeurd door de UT Ethics Committee.

Belangrijk:

De studie start op **7 mei!**

Lijkt het je wat? Laat het me weten, dan stuur ik je de code en uitleg om mee te doen! 🧑

Bijlage 7.2. Reminder

Hi!

Kleine reminder: vandaag is de **allerlaatste dag** om mee te doen aan ons onderzoek – we starten morgen! Als je je nog niet hebt ingeschreven of de vragenlijst hebt ingevuld, dan kan dat nu nog! Zou ons enorm helpen 😊

En heb je het al gedaan? **Ontzettend bedankt!** :)

Bijlage 7.3. Bericht voor deelname

Fijn dat je mee wilt doen! Om deel te nemen is het belangrijk dat je de app TIIM download op je telefoon vanuit de Apple Store of Google Play. Als je dat hebt gedaan, moet je een account aanmaken met een naam, e-mail en wachtwoord. **LET OP:** Vul hierbij niet je eigen naam in, maar vul bij zowel je voor- als achternaam het woord “**Deelnemer**” in. Dit zorgt ervoor dat de antwoorden die je geeft niet naar jou als persoon herleidbaar zijn, en zo wordt dus jouw anonimiteit gewaarborgd. Als je dit niet doet (dus je vult wél je eigen naam in) kan je helaas niet meedoen aan ons onderzoek.

Als je dit account hebt aangemaakt, kan je hiermee inloggen. Om toegang te krijgen tot ons onderzoek, moet je op “Studie toevoegen” klikken. Vul de volgende code in: yVoCg

Het is belangrijk om via de instellingen de **notificaties** in de app **aan** te zetten (zowel e-mail als pushnotificaties), aangezien je zo meldingen krijgt van nieuwe berichten en vragenlijsten die voor je klaar staan. De informatiebrief en toestemmingsformulier staan dan voor je klaar om te lezen en in te vullen. Wanneer je toestemming hebt gegeven, kan je vast de eerste vragenlijst invullen. Graag verzoeken we je dit te hebben ingevuld voor de startdatum **7 mei** (de dag dat je de eerste leefstijlberichten ontvangt), anders kan je helaas niet meedoen.

Voor extra informatie over het gebruik van TIIM kan je de website van de Universiteit Twente gebruiken: <https://www.utwente.nl/en/bmslab/infocenter/tiim/#information-for-participants>

Voor andere vragen kan je contact opnemen via de mail:

- m.heitbrink@student.utwente.nl
- a.k.dijkstra-1@student.utwente.nl

Veel succes met het onderzoek!