



Bachelor thesis

De interpretatie, begrijpelijkheid en waardering
van tekstuele en visuele gezondheidsberichten:
Een kwalitatieve studie naar de ervaringen en
voorkeuren van mensen met een lage SEP

Stijn Krük

Persoonlijk opdrachtnummer: GZW-2425006-3

Begeleiders: Iris ten Klooster & Dr. Saskia Kelders

Datum: 07-07-2025

UNIVERSITY OF TWENTE.

Abstract

Achtergrond: Het metabool syndroom komt in Nederland veel voor. Het metabool syndroom leidt tot een verminderde kwaliteit van leven en tot een verhoging van de zorgvraag. Het metabool syndroom komt meer voor bij mensen met een lage sociaaleconomische positie. Daarom is het belangrijk dat deze groep wordt gestimuleerd om een gezondere leefstijl te hanteren om de kans op het metabool syndroom te doen laten verminderen. Informatie en ondersteuning over een gezonde leefstijl kan worden gepresenteerd door middel van eHealth. Echter, de gezondheidsberichten zijn vaak niet aangepast voor deze doelgroep, terwijl dat juist wel belangrijk is. Dit versterkt het belang van personalisatie in digitale gezondheidsberichten. Tegelijkertijd blijkt dat medewerkers uit de gezondheidszorg en gezondheidsvoorlichters nog niet genoeg op de hoogte zijn van hoe deze doelgroep berichten interpreteert, begrijpt, waardeert en welk type bericht de voorkeur krijgt. Zij zullen meer educatie moeten krijgen over health literacy problemen. Voor dit onderzoek is daarom de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *“Hoe ervaren mensen met een lage sociaaleconomische positie de begrijpelijkheid, interpretatie en waardering van tekstuele en visuele gezondheidsberichten en welke voorkeur wordt hierbij gegeven?”*

Methode: Om antwoord te geven op de onderzoeksvraag zijn semigestructureerde interviews afgenomen bij twaalf deelnemers. De deelnemers zijn geworven door middel van een gemakssteekproef, waarbij zij zijn gevraagd deel te nemen aan het onderzoek tijdens een consult bij de huisarts. Aan de deelnemers werden drie tekstberichten en drie afbeeldingen laten zien die informatie geven over de thema's: dieet, beweging en stress. De vragen zijn opgesteld vanuit vier analytische dimensies. De interviews zijn getranscribeerd en bij het coderen van de dimensies interpretatie, begrijpelijkheid en waardering is een deductief raamwerk gehanteerd. Binnen deze dimensies is een inductieve analyse gedaan. De dimensie voorkeur is geanalyseerd door de gegeven antwoorden te tellen en hier percentages bij te berekenen over hoe vaak een bepaald antwoord is gegeven.

Resultaten: In het kader van interpretatie werden tekstberichten vaak als waar of kloppend geïnterpreteerd door de deelnemers ($n = 17$; aantal keren dat een code is toegekend), deze vorm van interpretatie kwam bijna niet voor bij een afbeelding ($n = 2$). Hierbij werd vaak een koppeling gemaakt naar eigen ervaringen. Bij zowel tekstberichten ($n = 13$) als afbeeldingen ($n = 8$) kon bij interpretatie de kernboodschap goed overgebracht worden die vooraf in de berichten was opgenomen door de onderzoeker. Beide typen berichten waren goed te begrijpen, waarbij het bij de tekstberichten ($n = 9$) en afbeeldingen ($n = 14$) mogelijk was om bij de kernboodschap een gedragsvertaling te geven. Afbeeldingen werden vooral gewaardeerd door hun vormgeving ($n = 17$), teksten door hun duidelijke taal ($n = 7$). Ten slotte, 58,3% van de deelnemers gaven aan dat er geen verschil zat in begrijpelijkheid van beide typen berichten. Een samenvoeging van tekst- en afbeeldingsberichten is het meest wenselijk te ontvangen als gezondheidsbericht volgens de deelnemers (66,7%) en voor het aansporen tot verandering in leefstijl waren afbeeldingen het meest gekozen (58,3%).

Discussie: In dit onderzoek is aangetoond dat er verschillende manieren zijn waarop mensen met een laag sociaaleconomische positie tekstuele en visuele gezondheidsberichten interpreteren, begrijpen, waarderen en aan welke typen bericht de voorkeur wordt gegeven. Wanneer berichten sneller als persoonlijk relevant worden gezien, zullen deze sneller geloofwaardig overkomen en interpretatie mogelijk maken. Daarnaast zijn beide typen berichten over het algemeen goed te begrijpen. Een bericht in de vorm van een afbeelding zou vooral positief moeten worden ingericht, waarbij de tekstberichten juist in duidelijke taal (B1) geschreven moeten worden. Bij het ontvangen van een bericht door iemand met een laag sociaaleconomische status, is veel duidelijkheid gewenst. Een tekstbericht bij een afbeelding, of omgekeerd, geeft meer duidelijkheid. Een combinatie van een tekstbericht en afbeelding krijgt dan ook de voorkeur. Door een afbeelding te laten zien, spoort dit de doelgroep naar eigen zeggen het meest aan tot het veranderen van leefstijl.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	- 4 -
1.1 Metabool syndroom	- 4 -
1.2 Sociaaleconomische positie en het metabool syndroom.....	- 4 -
1.3 Leefstijlveranderingen	- 4 -
1.4 Gezondheidsberichten via eHealth en personalisatie.....	- 5 -
1.5 Barrières bij een lage SEP en gebruik eHealth.....	- 5 -
2. Theoretisch kader	- 7 -
2.1 Health literacy	- 7 -
2.2 Visuele gezondheidsberichten.....	- 7 -
2.3 Taalgebruik in gezondheidsberichtgeving	- 7 -
3. Methode	- 8 -
3.1 Design	- 8 -
3.2 Participanten en werving.....	- 8 -
3.3 Materialen.....	- 9 -
3.4 Procedure.....	- 9 -
3.5 Analyse van de verkregen data	- 10 -
4. Resultaten	- 11 -
Demografische kenmerken.....	- 11 -
Deelvraag 1: Interpretatie van gezondheidsberichten	- 12 -
Deelvraag 2: Begrip van gezondheidsberichten.....	- 15 -
Deelvraag 3: Waardering van gezondheidsberichten	- 17 -
Deelvraag 4: De voorkeur en motivatie voor het type gezondheidsbericht.....	- 20 -
5. Discussie	- 22 -
5.1 Bevindingen.....	- 22 -
5.2 Sterke punten & zwakke punten	- 24 -
5.3 Toekomstig onderzoek.....	- 24 -
6. Conclusie:.....	- 25 -
7. Bibliografie	- 26 -

8. Appendix.....	- 29 -
<i>A. AI verklaring.....</i>	<i>- 29 -</i>
<i>B. Interviewschema</i>	<i>- 30 -</i>
<i>C. PIF en Informed consent.....</i>	<i>- 34 -</i>
<i>D. Prompts voor genereren tekstberichten.....</i>	<i>- 38 -</i>
<i>E. Prompts voor genereren afbeeldingen.....</i>	<i>- 40 -</i>
<i>F. Codeboek.....</i>	<i>- 41 -</i>

1. Inleiding

1.1 Metabool syndroom

Het metabool syndroom komt vaak voor in Nederland. In de leeftijdscategorie van 30-70 is de prevalentie tussen de 24% tot 34% (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, 2012). Er kan worden gesproken van het metabool syndroom als aan drie van de volgende vijf criteria wordt voldaan: een vergrote middelomtrek, hoge triglyceride waarden, een laag HDL-cholesterol, een hoge bloeddruk en een verhoogde bloedsuikerspiegel (Van Zon et al. 2020; Shmerling, 2024). Mensen met het metabool syndroom hebben meer kans op lichamelijke aandoeningen. Uit onderzoek is gebleken dat zij die het metabool syndroom hebben een drie keer zo grote kans hebben op hart- en vaatziekten en dat het risico op diabetes type II tot wel vijf keer hoger is (Alberti et al., 2006). Het metabool syndroom kan dus leiden tot verschillende lichamelijke problemen.

1.2 Sociaaleconomische positie en het metabool syndroom

Uit onderzoek is gebleken dat het metabool syndroom vaker voorkomt bij lager geschoolden en bij mensen met een laag inkomen (Van Zon et al., 2020; Abbate et al., 2021). De sociaaleconomische positie van een individu wordt beschreven aan de hand van opleidingsniveau, inkomen en beroepsstatus (Sociaaleconomische Gezondheidsverschillen | Definities, z.d.). De groep mensen die tot een laag sociaaleconomische positie behoren, zijn dus meer vatbaar voor het ontwikkelen van het metabool syndroom. Voor deze groep is het belangrijk dat de leefstijl wordt verbeterd. Een gezonde leefstijl draagt immers bij aan het verminderen van het metabool syndroom (Van Zon et al., 2020).

1.3 Leefstijlveranderingen

Een ongezonde leefstijl op onder andere het gebied van voeding, fysieke activiteit en stress management verhoogt de kans op het krijgen van het metabool syndroom. Het verbeteren van fysieke activiteit wordt gezien als belangrijke factor in het verminderen van het metabool syndroom (Chomiuk et al., 2024). Er wordt hierbij geadviseerd om aan een combinatie van duurtraining en krachttraining te doen. Zoals eerder benoemd hebben mensen met het metabool syndroom vaker last van hart- en vaatziekten (Alberti et al., 2006). Voor deze groep is gematigd-intensieve beweging meer geschikt dan intensieve training (Chomiuk et al., 2024). De Gezondheidsraad bekrachtigt het advies om regelmatig matig intensief te bewegen, zoals wandelen of fietsen (Gezondheidsraad, 2017).

Wat ook bijdraagt aan een gezondere leefstijl, is stressmanagement. Uit onderzoek is gebleken dat stress de kans op het metabool syndroom doet verhogen (Kuo et al., 2019). Dit kan komen doordat langdurige stress ervoor zorgt dat de realiteit anders waargenomen wordt, wat kan leiden tot een verlies van controle (Kuo et al., 2019). Dit verlies van controle als gevolg van langdurige stress wordt gekoppeld aan een ongezonde leefstijl, wat het risico op metabool syndroom vergroot (Kuo et al., 2019). In een andere studie gedaan door Jurgens et al. (2023) wordt chronische stress als oorzaak gezien in het ontwikkelen van verschillende ontstekingen. Deze ontstekingen kunnen leiden tot obesitas, insulineresistentie en cardiovasculaire problemen. Deze factoren zorgen op hun beurt voor het krijgen van het metabool syndroom. Effectief stressmanagement, door bijvoorbeeld meditatie of ademhalingstechnieken zou kunnen helpen bij het verminderen van langdurige stress (Palmer et al., 2010). Ten slotte is voeding een belangrijke factor in het krijgen van een gezonde leefstijl. Een dieet dat rijk is aan vezels, groente, fruit, vis, noten, en zuivel, zorgt ervoor dat ontstekingswaarden verminderen, insulinegevoeligheid stijgt en dat vet in het bloed vermindert (Calton et al., 2014). Deze

gezondheidsvoordelen verminderen de prevalentie van het metabool syndroom (Calton et al., 2014). Naast het type dieet, speelt ook de snelheid waarmee gegeten wordt een rol. In een studie gedaan door Zhu et al. (2015) wordt geconcludeerd dat hoe sneller iemand zijn eten nuttigt, des te hoger de kans is op het krijgen van het metabool syndroom. eHealth interventies kunnen mogelijk helpen bij het geven van gezondheidsinformatie om een ongezonde leefstijl te verminderen voor mensen met een lage sociaaleconomische status (Al-Dhahir et al., 2023).

1.4 Gezondheidsberichten via eHealth en personalisatie

eHealth kan gezondheidsinformatie toegankelijk maken in de vorm van berichten door middel van een telefoon of computer. Uit onderzoek is gebleken dat eHealth door middel van het gebruik van de mobiele telefoon effectief is in het verbeteren van fysieke activiteit en dieet (Müller et al., 2016). Wanneer de informatie gepersonaliseerd wordt gepresenteerd in mobiele interventies, blijkt dit een (matig) positief effect te kunnen hebben op het veranderen van leefstijl (Tong et al., 2021). Naast dat personalisatie effectief is, blijkt personalisatie ook kosteneffectief te zijn voor het aansporen tot leefstijl veranderingen (Bol et al., 2020). Voor een individu is het dus van toegevoegde waarde dat de berichten die zij ontvangen door middel van e- of mHealth is aangepast naar de persoonlijke situatie. Wanneer een individu de informatie als meer relevant gaat beschouwen als gevolg van personalisatie, zal de betrokkenheid van het individu worden verhoogd en zal het bericht sneller worden gelezen, wat onder andere zorgt voor gedragsverandering (Bol et al., 2020). Een verhoogde betrokkenheid door gepersonaliseerde e- of mHealth interventies kan daardoor mogelijk sneller leiden tot een gezondere leefstijl.

1.5 Barrières bij een lage SEP en gebruik eHealth

Het is echter niet makkelijk om eHealth interventies te implementeren voor deze specifieke groep. Uit onderzoek is gebleken dat mHealth minder wordt benut door mensen met een lage sociaaleconomische status, mogelijk het gevolg van gebrekkige Health literacy of digitale vaardigheden (Hengst et al., 2023). Een lage Health literacy wordt geassocieerd met het minder goed begrijpen van gezondheidsinformatie en de keuzes die horen bij het maken van overwogen gezondheidsbeslissingen (Coughlin et al., 2020). Dat een individu met een lage sociaaleconomische status het lastig vindt om eHealth te gebruiken kan mogelijk verklaard worden door Al-Dhahir et al. (2023), die aangeven dat een overgroot deel van de huidige eHealth interventies niet is aangepast op het gebruik ervan binnen deze groep. Daarom is het belangrijk dat berichtgeving wordt aangepast aan de groep mensen met een lage sociaaleconomische positie zodat de informatie beter aansluit en de informatie beter te begrijpen is.

Bovendien blijkt uit eerder onderzoek (Meppelink et al., 2015) dat zorgprofessionals vaak hun eigen kennis over Health literacy overschatten, maar ook dat ze vaak zich onvoldoende bewust zijn van de behoefte aan goed te begrijpen taal en het gebruik van afbeeldingen in gezondheidsberichten. Er is dus meer inzicht nodig in hoe gezondheidsberichten voor mensen met een laag sociaaleconomische positie moeten worden vormgegeven, omdat als zorgprofessionals beter weten waar ze rekening mee moeten houden, de gezondheidsberichten ook beter zullen aansluiten op de doelgroep. In dit onderzoek zal gekeken worden naar hoe tekstuele en visuele berichtgeving wordt geïnterpreteerd, begrepen, gewaardeerd en aan welk typen bericht de voorkeur wordt gegeven. Dit zal worden onderzocht onder de groep mensen die tot een lage sociaaleconomische positie behoren, waarbij de volgende onderzoeksvraag is geformuleerd:

“Hoe ervaren mensen met een lage sociaaleconomische positie de begrijpelijkheid, interpretatie en waardering van tekstuele en visuele gezondheidsberichten en welke voorkeur wordt hierbij gegeven?”

Hierbij zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. “Hoe worden tekstuele en visuele gezondheidsberichten geïnterpreteerd door mensen met een lage sociaaleconomische positie?”
2. “Hoe worden tekstuele en visuele gezondheidsberichten begrepen door mensen met een lage sociaaleconomische positie?”
3. “Hoe worden tekstuele en visuele gezondheidsberichten gewaardeerd door mensen met een lage sociaaleconomische positie en welke factoren spelen daarbij een rol?”
4. “Welke voorkeuren geven mensen met een lage sociaaleconomische positie aan tekstuele en visuele berichten en wat is hiervoor de motivatie?”

2. Theoretisch kader

2.1 Health literacy

Health literacy is de mate waarin mensen de mogelijkheid hebben om gezondheid gerelateerde informatie te vinden, te begrijpen en te gebruiken om weloverwogen gezondheidskeuzes te maken (Coughlin et al., 2020). Een lage Health literacy wordt geassocieerd met onder andere het minder gebruik maken van preventieve interventies, het minder goed begrijpen van gezondheidsberichten en een slechtere gezondheidsstatus (Coughlin et al., 2020). Gegeven deze factoren, is het onder andere belangrijk dat de informatie beter te begrijpen is. Individuen zijn niet als enige verantwoordelijk om hun vaardigheden te verbeteren, zo is het ook de verantwoordelijkheid van gezondheidsinstanties dat de informatie die zij weergeven, begrijpelijk en uitvoerbaar is (World Health Organization: WHO, 2024). Dit kan bijvoorbeeld gedaan worden door onder andere gezondheidsinformatie makkelijk weer te geven in verschillende talen, training te geven aan zij die de gezondheidsinformatie verstrekken en door gezondheidsinformatie te beoordelen met mensen van de specifieke doelgroep (An Introduction To Health Literacy, 2025). Wanneer Health literacy stijgt, zal iemand beter in staat zijn om weloverwogen gezondheidsbeslissingen te nemen (World Health Organization: WHO, 2024; An Introduction To Health Literacy, 2025)

2.2 Visuele gezondheidsberichten

Het type bericht dat gekozen wordt voor het overbrengen van gezondheidsinformatie kan ook van toegevoegde waarde zijn in het begrijpen van het bericht. In een studie gedaan door Houts et al. (2005), komt naar voren dat het toevoegen van afbeeldingen de communicatie over gezondheidsinformatie significant verbetert. Schubbe et al. (2020) geven aan dat bij mensen met een lage Health literacy de kennis en het begrip van gezondheidsinformatie wordt verbeterd wanneer een afbeelding aan de informatie wordt toegevoegd. In dezelfde studie werd aangegeven dat pictogrammen en weinig woorden (vijf tot tien), het meest effectief waren voor het overbrengen van de informatie aan mensen met een lage Health literacy.

In een studie gedaan door Stanczyk et al. (2014), noemen de schrijvers dat video's wellicht meer bijdragen aan het begrijpen van gezondheidsinterventies in groepen met een lage Health literacy. Daarnaast wordt er genoemd dat informatie uit video's minder mentale aandacht vereist, wat ervoor kan zorgen dat het individu beter in staat is om de essentie van de boodschap te begrijpen. Daarentegen lijkt een groep met een hogere vorm van educatie meer te profiteren van alleen tekstuele informatie, zodat de achterliggende betekenis beter kan worden begrepen (Stanczyk et al., 2014).

2.3 Taalgebruik in gezondheidsberichtgeving

Naast dat gezondheidsinformatie weergeven op een visuele manier voordelen kan bieden is het ook belangrijk dat berichten zonder visueel aspect ook aansluiten op deze groep. Zoals eerder genoemd is Health literacy een begrip dat onder andere aangeeft dat iemand in staat moet zijn om bepaalde gezondheidsinformatie te begrijpen. Logischerwijs moet het taalgebruik in gezondheidsberichten dus ook niet te complex zijn zodat de meeste mensen het goed begrijpen. Het taalniveau dat in Nederland door de meerderheid van de bevolking wordt begrepen is B1. Dit taalniveau is geschikt voor mensen met een lager opleidingsniveau (Ministerie van Algemene Zaken, 2024). In dit onderzoek wordt niet specifiek onderzoek gedaan naar laaggeletterdheid, daarom wordt er hier niet naar taalniveau op A2 niveau gekeken, wat voor deze groep beter geschikt is (Ministerie van Algemene Zaken, 2023). Voor het schriftelijk

communiceren adviseert het landelijk expertisecentrum Pharos om woorden op B1 niveau te schrijven voor een zo goed mogelijk te begrijpen vorm van communicatie (Pharos, 2025).

3. Methode

3.1 Design

Om gezondheidsberichten beter te laten aansluiten op de groep mensen met een laag sociaaleconomische status is het belangrijk om inzicht te krijgen in ervaringen en perspectieven van deze doelgroep. Deze doelgroep is vaak divers en heeft vaker lagere gezondheidsvaardigheden. Om de onderzoeksvraag te beantwoorden over hoe gezondheidsberichten ervaren worden is gekozen voor een kwalitatieve aanpak door middel van semigestructureerde interviews. De kwalitatieve aanpak maakte het mogelijk om diepgaande inzichten te verkrijgen per deelnemer en maakte het mogelijk vragen te stellen aan de onderzoeker wanneer een vraag niet begrepen werd. Het onderzoek is vooraf goedgekeurd door de ethische commissie van de Universiteit van Twente (aanvraag nummer 250704).

3.2 Participanten en werving

De deelnemers zijn benaderd via een huisartspraktijk uit de gemeente Twenterand. Voor deze regio is gekozen omdat mensen uit de gemeente Twenterand gemiddeld (gestandaardiseerd) tot de groep met het laagste inkomen behoren (Centraal Bureau voor de Statistiek Statline [CBS Statline], 2024). Ook is Twenterand een gemeente met procentueel veel mensen bij wie het hoogst behaalde onderwijsniveau basisonderwijs, vmbo of mbo-1 is (CBS Statline, 2025). De mensen die zijn geïnterviewd, zijn volwassenen met een lage sociaaleconomische positie. Hierbij zijn de volgende inclusiecriteria opgesteld:

Tabel 1

Inclusie- en exclusiecriteria voor deelname aan het onderzoek

Inclusiecriteria	Exclusiecriteria
18 jaar of ouder	Jonger dan 18 jaar
Spreeken Nederlandse taal als moedertaal	Andere taal dan Nederlands als moedertaal
Zelf in staat zijn tot het geven van informed consent.	Niet zelf in staat zijn tot het geven van informed consent.
Door arts beoordeeld als passend binnen de doelgroep lage sociaaleconomische positie	N.v.t.

Via de huisartspraktijk is een selectie gemakssteekproef gedaan. De potentiële deelnemers konden toevallig aanwezig zijn bij de huisarts. De voorselectie van potentiële deelnemers is gedaan door de arts op basis van eigen professionele beoordeling van laag sociaaleconomische positie. Niet alle geselecteerde deelnemers hebben uiteindelijk deelgenomen aan het interview, bijvoorbeeld door beperkte tijd, beperkte leesvaardigheid of andere persoonlijke redenen. Ter extra controle is aan het einde van het interview gevraagd naar het hoogst behaalde opleidingsniveau en eigen geschat inkomen. Dit is gedaan om na te gaan of er geen respondenten tussen zitten die ondanks de keuze van de arts, een te hoog inkomen of te hoog afgeronde opleiding hebben. De meeste deelnemers gaven aan een (onder)modaal inkomen te hebben en een laag tot middelbare opleiding te hebben afgerond. De specifieke kenmerken worden gepresenteerd in de resultaten.

3.3 Materialen

Er is een interviewschema opgesteld met als doel om inzicht te krijgen in hoe de doelgroep tekstuele en visuele gezondheidsberichten interpreteert, begrijpt, waardeert en welke voorkeur zij geven aan het type bericht. Voor elke dimensie is één vraag opgesteld, met uitzondering van de dimensie begrijpelijkheid en voorkeur. Voor begrijpelijkheid zijn twee vragen opgesteld en voor voorkeur vier. Binnen de dimensie voorkeur hadden de gestelde vragen niet betrekking op een specifiek bericht, maar op alle berichten samen. De andere vragen, uit de andere dimensies, zijn bij elk bericht opnieuw gesteld. Om een indruk te geven hoe deze vragen eruit zagen, wordt hieronder voor elk van de dimensies één voorbeeld gegeven.

- **Interpretatie:** “Wat komt er in u op bij het zien van dit bericht?”
- **Begripelijkheid:** “Als u het bericht zou moeten uitleggen, wat zou u dan zeggen?”
- **Waardering:** “Vindt u het bericht aantrekkelijk om te lezen? Waarom wel of niet?”
- **Voorkeur:** “Wat vond u makkelijker te begrijpen? De afbeeldingen of de tekstberichten?”

Dezelfde vragen gesteld over de afbeeldingen en alle overige vragen van het interviewschema zijn terug te vinden in Appendix B.

Het type bericht dat is voorgelegd aan de deelnemers is *informationeel*. Ook is er gekozen om drie leefstijlthema's te gebruiken in de berichten, namelijk stress, voeding en fysieke activiteit. Dat wil zeggen dat de berichten die gegeven zijn aan de deelnemers informatie geven over een gezondere leefstijl vanuit de hierboven genoemde dimensies. Binnen elk thema is één tekstbericht gekozen en één afbeelding gemaakt.

De tekstberichten zijn gegenereerd met behulp van ChatGPT, de prompt ervan is te vinden in Appendix D. Van de tekstberichten die gegenereerd zijn, zijn zes berichten willekeurig gekozen voor het gebruik in het interviewschema. Van deze zes berichten, twee van elk leefstijlthema. Van elke leefstijl is er één bericht onaangepast gebruikt als tekstbericht en is het andere bericht gebruikt voor visualisatie. Een voorbeeld van één van de zes tekstberichten: “Water en lichaam – Water helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en houdt je lichaam in balans.” Deze afbeeldingen zijn ook gegenereerd met behulp van ChatGPT. In de afbeeldingen zijn enkel een paar ondersteunende woorden gebruikt, bijvoorbeeld “Ik voel me goed!” uit een bericht met de boodschap dat beweging zorgt voor een goed gevoel. De prompt die is gebruikt bij het genereren van de afbeeldingen is ook terug te vinden in de Appendix (E).

3.4 Procedure

Nadat de arts een voorselectie had gedaan aan het einde van het reguliere consult, werden potentiële deelnemers door de arts uitgenodigd om deel te nemen aan het interview. Bij interesse werden de deelnemers direct na het consult ontvangen door de onderzoeker in een aparte ruimte binnen de praktijk waar het interview werd afgenomen. De deelnemers werden gevraagd om het informatieformulier door te lezen en het informed consent formulier te tekenen (Appendix C). Wanneer er geen vragen waren, werd het informed consent ook opgenomen in een aparte audio opname, om bij het ondertekenen menselijke fouten uit te sluiten. Hierna werd een nieuwe opname voor het interview gestart, waarbij de deelnemers een vaste volgorde van thema's doorliepen: dieet, lichamelijke beweging en stress. Bij ieder thema kregen de deelnemers eerst een tekstbericht en afbeelding te zien, voordat het volgende thema werd behandeld. Na elk bericht werden de vragen gesteld over interpretatie, begrijpelijkheid en waardering. Na het zien van alle tekstuele en visuele berichten, werden vragen gesteld vanuit

de dimensie voorkeur over alle berichten gezamenlijk. Ten slotte werd ter controle gevraagd naar de eerder genoemde demografische variabelen.

3.5 Analyse van de verkregen data

Na de interviews is de opgenomen data deels getranscribeerd door de onderzoeker zelf en deels door middel van Amberscript. Bij het coderen van de interviews is een deductief raamwerk gehanteerd voor de dimensies interpretatie, begrijpelijkheid, waardering en voorkeur. Binnen de dimensies interpretatie, begrijpelijkheid en waardering is een inductieve analyse gedaan en zijn tijdens het lezen van de interviewdata codes ontstaan (Bijvoorbeeld “Tekstbericht wordt als waar geïnterpreteerd” & “Begrip afbeelding door gedragsvertaling”). Wanneer een uitspraak ook onder een code in een andere dimensie kon worden geplaatst, omdat deze aanzienlijk overlapt, werd deze dubbel gecodeerd ($n = 22$, 9,3%). Het codeboek is terug te vinden in Appendix (F). Voor eenvoud zijn overlappende codes in de resultaten sectie samengevoegd. Bijvoorbeeld, “Tekstbericht wordt als waar geïnterpreteerd” & “Afbeelding wordt als waar geïnterpreteerd”, zijn samengevoegd naar “Bericht wordt als waar geïnterpreteerd”.

In de analyse binnen de dimensies begrijpelijkheid en interpretatie is gebruik gemaakt van het concept *preferred reading* uit de encoding/decoding theorie van Stuart Hall. Dit concept geeft aan dat een kernboodschap in het bericht verwerkt zit door de zender (encode) en dat de ontvanger de kernboodschap uit het bericht kan halen (decode) (Oxford Reference, z.d.). Dit betekent dus dat de deelnemers voor het goed interpreteren van de boodschap of het begrijpen van de boodschap niet hebben hoeven zeggen wat de boodschap letterlijk aan hen vertelde, maar dat enkel een beschrijving waaruit bleek wat de achterliggende kernboodschap van het bericht was, voldoende was. Wanneer op de vraag uit de dimensie interpretatie het antwoord werd gegeven dat overeenkwam met de boodschap van het bericht, kon voor dit type interpretatie gezegd worden dat het overeen kwam met de boodschap voor het bericht. Bij de dimensie begrijpelijkheid waren er meerdere manieren waarop de deelnemer kon aangeven de boodschap van het bericht te begrijpen. Ook hier werd hetzelfde concept gebruikt en bij een antwoord dat overeenkwam met de boodschap van het bericht, kon dit worden gezien als juist begrip. Wat een uitleg moest bevatten om een dergelijke code te krijgen is terug te zien in het interviewschema (Appendix B), of de deelnemer moest uitspreken dat hij of zij het heeft begrepen.

Voor de vierde dimensie voorkeur is een andere analysemethode toegepast. Van iedere deelnemer is genoteerd aan welk bericht ze de voorkeur gaven bij de vraag die erover werd gesteld (bijvoorbeeld: “Afbeelding”, “Tekst”, “Combinatie” of “Beide”). De voorkeuren zijn per vraag geteld om percentages te berekenen voor welk type bericht de voorkeur kreeg. In tabel 6 in de resultaten zijn deze percentages weergegeven.

4. Resultaten

Demografische kenmerken

In totaal namen twaalf deelnemers mee aan het onderzoek (De demografische kenmerken zijn te vinden in tabel 2). Het eigen geschat inkomen varieerde tussen onder modaal (25%) en modaal (66,7%). Het opleidingsniveau dat het meest onder de deelnemers voorkwam was VMBO (50%). Bij één deelnemer werd op basis van aanvullende informatie van de arts geconcludeerd dat deze persoon tot een lage sociaaleconomische status behoort, ondanks een zelfbenoemd modaal inkomen en hoger opleidingsniveau.

Tabel 2

Demografische kenmerken van deelnemers aan het onderzoek

	n (%)
Eigen geschat inkomen	
Onder modaal	3 (25)
Modaal	8 (66,7)
Boven modaal	0
Onbekend	1 (8,3)
Hoogst behaalde opleidingsniveau	
Fabrieksopleiding	1 (8,3)
VMBO	6 (50)
MBO 2	2 (16,7)
MBO 3	2 (16,7)
HBO	1 (8,3)

Deelvraag 1: Interpretatie van gezondheidsberichten

In deze deelvraag worden de meest toegekende codes besproken binnen de dimensie interpretatie. Daarnaast worden ook een aantal opvallende codes besproken die ondanks een lage toekenning of spreiding onder de deelnemers, inzicht kunnen geven in de interpretatiepatronen.

Tabel 3

Overzicht toegekende codes dimensie 'Interpretatie'

Code	Tekstbericht Aantal respondenten (X van 12)	Tekstbericht Aantal keren toegekend	Afbeelding Aantal respondenten (X van 12)	Afbeelding Aantal keren toegekend	Definitie
Bericht wordt als waar geïnterpreteerd	11	17	2	2	Deelnemer beschouwt de boodschap uit het bericht als waar of kloppend.
Interpretatie weerspiegelt boodschap bericht	9	13	8	8	De deelnemer geeft de boodschap van het bericht in eigen woorden weer.
Interpretatie door herkenning bericht	8	9	7	8	De deelnemer herkent de boodschap uit het bericht door eigen ervaring in het dagelijks leven.
Confronterend bericht	2	2	3	3	De deelnemer geeft aan dat het bericht confronterend overkomt.
Interpretatie door associaties bericht	0	0	6	6	De deelnemer interpreteert het bericht met andere gedachten.
Interpretatie bericht door toevoeging eigen kennis	0	0	3	3	De boodschap uit het bericht wordt geïnterpreteerd door een koppeling aan eigen kennis van de participant.
Onvermogen tot interpretatie bericht	0	0	2	2	De deelnemer kan geen of geen duidelijke interpretatie geven aan het bericht.
Positieve interpretatie bericht door bevestiging	0	0	2	2	De deelnemer is positief over de boodschap van het bericht en bevestigt dit.
Interpretatie bericht ander aspect	0	0	3	3	Deelnemer interpreteert het bericht als een andere boodschap.
Interpretatie bericht door afwijzing	0	0	1	1	Deelnemer wijst boodschap bericht af.

Bij het zien van tekstberichten en afbeeldingen gaven participanten aan dat ze het bericht als waar of kloppend zagen. De code “Bericht wordt als waar geïnterpreteerd” werd voor tekstberichten 17 keer toegekend en werd benoemd door 11 van de 12 respondenten, daarbij zeiden deelnemers het volgende:

“Ik ben het er helemaal mee eens, dat klopt.” – Respondent 2

“Ja, dat ook. Dat dat ook helemaal goed is. Dat het waar is.” – Respondent 10

Binnen de dezelfde code werd naast het interpreteren als waar of kloppend ook een aantal keer door de deelnemers een koppeling gemaakt naar eigen ervaring:

“Ja waarheid. Op social media lees je veel te veel dingen wat eigenlijk niet leuk is.”
– Respondent 1

“Nee dit is voor mij duidelijk genoeg. Het is gewoon waar, bedoel ... hoe meer stress je ervaart dan is het af en toe gewoon de knop om en ff helemaal niks.” – Respondent 3

“Dat dat wel waar is. Zo ervaar ik dat wel. Als ik ga wandelen dat dat ja, word je weer ontspannen van.” – Respondent 9

Bij een afbeelding werd de boodschap een stuk minder vaak als waar of kloppend benoemd. De code “Bericht wordt als waar geïnterpreteerd” is voor een afbeelding 2 keer toegekend bij 2 van de 12 respondenten.

De code “Interpretatie door herkenning bericht” werd voor een afbeelding 8 keer toegekend bij 7 van de 12 respondenten. Dit geeft aan dat de deelnemer bij de interpretatie van een afbeelding de boodschap van de afbeelding herkent uit het dagelijks leven. Hier wordt een koppeling gemaakt naar een ervaring van de respondent en werd het volgende gezegd:

“Het eerste wat er in mij opkomt is dat ik dat te veel gebruik, denk ik en dat ik meer dat moet gaan doen. Dit is wat er zo in mij opkomt.” [Gebruikt veel zout en moet meer kruiden gebruiken] – Respondent 11

“Ja ... ‘adem in’ ... ja dat doe ik ook ... ‘adem in, adem uit’, ja heel belangrijk ja. Ja als je dan in stress zit, dan doe je dat. Ga je dan even zitten en dan probeer je dat een beetje ‘adem in en adem uit’. ” – Respondent 5

Dezelfde code voor tekstberichten is 9 keer toegekend bij 8 van de 12 respondenten.

Berichten werden soms ook als confronterend geïnterpreteerd. Voor tekstberichten werd de code “Confronterend bericht” 2 keer toegekend bij 2 van de 12 respondenten. Voor afbeeldingen werd dezelfde code 3 keer toegekend bij 3 van de 12 respondenten. Hierover zeiden respondenten het volgende:

“Nou dat doet me op het moment zoveel van dat ik denk ‘shit dat kan ik niet’.”
– Respondent 3

“Het is een confronterend bericht.” – Respondent 11

De code “Interpretatie weerspiegelt boodschap bericht” werd voor een tekstbericht in totaal 13 keer bij 9 van de 12 respondenten toegekend. Dezelfde code voor een afbeelding werd in totaal 8 keer bij 8 van de 12 respondenten toegekend. De code beschrijft dat de deelnemers de boodschap van het bericht in eigen woorden weergeven en daarbij werd het volgende gezegd:

“Uh, dat je daardoor dus je kan ontspannen als je op je adem gaat letten. Dat heb ik geleerd op yoga, volg je ademhaling en dat je daar dus een beetje kan door ontspannen zeg maar” – Respondent 2

| *“Zout slecht voor de gezondheid, bloeddruk. Ik heb hoge bloeddruk dus ... ja zo min mogelijk zout gebruiken en dan iets meer kruiden, heb je toch smaak aan je eten.”* – Respondent 3

Dit geeft aan dat het overbrengen van de boodschap zoals deze bedoeld is, regelmatig lukte voor zowel tekstberichten als visuele berichten. Dit is relevant omdat de eenvoud van beide typen berichten de kans vergroot op het juist interpreteren van de essentie van de boodschap onder de groep mensen met een lage sociaaleconomische status.

Wat opviel is dat onder de code “Onvermogen tot interpretatie bericht” er ook één respondent was die de afbeelding niet kon interpreteren:

| *“Ja weet niet, wat nodig is ... weet niet. Geen idee.”* – Respondent 7

Deelvraag 2: Begrip van gezondheidsberichten

In deze deelvraag worden de meest toegekende codes besproken binnen de dimensie begripelijkheid. Daarnaast worden ook een aantal opvallende codes besproken die ondanks een lage toekenning of spreiding onder de deelnemers, inzicht kunnen geven in begripelijkheidspatronen.

Tabel 4

Overzicht toegekende codes dimensie 'Begripelijkheid'

Code	Tekstbericht Aantal respondenten (X van 12)	Tekstbericht Aantal keren toegekend	Afbeelding Aantal respondenten (X van 12)	Afbeelding Aantal keren toegekend	Definitie
Begrip bericht zonder toelichting	10	15	6	6	De deelnemer geeft kort aan de boodschap uit het bericht te begrijpen.
Begrip bericht door toelichting	9	14	8	11	De deelnemer toont aan het bericht te begrijpen door de boodschap verder uit te leggen.
Begrip bericht door gedragsvertaling	6	9	8	14	De deelnemer geeft aan de boodschap te begrijpen door een vorm van gedrag of passend advies te geven bij het bericht.
Begrip bericht door parafrase	4	5	0	0	De deelnemer geeft teken van begrip door parafrase.
Begrip bericht ontbrekend	3	4	4	5	De deelnemer begrijpt de boodschap uit het bericht niet of legt de verkeerde link.
Begrip bericht door herkenning	2	2	1	3	De deelnemer begrijpt de boodschap uit het bericht omdat deze herkend wordt uit eigen ervaring.
Begrip bericht door eigen tekortkoming	2	2	3	3	De deelnemer begrijpt de boodschap van het bericht door het besef dat dit hij/zij dit zelf niet (meer) kan.

Voor tekstberichten bleek dat deelnemers deze begrepen zonder hier een toelichting bij te geven. De code “Begrip bericht zonder toelichting” werd hiervoor 15 keer toegekend bij 10 van de 12 respondenten. Voor afbeeldingen werd de code 6 keer toegekend bij 6 van de 12 respondenten. Dit geeft aan dat tekstberichten over het algemeen goed te begrijpen waren, zonder dat daar een toelichting bij gegeven werd. Dit werd in mindere mate benoemd bij de afbeeldingen, maar geeft aan dat zowel tekstberichten als afbeeldingen makkelijk worden begrepen.

| “[Begrijpt u iets niet?] Begrijp ik wel.” – Respondent 4

| “[Iets dat u niet begrijpt uit deze?] Nee. Dat is zo duidelijk” – Respondent 10

| “Nee dat is een duidelijk plaatje eigenlijk.” – Respondent 5

Voor tekstberichten bleek dat begrip door toelichting veelvuldig voorkwam. De code ‘begrip bericht door toelichting’ werd 14 keer toegekend bij 9 van de 12 respondenten. Hoewel voor afbeeldingen de code minder voorkwam, was deze alsnog 11 keer toegekend bij 8 van de 12 respondenten. Respondenten geven dus regelmatig aan de kernboodschap te hebben begrepen door hier een passende toelichting bij te geven.

“Ik zit in die situatie. & Ja veel prikkels van stress ... ja. ‘Even offline helpt je ontprikkelen’, ja dan doe ik even een spelletje ofzo. Geen nieuws of wat dan ook ... maar gewoon even een leuk spelletje. Verder niet. Nee.” – Respondent 5

“Uhm, nou hoe belangrijk bewegen voor jou is. Je kan ook wel een beetje meer beweging gebruiken. Is gezond, zeg ik altijd tegen iedereen. Voor je hele lijf, voor je darmen, voor je spieren, voor je koppie. Voor je koppie, met name voor je koppie is dat goed.” – Respondent 11

“Uh ja, dat uh dat zout eigenlijk niet zo gezond is. Nee, soms dan moet er wel iets uh ergens zijn om voor de smaak dan uh ja, maar als de kruiden ervoor zijn dan kies je voor kruiden. Klaar.” – Respondent 10

Wanneer werd gevraagd of deelnemers de berichten konden uitleggen, of werd gevraagd wat het gezondheidsadvies was aan de onderzoeker op basis van het bericht, bleek dat veel deelnemers goed in staat waren dit te doen. Ze gaven hierbij instructies of adviezen met wat gedaan kon worden om het gezondheidsbericht na te leven. De code “Begrip bericht door gedragsvertaling” werd bij tekstberichten 9 keer toegekend bij 6 van de 12 respondenten. Dezelfde code, maar dan voor afbeeldingen, kwam maar liefst 14 keer voor bij 8 van 12 de respondenten. Respondenten zeiden hierbij het volgende:

“Nou ik, wat ik tegen mien vriendin altijd zeg van uh ga m lekker lopen in het bos, dan ben je rustig van.” – Respondent 6

“Als jij je niet lekker voelt ofzo, je moet gaan sporten. Het is echt goed voor je en lekker lopen, ook al is het wandelen. Zo van, je maakt je hoofd vrij, je bent bezig, uh, maar vergeet niet te drinken.” – Respondent 2

“Ik zou zeggen ‘als jij je goed wilt voelen, lekker bewegen, ga lekker de natuur in, ga wandelen, koop een hond!’.” – Respondent 5

Deelvraag 3: Waardering van gezondheidsberichten

In deze deelvraag worden de meest toegekende codes besproken binnen de dimensie waardering. Daarnaast worden ook een aantal opvallende codes besproken die ondanks een lage toekenning of spreiding onder de deelnemers, inzicht kunnen geven in waarderingspatronen.

Tabel 5

Overzicht toegekende codes dimensie 'Waardering'

Code	Tekstbericht Aantal respondenten (X van 12)	Tekstbericht Aantal keren toegekend	Afbeelding Aantal respondenten (X van 12)	Afbeelding Aantal keren toegekend	Definitie
Neutraal ervaren bericht	5	6	2	2	De deelnemer geeft aan het bericht op een neutrale manier te waarderen.
Negatieve waardering vormgeving van bericht	5	5	4	4	De deelnemer geeft aan het bericht negatief te waarderen door hoe deze is vormgegeven.
Waardering bericht door duidelijke taal	4	7	0	0	De deelnemer geeft waardering aan het bericht omdat deze is geschreven in duidelijk taal.
Antwoord sluit niet aan op aantrekkelijkheid bericht	4	6	2	4	Het antwoord dat de deelnemer geeft sluit niet aan bij de of de boodschap van het bericht aantrekkelijk is of niet.
Waardering bericht door vormgeving	1	2	9	17	De deelnemer geeft aan het bericht te waarderen door hoe deze is vormgegeven.
Neutraal effect bericht door herkenning	1	1	0	0	De deelnemer geeft een neutrale waardering aan het bericht door herkenning.
Waardering bericht door duidelijke instructie	0	0	3	4	De deelnemer geeft waardering aan het bericht omdat deze een duidelijke instructie weergeeft.
Waardering bericht door duidelijke inhoud	0	0	2	2	De deelnemer geeft waardering aan het bericht omdat deze duidelijk is.
Neutraal effect bericht door herkenning	0	0	1	1	De deelnemer geeft een neutrale waardering aan het bericht door herkenning.
Meer informatie bericht leidt af	1	1	0	0	De deelnemer geeft aan dat te veel informatie zorgt voor afleiding.
Kort maar krachtig bericht	0	0	2	2	De deelnemer geeft aan dat de boodschap kort en krachtig is.

Wat veruit het meeste werd gezegd door de deelnemers was dat ze een afbeelding waardeerden door hoe deze was vormgegeven. De code “waardering bericht door vormgeving” kwam voor een afbeelding 17 keer voor bij 9 van de 12 respondenten. Een aantal keer werd er wat gezegd over de symbolen op de afbeelding als:

“Met name dat hart, dat hartje. Dat het beter is voor je hart, je bloedvaten, zoutloos.”
– Respondent 1

“Ja [en wat maakt dan dat deze uh aantrekkelijk is?] Ja, lekker buiten, zonnetje d'r bij.”
– Respondent 9

Maar ook gaven respondenten aan dat de uitstraling van de persoon op de cartoon een goede indruk gaf:

“Maar gewoon alleen, hoe het gezicht is getekend met die big smile d'r op. Dat vind ik wel grappig.” – Respondent 6

“Jawel. Ja. [En wat maakt dat u zegt...?] Optimistisch gezicht.” – Respondent 11

De algemene stijl van de afbeeldingen sprak de deelnemers ook aan. De afbeeldingen werden als grappig gezien of hadden een leuke kleursamenstelling:

“[...vrolijke indruk?] Ja, maar dat komt ook weer door de kleuren. Je doet hier dat natuurlijk in de zon en weer die glimlach.” – Respondent 7

“Ik vind dat gewoon en grappige tekenings, net als je een kinderboekje leest. [Gewoon de uitstraling zeg maar?] Ja” – Respondent 8

Niet elke afbeelding werd alleen positief of neutraal ontvangen. Afbeelding nummer 3, welke aangaf dat iemand onrustig was en moest in- en uitademen om tot rust te komen, werd beschreven als minder aantrekkelijk. Onder de code ‘Negatieve waardering vormgeving van bericht’ (4 keer toegekend bij 4 van de 12 respondenten) zeiden deelnemers het volgende over de gezichtsuitdrukking op de afbeelding:

“Ja niet naar zijn gezichtsuitdrukking.” – Respondent 7

“Nou, t is een beetje een beetje een uhm. Ze is met de ogen dicht. Een beetje. Hoe zeg ik dat nou? T Is niet somber, maar t is niet echt een blij ei zoals de vorige dame zeg maar. Het is een beetje...” – Respondent 11

Onder ‘Negatieve waardering vormgeving van bericht’ kwam naar voren dat het woord ‘offline’ in een tekstbericht niet altijd duidelijk was (5 keer toegekend bij 5 van de 12 respondenten). Zo werd het volgende gezegd:

“Maar goed, het is wel duidelijk. Maar ja, de woordkeuze vind ik een beetje jammer. Dat offline, dat vind ik nee. Dat is wel het eerste wat mij. Als ik dit lees dan is dat wel het eerste wat mij zeg maar opvalt.” – Respondent 6

“Ja, even ... offline... wat houdt dat in, dat je even offline gaat.” – Respondent 8

Echter voor tekstberichten is de code ‘waardering bericht door duidelijke taal’ het vaakst toegekend (7 keer toegekend bij 4 van de 12 respondenten). Dat wil zeggen dat deelnemers een tekstbericht waardeerden doordat deze in duidelijke taal was geschreven:

“Ja dat is goed te lezen zo. & Niet te moeilijke taal en ... uh” – Respondent 3

“Bedoel, je hoeft er geen vraagtekens bij te zetten. T Is gewoon duidelijk. [De taal?] Ja”
– Respondent 6

“Ja leest makkelijk.” – Respondent 9

Een andere veel aan tekstberichten toegekende code is ‘neutraal ervaren bericht, wat wil zeggen dat een deelnemer een tekstbericht op een neutrale manier waardeerde (6 keer toegekend bij 5 van de 12 respondenten):

“[Prettig om te lezen, het zijnde lettertype, taal, grootte?] Oh ja [Gewoon niks op aan te merken?] Nee” – Respondent 8

“[Dus het zijnde t lettertype, de taal, de grootte?] Prima” – Respondent 11

“[Het zijnde het lettertype, de grootte, taalgebruik?] Ja nee is goed.” – Respondent 12

Opvallend was dat een aantal deelnemers antwoord gaf op de vraag of het bericht aantrekkelijk of prettig was om te lezen, door hier niet op in te gaan. Voor tekstberichten is de code ‘Antwoord sluit niet aan op de aantrekkelijkheid bericht’ 6 keer toegekend bij 4 van de 12 respondenten. Voor afbeeldingen was dit enkel 4 keer bij 2 van de 12 respondenten.

“Ja. Ook voor de mensheid, omdat de zoutopname toch te hoog is over het algemeen.”
– Respondent 1

“Zo van dat je toch af en toe tijd voor je moet nemen om even de prikkels te ... (gebaar) ... even weg, uit je hoofd. Het is een reminder, maar, ja, het lukt me niet altijd.” – Respondent 2

“Ja, zou veel meer moeten komen. Zou echt tussen de reclames door eigenlijk ... constant moeten komen. Mensen denken dat ze ‘te weinig beweeg’. Ik heb dat ook gedaan dus dat weet ik gewoon.” – Respondent 5

Deelvraag 4: De voorkeur en motivatie voor het type gezondheidsbericht

In deze laatste deelvraag worden de voorkeuren van typen berichten besproken binnen de dimensie voorkeur. In tabel 6 is weergegeven wat elke participant als voorkeur gaf.

Tabel 6

De voorkeur van het type bericht van de deelnemers uitgedrukt in cijfers.

Vraag	n (=12) %
Makkelijkst te begrijpen	
Voorkeur afbeelding	4 (33,3)
Voorkeur tekst	1 (8,3)
Voorkeur afbeelding en tekst	7 (58,3)
Gewenst te ontvangen	
Voorkeur afbeelding	1 (8,3)
Voorkeur tekst	3 (25)
Voorkeur afbeelding en tekst	8 (66,7)
Aansporen tot verandering	
Voorkeur afbeelding	7 (58,3)
Voorkeur tekst	5 (41,7)

Hier is uit gebleken dat op de vraag welke typen berichten ze het makkelijkst te begrijpen vonden, beide typen berichten goed te begrijpen waren (58,3%). Binnen de groep die wel een onderscheid maakte tussen het typen berichten, kwam de keuze voor afbeelding het vaakst naar voren (80%). Hierbij werd bijvoorbeeld aangegeven dat de afbeelding direct duidelijk is:

“Ja, dit zie je direct. Dit zie je direct. Zie je m? Dit moet je even lezen, maar ik vind ze allemaal eigenlijk wel heel duidelijk.” – Respondent 9

“Ja, gewoon direct zo. Ik zie direct die is benauwd. Je moet minder zout gebruiken, je kunt beter kruiden gebruiken dan zout. Je hebt veel ... ontspan. Ja, het is duidelijk, hoef ik niet voor te lezen.” – Respondent 8

Op de vraag welke typen berichten de deelnemers het liefst zou willen ontvangen kwam het meest naar voren dat een combinatie van een tekstbericht met een afbeelding het meest gewenst was voor verduidelijking van de boodschap (66,7%):

“Bij de een komt de tekst binnen en bij de andere de afbeelding. Samengevat is het dan tekst en afbeelding denk ik beter.” – Respondent 1

“Nou ik denk dat als je de tekst daarbij onder drukt [wijst naar afbeelding], dat het sowieso heel duidelijk wordt.” – Respondent 3

Binnen de groep die wel een onderscheid maakte, kwam de voorkeur voor een tekstbericht het vaakst naar voren (75%):

“... ik denk van ‘mooi plaatje, weg ermee’ en dit ga je lezen.” – Respondent 4

Ook is gevraagd welk type bericht het meest (waarschijnlijk) zou aansporen tot het veranderen van een leefstijl als dit zou moeten. Op deze vraag werd het meest geantwoord met de voorkeur voor een afbeelding (58,3%).

| *“Dat zijn dan de plaatjes, deze pik je het eerste op zeg maar.”* – Respondent 2

| *“Dat zou het verschil maken denk ik. Ehm. Als ik echt iets moest veranderen ja. Zou mij toch die dit die plaatjes meer aanspreken denk ik. & Want ik kan me herinneren toen ik eerder altijd uh dingen moest leren voor examens of zo. Als ik er een plaatje bij visualiseerde kon ik makkelijker onthouden.”* – Respondent 11

5. Discussie

5.1 Bevindingen

Voor dit onderzoek zijn interviews gedaan onder mensen met een lage sociaaleconomische positie om te begrijpen hoe tekstuele en visuele gezondheidsberichten geïnterpreteerd, begrepen en gewaardeerd worden, en welke voorkeur hierbij wordt gegeven.

In het kader van interpretatie werden tekstberichten vaak als waar of kloppend geïnterpreteerd, maar deze vorm van interpretatie kwam bijna niet voor bij een afbeelding. Beide typen berichten zorgden er voor dat de kernboodschap werd geïnterpreteerd. Ook konden beide typen berichten een koppeling naar het dagelijks leven of andere ervaring oproepen bij merendeel van de deelnemers. In sommige gevallen zorgde dit ervoor dat het bericht confronterend werkte. Meer dan de helft van de deelnemers gaf aan de boodschap uit beide typen berichten te begrijpen door een toelichting of met een korte bevestiging. Hierbij waren deelnemers goed in staat de kernboodschap uit te leggen door een gedragsvertaling te geven. Dit gebeurde meer bij afbeeldingen, maar bleek ook mogelijk te zijn voor de tekstberichten.

De afbeeldingen werden vooral gewaardeerd op hoe deze waren vormgegeven. De vorm, cartoon of algemene stijl van de afbeelding speelde hierin een rol. Bij een tekstbericht werd de duidelijk taal van het bericht gewaardeerd.

Ten slotte werd er door de deelnemers aangegeven bij de vergelijking tussen de berichten, dat zij beide typen berichten goed vonden te begrijpen. Bij het ontvangen van gezondheidsberichten, ging de voorkeur uit naar een combinatie van de twee typen berichten. Voor het aansporen tot verandering in leefstijl ging echter de voorkeur uit naar een afbeelding.

Deelvraag 1: Interpretatie van gezondheidsberichten

Vaak kwam naar voren dat tekstberichten worden geïnterpreteerd als waar of kloppend. Hierbij werd door een aantal deelnemers een koppeling gemaakt naar eigen ervaringen. Mogelijk kan dit het gevoel creëren dat als het bericht aansluit bij eigen ervaringen, het als ‘juist’ wordt beschouwd. Dit zou kunnen aansluiten bij de gevonden resultaten over dat een deelnemer een bericht interpreteert op een manier die aansluit bij herkenning in het dagelijks leven. Een bericht dat aansluit op alledaagse handelingen of herkenbaar voelt door personalisatie, heeft als gevolg dat deze als persoonlijk relevant worden gezien en ook zullen worden gelezen (Bol et al., 2020). Wat opviel was echter dat ondanks dat deelnemers berichten over het algemeen goed konden interpreteren, er ook één deelnemer was die geen betekenis kon geven aan de afbeelding. Dit betekent dat ondanks dat een gezondheidsbericht visueel wordt weergegeven, dat niet altijd wil zeggen dat er een interpretatie mogelijk is.

Deelvraag 2: Begrip van gezondheidsberichten

Bij de vraag over begrijpelijkheid bleek dat veel deelnemers beide typen gezondheidsberichten begrepen, omdat ze daarbij een korte toelichting gaven of door kort te bevestigen dat het begrepen werd. Begrip ontstond bij beide typen berichten vaak ook door hier een passende gedragsvertaling bij te geven. Dit kwam meer voor bij de afbeeldingen dan bij de tekstberichten. Het geeft aan dat deelnemers een instructie konden formuleren die bij de boodschap past. Dit is opvallend omdat deze berichten niet de intentie hadden om instrumenteel te werken. De berichten waren informatief opgesteld, wat aantoont dat mogelijk het weergeven van een gezondheidsbericht via een afbeelding kan fungeren als zowel een informatief als instrumenteel (type support) bericht. Mogelijk is dit te verklaren doordat er bij het gebruik van een afbeelding een diepere verwerking kan plaatsvinden van de boodschap dan wanneer de boodschap via tekst wordt gepresenteerd (Schubbe et al., 2018). Zoals eerder genoemd in de dimensie interpretatie, interpreteren deelnemers de boodschap beter als ze de boodschap herkennen of

hier ervaring mee hebben, wat mogelijk ook ervoor zorgt dat begrip wordt verbeterd. Volgens de theorie over Health literacy, zal een toename van begrip ervoor kunnen zorgen dat er betere persoonlijke gezondheidskeuzes kunnen worden gemaakt (Coughlin et al., 2020; World Health Organization: WHO, 2024).

Deelvraag 3: Waardering van gezondheidsberichten

Afbeeldingen werden veelal positief beoordeeld op basis van de vormgeving. Er werden specifieke elementen genoemd, maar men ging ook in op de algemene stijl en uitstraling van de cartoon. Positieve elementen in een afbeelding als gezondheidsbericht (zoals positieve iconen en kleuren), zijn dus van belang om te verwerken in een afbeelding.

Wanneer een afbeelding een negatieve uitstraling had (door onrust uit te stralen), werd dit als minder aantrekkelijk beschouwd. Dit suggereert dat het weergeven van het positieve gevolg van de informatie uit de afbeelding meer wordt gewaardeerd dan wanneer de huidige negatieve situatie wordt weergegeven voordat de boodschap is opgevolgd. In een artikel door Wansink et al. (2015), wordt belicht dat berichten vaak vanuit een negatief perspectief worden opgesteld door experts, terwijl er over het algemeen een voorkeur wordt gegeven aan een bericht vanuit een positief perspectief. In deze studie was er een bericht dat soms negatief werd ervaren (Bericht dat lichamelijke onrust weergeeft, afbeelding 3, Appendix B). Berichten opgesteld vanuit een positief perspectief werden over het algemeen positiever ontvangen (Bericht dat een goed gevoel weergeeft door lichamelijke beweging, afbeelding 2, Appendix B).

Voor tekstberichten was het de duidelijke taal die het meest werd gewaardeerd. De teksten zijn op B1 niveau gegenereerd en dit komt overeen met de richtlijnen van het Ministerie van Algemene Zaken om communicatie begrijpelijk te maken voor het overgrote deel van de bevolking (Ministerie van Algemene Zaken, 2024). Dit sluit aan op de aanbeveling van Pharos om voor begrijpelijke communicatie B1-taalniveau te gebruiken (Pharos, 2025). Pharos geeft daarentegen ook aan om abstracte termen te vermijden. Er was één woord dat meerdere keren niet goed begrepen werd onder de deelnemers, namelijk 'offline'. Dit woord valt wel onder het B1 taalniveau, maar is mogelijk te abstract voor deze doelgroep. Dit geeft aan dat een pilot voorafgaand aan het uitzenden van gezondheidsberichten moet worden gedaan onder de doelgroep, wat aansluit op de adviezen van Pharos over belangrijke communicatie (Pharos, 2025).

Deelvraag 4: De voorkeur en motivatie voor het type gezondheidsbericht

Over het algemeen werd er bij de vraag over welk typen bericht beter te begrijpen was geen verschil gezien in tekstberichten en afbeeldingen. Dat wil zeggen dat beide typen berichten goed een boodschap kunnen overbrengen. Dit sluit specifiek aan bij de bevindingen over begrijpelijkheid. Beide typen berichten konden namelijk veelal begrepen worden met daarbij een toelichting of met een korte bevestiging. Wanneer werd gekeken naar de voorkeur van het type bericht dat de deelnemers zouden willen ontvangen, kwam naar voren dat een combinatie van tekstuele en visuele gezondheidsberichten het meest gewenst was. Door deze gezondheidsberichten te combineren, werd door een aantal deelnemers aangegeven dat dit voor meer duidelijkheid kon zorgen. Immers is het belangrijk dat de gezondheidsberichten zo min mogelijk vragen oproepen en dus zo duidelijk mogelijk worden gepresenteerd. Voor het type bericht dat zou leiden tot het aansporen van een verandering van leefstijl, gaven de deelnemers de voorkeur aan een afbeelding. Dit sluit aan bij wat er door Schubbe et al. (2018) in hun studie wordt gezegd, dat afbeeldingen ervoor zorgen dat informatie beter onthouden wordt en dat de aandacht wordt verbeterd.

5.2 Sterke punten & zwakke punten

Een sterk punt van dit onderzoek is dat naast de controle voor opleiding en eigen geschat inkomen, de arts een selectie heeft gedaan op basis van ervaring. Dit zorgt ervoor dat de populatie mogelijk geschikter is voor dit onderzoek dan wanneer enkel gekeken wordt naar eigen geschat inkomen en hoogst behaalde opleiding, omdat er nu meer factoren (o.a. uit elektronisch patiëntendossier) worden meegewogen. Doordat niet is vrijgegeven welke selectie criteria zijn gebruikt door de arts, wordt de reproduceerbaarheid echter beperkt.

Een ander sterk punt is dat de interviews semigestructureerd zijn afgenomen. Door voor deze methode te kiezen kon er naast vooraf opgestelde vragen ook doorgevraagd worden. Dit was belangrijk voor het krijgen van verdere toelichting of extra inzichten aangezien de deelnemers vaak korte antwoorden gaven. Door verschillen in (door)vragen kon dataverzameling tussen de deelnemers inconsistent zijn. Dit heeft mogelijk de betrouwbaarheid van de resultaten beïnvloed omdat er variatie tussen de interviews kan optreden. Het kan echter wel de validiteit verhoogd hebben, omdat de antwoorden van de deelnemers mogelijk beter zijn toegelicht.

Daarnaast hebben de open vragen mogelijk ook kunnen zorgen voor onderzoekersbias doordat bij het haperen in antwoorden van de deelnemer, de interviewer mogelijk een suggestie heeft gedaan als ‘...dat het vrolijk is?’ en de deelnemer dit overnam of bevestigde. Hierdoor kan het zijn dat antwoorden minder autonoom zijn.

Ook waren er in dit onderzoek situaties waarbij een deelnemer op de interpretatie-vraag een gedachtegang beschreef waaruit leek dat de deelnemer de boodschap van het bericht niet correct begreep of anders interpreteerde dan de kernboodschap van het bericht. Als er werd gevraagd of de boodschap te begrijpen was, werd bijvoorbeeld geantwoord dat de vraag duidelijk of begrijpelijk was. Dit kan een teken zijn van mogelijke responsbias waarbij in een dergelijke situatie het zelf-gerapporteerd begrip een sociaalwenselijk antwoord was.

Ten slotte leek het in sommige situaties dat de deelnemer zich schaamde voor het moeilijk of slecht kunnen beantwoorden van de vragen, mogelijk omdat de deelnemer zich bewust is van het feit dat ze tot de groep met een laag sociaaleconomische positie behoren. Dit zou mogelijk ook de kans op responsbias kunnen hebben verhoogd.

5.3 Toekomstig onderzoek

Een limitatie uit dit onderzoek was dat een deelnemer soms aangaf het gezondheidsbericht te begrijpen, terwijl leek dat het bericht werd geïnterpreteerd op een manier die niet aansloot bij de kernboodschap van het bericht. In een vervolg onderzoek zou gekeken kunnen worden of de beschreven begrijpelijkheid van de gezondheidsberichten in dezelfde mate voorkomt door te kiezen voor kwantitatief onderzoek, bijvoorbeeld door de deelnemers online anoniem een vragenlijst te laten invullen. Op deze manier kan de deelnemer niet beïnvloed worden door de aanwezigheid van de onderzoeker wat mogelijk leidt tot sociaalwenselijke antwoorden en dus responsbias.

6. Conclusie:

In dit onderzoek is gekeken naar hoe mensen met een laag sociaaleconomische positie tekstuele en visuele gezondheidsberichten interpreteren, begrijpen en waarderen en aan welk type bericht de voorkeur wordt gegeven. De resultaten geven aan dat interpretatie van gezondheidsberichten vooral plaatsvindt door middel van herkenning of door eigen ervaring en dat sommige berichten confronterend kunnen overkomen. Voor begrijpelijkheid werd vooral duidelijk dat de typen berichten goed te begrijpen waren met daarbij een toelichting of een korte bevestiging. Door herkenning in de typen berichten was het mogelijk om een gedragsvertaling te koppelen aan het type bericht. De afbeeldingen werden vooral gewaardeerd op hun positieve vormgeving en de tekstberichten op hun duidelijke taal. Daarbij is het belangrijk dat er met de doelgroep een pilot plaatsvindt voordat gezondheidsberichten worden gepresenteerd. Ten slotte, in begrip tussen de typen berichten werd over het algemeen geen verschil gezien, wel werd aangegeven dat een combinatie van typen berichten gewenst was om te ontvangen, waarbij een afbeelding naar eigen zeggen het meeste aanspoort tot verandering in leefstijl.

7. Bibliografie

- Abbate, M., Pericas, J., Yañez, A. M., López-González, A. A., De Pedro-Gómez, J., Aguilo, A., Morales-Asencio, J. M., & Bennasar-Veny, M. (2021). Socioeconomic Inequalities in Metabolic Syndrome by Age and Gender in a Spanish Working Population. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(19), 10333. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910333>
- Alberti, K. G. M. M., Zimmet, P., & Shaw, J. (2006). Metabolic syndrome—a new world-wide definition. A Consensus Statement from the International Diabetes Federation. *Diabetic Medicine*, 23(5), 469–480. <https://doi.org/10.1111/j.1464-5491.2006.01858.x>
- Al-Dhahir, I., Breeman, L. D., Faber, J. S., Reijnders, T., Van Den Berg-Emons, H., Van Der Vaart, R., Janssen, V. R., Kraaijenhagen, R., Visch, V. T., Chavannes, N. H., & Evers, A. W. (2023). An overview of facilitators and barriers in the development of eHealth interventions for people of low socioeconomic position: A Delphi study. *International Journal Of Medical Informatics*, 177, 105160. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2023.105160>
- An Introduction to Health Literacy*. (2025, 1 april). NNLM. Geraadpleegd op 11 juni 2025, van <https://www.nlm.gov/guides/intro-health-literacy>
- Bol, N., Smit, E. S., & Lustria, M. L. A. (2020). Tailored health communication: Opportunities and challenges in the digital era. *Digital Health*, 6. <https://doi.org/10.1177/2055207620958913>
- Calton, E. K., James, A. P., Pannu, P. K., & Soares, M. J. (2014). Certain dietary patterns are beneficial for the metabolic syndrome: reviewing the evidence. *Nutrition Research*, 34(7), 559–568. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2014.06.012>
- Centraal Bureau voor de Statistiek Statline. (2024, 1 november). *Inkomen van personen; persoonskenmerken, regio (indeling 2024) [Dataset]*. Geraadpleegd op 22 april 2025, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/86005NED/map?ts=1745336978929>
- Centraal Bureau voor de Statistiek Statline. (2025, 21 februari). *Bevolking; hoogstbehaald onderwijsniveau en regio [Dataset]*. Geraadpleegd op 22 april 2025, van <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/85525NED/map?ts=1745337598023>
- Chomiuk, T., Niezgoda, N., Mamcarz, A., & Śliż, D. (2024). Physical activity in metabolic syndrome. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1365761>
- Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C., & George, V. (2020, 16 december). *Health Literacy, Social Determinants of Health, and Disease Prevention and Control*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7889072/>
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017: Samenvatting* (Nr. 2017/08). Geraadpleegd op 19 maart 2025, van <https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017/samenvatting-Beweegrichtlijnen-2017.pdf>
- Hengst, T. M., Lechner, L., Dohmen, D., & Bolman, C. A. (2023). The facilitators and barriers of mHealth adoption and use among people with a low socio-economic

- position: A scoping review. *Digital Health*, 9.
<https://doi.org/10.1177/20552076231198702>
- Houts, P. S., Doak, C. C., Doak, L. G., & Loscalzo, M. J. (2005). The role of pictures in improving health communication: A review of research on attention, comprehension, recall, and adherence. *Patient Education And Counseling*, 61(2), 173–190.
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2005.05.004>
- Jurgens, S. M., Prieto, S., & Hayes, J. P. (2023). Inflammatory biomarkers link perceived stress with metabolic dysregulation. *Brain Behavior & Immunity - Health*, 34, 100696. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2023.100696>
- Kuo, W., Bratzke, L. C., Oakley, L. D., Kuo, F., Wang, H., & Brown, R. L. (2019). The association between psychological stress and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(11), 1651–1664.
<https://doi.org/10.1111/obr.12915>
- Meppelink, C. S., Smit, E. G., Buurman, B. M., & Van Weert, J. C. M. (2015). Should We Be Afraid of Simple Messages? The Effects of Text Difficulty and Illustrations in People With Low or High Health Literacy. *Health Communication*, 30(12), 1181–1189. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037425>
- Ministerie van Algemene Zaken. (2023, 18 augustus). *Factsheet schrijven voor laaggeletterden*. Publicatie | CommunicatieRijk.
<https://www.communicatierijk.nl/vakkennis/inclusieve-communicatie/documenten/publicaties/2021/06/04/factsheet-schrijven-voor-laaggeletterden>
- Ministerie van Algemene Zaken. (2024, 4 maart). *Taalniveau B1*. Rijkswebsites | CommunicatieRijk.
<https://www.communicatierijk.nl/vakkennis/rijkswebsites/aanbevolen-richtlijnen/taalniveau-b1>
- Müller, A. M., Alley, S., Schoeppe, S., & Vandelanotte, C. (2016). The effectiveness of e- & mHealth interventions to promote physical activity and healthy diets in developing countries: A systematic review. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0434-2>
- Oxford Reference. (z.d.). *Preferred reading*. Geraadpleegd op 2 juni 2025, van <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803100342875>
- Palmer, B. A., Scharff, L., & Masek, B. J. (2010). Behavioral medicine. In *Elsevier eBooks* (pp. 499–503). <https://doi.org/10.1016/b978-1-4377-1927-7.00036-4>
- Pharos. (2025, 23 april). *Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden*. <https://www.pharos.nl/factsheets/laaggeletterdheid-en-beperkte-gezondheidsvaardigheden/>
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2012, 26 januari). *Metabool syndroom, naar leeftijd en geslacht*. Geraadpleegd op 13 maart 2025, van <https://www.rivm.nl/documenten/metabool-syndroom-naar-leeftijd-en-geslacht>
- Schubbe, D., Cohen, S., Yen, R. W., Muijsenbergh, M. V., Scalia, P., Saunders, C. H., & Durand, M. (2018). Does pictorial health information improve health behaviours and other outcomes? A systematic review protocol. *BMJ Open*, 8(8), e023300.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023300>

- Schubbe, D., Scalia, P., Yen, R. W., Saunders, C. H., Cohen, S., Elwyn, G., Van Den Muijsenbergh, M., & Durand, M. (2020). Using pictures to convey health information: A systematic review and meta-analysis of the effects on patient and consumer health behaviors and outcomes. *Patient Education And Counseling*, 103(10), 1935–1960. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.04.010>
- Shmerling, R. H., MD. (2024, 9 mei). *Metabolic syndrome is on the rise: What it is and why it matters*. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/metabolic-syndrome-is-on-the-rise-what-it-is-and-why-it-matters-2020071720621>
- Sociaaleconomische gezondheidsverschillen | Definities. (z.d.). Volksgezondheid en Zorg. <https://www.vzinfo.nl/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen/verantwoording/definities>
- Stanczyk, N., Bolman, C., Van Adrichem, M., Candel, M., Muris, J., & De Vries, H. (2014). Comparison of Text and Video Computer-Tailored Interventions for Smoking Cessation: Randomized Controlled Trial. *Journal Of Medical Internet Research*, 16(3), e69. <https://doi.org/10.2196/jmir.3016>
- 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 Zon, S., Brouwer, S., & Bültmann, U. (2020, 26 november). *Het metaboolsyndroom in kaart gebracht - NIDI*. NIDI. <https://nidi.nl/demos/het-metaboolsyndroom-in-kaart-gebracht/>
- Wansink, B., Smith, L., & Pope, L. (2015). Which Health Messages Work Best? Experts Prefer Fear- or Loss-Related Messages, but the Public Follows Positive, Gain-Related Messages. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 47(4), S93. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.245>
- World Health Organization: WHO. (2024, 5 augustus). *Health literacy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>
- Zhu, B., Haruyama, Y., Muto, T., & Yamazaki, T. (2015). Association Between Eating Speed and Metabolic Syndrome in a Three-Year Population-Based Cohort Study. *Journal Of Epidemiology*, 25(4), 332–336. <https://doi.org/10.2188/jea.je20140131>

8. Appendix

A. AI verklaring

Tijdens de voorbereiding van dit werk heb ik ChatGPT gebruikt om afbeeldingen te genereren die in interviews zijn gebruikt. Hiervoor is gebruik gemaakt van model GPT-4o. Daarnaast is ChatGPT gebruikt voor het genereren van tekstuele gezondheidsberichten. Het maken en genereren van de prompt is gedaan door Iris ten Klooster en is gedaan met model GPT-4-turbo. Ook is ChatGPT gebruikt bij het geven van voorbeeld codes in de kwalitatieve analyse en voor het geven van tips voor de structuur van dit onderzoek. Na het gebruik van deze tool/dienst heb ik de inhoud grondig herzien en waar nodig bewerkt, waarbij ik de volledige verantwoordelijkheid neem voor het eindresultaat.

B. Interviewschema

Voorafgaand aan interview: Bedankt dat u de tijd neemt voor mijn onderzoek. Opnemen informed consent (audio) en vragen of alles duidelijk is. Na het lezen van de informatiebrief en toestemmingsformulier duurt het interview ongeveer 20 minuten.

Start: Welkom, ik wil u wat vragen stellen over een aantal gezondheidsberichten en afbeeldingen. Deze berichten zijn gezondheidsberichten die gaan over gezonder leven. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Tekstbericht 1 – Leefstijl Dieet

Bericht: Informationele steun – Titel: "Water en lichaam" – Body: "Water helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en houdt je lichaam in balans."

Interpretatie	Wat komt er in u op bij het zien van dit bericht?
Begrijpelijkheid	Als u het bericht zou moeten uitleggen, wat zou u dan zeggen? Is er iets dat u niet begrijpt uit dit bericht?
Waardering	Vindt u het bericht aantrekkelijk om te lezen? Waarom wel of niet?

Betekenis: Een uitleg waaruit blijkt dat je genoeg water moet drinken.

Afbeelding 1 – Leefstijl Dieet

Titel: "Waarom minder zout?" – Body: "Te veel zout kan je bloeddruk verhogen. Kruiden geven ook smaak."

Interpretatie	Wat komt er in u op bij het zien van deze afbeelding?
Begrijpelijkheid	Kunt u mij uitleggen wat er met de afbeelding wordt bedoeld? Is er iets dat u niet begrijpt uit deze afbeelding?
Waardering	Vindt u het bericht aantrekkelijk om te bekijken? Waarom wel of niet?

Betekenis: Een uitleg waaruit blijkt dat je beter kruiden kan gebruiken dan zout.



Tekstbericht 2 – Leefstijl Beweging/ Physical activity

Bericht: "Wat beweging doet" – Body: "Bewegen laat je bloed stromen, je spieren werken en je hoofd ontspannen."

Interpretatie	Wat komt er in u op bij het zien van dit bericht?
Begrijpelijkheid	Als u het bericht zou moeten uitleggen, wat zou u dan zeggen? Is er iets dat u niet begrijpt uit dit bericht?
Waardering	Vindt u het bericht aantrekkelijk om te lezen? Waarom wel of niet?

Betekenis: Een uitleg waaruit blijkt dat bewegen goed is voor de gezondheid

Afbeelding 2 – Leefstijl Beweging/ Physical activity

Titel: "Beweging en je brein" – Body: "Als je beweegt, maakt je lichaam stofjes aan die je vrolijk maken. Zo helpt bewegen ook tegen somberheid."

Interpretatie	Wat komt er in u op bij het zien van deze afbeelding?
Begrijpelijkheid	Kunt u mij uitleggen wat er met de afbeelding wordt bedoeld? Is er iets dat u niet begrijpt uit deze afbeelding?
Waardering	Vindt u het bericht aantrekkelijk om te bekijken? Waarom wel of niet?



Betekenis: Een uitleg waaruit blijkt dat bewegen goed voor je (gezondheid) is.

Tekstbericht 3 – Leefstijl Stress

Bericht: Informatieele steun – Titel: "Minder prikkels helpt" – Body: "Veel prikkels houden stress vast. Even offline helpt je ontspannen."

Interpretatie	Wat komt er in u op bij het zien van dit bericht?
Begrijpelijkheid	Als u het bericht zou moeten uitleggen, wat zou u dan zeggen? Is er iets dat u niet begrijpt uit dit bericht?
Waardering	Vindt u het bericht aantrekkelijk om te lezen? Waarom wel of niet?

Betekenis: Een uitleg waaruit blijkt dat je een (digitaal) apparaat niet gebruikt om te ontspannen.

Afbeelding 3 – Leefstijl Stress

Titel: "Je adem als signaal" – Body: "Als je gestrest bent, adem je sneller. Langzamer ademen helpt je kalmeren."

Interpretatie	Wat komt er in u op bij het zien van deze afbeelding?
Begrijpelijkheid	Kunt u mij uitleggen wat er met de afbeelding wordt bedoeld? Is er iets dat u niet begrijpt uit deze afbeelding?
Waardering	Vindt u het bericht aantrekkelijk om te bekijken? Waarom wel of niet?

Betekenis: Een uitleg waaruit blijkt dat je soms op je ademhaling moet letten (bij onrust).



Vergelijking

Wat vond u makkelijker te begrijpen? De afbeeldingen of de tekstberichten?

- Wat maakt het makkelijker?

Op welke manier zou u graag de gezondheidsinformatie ontvangen? Via een tekstbericht of via een afbeelding of gecombineerd?

- Waarom op die manier en niet de andere manier?

Welk type bericht zou u sneller aansporen om wat te veranderen?

- Wat zorgt voor die motivatie?

Wat zou er aan het - bericht of afbeelding - verbeterd kunnen worden?

- Wat kan er begrijpelijker of aantrekkelijker worden gemaakt?

Extra demografische vragen (benoemen dat het persoonlijk is en niet beantwoord hoeft te worden):

- Als laatste zou ik willen vragen wat uw hoogst behaalde opleidingsniveau is?
- Als u uw inkomen moest schatten op onder modaal, modaal of boven modaal, waar zou u dan zitten qua inkomen?

Vragen die gesteld kunnen worden om meer informatie uit een simpel antwoord te krijgen:

Interpretatie: Welke gevoelens roept het bericht of de afbeelding bij u op?

Begrijpelijkheid: Wat maakt dit makkelijk/moeilijk te begrijpen?

Waardering: Spreekt de stijl (kleur, lettertype, tekenstijl) u aan? Waarom (niet)?

C. PIF en Informed consent

Informatieblad voor “Beeld vs. Woord: De kracht van visuele gezondheidsberichten voor lage SES-groepen.”

Naam onderzoek: “Beeld vs. Woord: De kracht van visuele gezondheidsberichten voor lage SES-groepen.”

Naam onderzoeker: Stijn Krük

Instituut/ school: Universiteit Twente

Doel van het onderzoek:

Het doel is om te kijken of berichten beter worden begrepen als er een plaatje bij staat. Hierbij wordt gekeken naar mensen die soms moeite kunnen hebben met dit soort berichten. Dit zijn mensen met onder andere minder inkomen of lagere opleiding.

Voordelen en nadelen deelname onderzoek

Als u aan dit onderzoek meedoet, zijn er geen risico's voor u. Wel kan het zijn dat er vragen zijn die u ongemakkelijk vindt. Een voordeel is dat het onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie (BMS Ethics Committee). De ethische commissie controleert of onderzoek juist en eerlijk wordt gedaan. Hierbij houdt de commissie rekening met u als deelnemer. De commissie is onderdeel van de Universiteit van Twente.

Stoppen met dit onderzoek

Mocht u willen stoppen met het interview, dan kan dit altijd. Hiervoor hoeft u geen uitleg te geven.

Gegevens verzamelen

Het interview zal worden opgenomen (geluid). De informatie uit het interview zal worden uitgeschreven en worden gebruikt. U bent niet terug te vinden via de informatie die u geeft. De informatie wordt dus onherkenbaar gemaakt. Mocht u het opgenomen interview ook willen luisteren, dan kan dit. Een kopie van de opname wordt dan naar u gestuurd.

De informatie zal worden gebruikt voor conclusies in dit onderzoek. Hierbij kan het zijn dat uw zin letterlijk wordt gebruikt. Dit zal natuurlijk gebeuren zonder dat u te herkennen bent.

Opslaan gegevens

De informatie die u geeft zal tot maximaal tien jaar worden bewaard. De opname (geluid) zal worden verwijderd nadat deze is uitgeschreven. U kunt zelf ook vragen of uw antwoorden kunnen worden verwijderd. Het verwijderen van uw antwoorden kan totdat het onherkenbaar is gemaakt. De gegevens zullen volgens de Nederlandse privacy wet (AVG) worden verwerkt.

Contactgegevens onderzoeker

Onderzoeker Stijn Krük: -

Contactinformatie voor vragen over uw rechten als deelnemer:

Als u:

- Meer informatie wil krijgen
- Vragen wilt stellen
- Zorgen over dit onderzoek wilt bespreken met iemand anders dan de onderzoeker(s)

Neem dan contact op met de contactpersoon van de universiteit via: -

(Secretaris van de Ethics Committee/domein Humanities & Social Sciences van de Faculteit Behavioural-, Management- and Social Sciences van de Universiteit Twente)

Toestemmingsformulier voor “Beeld vs. Woord: De kracht van visuele gezondheidsberichten voor lage SES-groepen.”

Kruis de vakjes aan die voor u gelden.

Ja Nee

Deelname aan het onderzoek

Ik heb de informatie over het onderzoek (met datum D/M/J) gelezen. Of de informatie is mij voorgelezen. Ik begrijp de informatie die is gegeven. Ik heb vragen kunnen stellen en deze zijn goed beantwoord.

☐ ☐

Ik geef toestemming om vrijwillig deel te nemen aan dit onderzoek. Ik begrijp dat ik op elk moment kan weigeren antwoord te geven. Ik begrijp dat ik op elk moment kan stoppen zonder reden.

☐ ☐

Ik begrijp dat als ik meedoe, ik een interview afleg. Ik begrijp dat het interview ook wordt opgenomen.

☐ ☐

Ik begrijp dat het interview na afloop wordt uitgeschreven.

☐ ☐

Gebruik van informatie

Ik begrijp dat mijn informatie wordt gebruikt voor een afstudeeropdracht.

☐ ☐

Ik begrijp dat de informatie die ik geef geheim wordt behandeld. Daarbij weet ik dat het niet gedeeld wordt met anderen. Het kan wel gedeeld worden binnen het onderzoeksteam.

☐ ☐

Ik begrijp dat mijn uitspraken in dit interview letterlijk kunnen worden overgenomen.

☐ ☐

Ik ga er mee akkoord dat het gesprek wordt opgenomen.

☐ ☐

Toekomstig gebruik en het opnieuw gebruiken van de gegeven informatie

Ik geef toestemming dat de informatie en antwoorden maximaal tien jaar kan worden bewaard.

☐ ☐

Ik begrijp dat mijn informatie onherkenbaar wordt gemaakt. Hierbij weet ik dat mijn naam niet wordt gebruikt.

☐ ☐

Handtekening

Als deelnemer heb ik het toestemmingsformulier doorgelezen. Ik begrijp wat hier staat. Ik heb vragen gesteld als ik iets niet begreep.

Naam deelnemer onderzoek

Handtekening

Datum

Als onderzoeker heb ik de informatie gegeven die nodig is voor dit onderzoek en heb ik er alles aan gedaan om de deelnemer zijn of haar vragen te beantwoorden.

Naam onderzoeker

Handtekening

Datum

D. Prompts voor genereren tekstberichten

Note: Een dergelijke prompt is ook gebruikt voor het genereren van berichten over beweging/fysieke activiteit en stress. Onderstaande prompt gaat over dieet.

Genereer 200 supportberichten voor de eHealth-applicatie HealthBox. Deze app is gericht op dieet 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 dieet en leefstijl.

Geef begrijpelijke informatie over hoe gezonde voeding 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 vezels in groenten je darmen helpen goed te werken? Ze geven ook langer een vol gevoel.”

2. Instrumentele steun

Doel: Help de gebruiker iets kleins en concreets te dóén om gezonder te eten. Bied praktische hulp: een oefening, herinnering, of kleine actie die direct uitvoerbaar is. Begin waar mogelijk met een werkwoord: “Kies...”, “Probeer...”, “Leg klaar...” Hou het kort, vriendelijk en laagdrempelig. Voorbeeld: “Zet een glas water klaar voor straks. Vaak is dorst verkleed als trek.”

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: “Vandaag iets kleins gedaan? Dat verdient waardering. Het laat zien dat je vooruit wilt.”

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: “Gezonder eten is niet altijd makkelijk. Het is normaal om te worstelen. Je bent niet alleen.”

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.

E. Prompts voor genereren afbeeldingen

Onderstaand de prompts die zijn gebruikt in ChatGTP voor het genereren van de afbeeldingen die zijn gebruikt in het interviewschema.

Afbeelding 1 – Leefstijl Dieet

Lifestyle:	Dieet
Origineel bericht:	Titel: “Waarom minder zout?” – Body: “Te veel zout kan je bloeddruk verhogen. Kruiden geven ook smaak.”
Bericht in afbeelding:	Ik kies voor kruiden! (In een tekstwolkje)
Style:	Cartoon
Karakter:	Volwassene willekeurig
Aspect:	Positive engagement / positieve indruk
Extra info	Rood kruis bij zout potje, groene kleur kruidenpotje, persoon is aan het koken, gezond voor het hart.

Afbeelding 2 – Leefstijl Beweging/ Physical activity

Lifestyle:	Beweging / Physical activity
Origineel bericht:	Titel: “Beweging en je brein” – Body: “Als je beweegt, maakt je lichaam stofjes aan die je vrolijk maken. Zo helpt bewegen ook tegen somberheid.”
Bericht in afbeelding:	Ik voel me goed!
Style:	Cartoon
Karakter:	Volwassene willekeurig
Aspect:	Positive engagement / positieve indruk
Extra info	Persoon beweegt, krijgt dopamine (niet direct weergeven, maar eerder met positieve aspecten), voelt zich niet somber, sombere gevoelens worden onderdrukt

Afbeelding 3 – Leefstijl Stress

Lifestyle:	Stress
Origineel bericht:	Titel: "Je adem als signaal" – Body: “Als je gestrest bent, adem je sneller. Langzamer ademen helpt je kalmeren.”
Bericht in afbeelding:	Adem in, adem uit!
Style:	Cartoon
Karakter:	Volwassene willekeurig
Aspect:	Positive engagement / positieve indruk
Extra info	Persoon is gestrest en gaat een ademhalingsoefening doen om even te kalmeren.

F. Codeboek

Citaat	Subcode	Code	Definitie	Dimensie
Het is sowieso goed voor je gezondheid. Die spieren worden er sterker door natuurlijk en je hoofd kun je leegmaken met bewegen, sporten, wandelen, hardlopen. (R1)	Bewegen is goed voor fysiek en mentaal welzijn.	Interpretatie weerspiegelt boodschap tekstbericht	De deelnemer geeft de boodschap van het tekstbericht in eigen woorden weer.	Interpretatie
Ja, als je voldoende water tot je neemt, dan verdwijnen er afvalstoffen uit je lichaam. (R1)	Voldoende water drinken			
Veel water drinken. (R2)	Veel water drinken			
Uh, dat je daardoor dus je kan ontspannen als je op je adem gaat letten. Dat heb ik geleerd op yoga, volg je ademhaling en dat je daar dus een beetje kan door ontspannen zeg maar (R2)	Door te letten op ademhaling, kan je ontspannen.			
Nou dat het in ieder geval klopt. Als je niet genoeg drinkt, dan gaan je nieren opspelen en dan ... uh ... blijven de afvalstoffen in je lichaam (R3)	Veel water drinken helpt bij afvoeren afvalstoffen			
Ja dat doet het, als je goed bewegen kunt wel ja. Dat is op het moment voor mij dus een beperking en dat uh ... (R3)	Je beter voelen als je bewegen kan.			
Ja lopen is goed voor je lichaam en uh ... word je gewoon fit van, van bewegen. Dan zou ik jou ook zeggen, beweeg goed, daar word je fit van. (R4)	Bewegen is goed voor je fysiek/mentaal welzijn			
Ja, t heeft toch met iets van ontspanning te maken dat je dat je meer moet proberen te ontspannen. Ja. Gooi de stress eruit. Ja. (R6)	Ontspannen door stress eruit gooien			
Maar de boodschap is eigenlijk je moet goed water drinken. Om goed in balans te blijven Maar ook je afvalstoffen zijn natuurlijk belangrijk. (R7)	Voldoende water drinken			
Ja, even online. Ik denk daar echt echt aan de telefoon. Dat je die gewoon uit zet. Je kunt het bijna niet, maar dat het wel fijner is. (R9)	Telefoon uitzetten om offline te gaan.			

Dat is t eerste wat bij mij opkomt. Hoe belangrijk water is. (R11)	Water is belangrijk			
Uh gezond leven denk ik. Gezond Ja, water drinken. (R12)	Water drinken			
..(leest zachtjes bericht)...de spieren werken en je hoofd ontspannen. Dat je. Ja, dat je veel moet bewegen, dat je moet sporten. (R12)	Ga meer bewegen			
Kruiden is beter voor je lichaam dan zout. Zout houdt veel vocht vast. (R1)	Kruiden zijn gezonder dan zout.	Interpretatie weerspiegelt boodschap afbeelding	De deelnemer geeft de boodschap van de afbeelding in eigen woorden weer.	
Dat koken met kruiden gezonder is dan met zout, wat zout is slecht voor je lichaam. Maak het eten aantrekkelijk met kruiden. (R2)	Afbeelding suggereert dat koken met kruiden gezonder is.			
Zout slecht voor de gezondheid, bloeddruk. Ik heb hoge bloeddruk dus ... ja zo min mogelijk zout gebruiken en dan iets meer kruiden, heb je toch smaak aan je eten. (R3)	Kruiden zijn gezonder dan zout.			
‘Kies voor kruiden’, ja dat zout slecht voor het lichaam ... uh ja ... voor de bloeddruk en alles. (R4)	Zout wordt gezien als slecht voor gezondheid			
Weer het bewegen, dan voel je lekker ... in natuur ... gewoon alles. (R5)	Bewegen in natuur laat je goed voelen			
Ja die moet ook proberen te ontspannen. Hier kreeg ik hele verkeerde gedachten van, ik heb COPD, dus als ik heb begrepen ... (adem gebaren)... dan denk ik van ik ben hartstikke benauwd. Dus adem in, adem uit. (R6)	Vervelende interpretatie maar correcte boodschap			
Dat ze veel beweegt... beweging is onderweg... een beetje mineraalwater, vooral voor de de vochtverlies. Ja, dat ze goed te pas is dat ze uh goed, gezond, goed fit. (R10)	Bewegen is goed voor de gezondheid			

Uh, veel bewegen, lekker sporten. & Gezond en uh beetje hardlopen. Nou dat doe ik ook niet meer trouwens. (R12)	Ga bewegen, dat is gezond			
Kruiden is beter voor je lichaam dan zout. Zout houdt veel vocht vast. (R1)	Zout houdt vocht vast.	Interpretatie afbeelding door toevoeging eigen kennis	De boodschap uit de afbeelding wordt geïnterpreteerd door een koppeling aan eigen kennis van de participant.	
Zout is slecht voor de bloeddruk. (R6)	Zout is slecht voor gezondheid			
Ja, zo min mogelijk zout gebruiken. U kunt beter kruiden gebruiken dan zout, maar ik denk dat in kruiden ook wel weer zout in verwerkt wordt. (R8)	In kruiden kan zout zitten			
Ja, ik heb zelf ook gedaan namelijk. [Bewegen als uitlaatklep] (R1)	Bewegen als uitlaatklep wordt herkend door ervaring.	Interpretatie door herkenning tekstbericht	De deelnemer herkent de boodschap uit het tekstbericht door eigen ervaring in het dagelijks leven.	
Dat het klopt. Ik bedoel, ik ben zelf heel erg bezig met dit soort dingen, gewoon omdat ik ook wat op leeftijd ben. Ja ik probeer dan toch zoveel mogelijk te bewegen... (R2)	Tekstbericht gezien als waar en wordt zelf toegepast in dagelijks leven.			
Ik kan me dat nou helemaal indenken. Ik bedoel, de prikkels zijn er op dit moment echt voor de stress. We zitten midden in een verhuizing en je kan niet wat. Ja, dan is het misschien af en toe echt even de knop omzetten en ook boven in je hoofd offline gaan en de boel de boel laten. (R3)	Verhuizen zorgt voor prikkels die stress vasthouden.			
Heel veel prikkels ... of dat je iets meemaakt ofzo ... ja daar kun je stress van krijgen. Ik leef zelf onder stress, dus ik weet wat het is. (R4)	Iets meemaken zorgt voor stress			
Ja heel goed eigenlijk. Moet iedereen doen en blijven doen ... ja. En het helpt ook echt om te ontspannen. Dat merk ik ook zelf. (R5)	Zelf bewegen helpt bij ontspannen.			
Ik zit in die situatie. & Ja veel prikkels van stress ... ja. 'Even offline helpt je ontspannen', ja dan doe ik even een spelletje ofzo. Geen nieuws of wat dan	Herkennen van stress en ontspanning zoeken door spelletje			

ook ... maar gewoon even een leuk spelletje. Verder niet. Nee. (R5)				
Ja, ja, die bloedstroom, dat is dat van ... (onverstaanbaar) ...maar de spieren werken en uh nou ja, dat je daar ontspannen van wordt, dat is echt wel zo. Ja, ik doe drie keer daags met de hond, dus ja dat is wel ... ja, t is wel ontspannend ja. Ja. (R6)	Beweging laat spieren werken en werkt ontspannend			
[Wat komt er in u op] Ja, daar heb ik zelf last van. (R8)	Herkennen van probleem			
Dat dat wel waar is. Zo ervaar ik dat wel. Als ik ga wandelen dat dat ja, word je weer ontspannen van. (R9)	Boodschap wordt herkent			
Uh, dat je daardoor dus je kan ontspannen als je op je adem gaat letten. Dat heb ik geleerd op yoga, volg je ademhaling en dat je daar dus een beetje kan door ontspannen zegmaar (R2)	Volgen van ademhalen geleerd op yoga voor ontspanning.	Interpretatie door herkenning afbeelding.	De deelnemer herkent de boodschap uit de afbeelding door eigen ervaring in het dagelijks leven.	
Dat kan ik heel goed. Ja daar heb ik last van, maar dat heeft dan ook weer met die stress te maken. (R3)	Herkent verkeerd ademen			
Ja ... 'adem in' ... ja dat doe ik ook ... 'adem in, adem uit', ja heel belangrijk ja. Ja als je dan in stress zit, dan doe je dat. Ga je dan even zitten en dan probeer je dat een beetje 'adem in en adem uit'. (R5)	Doet zelf ook ademhalingstechnieken en is belangrijk			
Die is goed bezig. Beter gezegd, want ik ga niet hardlopen. (R6)	Wordt herkent als goede bezigheid			
[Als u naar deze afbeelding kijkt, wat komt er dan in u op?] Ik denk aan mezelf. (R8)	Afbeelding doet aan situatie denken			
Ja, zo voel ik dat ook als ik ga wandelen. (R9)	Voelt goed door bewegen			
Daarvoor kom ik net bij de dokter weg met de ... (onverstaanbaar)...en dan denk ik van ja meer opletten hoe ik adem. (R9)	Op ademhaling letten door situatie			

Het eerste wat er in mij opkomt is dat ik dat te veel gebruik, denk ik en dat ik meer dat moet gaan doen. Dit is wat er zo in mij opkomt. [gebruikt veel zout en moet meer kruiden gebruiken] (R11)	Realisatie om meer kruiden te gebruiken			De deelnemer interpreteert de afbeelding met andere gedachtes.
[Wat komt er in u op?] Ontstressen, je hoofd legen, vitaal, gezond. (R1)	Opsomming voordelen beweging bij het zien van afbeelding.	Interpretatie door associaties afbeelding		
Weer het bewegen, dan voel je lekker ... in natuur ... gewoon alles. (R5)	Bewegen in natuur laat je goed voelen			
Nou, dit is misschien voor jongeren ook wel fijn. [Ja, en dat zit m dan in?] Nou, dit is een beetje je Suske en Wiske wil je bijna zeggen, maar het is een prettige manier om naar iets te kijken. (R7)	Suske en Wiske worden herkent			
Ja, gelukkig. Blij. Vrolijk. Komt bij mij op. Ja, dat is niks beter als mens goed, gezond en goed te pas is (R8)	Afbeelding wordt positief geïnterpreteerd			
Ja, ik heb zo'n idee dat hij zich echt erg lekker voelt ofzo ... dat ie een beetje benauwd heeft en dat ie uh kortademig Uh ja, zo'n idee ... gevoel heb ik dr van. Dus uh hij voelt zich niet lekker in ieder geval. (R10)	Observeren kenmerken afbeelding			
Blij mens. Ja, dat denk ik als ik dit zie. [Een vrolijke indruk dus?] Ja, ja, absoluut positief plaatje. Een blij mens. (R11)	Boodschap komt positief over			
Ja waarheid. Op social media lees je veel te veel dingen wat eigenlijk niet leuk is. (R1)	Tekstbericht wordt gezien als waar.	Tekstbericht wordt als waar geïnterpreteerd	Deelnemer beschouwt de boodschap uit het tekstbericht als waar of kloppend.	
Ik ben het er helemaal mee eens, dat klopt. (R2)	Boodschap tekstbericht wordt geïnterpreteerd als waar.			
Ja, niet vervelend ofzo. Het is gewoon een conclusie wat ik lees en dat ik denk het klopt, het klopt helemaal. (R2)	Boodschap wordt als waar gezien.			

Nou dat het in ieder geval klopt. Als je niet genoeg drinkt, dan gaan je nieren opspelen en dan ... uh ... blijven de afval stoffen in je lichaam (R3)	Veel water drinken als boodschap klopt.			
Nee dit is voor mij duidelijk genoeg. Het is gewoon waar, bedoel ... hoe meer stress je ervaart dan is het af en toe gewoon de knop om en ff helemaal niks. (R3)	Prikkels die stress vasthouden worden als waar gezien.			
Dat snap ik, water en het lichaam, dat snap ik. Water is goed voor het lichaam. (onverstaanbaar) ... drinkt makkelijker weg als dat ander. (R4)	Het is waar dat water goed is voor het lichaam.			
Het is goed, toch? Water ben je nodig, voor de afvalstoffen ... ja. (R5)	Water heb je nodig voor afvoer afvalstoffen			
Nou ja, dat is eigenlijk wel klopt ja. Ja, ja. (R6)	Tekstbericht is kloppend			
Ja, dat is wel waar, maar het is ook moeilijk om die prikkels tegen te houden. (R6)	Bericht is waar			
Maar dat is wat wat je doet. Je gaat eerst denken van klopt dit wel of niet. En dan ben je heel even aan het nadenken en denk ja dat klopt. Afvalstoffen doet ie via ... t voert van alles af. Ja en, maar t houdt ook je lichaam wel in balans. Dus t eerste klopt dus ik ga d'r ook van uit dat tweede bijna klopt. Ja, ik denk dat k zo denk. (R7)	Nagaan of boodschap klopt			
Ja het klopt echt. Ja, ik denk dan met beweging is meer van wandelen denk ik als je dit zo leest en vooral het hoofd ontspannen. Maar bewegen in het algemeen is goed, dat weet je. (R7)	Het bericht is waar			
Ja klopt. Ik denk weer klopt. (R7)	Bericht wordt gezien als waar			
[Bericht] Ja mee eens (R8)	Boodschap is waar			
Ja, ik denk dat dat wel klopt. Ik drink veel water, dus uh. (R9)	Boodschap wordt gezien als waar			

Dat dat wel waar is. Zo ervaar ik dat wel. Als ik ga wandelen dat dat ja, word je weer ontspannen van. (R9)	Boodschap wordt als waar gezien			
Ja, dat ook. Dat dat ook helemaal goed is. Dat het waar is. (R10)	Boodschap wordt als waar gezien			
Minder prikkels helpt. Veel prikkels houden stress vast. Even offline? Ja, dat klopt als een bus wat daar staat. (R11)	Boodschap klopt			
Die mevrouw is goed bezig! Die is lekker aan het lopen, heeft water bij zich, heel belangrijk. Ook “ik voel me goed”, dat klopt helemaal. Als je lekker bezig bent, dan voel je je goed. Helemaal niks aan toe te voegen. Mooi plaatje. (R2)	Boodschap afbeelding wordt als waar geïnterpreteerd.	Afbeelding wordt als waar geïnterpreteerd	Deelnemer beschouwt de boodschap uit de afbeelding als waar of kloppend.	
Als je dit kunt, dan inderdaad, dan voel je je goed. Dat is dus voor mij op dit moment dus geen plaatje. (R3)	Bewegen zorgt voor goed gevoel als dat kan			
Ja weet niet, wat nodig is ... weet niet. Geen idee. (R5)	Heeft geen gedachte erbij	Onvermogen tot interpretatie afbeelding	De deelnemer kan geen of geen duidelijke interpretatie geven aan de afbeelding.	
Ja, is dit iemand die aan het hyperventileren is of is dit iemand die Uh ja weet ik niet. Ik uh, ik vind het een beetje onduidelijk. (R11)	Lastig in te schatten wat boodschap is			
Die mevrouw is goed bezig! Die is lekker aan het lopen, heeft water bij zich, heel belangrijk. Ook “ik voel me goed”, dat klopt helemaal. Als je lekker bezig bent, dan voel je je goed. Helemaal niks aan toe te voegen. Mooi plaatje. (R2)	Boodschap afbeelding wordt positief bekeken.	Positieve interpretatie afbeelding door bevestiging	De deelnemer is positief over de boodschap van de afbeelding en bevestigt dit.	
Mooi voor haar, ja. Maar ik zie iemand hardlopen. En dan denk ik, dat gaat mij niet lukken. (R7)	Positief gevoel door beweging maar erkend gebrek mogelijkheid			
Een smaakmaker inderdaad. [Kruiden] (R1)	Kruiden zijn smaakmakers		Deelnemer interpreteert de	

Maar hij ziet er eigenlijk heel verhit uit, dus ik denk dat ie probeert af te koelen. (R6)	Afkoelen door gecontroleerd ademhalen	Interpretatie afbeelding ander aspect	afbeelding als een andere boodschap.	
Broodje shoarma & Ja, kruiden. Het klinkt misschien raar, maar dit is het eerste wat er in mijn hoofd komt. (R8)	Totaal ander verband			
Ja, ik kies juist niet voor veel van kruiden. Oké. (R9)	Persoon kiest voor zout	Interpretatie afbeelding door afwijzing	Deelnemer wijst boodschap afbeelding af.	
Nou dat doet me op het moment zoveel van dat ik denk 'shit dat kan ik niet'. (R3)	Boodschap afbeelding confronteert door tekortkoming	Confronterende afbeelding	De deelnemer geeft aan dat de afbeelding confronterend overkomt.	
Ja die moet ook proberen te ontspannen. Hier kreeg ik hele verkeerde gedachten van, ik heb COPD, dus als ik heb begrepen ... (adem gebaren)... dan denk ik van ik ben hartstikke benauwd. Dus adem in, adem uit. (R6)	Vervelende interpretatie maar correcte boodschap			
Ja, je confronteert met mezelf... de waarheid is nou eenmaal zo maar. (R8)	Afbeelding confronteert			
Het confronteert, ja zeker. We weten allemaal wel hoe het moet, maar het doen ... (R3)	Het tekstbericht confronteert	Confronterend tekstbericht	De deelnemer geeft aan dat het tekstbericht confronterend overkomt.	
Het is een confronterend bericht. (R11)	Boodschap is confronterend			Begrijpelijkheid
ja gewoon voldoende water drinken om je afvalstoffen te losen. (R1)	Voldoende water drinken	Begrip tekstbericht door parafrase	De deelnemer geeft teken van begrip door parafrase.	
[Begrijpen en advies] Ja veel prikkel houden stress vast, dat is ook zo. (R1)	Prikkels houden stress vast.			
Blijf vooral veel bewegen. En dat het dan ontspant in je hoofd, klopt. (R5)	Bewegen voor ontspanning			
[Wat zou ik moeten doen] Ja, meer water drinken. (R6)	Drink veel water			

Ja, de de dat is normaal wat er staat. Dat water helpt bij het afvoeren van afvalstoffen uit je lichaam. In balans. Ja. (R10)	Herhalen van boodschap			
Ik snap het heel goed, want ik doe het zelf ook zo, bijna helemaal zoutloos. (R1)	Bericht wordt begrepen door herkenning.	Begrip afbeelding door herkenning.	De deelnemer begrijpt de boodschap uit de afbeelding omdat deze herkend wordt uit eigen ervaring.	
Ik snap het heel goed, want ik heb het zelf ook gedaan. (R1)	Afbeelding wordt begrepen door herkenning.			
Gewoon je rust pakken, concentreren op je ademhaling, beetje yogaoefeningen. Doe ik zelf ook hoor. (R1)	Boodschap afbeelding wordt herkend door eigen ervaring			
Ja, veel water drinken. Ja. [Waarom moet ik dan veel water drinken?] Ja, nou omdat dat goed is... plas je veel. (R9)	Veel water drinken om te plassen.	Begrip tekstbericht ontbrekend	De deelnemer begrijpt de boodschap uit het tekstbericht niet of legt de verkeerde link.	
Ja, wat moet ik daar nou op zeggen? Uh dus uh minder, minder prikkels.... Nee, nee, niet uh. Ja, ja. Ik kan dat eigenlijk niet goed uitdrukken. Als je minder zorgen hebt. Ja, dan uh, dan voel je je beter als uh op zo'n manier. (R10)	Verkeerde conclusie			
Uh ja, meer genieten van het leven. Rustig blijven. (R12)	Boodschap komt niet helemaal over			
Euh ja, iets vaker op vakantie gaan, denk ik. (R12)	Boodschap komt niet helemaal over			
Adem in. Adem uit. [Want dan?] Vergeet niet adem, want dan stik je. (R8)	Verkeerde conclusie	Begrip afbeelding ontbrekend	De deelnemer begrijpt de boodschap uit de afbeelding niet of legt de verkeerde link.	
Ja, eerst eens naar de dokter, dan kijken wat er aan de hand is. Uh. (R10)	Begrijpt boodschap niet			
Nee, niet. ja Nee weet ik niet. (R11)	Begrijpt afbeelding niet			
Maar uh zout is dan voor dat je uh... (R12)	Snapt niet het idee achter minder zout			
Ja, dat zou ik zo niet kunnen zeggen. (R12)	Bedoeling afbeelding onduidelijk			

... Ja net wat ik zeg, als ik met de fiets weg ga, dan kan ik mijn hoofd leeg maken. (R3)	Fietsen zorgt voor een leeghoofd	Begrip tekstbericht door herkenning	De deelnemer begrijpt de boodschap uit het tekstbericht omdat deze herkent wordt uit eigen ervaring.
Dat water drinken altijd goed is, heb ik geleerd. Dat zou ik tegen iedereen zeggen als die ... ja... die boodschap krijg je van iedereen. (R2)	Veel water drinken geleerd van anderen.		
Als je meer gaat bewegen, je voelt je fitter en je valt natuurlijk een paar kilo af misschien. Dat ga je ook wat aan je voeding doen misschien. (R1)	Bewegen is goed voor fysiek en mentaal welzijn.	Begrip tekstbericht door toelichting	De deelnemer toont aan het tekstbericht te begrijpen door de boodschap verder uit te leggen.
Dat je buiten de koffie en thee om anderhalve liter water per dag moet drinken. Voor je gezondheid. (R3)	Drink voldoende water naast koffie en thee		
Probeer te bewegen en uh... op welke manier dan ook, lopen, wandelen, fietsen ... en uh (R3)	Beweeg zoals dat mogelijk is		
Nou dat het heel goed is om water te drinken, omdat het ja, om de afvalstoffen af te voeren. Dat is algemeen bekend. (R4)	Het is goed om water te drinken voor afvoer afvalstoffen		
Ja lopen is goed voor je lichaam en uh ... word je gewoon fit van, van bewegen. Dan zou ik jou ook zeggen, beweeg goed, daar word je fit van. (R4)	Bewegen is goed voor je fysiek/mentaal welzijn		
Ik zit in die situatie. & Ja veel prikkels van stress ... ja. 'Even offline helpt je ontprikkelen', ja dan doe ik even een spelletje ofzo. Geen nieuws of wat dan ook ... maar gewoon even een leuk spelletje. Verder niet. Nee. (R5)	Herkennen van stress en ontspanning zoeken door spelletje		
Maar de boodschap is eigenlijk je moet goed water drinken. Om goed in balans te blijven Maar ook je afvalstoffen zijn natuurlijk belangrijk. (R7)	Voldoende water drinken toelichting		
Maar ja met bewegen heel goed is voor je en met name voor ontspanning. Ik denk dat dat t ook wel is, want uhm heel veel mensen zijn tegenwoordig wel heel uh to the level daar hè. Dus soms kun je	Beweging is goed voor de gezondheid		

gewoon lekker je hoofd leegmaken met beweging... (R7)				
Wel meer water drinken. [waarom?] Nou dat is goed voor je lichaam. (R8)	Veel water drinken			
Nou ja, uh, dat uh dat dat veel bewegen, dat het goed is voor uh, voor de gezondheid, voor de spieren, overal voor. (R9)	Bewegen is goed voor de fysieke/mentale gezondheid			
Flink drinken, goed drinken, hoe belangrijk water is zou ik zeggen. [Wat is daar belangrijk aan?] Dat zou ik eigenlijk moeten zeggen, omdat het belangrijk is voor de afvoer van afvalstoffen. (R11)	Water drinken is goed voor de gezondheid			
Uhm, nou hoe belangrijk bewegen voor jou is. Je kan ook wel een beetje meer beweging gebruiken. Is gezond, zeg ik altijd tegen iedereen. Voor je hele lijf, voor je darmen, voor je spieren, voor je koppie. Voor je koppie, met name voor je koppie is dat goed. (R11)	Bewegen is goed voor de fysieke/mentale gezondheid.			
Ja, water drinken. [En als ik dan heel kritisch de vraag zou stellen waarom moet ik meer water drinken?] Nou, omdat uh ...is goed voor de dorst en goed voor het lichaam. (R12)	Water is goed voor het lichaam			
Nee, ik begrijp mwel. Ik begrijp wel dat je dat je veel moet bewegen en gezond moet leven. (R12)	Boodschap is overgekomen			
[Of er iets niet begrepen wordt] Nee, nee (R1)	Geen onduidelijkheden	Begrip tekstbericht zonder toelichting	De deelnemer geeft kort aan de boodschap uit het tekstbericht te begrijpen.	
[Niet begrijpen?] Nee opzich, de vraag opzich niet. (R1)	Geen onduidelijkheden			
[is er iets dat u niet begrijpt?] Nee dat is duidelijk. (R3)	Boodschap is duidelijk			
[Begrijpt u iets niet?] Begrijp ik wel. (R4)	Tekstbericht wordt begrepen			

[Iets onduidelijk of wat u niet begrijpt?] Nee, nee. T Is wel duidelijk. (R6)	Bericht is duidelijk			
[Is er iets onduidelijk of begrijpt u iets niet?] Ik vind hem duidelijk. (R7)	Duidelijk bericht			
[Is er iets onduidelijk in] Nee (R7)	Duidelijk tekstbericht			
Uh dat valt toch niks aan te begrijpen eigenlijk. Ja. (R8)	Bericht is duidelijk			
Nee. Ik vind t wel heel duidelijk. (R9)	Bericht duidelijk			
[Onduidelijk of toelichting nodig?] Nee (R9)	Begrijpen bericht			
Nee is ook weer duidelijk. (R9)	Bericht duidelijk			
[Iets onduidelijk?] Nee hoor. (R10)	Bericht duidelijk			
[Iets dat u niet begrijpt uit deze?] Nee. Dat is zo duidelijk (R10)	Bericht duidelijk			
[Begrijpt u iets niet helemaal of verdere toelichting over...?] Nee, nee, nee begrijp ik wel. (R11)	Boodschap is duidelijk			
Nee, het is wel duidelijk. Ja. Ja. (R12)	Bericht is duidelijk	Begrip afbeelding door toelichting	De deelnemer toont aan de afbeelding te begrijpen door de boodschap verder uit te leggen.	
Dat je je dus goed beter kunt voelen door meer te bewegen, wandelen, hardlopen. (R1)	Beweging is goed voor mentaal welzijn.			
Gewoon je rust pakken, concentreren op je ademhaling, beetje yogaoefeningen. Doe ik zelf ook hoor. (R1)	Afbeelding geeft instructies om tot rust te komen.			
Dan komt dat met dat eerste zinnetje weer helemaal naar voeren, dan je ook met lopen of hardlopen of wat je ook gaat doen, je hoofd leeg maken en dan ben je ook veel vitaler met alles. (R3)	Bewegen zorgt ervoor dat je hoofd leeg wordt en je vitaler bent.			
Hardlopen is gezond... ja is goed. 'Ik voel me goed'. De een gaat hardlopen en de ander gaat snelwandelen enzo. Ja ik snap het. Dat zou ik jou ook aanbevelen. (R4)	Bewegen is goed voor fysiek/mentaal welzijn			
"Ja ik kies voor kruiden", ik denk dat zout echt niet goed is en dan kan je beter kruiden nemen eigenlijk.	Zout wordt gezien als slecht, kruiden zijn beter.			

Geen zout gebruiken en niet zoveel zout in ieder geval. (R5)				
Uhm ... Ga af en toe eens even lekker ademhalen. & ...(onverstaanbaar)... wat dat dan is, even frisse lucht halen. En adem in, adem uit. (R5)	Haal af en toe even goed adem			
Nee, ik ik Ik moest even nadenken omdat je leest en je ziet iets. En bij mij is dat link wel, Ik weet heel goed dat je kruiden beter is dan zout. (R7)	Bericht is duidelijk			
Ja, zo min mogelijk zout gebruiken. U kunt beter kruiden gebruiken dan zout, maar ik denk dat in kruiden ook wel weer zout in verwerkt wordt. (R8)	Gebruik kruiden, geen zout.			
Uh ja, dat uh dat zout eigenlijk niet zo gezond is. Nee, soms dan moet er wel iets uh ergens zijn om voor de smaak dan uh ja, maar als de kruiden ervoor zijn dan kies je voor kruiden. Klaar. (R10)	Voor smaak kies je kruiden			
Wat ik hier uithaal is maar dat ik dus net wat ik tegen jou zei dat ik gewoon echt best wel te veel zout gebruik. En dat ik over moet gaan op kruiden en dat dat voor jou ook belangrijk is. (R11)	Begrijpen minder gebruik zout			
Nou ja, deze uh is aan t hardlopen, maar ik denk dat de bedoeling d'rachter zit, dat bewegen gewoon belangrijk is. (R11)	Bewegen is belangrijk			
[Begrijpt u iets niet?] Nee hoor. (R4)	Afbeelding wordt begrepen	Begrip afbeelding zonder toelichting	De deelnemer geeft kort aan de boodschap uit de afbeelding te begrijpen.	
Nee dat is een duidelijk plaatje eigenlijk. (R5)	Afbeelding is duidelijk			
[Iets dat onduidelijk is of wat u niet begrijpt?] Nee, het is wel duidelijk. (R6)	Bericht is duidelijk			
[Is er iets onduidelijk uit deze afbeelding?] Nee (R7)	Duidelijke boodschap afbeelding			
Nee, nee, nee, nee, ik begrijp het. (R11)	Bericht is duidelijk			
[Begrijpt u iets niet] Nee, Nee, nee. (R12)	Bericht is duidelijk			

Ja, drinkt u genoeg en drink vooral water, veel water. (R5)	Drink veel water	Begrip tekstbericht door gedragsvertaling	De deelnemer geeft aan de boodschap te begrijpen door een vorm van gedrag of passend advies te geven bij het tekstbericht.	
[Wat zou ik moeten doen] Ja, meer water drinken. (R6)	Drink veel water			
[wat zou het advies zijn?] Uh, probeer meer te bewegen. Ja ja. (R6)	Beweeg meer			
Nou ik, wat ik tegen mien vriendin altijd zeg van uh ga m lekker lopen in het bos, dan ben je rustig van. (R6)	Advies om te lopen voor ontspanning			
Nou, dat is verstandig is om wat minder uh prikkels binnen te krijgen, bijvoorbeeld door de telefoon of de tv of uh, gewoon even lekker achter het huis zitten met een boek. Een boek print, maar dan heb je één prikkel. (R7)	Minder prikkels door wegleggen telefoon			
Ja, uw spieren laten werken, gewoon een beetje ontspannen. Is veel beter voor jou. [En hoe zou ik dat dan moeten doen?] Ja, bewegen, trimmen, sporten, vissen. (R8)	Bewegen is goed om te ontspannen			
Ga bewegen. [Waarom?] Dat is goed voor je lichaam is. En sowieso al je gestrest bent. Daar word je wel ontspannen van als je gaat wandelen of uh... (R9)	Bewegen is goed voor gezondheid			
Probeer de telefoon niet bij je te houden. Leg hem verder weg. [Wat is dan het voordeel als ik die telefoon weg leg, volgens dit bericht?] Heb ik toch iets meer rust (R9)	Telefoon wegleggen voor rust			
Uhm, nou hoe belangrijk bewegen voor jou is. Je kan ook wel een beetje meer beweging gebruiken. Is gezond, zeg ik altijd tegen iedereen. Voor je hele lijf, voor je darmen, voor je spieren, voor je koppie. Voor je koppie, met name voor je koppie is dat goed. (R11)	Bewegen is goed voor de fysieke/mentale gezondheid.			

Zo van, als je kookt en je wilt lekker koken ... en je wilt toch een beetje pittig eten ... laat het zout zijn, of in ieder geval zo veel mogelijk. Gebruik verse kruiden of kruiden uit een potje, in ieder geval minder zout. (R2)	Afbeelding wordt begrepen als instructie om zout te vervangen met kruiden.	Begrip afbeelding door gedragsvertaling	De deelnemer geeft aan de boodschap te begrijpen door een vorm van gedrag of passend advies te geven bij de afbeelding.	
Als jij je niet lekker voelt ofzo, je moet gaan sporten. Het is echt goed voor je en lekker lopen, ook al is het wandelen. Zo van, je maakt je hoofd vrij, je bent bezig, uh, maar vergeet niet te drinken. (R2)	Boodschap afbeelding komt over als duidelijke instructie.			
Jahoor, ja. Heel duidelijk, het is heel duidelijk de bedoeling wat je moet doen, gewoon even voelen hoe je de adem inhoudt en weer uitblaast. (R2)	Duidelijke instructies over het in- en uitademen.			
Probeer zo veel mogelijk zout te beperken en ga over op kruiden. En maak daar uw gerechten mee klaar. (R3)	Beperk zout en gebruik kruiden.			
‘Adem in, adem uit’, als ik dan uit ga van die hyperventilatie, dat heeft ook heel vaak met de situatie te maken dat er stress ervaren wordt. Dan is ‘adem in, adem uit’, die oefeningen kreeg ik toen dus mee bij de fysio. (R3)	In- en uitademen zorgt voor rust bij hyperventilatie.			
Dan zou ik zeggen, pas uw bloeddruk en je cholesterol en alles ...en uh ... zout is slecht voor je en daar kun je beter kruiden voor kiezen. (R4)	Let op de bloeddruk. Cholesterol en gebruik kruiden in plaats van zout			
Nou als er heel druk en gespannen uit zou zien, dan zou ik zeggen ‘adem in, adem uit’. (R4)	Adem in, adem uit als gedrag voor minder spanning			
Ik zou zeggen ‘als jij je goed wilt voelen, lekker bewegen, ga lekker de natuur in, ga wandelen, koop een hond!’. (R5)	Voel je goed door buiten te bewegen.			
Ja, meer beweging en ik zou niet gaan zeggen van ga lekker hardlopen, want dat... Nee, maar wel van	Ga meer bewegen op eigen manier			

gewoon, meer bewegen is beter voor uw lichaam. Ja. (R6)				
Je mag geen zout ... nee uh wat zou ik zeggen ... dat je beter kruiden kunt gebruiken in plaats van zout. Ja (R7)	Gebruik kruiden, geen zout.			
Dat zou ik zeggen. Iets meer beweging, voel je je beter. Ja. (R7)	Beweging is goed voor gezondheid			
Ja, adem soms eens even rustig in en uit en dat kan je rust geven. (R7)	In- en uitademen voor rust			
Probeer het, wil het niet, ga fietsen. Ja, de een die doet doet graag lopen en de ander gaat fietsen. (R9)	Probeer te bewegen, dat is goed			
En zou ik zeggen. Uh, veel bewegen, mooi trimmen, dat is uh goed voor de gezondheid. Ja (R10)	Ga veel bewegen			
Ja dat snap ik en uh ... het zou ook echt heel mooi zijn als je dat zou kunnen doen. Maar weet je, ik probeer dat ook wel zo van ‘even afsluiten van alles hè, zo van even ...(relax gebaar)’. (R2)	Boodschap tekstbericht wordt begrepen door persoonlijk gebrek.	Begrip tekstbericht door eigen tekortkoming	De deelnemer begrijpt de boodschap van het tekstbericht door het besef dat dit hij/zij dit zelf niet (meer) kan.	
Ja dat doet het, als je goed bewegen kunt wel ja. Dat is op het moment voor mij dus een beperking en dat uh ... (R3)	Je beter voelen als je in staat bent om te bewegen.			
Als je dit kunt, dan inderdaad, dan voel je je goed. Dat is dus voor mij op dit moment dus geen plaatje. (R3)	Bewegen zorgt voor goed gevoel als dat kan	Begrip afbeelding door eigen tekortkoming	De deelnemer begrijpt de boodschap van de afbeelding door het besef dat dit hij/zij dit zelf niet (meer) kan.	
Mooi voor haar, ja. Maar ik zie iemand hardlopen. En dan denk ik, dat gaat mij niet lukken. [Geeft aan dat gezien wordt dat ze zich goed voelt in afbeelding] (R7)	Positief gevoel door beweging maar erkend gebrek mogelijkheid			
Uh, veel bewegen, lekker sporten. & Gezond en uh beetje hardlopen. Nou dat doe ik ook niet meer trouwens. (R12)	Realisatie dat meneer niet meer sport			
Het is een belangrijk bericht om te lezen. (R1)	Bericht is belangrijk			

Nou gewoon omdat het waarheid is wat daar staat. Maar ook daar wordt niks mee gedaan. Nee. (R1)	Bericht wordt als waar gezien.	Antwoord sluit niet aan op aantrekkelijkheid tekstbericht	Het antwoord dat de deelnemer geeft sluit niet aan bij de of de boodschap van het tekstbericht aantrekkelijk is of niet.
Zo van dat je toch af en toe tijd voor je moet nemen om even de prikkels te ... (gebaar) ... even weg, uit je hoofd. Het is een reminder, maar, ja, het lukt me niet altijd. (R2)	Tekstbericht wordt gezien als een reminder om even uit je hoofd te komen.		
Ja, zou veel meer moeten komen. Zou echt tussen de reclames door eigenlijk ... constant moeten komen. Mensen denken dat ze ‘te weinig beweeg’. Ik heb dat ook gedaan dus dat weet ik gewoon. (R5)	Boodschap is belangrijk en moet vaker worden laten zien		
Nee is goed. (R12)	Bericht is goed		
Ja, ja. Ik sport zelf niet meer. Ik ben. Ik beweeg de hele dag. Dus uh ik ben een bouwvakker dus uh ja, ik loop de hele dag dus uh. (R12)	Antwoord zegt niks over de aantrekkelijkheid	Antwoord sluit niet aan op aantrekkelijkheid afbeelding.	Het antwoord dat de deelnemer geeft sluit niet aan bij de of de boodschap van de afbeelding aantrekkelijk is of niet.
Ja. Ook voor de mensheid, omdat de zoutopname toch te hoog is over het algemeen. (R1)	Afbeelding is belangrijk voor mensheid.		
[Leuk om te lezen] Ja, omdat het veel voordelen heeft. Wat er bij menig mens eigenlijk nog niet in wil. (R1)	Afbeelding prettig om te lezen vanwege voordelen.		
Het kan wel een stimulans zijn van “hé dat ga ik ook doen”. (R1)	Afbeelding stimuleert		
Ja, duidelijk gegeven wordt van, handen op de buik, handen op de borst eigenlijk en adem in, adem uit ... heel belangrijk is eigenlijk. (R5)	Duidelijk door instructies	Neutraal effect tekstbericht door herkenning	De deelnemer geeft een neutrale waardering aan het tekstbericht door herkenning.
Eigenlijk blanco. Kijk als ik een tijdschrift lees en ik lees ook zo’n berichtje, dan is dat voor mij heel normaal. Het is voor mij niet abnormaal dat ik moet denken van oh wat schrijven ze nu weer. (R2)	Neutrale mening over afbeelding omdat dit vaker wordt herkend.		
Ja gewoon neutraal, het is gewoon als je een boekje openslaat, krijg je ook zo’n pagina. Verder is het wel prettig om naar te kijken. (R4)	Neutrale boodschap, alsof je een boekje openslaat.	Neutraal effect afbeelding door herkenning	De deelnemer geeft een neutrale waardering aan de

			afbeelding door herkenning.	
[Prettig, het zijnde taal, lettertype...?] Jawel, is toch netjes gewoon uh subtiel. (R7)	Net bericht	Waardering Tekstbericht door vormgeving	De deelnemer geeft aan het tekstbericht te waarderen door hoe deze is vormgegeven.	
Ja, is positief vind ik. (R7)	Tekstbericht is positief			
Met name dat hart, dat hartje. Dat het beter is voor je hart, je bloedvaten, zoutloos. (R1)	Het hartje trekt de aandacht.	Waardering afbeelding door vormgeving	De deelnemer geeft aan de afbeelding te waarderen door hoe deze is vormgegeven.	
Grappig plaatje en het geeft de boodschap. (R3)	Plaatje is grappig en weerspiegelt boodschap.			
Ook nog wel een zonnetje bij. Oh dat zonnetje zit hier! Ja ook goed. (R5)	Zonnetje geeft goede indruk			
Ja, t is wel grappig, ja. (R6)	Grappige afbeelding			
Maar gewoon alleen, hoe het gezicht is getekend met die big smile d'rop. Dat vind ik wel grappig. (R6)	Glimlach op cartoon is grappig			
Nou, dit is misschien voor jongeren ook wel fijn. [Ja, en dat zit m dan in?] Nou, dit is een beetje je Suske en Wiske wil je bijna zeggen, maar het is een prettige manier om naar iets te kijken. (R7)	Afbeelding prettig in strip format			
[Suske en Wiske stijl] En dat triggert natuurlijk van hé! En hij lacht. En uhm, heel duidelijk dat. (R7)	stijl triggert positief			
[...vrolijke indruk?] Ja, maar dat komt ook weer door de kleuren. Je doet hier dat natuurlijk in de zon en weer die glimlach. (R7)	Afbeelding bevat vrolijke vormgeving			
Maar wel naar de tekst. Ja, en ook de handen vind ik fijn. Want dat is ook zo. (R7)	Duidelijke tekst en symbolen			
Ja, gewoon mooi in elkaar gezet. Ja, Leuk. [Een leuke uitstraling?] Ja (R8)	Afbeelding heeft goede uitstraling			
Ik vind dat gewoon en grappige tekenings, net als je een kinderboekje leest. [Gewoon de uitstraling zeg maar?] Ja (R8)	Bericht is grappig			

Ja, simpel en op een simpele manier. En dan toch zeggen dat kruiden is waarschijnlijk toch beter dan zout. (R9)	Afbeelding is simpel			
Ja [en wat maakt dan dat deze uh aantrekkelijk is?] Ja, lekker buiten, zonnetje d'r bij. (R9)	Aantrekkelijke afbeelding door vormgeving			
[En? Vindt u dit een leuke of aantrekkelijke afbeelding om naar te kijken?] Jawel. Ja. [En wat maakt dat u zegt... ?] Optimistisch gezicht. (R11)	Leuke uitstraling afbeelding			
Ja, jazeke. Blijde koppie. (R11)	Goede indruk afbeelding			
Ja, ja, hartje staat erop hè? [Ja dus gewoon een goede indruk?] Ja. (R12)	Hartje schept goede indruk			
Ja maar ik zou dan wel ... 'even offline' even ontprikkelen ... even offline, ja, niet doen ... ja ... of erbij zetten 'even iets anders doen ofzo'. (R5)	Even offline onduidelijk begrip	Negatieve waardering vormgeving van tekstbericht	De deelnemer geeft aan het tekstbericht negatief te waarderen door hoe deze is vormgegeven.	
Maar goed, het is wel duidelijk. Maar ja, de woordkeuze vind ik een beetje jammer. Dat offline, dat vind ik nee. Dat is wel het eerste wat mij. Als ik dit lees dan is dat wel het eerste wat mij zeg maar opvalt. (R6)	Woord niet gebruiken			
Je moet even nadenken wat je met even offline helpt je te ontprikkelen... Toen dacht even offline oh ja, die telefoon. Dus dat is niet bij mij direct van hé, ik moet wel even nadenken de link naar de telefoon. (R7)	Het woord offline zorgt voor vertraging begrip			
Ja, even ... offline... wat houdt dat in, dat je even offline gaat. (R8)	Onduidelijk woord in afbeelding			

[Is er iets dat u niet begrijpt?] Oh ja, dat even offline help je ontprikkelen. Maar dat is denk ik dat je ja, dat je moet genieten, zeg maar. (R12)	Woord niet helemaal duidelijk			
Vind het eigenlijk een beetje een triest mannetje. (R3)	Afbeelding niet leuk door trieste uitstraling persoon	Negatieve waardering vormgeving van afbeelding	De deelnemer geeft aan de afbeelding negatief te waarderen door hoe deze is vormgegeven.	
Ja niet naar zijn gezichtsuitdrukking. (R7)	Vormgeving negatieve uitstraling			
Ik vind dat raar. Kies voor kruiden en dan staat hier en hartje...met zout dat dat het helemaal niet gezond is. Denk ik dan. (R9)	Raar want hartje wordt positief aan zout gekoppeld			
Nou, t is een beetje een beetje een uhm. Ze is met de ogen dicht. Een beetje. Hoe zeg ik dat nou? T Is niet somber, maar t is niet echt een blij ei zoals de vorige dame zeg maar. Het is een beetje... (R11)	Afbeelding wordt negatief gezien			
Jahoor, ja, ja. Ik denk dat deze voor iedereen heel duidelijk is. & Gewoon het bewegen en dan van 'ik voel me goed' erboven. Ja (R2)	Boodschap afbeelding komt duidelijk over met korte tekst.	Waardering afbeelding door duidelijke inhoud	De deelnemer geeft waardering aan dat de afbeelding omdat deze duidelijk is.	
T Is mooi, mooi duidelijk, dus hartstikke goed. (R10)	Afbeelding is duidelijk			
Ja dat is goed te lezen zo. & Niet te moeilijke taal en ... uh (R3)	Bericht goed te lezen en makkelijk	Waardering tekstbericht door duidelijke taal	De deelnemer geeft waardering aan het tekstbericht omdat deze is geschreven in duidelijk taal.	
[Prettig om te lezen?] Nee ik vind dit wel duidelijk zo. (R3)	Bericht duidelijk te lezen			
Ja prima, is makkelijk (R4)	Bericht is makkelijk te lezen			
[Maakt het duidelijk door simpele woorden of?] Ja, nou dit is zo denk ik voor iedereen wel te begrijpen. Dit soort dus. Ja (R6)	Bericht is makkelijk te lezen			
Bedoel, je hoeft er geen vraagtekens bij te zetten. T Is gewoon duidelijk. [de taal?] Ja (R6)	Bericht is duidelijk geschreven			

Ja, ja [Niet te veel poespas eromheen zeg maar?] Maar kort maar krachtig (R9)	Bericht is kort maar krachtig			
Ja leest makkelijk. (R9)	Bericht lees makkelijk			
Jahoor, ja. Heel duidelijk, het is heel duidelijk de bedoeling wat je moet doen, gewoon even voelen hoe je de adem inhoudt en weer uitblaast. (R2)	Afbeelding geeft duidelijke instructies	Waardering afbeelding door duidelijke instructie	De deelnemer geeft waardering aan de afbeelding omdat deze een duidelijke instructie weergeeft.	
De boodschap erboven eigenlijk, kruis door dat zout heen en beter kruiden ervoor gebruiken. Ja. (R5)	Vormgeving met kruis geeft slecht aan.			
Ja, duidelijk gegeven wordt van, handen op de buik, handen op de borst eigenlijk en adem in, adem uit ... heel belangrijk is eigenlijk. (R5)	Duidelijk door instructies			
Ja, dat geeft wel een idee. Dat weet je wat je moet doen, zeg maar. [Oké, dus dat het een Instructie geeft de afbeelding.] Ja. (R12)	Afbeelding geeft instructie			
Ja, niet vervelend ofzo. Het is gewoon een conclusie wat ik lees en dat ik denk het klopt, het klopt helemaal. (R2)	Boodschap tekstbericht als neutraal gezien.	Neutraal ervaren tekstbericht	De deelnemer geeft aan het tekstbericht op een neutrale manier te waarderen.	
[Prettig om te lezen, het zijnde lettertype, taal, grootte?] Oh ja [Gewoon uh niks op aan te merken?] Nee (R8)	Bericht is duidelijk			
[En vindt u het een prettig bericht om te lezen als in lettertype, grootte, taalgebruik?] Jawel hoor. (R8)	Duidelijk bericht			
[Prettige zin?] Jawel hoor, ja.(R10)	Neutrale bevestiging			
[Dus het zijnde t lettertype, de taal uh, de grootte?] Prima (R11)	Neutrale waardering			
[Het zijnde het lettertype, de grootte, taalgebruik?] Ja nee is goed. (R12)	Neutrale ervaring van tekstbericht			
Hij is niet niet echt prettig, maar hij is ook niet echt onprettig. T Is gewoon nou ja, duidelijk. Zeg maar. (R6)	Neutrale vormgeving	Neutraal ervaren afbeelding	De deelnemer geeft aan de afbeelding op	

[En vindt u deze afbeelding leuk om naar te kijken of aantrekkelijk om naar te kijken?] Ja is goed hoor. (R12)	Neutrale blik op de afbeelding		een neutrale manier te waarderen.	
Aan de ene kant denk je wel van zou je wat toevoegen, maar hoe meer je toevoegt, hoe eerder iemand met de gedachten weer weg is. (R7)	Meer informatie leidt af	Meer informatie tekstbericht leidt af	De deelnemer geeft aan dat te veel informatie zorgt voor afleiding.	
T is wel een boodschap. Ik vind dat eigenlijk wel een hele sterke boodschap. Adem in, adem uit. (R7)	Sterke bondige boodschap	Kort maar krachtige afbeelding	De deelnemer geeft aan dat de boodschap kort en krachtig is.	
Ja, ja [Niet te veel poespas eromheen zeg maar?] Maar kort maar krachtig (R9)	Bericht is kort maar krachtig			