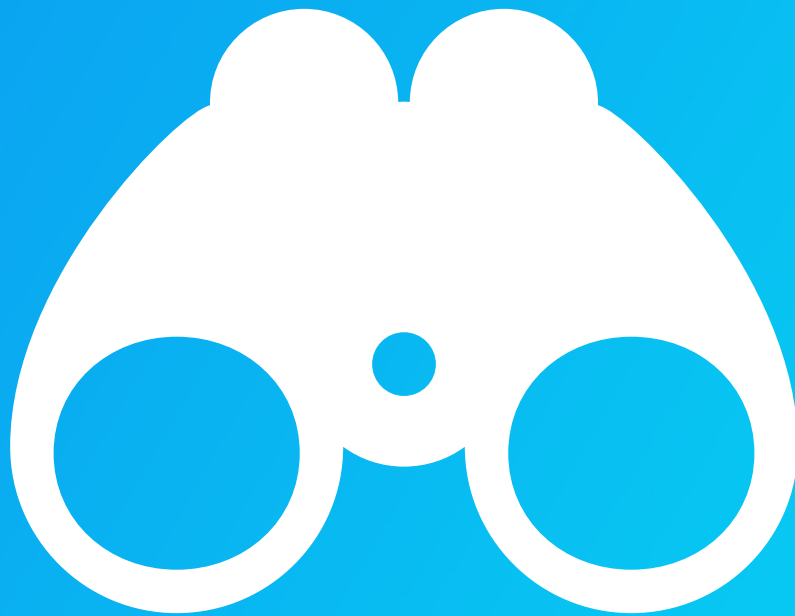


# FIELDRESEARCH

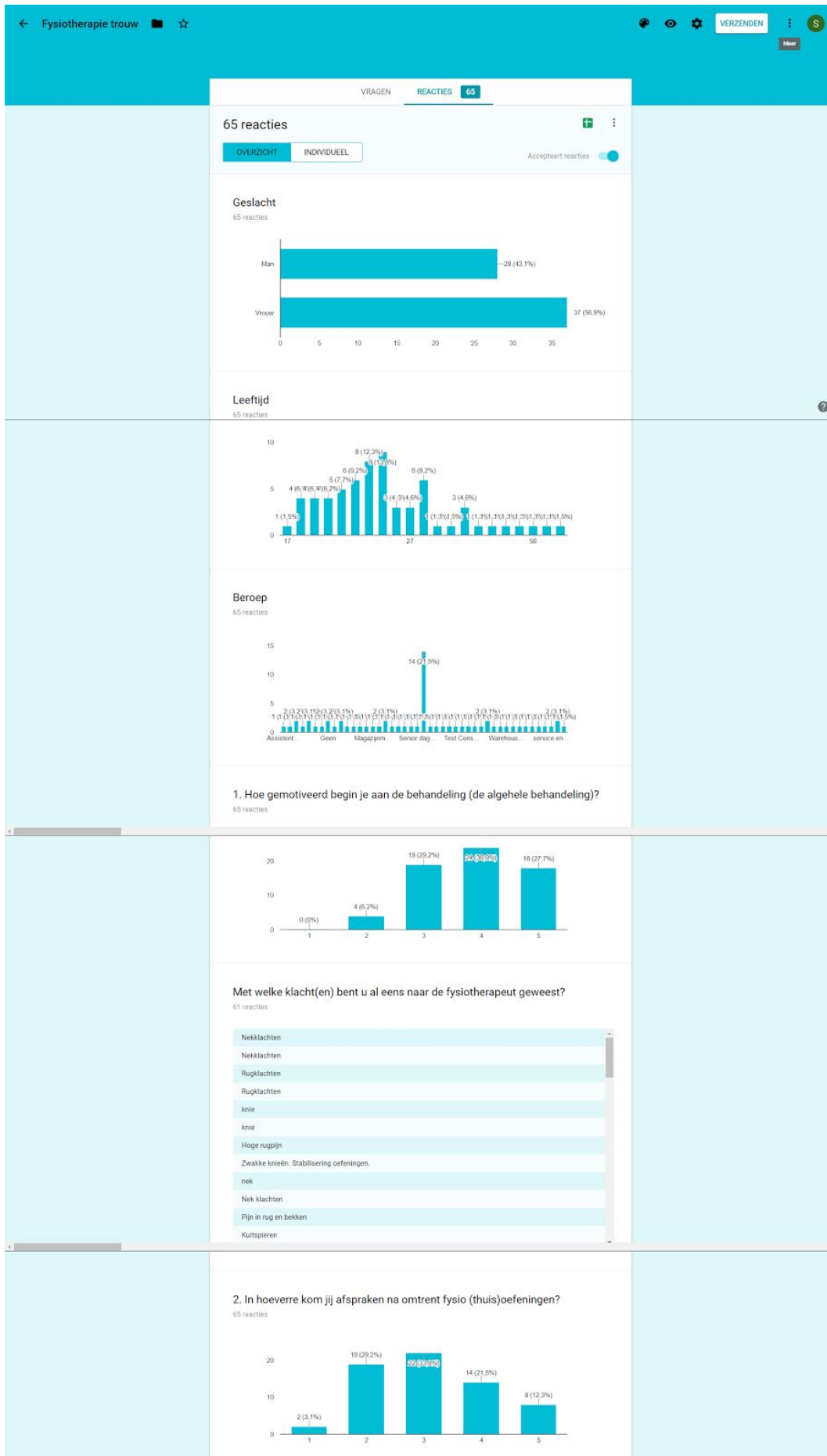


In dit document is een overzicht te zien van de belangrijkste uitkomsten van het fieldresearch. Dit is waardevol geweest voor de voortgang en conclusies in ons proces. We hebben de eindgebruiker ten alle tijden als uitgangspunt genomen.

## Inhoudsopgave

- Enquête blz 1/3
- Interviews met de doelgroep blz 4/13
- Cultural probe
- Customer journey (huidige situatie)
- De Doelgroep blz 16/18

# Enquête



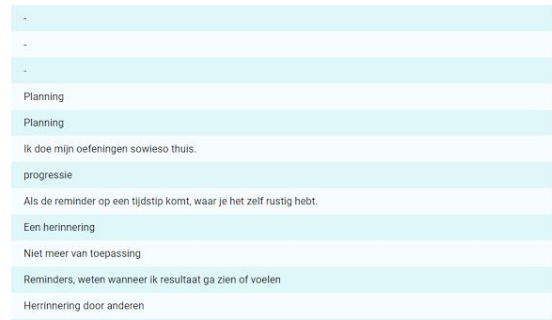
### 3. Wat is de reden waarom u de adviezen van de behandelaar niet opvolgt? (Meerdere antwoorden mogelijk)

65 reacties



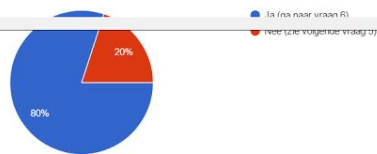
### Wat zou uw motivatie kunnen triggeren om toch de oefening thuis uit te voeren?

61 reacties



### 4. Zou je na het zien van een reminder de oefening wel uitvoeren?

65 reacties



### 5. Waarom zou u de oefening nog steeds niet uitvoeren?

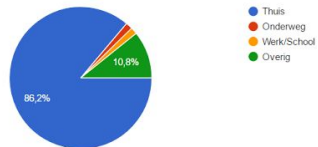
18 reacties





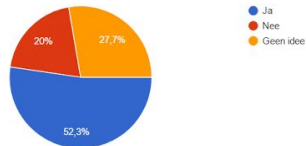
### 6. Waar voert u de oefening het liefst uit?

65 reacties



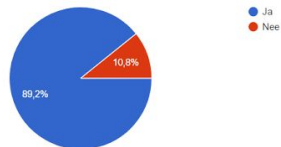
### 7. Heb je het idee dat je progressie boek bij het uitvoeren van de oefeningen?

65 reacties



### 8. Zou je inzicht in de voortgang willen hebben?

65 reacties



### 9. Stel je bent de baas van ons bedrijf. Hoe zou jij het aanpakken omtrent het verhogen van fysiotherapie trouw?

65 reacties

Open list of responses:

- 
- 
- Geen idee
- Geen idee
- Klanttevredenheids onderzoeken openbaar stellen. commercieel promoten van goed geboekte resultaten
- Klanttevredenheids onderzoeken openbaar stellen. commercieel promoten van goed geboekte resultaten
- Motiveren en controleren
- Reward system
- het echt te doen. Om motivatie te verhogen een soort verrassend element toevoegen bij elke keer dat je de oefening moet doen zodat het afwisselender en leuker wordt om dit te doen en minder saai. Evt ook leuker om het met anderen samen te doen waardoor je een beetje wordt meegetrokken.
- Loyaliteitsbonus (niet geld gerelateerd)
- Ik heb geen idee, moeten jullie dit niet zelf verzinnen?

## Interviews met de doelgroep

### Interviewvragen

#### Concrete kenmerken

1. Hoe lang gaat u al naar Fysiotherapeut?
2. Voor welke klacht gaat u naar de Fysiotherapeut?
3. Hoe zou je jezelf categoriseren als het gaat om een lichamelijke klacht?

<input type="checkbox"/> <b>ACTIEF:</b> De klacht wordt geanalyseerd en opgelost.	<input type="checkbox"/> <b>PASSIEF:</b> Passieve reactie.	<input type="checkbox"/> <b>SOCIALE STEUN:</b> Samen met een ander de klacht oplossen.	<input type="checkbox"/> <b>GERUSTSTELLEND:</b> Men houdt zich voor dat de klacht vanzelf wel goed komt of dat anderen het nog veel zwaarder hebben.
<input type="checkbox"/> <b>PALLIATIVE REACTIE:</b> Op andere dingen richten dan de klacht.	<input type="checkbox"/> <b>VERMIJDEN:</b> De klacht wordt ontkend en vermeden	<input type="checkbox"/> <b>EXPRESSIE:</b> De klacht leidt tot frustratie, spanning en agressie	

#### Abstracte kenmerken

4. Krijgt u oefeningen om thuis de behandeling te vervolgen?
5. Ja: Hoe verloopt bij u de oefeningen thuis?, hoeveel keer per dag of per week doet u het?
6. Waar doet u deze oefeningen? (thuis, gang, kamer, werk)?
7. Denkt u dat de oefeningen die u krijgt u helpen om te genezen van uw klacht?

1                      2                      3                      4                      5

8. Krijgt u het gevoel dat de thuisoefeningen van toegevoegde waarde heeft betreft uw klachten?

1                      2                      3                      4                      5

### *Functionele gevolgen*

9. Is het duidelijk waarom u de thuis oefeningen mee krijgt?
10. Zijn de oefeningen die u voor thuis meekrijgt altijd even duidelijk?
11. Vindt u de oefeningen vervelend om uit te voeren of juist leuk?
12. Wat zijn volgens u de factoren die rol spelen in het **doen** of **niet** doen van de thuisoefeningen?

### *Psychosociale gevolgen*

13. Heeft u het gevoel dat u gestimuleerd wordt om de oefeningen te doen?

1                      2                      3                      4                      5

14. Heeft u het gevoel dat uw omgeving u stimuleert om de oefeningen te doen?
15. Uit onze enquête is gebleken dat men zich er alleen voor voelt staan, voelt u dat ook zo?
16. Zou het u motiveren als u ziet dat uw omgeving wel alle oefeningen doet? bv in uw wijk?
17. Zou het u motiveren als de oefeningen met een competitieve insteek worden gedaan?
18. Wat zou u kunnen verleiden om de thuisoefeningen wel uit te voeren?
19. Zou u het vervelend vinden als uw resultaten worden gedeeld met de fysiotherapeut?

### *Functioniegerichte vragen*

- Stel je bent de baas van ons bedrijf. Hoe zou jij het aanpakken omtrent het verhogen van fysiotherapie trouw?
- Zou je het fijn vinden om een optie te hebben om je eigen oefeningen te kiezen en samen te stellen?
- Hoe zou je reageren als je een persoonlijk bericht zou ontvangen die jou herinnert aan de oefeningen?
- Wanneer zou je deze herinnering willen ontvangen?
- Zou het verleidend werken om de oefeningen wel te doen als je er punten mee zou kunnen verdienen? Waarbij er ook een highscore lijst is waarin je jezelf omhoog kunt werken.
- Is het een stok achter de deur als de fysio meekijkt naar welke oefeningen je hebt gedaan en welke niet?
- Wat voor werking zou het gebruik van levens hebben, dus je verliest een leven wanneer je een x aantal oefeningen niet hebt uitgevoerd.

## Hieronder vindt u de resultaten van de afgenomen interviews.

We hebben tijdens het interview kort en bondig de belangrijkste punten uitgeschreven. We gebruiken geen namen vanwege de privacy. We hebben in dit resultaat alleen de antwoorden genoteerd.

### Client 1

- Samenloop van klachten.
- Gerustellende persoon maar licht ook aan de fases.
- Ja ik krijg vaak wel oefeningen mee naar huis.
- Ik doe ze eerst daar en daarna krijg ik ze gemaild als plaatsjes.
- 3x keer in de consequent in de week moet ik die doen.
- Ik doe de oefeningen in een aparte kamer en in de gang.
- Ja ik geloof wel dat de oefeningen werken, maar genezen doet het niet. Je hebt iets minder klachten. Maar als echt de klachten meer worden dan doe ik ze wel. Pijn is wel de motivatie om het te doen.
- Ik heb een schijthekel aan de oefeningen!
  
- Wat mij zeker ook kan helpen, Zoals je een wekker zet. Welke ik ook kan instellen en koppelen met me agenda.
  
- Vragenronde misschien die jou helpt waar je het beste kan plaatsen.
  
- Ik stel de oefeningen al gauw uit. Ik weet wel waarom ik ze moet doen, maar ik krijg ze niet in me patroon.
  
- Gamification zou voor mij niet helemaal werken. Maar ik ben wel een competitive persoon. Dat is dan heel even misschien.
  
- Voor mij zou het wel werken als iemand met me meedenkt. Filmpje/video waar koppeling met je Fitness kan goed werken. Persoonlijke notificatie zou mij wel helpen. Maar als het te vaak gebeurt dan zou het irritant worden. Filmpje/video/tekening kan mij ook helpen.
  
- Begeleiding zou goed werken. ( coaching)
- Persoonlijke oefenschema zou mij ook beter motiveren.

## Client 2

- Wat voor mij zou helpen is een stok achter de deur.
- Zelf heb ik last van rugklachten
- Ik ga 1 keer in de week naar de fysiotherapeut.
- Ik doe de oefeningen vaak een dag van te voren (voor je afspraak) ga je toch de oefening doen.
  
- Ik begrijp wel waar de oefeningen goed voor zijn, en dat ik moet doen ik zou mezelf indelen als ACTIEF maar toch ook GERUSTELLEDE karakter.
  
- Ik doe de oefeningen elke dag, ik moet ik de oefeningen 3setjes van 10 herhalingen doen ik doe deze 's avonds of 's morgens voor werk.
  
- Ik doe de oefeningen in me kamer.
- Ik denk echt genezen geloof ik niet maar wel dat het beperkt
  
- Wat voor mij zou helpen is een constante reminder van een persoonlijke stem die mij helpt bij welke oefening ik recht moet staan.
  
- Ik zou graag sneller resultaat willen zien, maar ook weet ik soms niet hoever ik nu ben in het behandeltraject hier zou ik ook graag naar een doel willen werken.
  
- Positieve feedback zou voor mij wel werken. Mijn man zei toevallig tegen mij dat ik recht op stond, en dat deed me wel goed.
- 
- Competitive insteek zou mij wel motiveren. Voortgang en positieve feedback, audio die je helpt zou ook erg fijn zijn. Persoonlijke behandeling/oefening is zeker ideaal. Persoonlijke notificatie zou mij zeker wel helpen.
  
- Wanneer je weinig last hebt van de klacht demotiveert mij dit want ik ga de oefeningen niet doen wanneer ik geen last heb van de klacht.
  
- **“stukje controle mag maar niet te vaak”**

### Client 3

- Vanaf juli dat is al ruim 9 maanden
- Mijn eerste fysio bezoek was 10 jaar geleden, vanaf mijn 13 is mijn knieschijf eruit gegaan en toen ben ik elk half jaar naar de fysio gegaan toen ging die er niet meer uit op mijn 17e. Toen ben ik zelf aan de slag gegaan met thuisoefeningen, en daardoor kreeg ik last.
- Ja op een gegeven moment stop je een paar weken mee en daarna pak je het op. 1 of 2 x per week vooral de spieren op orde houden.
- De oefeningen deed ik bij de fitness, thuis deed ik af en toe wel welke oefeningen je thuis kon doen.
- Nu denk ik wel dat de oefeningen goed zijn en de knieschijf ging er niet uit toen een (4) en nu een (5).
- Voorheen ging ik 5x per week naar de fysio nu ga ik nog maar 3x per week.
- De fysio zei 3 a 4x per week ik deed het toen 2 a 3x per week maar toen was ik een puber daarna wilde ik mijn spieren terug en kracht terugwinnen. Dus dan ben je extra gemotiveerd.
- Het werd mij gewoon goed uitgelegd tijdens de afspraak dus die zaten er wel in.
- Het is niet vervelend het is pijnlijk en ja het waren altijd 1 of 2 oefeningen die op hetzelfde neerkwamen.
- Kon bijna niet je moest echt die specifieke spier alleen daarop trainen.
- Tijd speelt een grote factor bij het niet uitvoeren. Goede omgeving stok achter de deur mijn vrienden en familie wilde ook dat ik ging lopen.
- De stimulans had ik niet echt nodig ik wilde er vanaf zijn was het een beetje zat.
- Ik woon op mezelf en toen ben ik bij mijn ouders ingetrokken en als ik op mezelf woonde had ik het ook niet gekunnen.
- Mijn fysio zit een fitnesszaal als ik zie wat mensen in de fitness doen ben ik wel erg jaloers ik wilde ook weer springen. Mij zou het niet motiveren om competitief bezig te zijn, misschien over een jaar.
- Ik doe de oefeningen alleen als het been het toelaat, wanneer ik geen last heb.
- Doel vaststellen zou mij wel helpen om mijn thuis oefening te doen, ik maakte foto's hoever ik mijn been kon buigen. Dat zou mij echt motiveren om echt resultaat.
- Toen ik jonger was was dat wel een reden maar je kan er mee sjoemelen.

#### Client 4

- Ik loop nu 1.5 maand bij de fysiotherapeut 1x per week. Eerst deden we de oefeningen bij de fysio en toen moest ik het zelf doen, ik kreeg deze via de email toegestuurd. Gebaseerd op klachten en checks die ik heb moeten doen.

Hoe verlopen de oefeningen nu bij u?

- door drukte kwam er niet van 2x per dag 's ochtends en 's avonds, maar ik merkte wel hoe vaker ik deze deed hoe minder last ik kreeg.
- Ik deed ze beneden in de woonkamer op een yogamatje.
- De oefeningen verliepen goed mijn vrouw en zoon vonden het grappig om te zien, en toen hebben we de oefeningen steeds langer gedaan. Ik denk wel dat de oefeningen mij helpen versterken en flexibel maken.
- Zorgverzekering dekt maar een X aantal aan behandelingen daardoor vind ik de thuisoefeningen echt van toegevoegde waarde.
- Ik krijg de oefeningen nu in een email daarin kreeg ik een pdf bestand er stond in 3 stappen uitgelegd hoe de oefening uitgevoerd moest worden. Een video of animatie met gesproken tekst zou zeker wel nog beter zijn.
- Factoren waardoor ik de oefeningen niet doe: Geen tijd = minder vaak of minder lang, Factor om het wel te doen je merkt na de oefeningen dat het minder zeer doet.
- Heeft u het gevoel dat u gestimuleerd wordt; nee niet echt als ik een app zou hebben die me daarop wijst dan zou dat wel beter werken. PDF openen downloaden bekijken was erg veel moeite. (2) Vrouw stimuleert het wel.
- Ik heb wel het gevoel dat ik er alleen voor sta, alleen als ik bij de fysio ben voel ik me gesteund en begeleid. Als ik thuis ben moet ik zelf de drempel over en daardoor voel je je wel beetje alleen.
- Het zou wel een uitdaging zijn als je iemand van gemiddeld van 30 ziet dat je beter of fitter bent. Een app die notificaties stuurt als je het 2 of 3x weg swiped dat die herinnering. Fysiotherapeut op werk en of op de werkplek.
- Het is fijn om eigen schema's te maken. Lig oefening wil ik iets minder doen maar wel zittend of staand.
- Persoonlijk berichtje van fysio vind ik een hele goeie.
- Ik wil de herinnering zelf instellen rond 7 of 8 uur in de ochtend of dat de agenda gesynced wordt.
- Highscore binnen een bedrijf zou wel competitief werken.
- Of een app om de voortgang bijhouden met een rating systeem, als de oefening goed ging dat de fysiotherapeut dan ziet dat je hem hebt gedaan en paar sterren hebt gegeven. En als je dat niet hebt gedaan dat je dan een notificatie of persoonlijke video krijgt.

- Persoonlijke video.

## Client 5

### Wat willen we te weten komen met dit interview?

We willen d.m.v dit interview vooral de pijnpunten/valkuilen in kaart brengen waar het volgens de patiënt tekortschiet m.b.t therapietrouw. Waar en wanneer is therapietrouw het grootst? Ook willen we te weten komen welke oefeningen juist en makkelijk gaan?

### Onderzoeksvraag:

Welke factoren maken het moeilijk om de oefeningen volgens de instructies uit te voeren in de thuissituatie. Waarom is men therapie ontrouw? Welke factoren komen hier bij kijken? Bij welke oefening is de therapie ontrouw het grootst?

### Wat is belangrijk om op in te haken?

Wat men tegenhoudt om de oefeningen niet uit te voeren.

Welke factoren bevorderen en/of belemmeren de therapietrouw?

Wat mist de patiënt nu vooral in zijn behandeling?

Wat zou er moeten plaatsvinden waardoor u de oefeningen wel of juist consequent uit zou voeren?

---

## Interviewvragen

1. Hoe lang gaat u al naar Fysiotherapeut?

Ik ging 1.5 jaar naar fysio. Ik moest eigenlijk 2 jaar.(advies van fysio)

Waarom ben je eerder gestopt?

Geen vertrouwen meer in de oefeningen

2. Voor welke klacht gaat u naar de Fysiotherapeut?

Ik ben meerdere keren geopereerd aan het heup(2009). Door de platen kon ik niet meer normaal lopen, ik moest 2 jaar lang met krukken gaan lopen. stap voor stap. Via de dokter ben ik geadviseerd om naar Fysio te gaan.

3. Krijgt u oefeningen om thuis de behandeling te vervolgen?

Elastiek spieroefeningen. oefeningen met plaatjes.

4. Ja: Hoe verloopt bij u de oefeningen thuis?, hoeveel keer per dag of per week doet u het?

Eerste paar maanden van mijn behandeling kwam de Fysio naar mij huis toe omdat ik niet kon lopen. Hier deden wij samen met de fysio 3x per week oefeningen. Ik moest ook thuis oefeningen zelf ook nog gaan doen.



Maar ook moest ik de oefeningen thuis doen.

Na ongeveer 5 6 maanden oefeningen gedaan voelde je geen progressie(Maar volgens fysio wel.), na 6 maanden moest ik ook weer terug naar school. Doordat ook mijn school betrokken is geworden. Is de motivatie gedaalt bij het begin van behandeling had ik meer motivatie.

Daarna is mijn Fysio ook nog is veranderd. Waardoor mijn motivatie helemaal gedaalt.

Toen ik stopte zei mij Fysio dat ik zelfstandig nog door moest gaan. Ik had ook eigenlijk een vervolgspraak. Maar ze zei ook dat hoeft niet perse

Hoe zou het zijn als Fysio wel had gezegd het is verstandig om een vervolgspraak te maken?

Ik had geen vertrouwen meer in haar en de oefeningen.

5. Waar doet u deze oefeningen? (thuis, gang, kamer, werk)?

In de woonkamer pakte ik eettafel en stoelen en probeerde te lopen en de oefeningen te doen.? Als er toen afwisseling was zou het nog fijner zijn voor mij.

6. Denkt u dat de oefeningen die u krijgt u helpen om te genezen van uw klacht?

in het begin had ik meer vertrouwen in de oefeningen. Motivatie was ook hoog om te gaan genezen.

1                      2                      3                      4                      **5**

In het algemeen

1                      2                      **3**                      4                      5

Op het laatst

1                      **2**                      3                      4                      5

7. Krijgt u het gevoel dat de thuisoefeningen van toegevoegde waarde heeft betreft uw klachten?

in het begin had ik echt het gevoel dat ik progressie boekte.

1                      2                      3                      4                      **5**

Op het later stadium van de behandeling had ik niet meer het gevoel dat ik progressie boekte.

8. Is het duidelijk waarom u de thuis oefeningen mee krijgt?

Ja het was duidelijk met plaatjes en fotos en illustraties.

9. Zijn de oefeningen die u voor thuis meekrijgt altijd even duidelijk?  
Nadat ik kon lopen was het meer de oefeningen die hetzelfde bleven.
10. Vindt u de oefeningen vervelend om uit te voeren of juist leuk?  
Op een gegeven moment vond ik het vervelend omdat ik de nut niet meer in zag in de oefening zelf.
11. Wat zijn volgens u de factoren die rol spelen in het **doen** of **niet** doen van de thuisoefeningen?  
Je bent net bezig met een oefening en iemand komt in eens langs je vriendin of vriend dan kies je automatisch voor je vrienden.  
  
Door mij klacht , 2e operatie is heup plaat eruit gehaald. Omdat ik tijdens deze tijd ook een bijeenkomst had met belangrijke mensen wou ik niet met mij krukken daarheen gaan. Dus voor de bijeenkomst heb ik veel toen geoefend om zo goed mogelijk naar de bijeenkomst te gaan.
12. Heeft u het gevoel dat u gestimuleerd word om de oefeningen te doen?
- 1                      2                      3                      4                      5  
de cijfer komt mede door me familie en vrienden.
- Mij familie en me ouders hebben mij veel gestimuleerd. maar de fysio niet echt maar de 1e fysio werd ik wel meer gestimuleerd.
13. Heeft u het gevoel dat uw omgeving u stimuleert om de oefeningen te doen?  
in mijn omgeving ben ik wel door me vrienden, familie en andere mensen
14. Uit onze enquête is gebleken dat men zich er alleen voor voelt staan, voelt u dat ook zo?  
Nee, ik had heel veel steun van me moeder en vader.
15. Zou het u motiveren als u ziet dat uw omgeving wel alle oefeningen doen? bv in uw wijk?  
Het kan mij wel triggeren omdat ik zie dat ik niet de enige bent.
16. Zou het u motiveren als de oefeningen met een competitieve insteek worden gedaan?  
Dit zou mij zeker wel triggeren om de oefening te doen, niet omdat ik helemaal bovenaan wil staan maar ik wil absoluut ook niet de laatste staan.
17. Wat zou u kunnen verleiden om de thuisoefeningen wel uit te voeren?  
Wat jij net heb genoemd hierboven dus competitieve dat je niet alleen bent.
18. Zou u het vervelend vinden als uw gegevens en of resultaten worden gedeeld met de fysiotherapeut?

nee geen probleem.

#### *Functiegerichte vragen*

- Stel je bent de baas van ons bedrijf. Hoe zou jij het aanpakken omtrent het verhogen van fysiotherapie trouw?  
Ik zou sowieso een enquête opstellen en daarnaast ook een interview of spreken gaan met clients om de gevoel van nu te horen en daarna op een latere moment nog is. Ik zou ook een app of bijeenkomsten plannen en levensverhaal met elkaar laten praten.
- Zou je het fijn vinden om een optie te hebben om je eigen oefeningen te kiezen en samen te stellen?  
Ja dat kan wel.
- Hoe zou je reageren als je een persoonlijk bericht zou ontvangen die jou herinnert aan de oefeningen?  
Dat zou fijn zijn. bv mij maakte mij moeder mij altijd wakker.
- Wanneer zou je deze herinnering willen ontvangen?  
In de avond zou ik hem willen ontvangen en in de weekend zou het middag zijn.
- Zou het verleidend werken om de oefeningen wel te doen als je er punten mee zou kunnen verdienen? Waarbij er ook een highscore lijst is waarin je jezelf omhoog kunt werken.  
Met punten scoren zou mij niet verleiden, maar ik heb wel met niet de laatste staan.
- Is het een stok achter de deur als de fysio meekijkt naar welke oefeningen je hebt gedaan en welke niet?  
Dat zou misschien wel fijn omdat je weet dat iemand meekijkt kan het mij triggeren om te oefeningen te doen. bv me ouders kan ik wel negeren. en als een 3e meekijkt deze kan je niet zomaar negeren.
- Wat voor werking zou het gebruik van levens hebben, dus je verliest een leven wanneer je een x aantal oefeningen niet hebt uitgevoerd.



# FYSIO

## THERAPETROUW

---

## VRAGENLIJST

## Kort **Introductie** Wie zijn wij

Wij zijn twee studenten van de Avans Hogeschool te Breda. Wij studeren Communication and Multimedia design met verdieping in Creative Technology.

Momenteel zijn wij bezig met afstuderen, aan ons de opdracht om fysiotherapie trouw (Hier mee bedoelen we het consequent en volgens de opgegeven frequentie en hoeveelheid de thuis oefeningen uitvoeren.) te verhogen d.m.v een mobiele applicatie.

In dit half jaar doorlopen wij een traject waarin het doel van het project is om een oplossing te conceptualiseren, ontwerpen en realiseren dat een ondersteunende, motiverende maar vooral een makkelijk toegankbare toepassing is om de fysiotherapie trouw in de thuissituatie voor ten minste de duur van de behandelfase te verhogen.

In dit ontwerpproces staat de gebruiker ten alle tijden centraal. Wij bedenken en ontwerpen tensloten een oplossing voor de patiënten. Om tot een goede oplossing te komen moeten wij als het ware in de huid van de "gebruiker/doelgroep" kruipen. Wij willen d.m.v deze vragen een beter zicht krijgen op de behoeften en wensen van jullie. Zodat wij deze kunnen meenemen in ons ontwerpproces.

**Studenten Avans Hogeschool, Breda**  
Sylvan Reinieren & Serdar Avci

## ALGEMENE VRAGEN

1. Uw leeftijd?                      2. Uw beroep?                      3. Hoelang loopt u al bij de fysiotherapeut?

4. Voor welke klacht(en) gaat u naar de Fysiotherapeut?

5. Hoe zou je jezelf categoriseren als het gaat om een lichamelijke klacht?

**ACTIEF:**  
De klacht wordt  
geanalyseerd en opgelost.

**PASSIEF:**  
Passieve reactie

**SOCIALE STEUN:**  
Samen met een ander  
de klacht oplossen

**GERUSTSTELLEND:**  
Men houdt zich voor dat de  
klacht vanzelf wel goed komt  
of dat anderen het nog veel  
zwaarder hebben.

**PALLIATIVE REACTIE:**  
Op andere dingen richten  
dan de klacht.

**VERMIJDEN:**  
De klacht wordt  
ontkend en vermeden

**EXPRESSIE:**  
De klacht leidt tot frustratie,  
spanning en agressie

## OEFENINGEN

6. Krijgt u oefeningen om thuis de behandeling te vervolgen?

7. Hoe verlopen deze oefeningen bij u thuis? Hoeveel keer per dag of per week doet u deze?

8. De oefeningen die ik meekrijg helpen mij om de klacht te verminderen?

Helemaal  
mee oneens

Mee Oneens

Neutraal

Mee eens

Helemaal  
mee eens

9. Vindt u de oefeningen vervelend om uit te voeren of juist leuk?(nadere toelichting)

10. Wat zijn volgens u factoren die een rol spelen in het doen of het niet doen van de thuisoefening? Waarom?

## THUIS OEFENINGEN STIMULEREN

11. Ik krijg het gevoel dat ik gestimuleerd wordt om de thuis oefeningen te doen?(nadere toelichting)

Helemaal mee oneens      Mee Oneens      Neutraal      Mee eens      Helemaal mee eens

nadere toelichting:

12. Zou het u motiveren als de oefeningen met een competitief insteek worden gedaan. BV: d.m.v een punten-systeem waarmee je punten met je oefeningen verdient, en deze kunt inruilen voor beloningen(gratis behandeling, yoga matje, sporttas, .)

13. Wat voor beloning zou u nog meer kunnen motiveren?

14. Zou het ondersteunend werken als u persoonlijke doelen vaststelt, en daar naar toe werkt?

15. Zou het verleidend werken om meer oefeningen te doen, als u inzicht heeft in uw progressie?(denk aan een voortgangsbalk)

16. Wat zou u kunnen verleiden/motiveren om de thuisoefeningen wel uit te voeren?

## FUNCTIEGERICHTE VRAGEN

17. Hoe zou je reageren als je een persoonlijk bericht zou ontvangen die jou herinnert aan de oefeningen?

18. Zou het verleidend werken om de oefeningen wel te doen als je er punten mee zou kunnen verdienen? Waarbij er ook een highscore lijst is waarin je jezelf omhoog kunt werken.

19. Zou het u motiveren of demotiveren als de fysio meekijkt naar welke oefeningen je hebt gedaan en welke niet?

## OPMERKINGEN

Heeft u opmerkingen, aanvullingen of vragen over dit onderzoek kunt u dat hier aangeven:

Mocht u het leuk lijken om verder deel te nemen als testpersoon voor ons prototype kunt u hier uw contactgegevens invullen:

Uw naam:

Uw mailadres:

## HOE OPSLAAN?

Het ingevulde digitale formulier kan opgeslagen worden op de volgende manier, wanneer u klaar bent met het invullen van het formulier dan kunt u de toetsen CTRL + P indrukken om de print modus te activeren. Daarna kunt u onder het tabje bestemming wijzigen klikken vervolgens kiest u voor opslaan als pdf. Hierna kiest u de gewenste locatie om op te slaan.

**Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!**





PATIËNT HEEFT KLACHT

VERWIJZING VIA HUISARTS



KLACHT VAST STELLEN



BEHANDELFASE START

COMPLICATIES



NAZORG

HUISARTS



HUISARTS

FYSIOTHERAPEUT



FYSIOTHERAPEUT

DIRECTE TOEGANGELIJKHEID FYSIOTHERAPIE

PATIËNT KRIJGT EEN VERWIJZING

TAKEN

PATIËNT WORD GESCREEND OP PATHOLOGIE EN ER WORDEN METINGEN GEDAAN A.D.H.V. MEETINSTRUMENTEN.



FYSIOTHERAPEUT



FYSIOTHERAPEUT

PATIËNT KIJGT DIAGNOSE EN INDICATIE

PATIËNT VERLAAT FYSIOTHERAPEUT



FYSIOTHERAPEUT

DOELEN VAN PATIËNT VASTSTELLEN A.D.H.V. KLACHT.



FYSIOTHERAPEUT

REFLECTEREN OF ER PROGRESSIE IS, ZO NIET AANPASSEN



FYSIOTHERAPEUT

PATIËNT WORD OPNIEUW GESCREEND OF DE DOELEN ZIJN BEHAALD.



FYSIOTHERAPEUT

PATIËNT WORD GESCREEND OF DE DOELEN ZIJN BEHAALD.



HUISARTS

TERUG KOPPELING NAAR DE HUISART

THUISOEFENINGEN RECIDIËF TE VOORKOMEN INDIEN NODIG.

## De doelgroep

### **Versie 1 Onze eerste keus voor de doelgroep was als volgt:**

Werkende mensen die momenteel in behandeling zijn bij een fysiotherapeut, welke thuis oefeningen meekrijgen en geen belemmering ervaren omtrent een multimediale oplossing.

Hiermee sluiten wij bepaalde mensen al uit bij het benoemen van werk als belemmering omtrent een multimediale oplossing. Dit omdat we ons toch een beetje willen richten op mensen die werkzaam in een kantooromgeving.

Deze doelgroep hebben wij gekozen omdat bij de kenniskring van het lectoraat deze doelgroep sterk naar voren kwam. Wij hebben hen de vraag gesteld welke doelgroep zou passen in ons profiel omtrent de fysiotherapeutische thuis oefeningen. Hierdoor zijn we geneigd naar de werkende mens, omdat zij vaak klachten ervaren waarbij zij thuis oefeningen meekrijgen.

onze doelgroep: Mensen met een zittend beroep welke door hun beroep klachten ervaren, en welke lage therapietrouw ervaren omtrent fysiotherapeutische thuis oefeningen?

Mensen met een zittend beroep, welke een smartphone bezitten en lage therapietrouw ervaren omtrent fysiotherapeutische thuisoefeningen.

Mensen die sedentair gedrag vertonen, welke een smartphone bezitten en lage therapietrouw ervaren omtrent fysiotherapeutische thuisoefeningen.

Mensen die werken en momenteel in behandeling zijn bij een fysiotherapeut, en thuis oefeningen meekrijgen welke geen belemmering ervaren omtrent multimediale oplossing.

Waarom?

We hebben deze doelgroep gekozen omdat uit onderzoek is gebleken dat deze doelgroep veel klachten ervaart, een zittend beroep vraagt veel van je spieren. Deze klachten bevinden zich vooral in de arm, nek, schouders en rug waarbij altijd thuis oefeningen worden meegegeven. Deze klachten worden in het algemeen gezien als overbelastingsklachten. Ze kunnen worden opgedeeld in "specifieke" en "aspecifieke klachten".

en dan nog specifieker makend: Mensen met een zittend beroep welke door hun beroep klachten ervaren aan arm, nek en schouders (KANS), welke een smartphone bezitten en lage therapietrouw ervaren omtrent fysiotherapeutische thuisoefeningen.

Fysiotherapiepraktijk TopvormTwente wil uitbreiden met bedrijfs- en arbeidsfysiotherapie bij bedrijven op en om Kennispark Twente. Het onderzoek richtte zich op de perceptie van zes werkgevers/personeelsmanagers in hybride organisaties ten aanzien van bedrijfs- en



arbeidsfysiotherapie voor de preventie en/of behandeling van (de gevolgen van) sedentair gedrag. De personeelsverantwoordelijken waren niet of beperkt bekend met sedentair gedrag en bedrijfs- en arbeidsfysiotherapie. Op preventie gebied wordt weinig actie ondernomen, slechts wanneer klachten of aandoeningen aanwezig zijn. De mate dat zij de verantwoordelijkheid op zich nemen door sedentair gedrag aan te pakken, is gering en zij schuiven de verantwoordelijkheid grotendeels af op de werknemers. De werkplekken zijn goed ingericht, maar werknemers worden nauwelijks gestimuleerd een juiste werkhouding aan te nemen of meer te staan of te bewegen tijdens het werk. De personeelsverantwoordelijken staan eventueel open voor arbeidsfysiotherapie als er klachten zijn en één voor bedrijfsfysiotherapie. Over het algemeen zouden werkgevers hun verantwoordelijkheid moeten nemen en sedentair gedrag aanpakken, om een solide basis te bieden voor het uitbreiden van Topworm Twente. De bedrijven zijn te verdelen in twee categorieën: bedrijven die potentieel klant zijn en bedrijven die niet openstaan. Om uit te breiden, zal Topvorm eerst categorie 1 moeten benaderen met warme of lauwe acquisitie.

Wel zijn er aanwijzingen dat te lang zitten gezondheidsrisico's met zich mee brengt de conclusies uit het onderzoek zijn:

- Er zijn sterke aanwijzingen dat lang zitten samengaat met een verhoogd risico op vroegtijdig overlijden.
- Ook zijn er aanwijzingen voor een verhoogd risico op diverse ziekten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, kanker, en klachten aan het bewegingsapparaat.
- Deze gezondheidsrisico's zijn onafhankelijk van de mate waarin men sport of beweegt. Ook personen die voldoen aan de beweegnormen lopen dus risico.
- Sedentair gedrag leidt tot gezondheidsschade en kan – op het moment dat deze bewegingsarmoede zich in de werksetting voordoet – gezien worden als een modern arbeidsrisico.
- De gezondheidsrisico's kunnen beperkt worden door de totale dagelijkse zitduur te verminderen

## **Versie 1.2 Uiteindelijk gekozen doelgroep:**

Cliënten tussen de 18 en 67 die momenteel onder behandeling van een fysiotherapeut zijn en die in het kader van de behandeling oefeningen meekrijgen om zelfstandig thuis en eventueel op het werk uit te voeren. We richten ons op mensen waarbij de thuis- en werksituatie en de ICT- en digitale vaardigheden geen grote belemmeringen vormen voor een multimediale oplossing.

### *Waarom?*

Wij kiezen voor een zo breed mogelijke doelgroep zodat wij niet gelimiteerd zijn aan de afbakening van de doelgroep. We erkennen drie kernelementen in de doelgroep deze moeten voldoen aan het volgende:

- Momenteel een lopende behandeling bij de fysiotherapeut.
- Oefeningen mee naar huis krijgen is een vereiste.
- Geen belemmering ervaren om een multimediale oplossing te gebruiken.

*Exclusion* - Wie niet in de doelgroep?

- Geen 67+ ouderen
- Mensen zonder smartphone
- Kinderen
- Mensen die momenteel niet bij de fysiotherapeut lopen
- Mensen die geen thuis oefeningen meekrijgen