



Gamification gebruiken om de impact van digitale leefstijlinterventies te vergroten

Symposium Wearable Tech for Health

dr.ir. R.C.Y. Nuijten — [linkedin.com/in/raoulnuijten](https://www.linkedin.com/in/raoulnuijten) — Mei '23

Raoul Nuijten

- PhD in mHealth-onderzoek (TU/e)
- Assistant professor in Informatiesystemen (TU/e)
- Behavior change consultancy (self-employed)



Leefstijlkeuzes & -consequenties



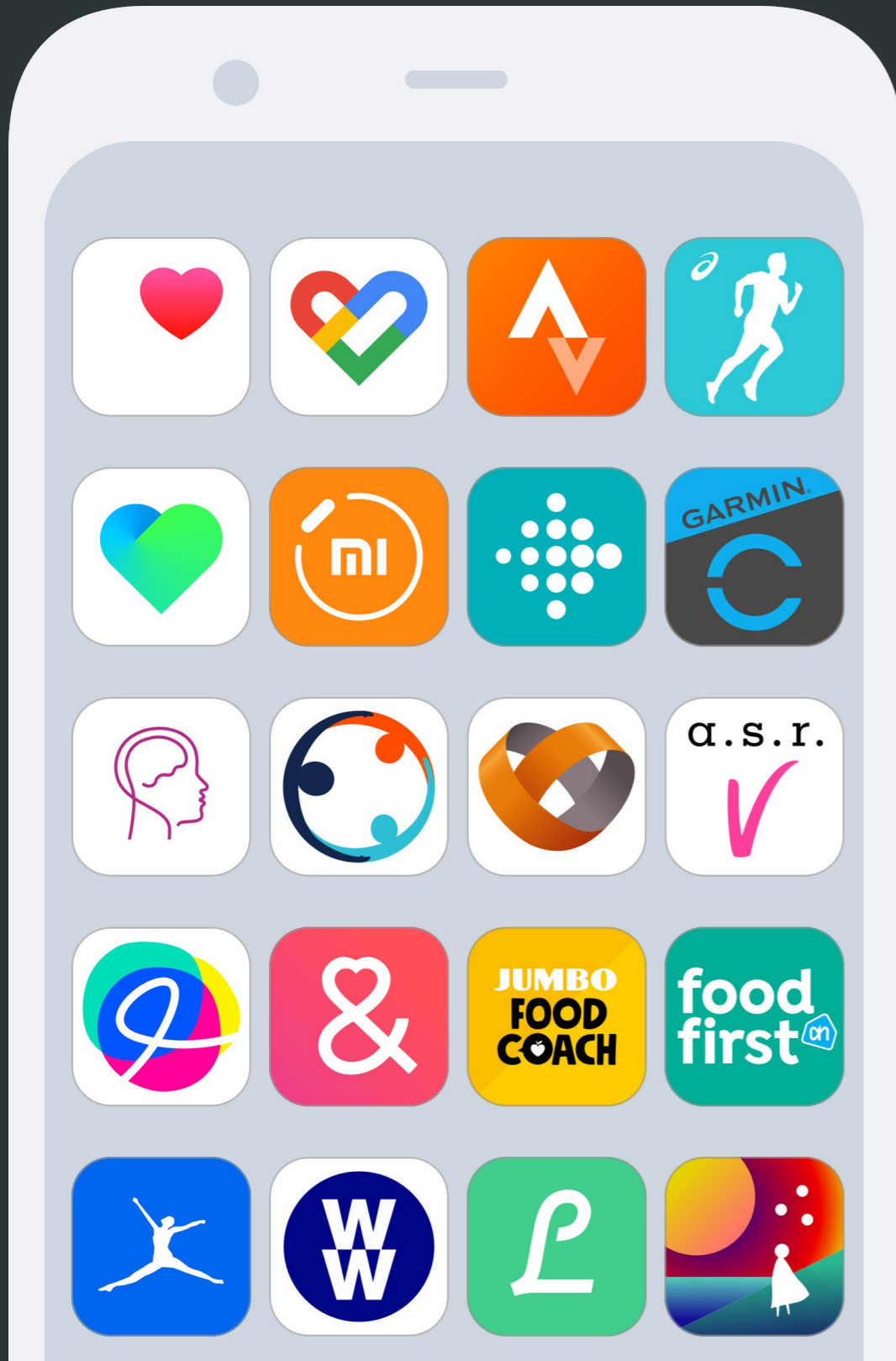
*Ongezonde
leefstijlkeuzes*

gelinkt aan



*Schadelijke
gezondheidsuitkomsten*

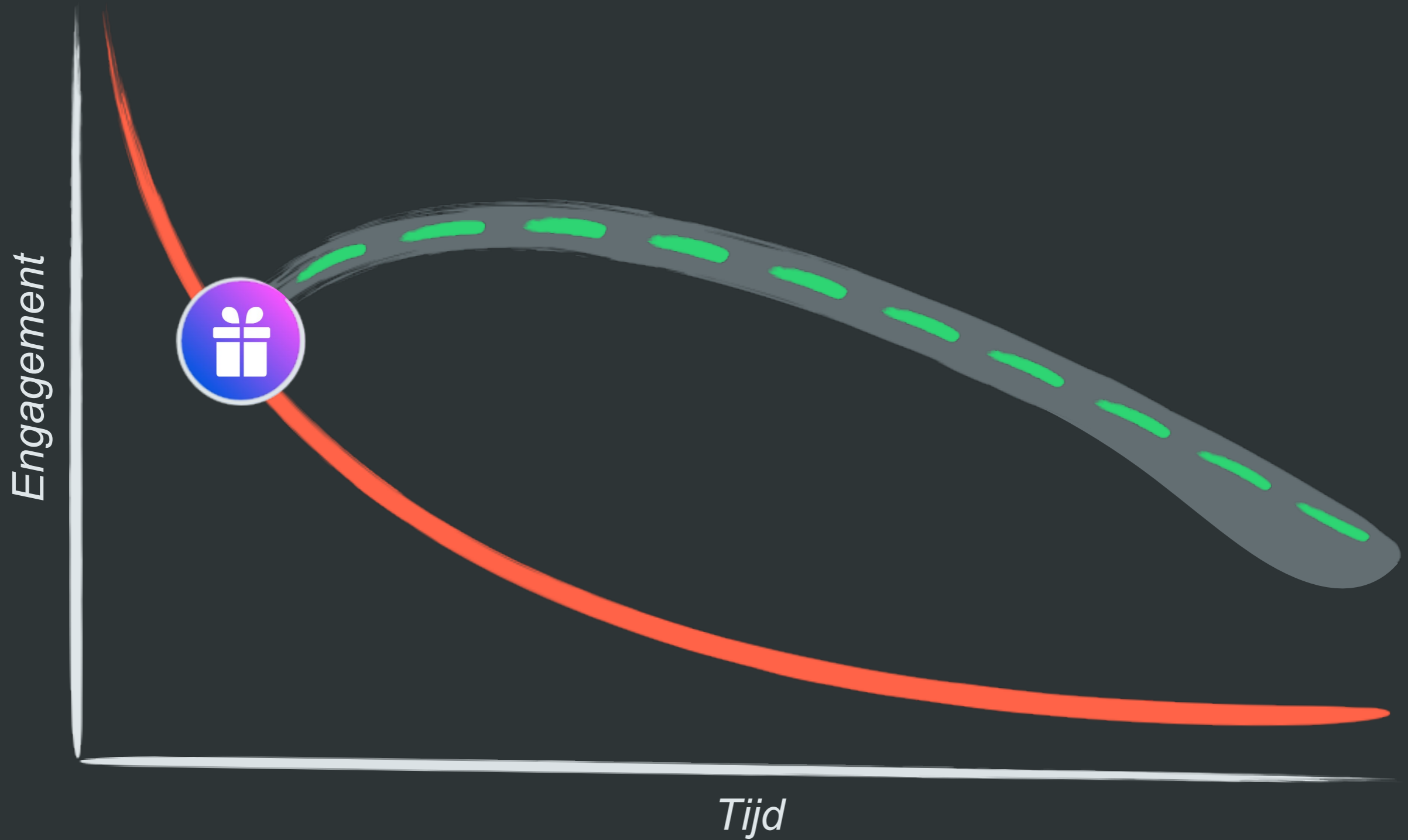
mHealth-apps schieten te hulp



gelinkt aan

Gezondere
leefstijl

De engagement crisis 🚗

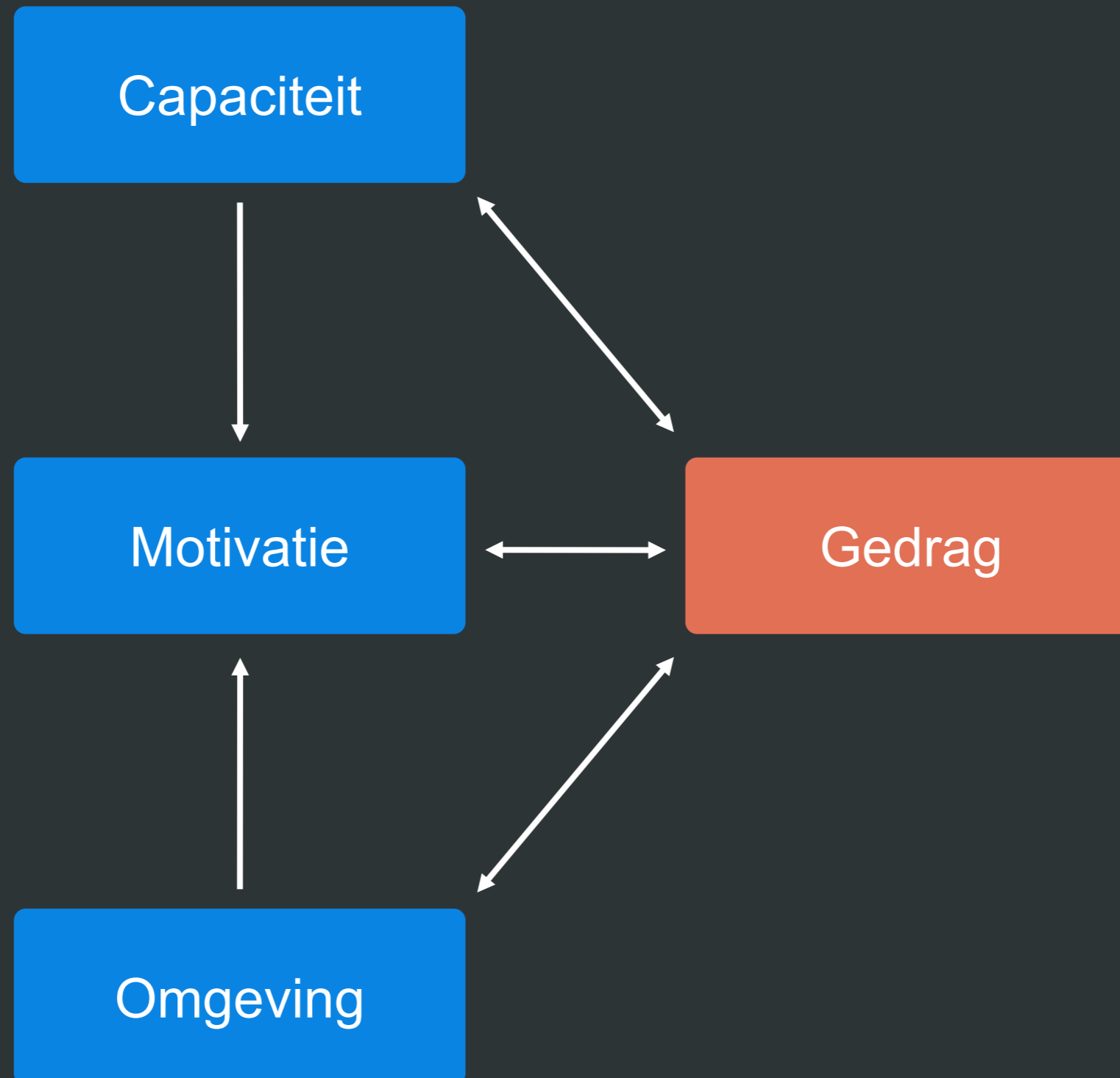
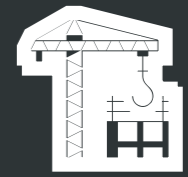


Onderzoeksdoel

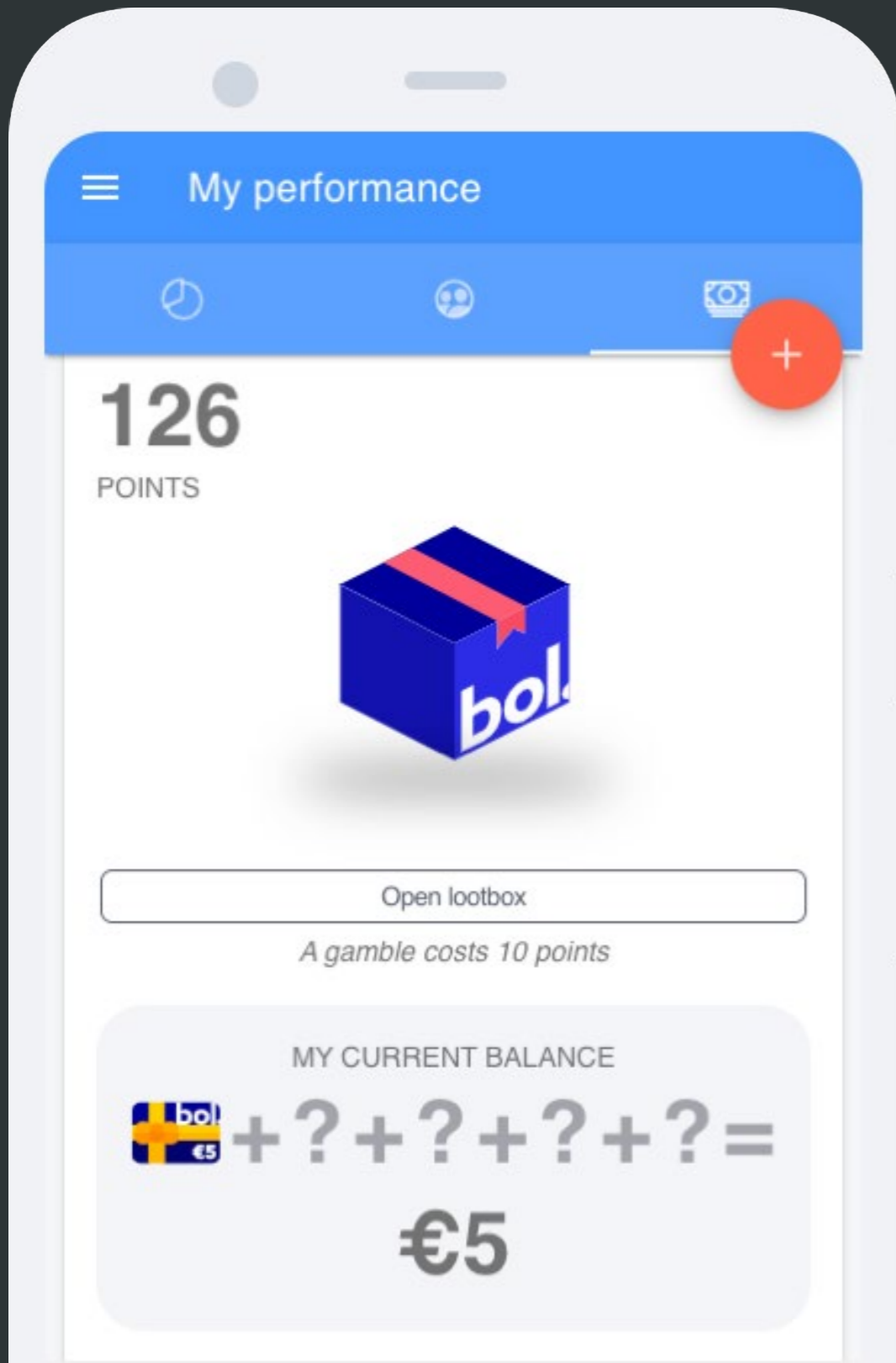
#1

Verklaar de impact van individuele
interventiestrategieën op user engagement

Leefstijl & engagement begrijpen



Gamification = Leren van games 📌



Gedragingen van
app engagement

4 gamification technieken 📌

Beloningen

Sociaal vergelijken

Adaptieve doelen

Personalisatie

(op basis van persoonlijkheid)



App-bezoeken
Registraties van
gezond gedrag

Onderzoeksresultaten

#1

Financiële beloning vergroot engagement. Variabele beloning bespaart kosten

#2

Sociale vergelijking mét rolmodellen bevordert engagement van gebruikers

#3

Adaptieve gezondheidsdoelen zijn vooral effectief om de activiteitsfrequentie te bevorderen

#4

Op maat gemaakte motiverende berichten worden gewaardeerd, maar leiden niet tot meer gezondheidsgedrag

A man in a light blue shirt is looking at a laptop in an office setting. The image has a blue tint. The man is leaning over the desk, looking intently at the screen. There are papers and a pen on the desk in front of him. A window is visible in the background.

Financiële beloningen om leefstijlverandering te stimuleren

Voorbeeld empirische studie

Onderzoeksopzet

Doelgroep

- TU/e medewerkers & studenten (≈ zittende kantoormedewerkers)

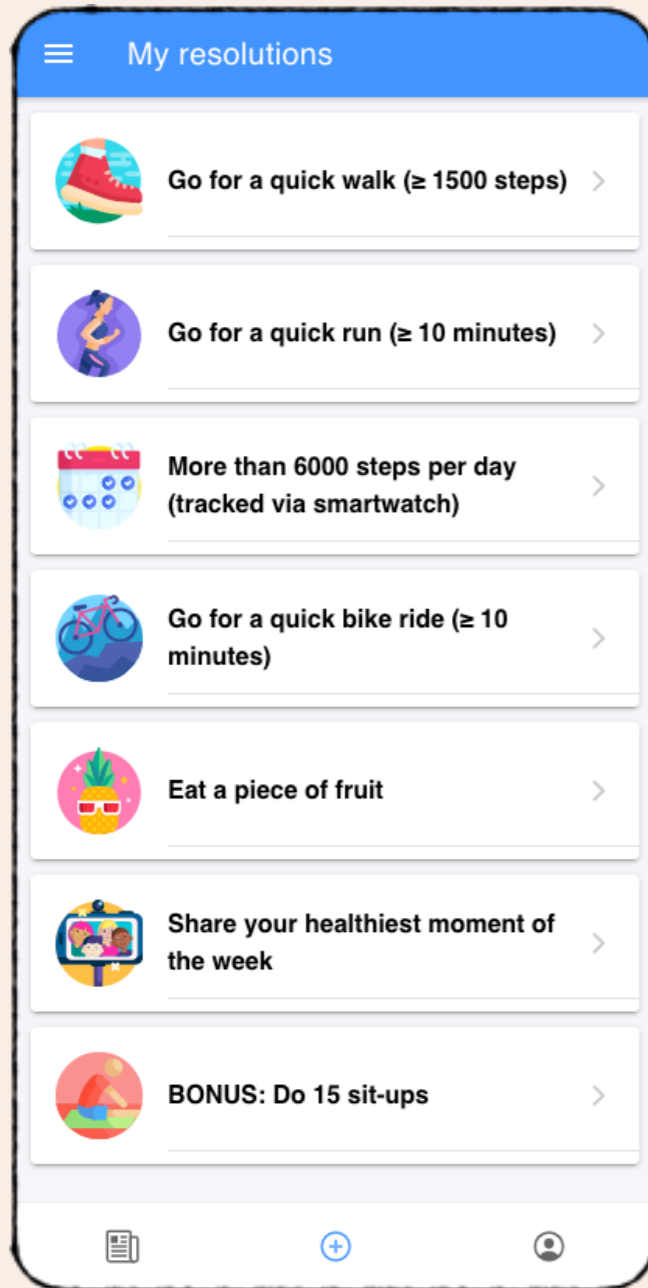
Doelstelling

- Stimuleer een actieve leefstijl onder TU/e medewerkers en studenten
 - Verhoog fysieke activiteit
 - Verbeter eetgewoontes

Duur

- 5 weken (= November – December 2020)

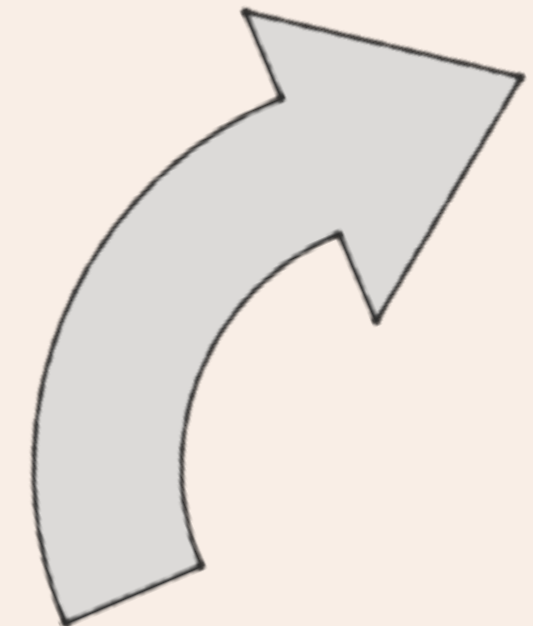
Interventie context



Wekelijks een nieuwe lijst met gezonde routines

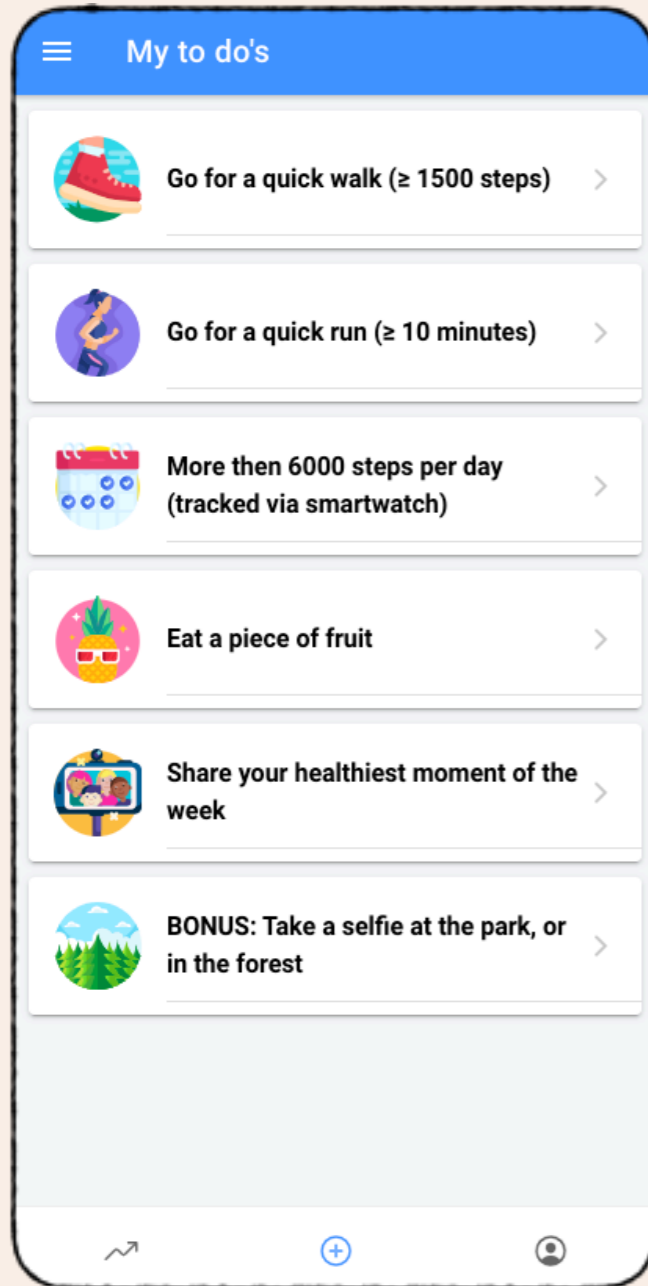


Registreer de routine(s) die je hebt voltooid in de app



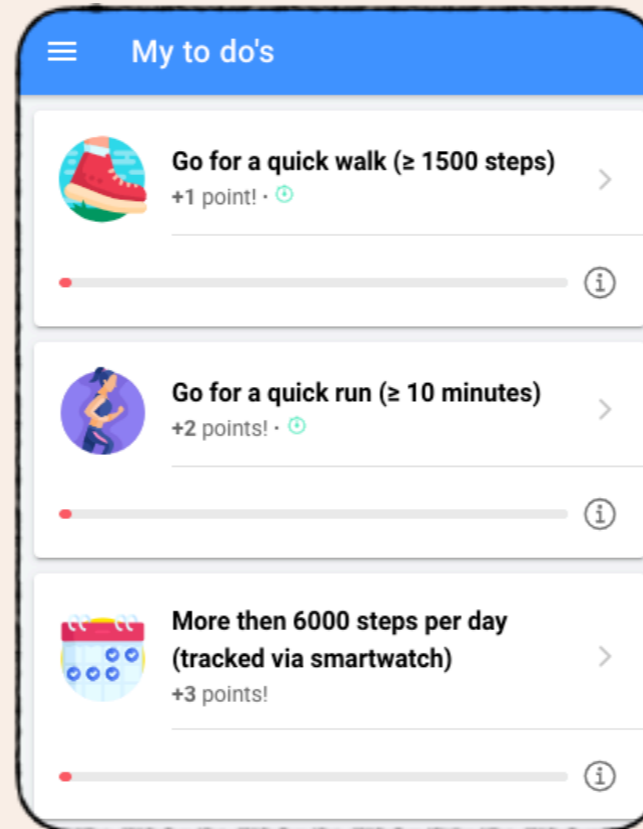
Check je voortgang

Studieontwerp



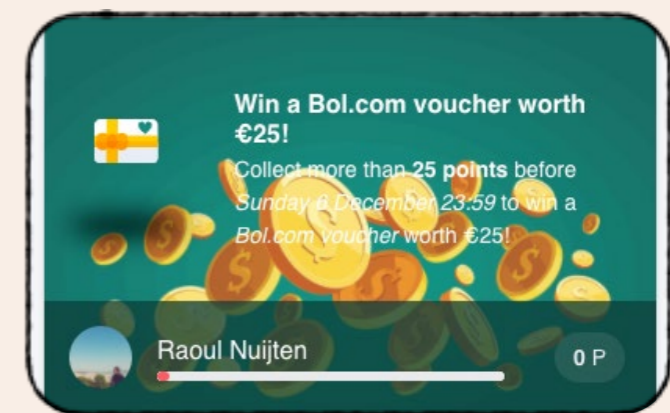
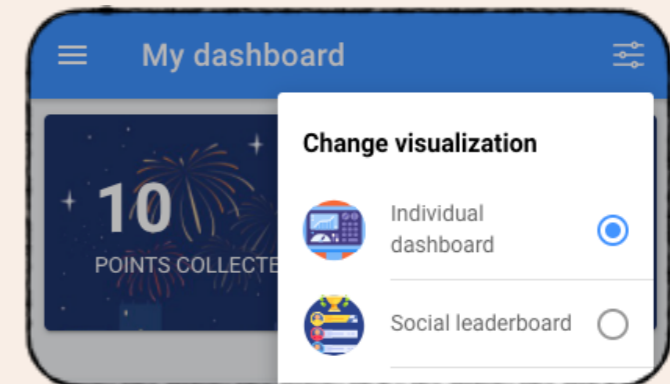
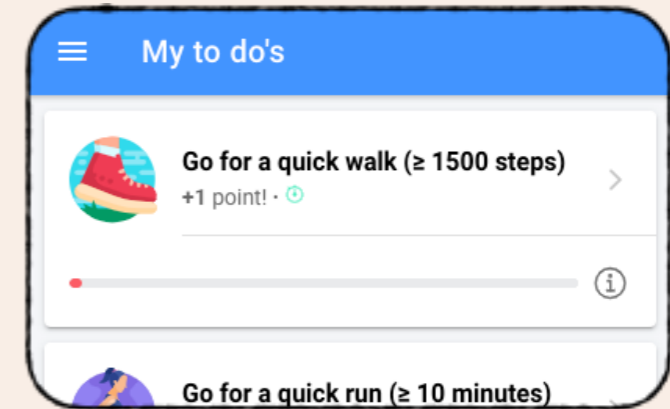
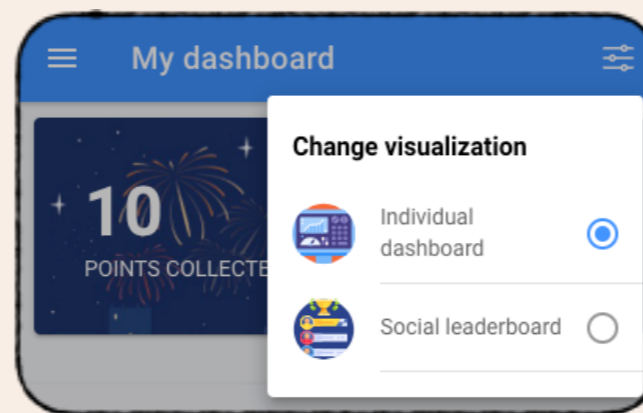
Controle

Controle groep



Punten

Virtuele punten

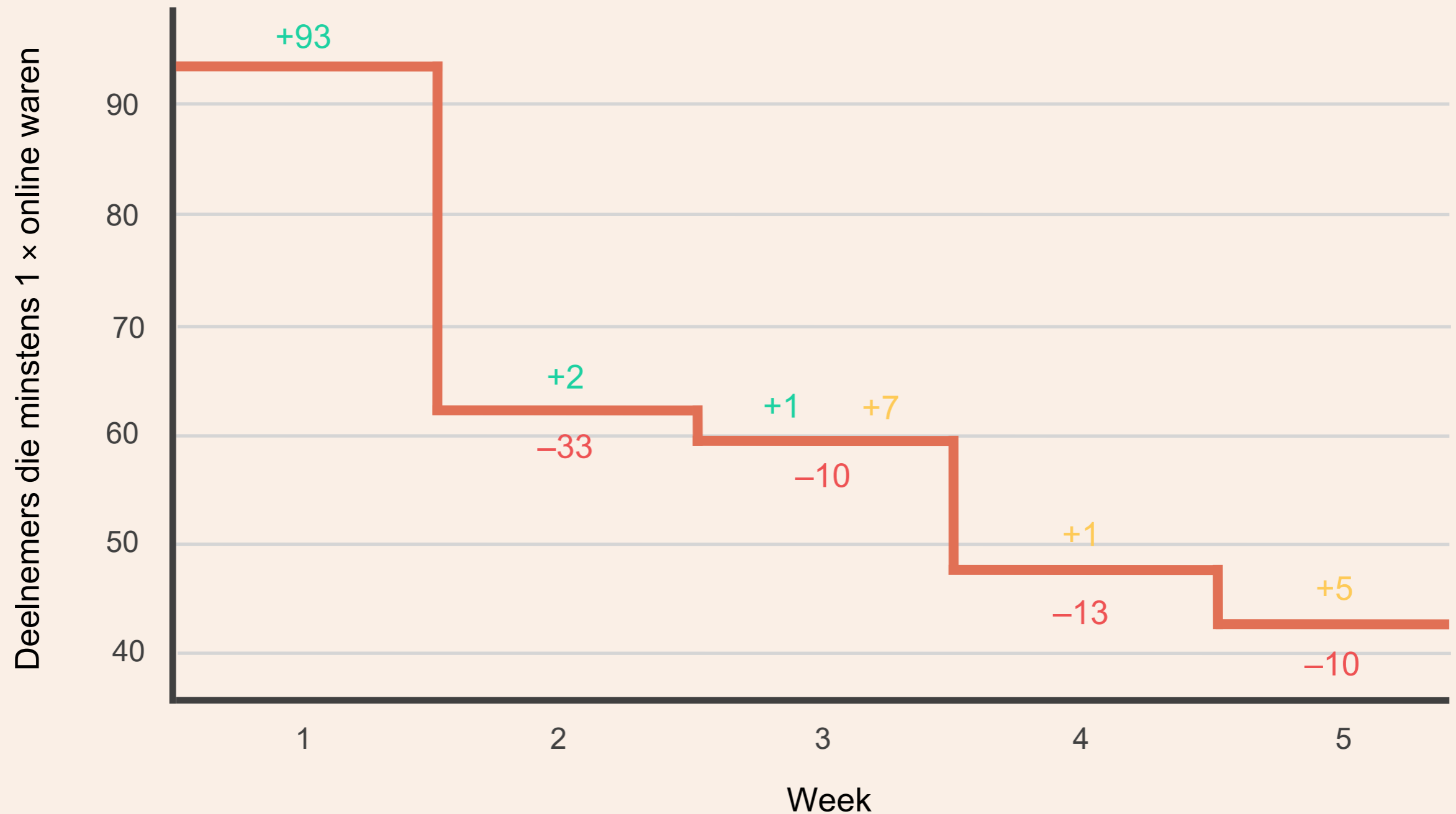


Punten+Prijs

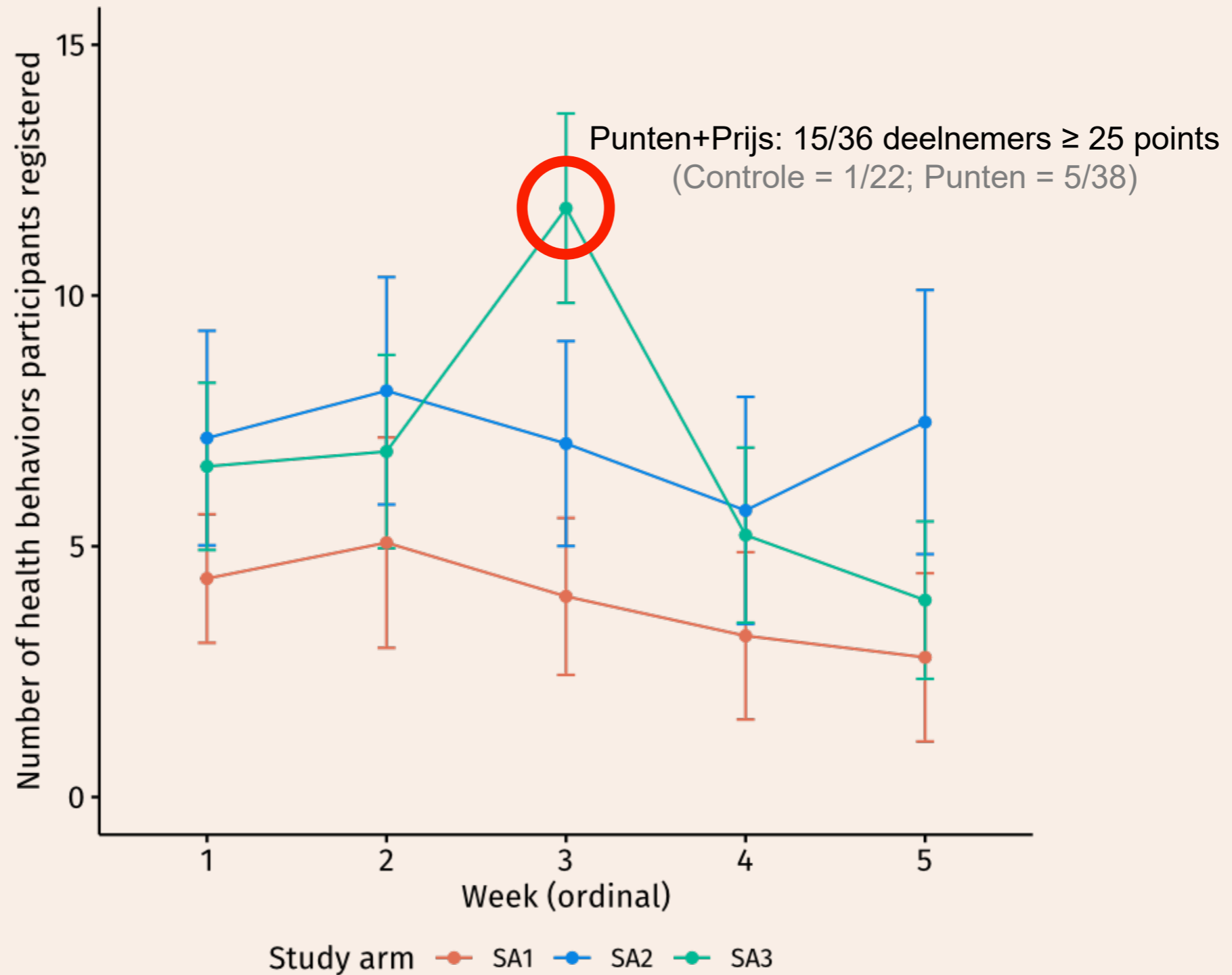
Virtuele punten & financiële beloning

Retentie 🔍

96 unieke deelnemers (controle = 22, punten = 38, punten+prijs = 36)



Engagement 🔍



Bevindingen toepassen?



Aanbevelingen

- Formuleer een heldere doelstelling
- Beantwoord de vraag: Wie moet wat doen om dichterbij dat doel te komen?
 - Definieer het gewenste gedrag zo precies mogelijk
- Beantwoord de vraag: Wat moet er gebeuren om de kans op het gewenste gedrag te vergroten?
 - Maak een analyse op basis van een gedragsmodel (bv. COM-B)
 - Selecteer bijpassende interventiestrategieën
- Evalueer: Meet de frequentie van het gewenste gedrag



Samenwerken?

Neem contact op via [linkedin.com/in/raoulnuijten](https://www.linkedin.com/in/raoulnuijten)