



# Perfect Fit

Kristell Penfornis

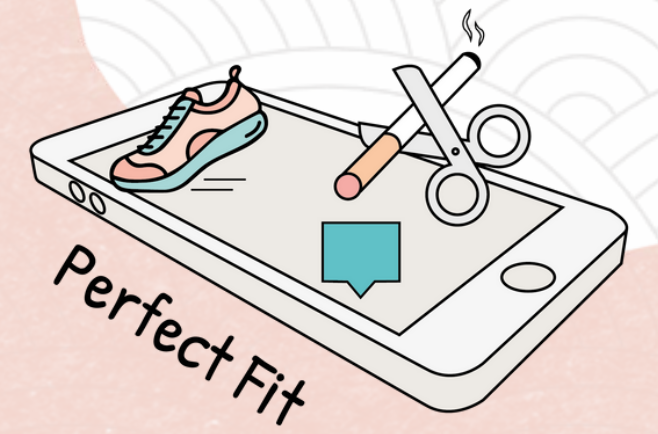
Promovenda Universiteit Leiden

ACHC Symposium - Wearable Tech for Health | 10 mei 2023





# PERfect Fit



De app voor stoppen met roken en meer bewegen

Sponsor: NWO, Commit2Data - Big Data & Health track

Tijdslijn: 2020 - 2025

Consortium: 6 academische & 12 commerciële partners





# PERfect Fit



1.

Vorbereidingsfase (Dag 0 - 10)

- Onboarding
- Video's over interventie, medicatie etc.
- Bijhouden startniveau roken en bewegen
- Doelen stellen
- Actieplang
- Toekomstige zelf oefening

2.

Coachingsfase (Week 2 - 12)

- Start op zelfgekozen stopdatum
- Stoppen en gestopt blijven
- Meer stappen zetten
- 'Help!' functie
- Wekelijkse evaluatie

3.

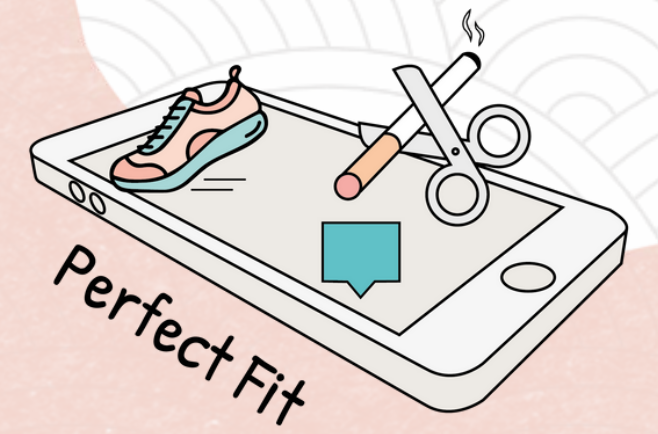
Afsluiting (Week 13)

- Reflecteren op traject
- Terugvalpreventieplan





# PErfect Fit



De toegankelijke app voor stoppen met roken en meer bewegen

Sponsor: NWO, Commit2Data - Big Data & Health

Tijdlijn: 2020 - 2025

Consortium: 6 academische & 12 commerciële partners





# PErfect Fit

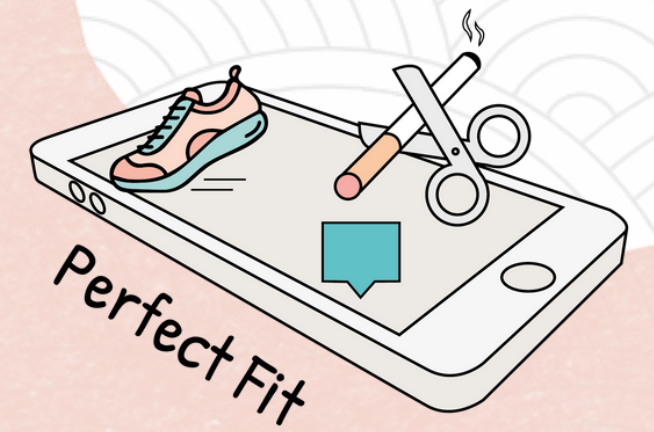


- Voor en met de doelgroep ontwikkeld (adviesgroep )
- Alle text B1 Nederlands
- Veel beelmateriaal : uitlegvideo's , beelden , emoji's





# PERfect Fit



De toegankelijke en innovatieve app voor stoppen met roken en meer bewegen

Sponsor: NWO, Commit2Data - Big Data & Health

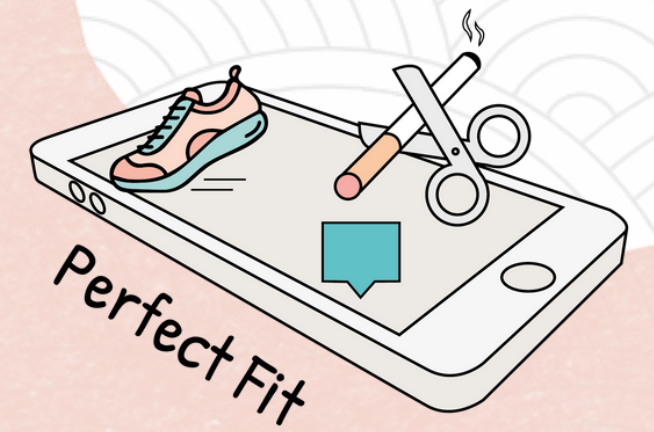
Tijdslijn: 2020 - 2025

Consortium: 6 academische & 12 commerciële partners





# PERfect Fit



## SENSOR TECHNOLOGIE

GEPERSONALISEERDE  
REAL-TIME  
COACHING



- Advies



- Programmeren



Leids Universitair  
Medisch Centrum

- Coachingsgesprekken schrijven
- App testen in onderzoek

## UNIVERSITY OF TWENTE.

- Sensor data
- Gepersonaliseerde coaching o.b.v. sensordata



Universiteit  
Leiden

- Evidence - based coachingstechnieken en gesprekken

## IDENTITEIT EN GEDRAGSVERANDERING

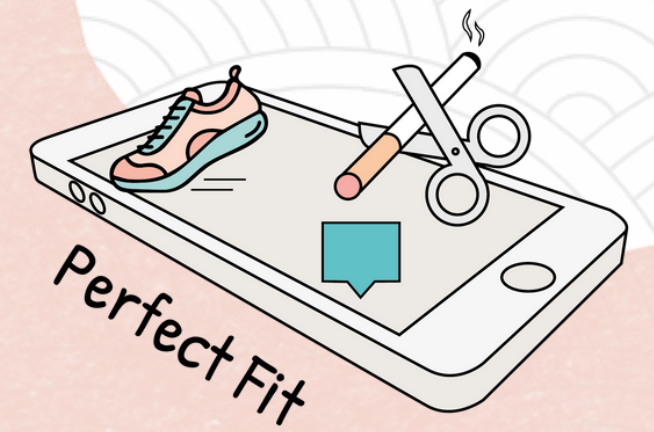
## BIG DATA SCIENCE



- Slimme interacties
- Algorithmen
- Programmeren



# PERfect Fit



## SENSOR TECHNOLOGIE

GEPERSONALISEERDE  
REAL-TIME  
COACHING



- Advies



- Programmeren



- Coachingsgesprekken schrijven
- App testen in onderzoek

## UNIVERSITY OF TWENTE.

- Sensor data
- Gepersonaliseerde coaching o.b.v. sensordata



Universiteit  
Leiden

- Evidence - based coachingstechnieken en gesprekken



## IDENTITEIT EN GEDRAGSVERANDERING

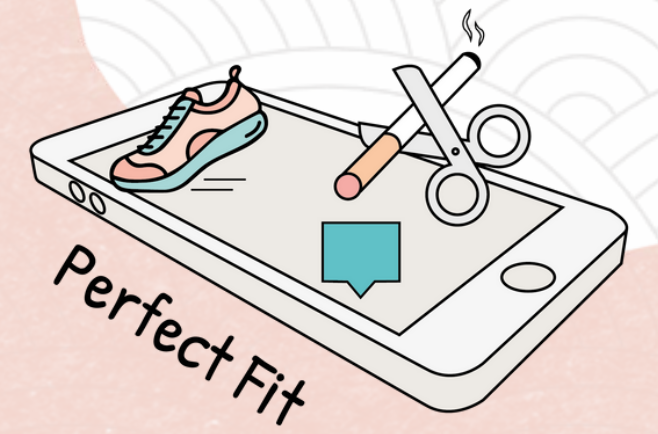
BIG DATA SCIENCE



- Slimme interacties
- Algorithmen
- Programmeren



# PERfect Fit



De toegankelijke, innovatieve, personaliseerbare app voor stoppen met roken en meer bewegen

Sponsor: NWO, Commit2Data - Big Data & Health

Tijdlijn: 2020 - 2025

Consortium: 6 academische & 12 commerciële partners





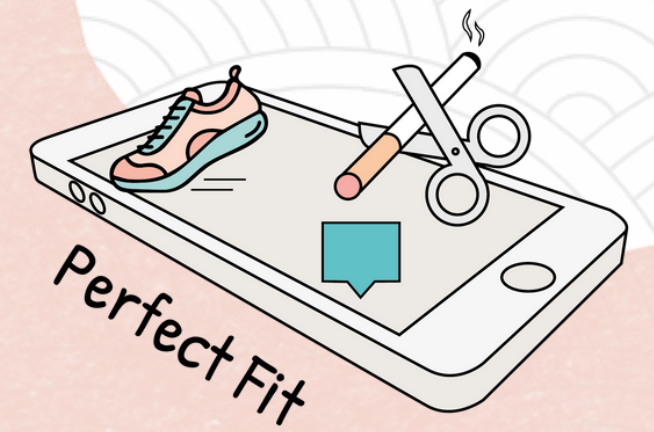
# PERfect Fit Ontwikkeling

- Personalisatie interventie:
  - Totale duur interventie
  - Kiezen wanneer een gesprek te voeren met coach
  - Bepaalde inhoud aangepast op persoonskenmerken
  - Coaching aangepast op persoon





# PERfect Fit



De toegankelijke, innovatieve, personaliseerbare en voor stoppen met roken en meer bewegen

evidence -based app

Sponsor: NWO, Commit2Data - Big Data & Health

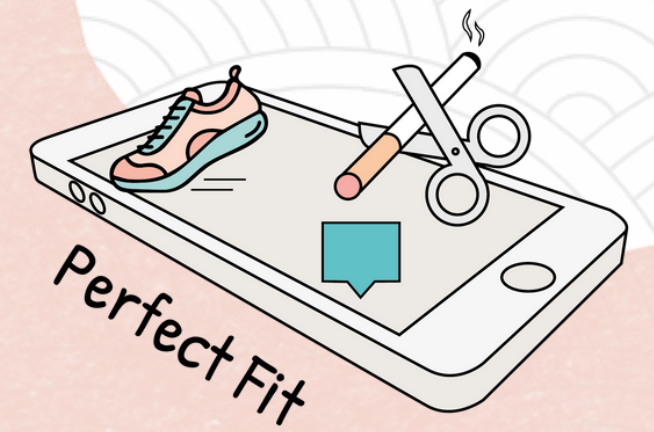
Tijdslijn: 2020 - 2025

Consortium: 6 academische & 12 commerciële partners





# PErfect Fit



- Evidence-based interventie:
  - Wetenschappelijke literatuur
  - Empirisch onderzoek
- Samenwerking met deskundigen buiten onderzoeksteam:
  - Leefstijlcoaches
  - Fysiotherapeuten
  - POH
  - Artsen
  - Andere onderzoekers





# PERfect Fit



De toegankelijke, innovatieve, personaliseerbare en evidence -based app die op elk moment ondersteunt bij stoppen -met-roken en meer bewegen.

Sponsor: NWO, Commit2Data - Big Data & Health

Tijdlijn: 2020 -2025

Consortium: 6 academische & 12 commerciële partners





# PErfect Fit

- Text-based coaching door robot coach
- Altijd beschikbaar

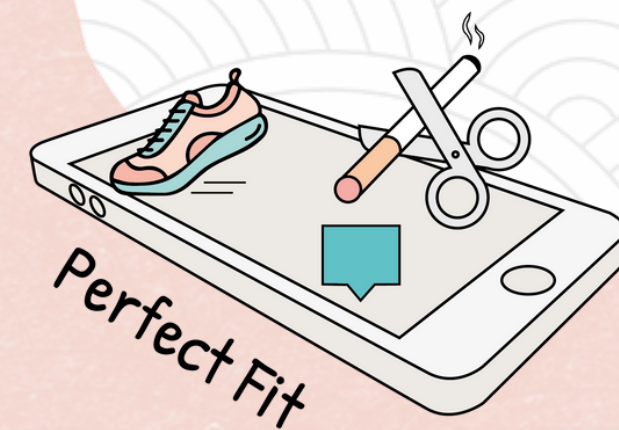


COACH SAM





# PERfect Fit



Meer informatie en aanmeldingen op <https://perfectfit-onderzoek.nl/>  
of via [perfectfit@lumc.nl](mailto:perfectfit@lumc.nl)

