

HULP BIJ GOEDE VOORNEMENS VOLHOUDEN

MAGISCHE APPS?



Stoppen met roken is misschien wel het lastigste voornemen.



Het nieuwe jaar is de uitgelezen tijd om meer te gaan bewegen.

Zoals elk nieuwjaar barsten we weer van de goede voornemens: meer sporten, stoppen met roken, afvallen, minder schermtijd... Apps en gadgets beloven een helpende hand te bieden, maar werken ze ook echt? En welke moet je dan precies hebben?

door **Sven Rietkerk**

De haalbaarheid van een verandering in ons leefpatroon gaat niet van de ene op de andere dag. „In de winter is vaak ruimte voor bezinning en rust, wat mensen aan het denken zet”, vertelt Jan Sleijfer van NL Sportpsycholoog. „Mensen lopen ergens tegenaan en worden zich daar bewust van. Zij drinken te veel, zijn te zwaar of hebben een slechte conditie. Ze zullen dat probleem heel lang ontkennen, maar rond de winterperiode zet het hen aan het denken.”

Meer bewegen is een veel voorkomend goed voornemen van veel Nederlanders. Er zijn ontzettend veel apps om sporten als hardlopen, wielrennen of roeien te tracken. Een van de bekendste is *Strava*, eigenlijk Facebook of Instagram voor sporters. Gebruikers kunnen elkaar volgen en

zien hoeveel iemand hardloopt, fietst, wandelt of een andere sport beoefent. Deze toont verder de afgelegde route en het aantal verbrande calorieën per training. Daarnaast kunnen sporters elkaar in de app aanmoedigen tijdens een work-out.

Experts zijn verdeeld over de effectiviteit van een sportapp. Zo is sportpsycholoog Sleijfer sceptisch over apps als *Strava* of ingebouwde activiteitstrackers op de iPhone. „Staar je niet blind op de gegevens die een *wearable* of app laat zien. Als je te veel op technologie leunt, verlies je je eigen gevoel en ga je aan de data twijfelen. Bijvoorbeeld omdat de gelopen afstand of verbrande calorieën minder zijn dan je had verwacht omdat je juist heel lekker hebt gelopen.”

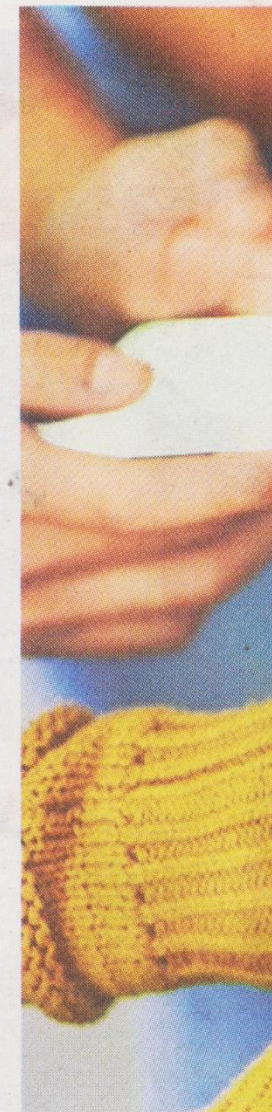
Volgens Sleijfer is het belangrijker om plezier te hebben tijdens het bewegen. „De data in

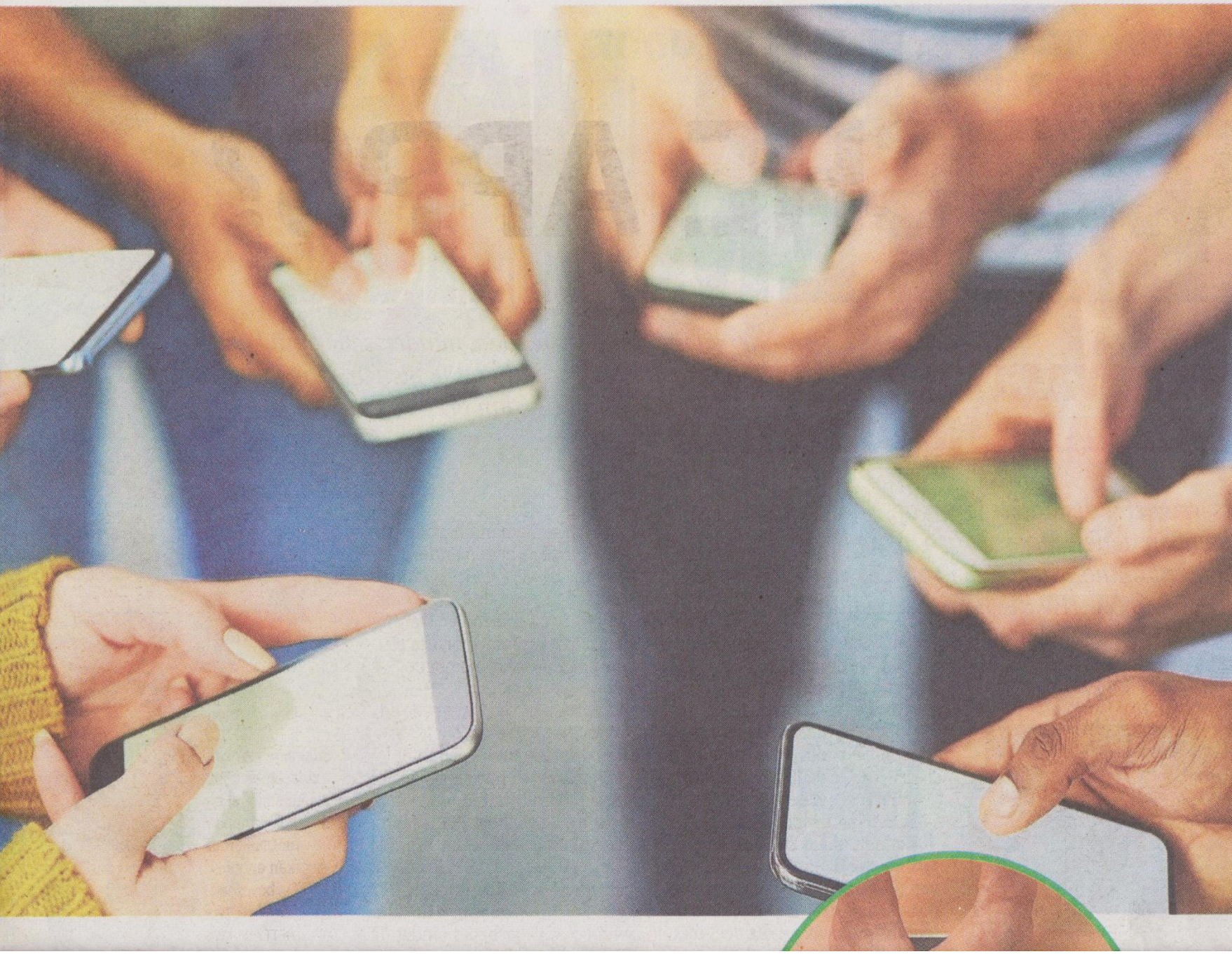
Sommige mensen zweren bij apps als hulpmiddel bij afvallen, stoppen met roken of drinken en meer bewegen.

FOTO'S
GETTY IMAGES

een app moeten niet het doel op zich worden.”

Stappen bijhouden of verbrande calorieën meten is volgens Sleijfer slechts een hulpmiddel.





Doelen stellen

Meer bewegen

Strava - Deze app verbindt miljoenen hardlopers, wielrenners, wandelaars en andere actieve mensen met elkaar

Runkeeper - GPS Fitness-tracker

Google Fit - Gezondheids-trackingplatform van Google. Houdt verbrande calorieën en gezette stappen bij

Apple Activiteiten-app - Houdt bij hoeveel de gebruiker op een dag beweegt en stimuleert om fitnessdoelen te bereiken

Stoppen met roken

Quiddy - Verbindt jongvolwassenen die willen stoppen met roken

Stopcoach - Een zelfhulp-app die mensen ondersteunt tijdens stoppen met roken

Smoke Free - Maakt gebruik van ruim veertig wetenschappelijk bewezen technieken om te stoppen met roken

Minder schermtijd

Forest: Stay Focused - Helpt te concentreren op gezette doelen en motiveert to-dolijstjes af te werken

One Sec - Onderbreekt hersenloos scrollen

Flipd - Houdt samen met vrienden productiviteit bij

„Vergelijk de data dan ook niet met die van anderen, dan wordt de tool veel krachtiger. Deze stimuleert de zelfreflectie en helpt om het eigen proces van gedragsverandering beter te begrijpen en te sturen.”

De psycholoog tipt bovendien om data niet elke dag te checken, maar bijvoorbeeld op een vast moment in de week of zelfs in de maand. De sociale druk die de app met zich meebrengt, kan voor nieuwkomers volgens de psycholoog zelfs averechts werken. Sporten wordt dan een verplichting. „Iemand is tijdens het lopen dan alleen maar bezig om later de resultaten te kunnen delen. Dan focust die persoon zich niet meer op het proces, maar op het resultaat.”

Spelelement

Bram Wouterse, gezondheids-econoom aan de Erasmus Universiteit, stelt dat een app als *Strava* juist kan helpen. „Als je ziet dat vrienden aan het hardlopen zijn, kan het een stimulans zijn om zelf te gaan bewegen. Het creëert een gevoel van samenhang en kan positief aan de motivatie bijdragen.”

Toch erkent ook hij dat leefstijlveranderingen niet makkelijk zijn. „Een app kan het *gamificeren*.” Dan wordt een spelelement geïntroduceerd om veranderingen te belonen. „Dat werkt stimulerend, maar vooral voor mensen die al gemotiveerd zijn om een verandering waar te maken”, aldus Wouterse.

„Het is belangrijk dat de app bij de persoon aansluit en dat de beloningen passend zijn of dat een gevoel van verlies wordt opgeroepen als degene het niet volhoudt”, meent hij. Feedback en voortgang bijhouden zijn eveneens belangrijk.

„Een app kan daarom een aanvulling zijn bij een breder plan van aanpak, maar is niet de magi-

sche oplossing op zich.”

Stoppen met roken is een ander lastig voornemen. Het Trimbos Instituut heeft een lijst met apps die volgens een woordvoester werken: *Quiddy*, *Stopcoach*, *Smoke Free*, *Kwit* of *Quitsure*.

„Die zijn onderzocht.” Wel benadrukt de zegsvrouw dat stoppen met roken meer is dan alleen een app. „Vaak een combinatie van gesprekken, hulpmiddelen zoals pleisters én een app die je dagelijks ondersteunt.”

De apps kunnen helpen om inzicht in de stopfasen en de effecten van nicotine te krijgen. Ze helpen het verlangen naar roken te begrijpen en kunnen bijhouden hoe het gaat. Vanwege de hardnekkigheid van de verslaving kunnen meerdere pogingen nodig zijn. „De ene persoon is al na één keer zover, de ander heeft vier of vijf pogingen nodig. Prima, want zo leert iemand zichzelf kennen. De app geeft inzicht waar je tegenaan loopt.”

De recensies over de apps die moeten helpen bij stoppen met roken zijn wisselend. *Quiddy* koppelt twee stoppers aan elkaar zodat die elkaar kunnen onder-

steunen. Meningen over het succes ervan verschillen. Zo meldt een gebruiker dat de app hielp bij stoppen met roken, terwijl een ander aangeeft dat er niemand actief is om te ondersteunen. „Zou er spontaan weer van gaan roken”, zegt deze ontevreden gebruiker.

Voeding

Smoke Free heeft een betere beoordeling. Deze app bevat chatbots die stoppers adviseren. Daarnaast worden gebruikers aangemoedigd door bij mijlpalen badges uit te delen. Gebruikers noemen het in de recensies 'een fantastisch hulpmiddel'. Een ander heeft 'al acht maanden niet gerookt' dankzij deze app.

Afvallen is elk jaar opnieuw een van de meest gehoorde voornemens. Dit hangt samen met sporten, maar volgens gezondheids-econoom Wouterse heeft het nog meer met voeding te maken. „Je moet gaan bijhouden wat je eet, maar gezond eten doet iedereen



Half Nederlander wil in het nieuwe jaar kilo's kwijt.

op z'n eigen manier. Over het algemeen is het heel moeilijk om dat vol te houden.”

Als hulpmiddel kan een app volgens de hoogleraar wel nuttig zijn. „Het is meer een steuntje in de rug dat helpt bij de bewustwording van wat iemand eigenlijk eet.” Wel benadrukt ook hij dat een app geen vervanger van een gezonde levensstijl kan zijn. Wouterse noemt daarom geen concrete app die bij afvallen helpt.

Via verschillende appwinkels wordt *MyFitnessPal* goed beoordeeld. In deze app kunnen mensen een gewichtsdoel instellen. Door ingrediënten en gerechten in te voeren of scannen, wordt bijgehouden hoeveel calorieën iemand tot zich neemt. Door ook de sportactiviteiten te tracken, ontstaat een optelsom. Het resultaat laat precies zien of er minder calorieën worden ingenomen dan verbruikt, wat op de lange termijn in gewichtsverlies moet resulteren.

Tegenstrijdig

Apps om meer te gaan bewegen, te stoppen met roken of af te vallen blijken geen wondermiddel. Anders is dat bij het voornemen om minder op onze telefoon te zitten. Het lijkt tegenstrijdig, maar juist een app kan heel goed helpen bij vermindering van de schermtijd.

Stefan van der Stigchel is hoogleraar cognitieve psychologie aan de Universiteit Utrecht en gespecialiseerd in aandacht. Hij raadt de app *Forest* aan. „Als de gebruiker geen andere apps opent, groeit er een virtuele boom. Daarmee wordt ingespeeld



We zijn massaal telefoonverslaafd en willen graag minder tijd op schermpjes doorbrengen.

Experts verdeeld over effecten

Afvallen

MyFitnessPal - Scan eten, vind recepten en val af door calorieën te tellen
Lose It - Helpt doelen te stellen om gewicht te verliezen
Lifesum - Bevat recepten die passen bij het gekozen streefgewicht en trackt calorieën

op het gevoel dat je iets wilt volhouden en niet wilt verliezen wat je hebt opgebouwd.”

De meeste van de ruim 726.000 reviews in de Google Play Store zijn positief over de app. „Het heeft mij echt geholpen tijdens studeren. Het ziet er mooi uit waardoor ik niet word door andere apps word afgeleid”, stelt een gebruiker. „Deze app heeft mijn leven positief veranderd, het motiveert me om mijn taak vol te houden en zelfs om een echte boom te laten planten.”

Reclame

Toch zijn er minder positieve geluiden. „De verplichte reclame leidt meer af dan dat die goed doet”, zegt een reviewer. „Het idee is fantastisch, maar alle andere apps blijven altijd werken. Daardoor mist het zijn doel.”

De gemiddelde beoordeling is een 4,8 uit 5, waarmee de meeste gebruikers het als een goede app beoordelen.

Naast een app als *Forest* zijn er meer manieren om de telefoon minder aantrekkelijk te maken. „Zet het beeldscherm op zwartwit en zet de notificaties uit”, tipt Stigchel. „Er zijn studies die aantonen dat een notificatie ervoor zorgt dat je langere tijd bent afgeleid. Het creëert een *fear of missing out* en daar houden we niet van.”

Uiteindelijk zijn vrijwel alle experts het met elkaar eens: leefstijlverandering gaat niet automatisch. In een enkel geval kan een app doorslaggevend zijn, maar vaker is het een duwtje in de rug.

