



## De PAUL studie AANVULLENDE INFORMATIE VOOR UW DEELNAME

### Aanleiding van het onderzoek

Voor een goede fysieke en mentale gezondheid is het belangrijk dat mensen voldoende bewegen. Daarvoor wordt er aangeraden om minimaal 150 minuten matig intensief te bewegen (zoals fietsen en stevig doorwandelen) en om twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen (traplopen, gewichtheffen, etc.). Echter, bijna de helft van de Nederlanders is niet actief genoeg.

Daarom willen wij in het PAUL (Playful Active Urban Living) project onderzoeken of er een leuke manier is om mensen te motiveren om meer te bewegen. Hiervoor hebben wij de PAUL-applicatie ontwikkeld, een beweeg-app voor wandelen en/of hardlopen en om krachtoefeningen uit te voeren.

## INLEIDING

### Waar gaat het onderzoek over?

Het doel van deze studie is om de gebruiksvriendelijkheid van de PAUL-applicatie te onderzoeken en om te onderzoeken of de PAUL-app de potentie heeft om gebruikers meer te laten bewegen. We gaan daarom onderzoeken wat uw ervaringen zijn met de PAUL-app en of deze PAUL-app uw beweeggedrag beïnvloedt. Dit onderzoek valt onder het PAUL-project, een project waarin de Universiteit Utrecht, de Universiteit van Amsterdam, de Hogeschool van Amsterdam, Wageningen University and Research en de federale universiteiten van Santos en São Carlos (Brazilië) samenwerken.

### Wat wordt er van u verwacht?

- U installeert de PAUL-app en mag deze gebruiken voor 6 weken
- U vult in totaal 3 online vragenlijsten in (van ongeveer 10 en 15 minuten)
- U draagt 2 keer een accelerometervoor een soort stappenteller voor 1 week (in totaal 2 weken)
- U ontvangt een bezoek van een onderzoeker die u verder informeert over het onderzoek en die u de studiematerialen geeft.
- U wordt kort geïnterviewd over uw ervaringen met de app.

### Wat krijgt u ervoor terug?

- Na succesvolle afronding van het onderzoek ontvangt u een waardebon t.w.v. 30 euro!
- U kunt met de PAUL-app werken aan uw gezondheid door meer te gaan bewegen
- U draagt bij aan wetenschappelijk onderzoek

### Contact

Wilt u meer informatie of heeft u overige vragen? Neem dan contact op via de website (<https://paul.sites.uu.nl/contact/>), via de mail ([paulonderzoek@uu.nl](mailto:paulonderzoek@uu.nl)) of telefonisch (0683393736, beschikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 09.30 en 17.00).

## OVERZICHT VAN DE STUDIE

De PAUL-studie bestaat uit verschillende stappen. Deze zijn weergegeven op de tijdlijn hieronder. Een uitgebreide uitleg van iedere stap in het onderzoek kunt u lezen onder het figuur.

### PAUL studie overzicht



#### Stap 1: Inschrijving (start op 29 september)

Als u geïnteresseerd bent in deelname aan het PAUL onderzoek, kunt u zich inschrijven via een korte vragenlijst op de website (<https://paul.sites.uu.nl/meedoen-aan-het-onderzoek/>). Een onderzoeker van het PAUL-project neemt vervolgens contact met u op. U zult dan horen of u mee kunt doen met de studie of niet.

#### Stap 2: Voorbereiding

Wanneer u deel kunt nemen aan de studie, wordt er een afspraak met u gepland. Deze afspraak vindt plaats op een locatie naar uw voorkeur. Tijdens deze afspraak ontvangt u alle informatie die u nodig heeft voor het onderzoek en studiematerialen (een accelerometer en een informatieblad). Daarna hoeft u niets te doen, totdat de studie begint.

#### Stap 3: Start van de interventie (start op 28 oktober)

In de eerste week van de studie wordt u gevraagd om een tweede vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. Daarnaast gaat u een accelerometer (zie pagina 5) dragen voor 7 dagen. U zult via email, SMS of whatsapp een bericht krijgen wanneer u de vragenlijst moet invullen en wanneer u de accelerometer moet dragen. U kunt gewoon doorgaan met uw normale activiteiten terwijl u de accelerometer draagt.

Wanneer het niet gelukt is om de accelerometer voldoende te dragen, vragen we of u het nogmaals wilt proberen.

#### **Stap 4: de PAUL-app**

U mag nu 4 weken lang de PAUL-app gebruiken. U mag zelf bepalen hoe vaak u deze gebruikt en hoeveel u er mee gaat bewegen. U bent ook niet verplicht om de PAUL-app te gebruiken. Om de PAUL-app beter te laten werken, verzoeken we u:

1. Om wel de herinneringen aan te laten staan tijdens het gebruik (de 'push berichten' van de app)
2. Om uw kalender te koppelen aan de PAUL-app.
3. Om Bluetooth aan te zetten tijdens het bewegen met de app.

Tijdens deze 4 weken komt er een onderzoeker van het PAUL-project 1 keer bij u langs om de gegevens van de accelerometer te downloaden en om de accelerometer op te laden. U hoeft hier verder niets zelf voor te doen.

#### **Stap 5: de laatste week van de PAUL-app**

In de 4<sup>e</sup> week waarin u de PAUL-app gebruikt, wordt u nogmaals gevraagd om de accelerometer te dragen. U zult via email, SMS of whatsapp een bericht krijgen wanneer u de vragenlijst moet invullen en wanneer u de accelerometer moet dragen. U kunt gewoon de PAUL-app blijven gebruiken.

#### **Stap 6: Eind vragenlijst**

U ontvangt een bericht (via Email, SMS of Whatsapp) nadat u zes weken de PAUL-app heeft gebruikt. U mag daarna niet meer de PAUL-app gebruiken. In het bericht ontvangt u ook de laatste vragenlijst. Het invullen van deze online vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten.

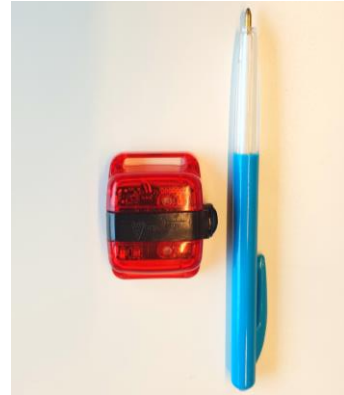
#### **Stap 7: Eind interview**

Tijdens deze laatste stap kunt u de accelerometer weer inleveren en wordt u kort geïnterviewd (ongeveer 20 minuten) over uw ervaringen met de PAUL-app door een onderzoeker van het PAUL-project. Deze afspraak vind plaats op een locatie naar uw voorkeur. Daarnaast kunt u op dit moment uw cadeau (een soort tegoedbon) kiezen.

## DE ACCELEROMETER

### Wat is een accelerometer?

Een accelerometer is een klein apparaatje dat u om uw heup kunt dragen. Dit apparaatje verzamelt gegevens over uw versnellingspatroon. Met behulp van deze gegevens kunnen wij het aantal stappen dat u zet meten. De accelerometer verzamelt *geen* andere gegevens van u (zoals GPS).



### Waarom ga ik een accelerometer dragen?

De accelerometer wordt gedragen om te meten hoeveel stappen u zet voorafgaand aan de studie en hoeveel stappen u zet aan het einde van de studie. Met behulp van deze gegevens kunnen wij bepalen of u meer bent gaan lopen tijdens het gebruik van de PAUL-app.



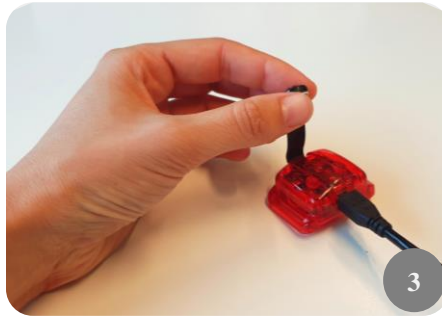
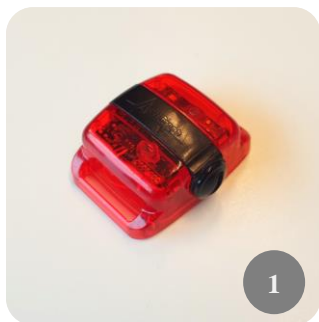
### Hoe moet ik de accelerometer gebruiken?

U kunt de accelerometer om uw rechter heup dragen, zoals in het figuur hiernaast is aangegeven. U kunt de accelerometer met behulp van een band om uw heup vastmaken. U kunt de accelerometer de hele dag dragen, *behalve* wanneer u gaat:

- Slapen
- Zwemmen
- Douchen

### Ik wil graag de accelerometer opladen, hoe moet dit?

Wanneer er een rood lampje van de accelerometer gaat knipperen, is de batterij van de accelerometer bijna leeg. Als u de accelerometer wilt opladen, pakt u eerst de accelerometer (stap 1) en maak het zwarte clipje open (stap 2). Het clipje werkt hetzelfde als een drukknopje. Wanneer hij niet opgen gaat, kunt u proberen om het knopje een slag tegen de klok in draaien. Vervolgens kunt u de zwarte stekker (micro USB) in de accelerometer steken en de lader in uw telefoon adapter of computer doen (stap 3). Wanneer er een groen lichtje knippert is de accelerometer aan het opladen. Wanneer het lichtje aan is maar niet meer knippert, is de accelerometer volledig opgeladen.



**Wat gebeurt er als ik de accelerometer niet draag, of wanneer ik hem kwijt raak?**

Het is niet erg als u vergeet om de accelerometer te dragen. Wanneer u hem een aantal dagen niet hebt gedragen, vragen wij of u nog een keer wil proberen de accelerometer een week te dragen. Wanneer u de accelerometer kwijt bent geraakt, stuur dan zo snel mogelijk een email naar [paulonderzoek@uu.nl](mailto:paulonderzoek@uu.nl) of een SMS/whatsapp bericht naar 0683393736.