

Door Gea van Oortmarsen

Meer bewegen: een wearable motiveert!

Staat het werken aan je gezondheid en meer gaan bewegen op je lijst van goede voornemens? Mijn tip: schaf een wearable aan! Zelf ben ik een enthousiast gebruiker van de Fitbit. Onder andere om mijn beweegdoelen te halen. Ik sta hierin niet alleen. 500 lezers van Smart Health hebben een enquête ingevuld naar hun ervaringen met de Fitbit en andere wearables. Hieronder geef ik de belangrijkste resultaten weer. Het totale onderzoek is te vinden op www.smarthealth.nl

Wat wordt er door de lezers van Smart Health gekocht?



Onder het lezerspaneel van Smarthealth is de Fitbit marktleider; dit komt overeen met internationale marktonderzoeken. Daarna volgen Polar, Apple en Garmin. Opvallend vinden de auteurs de opmars van Apple (smart watch),

de toppers van Polar in Nederland en het juist ontbreken van het internationaal sterke Xiaomi in de Nederlandse top tien.

Waarom wordt een wearable aangeschaft?

Het vaakst genoemd (66%) wordt het meer inzicht krijgen in het dagelijks beweeggedrag. Daarna wordt aangegeven dat men de wearable heeft gekocht omdat men van gadgets houdt (45%) of als hulpmiddel bij sport en fitness (37%). 22% van de ondervraagden geeft aan dat men motivatie nodig had om meer te bewegen. En 18% geeft een andere reden aan. Slechts 1% van de respondenten geeft aan dat men de wearable heeft aangeschaft op advies van de zorgverlener.

Het gebruik van de wearable

De wearable verdwijnt na aanschaf niet snel in een la. 70% van de respondenten geeft aan de wearable dagelijks te dragen. Het gebruik lijkt ook zijn vruchten af te werpen: 60% van de respondenten heeft het gevoel meer te zijn gaan bewegen.

Toys for boys?

Het gebruik van wearables is ongeveer gelijk verdeeld onder mannen en vrouwen (60% resp. 40 %). Nagenoeg de helft van de doelgroep is ouder dan 45 jaar.

Zorgprofessionals kunnen het gebruik stimuleren

Het aanbieden van een wearable aan patiënten door zorgaanbieders is nog geen gemeengoed. Wil je hier ook verandering in aanbrengen en met ons meedenken hoe we hier een impuls aan kunnen geven? Graag willen we hierover met je in gesprek. Je kunt contact met ons opnemen via info@aicom.nl of 0633984250.

Zie ook ons eerder verschenen column: [Smart armbanden](#) over dit onderwerp.