



door Gea van Oortmarszen

Smart armbanden:

Een veelbelovend hulpmiddel voor leefstijlverbetering

Meten is weten! Uit onderzoek blijkt en de ervaring leert, dat monitoring een grote bijdrage kan leveren aan het realiseren van leefstijlverbetering. Er komen steeds slimmere hulpmiddelen op de markt om hiermee aan de slag te gaan. Onder andere de "wearables", die –de naam zegt het al- op het lichaam worden gedragen en waarbij op elk moment relatief eenvoudig data door de gebruiker kan worden verzameld en uitgelezen via een app.

Smart armbanden zijn een voorbeeld van een veelbelovende wearable. De gebruiker kan op eenvoudige wijze zijn beweegpatroon monitoren en relateren aan zelf gestelde doelen of delen met anderen. Dit laatste kunnen de deelnemers uit de community zijn en eventueel ook zorgaanbieders. Zo kan de omgeving de gebruiker motiveren, ondersteunen en eventueel van advies voorzien. De gebruiker bepaalt zelf wie hij toegang geeft tot zijn gegevens. Wij vinden het aannemelijk dat de smart armbanden een succesvol hulpmiddel kunnen zijn bij het zelf managen van verbeteringen in de leefstijl. Zelfmanagement is belangrijk bij chronische aandoeningen zoals diabetes.



Twee internationale artikelen onderbouwen de aanname dat smart armbanden kunnen bijdragen aan het bereiken van gewichtsverlies (Polzien 2007 en Shuger 2011). Het onderzoek van Shuger toont aan dat er een optimaal gewichtsverlies werd bereikt als het dragen van de smart armband wordt gecombineerd met een begeleidingsprogramma.

In Nederland is een aantal projecten gestart om via wearables tot verbetering in leefstijl te komen. Wij bereiden een project voor om na te gaan wat de meest succesvolle manier is om smart armbanden te gaan verstrekken via zorgaanbieders.

Twee internationale artikelen onderbouwen de aanname dat smart armbanden kunnen bijdragen aan het bereiken van gewichtsverlies (Polzien 2007 en Shuger 2011). Het onderzoek van Shuger toont aan dat er een optimaal gewichtsverlies werd bereikt als het dragen van de smart armband wordt gecombineerd met een begeleidingsprogramma.

In Nederland is een aantal projecten gestart om via wearables tot verbetering in

leefstijl te komen. Wij bereiden een project voor om na te gaan wat de meest succesvolle manier is om smart armbanden te gaan verstrekken via zorgaanbieders.

In een door ResCon en AICOM ontwikkelde factsheet, is het aanbod van de smart armbanden en de beschikbare literatuur naar effecten op leefstijl in kaart gebracht. Deze factsheet is [hier](#) te downloaden.

Wij willen de factsheet up to date houden en aanvullen met lopende projecten. Heeft u kennis over lopende projecten die u wilt toevoegen aan de bestaande factsheet of wilt u meer informatie ontvangen over het project om de implementatie van de smart armband te versnellen? Dan kunt u een mail sturen naar info@aicom.nl of info@rescon.nl en wij nemen contact met u op.

3 juni 2014,

Gea van Oortmarssen.

www.aicom.nl