

# Inter-act

## KEUZESESSIE 6: INTER-ACT APP, ONDERSTEUNING VOOR EEN GEZONDE TOEKOMST BIJ MOEDER EN KIND.

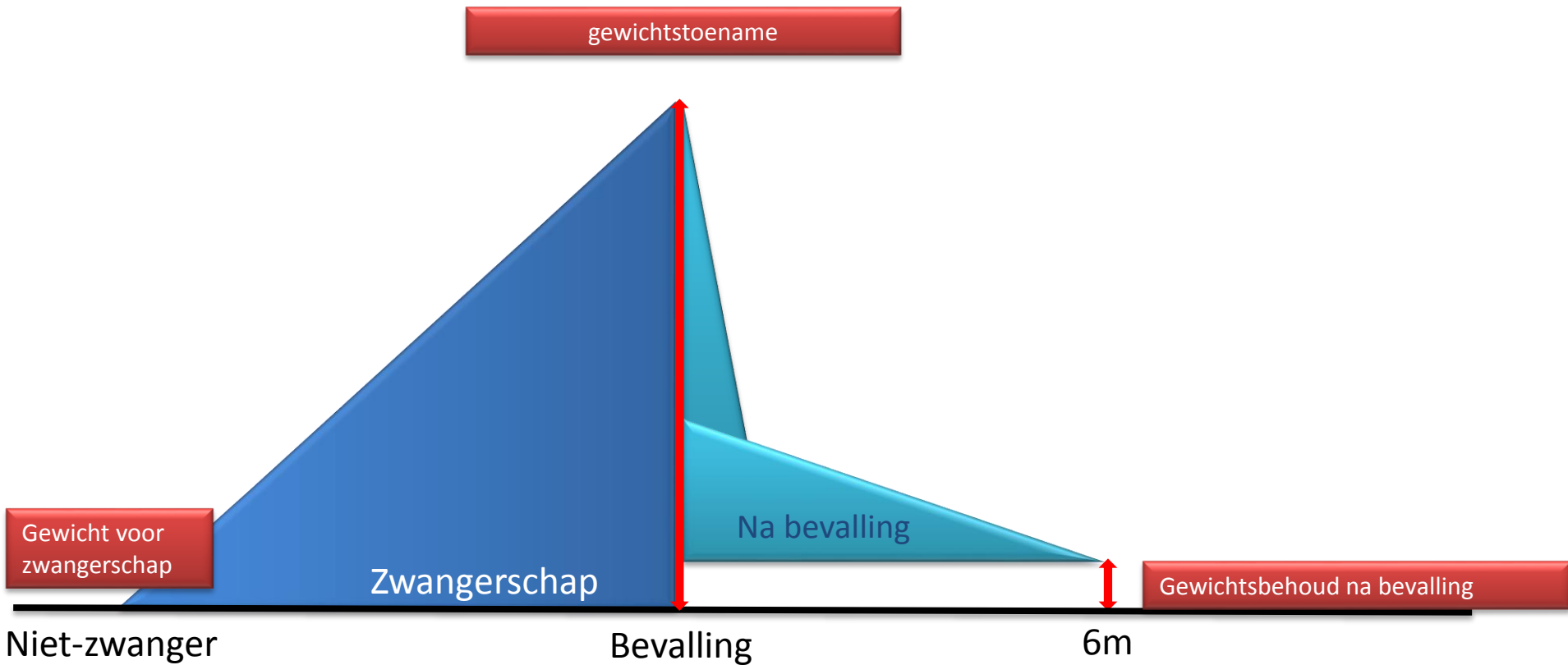
Inter-act is een innovatief leefstijlprogramma voor mama's die te veel kilo's bijkwamen tijdens hun zwangerschap. Leefstijlcoaches volgen de mama's op met focus op gezond leven en je goed in je vel voelen. De inter-act app ondersteunt dit leefstijlprogramma. Prof. Dr. Annick Bogaerts, Universiteit Antwerpen, KU Leuven, UCLL.

Annick Bogaerts, RM, MSc, PhD

UCLL, KU Leuven, UA



# Definities van gewicht in de periode ROND zwangerschap en geboorte



# Gewichtsevolutie bij vrouwen

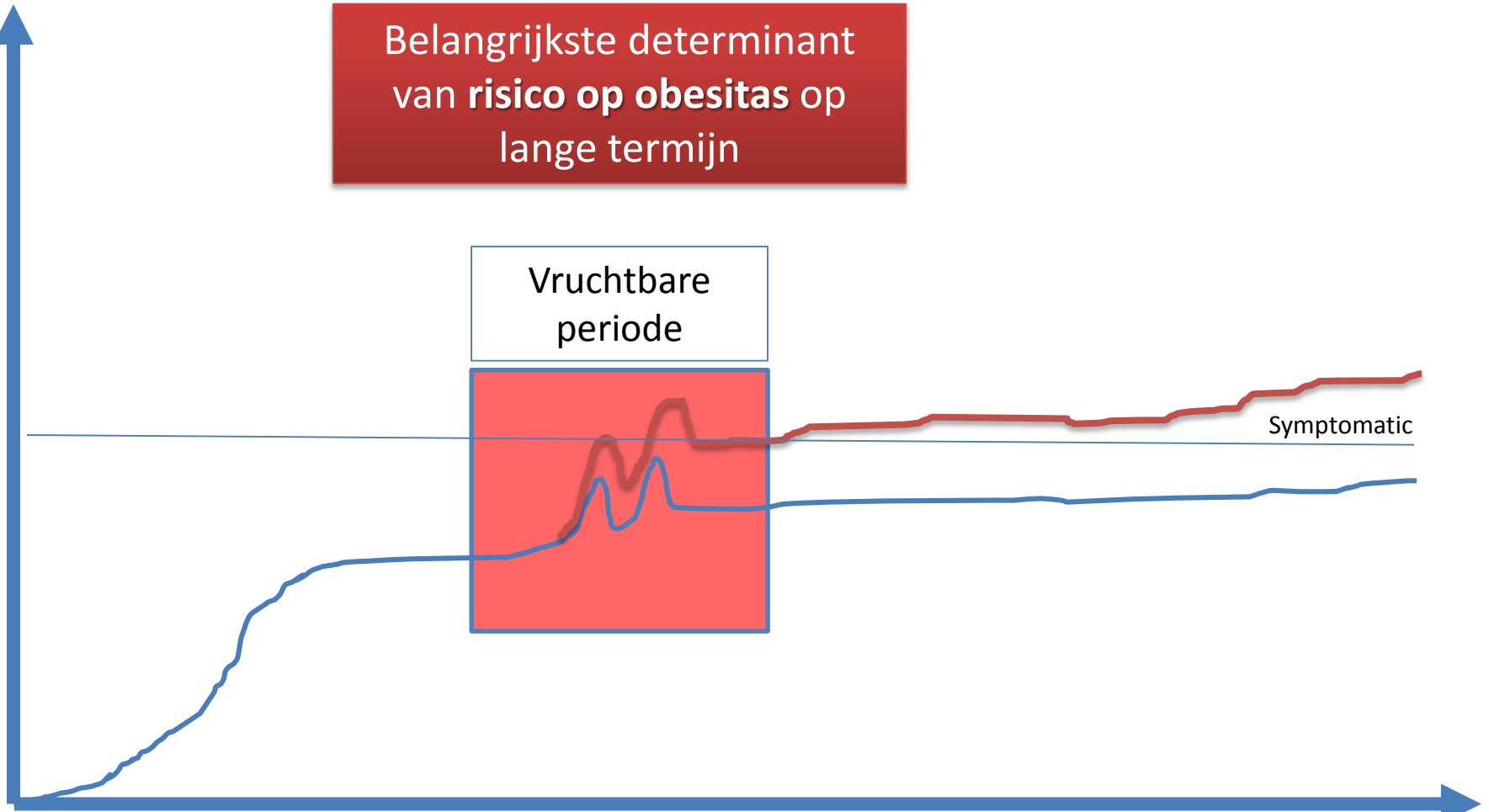
Gewicht (kg)

Belangrijkste determinant  
van risico op obesitas op  
lange termijn

Vruchtbare  
periode

Symptomatic

Leeftijd (jaren)





# Your poll will show here

1



Install the app from  
[pollev.com/app](https://pollev.com/app)

2

Make sure you are in  
Slide Show mode

Still not working? Get help at [pollev.com/app/help](https://pollev.com/app/help)  
or

[Open poll in your web browser](#)





# Your poll will show here

1



Install the app from  
[pollev.com/app](https://pollev.com/app)

2

Make sure you are in  
Slide Show mode

Still not working? Get help at [pollev.com/app/help](https://pollev.com/app/help)  
or

[Open poll in your web browser](#)





# Your poll will show here

1



Install the app from  
[pollev.com/app](https://pollev.com/app)

2

Make sure you are in  
Slide Show mode

Still not working? Get help at [pollev.com/app/help](https://pollev.com/app/help)  
or

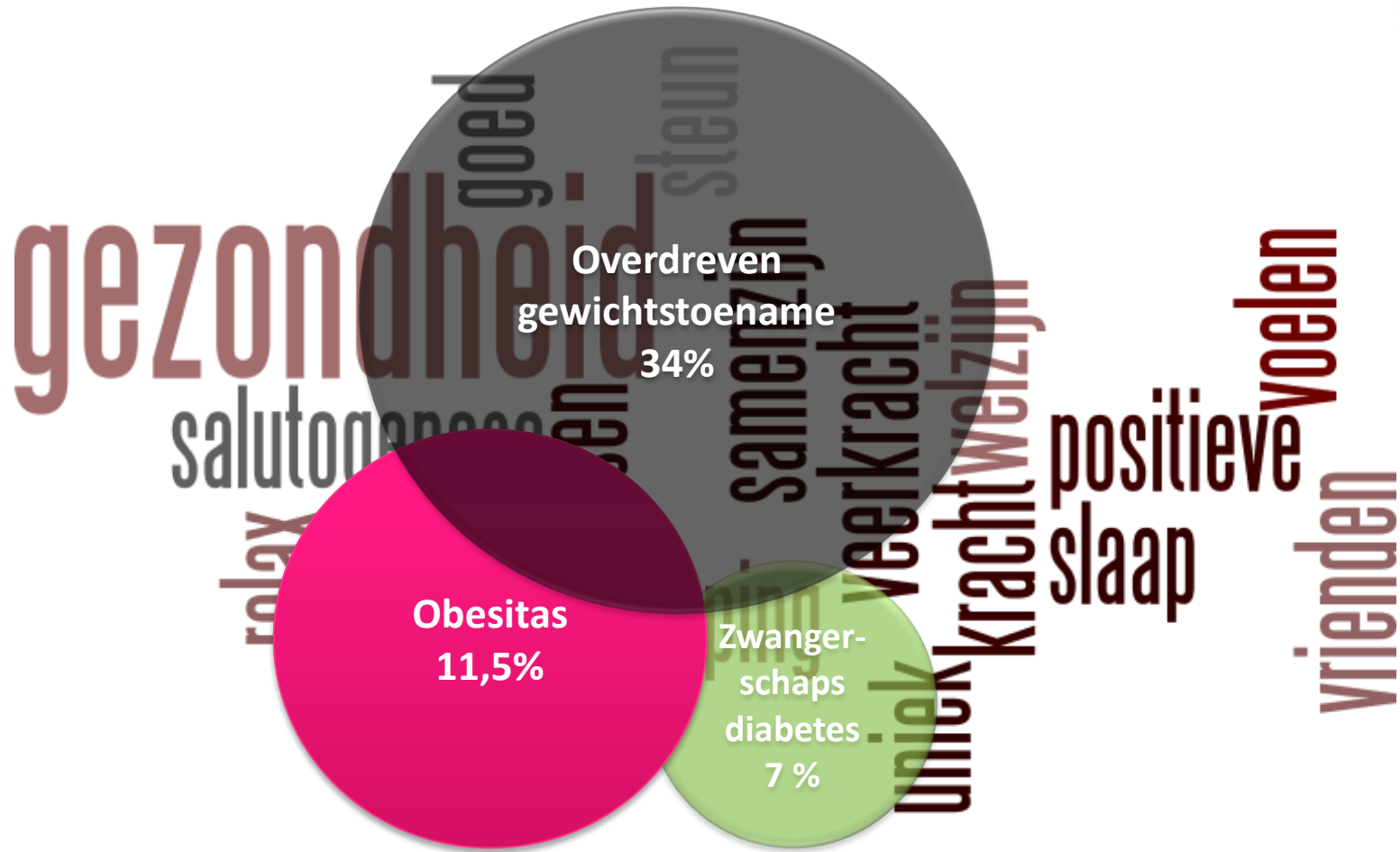
[Open poll in your web browser](#)



# Belangrijke determinanten voor (ON)gezondheid



inter-act







# Your poll will show here

1



Install the app from  
[pollev.com/app](https://pollev.com/app)

2

Make sure you are in  
Slide Show mode

Still not working? Get help at [pollev.com/app/help](https://pollev.com/app/help)  
or

[Open poll in your web browser](#)





inter-act

# APP ontwikkeling

IT campus in Pretoria , Zuid-Afrika (ZA)

# Inter-Act user evaluation

Mintlab, KU Leuven (BE)





inter-act

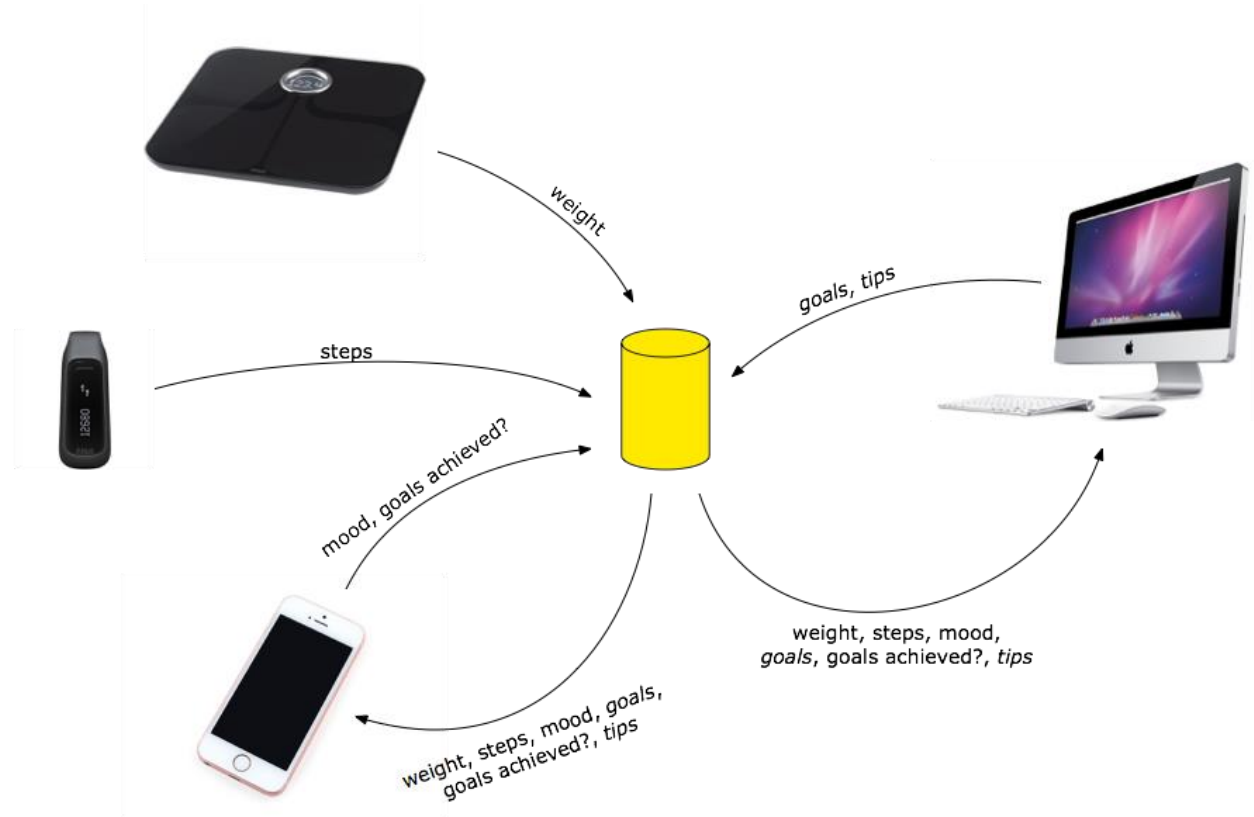
stappen

gewicht

doelen

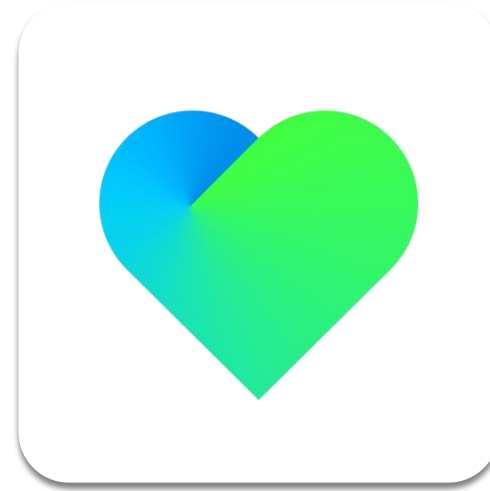
gemoed

tips



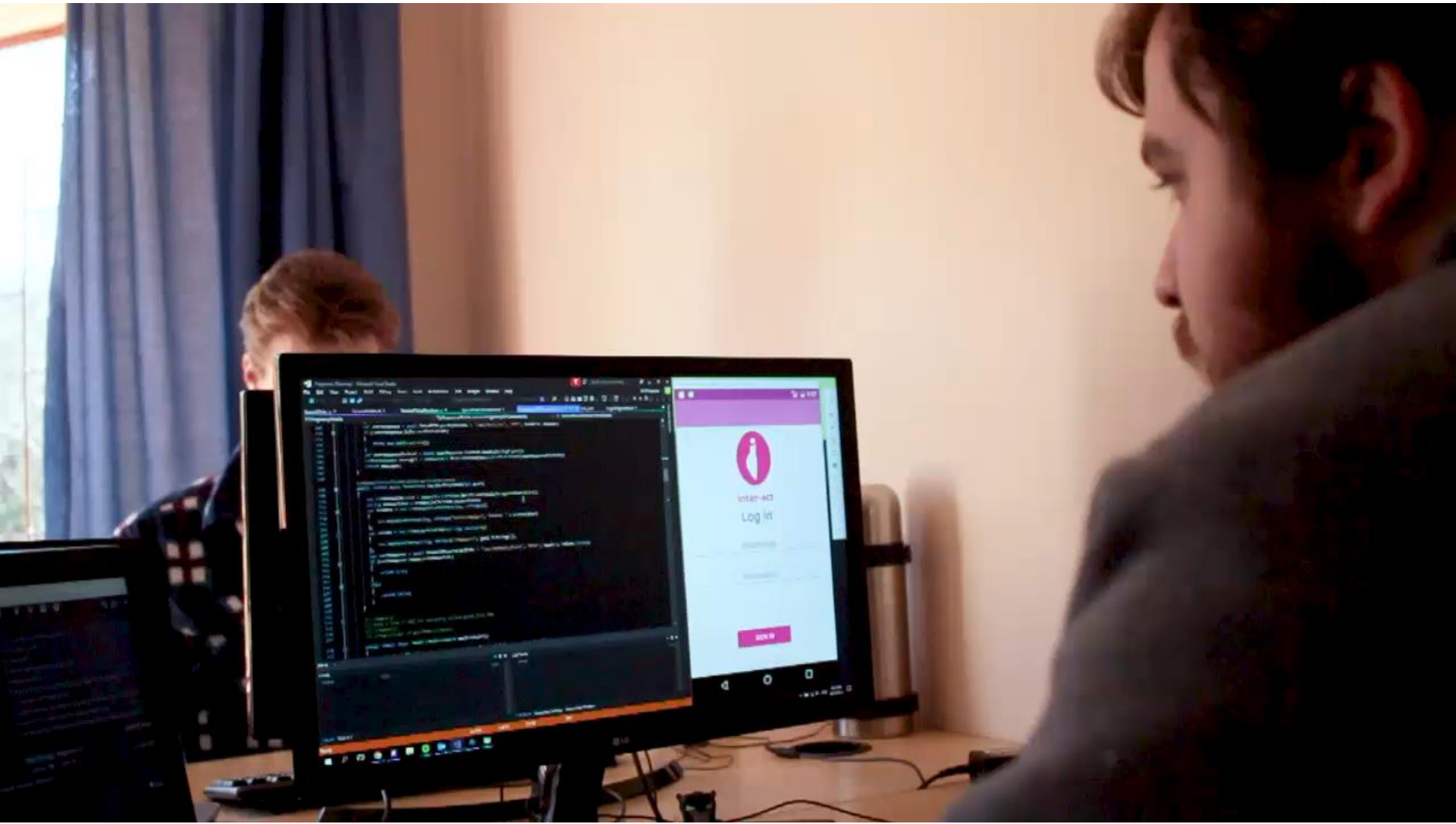


inter-act



# Interact + Nokia



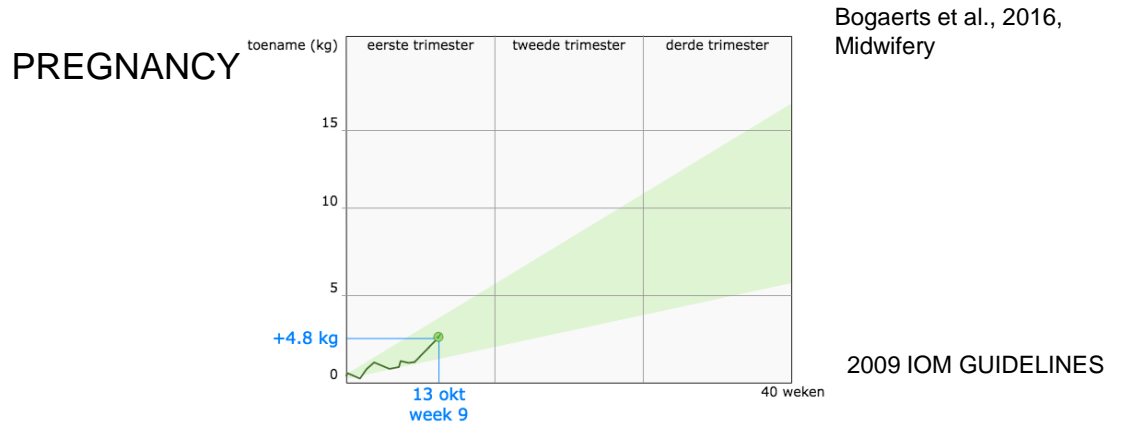
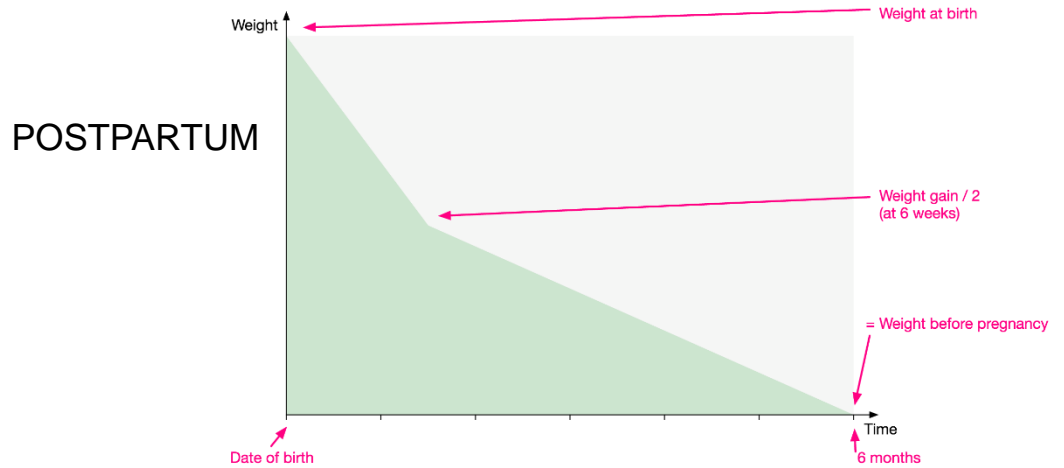




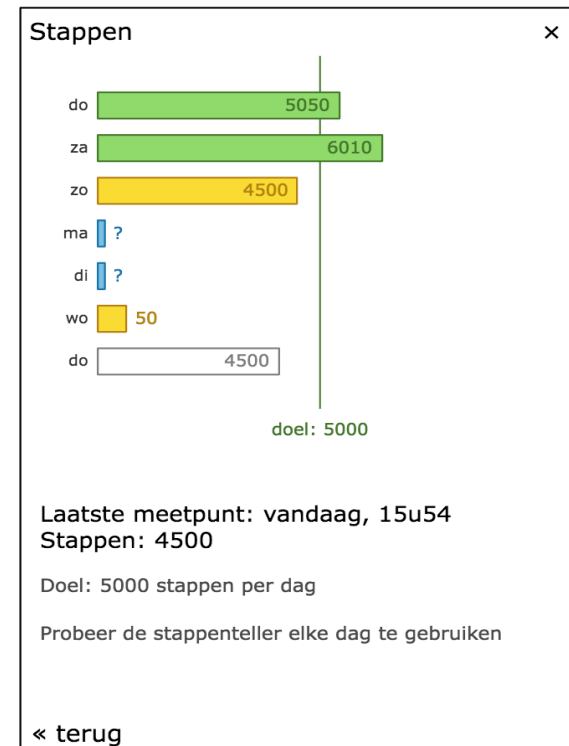
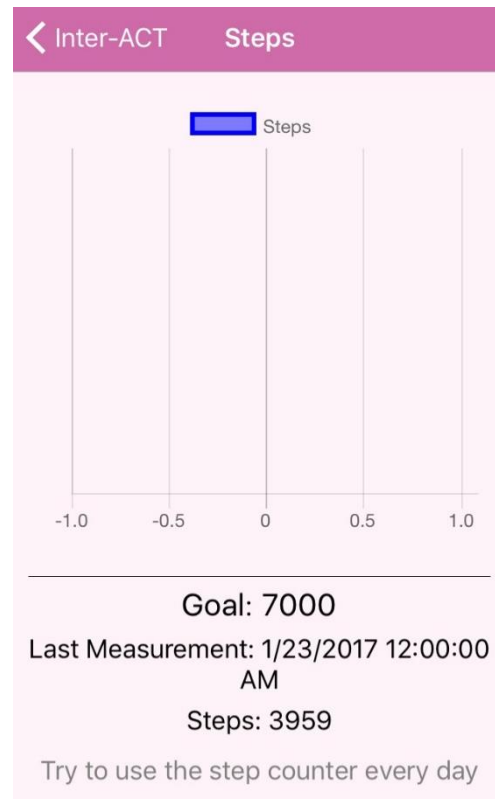
## INTER-ACT studie

Leefstijlprogramma tussen en tijdens zwangerschappen voor moeders  
na een zwangerschap met excessieve gewichtstoename

# Monitoren van gewicht



# Monitoren van stappen





# Monitoren van gemoed en spanning

Inter-ACT

Week 25

Evenwichtige tussendoortjes heb je nodig!  
Fri 10 Mar, 22:22


**Tip: Beweging**  
Parkeer je auto verder weg  
Yesterday 12:45

**Mood & Tension**  
Stressed  
Yesterday 12:46


**Mood & Tension**  
Relaxed  
Today 12:29

Mood Goals Weight Steps

How do you feel at the moment?



What degree of tension are you feeling right now?



**Mood & Tension**  
Relaxed  
Today 12:29

Mood Goals Weight Steps

# Monitoren van voedingsdoelen

Inter-ACT

Week 25

Evenwichtige tussendoortjes heb je nodig!  
Fri 10 Mar, 22:22

**Tip: Beweging**  
Parkeer je auto verder weg  
Yesterday 12:45

**Mood & Tension**  
Stressed  
Yesterday 12:46

**Mood & Tension**  
Relaxed  
Today 12:29

Mood Goals Weight Steps

Goals Water

## Choose your goals: Water

De aanbeveling is om uit de groep water dagelijks in totaal 1,5 liter te drinken waarvan minimum 1 liter

- Ik drink elke dag minstens 9 à 10 grote glazen water (2 liter)
- Ik drink elke dag minstens 7 grote glazen water (1,5 liter)

**Tip: Voeding**  
Water is onmisbaar  
Today 12:59

**Mood & Tension**

Today I achieved:

- Ik drink elke dag minstens 7 grote glazen water (1,5 liter)

Change Goals



## Over Interact

INTER-ACT is een vernieuwend leefstijlprogramma tussen en tijdens zwangerschappen om vrouwen te begeleiden naar een gezonde leefstijl. Vrouwen worden begeleid door een coach en krijgen een app voor op hun smartphone.

### Ons doel

Het doel van dit onderzoek is om het risico op zwangerschaps- en geboorte gerelateerde verwikkelingen te verminderen in de volgende zwangerschap.

### Voor wie

Wij richten ons op vrouwen met een te hoge gewichtstoename tijdens een voorgaande zwangerschap.

### De kans op verwikkelingen verkleinen

Van de vrouwen met een te hoge gewichtstoename tijdens een voorgaande zwangerschap, geraakt de helft niet terug op het gewicht van voor de zwangerschap. Daardoor hebben zij een grotere kans op verwikkelingen bij de volgende zwangerschap. Zwangerschaps- en geboorte gerelateerde verwikkelingen zijn zwangerschapshypertensie, zwangerschapsdiabetes (suikerziekte tijdens de zwangerschap), keizersnede, en een te grote baby voor de duur van de zwangerschap. Daarom kunnen deze vrouwen bij INTER-ACT begeleid worden tussen twee zwangerschappen in en tijdens de volgende zwangerschap om een gezonde leefstijl en gezond gewicht te krijgen. De kans op de genoemde verwikkelingen wordt daarmee verkleind.

### Coaching & app

INTER-ACT combineert begeleiding met het gebruik van een mobiele app die gekoppeld is aan een weegschaal en een activiteitstracker. De app monitort gewicht, eetgedrag, fysieke activiteit, mentaal welzijn, en biedt continue coaching via methoden gericht op positieve gedragsverandering. De studie beoogt 1100 vrouwen te includeren.





inter-act

# VALIDERING INTER-ACT programma incl. de APP

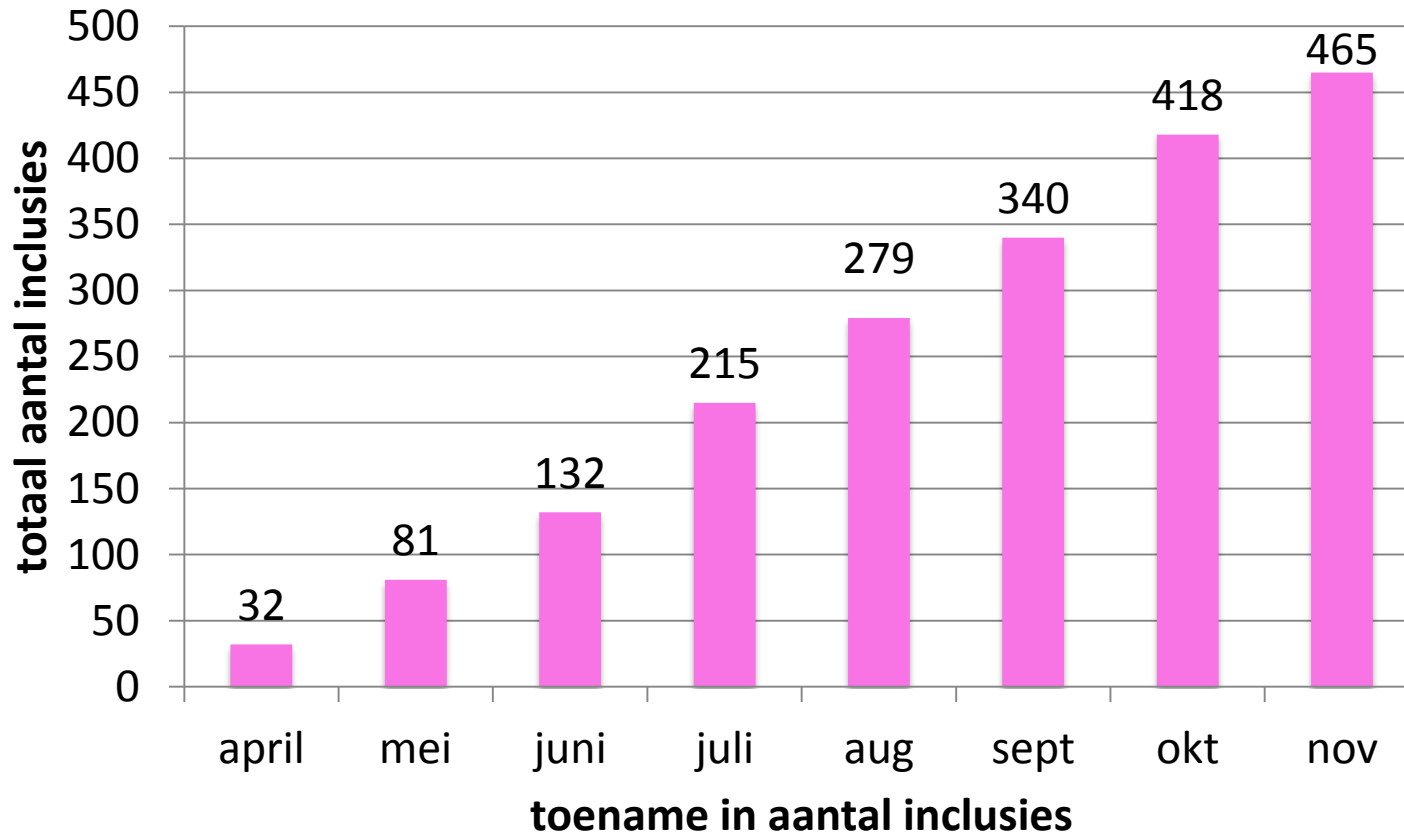
in een EXPERIMENT met meer dan

**1000 moeders**

# Deelnemers: status op 20/11/2017



inter-act





inter-act

# Inter-act Coachingsessies

*Margriet Bijlholt*

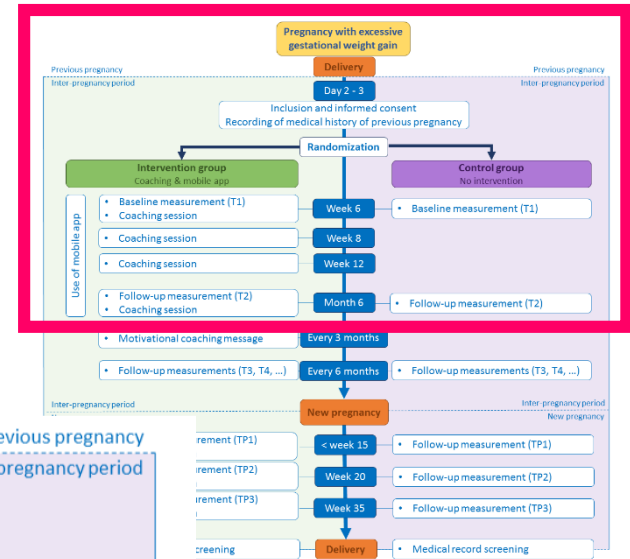
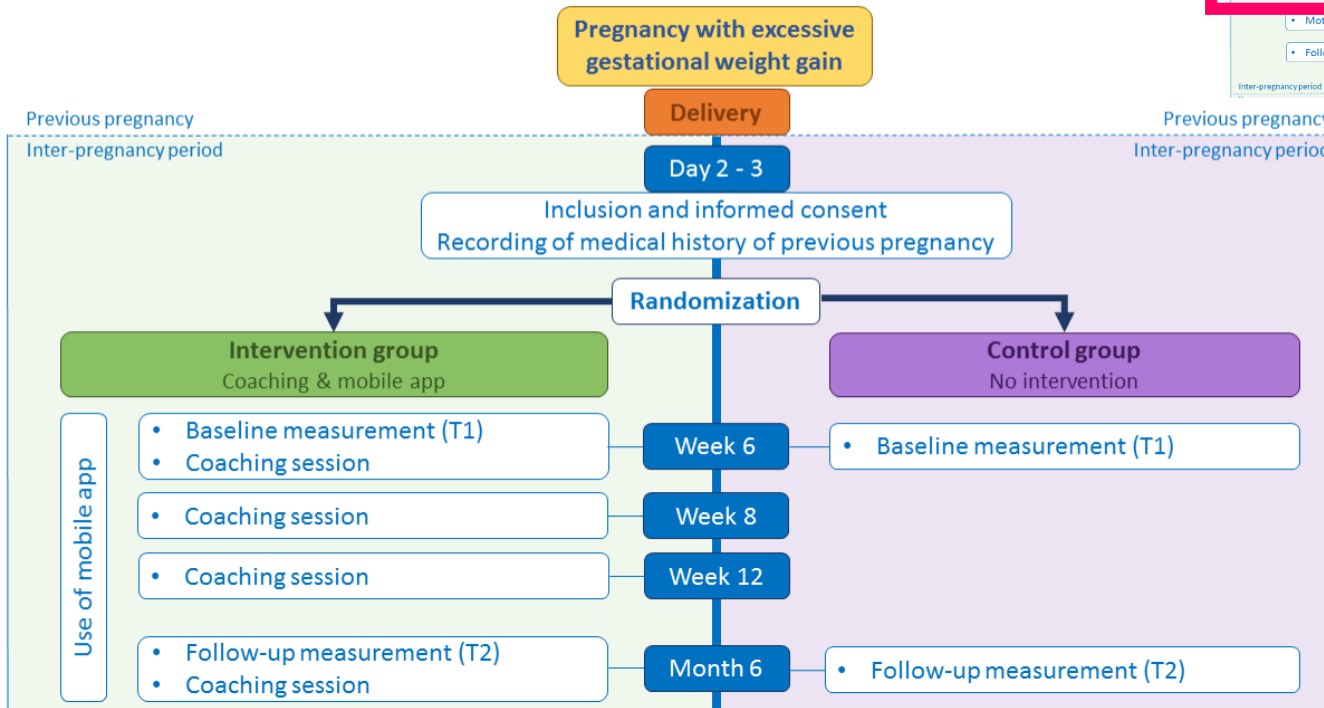
*Kelly Amuli*

# Uitgangspunten INTER-ACT

- Focus op leefstijl: voeding, beweging en psychisch welbevinden
- Patiëntgericht zorg: begeleiding en ondersteuning op maat
- Zorgcontinuïteit: faciliteert opbouw vertrouwens- en zorgrelatie
- Zelf-effectiviteit: geloof in eigen kunnen om bepaalde doelen te bereiken
- M-health: effectief instrument voor leefstijlbevordering voor doelgroep



# INTER-ACT coaching sessies



Kind & Gezin



# Sessie 1: 6 weken postpartum

- **Thema: kennismaking**
- Uitleg INTER-ACT studie
- Eventueel eerste SMART doelen stellen
- Lichaamsmetingen
- Installatie app, weegschaal, stappenteller

→ *Shared Decision Making*



Quiz: Wat was de eerste smartphone?



- A. Nokia 9000
- B. IBM Simon
- C. iPhone
- D. Palm Treo

## Sessie 2: 8 weken postpartum

- **Thema: motivatie en gedragsverandering**
- Evaluatie verloop doelen indien al geformuleerd tijdens sessie 1
- Fases van gedragsverandering (Prochaska)
- Vergroten van de intrinsieke motivatie
- SMART doelen (bij)stellen



# Quiz: Welke foto stelt de contemplatiefase voor?



A



B



C



D



E



F



## Sessie 3: 12 weken postpartum

- **Thema: voeding**
- Evaluatie verloop doelen
- Barrières om aan een gezonde leefstijl te werken
- Voedingsonderwerpen: eetmomenten, voedingsdriehoek, nutriënten, energiebalans, voedingsetiketten, porties
- SMART doelen (bij)stellen
- Lichaamsmetingen





Quiz: 35 gram suiker zit in ...

- A. Twee appels
- B. 33cl cola
- C. Potje fruityoghurt van 125g
- D. 5 soeplepels ketchup

## Sessie 4: 6 maanden postpartum

- **Thema: beweging en welbevinden**
- Evaluatie verloop doelen
- Uitwisselen informatie omtrent welbevinden:  
stressoren, steun, ...
- Barrières om meer te bewegen
- Informatie & motivatie omtrent beweging
- SMART doelen (bij)stellen
- Lichaamsmetingen



Quiz: 10.000 stappen aan één stuk komt  
overeen met...



- A. 7 km
- B. 5 km
- C. 10 km
- D. 9 km



# Antwoorden op de Quiz



- Wat was de eerste smartphone? **IBM Simon**
- Welke foto stelt de contemplatiefase voor? **E**
- 35 gram suiker zit in ...**33cl Cola**
- 10.000 stappen aan één stuk komt overeen met...**7 km**

# Output



inter-act

Coach  
Manual®

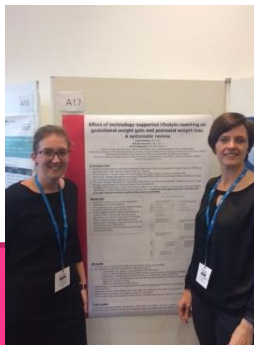


Experten



Congressen

Lezingen





→ 8/03/2017




inter-act

STUDY PROTOCOL

Open Access



# INTER-ACT: prevention of pregnancy complications through an e-health driven interpregnancy lifestyle intervention – study protocol of a multicentre randomised controlled trial

Annick Bogaerts<sup>1,2,3\*</sup>, Lieveke Ameye<sup>1</sup>, Margriet Bijlholt<sup>1,3</sup>, Kelly Amuli<sup>1,3</sup>, Dorine Heynickx<sup>2</sup> and Roland Devlieger<sup>1,4,5\*</sup> 

Published Online : **26/06/2017**



deredactie.be/cm/vtmnieus/binnenland/1.300... intranet.ucl.be Polls | Poll Everywhere Google Translate 1 miljoen euro veil om vrou... Converteren Selecteren

# DE REDACTIE.BE

20 november 2017 21:24 9°C 25 KM FILE

HOME VIDEOZONE LIVE CENTER OMBUDSMAN

AANSLAGEN SPANJE BINNENLAND POLITIEK BUITENLAND OOK DAT NOG CULTUUR & MEDIA OPIN

## 1 miljoen euro veil om vrouwen te helpen zwangschapskilo's te verliezen

Share icons: link, print, email, Facebook, Twitter

http://deredactie.be/cm/vtmnieus/opinieblog/ombudsman

https://www.hln.be/nina/fit-gezond/raak-je-niet-v... intranet.ucl.be Polls | Poll Everywhere Google Translate Raak je niet van die babykil... Converteren Selecteren

Mini-blikje Coca-Cola **mini** KOOP NU >

Lezersservice Digikrant Abonnement Voordelen TOPICS

Vind ik leuk 33 duizend Volgen

HLN NIEUWS SPORT SHOWBIZZ nina REGIO 10°

FIT & GEZOND SEKS & RELATIES CARRIÈRE PSYCHO FAMILIE NINA KOOKT STYLE VRIJE TIJD NINA SHOPT GOESTING

https://nl.metrotime.be/2017/06/14/news/coach-moe... intranet.ucl.be Polls | Poll Everywhere Google Translate 1 miljoen euro veil om ... Coach moet vrouwe... Converteren Selecteren

3°C Brussel, BE 20/11/2017 Contact Adverteren Digitale Krant

# metro

zalando 20% KORTING IN DE OUTLET PAK CODE >

NEWS EXTRA JOB FRIENDS WIN METRO PHOTO CHALLENGE 2017 DIGITAL

KORTINGSCODES OVER

Home > general > Coach moet vrouwen na bevalling begeleiden naar gezond gewicht

## Coach moet vrouwen na bevalling begeleiden naar gezond gewicht

metro addict?

We gebruiken cookies om er zeker van te zijn dat je onze website zo goed mogelijk beleeft. Als je deze website blijft gebruiken gaan we ervan uit dat je dat goed vindt. **Ok**

https://nl.metrotime.be/win/

## Raak je niet van die babykilo's af? Helpen

- NET BINNEN** Alle berichten
- 18u33 Nachtraaf versus vroege vogel: wat als jij en je partner andere...
  - 17u14 Alle looks van de Victoria's Secret show in Shanghai



inter-act

Coach moet vrouwen na bevalling begeleiden naar gezond gewicht

14/06/2017 om 15:08 | Bron: BELGA

Like ons op Facebook

MEEST GELEZEN

http://www.hbvl.be/cnt/dmf20170614\_02924993/coac

intranet.ucll.be

Polls | Poll Everywhere

Google Translate

KLANTENDIENST

AUTO IMMO JOBS SHOP

NIEUWS REGIO SPORT HBVL2 SHE. **HBVL+**



Het project Inter-act is een initiatief van de KU Leuven, de UAntwerpen en de Hogeschool UC Leuven-Limburg. Zes kraamafdelingen uit Leuven, Antwerpen en Limburg werken mee. De bedoeling is om 1.100 vrouwen te betrekken.

“Van de vrouwen met een te hoge gewichtstoename tijdens een voorgaande zwangerschap, geraakt de helft niet terug op het gewicht van voor de zwangerschap. Daardoor hebben zij een grotere kans op verwickelingen bij de volgende zwangerschap”, aldus de initiatiefnemers. Het gaat dan om verwickelingen zoals zwangerschapshypertensie, zwangerschapsdiabetes, keizersnede en een te grote baby voor de duur van de zwangerschap.

Inter-act wil deze vrouwen begeleiden tussen twee zwangerschappen in en tijdens de volgende zwangerschap om een gezonde leefstijl en gezond gewicht te krijgen, om zo de kans op deze verwickelingen te verkleinen. De begeleiding wordt verzorgd door een coach, en wordt ondersteund door middel van een mobiele app die gekoppeld is aan een weegschaal en een activiteitstracker.

In totaal worden er tien à vijftien coaches ingeschakeld. Het project wordt gefinancierd door het Fonds Wetenschappelijk Onderzoek (FWO), dat 1 miljoen euro vrijmaakt. Dat bedrag dekt het

onderzoekers gaat vrouwen tijdens een zwangerschappen begeleiden naar een gezonde gewicht die tijdens een voorgaande zwangerschap te veel verloren kwijt raakten. De onderzoekers willen de vrouwen een coach en met een app om zo het risico op lateerde verwickelingen te verminderen in de





inter-act

Browser tabs: https://www.vlaamsparlement.be/commissies/con, intranet.ucll.be, Polls | Poll Every..., Google Translate, Raak je niet van di..., Coach moet vrou..., Verslag commi...

# Commissievergadering

[Bekijk de volledige vergadering](#)

Browser tabs: https://www.vlaamsparlement.be/commissies/con, intranet.ucll.be, Polls | Poll Every..., Google Translate, Raak je niet van di..., Coach moet vrou..., Verslag commi...

De voorzitter Minister Vandeurzen heeft het woord.

**Minister Jo Vandeurzen**

voorzitter, ik begrijp de reacties op basis van wat in de pers is verschenen over het Inter-act-onderzoek. Het is dan ook een zeer gevoelig onderwerp. We moeten vermijden dat we jonge moeders met bijkomende druk opzadelen. Zoals terecht is opgemerkt, vergt het zoeken naar een nieuwe balans sowieso al veel energie van jonge ouders. Het is die zoektocht die we met veel maatregelen, interventies en diensten maximaal willen ondersteunen op maat van de gezinnen zelf.

De Inter-act-studie kan meer inzicht verschaffen in de vraag welke interventies als ondersteunend worden ervaren en dus effectief zijn. Het onderzoeksdesign is de verantwoordelijkheid van de onderzoekers. Navraag heeft me geleerd dat de weegschaal en de app slechts hulpmiddelen zijn in een meer holistische aanpak. De nadruk ligt op motivationele coaching. Uiteraard gaat hierbij ook aandacht naar het psychisch welbevinden van de geïncludeerde moeders.

Kind en Gezin neemt regelmatig deel aan wetenschappelijke onderzoek met betrekking tot preventieve gezondheidszorg, gezinsondersteuning en kinderopvang. De moeders die door de onderzoekers zijn geïncludeerd, stappen vrijwillig in het onderzoeksprogramma. Ze worden door een coach opgevolgd. Naast die aan het onderzoek verbonden coaches werken ook zeven medewerkers van Kind en Gezin mee als leefstijlcoaches. Het gaat om regelverpleegkundigen en om regioteamverantwoordelijken. De coachende vaardigheden en de positieve gespreksvoering staan centraal. Daarnaast worden voor het onderzoek ook enkele standaardmetingen verricht.

De opleiding is gefocust op motiverende gespreksvoering en op motiverende coaching. De

Top

Windows taskbar: icons for Internet Explorer, File Explorer, Mail, Word, PowerPoint, Excel, Outlook, and system tray with date 20/11/2017 and time 21:37.

# DANK

Roland Devlieger

Lieveke Ameye

Margriet Bijholt

Kelly Amuli

Dorine Heynickx

Lotte Mertens

Marijke Braeken

Bart Jacobs

Lars Lambriks

