

APPENDICES

SAILORS IN MOTION

A persuasive game to stimulate physical exercise among employees with low socioeconomic status.



APPENDIX A: SENSITIZING BOOKLET



FOTO OPDRACHT

Voor deze opdracht kun je de camera gebruiken die in de envelop zit. Maak in de komende 4 dagen foto's van de 12 dingen die hieronder op de kaartjes staan.

Verder zijn er nog 15 foto's over op de camera. Maak je dus geen zorgen als je een foto opnieuw wilt maken. De rest van de foto's mag je gebruiken om foto's te maken van wat jij graag wil laten zien! Veel plezier!

Maak een foto van...

- 1. Je werkplek
- 2. Jouw reis naar je werk toe
- 3. Jouw favoriete plek buiten
- 4. Het fijnste plekje in huis
- 5. Het leukste wat je hebt
- 6. Iemand die belangrijk voor je is
- 7. Jouw lunch
- 8. Iets waar je blij van wordt
- 9. Iets dat saai is
- 10. De kleren die je aan hebt
- 11. Wat jou helpt om gemotiveerd te blijven
- 12. Jouw keuken

TIP! Verdeel het maken van de foto's over meerdere dagen. Maak bijvoorbeeld 3 foto's per dag.

SAY CHEESE!

DAG 1 HOE ZIET JOUW DAG ERUIT?

Het eerste wat ik doe als ik 's morgens op sta is...

Wat doe je allemaal nog meer op een dag? Teken jouw dag op de tijdlijn die op de volgende bladzijde staat. Beschrijf jouw dag vanaf het moment dat je opstaat, tot dat je naar bed gaat.

Ben je klaar? Pak dan de stickers! Plak een blij smiley bij een moment wat je heel leuk vindt, en een niet blij smiley bij een moment dat je niet zo leuk vindt.

Hier staat een voorbeeld hoe zo'n tijdlijn eruit kan zien. Maar je mag hem invullen zoals je zelf wilt.

Waarom voel je je zo? Schrijf hier onder hoe je je voelt op de momenten waar je de stickers hebt geplaatst.

Ik voel mij Omdat

Ik voel mij Omdat

Als je vragen hebt kun je altijd contact met mij opnemen.

i INFORMATIE OVER DIT WERKBOEK

Wat leuk dat je mee wilt doen aan dit onderzoek!

Ik ben Suzanne, 24 jaar en ik ben aan het afstuderen voor de studie Industrieel Ontwerpen. Ik doe mijn ontwerp project bij DZB en ben erg benieuwd naar de werknemers van dit bedrijf (jij dus!). Het doel van de opdracht is om jou op een leuke manier meer te laten bewegen. Samen met jou en jouw collega's wil ik iets ontwerpen wat helemaal bij jullie interesses past.

In dit werkboek kun jij je ervaringen op schrijven en tekeningen maken. Het gaat over verschillende dingen, zoals jouw dromen, maar ook gezondheid, leefstijl en bewegen. De informatie van dit onderzoek ga ik gebruiken om een ontwerp te maken wat door jou uitgetest kan worden bij DZB.

Je zult dit boekje 4 dagen bij je houden om elke dag een kleine opdracht in te vullen. Ook heb ik je een camera gegeven met foto-opdrachten. Wanneer jij alles hebt ingevuld kun je het boekje en de camera aan mij terug geven. Ik zou het leuk vinden om je dan later nog vragen te stellen over jouw ervaringen en de foto's.

Wat jij schrijft in dit werkboek zal alleen voor mijn project gebruikt worden en zal niet verspreid worden.

Heel veel plezier en tot dan!

Groetjes,
Suzanne

GOED OM TE WETEN!

- ★ Denk niet te lang na bij het invullen van dit boekje, schrijf het eerste op wat in je op komt.
- ★ Er zijn geen foute antwoorden. Jij bent de expert van jouw ervaringen!
- ★ Het invullen van dit boekje kost ongeveer 15 minuten per dag.

★ DIT BEN IK!

Naam:

Leeftijd:

In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met:

Mijn lievelingsmuziek is:

Teken hier jezelf of plak een foto

DAG 2 JOUW WERK

Het leukste aan mijn werk vind ik...

Wat ik minder leuk aan mijn werk vind is...

Hoe ziet jouw werkplek eruit? Teken of beschrijf hem hierboven!

LEEFSTIJL

Wat betekent gezond leven voor jou? Plak de stickers die je bij gezond leven vindt passen in de cirkels op de volgende pagina. Hoe dicht bij het midden, hoe meer je het woord bij gezond leven vindt passen. Hieronder staat een voorbeeld.

Je mag zoveel stickers plakken als je zelf wilt. Niet alle stickers hoeven opgeplakt te worden.

DAG 3

Van welk cadeau zou je heel erg blij worden?

Teken, knutsel of beschrijf jouw droom cadeau in het cadeautje hier naast.

Dit kan cadeau kan groot en gek zijn, of juist klein en bijzonder. Zoals wonen op de maan, zwemmen met haaien, een grote wereldreis maken of een bezoek aan het pretpark. Denk aan iets wat jij heel graag zou willen.

JOUW DROOM CADEAU

Informed consent

- Wat vind je van bewegen op werk?
 - o Vind je dat je genoeg beweegt op werk?
 - o Zou je meer willen bewegen op werk?
- Wat denk je nodig te hebben om te veranderen?

Vragen bij concepten: (25 min)

Ik ga je nu 3 verschillende ontwerp ideeën laten zien. Ik heb ze verwerkt in een verhaal zodat ze beter te begrijpen zijn. Ik laat ze je zien en heb er vervolgens een paar vragen bij. Nadat we ze allemaal hebben bekeken kunnen we ze ook met elkaar vergelijken. Wanneer jij denk dat een idee anders zou moeten zijn, hoor ik dat graag. Dit is een moment dat we samen het idee kunnen ontwikkelen, ik wil hier graag jouw hulp bij hebben.

Vragen bij elk concept:

- Past dit idee bij jou/iemand zoals jij?
- Hoe zou iemand zoals jij hiermee omgaan?
- Wat zou je veranderen?
- Wat zou je toevoegen?
- Wat zijn de plus/min punten?

- Zijn duidelijke regels belangrijk voor je?
- Hou je van verassing?

Vergelijking:

- Welk concept zou je het beste begeleiden bij gezond leven? Waarom?
- Welk concept lijkt jou het leukste om aan mee te doen?

Vragen over game elementen (PLEX Cards) (10 min)

Zoals je misschien ziet aan de ontwerpen wordt de leefstijl interventie een spel. Ik ben benieuwd wat jij denk van spellen. Ik laat je nu verschillende kaartjes zien. De woorden op deze kaarten komen vaak voor in spellen.

laat de PLEX cards zien

- Kun je uit deze woorden twee kiezen die jou het meeste motiveren om te bewegen?
- En twee die jou het minste zouden motiveren om te bewegen?
- Denk je dat deze dingen je ook zouden motiveren in de werkomgeving?

PLEX CARDS

- Competitie: wedstrijd met jezelf of een tegenstander
- Uitdaging: Het testen van jouw vaardigheden met een moeilijke taak
- Ontdekking: iets nieuws of onbekends vinden
- Fantasie: Een ingebeelde ervaring
- Voltooiing: Een grote taak afmaken, iets afsluiten
- Humor: Plezier, grappen, vreugde, vermaak
- Vriendschap: gemeenschappelijk, samen doen

Informatie: Onderzoek bewegen bij DZB

25-5-2020

Ik ben Suzanne Moens, 24 jaar oud en ik ben aan het afstuderen voor de studie Industrieel Ontwerpen. Mijn ontwerp project doe ik samen met DZB Leiden. Het doel van het project is om samen met de medewerkers van DZB manieren te vinden om meer te gaan bewegen in het dagelijks leven.

Wil jij mij helpen met het ontwerpen van een leuke manier om bewegen te stimuleren bij DZB? Ik ben erg benieuwd wat jij leuk vindt en wat je motiveert en daarom heb ik dit onderzoek gemaakt. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen hoe we aankijken tegen gezondheid en bewegen. Daarbij wil ik graag weten wat je interesses zijn.

Het eerste deel van dit onderzoek bestaat uit het invullen van een werkboek met opdrachten en het maken van verschillende foto's met de camera die je krijgt. De vragen gaan over je dromen, hoe je leven er dagelijks uitziet en wat jij vindt van gezond leven. Dit gedeelte zal 4 dagen duren, waarbij je ongeveer 15 minuten per dag bezig bent. Na dit eerste gedeelte zou ik je graag willen interviewen over je ervaringen en een paar ontwerp ideeën met je willen bespreken. Dit interview zal maximaal anderhalf uur duren. De audio van dit interview zal worden opgenomen en er worden notities gemaakt door de onderzoeker.

Als je het werkboek hebt ingevuld en de foto's hebt gemaakt kun je het werkboek en camera aan mij terug geven. De informatie die ik van jou krijg ga ik gebruiken om een ontwerp te maken dat jij dan kunt uittesten bij DZB. Door mee te doen aan dit onderzoek zul je, als expert van jouw ervaringen, bijdragen aan meer beweging voor jou en jouw collega's.

Je mag op elk moment stoppen met dit onderzoek, en je hoeft hier geen reden voor te geven. Het is een volledig vrijwillige deelname. Wat jij schrijft in dit werkboek zal alleen voor mijn project worden gebruikt en zal niet verspreid worden. De informatie zal opgeslagen worden op een beveiligde opslag bij de universiteit. Het is belangrijk te weten dat je anoniem zult blijven. Je naam en adresgegevens worden niet opgeslagen en bewaarde foto's worden onherkenbaar gemaakt. Ik zal de informatie van dit project gebruiken voor mijn afstudeerverslag en presentatie. Dit project is goedgekeurd door mijn begeleiders van de TU Delft en DZB. Wanneer je wil meedoen zou ik graag jouw toestemming willen hebben. Dat kun je geven op dit formulier.

Tijdens het onderzoek en het interview zal je misschien nieuwe inzichten over je gewoontes kunnen krijgen. Ik zou je hier geen advies voor kunnen geven, maar je kunt altijd terecht bij je begeleider van DZB om erover te praten.

Alvast heel erg bedankt voor jouw deelname!

Toestemmingsformulier Onderzoek Bewegen bij DZB

Vink de juiste vakjes aan

Meedoen aan het onderzoek

Ik heb de informatie over het onderzoek van 25 mei 2020 gelezen, of het is aan mij voorgelezen. Ik heb mijn vragen over het onderzoek kunnen stellen aan de onderzoeker. Deze vragen zijn beantwoord en ik ben tevreden over de antwoorden.

Ja Nee

Ik geef vrijwillig toestemming om mee te doen aan dit onderzoek.

Ik begrijp dat ik kan weigeren om vragen te beantwoorden.

Ik begrijp dat ik op elk moment kan stoppen met meedoen aan dit onderzoek, zonder dat ik daar een reden voor geef.

Ik begrijp dat ik tijdens dit onderzoek een werkboek met vragen in zal vullen, foto's zal maken en deel zal nemen aan een interview. Daarbij zal de audio van het interview opgenomen worden en zal de onderzoeker notities maken.

Gebruik van de informatie van dit onderzoek

Ik ben het eens dat ik voor dit onderzoek mijn opgeschreven informatie uit het werkboek deel met de onderzoeker en dat deze informatie anoniem wordt gemaakt voor verder gebruik.

Ik begrijp dat de informatie die ik geef gebruikt wordt voor het eindverslag en eindpresentatie van de onderzoeker.

Ik begrijp dat de informatie die ik geef als quote gebruikt kan worden in het eindverslag en eindpresentatie van de onderzoeker.

Toekomstig gebruik van informatie door anderen

Ik geef toestemming dat de anoniem gemaakte informatie die ik geef in het werkboek of tijdens het interview opgeslagen wordt op een opslag van Technische Universiteit Delft zodat het in de toekomst gebruikt kan worden om van te leren en voor ander onderzoek.

Handtekeningen

Handtekening Datum

Ik heb de informatie van dit formulier nauwkeurig voorgelezen aan de potentiële deelnemer en, naar mijn beste vermogen, ervoor gezorgd dat de deelnemer begrijp waar hij/zij vrijwillig mee instemt.

Suzanne Moens Handtekening Datum

APPENDIX C: PLEX CARDS



Challenge

Uitdaging

Het testen van jouw vaardigheden met een moeilijke taak



Competition

Competitie

Westrijd met jezelf of een tegenstander



Challenge



Competition



Completion

Voltooien

Een grote taak afmaken, iets afsluiten



Discovery

Ontdekken

Iets nieuws of onbekends vinden



Completion



Discovery

APPENDIX D: INSIGHTS CONTEXTMAPPING STUDY & CO-CONSTRUCTING STORIES SESSION

Resultaten

Concepten:

Beweegmaatje:

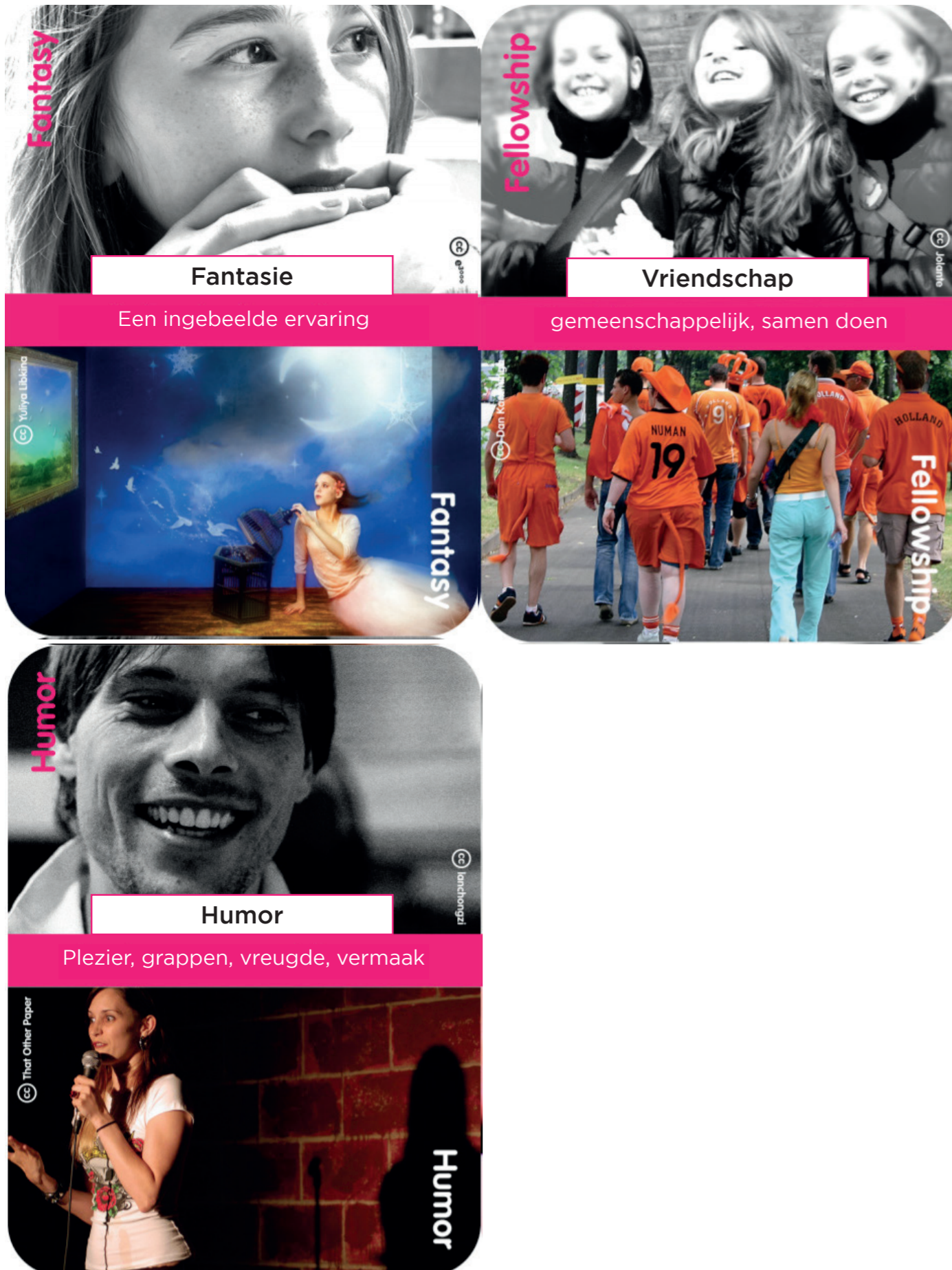
- Dit ontwerp maakt de drempel lager om contact te leggen met andere mensen
 - Er zijn bij DZB veel mensen die moeilijk contact leggen
 - Het is een makkelijke manier om iemand te vinden zoals jij of ik
 - Misschien is het niet fijn met vreemden
 - Men kan terughoudend zijn als ze niet weten met wie ze gaan
 - Je leert je collega's dan op een andere manier kennen
 - Het is leuk om nieuwe mensen te leren kennen
 - Mensen kunnen zich samen opgeven
 - Het is een plek waar je sociaal kan zijn
-
- Met slecht weer zullen minder mensen zich aanmelden
 - 's avonds een wandel groep/mensen laten samen komen van het werk zou ook leuk zijn
 - Mensen zitten bij DZB heel de dag binnen
 - Buiten zijn zou motiveren
 - Dit zou je 1 of 2x per week moeten doen om te beginnen

Duck search:

- Er moet wel ergens een cadeautje/beloning/prijs zijn
- Het idee maakt goed gebruik van het gebouw
- De eendjes zijn humoristisch/leuk/grappig
- Het kan te veel opvallen/gek eruit zien
- Eendjes kun je samen met iemand anders zoeken/groepjes vormen
- De speurtocht kan chaos worden
- Dit moet je af en toe doen
- Iemand moet zich opgeven om mee te doen aan de activiteit
- Eendje kan kinderachtig overkomen/verander eendje in een ander object
- Mensen kunnen het raar vinden, dan kan iemand zich voelen alsof hij erbuiten valt
- Je ontdekt nieuwe plekken door te zoeken
- Je komt andere mensen tegen in het gebouw tijdens het zoeken
- De eendjes onderscheiden zich goed van de rest in het gebouw
- Lekker om even van je werkplek af te kunnen

Springen

- Iemand kan bang zijn om raar aangekeken te worden/kan gênant zijn
- Bang om uitgelachen te worden door anderen
- Mensen met lichamelijk beperking kunnen niet goed mee doen
- Het idee, met vrolijke kleuren, past in de sfeer van het gebouw en de mensen
- Het is creatief, dat werkt motiverend



- Als meer mensen meedoen wordt het normaal gevonden
- Het kan kinderlijk/betuttelend overkomen
- “Dit kan uit enthousiasme gebeuren”

Algemene inzichten

- Mensen houden van spelletjes (zoals bingo)
- Mensen zouden een sportdag leuk vinden/spelletjes ruimte
- Sommigen willen graag uitgedaagd en gemotiveerd worden
- De doelgroep houdt van aanraken/contact
- De interventie kan bepaalde patronen doorbreken
- Regels zijn belangrijk/mensen hebben regels nodig
- Het zou ook fijn zijn als je de regels een beetje los zou kunnen laten
- Pauze tijd is erg kort voor activiteit
- Iemand vanuit het bedrijf/een gelijke zou de boodschap moeten overbrengen
- Leuk om met zijn allen wat te doen
- Manier om afleiding te zoeken als je niet rookt
- Je moet iets meerdere keren tegenkomen om beïnvloed te raken
- “goed plan voor de afdelingen die de hele dag zitten” P3
- Samenhorigheid is erg belangrijk
- “Het is weer eens wat anders, niet alleen werk, maar ook een pleziertje”

PLEX Cards

Motiverend

Voltooien: II

Uitdaging: I

Humor: IIII I

Vriendschap: IIII I

Ontdekken: III

Competitie: I

Demotiverend

Competitie: IIII

Uitdaging: II

Fantasie: III

Voltooien: I

“competitie houd ik niet van, dan heb je een winnaar en een verliezer, en dat vind ik niet gepast” – P3

“het geeft een prettig gevoel als je alles af hebt”

“iets afsluiten is belangrijk om rust te voelen”

Inzichten over gezondheid

Redenen voor sporten

- Sporten voor gewichtsverlies
- Sporten voor conditie
- Beweging houdt je soepel

- Sporten voor de gezondheid
- Sporten om spierkracht op te bouwen
- “Na het bewegen voel ik me prettiger”
- “buiten voel ik me fijn”
- Bewegen maakt blij
- Sporten voor de boost/lekker gevoel/fit zijn
- Mindfulness/yoga voor rust
- Fietsen help om het lichaam en hoofd te ontspannen
- Gezondheid is ook mentaal goed voelen
- Sporten om beter in je vel te zitten
- Last = reden voor gezond leen
- Je wordt sloom als je weinig beweging hebt
- “zodra ik voel dat ik een beetje stijf wordt, dan ga ik er weer tegenaan, voor 1 dag” – P2
- Bewust met je lichaam iets doen
- Energie kwijtraken
- Bewegen samen met vrienden
- Vriendschappen zijn ontspannend

Gezondheidsproblemen

- Roken
- Hartproblemen
- Reuma
- Ontstekingen
- Depressie
- Voelt zich broos op 53
- Leeftijd beïnvloedt de gezondheid
- Koppelen gezondheid met ziek zijn/weerstand

Obstakels

- Tijd nodig om te stoppen met roken
- Beginnen aan de sport is altijd lastig
- Toen ik suikerziekte kreeg was het niet moeilijk om mijn leefstijl aan te passen
- “Ik probeer dit jaar hopelijk te stoppen met roken” – P7 (de wil is er)
- Minder roken is al een hele overwinning
- De wil om te bewegen is er, maar moeilijk om ook echt te doen
- Je moet je manier van denken aanpassen
- Je ergens toe zetten is moeilijk
- De beperking houdt ze soms tegen om te bewegen, bang om last te krijgen door de activiteit
- Moeilijk om een goede match te vinden met beweging en persoon
-

Sporten

- Niet iedereen houdt van fietsen (veel wind)
- Veel wandelen en fietsen
- Yoga
- Zwemmen

Houding naar beweging

- Ze vinden dat ze genoeg bewegen
- “ik beweeg al genoeg dus ik heb geen sportschool nodig” P3
- Ze zijn tevreden met hun gezondheid
- Mensen met actieve baan zijn tevreden over gezondheid op werk
- Mensen met passieve baan zijn tevreden over de hoeveelheid die ze zelf bewegen
- Ze hopen dat hun gezondheid in de toekomst zo blijft
- Ze weten dat meer bewegen beter kan zijn, maar zijn wel tevreden
-

Interventie

- Iets wat niets kost om aan mee te doen
- Mensen zijn niet achterlijk maar zeer creatief en getalenteerd
- Werk met beelden en niet met woorden
- Leg er geen druk op
- De mensen hebben tijd en innerlijke rust nodig om mee te doen
- Gezondheid wordt er soms doorheen gepusht
- Als er bewogen wordt, is dat iets wat ze leuk vinden om te doen
- “Het moet niet zijn van je moet, je moet, je moet”-P6
- “Waar bemoeien ze zich mee, denk je dan”
- Het moet niet opgelegd worden dat mensen moeten bewegen

Karakteristieken doelgroep

- Ze willen zich geaccepteerd voelen
- Zijn bang voor tegenvallers
- Voelen zichzelf vaak erbuiten vallen
- Onzeker & negatief
- Voelen zich een buitenstaander
- Hebben rust en regelmaat nodig
- Soms financieel moeilijk
- Moeite met concentreren
- (Dag)structuur is belangrijk
- Houden niet van druk en drukte
- Doen dingen op hun eigen tempo
- Zijn bang voor afwijzing
- Op zoek naar nieuwe uitdagingen
- Balen als iets niet lukt
- Werken aan zichzelf
- Gevoelig mensen
- IJdel/kunnen zich schamen
- Houden van lachen, gieren brullen
- Zijn creatief
- Wie ik ben is belangrijker dan hoe ik eruit zie

DZB

- Ruimte voor mensen met een beperking
- Je hoeft niet iets alleen te doen
- “Wij zijn allemaal hetzelfde”- P3
- Het zijn gewone mensen, maar wel heel divers
- Het gebouw en de sfeer zijn leuk
- Het is niet je droombaan, maar wel prima
- Je staat met zijn allen voor 1 bedrijf en je doet het samen!
- Het zijn passende banen
- Er is mensen contact
- “Met zijn allen op weg naar een betere gezondheid!” – P6
- Mensen hebben recht op werk
- Sociaal contact op werk
- Ook in vrije tijd dingen doen die je leuk vindt (sociaal zijn)

Bewegen bij DZB Nu

- Iedereen zit veel binnen
- Wandelen breekt lekker de dag
- Het is lekker om even naar buiten te gaan/even eruit
- Eten zakt beter van wandelen
- Houden van natuur, het is mooi buiten
- Na wandeling weer fris ertegen aan

Woon werk beweging

- Veel mensen fietsen naar werk
- Sommige altijd de auto
-

APPENDIX E: GAME MATERIALS

Introduction letter

Beste deelnemer,

Wat leuk dat je mee doet aan dit spel: De Zeevaarders in Beweging! Tijdens dit spel willen we met zijn allen meer gaan bewegen bij DZB. Er doen 12 werknemers mee aan het spel en het wordt gespeeld in groepjes van 3 personen. Het spel heeft 3 fases met totaal 5 activiteiten. Het spel heeft een avontuurlijk thema waar jij en je collega's zeevaarders worden en verschillende ontdekkingsreizen zullen maken!

Door bootjes te zoeken en te verstoppen kunnen jullie van eiland naar eiland varen. Het zoeken en verstoppen doe je met behulp van boot kaarten. Deze bootkaarten zijn een soort schatkaarten met opdrachten. Eigenlijk een soort speurtocht!



Bij elk van de 3 fases bereik je een nieuw eiland en op het laatste eiland staat een schatkist met een beloning. Het doel van het spel is om de code van de schatkist te kraken!

Op de achterkant van deze brief staat stap voor stap uitgelegd hoe het spel gaat verlopen. Het spel wordt geleid door de spelleider, de Kapitein. De Kapitein zal het spel nog eens uitleggen bij de eerste spelronde. Dus als je het nog niet alles begrijpt is dat niet erg.

De momenten dat het spel gespeeld wordt zijn:

- 28 september 10:30 - 11:00
- 29 september 10:30 - 11:00
- 30 september 10:30 - 11:00
- 1 oktober 10:30 - 11:00
- 2 oktober 10:30 - 11:00

Heb je vragen over het spel? Dan kun je altijd die altijd stellen bij de Kapitein. Hopelijk ga je veel plezier hebben tijdens het spel en motiveert het jou en jouw collega's om lekker te bewegen! Tot bij de eerste ontdekkingstocht!

Met avontuurlijke groeten,

De Kapitein

ACTIVITEIT 1



Kom samen op de afgesproken tijd en de Kapitein legt het spel uit

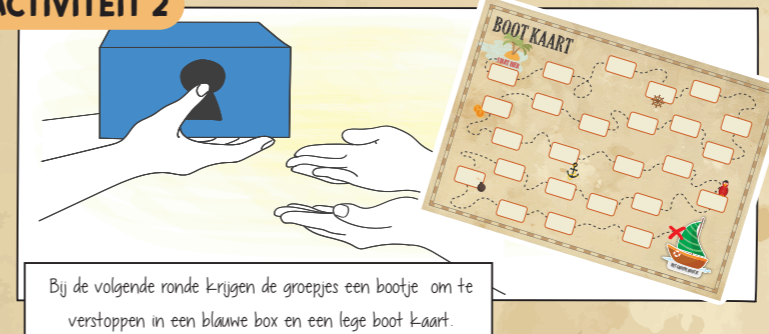


Ontvang jouw zoek-opdracht en zoek jouw bootje als matroos



Als alle bootjes gevonden zijn worden ze op het spelbord geplaatst en ontvangen jullie de eerste hint voor het codeslot!

ACTIVITEIT 2

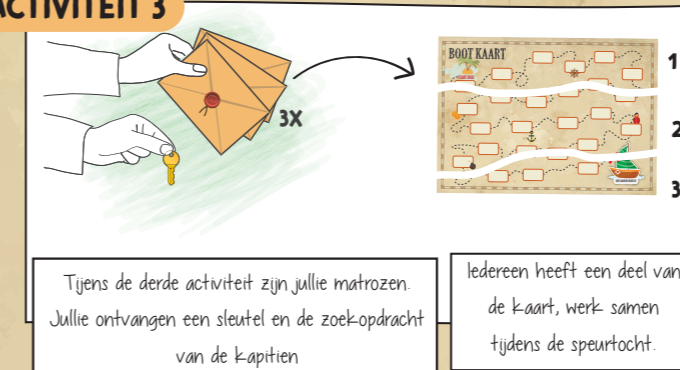


Bij de volgende ronde krijgen de groepjes een bootje om te verstoppen in een blauwe box en een lege boot kaart.



Als piraten maken jullie een speurtocht naar de verstopplek van het bootje.

ACTIVITEIT 3



Tijdens de derde activiteit zijn jullie matrozen. Jullie ontvangen een sleutel en de zoek-opdracht van de Kapitein

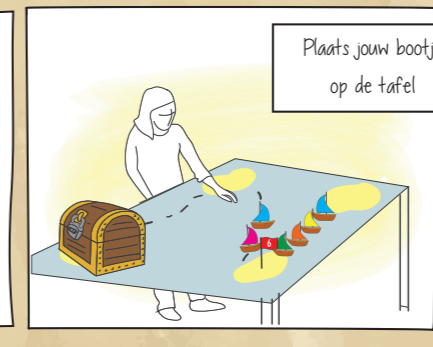
Iedereen heeft een deel van de kaart, werk samen tijdens de speurtocht.



Volg de stappen op de kaart en vind de blauwe box.



Open de box met de sleutel en haal het bootje eruit!



Plaats jouw bootje op de tafel

ACTIVITEIT

4 + 5

Activiteit 4 en 5 zijn net als 2 en 3. Je kan het nu iets uitdagender maken voor elk-aar



Als alle bootjes gevonden zijn wordt de code van de schat gekraakt!

BOOT KAART

START HIER

HET GROENE BOOTJE

GEFELICITEERD! 

Je hebt het goede bootje gevonden! Je kan de boot naar het spel bord brengen en hem daar in de zee plaatsen. Wanneer alle boten gevonden zijn zullen jullie als groep het eerste eiland bereiken!

Je hebt niet alleen het bootje gevonden, maar ook nog eens lekker rondgelopen tijdens het zoeken! Hoe vond je dat?

WIST JE DAT?

Regelmatig bewegen is gezond. Als je elke dag een stukje wandelt zul je merken dat je beter slaapt, en dat het makkelijker is om 's morgens je bed uit te komen! Benieuwd of jij dit ook gaat ervaren.





SUPER! 

Door het volgen van deze kaart hebben jullie al zeker 1 kilometer gelopen! Goed gedaan!

Wat vonden jullie van deze reis? Was het moeilijk? Of kunnen jullie meer uitdaging aan? Bespreek het met elkaar.

Jullie hebben de boot kaart volbracht het bootje samen gevonden! Jullie kunnen de boot naar het spel bord brengen en hem in de zee plaatsen.

Wacht tot de andere groepjes hun kaart volbracht hebben tot jullie aan land kunnen op het volgende eiland...

WIST JE DAT?

Door bewegen komen er stoffes vrij in je lichaam. Deze stoffes zorgen ervoor dat je je blij en gelukkig voelt. Ook geven de stoffes je energie! Als je elke week een paar keer wandelt zul je merken dat je je vaker opgewekt voelt!





WAUW!




De laatste zoektocht is volbracht! Wat goed dat jullie dit bootje hebben gevonden. Het bootje kunnen jullie naar het spel bord brengen. Als iedereen zijn bootje heeft gevonden zal de schatkist open gemaakt worden... Spannend!

Door het volgen van deze kaart hebben jullie alweer zeker een kwartier gewandeld. Hoe vonden jullie dit?

Tijdens dit spel heb je veel bewogen. Zijn jullie van plan dit door te zetten? Zo ja, wat zijn jullie van plan te doen om te blijven bewegen? Bespreek dit met elkaar!

WIST JE DAT?



Bewegen is goed voor je! Het help namelijk om te ontspannen. Als je elke week minstens 2,5 uur beweegt (zoals wandelen of fietsen) zul je merken dat je minder stress hebt en zul je je goed in je vel voelen!



Stickers for boat map

Tik de grond aan	Draai twee hele rondjes	Loop een rondje door de kantine		
Loop zijwaarts door de gang	Draai je om	Loop naar de receptie		
Spring 3x omhoog	Sla rechtsaf	Loop tot halvenwege de gang		
Zet 5 stappen opzij	Sla linksaf	Hinkel 6 passen		
Kijk omhoog	Zoek onder de tafel	Loop alle trappen naar beneden		
Loop tot de WC's	Draai een kwartslag naar links	Loop tot de hoofdingang		
Zet 5 passen achteruit	Draai een kwartslag naar rechts	Loop tot de 3e betonnen paal		
Loop twee trappen omhoog	Spring 2x in de lucht	Sla rechtsaf		
Huppel tot het einde van de gang	Loop tot de achteringang	Zet 5 olifantenpassen naar voren		
Sta 10 seconden op 1 been	Hurk op je plaats	Draai een rondje om de betonnen paal		
Sta 10 seconden op 1 been, met je ogen dicht				

APPENDIX F: INTERACTION TEST - MAKING GROUPS

Test setup

Test groepjes maken (30 min)

6 werknemers van DZB worden ingedeeld in twee groepen van 3 personen. De groepen worden op verschillende manier verdeeld en achteraf wordt er gesproken hoe het was om zo ingedeeld te worden in groepen,

Drie verschillende manieren van groepen indelen (+/- 10 min):

1. Geef iedereen blind een speelkaart, de genen met dezelfde speelkaart komen bij elkaar in de groep
2. Over de streep, vraag verschillende dingen, kijk hoe de groepen worden gemaakt
 - a. Links: Houdt van zeilen, rechts: houdt van motorboot
 - b. Links: Op vakantie naar het strand, rechts: Op vakantie naar de bergen
 - c. Links: Houdt van wandelen, Rechts: Houdt van fietsen
 - d. Links als je van natuur houdt, Rechts: Als je van de stad houdt
 - e. Links: Liever een papegaai zou hebben, Rechts: Liever een aapje zou hebben
 - f. Links: Je liever de leiding neemt, Rechts: Je liever iemand volgt.
 - g. Links: Als je een denker bent, Rechts: Als je een doener bent
3. Laat ze zelf groepjes maken

Vragenlijst en discussie (+- 15 min)

Geef elke deelnemer een vragenlijst en laat ze deze invullen. Ze geven aan wat ze van de verschillende manieren van groepen maken vonden. Nadat iedereen het heeft ingevuld, volgt er een korte discussie waarom de ene manier beter is dan de andere.

- Wat vond ieder de beste manier om groepjes te maken?
 - o Waarom vond je dit?
- Wat is belangrijk voor jullie bij het maken van groepjes?

Questionnaire

Wat vond je van het groepjes maken? Kruis voor alle drie de manieren aan wat van toepassing is.

1. Groepjes maken met speelkaarten

- Grappig
- Eerlijk
- Makkelijk
- Comfortabel
- Spannend
- Oneerlijk
- Moeilijk
- Ongemakkelijk

Waarom vind je dit?

.....
.....
.....

2. Groepjes maken met verschillende vragen

- Grappig
- Eerlijk
- Makkelijk
- Comfortabel
- Spannend
- Oneerlijk
- Moeilijk
- Ongemakkelijk

Waarom vind je dit?

.....
.....
.....

3. Zelf groepjes maken

- Grappig
- Eerlijk
- Makkelijk
- Comfortabel
- Spannend
- Oneerlijk
- Moeilijk
- Ongemakkelijk

Waarom vind je dit?

.....
.....
.....

APPENDIX G: INTERACTION TEST BOAT MAP AND GAME DETAILS

Consent form

Toestemmingsformulier onderzoek; Groepjes vormen

Beste deelnemer,

Tijdens dit korte onderzoek ga jij samen met 5 andere werknemers op verschillende manieren groepjes vormen. Vervolgens kun je in vragenlijst aangeven hoe deze ervaring voor jou was en zullen we kort met elkaar bespreken wat belangrijk is voor het vormen van groepjes.

Ik zou graag foto's en video's willen maken en de uitkomsten van het onderzoek gebruiken voor mijn verslag. Hier zou ik graag jouw toestemming voor willen en dat kun je hieronder geven.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Ik ben benieuwd naar jouw mening! Ook is het belangrijk om te weten dat de deelname is volledig vrijwillig is. Wanneer je je niet prettig voelt kun je op elk moment stoppen met meedoen aan het onderzoek.

Alvast bedankt voor jouw deelname!

Vink de juiste vakjes aan	Ja	Nee
Ik geef vrijwillig toestemming om mee te doen aan dit onderzoek over groepjes vormen. Ik begrijp dat ik kan weigeren om vragen te beantwoorden of kan stoppen met dit onderzoek, zonder dat ik daar een reden voor geef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik begrijp dat de informatie van dit onderzoek anoniem wordt gemaakt en vervolgens gebruikt kan worden voor het eindverslag en presentatie van de onderzoeker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef toestemming dat er foto's en video's worden gemaakt tijdens het onderzoek. Daarbij zullen de personen op deze beelden onherkenbaar gemaakt worden voor verder gebruik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Handtekeningen

Naam Handtekening Datum

Ik heb de informatie van dit formulier nauwkeurig voorgelezen aan de potentiële deelnemer en, naar mijn beste vermogen, ervoor gezorgd dat de deelnemer begrijp waar hij/zij vrijwillig mee instemt.

Suzanne Moens Handtekening Datum

Test set up

Test boot kaarten

Tijdens deze activiteit wordt de interactie en werking van de boot kaart getest.

De test bestaat uit verschillende stappen

1. Volg de ingevulde boot kaart
2. Maak je eigen boot kaart met de hulp van stickers
3. Discussie over de werking van de boot kaart
4. Discussie over het spel
5. Discussie over de visuele stijl van het spel

Vorbereiding

- Verstop het bootje op de juiste plaats
- Zet het interview klaar
- Opgeladen camera en statief mee
- Consent form laten tekenen

Uitleg test (5 min)

- Leg het concept uit van de boot kaarten en het verloop van de test

1. Volg de ingevulde boot kaart (5 min)

Geef de ingevulde kaart aan de persoon en laat dit persoon de route lopen.

- Check of de persoon begrijpt wat de bedoeling is
- Kijk of de kaart binnen 5 minuten te volbrengen is
- Observeer hoe zelfstandig de deelnemen de kaart kan volbrengen
- Observeer of het volgen van de kaart motiveert om te bewegen

2. Maak eigen boot kaart met de hulp van stickers (10 min)

Geef de persoon de lege kaart en de stickervellen. Leg uit dat de persoon zelf een kaart mag maken door de stickers te plakken.

- Observeer welke opties de deelnemers kiezen
- Geef hulp wanneer de persoon vastloopt
- Observeer of het maken van de kaart de deelnemer laat bewegen

3. Discussie (10 min)

- Wat vond je van het zoeken van een bootje met deze kaart?
- Wat vond je moeilijk/makkelijk aan het zoeken?
- Wat vond je leuk/stom aan het zoeken?

- Wat voor stickers vond jij het fijnst om te gebruiken voor het maken van de kaart
- Welke stickers steunden jou het best in het maken van de kaart?
- Waarom gebruikte je bepaalde stickers niet?
- Hoeveel suggesties vind je fijn om te krijgen?

- Wat zou je veranderen/toevoegen aan de kaart/het maken van de kaart?
- Hoeveel invloed wil je zelf hebben op het maken van de boot kaart?
- Hoe zou je het vinden om deze speurtocht samen te maken?

Discussie over het concept (10 min)

Laat het storyboard zien en bespreek in het kort het concept, stel hierna de volgende vragen

- Wat vind je van het avontuurlijke thema?
- Wat vind je van de rollen kapitein, piraten, matrozen en de rol van de bootjes? (niet te kinderachtig?)
- Wat vind je ervan om op deze manier bootjes te zoeken?
- Zie je jezelf meedoen aan dit spel?
- Hoeveel tijd zou je willen besteden aan dit spel? (3 weken/6 activiteiten)
- Wat vind je ervan dat dit spel in groepjes is?
- Wat vind je van de beloning in de schatkist? Heb je hier ook ideeën voor?
- Hoe vind je dat de groepen met elkaar moeten omgaan?
- Denk je dat het maken van de kaart in de eerste ronde anders kan zijn dan de tweede ronde?
- Hoeveel mensen willen er denk je mee doen?
- Wat zou je aanpassen aan dit spel?
- Zie je problemen met dit spel? In de toekomst?

Discussie over de visuele stijl (5 min)

Dit deel van de test gaat over de visuele stijl van het concept. Laat drie moodboards zien en vraag wat de deelnemer aanspreekt en waarom. Hoe zou het spel het beste over komen?

Consent form

Toestemmingsformulier onderzoek; Boot kaarten testen

Beste deelnemer,

Tijdens dit korte onderzoek ga jij de werking testen van de boot kaarten. De boot kaarten zijn een soort schatkaarten en ze zijn onderdeel van een groter spel. Dit spel wordt ontwikkeld om beweging binnen DZB te stimuleren. Tijdens dit onderzoek ga de boot kaart uitproberen en kun je jouw mening geven over de inhoud van het spel en hoe het spel eruit gaat zien. De volledige activiteit duurt ongeveer 45 minuten.

Ik zou graag foto's en video's willen maken en de uitkomsten van het onderzoek gebruiken voor mijn verslag. Hier zou ik graag jouw toestemming voor willen en dat kun je hieronder geven.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Ik ben benieuwd naar jouw mening en ervaring! Ook is het belangrijk om te weten dat de deelname is volledig vrijwillig is. Wanneer je je niet prettig voelt kun je op elk moment stoppen met meedoen aan het onderzoek.

Alvast bedankt voor jouw deelname!

<i>Vink de juiste vakjes aan</i>	Ja	Nee
Ik geef vrijwillig toestemming om mee te doen aan dit onderzoek over het testen van de boot kaarten. Ik begrijp dat ik kan weigeren om vragen te beantwoorden of kan stoppen met dit onderzoek, zonder dat ik daar een reden voor geef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik begrijp dat de informatie van dit onderzoek anoniem wordt gemaakt en vervolgens gebruikt kan worden voor het eindverslag en presentatie van de onderzoeker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef toestemming dat er foto's en video's worden gemaakt tijdens het onderzoek. Daarbij zullen de personen op deze beelden onherkenbaar gemaakt worden voor verder gebruik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Handtekeningen

Naam Handtekening Datum

Ik heb de informatie van dit formulier nauwkeurig voorgelezen aan de potentiële deelnemer en, naar mijn beste vermogen, ervoor gezorgd dat de deelnemer begrijp waar hij/zij vrijwillig mee instemt.

Suzanne Moens Handtekening Datum

APPENDIX H: INTERVIEW GUIDE FINAL EVALUATION

Evaluation plan

Observatie sheet bijhouden

- + & - punten
- Momenten van humor, fellowship, discovery
- Praktische dingen die niet lopen/wel goed lopen
- Vragenlijst (Likert scale)

VRAGEN

Open vragen

- zou je wat veranderen aan het spel?
- Zou je meer of minder willen bewegen in het spel? (bijv. door de ruimte uit te breiden waar de bootjes worden verstoppt?)
- Wat vind je van het bewegen tijdens dit spel?
- Zou je meedoen met andere gezondheidsactiviteiten van DZB?

LIKERT SCALE

1. Dit spel was leuk om aan mee te doen
2. Ik voelde mij op mijn gemak tijdens het spel
3. Ik zou dit spel nog eens spelen
4. Ik vond het leuk om samen te werken tijdens dit spel
5. Ik vond de plek van het spel leuk (binnen bij DZB)
6. De berichten die je kreeg bij de boten waren leerzaam
7. Tijdens het spel heb ik plezier ervaren in bewegen
8. Ik ben iedere dag bezig met mijn gezondheid
9. Door het spel ben ik meer bewust geworden van mijn gezondheid
10. Door het spel heb ik wat geleerd over mijn gezondheid
11. Door het spel heb ik meer bewogen dan op andere dagen
12. Ik ben van plan zelf meer te gaan bewegen na dit spel

APPENDIX I: LIKERT QUESTIONNAIRE FINAL EVALUATION

Vragenlijst spel: De Zeevaarders in Beweging

Naam: _____

	Heel erg mee oneens	Mee oneens	Mee eens	Heel erg mee eens	Weet ik niet
1. Dit spel was leuk om aan mee te doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik voelde mij op mijn gemak tijdens het spel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik zou dit spel nog eens spelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik vond het leuk om samen te werken tijdens dit spel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. De plek van het spel was leuk (binnen bij DZB)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. De berichten die je kreeg bij de boten waren leerzaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Tijdens het spel heb ik plezier ervaren in bewegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ik ben iedere dag bezig met mijn gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Door het spel ben ik meer bewust geworden van mijn gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Door het spel heb ik wat geleerd over mijn gezondheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Door het spel heb ik meer bewogen dan op andere dagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Door het spel heb ik meer zin om vaker te gaan bewegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

APPENDIX J: CONSENT FORM FINAL EVALUATION

Informatie: Uitproberen spel voor bewegen bij DZB

21-9-2020

Ik ben Suzanne Moens, 24 jaar oud en ik ben aan het afstuderen voor de studie Industrieel Ontwerpen. Mijn ontwerp project doe ik samen met DZB Leiden. Het doel van het project is om een manier te vinden om met zijn allen meer te gaan bewegen in het dagelijks leven.

De manier die ik bedacht heb is in de vorm van een spel. Voordat ik dit spel heb ontworpen heb ik veel gepraat met de werknemers van DZB om te ontdekken wat hun behoeftes en motivaties zijn. Alle informatie heb ik geprobeerd in het spel te verwerken. Het spel wil ik nu graag uitproberen met de werknemers van DZB. Wil jij mij daarbij helpen?

Het doel van het uittesten van het spel is om erachter te komen wat goed werkt en wat misschien nog wat verbetering nodig heeft. Het testen van het spel bestaat uit 5 activiteiten verspreid over 5 dagen. Elke activiteit duurt ongeveer een half uur. Tijdens het spel doen er in totaal 12 mensen mee, je speelt dit dus samen met je collega's.

De activiteiten worden in groepjes van 3 werknemers gespeeld en je gaat op zoek naar bootjes in het gebouw van DZB en je verstopt de bootjes ook weer voor je collega's. Nadat het spel gespeeld is zou ik je graag wat vragen willen stellen in een interview. Dit interview zal ongeveer 20 minuten duren. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Ik ben benieuwd naar jouw mening en ervaring.

Je mag op elk moment stoppen met je deelname, en je hoeft hier geen reden voor te geven. Het is volledig vrijwillig om mee te doen aan het spel. Wat jij verteld tijdens de activiteiten of het interview zal alleen voor mijn project worden gebruikt en zal niet verspreid worden. De informatie zal opgeslagen worden op een beveiligde opslag bij de universiteit. Het is belangrijk te weten dat je anoniem zult blijven. Je naam en adresgegevens worden niet opgeslagen en bewaarde foto's worden onherkenbaar gemaakt. Ik zal de informatie van dit project gebruiken voor mijn afstudeerverslag en presentatie. Dit project is goedgekeurd door mijn begeleiders van de TU Delft en DZB. Wanneer je wil meedoen zou ik graag jouw toestemming willen hebben. Dat kun je geven op dit formulier.

Tijdens dit onderzoek zou ik graag video's willen maken en deze wil ik gebruiken om een filmpje te maken over dit spel. Deze film zou ik binnen DZB willen tonen om mensen te informeren over het spel en enthousiast te maken om mee te doen. Je zou daarbij mogelijk herkenbaar in beeld kunnen komen. Mocht je dit niet willen, dan kun je dat in het formulier hieronder aangeven. Je zal dan ook niet herkenbaar in de film voorkomen.

Tijdens het spel of het interview zal je misschien nieuwe inzichten over je gewoontes kunnen krijgen. Ik zou je hier geen advies voor kunnen geven, maar je kunt altijd terecht bij je begeleider van DZB om erover te praten.

Alvast heel erg bedankt voor jouw deelname!

Toestemmingsformulier: Uitproberen spel voor bewegen bij DZB

Vink de juiste vakjes aan

Ja Nee

Meedoen aan het onderzoek

Ik heb de informatie over het onderzoek van 21 september 2020 gelezen, of het is aan mij voorgelezen. Ik heb mijn vragen over het onderzoek kunnen stellen aan de onderzoeker. Deze vragen zijn beantwoord en ik ben tevreden over de antwoorden.

Ik geef vrijwillig toestemming om mee te doen aan dit onderzoek.

Ik begrijp dat ik kan weigeren om vragen te beantwoorden.

Ik begrijp dat ik op elk moment kan stoppen met meedoen aan dit onderzoek, zonder dat ik daar een reden voor geef.

Ik begrijp dat ik tijdens deze testfase mee zal doen aan 5 activiteiten verspreid over 5 dagen en deel zal nemen aan een interview. Daarbij zal de video en audio van het interview opgenomen worden en zal de onderzoeker notities maken.

Ik geef toestemming herkenbaar in beeld te kunnen komen in de video die binnen DZB getoond zal worden.

Gebruik van de informatie van dit onderzoek

Ik ben het eens dat ik voor dit onderzoek mijn mening over mijn ervaring deel met de onderzoeker en dat deze informatie anoniem wordt gemaakt voor verder gebruik.

Ik begrijp dat de informatie die ik geef gebruikt wordt voor het eindverslag en eindpresentatie van de onderzoeker.

Ik begrijp dat de informatie die ik geef als quote gebruikt kan worden in het eindverslag en eindpresentatie van de onderzoeker.

Toekomstig gebruik van informatie door anderen

Ik geef toestemming dat de anoniem gemaakte informatie die ik geef tijdens het spel of tijdens het interview opgeslagen wordt op een opslag van Technische Universiteit Delft zodat het in de toekomst gebruikt kan worden om van te leren en voor ander onderzoek.

Handtekeningen

Naam Handtekening Datum

Ik heb de informatie van dit formulier nauwkeurig voorgelezen aan de potentiële deelnemer en, naar mijn beste vermogen, ervoor gezorgd dat de deelnemer begrijp waar hij/zij vrijwillig mee instemt.

Suzanne Moens Handtekening Datum

APPENDIX K: OBSERVATION SHEET

Activity	Positive	Negative	Fellowship	Discovery	Humor

APPENDIX L: INSIGHTS FINAL EVALUATION

Results final evaluation

Discovery

- The whole building was used
- Je komt uit je comfort zone
- People wanted to go outside
- Nieuwe plekken in het gebouw ontdekken
- De plek mag uitgebreider, maar het moet wel duidelijk en beperkt blijven
- Met mooi weer kan het ook buiten
- Mensen gaan eerst op zoek naar een goede verstopplek, en maken vervolgens de kaart

Fellowship

- Iedereen vind het prima om met anderen te doen
- Vervelend dat je afstand moet houden
- Er waren geen irritaties maar leuke samenwerking
- De zwakkere mensen worden meegenomen
- Wisselen van groepen was leuk, hierdoor leerde je nog meer mensen kennen
- Covid, moeilijk om echt groepsgevoel te maken
- Er wordt veel overlegd, niet iemand pakt alle leiding
- Met de ene gaat samen werken makkelijker dan de ander
- Sommigen liepen mee, maar leken wel plezier te hebben
- De groepsgrote is goed in verhouding met taken en materialen
- " je kent elkaar alleen maar van zien, nu kun je toch een gesprek voeren'P2
- Nieuwe groepen maakt het weer nieuw en spannend
- 'het is leuk om dit met je collega's te doen, je leert iemand weer op een andere manier kennen'P5
- Mensen hielpen elkaar tijdens het zoeken, gaven waar nodig een hint
- De groep bleef hangen om te kletsen

Humour

- De leuke opdrachten maakten mensen het meest aan het lachen
- De leuke opdrachten moeten er sowieso inzitten
- Mensen deden de gekke opdrachten
- Mensen waren betrokken bij het spel en hadden plezier erin
- Mensen hun eigen input was vaak grappig. Zoals: stel jezelf voor bij de receptie, of drink een kop thee, reinig je handen

Social norms

- Je moet je over een trots heenzetten
- 'Dat hinkelen door de gang was wel genant'P3
- Je moet schijt hebben aan wat anderen denken
- Jammer als iemand dat niet meedoen, dan voel je jezelf ook raarder
- "' ik ben zoals ik ben" P2

Educate

- The messages did not reach everyone, and they left them at the table
- Het is een goede reminder als je het al wist

- Het was leuk om te weten dat je zo snel al 1 km hebt gelopen
- De informatie moet opgeslagen worden
- Mensen zijn vergeetachtig, dus goed als ze het nog eens kunnen bekijken

Moment away from workplace

- Je bent er even uit
- Bezig zijn en dat koppie laten werken
- “door het spel en de bewegen ben je er even uit”
- Even tot rust komen tijdens het spel
- Je ben je hersens aan het kraken
- Fijn om je hersens op een ander kanaal te zetten
- Lekker opgefrist als je er een half uurtje uit bent

Effect

- “Ik voelde mij een stuk vrolijker na het spelen”P3
- “Ik vind bewegen op werk een stuk belangrijker dan ik dacht”
- Hoofdpijn en koud weg door het wandelen
- “Ik voel me erg lekker bij even lopen, bewegen en springen”
- Ik merkte tijdens het spel dat ik aan mijn conditie moet werken”P1
- “Deze week heb ik op de afdeling ook wat oefeningen gedaan”P2
- Door het doen wordt je je iets meer bewust
- Het spel kan de intentie tot zelf sporten vergroten
- Het spel is een opstapje naar meer beweging
- Mensen hebben niet perse de intentie meer te bewegen op werk, maar wel buiten werk.

Time frame

- “Dan wordt het leuker want dan kijk je er meer naar uit”P5
- Time frame was around 30 minutes per activity
- Als het 2x in de week is kan het ietsje langer
- Verspreid over de dagen, omdat niet iedereen alle dagen werkt
- Elke dag was veel (ook voor werkdruk op de afdelingen)
- Spanning zal meer opbouwen als het verspreid is

Clear rules and visuals

- Er was nog veel tekst voor mensen die niet kunnen lezen, maar de groepen helpen daar wel mee
- Het spel was goed te begrijpen

Challenge

- Het maken was leuker, want het zoeken was misschien een beetje makkelijk
- Je kon het einde van de kaart al zien, dan moest je nog heel de kaart volgen
- Leuke verrassingen onderweg doen
- Het maken was moeilijker dan gedacht, maar dit werd niet als vervelend ervaren

- De eerste opdracht was misschien te simpel, de omgeving was niet groot genoeg voor veel beweging
- De eerste keer een verstopplek vinden leek moeilijker, nadat ze wisten hoe het moest werd de reis ook uitdagender gemaakt.

-

Reward

- Geen uitje maar mandarijnen en rozijntjes. Dit werd gewaardeerd.
- Je doet het voor het spel, beloning is leuke extra
- Een uitje zou leuk gevonden worden maar mensen denken snel aan geld en geven aan dat het misschien niet nodig is

-

Action

- “Na hinkelen had ik wel echt even goed bewogen”P8
- Kunnen meer oefeningen zijn voor heel je lichaam
- Er zit veel traplopen in
- Tijdens het maken van de kaart bewoog niet iedereen, er werd vooral veel nagedacht
- Mensen gingen snel aan de slag met wandelen
- Sommigen voeren niet alle gekke opdrachten uit, maar dit hoeft ook niet als het pijn doet of je er niet prettig bij voelt

Immersion

- Tijdens het spelen waren mensen niet afgeleid, ze focusten op het spel
- De look of the game maakt mensen enthousiast
- Zoeken brengt je beetje terug naar je jeugd
- De sleutels en doosjes maken je nieuwsgierig
- Iets vinden geeft je een blij gevoel
- Meer een verhaal eromheen bouwen

“Je komt aan om het bootje neer te zetten en dan zie je al die blije gezichten, dat geeft voldoening”P2

APPENDIX M: PROJECT BRIEF

DESIGN
FOR OUR
future



IDE Master Graduation

Project team, Procedural checks and personal Project brief

This document contains the agreements made between student and supervisory team about the student's IDE Master Graduation Project. This document can also include the involvement of an external organisation, however, it does not cover any legal employment relationship that the student and the client (might) agree upon. Next to that, this document facilitates the required procedural checks. In this document:

- The student defines the team, what he/she is going to do/deliver and how that will come about.
- SSC E&SA (Shared Service Center, Education & Student Affairs) reports on the student's registration and study progress.
- IDE's Board of Examiners confirms if the student is allowed to start the Graduation Project.

! USE ADOBE ACROBAT READER TO OPEN, EDIT AND SAVE THIS DOCUMENT

Download again and reopen in case you tried other software, such as Preview (Mac) or a webbrowser.

STUDENT DATA & MASTER PROGRAMME

Save this form according to the format "IDE Master Graduation Project Brief_familyname_firstname_studentnumber_dd-mm-yyyy". Complete all blue parts of the form and include the approved Project Brief in your Graduation Report as Appendix 1 !

family name <u>Moens</u>	Your master programme (only select the options that apply to you):
initials <u>S</u> given name <u>Suzanne</u>	IDE master(s): <input type="radio"/> IPD <input checked="" type="radio"/> Dfl <input type="radio"/> SPD
student number _____	2 nd non-IDE master: _____
street & no. _____	individual programme: _____ (give date of approval)
zipcode & city _____	honours programme: <input type="radio"/> Honours Programme Master
country _____	specialisation / annotation: <input type="radio"/> Medisign
phone _____	<input type="radio"/> Tech. in Sustainable Design
email _____	<input type="radio"/> Entrepreneurship

SUPERVISORY TEAM **

Fill in the required data for the supervisory team members. Please check the instructions on the right !

** chair <u>Valentijn Visch</u>	dept. / section: <u>HCD/DA</u>
** mentor <u>Natalia Romero Herrera</u>	dept. / section: <u>HCD/DCC</u>
2 nd mentor <u>Stijn van Huijstee</u>	
organisation: <u>DZB Leiden</u>	
city: <u>Leiden</u> country: <u>Netherlands</u>	

Chair should request the IDE Board of Examiners for approval of a non-IDE mentor, including a motivation letter and c.v.

! Second mentor only applies in case the assignment is hosted by an external organisation.

! Ensure a heterogeneous team. In case you wish to include two team members from the same section, please explain why.

comments (optional)



Procedural Checks - IDE Master Graduation

APPROVAL PROJECT BRIEF

To be filled in by the chair of the supervisory team.

chair Valentijn Visch date _____ signature _____

CHECK STUDY PROGRESS

To be filled in by the SSC E&SA (Shared Service Center, Education & Student Affairs), after approval of the project brief by the Chair. The study progress will be checked for a 2nd time just before the green light meeting.

Master electives no. of EC accumulated in total: _____ EC

YES all 1st year master courses passed

Of which, taking the conditional requirements into account, can be part of the exam programme _____ EC

NO missing 1st year master courses are:

List of electives obtained before the third semester without approval of the BoE

name _____ date _____ signature _____

FORMAL APPROVAL GRADUATION PROJECT

To be filled in by the Board of Examiners of IDE TU Delft. Please check the supervisory team and study the parts of the brief marked **. Next, please assess, (dis)approve and sign this Project Brief, by using the criteria below.

- Does the project fit within the (MSc)-programme of the student (taking into account, if described, the activities done next to the obligatory MSc specific courses)?
- Is the level of the project challenging enough for a MSc IDE graduating student?
- Is the project expected to be doable within 100 working days/20 weeks ?
- Does the composition of the supervisory team comply with the regulations and fit the assignment ?

Content: APPROVED NOT APPROVED

Procedure: APPROVED NOT APPROVED

comments

name _____ date _____ signature _____

Encourage a healthy lifestyle for employees of DZB through gamification project title

Please state the title of your graduation project (above) and the start date and end date (below). Keep the title compact and simple. Do not use abbreviations. The remainder of this document allows you to define and clarify your graduation project.

start date 20 - 04 - 2020 14 - 09 - 2020 end date

INTRODUCTION **

Please describe, the context of your project, and address the main stakeholders (interests) within this context in a concise yet complete manner. Who are involved, what do they value and how do they currently operate within the given context? What are the main opportunities and limitations you are currently aware of (cultural- and social norms, resources (time, money,...), technology, ...).

This graduation project will take place at DZB Leiden, a re-integration company connected to the municipality Leiden. The mission of DZB is to build connections between employees and employers. They support job seekers towards suitable employment. These job seekers are people that have a distance to the labor market. This distance is caused by illness, a disability or just a setback in life. DZB Leiden tries to find these people a job, or give them a job within their company, where they feel comfortable and where they are able to grow.

The company itself hosts about 600 employees and guides employability of about 1200 people in total. The people that turn to DZB are people that fall under the Participation act. This law is meant for anyone who can work but cannot make it on the labor market without support. The law must ensure that more people find work, including people with a work disability. Therefore the mission of DZB Leiden is: 'Working together on a world in which everyone participates'. There are multiple workshops in the DZB building where employees can do their work, some also in a silent room or a space with minimal social contacts, if this is what they need in order to do their job. DZB has collaborations with different companies that deliver labor for them. During their work, employees are trained to be a better employee, so that they will be able to work at an external company in the future. The supervisor of the workplace is in close contact with the employees to make sure everything is going well, also in their private life.

The majority the employees at DZB have a low socioeconomic status (SES). People with a low SES have a low level of education and/or a low income. This group often often practices an unhealthy lifestyle. Many of them smoke, eat unhealthy food or do not move much during the day. In most cases, people have low health literacy (1), they are not raised with playing sports or do not have the means to have a membership for a sport team or sport facility. Furthermore, they have a negative association with healthy food or exercise.

DZB also notice that their employees are practicing an unhealthy lifestyle. The employees mostly eat fried snack at the in de canteen during lunch, while there is also healthy food available. Also, they take the scooter or taxi to work, while a postcode analysis showed that 80% of the employees lives in radius of 7,5 km. So you could assume this makes it possible to walk or take the bike to work. This unhealthy lifestyle is considered as a problem. According to WHO, 60% of related factors to individual health are correlated to lifestyle (2). An unhealthy diet and an inactive lifestyle can cause non-communicable diseases as cardiovascular diseases, obesity or even death (3). By pursuing an unhealthy lifestyle, the employees of DZB are more susceptible for illness or problems during work, wich causes a lot of employee absenteeism and makes it less attractive for an employer to hire them, since the employees might cost the company money. A healthier life will contribute to the well-being of the employee and working would be more comfortable for them. Not only looking from an employment perspective, but considering improvement of quality of life of their employees, DZB is determent to give a contribution to the health of the employees and therefor this project is introduced.

By designing gamification interventions, the employees at DZB can be motivated to practice a healthier lifestyle. Gamification is a great tool to persuade people to do certain activities while being in the game world, which can be beneficial to them in the real world (4). For instance moving for a game, will benefit their physical health, while they do not feel like they played sports. The project will be done in close involvement of the employees with a low SES, so that a suiting design direction can be found to improve their lifestyle in a fun and free way.

space available for images / figures on next page

introduction (continued): space for images



image / figure 1: Canteen DZB Leiden



image / figure 2: Workshop DZB Leiden

PROBLEM DEFINITION **

Limit and define the scope and solution space of your project to one that is manageable within one Master Graduation Project of 30 EC (= 20 full time weeks or 100 working days) and clearly indicate what issue(s) should be addressed in this project.

The employees of DZB with a low SES (the people that are following a re-integration program) are not motivated to eat healthy or exercise. These people are often not raised with a healthy lifestyle and find it hard to see the benefits of it. Also, they do not see the consequences of an unhealthy lifestyle. Currently, they do not have all the knowledge nor motivation to change their behaviour towards a more healthy lifestyle. For DZB it is important to contribute to the healthy lifestyle of their employees.

This problem will be addressed through gamification. Persuasive game elements will be integrated in their work environment. These elements are meant to motivate employees to pursue a healthy lifestyle and evoke behaviour change. However, it is very important that the prototypes (and eventual solution) contribute to the employees' lives, but also that the employee sees the benefit. The intervention should give the employees something they appreciate and value instead of only taking things away from the current lifestyle they have. The design intervention should give an appealing healthy alternative and should allow them for freedom of choice within their lifestyle. Freedom of choice will allow for a sense of autonomy, which serves as a motivator and enhances overall well-being (5). This is important since people with low SES, mostly those with a disability, are often misunderstood and passed over by others in their life. They are not raised or educated with a healthy lifestyle, and do not feel like they have talent for sports. Which makes participating in exercise less attractive to them.

The main question to be answered during this project is: 'Which interventions show to be promising to change the health habits of employees of DZB towards healthier habits?'. The solution should be easy to integrate within the building or neighbourhood of DZB and its employees, and should be accessible for the target group. The solution should match with the current capacity, skills and knowledge of the employees.

ASSIGNMENT **

State in 2 or 3 sentences what you are going to research, design, create and / or generate, that will solve (part of) the issue(s) pointed out in "problem definition". Then illustrate this assignment by indicating what kind of solution you expect and / or aim to deliver, for instance: a product, a product-service combination, a strategy illustrated through product or product-service combination ideas, In case of a Specialisation and/or Annotation, make sure the assignment reflects this/these.

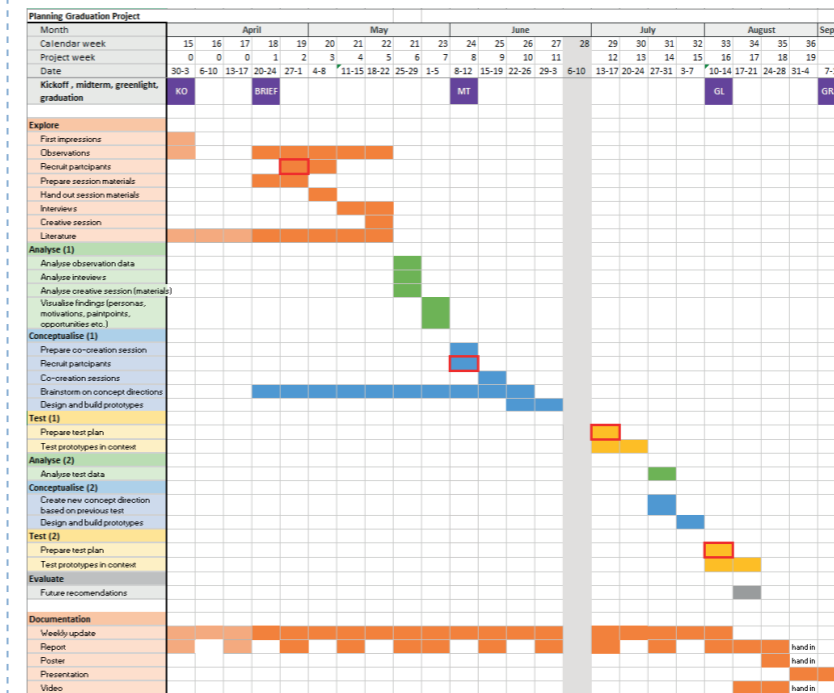
The project aims to propose a new and healthy alternative for the unhealthy habits of DZB employees. This habit change is addressed by introducing persuasive games into the context. The result will be a direction to persuade employees to change their lifestyle. These results will be based on a contextmapping study, co-creation and iterative designing

The project will consist of three different deliverables; First, by doing a context mapping study the underlying motivations of the DZB employees can be discovered. Secondly, low fidelity prototypes will give the opportunity to quickly test and iterate. In this way, many insights will be generated and assumptions can be validated or rejected. Thirdly, I aim to do co-creation sessions to involve the employees in the process and gather their input. This session will take place online or in small groups at DZB. This involvement can in itself already be a step towards behaviour change. Together, this will result in a concept that shows what intervention will be most effective to help employees of DZB pursue a healthier lifestyle. Most employees with a disability do not have much knowledge about technology. Therefore, I will focus on offline, spacial and social interventions that will be implemented in their work environment. First of all, the intervention should be perceived as a fun experience and, since employees with SES have a low health literacy, this experience should teach them about good health. In that way, the intervention will hopefully result in a lasting change towards healthy behaviour. For now, the project focusses on increasing physical exercise, however, after 1 month, a more precise direction will be chosen to create a focus for the prototyping phase. In the prototyping phase different prototypes will be created and tested in order to compare the effectiveness of the intervention. Preferably, these interventions will be tested in the DZB building with many employees. However, if due to corona this would not be possible, I would validate my concepts with them online or test them with a smaller group at DZB. Additionally, I can create an online prototype and test it with employees that understand the technology. Also, I will consult several experts during the project to validate my ideas and base my next iterations on.

PLANNING AND APPROACH **

Include a Gantt Chart (replace the example below - more examples can be found in Manual 2) that shows the different phases of your project, deliverables you have in mind, meetings, and how you plan to spend your time. Please note that all activities should fit within the given net time of 30 EC = 20 full time weeks or 100 working days, and your planning should include a kick-off meeting, mid-term meeting, green light meeting and graduation ceremony. Illustrate your Gantt Chart by, for instance, explaining your approach, and please indicate periods of part-time activities and/or periods of not spending time on your graduation project, if any, for instance because of holidays or parallel activities.

start date 20 - 4 - 2020 14 - 9 - 2020 end date



The Gantt chart shows the planning of 100 days, which means the project should be finished within 20 weeks. During the project I take one week of holiday in July and the project will be finished in the last week of August.

During the exploration and first analysis phase I will find out everything about the target group and their context. I will visualise my findings, which will create a clear overview of what is important to take into account in the following prototyping and test phases.

During the prototyping phase I will do co-creation sessions with the employees. This will generate insights which I will use, together with the insights from the exploration phase, to come up with different prototypes that can be tested in the DZB building.

I will do a next iteration and all insights together will form a recommendation to persuade employees with low SES to pursue a healthier lifestyle.

Every week I will write down my activities and will work on my report throughout the whole 20 weeks.

MOTIVATION AND PERSONAL AMBITIONS

Explain why you set up this project, what competences you want to prove and learn. For example: acquired competences from your MSc programme, the elective semester, extra-curricular activities (etc.) and point out the competences you have yet developed. Optionally, describe which personal learning ambitions you explicitly want to address in this project, on top of the learning objectives of the Graduation Project, such as: in depth knowledge a on specific subject, broadening your competences or experimenting with a specific tool and/or methodology, Stick to no more than five ambitions.

To create the most successful designs, I think it is important to follow a user-centered design process. By doing co-design and really designing for the users' needs I think the design has more chance to succeed. I am interested in observing human behaviour and like to be in touch with my target group early in the process and throughout. This interest is also the reason I started my Design for Interaction Masters. I like to be involved in social projects and I like to focus on the first part of the design process; research and concept development.

By emerging myself in the context of the target group, I will find surprising and often simple solutions. I like these simple solutions! I see value in improving small things on an existing product, or go for the simple concept. Often these are the solutions that have a great positive impact on the user experience.

When I saw this graduation opportunity, I got enthusiastic because I saw the opportunity to apply my preferred working style (involving the user and trying things out quickly) on this project. Also, I share the vision of the company and I think the group is very interesting to design for. I like to be involved with a company or project that want to do good for society, and is not just about making money.

I want my project to reflect myself as a designer and it should contain the aspects that I consider important. Therefore I set up several learning ambitions.

1. During this project, I want to improve my context mapping skills. During my Master I learned many things about this approach and see the added value of the techniques. During this project I have the chance to apply the knowledge that I gained into practice. I want to create the right generative tools for creative sessions in order to really find the underlying needs and motivations of a user.

2. I have always been interested in graphic design. During my project I want to make sure I communicate clearly in a visual way. I think this project can really be an environment where I can force myself to translate insights to visual representation. I consider this important for communication and professionalism, since I have many people involved I should discuss my project with.

3. Already during my bachelor, I have an interest in persuasive game design, playing, storytelling and behaviour change. I followed several courses about these topics and I am happy to apply these elements in an extensive project and dive deeper into the theory.

4. I consider this project as a learning moment for planning. I do not only have to manage the design process, but I have to make sure to involve and communicate with the right people at the right moment of the process. Besides, I have to make sure all opinions are included (mentors, experts, company), but stay close to my own vision as well.

5. During previous courses, I sometimes struggled to decide how to validate my test results in an academic way. During this project I expect to find new ways to validate and base my design decisions on.

REFERENCES

1. Coupe, Nia, Sarah Cotterill, and Sarah Peters. "Tailoring lifestyle interventions to low socio-economic populations: A qualitative study." *BMC public health* 18, no. 1 (2018): 967.
2. Farhud, D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iranian journal of public health*, 44(11), 1442.

FINAL COMMENTS

In case your project brief needs final comments, please add any information you think is relevant.

3. Dietz, W. H. (1996). The role of lifestyle in health: the epidemiology and consequences of inactivity. *Proceedings of the Nutrition Society*, 55(3), 829-840.

4. Visch, V. T., N. J. H. Vegt, H. Anderiesen, K. van der Kooij. (2013) "Persuasive Game Design: A model and its definitions"

5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.