



User research plan - interviews

Working version	Sonja van der Oers Kadian Davis-Owusu Natalia Romero Herrera Marian van der Schueren	June 2018
Published version	Natalia Romero Herrera	November 2019

TABLE OF CONTENT

Introduction	2
STAKEHOLDERS.....	2
BACKGROUND	2
Research plan	3
GOALS	3
MAIN RESEARCH QUESTIONS.....	3
FOCUS 1 - CONTEXT	3
<i>Individual</i>	3
<i>Environmental</i>	3
<i>Interview guidelines for context</i>	4
FOCUS 2 – REPORTING TOOLS	4
<i>Interview guidelines for reporting tools</i>	5
RESEARCH POPULATION	6
RECRUITMENT	6
Face-to face semi-structured interviews protocol	7
PROCEDURE	7
INTERVIEW GUIDE	7
DATA STORAGE.....	9
DATA ANALYSIS	9
Appendix	10
INTERVIEW GUIDE IN DUTCH – PARENTS OF OBESE CHILDREN UNDER CLINICAL TREATMENT.....	10
INTERVIEW GUIDE IN DUTCH – OLDER ADULTS WITH OVERWEIGHT	14

Introduction

Stakeholders

Delft University of Technology, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Connected Care, Center for Overweight Adolescent and Children (COACH), Stichting Overgewicht Nederland, Knowledge Center for Dieticians Overweight and Obesity (KDOO), and the Dutch Dietetic Association (NVD).

Background

Overweight and obesity affect the entire population. On a day-to-day basis, this problem relates to what people eat and how much they are physically active. For older adults, nutritional habits have thick roots based on their cultural, social and personal life history which can be assumed as more difficult to change than of younger people. Concerning overweight children, the involvement of parents and relatives might be beneficial for the control and prevention of obesity. Towards changing food consumption habits and physical activity levels, one first needs to understand the ecology of food intake practices and identify relations between food intake and other related activity patterns (what, when, with whom, why). Existing questionnaires, which are academically sound and validated, are long and time consuming, and their applicability in real life is limited. They are designed to capture a frequent and accurate view on people's food (related) practices by means of patient's subjective reporting. To increase frequency and accuracy of data, existing reporting techniques need to ease participation and extend data collection with contextual and dynamic aspects of food practices. Based on Mixed Method Research, Persuasive and User engagement theories, and in-situ reporting methods, this project aims to gain an understanding of the best practices of food reporting in daily life and of the contextual factors that influence food intake practices.

FoodSampler is a multidisciplinary research project between Connected care, HAN Lectoraat Voeding en Gezondheid, and TU Delft Industrial Design, that aims to generate knowledge on the success of food measurement tools. The FoodSampler project brings together researchers and practitioners on nutrition as well as on e-health technologies to innovate the ways in which subjective and objective food behavior knowledge can be generated. In addition, this project aims to serve as a stepping stone for the design of self-management tools to actively engage people in the prevention of overweight.

FoodSampler project depends strongly on the high involvement of dieticians and clients to incorporate their experience and knowledge on the use of existing food measurement tools, as well as their needs and wishes for innovative tools. For this purpose, in the next two years a series of sessions will be conducted to gather insights, validate concepts and evaluate prototypes. These activities are anticipated to bring valuable knowledge to define best practices of food measurements. This proposal outlines the questions and methods which will be performed by HAN researchers and students.

Research plan

Goals

To investigate the context that influences food behavior: How, when, where, where they eat, with whom, context, spaces

To investigate the experience with existing food behavior reporting tools: when the tools do or do not work, and why.

Main research questions

RQ1: What are the determinants of food choices/food behavior?

RQ2: What in-situ mixed food informatics strategies best work in daily life obtain contextualized food knowledge?

To answer these question we will look at context and tools.

Focus 1 - Context

Context relates to the behavior of where, when, how often people eat, as well as, values, roles of parents, social practices, social network, physiology of overweight persons, ethnicity, culture, age, sex, race, time of day, season of year, marital status, children's ages, household size, employment status, income etc. In this focus we aim to answer: What, where and why do people with overweight/obesity eat:

- When/where/how often are people with overweight/obesity tempted to eat?
- To what extent does eating style play a role (*external/emotional or both*)?
- What causes people with overweight to overeat?
- What are their eating habits (*normal and unconscious*)?
- In which context (personal, social and physical) do they overeat?

A preliminary contextual framework is used to identify two influential factors to investigate.

Individual

Biological

It takes a biological perspective to understand food intake decisions considering: satiety, hunger, appetite, gut microbiota, genetics/hormonal, sensory attributes (e.g. preferences, appearance, aroma, taste and texture), and biological lifestyle (e.g. sleep, stress, exercise, alcohol consumption).

Psychological

It looks at personal and psychological factors to understand food intake behavior considering: personality, habits, mood, beliefs and implicit and explicit attitudes of people with overweight/obesity towards their own food behavior.

Environmental

It focuses on the day to day challenges that influence food behaviour.

Physical

It considers physical factors such building, economic, marketing, time, place, weather, seasons, television, social media.

Social

It looks at socio cultural aspects such as, social practices, network, role of parents, cultural practices.

Interview guidelines for context

Environment-Physical

- a. Can you show us where do you normally eat?
- b. How often do you go out for a meal?
- c. Where do you go to eat?
- d. Where do you buy groceries?
- e. What are the challenges (e.g., prices, time, media influence, money, meal planning etc)?
- f. How often do you cook?
- g. Show us what are your main ingredients?

Individual- psychological

- h. What do they deem as good/bad food choices?
- i. What influences their good/bad food choice?
- j. At what moments do you find yourself eating the most? Options (When you feel cold/warm, happy/sad, lonely/in the company of others). (Here, we focus on the reasons for their decision making and not on the consequences).
- k. When does eating become exciting? When do you feel bad about what you eat?

Environment -Social Networks

1. Do you live alone or with family or your partner?
2. How does your partner and or family members influence your food choices and intake?
3. How do your partner and or family members help you to maintain your diet?
4. *Who are you cooking for?*
5. *Who are your closest friends and family?*
6. *Do you have family/friends coming over for a meal?*
7. *What do you normally prepare for these gatherings?*
8. *How does social media plays a role in terms of sharing pictures?*
 - a. *Do you feel inclined to share pictures of your meals with the members of your social network? I.e., using social media apps like FaceBook, Whatsapp, Twitter etc?*
 - b. *How do you see others sharing?*

Focus 2 – Reporting tools

In this focus we aim to:

- Understand participants' perception of what's good/bad food choices
- Understand participants' perception of what influences good/bad food choices

- Understand participants' experience with food reporting tools
- Understand participants' needs/wishes on food reporting tools

We address the following questions:

What are the existing dietary assessment self-management methods/tools to track/register (self-reported) eating behavior?

Interview guidelines for reporting tools

1. How do these tools work?
2. What are the benefits and limitations of these tools?
3. How can we make these tools more engaging?
4. How to design to accommodate disengagement with tools?
5. Which self-management tools were used to report food intake?
6. What are reasons not to report their food intake? (*lack of awareness or denial*)?
7. Do you report your food intake?
8. If so, how often do you report your food behavior?
9. If so, what self-management tools do you use to report this behaviour?
10. Where do you report your food intake? At the table, on the bed, in the couch? When out in the town? Etc
11. What are the triggers for reporting your food intake?
12. How do you feel before, during, and after reporting your food intake?
13. Do you think the process of reporting is sustainable?
14. What are the benefits of the reporting self-management tools you use?
15. What are their limitations?
16. Do you keep a food diary?
 - a. Is it an effective way of tracking your food intake? If yes, why? If no, why not?
17. What tools are they aware of and are willing to use but haven't used yet? Why?
18. What about fitness trackers or food journaling apps like myfitness pal? Do you find these apps useful?
19. What do you find difficult to journal meals such as these? (buffet meals, ethnic food, fast food, foods served by friends, foods consumed at parties, home-cooked meals, packaged food, restaurant meals)
20. Did reporting your food intake motivate you to keep track of your diet and for how long?
21. What caused you to stop in the first place?
22. On a scale of 1-10 (1 being the not interactive at all and 10 being extremely interactive) how interactive do you find these tools?
23. If you could design such tools how would you make them more interactive and enticing to ensure that users want to report their food behavior or track their activities?

Research population

For this study food information will be obtained from people of different age groups currently related with overweight/obesity. 1) parents of overweight children (2-16 years), 2) adults who underwent bariatric surgery, 3) adults with overweight (65+ years).

Our target group for Foodsampler extends from parents of very young children with obesity to the older adult that need to report their food intake for health reasons. We are targeting the low SES group which may have little affinity to engage in self-management tools as they required specific values and competences to engage in data practices (e.g. providing data, consuming data, reflecting on data). Therefore in this stage of research we aim to include a variety of participants to obtain as much information about contextual eating for individuals that are struggling with weight problems and have undergone treatment(s) to lose weight. They will be more aware of their current unhealthy eating habits and contexts that trigger food intake, also they will be known with tools to report their food intake.

Our aim is to examine overeating and reporting food intake in different contexts and some of the unconscious eating behaviors. We aim to include participants currently participating in a weight-loss program or actively involved in a discussion group for people with overweight/obesity, that are motivated to lose weight but experience some disinhibition in eating assessed by three factor eating questionnaire subscale (TFEQ). Therefore good communication skills in reading, writing and speaking Dutch is needed.

Selection criteria for every subgroup are the following eligible (exclusive) criteria:

- 1) parents actively participating in a children obesity program, have a child (4-16 years old).
- 2) underwent gastric bypass or gastric sleeve surgery at least 2 years ago, self-reported BMI > 25 kg/m², compliant to post bariatric treatment protocol, no recent complications from bariatric surgery, not pregnant.
- 3) age >65 years old, self-reported BMI >25 kg/m²

Exclusion criteria are: comorbidities, (eating) disorders, medication that influences weight management or (health) conditions like recently quitted smoking that are known cause weight gain.

Recruitment

From every subgroup 3 to 5 participants will be recruited for screening and from three subgroups who differ in age so we aim to vary in gender and socio economic status through selection. Our partners from a clinic and an obesity national foundation will inform their members for recruitment by newsletter. They agreed upon sharing information and updates about the study with their members. They will not share information about their members with us. All agreements about use of data, ownership and terms and conditions are written in a consortium agreement.

Participants of the clinical program will be recruited by e-mail and actively on site in a week day in the evening when parents wait for their children who are participating in activities organized by the clinical program. The other subgroups will be recruited by newsletter, facebook and e-mail through obesity foundations and only with their exclusive permit. All informants that want to participate receive an information letter which is included in this proposal before inclusion. Participants will be informed about

the aim of the study, re-use of data and a written informed consent will be obtained prior to data collection. They will receive a small reward for participation.

Participants from every subgroup will be selected by the following procedure. During introduction of the first researcher in a face-to face interview, participants will be selected and once included, informed about their rights to withdraw from the study at any time. They will also be instructed there is no obligation to answer every question if they don't want to. All information about the research will be provided in a letter. The first researcher is a trained dietitian and researcher the second researcher is a student nutrition and dietetics and interviewers will be trained using the topic list.

Face-to face semi-structured interviews protocol

Procedure

Face-to-face, in-depth and individual interviews are conducted in Dutch to examine the context of food behavior and tools to report food behavior (why people eat at a specific point of time) addressed to overeating. The interviews are semi-structured and other questions emerge from the dialogue between interviewer and participant. Scenario's about eating and reporting dilemma's will be proposed to gain more insight in behavior. The interviews will be taped and transcribed (using a program TUD is familiar with).

Interview guide

English for publication, translated to dutch in appendix I for conducting the sessions

(a) Introductory question

- Can you tell me in what way our call to participate in this study did appeal to you?

(b) Sequence 1: About eating habits and relationship towards dieting/eating

Goal: To understand the reasons behind their food choices and allow patients to define their good and bad food choices. Interviewer should ask TU Delft questions on Food Choice

- Can you describe to me what is your relation with eating
- Can you focus on a particular example of this experience? Can you describe a specific event or particular experience in over eating?
- Can you describe as fully as possible how food choices are made during the day?
- Can you refer to your last episode of eating more than you planned to/your diet allows you

(c) Sequence 2: About tools that report eating behavior

Goal: To assess how they become more aware of their food choices and understand their trust and acceptance of the tools they are using. Here the interviewer asks TU Delft questions regarding the tools.

(d) Sequence 3: About contextual eating behavior

Goal: To understand the What and Who influences their food choice? Interviewer also ask TU Delft questions on Context + Social Context)

For adult interviews only. We will be creating a social map in order to get insight into the people that play an important role in your life.

Step 1: Fill in step by step the persons that play a role in your social network who support you or influence your food intake behavior.(Think about family members, but also about you GP, or you fitness instructor)

Step 2: Write down their role/the type of relationship you have with them.

Step 3: place them in the map, close to you means they play an important role, further away means they play a smaller role.

Meanwhile, when the participant is explaining the role of the person, as questions such as:

- *Why and how do they play a role in your food behavior?*
- *How does he/she influence your food choice?*
- *Does he/she support you in eating healthy? How?*

(e) Elaborating questions

In order to encourage participants to articulate their experiences in detail, during the interview, the interviewer needs to motivate them with behold of relation and awareness to socially wanted answers, therefore she uses reflections, and keeps track of connecting to the participant.

She keeps on posing questions such as:

- *Can you describe the experience as much as possible as you live(d) through it?*
- *Please, try to describe the experience from an insider-perspective, as it were almost like a state of mind. Tell me about the feelings, the mood, the emotions.*
- *Can you elaborate a bit more on that as concretely as possible?*
- *What do you mean by...?*
- *What is it like...?*
- *In what way?*

3. After the interview

- Closing words and summarization
- Acknowledgments
- Appointments about member check and privacy
- Appointments about reciprocal possibility to contact for any additional info
- Appointments about possibility aftercare, websites or dietitian
- Explaining use of sensitivity booklet

Data storage

Recordings of the interviews will be saved by date, then formatted to a drive and anonymous data can be transcribed by a program of TU Delft. Afterwards the transcripts will be sent to participants for member checking where they can choose to have information removed or add any comments, they can reply in one week after sending this. Raw data are stored on the archives of HAN (R-drive) and a special written drive of TU Delft and stored for 15 years anonymously. Participants are allowed to request access to their data at any point. Several versions of processed data and data documentation are available for further research.

Data analysis

Recordings will be transcribed. Participants receive a summary for member checking which they can reply in one week. After that week, researchers will code the transcripts and conduct a thematic analysis (the latter is outside this publication). For more information refer to coding scheme and coding instructions in this publication:

- [FoodSampler] Coding instructions user research interviews.pdf
- [FoodSampler] Coding scheme user research interviews.pdf

Appendix

Interview Guide in Dutch – parents of obese children under clinical treatment

Tijd	Tekst/Vragen	Aantekeningen
00.00-00.05	<p>Welkom en wat fijn dat u de tijd neemt om deel te nemen aan dit onderzoek. Mijn naam is.., ik ben .. jaar oud en werkzaam als .., wat mij interesseert aan dit onderwerp is ...</p> <p>Zoals u misschien al in de brief heeft kunnen lezen is het heel belangrijk dat u goed op de hoogte bent wat we van u verwachten, is de informatie uit de brief duidelijk voor u?</p> <p>Dan wil ik u er nogmaals op attenderen dat het gesprek zal worden opgenomen en u na het interview een boekje meekrijgt met opdrachten die u thuis verder mag uitwerken. Dit gesprek gaat 60 minuten duren. De vragen zijn niet moeilijk maar kunnen wel van persoonlijke aard zijn. U helpt ons het meeste wanneer u zo eerlijk mogelijk antwoord geeft. Er zijn geen foute antwoorden en de informatie die u hier geeft zal niet worden gedeeld met de behandelaren van uw kind.</p> <p>Als u daarmee akkoord bent kunt u dan volgend formulier* nog eens doorlezen en ondertekenen?</p>	
00.05-00.10	<p>Ik weet uw naam en we hebben kort kennisgemaakt maar zou u misschien kort kunnen vertellen wat u doet, wat uw hobby's zijn en wat maakte dat u geïnteresseerd bent om deel te nemen aan dit onderzoek?</p> <p>U heeft gelezen dat we met name willen weten hoe het is om voeding registratie te meten in de behandeling van overgewicht van uw kind, hoe is het voor u om over dit onderwerp te praten?</p>	A
00.10-00.25	<p>Goed dat u dit met me deelt. Ik merk aan u dat .. (reflectie)</p> <p>We beginnen met wat vragen over wat voor u gezond en ongezond eetgedrag inhoudt.</p> <p>Zou u om te beginnen wat etenswaren/voedingsmiddelen kunnen noemen die u associeert met gezond eten? (Denk hier gerust even over na en zoals eerder gezegd u kunt geen goede of foute antwoorden geven).</p> <p>Zou u dan ook wat etenswaren kunnen noemen die u met ongezond eten associeert?</p> <p>Kiezen voor gezond of ongezond voedsel, is soms al heel moeilijk. Zou u misschien zo volledig mogelijk kunnen vertellen over hoe u de voedsel keuzes voor uw kind maakt gedurende de dag.</p> <p>(Helpende vraag) Dat mag door te beginnen met hoe dat gaat per eetmoment (vraag door ontbijt-lunch-warme maaltijd)</p> <p>Hoe gaat dat op bijzondere dagen (weekend, vrije dag, vakantie).</p>	B: Sequence 1

	<p>Welke gezonde gewoonten zijn voor u heel belangrijk en hoe zijn deze ontstaan?</p> <p>Welke gewoonten zijn voor u heel sterk als het gaat om het maken van ongezonde voedselkeuzes? Of welke van uw huidige gewoonten maken het moeilijk om gezonde keuzes te maken voor uw kind?</p> <p>Ervaart uw kind vaak honger op een dag, zo ja hoe reageert u daar dan op?</p> <p>Waar (op welke plaats in huis) eet u normaal gesproken en hoe is dat zo ontstaan?</p> <p>Wanneer respondent onvoldoende antwoord heeft gegeven om antwoord te krijgen op het doel van sequence 1, kan scenario 1 of 2 worden geïntroduceerd (<i>vooraf te bepalen welke</i>).</p> <p>Herkent u dit of gaat u om met een dergelijke situatie?</p>	
00.25-00.40	<p>Nu we zoveel hebben gevraagd over eet situaties wil ik nu graag meer weten over hoe het voor u was om in dergelijke situaties ook de voeding te registreren. Wederom hoor ik graag zoveel mogelijk van uw eigen ervaringen en maakt het mij niet uit of dat positieve of negatieve antwoorden zijn, ik hoor gewoon graag echt van u wat u ervan vond.</p> <p>Bent u bekend met een van deze methodes? Zo ja, welke kent u?</p> <p>Hoe vaak heeft u de voeding van uw kind bijgehouden? Kunt u wat meer vertellen over hoe dat voor u was? Wat voelde u bij het opschrijven van het eten van uw kind?</p> <p>Wat vond u ervan toen het u werd gevraagd om de voeding op te schrijven.</p> <p>Wat was uw gevoel bij het opschrijven van het eten van uw kind</p> <p>Wat was uw gevoel na het opschrijven van de voeding?</p> <p>Kunt u een moment beschrijven waarop het registreren van het eten heel erg goed ging?</p> <p>Mooi zo. Ik kan me voorstellen dat ... (geef reflectie/samenvatting).</p> <p>Was er misschien ook een moment dat het opschrijven van de voeding van uw kind minder goed lukte?</p> <p>Zou het mogelijk zijn om ook alles wat je eet tijdens een buffet, fast food, eten bij vrienden, op kinderfeestjes of in een restaurant te registreren? Of wat maakt het zo lastig om dat wel te doen?</p> <p>Houd u zelf uw eetgedrag bij? Is het een effectieve manier?</p> <p>Zo ja, hoe? Wat zijn daar de voordelen van/waarom werkt deze manier voor u zo goed?</p> <p>Zo nee, waarom niet?</p> <p>Heeft het u ooit zelf gemotiveerd om te letten op wat u eet? En zo ja, hoe lang duurde dat?</p>	C: Sequence 2

	<p>Wat was de meest belangrijke reden om te stoppen met het bijhouden van uw eten?</p> <p>Kent u manieren om de voeding te registreren die u nog niet hebt gebruikt maar u wel zou willen gebruiken? Waarom zou u die dan wel willen gebruiken?</p> <p>Vb fitness tracker, myfitness pall of de eetmeter, kent u een van deze apps of zou u ze willen gebruiken?</p> <p>Zou er volgens u een manier zijn, en u mag alle ideeën aandragen die in u opkomen, waarbij mensen wel voor langere tijd het eten van hun kind op zullen bijhouden?</p> <p>Wanneer respondent onvoldoende antwoord heeft gegeven om antwoord te krijgen op het doel van sequence 2, dan scenario 3 introduceren.</p> <p>Wat zou u doen?</p>	
00.40-00.55	<p>De volgende vragen gaan over misschien wat onverwachte situaties die maken dat u geneigd bent om andere voedselkeuzes te maken dan u gewend bent of niet zo had gepland. Mensen maken vaak andere voedselkeuzes wanneer zij niet thuis zijn of met iemand samen eten. Herkent u dat, of zijn er nog situaties bij u bekend waar er anders wordt gegeten.</p> <p>Eten uw kinderen buiten uw eigen huis, zo ja, waar is dat dan en hoe vaak komt dat ongeveer voor?</p> <p>Waar eet u zoal met uw kinderen wanneer er niet op de vaste plaats (sequence 1) wordt gegeten? Hoe vaak?</p> <p>Welke situaties zorgen ervoor dat u extreem verleid raakt om te eten? (geef voorbeelden zoals, ik kan me voorstellen dat het heel erg moeilijk is om niet te eten bij....) Kunt u een voorbeeld noemen?</p> <p>Welke situaties ziet u dat uw kind(eren) verleid worden om te gaan eten? Zou u me kunnen meenemen in zo een situatie en vertellen wat dat dan met u doet, en hoe u zich dan voelt?</p> <p>Is er een verschil in tijdstippen dat zij (extra) geprikkeld zijn om te eten?</p> <p>Is er een verschil in situaties die maken dat u andere voedselkeuzes maakt in bijvoorbeeld de winter, zomer en zo ja kunt u wat voorbeelden noemen?</p> <p>Is er een verschil in welke voedselkeuzes u maakt in bijvoorbeeld het begin of het einde van de maand, of heeft hoeveel geld u op dat moment heeft invloed op welke voedselkeuzes u maakt.</p> <p>Misschien een wat persoonlijke vraag, maar hoe voelt u zich over het algemeen? Heeft hoe u zich voelt (positief of negatief) invloed op wat uw kinderen eten? Komt dat vaak voor?</p> <p>Is er een relatie met hoe uw kinderen zich voelen en de keuzes in voeding die zij maken.</p> <p>Voelt u zich wel eens slecht over wat uw kinderen eten?</p> <p>Heeft wat u eet invloed op wat uw kinderen eten? In hoeverre heeft u invloed op wat uw kinderen eten.</p> <p>Wanneer is samen eten een leuke activiteit? Wat zijn de leuke momenten wanneer er met zijn allen wordt gegeten?</p>	D: Sequence 3

	<p>Zijn er mensen met wie u graag samen eet? Zo ja, met wie is dat en waarom?</p> <p>Laat me het laatste deel nog even samenvatten....(samenvatting geven)</p> <p>Dan wil ik u nog een laatste vraag hierover stellen, zijn er nog dingen na het horen hiervan, die u te binnen schieten, die een belangrijke invloed hebben op wat u met uw kinderen eet die u nog niet eerder hebt benoemd.</p>	
00.55-01.00	<p>Dan wil ik u heel erg bedanken voor uw tijd en eerlijkheid. Heeft u zelf misschien nog vragen? Ik wil u erop wijzen dat voor meer informatie over... u het beste naar uw behandelaar kunt gaan. Heeft u daar behoefte aan?</p> <p>Ik geef u nog een boekje mee wat u thuis verder dient in te vullen (nadere instructie volgt).</p> <p>Ik zou u ook willen vragen wanneer ik u het beste kan bereiken om eventueel het interview nog eens door te nemen nadat u dit zelf heeft teruggelezen om de informatie te mogen gebruiken.</p>	

*informed consent wordt getekend

Scenario 1: Gelegenheden: Kerst/Sinterklaas/Pasen -

Dirk is tien jaar. Hij snoept graag en zijn gewicht is wat aan de hoge kant. Wanneer Pasen aanbreekt gaat hij enthousiast aan de slag met paaseitjes zoeken met zijn neefjes en nichtjes in de tuin van oma. Na afloop staan er in de woonkamer een heleboel lekkernijen klaar voor de lunch, zoals versgebakken croissants, stukken chocolade, broodjes en snoepjes. Alle neefjes en nichtjes maken een bordje klaar en hun ouders kijken toe. De ouders van Dirk weten dat hij op zijn gewicht moet letten. Wat zouden zij doen? Zouden ze hem stoppen als hij teveel neemt?

Scenario 2: Supermarktbezoek

Renate en Freek gaan met hun twee kinderen (van zes en negen jaar oud) op zaterdagmiddag boodschappen doen bij de supermarkt in het dorp. In de supermarkt raken ze al snel verveeld en ze willen naar huis. Wanneer ze bij het rek van de koekjes aankomen beginnen ze te zeuren. De kinderen zien de vrolijke figuren van hun favoriete TV-serie op de verpakkingen van de koekjes en deze willen ze hebben. Geven de ouders toe aan de kinderen? Wat maakt dat deze keuze zo makkelijk of juist moeilijk is? Waarom?

Scenario 3: Trakteren

Monique heeft een dochter en ze zit in groep vijf van de basisschool. Haar dochter is onder begeleiding van de diëtist om een paar kilo af te vallen. De opdracht van de diëtist is om een aantal dagen lang een voedingsdagboekje bij te houden voor haar dochter. Wanneer haar dochter thuis komt van school vertelt ze dat een klasgenootje jarig is geweest en diegene deelde allerlei lekkernijen uit. Zou Monique haar dochter vragen wat zij precies heeft gegeten en zou de dit vervolgens opschrijven in het dagboekje? Of juist niet? Waarom?

Interview Guide in Dutch – older adults with overweight

Tijd	Tekst/Vragen	Aantekeningen
00.00-00.05	<p>Welkom en wat fijn dat u de tijd neemt om deel te nemen aan dit onderzoek. Mijn naam is.., ik ben .. jaar oud en werkzaam als .., wat mij interesseert aan dit onderwerp is ...</p> <p>Zoals u misschien al in de brief heeft kunnen lezen is het heel belangrijk dat u goed op de hoogte bent wat we van u verwachten, is de informatie uit de brief duidelijk voor u?</p> <p>Dan wil ik u er nogmaals op attenderen dat het gesprek zal worden opgenomen en u na het interview een boekje meekrijgt met opdrachten die u thuis verder mag uitwerken. Dit gesprek gaat 90 minuten duren. De vragen zijn niet moeilijk maar kunnen wel van persoonlijke aard zijn. U helpt ons het meeste wanneer u zo eerlijk mogelijk antwoord geeft. Er zijn geen foute antwoorden en de informatie die u hier geeft zal niet worden gedeeld met de behandelaren van uw kind.</p> <p>Als u daarmee akkoord bent kunt u dan volgend formulier* nog eens doorlezen en ondertekenen?</p>	
00.05-00.10	<p>Ik weet uw naam en we hebben kort kennisgemaakt maar zou u misschien kort kunnen vertellen wat u doet, of u kinderen heeft, wat uw hobby's zijn en wat maakte dat u geïnteresseerd bent om deel te nemen aan dit onderzoek?</p> <p>U heeft gelezen dat we met name willen weten hoe het is om voeding registratie te meten in de behandeling van overgewicht, hoe is het voor u om over dit onderwerp te praten?</p> <p>Hoe was het om de vragenlijsten in te vullen, is dit gelukt?</p>	A
00.10-00.30	<p>Goed dat u dit met me deelt. Ik merk aan u dat .. (reflectie)</p> <p>We beginnen met wat vragen over wat voor u gezond en ongezond eetgedrag inhoud.</p> <p>Zou u om te beginnen wat etenswaren/voedingsmiddelen kunnen noemen die u associeert met gezond eten? (Denk hier gerust even over na en zoals eerder gezegd u kunt geen goede of foute antwoorden geven).</p> <p>Zou u dan ook wat etenswaren kunnen noemen die u met ongezond eten associeert?</p> <p>Kiezen voor gezond of ongezond voedsel, is soms al heel moeilijk. Zou u misschien zo volledig mogelijk kunnen vertellen over hoe u de voedsel keuzes maakt gedurende de dag.</p> <p>(Helpende vraag) Dat mag door te beginnen met hoe dat gaat per eetmoment (vraag door ontbijt-lunch-warme maaltijd)</p> <p>Hoe gaat dat op bijzondere dagen (weekend, vrije dag, vakantie).</p>	B: Sequence 1

	<p>Welke gezonde gewoonten zijn voor u heel sterk en hoe zijn deze ontstaan?</p> <p>Welke gewoonten zijn voor u heel sterk als het gaat om het maken van ongezonde voedselkeuzes? Of welke van uw huidige gewoonten maken het moeilijk om gezonde keuzes te maken?</p> <p>Kunt u me laten zien waar u normaal gesproken (in huis) eet en hoe is dat zo ontstaan?</p> <p>Ik kan me voorstellen dat ... scenario of ... Herkent u dit of gaat u om met een dergelijke situatie?</p>	
<p>00.30-00.45</p>	<p>Nu we zoveel hebben gevraagd over eet situaties wil ik nu graag meer weten over hoe het voor u was om in dergelijke situaties ook de voeding te registreren. Wederom hoor ik graag zoveel mogelijk van uw eigen ervaringen en maakt het mij niet uit of dat positieve of negatieve antwoorden zijn, ik hoor gewoon graag echt van u wat u ervan vond.</p> <p>Bent u bekend met een van deze methodes? Zo ja, welke kent u?</p> <p>Hoe vaak heeft u uw voeding bijgehouden? Kunt u wat meer vertellen over hoe dat voor u was? Wat voelde u bij het opschrijven van het eten?</p> <p>Wat vond u ervan toen het u werd gevraagd om de voeding op te schrijven.</p> <p>Wat was uw gevoel tijdens het opschrijven van het eten.</p> <p>Wat was uw gevoel na het opschrijven van de voeding?</p> <p>Kunt u een moment beschrijven waarop het registreren van het eten heel erg goed ging?</p> <p>Mooi zo. Ik kan me voorstellen dat ... (geef reflectie/samenvatting).</p> <p>Was er misschien ook een moment dat het opschrijven van de voeding minder goed lukte?</p> <p>Zou het mogelijk zijn om ook alles wat je eet tijdens een buffet, fast food, eten bij vrienden, op feestjes of in een restaurant te registreren? Of wat maakt het zo lastig om dat wel te doen?</p> <p>Hoe houd u zelf het liefste uw eetgedrag bij? Is het een effectieve manier? Zo ja, hoe? Wat zijn daar de voordelen van?</p> <p>Zo nee, waarom niet?</p> <p>Heeft het u ooit zelf gemotiveerd om te letten op wat u eet? En zo ja, hoe lang duurde dat?</p> <p>Wat was de meest belangrijke reden om te stoppen met het bijhouden van uw eten?</p> <p>Kent u manieren om de voeding te registreren die u nog niet hebt gebruikt maar u wel zou willen gebruiken? Waarom zou u die dan wel willen gebruiken?</p> <p><i>Vb fitness tracker, myfitness pall of de eetmeter, kent u een van deze apps of zou u ze willen gebruiken?</i></p>	<p>C: Sequence 2</p>

	<p>Zou het mogelijk zijn om ook alles wat je eet tijdens een buffet, fast food, eten bij vrienden, op feestjes of in een restaurant te registreren? Of wat maakt het zo lastig om dat wel te doen?</p> <p>Zou er volgens u een manier zijn, en u mag alle ideeën aandragen die u wilt, waarbij mensen wel voor langere tijd het eten zullen bijhouden?</p> <p><i>Wanneer bovenstaande informatie onvoldoende diepgang geeft of antwoord op de doelstelling dan een van de onderstaande scenario's introduceren welke aansluit bij de context van de respondent.</i></p> <p>Scenario 1-2 (man) of 3-4 (vrouw) Wat zou u doen?</p>	
<p>00.45-01.00</p>	<p>De volgende vragen gaan over misschien wat onverwachte situaties die maken dat u geneigd bent om andere voedselkeuzes te maken dan u gewend bent of niet zo had gepland. Mensen maken vaak andere voedselkeuzes wanneer zij niet thuis zijn of met iemand samen eten. Herkent u dat, of zijn er nog andere situaties bij u bekend waar er anders wordt gegeten.</p> <p>Eet u vaak buiten uw eigen huis, zo ja hoe vaak komt dat ongeveer voor en waar is dat dan?</p> <p>Waar eet u zoal wanneer er niet op de vaste plaats (genoemd bij sequence 1) wordt gegeten? Hoe vaak komt dat voor?</p> <p>Welke situaties zorgen ervoor dat u extreem verleid raakt om te eten? (geef voorbeelden zoals, ik kan me voorstellen dat het heel erg moeilijk is om niet te eten bij....scenario ..) Kunt u een voorbeeld noemen?</p> <p>Welke situaties ziet u dat u verleid wordt om te gaan eten?</p> <p>Zou u me kunnen meenemen in zo een situatie en vertellen wat dat dan met u doet, en hoe u zich dan voelt?</p> <p>Is er een verschil in tijdstippen dat u extra geprikkeld bent om te eten?</p> <p>Is er een verschil in situaties die maken dat u andere voedselkeuzes maakt in bijvoorbeeld de winter, zomer en zo ja kunt u wat voorbeelden noemen?</p> <p>Is er een verschil in welke voedselkeuzes u maakt in bijvoorbeeld het begin of het einde van de maand, of heeft hoeveel geld u in bezit heeft invloed op welke voedselkeuzes u maakt.</p> <p>Misschien een wat persoonlijke vraag, maar hoe voelt u zich over het algemeen? Heeft hoe uw stemming invloed op wat u eet? Zo ja in welke zin> Komt dat vaak voor?</p> <p>Is er een relatie met hoe anderen zich voelen en de keuzes in voeding die u maakt.</p> <p>Heeft wat u eet invloed op hoe u zich voelt? OF Voelt u zich wel eens slecht over wat u eet?</p> <p>Laat me het laatste deel nog even samenvatten....</p> <p><i>Wanneer bovenstaande informatie onvoldoende diepgang geeft of antwoord op de doelstelling dan een van de scenario's (5-7) introduceren welke aansluit bij de context van de respondent.</i></p> <p>Dan wil ik u nog een laatste vraag hierover stellen, zijn er nog dingen na het horen hiervan, die u te binnen schieten die een belangrijke invloed hebben op wat u eet die u nog niet eerder hebt benoemd.</p>	<p>D: Sequence 3</p>

1.00- 1.15	<p>Wanneer is samen eten voor u een leuke activiteit? Wat zijn de leuke momenten wanneer er met anderen wordt gegeten?</p> <p>Zijn er mensen met wie u graag samen eet? Zo ja, met wie is dat en waarom?</p> <p>Hiervoor zou ik met u graag een korte invuloefening doen (zie sociale kaart/opdracht bijlage). Waarom en hoe speelt hij/zij een rol in uw voedingsgedrag?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe beïnvloed zij deze? - Merkt u vanuit hem/haar steun in gezonder eten? Hoe doet hij/zij dat (niet)? 	
01.15- 01.20	<p>Dan wil ik u heel erg bedanken voor uw tijd en eerlijkheid. Heeft u zelf misschien nog vragen? Ik wil u erop wijzen dat voor meer informatie over... u het beste naar uw behandelaar kunt gaan. Heeft u daar behoefte aan?</p> <p>Ik zou u willen vragen wanneer ik u het beste kan bereiken om eventueel het interview nog eens door te nemen nadat u dit zelf heeft teruggelezen om de informatie te mogen gebruiken. Wanneer is dat, (noteer datum en tijd in kolom).</p> <p>Ik geef u nog een boekje mee wat u verder dient in te vullen, hierin staan opdrachten die u mag uitvoeren gedurende 4 dagen. Dat hoeven geen opeenvolgende dagen te zijn, het wordt aanbevolen het niet in een keer te doen. De vragen gaan over wat u tijdens dagelijkse activiteiten zoal gebruikt om informatie op te zoeken over bijvoorbeeld het weer of wanneer u een dagje weggaat. De informatie kan heel erg bruikbaar zijn bij de ontwikkeling van een nieuwe tool.</p> <p>We hopen u dan graag te mogen ontvangen tijdens de co-design sessie, na afloop hiervan ontvangt u de vergoeding in de vorm van de VVV-bon of 2 bioscoopbonnen.</p>	

*informed consent wordt getekend

Scenario 1-2) Man

- *Vriendenweekend*

Bob en zijn vrienden gaan op hun jaarlijkse vriendenweekend. Dit jaar staat een weekendje naar Antwerpen op de planning, waar de mannen genieten van Belgische biertjes en Vlaamse frieten. Bob heeft overgewicht en is onder behandeling van een diëtiste. Zijn diëtiste heeft hem gewezen op het gebruik van een zelfmanagement tool. Hiermee kan Bob bijhouden wat hij eet door middel van het maken van foto's. Bob is heel erg gemotiveerd om af te vallen en houdt daarom zijn voeding goed bij door middel van de foto's. Tijdens het vriendenweekend maakt Bob bijna geen foto's van zijn eten, alleen van zijn ontbijt. Hoe kan het dat Bob er tijdens dit weekend moeite mee heeft om foto's te maken van zijn maaltijden, terwijl hij zijn voeding normaal heel goed bijhoudt?

- *Sportwedstrijd*

Henk en zijn vrienden zaten jarenlang in hetzelfde voetbalteam. Helaas kan Henk door een knieblessure al een paar jaar niet meer voetballen. Hij komt wel iedere zondag naar zijn vrienden kijken. Na de

wedstrijd eet Henk samen met zijn vrienden in de voetbalkantine. De kantine serveert een daghap, die vaak niet zo gezond is. Er is keuze uit verschillende portiegroottes. De vrienden van Henk hebben altijd honger na het sporten, en kiezen allemaal voor de extra grote portie eten. Henk doet altijd met zijn vrienden mee, ook al heeft hij geen trek en weet hij dat de kleine portie meer dan voldoende is. Wat is een reden dat Henk toch kiest voor de extra grote portie? Zou Henk deze portie ook registreren? Waarom wel/niet?

Scenario 3-4) Vrouw

- **Restaurant**

Kim heeft overgewicht en is onder behandeling van een diëtist. Sinds kort is ze een zelfmanagement tool gaan gebruiken om haar voeding te registreren. Ze moet hierbij alle ingrediënten van haar voeding invoeren. Kim gaat graag uit eten met haar vriend, het liefst bij hun favoriete Italiaanse restaurant. Op dagen dat ze uit eten gaat met haar vriend weet ze niet precies welke ingrediënten er in haar gerecht zaten en hoeveel gram dit was. Dit maakt het registreren ervan erg lastig. Hoe denkt u dat Kim deze situatie zal aanpakken?

Lieke is gemotiveerd om af te vallen. Ze gaat graag uit eten met een vriendin van haar. Lieke en haar vriendin kiezen tijdens het uit eten altijd voor het vooraf vastgestelde driegangenmenu, omdat dit goedkoper is dan wanneer ze zelf een voor-, hoofd en nagerecht van de menukaart zouden kiezen. Na het hoofdgerecht merkt Lieke dat ze al bijna vol zit. Als nagerecht kunnen Lieke en haar vriendin kiezen uit een kopje koffie of thee met een schaal fruit of een ijscoupe. Welke keuze zou Lieke maken? Wat is de reden dat ze deze keuze maakt?

Scenario 5)

- **Maaltijdsalade met veel calorieën**

Ria is bezig met het veranderen van haar voedingsgedrag op eigen initiatief. Ze gebruikt hiervoor een registratietool. Deze registratietool gebruikt een scanner om producten te herkennen, maar je kunt zelf de productinformatie nog aanpassen als het niet klopt. Ria heeft de hele dag gewerkt en heeft 's avonds een verjaardag. Ze wil een snelle en gezonde maaltijd eten en daarom besluit ze een maaltijdsalade te kopen. De maaltijdsalade bestaat uit een pasta, vis, groenten, dressing en sesamzaadjes. Bij thuiskomst mengt Ria alle ingrediënten en bewaart de streepjescode om later te scannen. Wanneer Ria de streepjescode scant, ziet ze dat de app haar maaltijdsalade herkent. Het merk en de ingrediënten kloppen precies! Dan ziet Ria dat haar maaltijdsalade ruim 600 kcal bevat. Dat kan toch helemaal niet?! denk Ria. Ze besluit de ingrediënten van de maaltijdsalade aan te passen, want een salade kan toch niet zo veel calorieën bevatten?! Hoe kan dit gebeurd zijn en waarom doet Ria dit?

Scenario 6)

- **Borrelnootjes op verjaardag**

Jim is op een verjaardag. Hij heeft een hele leuke avond en is gezellig aan het praten met de andere aanwezigen. Naast Jim staat een tafel, met daarop een bakje borrelnootjes. Jim begint op een gegeven moment borrelnootjes te eten. Na een tijdje heeft hij het hele bakje leeg gegeten. Lisa is jarig en ziet het lege bakje. Ze vult het bakje aan. Jim begint weer met het eten van de borrelnootjes. Als het bakje weer leeg is, vult Lisa het bakje weer aan. Vervolgens begint Jim weer met eten. Dit proces herhaalt zich meerdere keren, tot Jim ongemerkt zeker drie bakjes borrelnootjes heeft gegeten. Hoe kan dit gebeuren? Wat zegt deze situatie over de persoonlijkheid van Jim?

Scenario 6)

- **TV en chips**

Sem kijkt naar zijn favoriete horror-serie op TV met zijn vriendin. Zijn vriendin pakt tijdens het reclameblok een zak chips. Sem weet dat hij dit beter niet kan nemen, omdat hij onder begeleiding is bij de diëtist om een aantal kilo's af te vallen. Als de serie weer start neemt hij toch één handje chips. Dit smaakt hem goed en hij neemt nog een tweede en derde en vierde... Voordat hij het beseft is de zak leeg. Wat is de reden dat Sem op dat moment zoveel chips heeft gegeten, terwijl hij weet dat hij dit beter niet kon doen? Denk u dat Sem de chips die hij gegeten heeft op zal schrijven in zijn voedingsdagboekje? Waarom wel/niet?

Scenario 7)

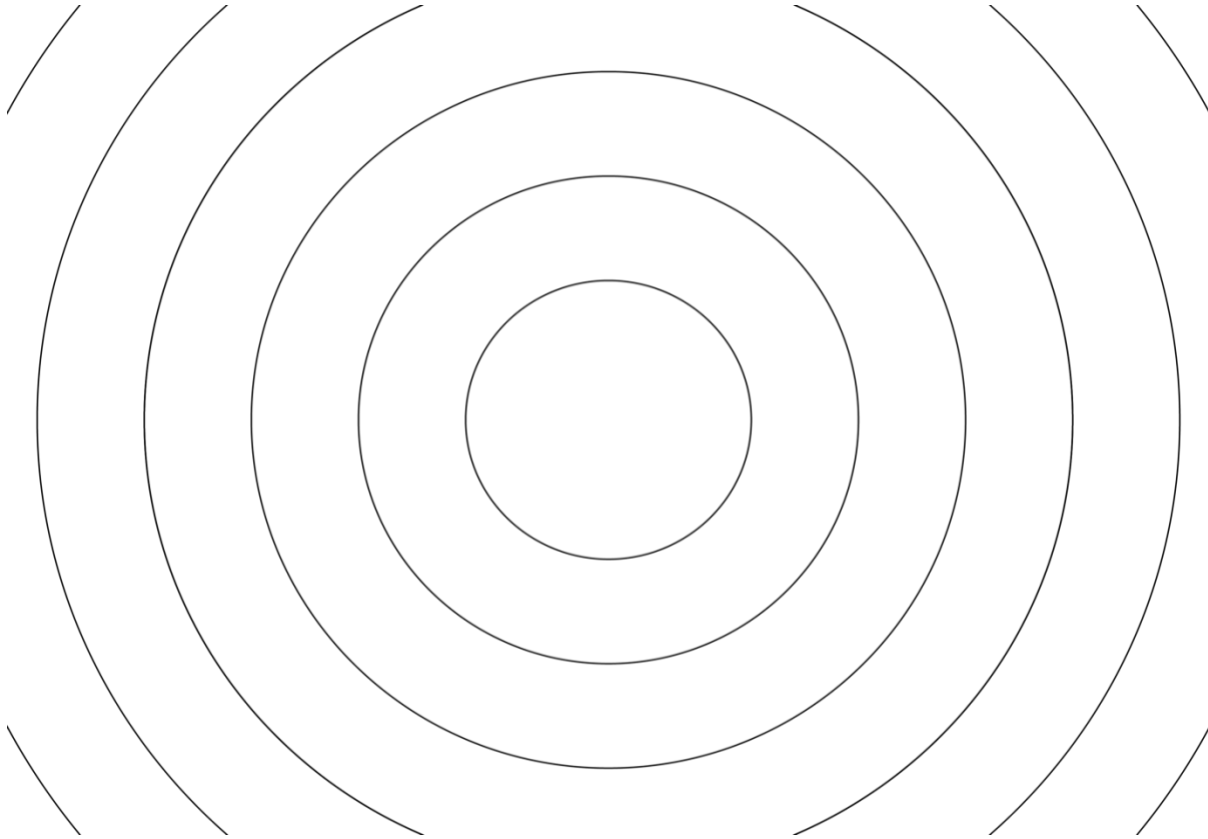
- **Hoera: afgevallen!**








Laura is een aantal maanden geleden wegens een burn-out gestopt met werken. Ze werkte als schoonmaakster en maakte dagelijks vakantiehuisjes schoon. Toen ze thuis kwam te zitten merkte ze al snel dat haar gewicht toenam. Ze bewoog namelijk veel minder nu ze gestopt was met werken. Een paar weken geleden merkte ze dat het beter met haar ging, ze had minder last van de klachten van de burn-out. Ze besloot dat het ook tijd was om weer wat kilo's kwijt te raken. Na het eerste contact met de diëtist gaat ze gemotiveerd aan de slag. Bij het tweede consult blijkt dat ze door haar goede doorzettingsvermogen al 4 kilo kwijt is! Het behaalde doel is al bijna in zicht. Wanneer ze thuiskomt besluit ze het te vieren. Die avond spreekt ze met een vriendin af, drinkt ze cocktails en eet ze bittergarnituur en nachochips. Waarom kiest Laura ervoor om te eten als beloning voor het afvallen? Zou Laura vervolgens alles wat ze gegeten heeft opschrijven en meenemen naar het volgende consult?

Opdracht sociale kaart

We gaan een sociale kaart maken om inzicht te krijgen in mensen die belangrijk voor u zijn. Het is belangrijker om mensen te noemen die u regelmatig ziet of tegenkomt dan mensen die belangrijk voor u zijn maar minder vaak ziet. Maar die u bijvoorbeeld steunen of een belangrijke rol spelen in uw voedingsinname.

- 1) Allereerst mag u onder de plaatjes van personen die u voor u ziet namen plaatsen en daaronder wie ze zijn en wat uw relatie is t.o.v. deze persoon, bijvoorbeeld, neef/nicht/ broer/zus vriend/vriendin, maar ook uw collega, trainer etcetera.
- 2) Plaats hen vervolgens op de kaart, hoe dicht er de persoon bij u staat betekent dat ze een belangrijkere rol spelen



 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:
 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:
 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:
 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role:	 Name: Role: