

# APPENDICES

## APPENDIX 1: PRELIMINARY RESEARCH SMARTER PREGNANCY

### A1.1 EXPERT INTERVIEWS MIDWIFES

Different expert interviews were conducted in order to gain insights from a new perspective when it comes to maternal health problems within the target group (west-african origin). A semi-structured interview was held with five midwives (Ageeth, soraya, henna, willemijn, nosheeba) covering the following topics: their perspective on maternal health, communication and behavioral change. The topics have been translated to the following research questions:

- **What is their view on the nutritional & lifestyle behavior of the target group?**
- **How do midwives communicate with the target group specifically regards nutrition and lifestyle?**
- **What does it take to activate a behavioral change?**

The interviews have been transcribed in order to capture all information and a technique called 'statement card clustering' (Sanders & Stappers, 2012) has been used to identify connections between the quotes and to interpret the information.

#### Take-aways

Three clustering's came forward and the most important findings are mentioned below.

(1) 'Reasoning for and behind unhealthy nutrition and lifestyle'

- The reason for bad nutrition; the ease of getting it. Compared with the country where they originate. Also poverty, contradicting information, language barrier.

(2) 'Cultural characteristics'

- In order to make their behavior change, it doesn't need to cost money, effort. Need to be attractive, motivating, convincing.
- Biggest problems (iron deficiency, hypertension, weight) are mostly with west-African people
- The approach of providing information about nutrition is culturally adjusted.

(3) 'Future communication characteristics'

- In terms of communication make use of repetition, explanation in own words and visuals from [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)
- The approach of providing information about nutrition is culturally adjusted.
- Individual usage but room for connecting with others

### A1.2 ANALYZING THE CURRENT PLATFORM

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

### A1.3 USABILITY TEST SMARTER PREGNANCY

# Slimmer Zwanger

PLATFORM BREAKDOWN

- Annotations**
1. Click on the video to play video, this video explains the purpose of Slimmer Zwanger
  2. Participants account, starting with the name, followed by Slimmer Zwanger Zorgzorg
  3. Click to register partner, this is an option with a participant's account
  4. Personal information of the participant that can be adjusted by entering that page
  5. Sign out button
  6. This display provides six different fact about Slimmer Zwanger.
  7. Indicates the week number of the subscription, note that full subscription length is 26 weeks
  8. Pop-up message, shows when a next questionnaire is ready to be answered
  9. Push "Settings" to set up your personal agenda, in your personal agenda you can add notifications
  10. Short-cut link to the newest recipe
  11. Link to the Complete overview of recipes
  12. Notifications, information how to set notification pop-ups on smartphones
  13. When clicking "geneesmiddel\*" you will be able to add a medicine. Once you start writing, several suggestions appear that are matching the letters that the participant is writing
  14. This table shows the results of other participants, who were participating in the Slimmer Zwanger study in 2012
  15. Clicking the dropdown button will explain to outcome of the participant's result and shows personal advice
  16. Example of a recipe, sometimes accompanied with an illustration
  17. Pushing the "i" icon, will explain a guideline for that specific topic
  18. This topic has links to additional applications in order to improve the participants wellbeing regarding this topic
  19. Example of a follow-up screening
  20. Example of the results of a follow-up screening

A previous conducted large-scale usability test on the Smarter Pregnancy platform was performed on the following three categories Design & Interface, Coaching & Content, Perception & Personal benefit. The data indicate that there is room for improvement, since almost a quarter of the participants were negative about the coaching & content and the perception & personal benefit. However, this research was conducted with a different target group where almost 70% of the participants were highly educated, since this graduation assignment focuses on pregnant women in low socio-economic status these figures do not apply. Therefore, it was decided to conduct a new (small-scale) research.

For the usability test two main research questions where set up:

- What are their thoughts about Smarter Pregnancy in terms of content, coaching, personal benefit?
- What usability problems are they facing in terms of perception, cognition and execution?

The participants were selected by the midwives based on their ethnicity, social economic status and an indication for the need of maternal health improvement. In total 13 pregnant women participated in the research, of which data from 3 participants is incomplete.

The results show that the platform is highly appreciated. When it comes to the content and design; 90% of the participants were positive or very positive about the content 73% about the design. Their thoughts about the personal benefits were more diffused 19% rated the personal benefit as very positive, 35% positive, 25% neutral and 21% was negative about the personal benefit. The scores are depended on a few factors. The researcher used statements and divided them under three categories (content, design, benefit). It is the researcher own interpretation of the statement that decides in which categories the statement belongs. Secondly, the participants where using the platform for a relatively short period of time, max. 2 weeks, when completing the evaluation. This might have influenced the scores.

Interesting remark about the demographics: three out of 12 participants used a mobile phone without Internet access, all three from an African background. Two people where using a smartphone next to their basic mobile phone. The researcher also asked among others, if they used their communication devices for gaming purposes

7 out 12 participants indicated that they did.

When it comes to perception, cognition, and execution. Misunderstandings about where to click to register and start the test (4 out of 12). Utterances such as 'sign' where commonly used, the dots above the screening where not always seen as clear indicators.

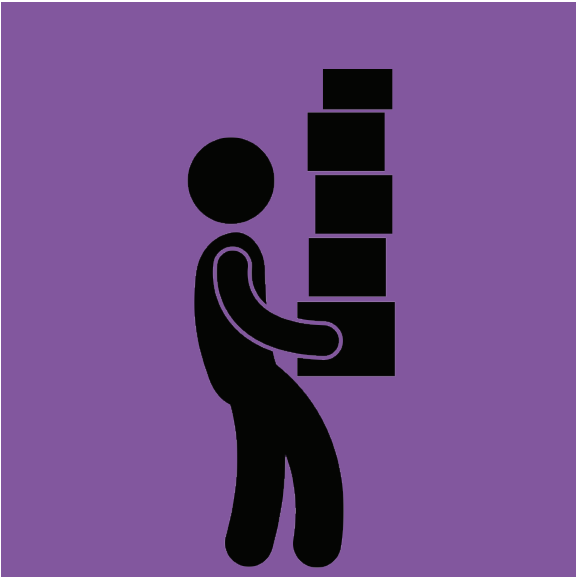
In conclusion, the participants thoughts about content, design and personal benefit where overall positive. A few remarks remain however about the accuracy.

#### A.1.4 RESEARCH OPPORTUNITY DETECTION KIT WITH PREGNANT WOMEN FROM WEST AFRICAN BACKGROUND

The opportunity detection kit is a newly developed toolkit used to obtain deep user insight. It is a practical method that assists in detecting user needs, desires and gives a broad view of the user's life (source). However, the toolkit is mainly developed for conducting research in the more disadvantaged and marginalized parts in the world. The original opportunity detection kit has a wide range topics, these topics are not necessary applicable in the Netherlands or not relevant within the contexts of pregnancy. Though, the selected target group do life in the Netherlands, they still have their own cultural practices. Therefore, it has been decided to adjust the opportunity detection kit in such a way, that it gives a broad view of a pregnant women's life.

An overview of the topics and newly designed cards can be found on the following pages.

For this research three women have been selected within the target group, all three originating from Ghana. All three have ranked the 15 cards on importance and completed a timeline in order to understand their daily activities. During these activities stories are evoked and questions on the back of the cards are being asked. The most important findings retrieved from the stories are mentioned below.



## Introduction questions

*What is your name?*

*What is your age?*

*Where are you from?*

*How many weeks are you pregnant?*

*Is this your first pregnancy?*

## Parents and siblings

*Do you talk about your pregnancy with your family?*

*How often do you meet your family?*

Do you still have parents?

Do you have brothers and sisters?

Are you happy with your family?

## Nuclear family (Husband and children)

*Do you have a partner?*

*Do you have children?*

Are you happy with your family/ by yourself?

How much time do you spend with your family?

Do you talk about your pregnancy with your partner?

Is there anything you would like to change about your relationship with your partner or children?

## Products and services

*What kind of communication devices do you use and what for?*

*What kind of products do you need for your baby?*

What products for your baby did you already get?

What communication devices do you use on a daily basis?

What other devices do you use? TV?

What do you like to do on your phone?

What do you like to watch on TV?

## Friendships

*Do you have friends?*

*How did you know these friends?*

*What do you do when you meet your friends?*

Do you feel accepted within your community?

Do you feel appreciated within your community?

Do you find it difficult to make friends?

When do you meet your friends?

Where do you meet your friends?

Is there anything you would like to change in your current friendships?

## Household (Meaningful work)

*What kind of work do you and your family members do during the day?*

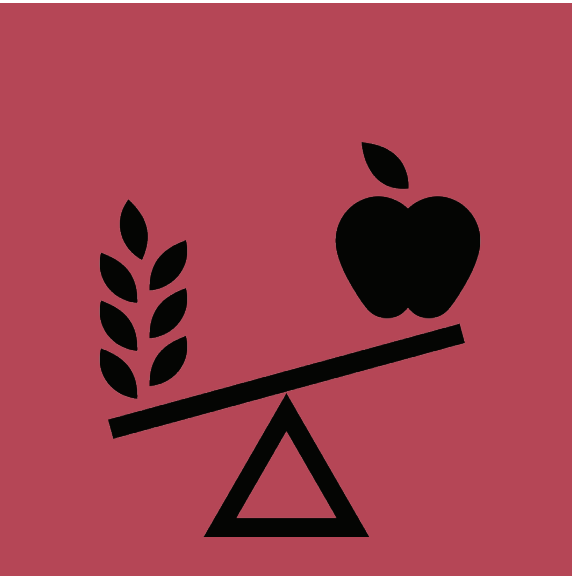
*Do you enjoy your normal day-to-day activities?*

*Who does the household?*

What do you like best in your daily activities?

Do you like the activities that you do in a day?

Is there anything else that you would like to do?



## Healthcare

***What do you think of the healthcare system for pregnant women in Holland?***

***Do you visit your midwife often?***

Do you think its necessary to visit the midwife often?

Do you feel like you can tell the midwife everything?

Can you tell more about the differences between here in Holland and [land of origin]?

What health practices do they have in [land of origin]?

## Nutrition

***Do you have a special diet as a pregnant woman?***

***With who do you eat?***

***What do you generally eat and drink?***

Is there any food that is forbidden when you are pregnant?

What is believed to be good nutrition for pregnant women?

How many times a day do you eat?

How many times a day do you cook?

When you cook, how much do you cook?

Are visitors allowed to stay/ during dinner? Eating together?

Do you enjoy cooking?

How often do you eat elsewhere? Where do you eat?

## Personal Health

***How do you feel during you pregnancy?***

Do you worry much? Do you ever feel stressed? Do you sleep well?

Do you feel lonely? Do you feel happy?

Who do you talk to when you feel happy or sad?

Do you feel like you can tell your friends everything?

Do you feel like you can tell your family everything?

## Exercise (Sports)

***Do you feel like you exercise enough?***

***What do you do for exercise?***

Do you like to exercise?

How often do you exercise?

Do you do sports?

Do you have a special motivation to do exercise?

How many hours do you exercise during a week?

Are you allowed to exercise?

## Religion

***Do you also meet people from [church] outside the gatherings? How often?***

***Are there special rules around pregnancy according to your religion?***

Are you religious?

What religion do you pursue?

How often do you attend you religious gatherings?

Do you feel strongly connected with God?

## Leisure time

***What do you do in your free time?***

***With whom do you enjoy free time?***

Do you feel like you have sufficient free time, in which you can decide what you would like to do?

Are there other activities you would like to do in your free time?

Do you use your phone in your free time? For what?

Do you sometimes play games on your phone?

How much time is free in a week?



## Cultural practices

*Do you belong to a specific cultural tribe?*

*What are the cultural practices around pregnancy and birth?*

Are there special (social) rules that you need to follow when your pregnant?

Do you have traditions to welcome the baby in life?

Are there traditions around birth?

Are cultural practices important to you?

What cultural practices are you going to pass on to your child?

## Dreams and plans

*If you could change as a person for 1 day, who would you be? Why?*

*What kind of mom do you want to be?*

What do you hope for your unborn child?

What do you want for your child when he/she grows up?

Do you have a passion?

If you could change anything in your life, what would it be?

What do you want to achieve in your life?

## Money

*On a scale from 1-10 how important is money for you?*

Do you feel like you have sufficient money?

On what do you spend your money?

Do you save money?

With which amount of money would you be satisfied?

## APPENDIX 2: EXPERT INTERVIEWS

### A2.1 EXPERT SELECTION

Expert interviews were conducted with three professionals in the field. These professionals were approached due to their work on and with pregnant teenagers. Annebe Vries is a social worker, who works closely with young pregnant girls and has worked in a facility that guided those young girls. Marianne Cense and Eline Dalmijn, both authors of 'In een klap volwassen' conducted a qualitative research about the preceding of a teen pregnancy and interviewed around 40 young girls.

Marianne Cense is researcher and intervention developer at Rutgers. Rutgers is an organization that focuses on improving sexual health. The organization has three pillars that they focus on: research, advocacy and interventions, given in programs and projects. Research gives them insight into certain situations and substantiates their work with scientific evidence. They advocate for the rights of young people, women and minorities, for affordable contraception and care during pregnancy, and childbirth and abortion. With their programs and projects they try to make a difference in the Netherlands and abroad.

Eline Dalmijn is project manager at FIOM. FIOM is an organization that specializes in unwanted pregnancies and descent questions. The organization provides information and guidance regarding abortions. They also have a website [www.tiernermoeders.nl](http://www.tiernermoeders.nl) for young mothers-to-be and fathers-to-be that offers tips, practical info about housing, work and assistance at location.

Annebe vries is ambulant counselor and works at Iriszorg. Iriszorg is an organization that offers guidance for (young) adults with addiction and/or complex problems in the field of housing and living. Mostly people who often have to deal with an unstable living and working situation and have a limited social network to rely on. Young pregnant girls and young mothers around the age of 18 and 19 are often guided within this organization.

These experts were approached by email. A semi-structured interview of approximately 45 minutes was held by phone with Dalmijn and Cense and audio recorded. The interview set-up can be found in the next paragraph A2.2. A face-to-face interview was held with Annebe Vries and notes were taken that can be found in the paragraph A2.3: notes on Annebe Vries.

## A2.2 INTERVIEW TOPIC LIST

Interview Eline Dalmijn & Marianne Cense  
(Rutgers onderzoek)

- Even voorstellen: Avital Zandvliet, Industrieel Ontwerpen TU Delft
- Product of service ontwerpen dat dient als handvaten voor tieners om een gezonde levensstijl na te volgen
- Doel onderzoek: Binnen dit onderzoek ben ik erg nieuwsgierig naar hoe de situatie van zwanger zijn in de tiener jaren wordt ervaren. Gezien u veel met deze meiden hebt gesproken, ben ik benieuwd of u meer over hun situatie kan vertellen.
- Wat ik graag zou willen doen tijdens dit gesprek is een aantal vragen stellen aan de hand van een topic waarvan ik denk dat die invloed hebben op mijn doel: gezonde levensstijl voor zwanger tieners
- Deze inzichten zijn voor mijn afstudeerproject
- Interview duurt +/- 20 minuten
- Mag u geciteerd worden? Of blijft u liever anoniem?
- Bij voorbaat dank!

### Achtergrond informatie

1. Wat is uw functie binnen Fiom? Kunt u kort toelichten op welke manier(en) u betrokken bent met tienermoeders en aanstaande tienermoeders?
2. Het Rutgers Onderzoek gebruikt voor preventie. In het onderzoek heb ik gelezen dat dames kinderen besluiten te houden soms bereidwillig soms ook niet, uiteindelijk toch blij zijn. Ik lees/voel in de verhalen ook een drang naar "iets willen bereiken en een goede moeder willen zijn". Kunt u daar iets meer over vertellen?

Met mijn afstuderen wil ik graag op dat gevoel inspelen (goede moeder): door hun handvatten aan te bieden om een goede gezonde levensstijl aan te houden tijdens en na de zwangerschap ten behoeve van hunzelf en hun kind.

### Topics en vragen lijst

1. Kennisoverdracht/Informatie:
  - a. Rutgers onderzoek om handvatten bieden ter preventie van ongewenst zwangerschap. Wat voor middelen gebruiken jullie om informatie over te dragen? Gebruiken jullie filmpjes, folders, social media? Waar reageert deze doelgroep het beste op?
  - b. Tienermoeders.nl van het fiom, hoe promoten jullie de website onder tieners? Geven jullie ook voorlichting over gezonde levensstijl?

2. Social media:
  - a. In hoeverre denkt u dat social media invloed heeft of kan hebben op de beleving van de zwangerschap? Note: Met beleving bedoel ik ook hun eigenbeeld/waarde, hoe zij zichzelf zien tijdens de zwangerschap.
3. Vriendschap:
  - a. Tijdens uw onderzoek, hoe werd er over de waarde van vriendschap gesproken? Hadden ze vrienden? Haalden ze daar steun uit? Op wat voor manier?
  - b. Waar hadden de meiden van uw onderzoek het meest behoefte aan tijdens hun zwangerschap? Wat ontbrak er het meest?
4. Groepsdruk:
  - a. Welke normen ziet u tussen zwangere tieners en hun leeftijdsgenoten en wat voor invloed heeft dat op hun zwangerschap?
  - b. In welke vormen speelt groepsdruk invloed uit op de beleving van hun zwangerschap? Negatieve en positieve groepsdruk?
5. Motivatie:
  - a. Waar halen de dames motivatie uit?
  - b. Wat denkt u dat het beste werkt om binnen deze doelgroep gedragsverandering in gang te zetten?

## A2.3 NOTES ON ANNEBE VRIES

### Achtergrond

- Traject begeleider en ambulante begeleider moeders met kinderen in crisisopvang
- Gemid. 10 moeders per jaar.
- Crisisopvang moeders met kinderen kwamen binnen. Ambulant begeleider ook moeders met kinderen. Nu traject begeleiding en ambulante begeleiding
- Ambulant 1 jaar daarna omklap woning
- Trajecten 1 jaar duurt Crisisopvang 3 maanden
- Meiden: Nederlandse meiden, wisselende achtergrond voornamelijk antiliaanse, beetje surinaams, marokkaans of turks, oostblok. Heel divers.
- Leeftijd: 18 jaar. Voornamelijk t/m 21 jaar

Voornamelijk laatste fase van de zwangerschap, dit vaak ivm met conflict vanwege de zwangerschap of ruzies over de zwangerschap.

Achtergrond: Vaak discussie over financiën of wel of geen kindje; conflict en dan alleen komen te staan. Of dwingend in de situatie. Vaak de zwangerschap als oorzaak en financieel of een combi ervan. Vaak verslagen en moeilijk en heel krachtig met alles oppakken. Verbazend veel veerkracht.

### Eten

Crisisopvang voorheen een gezamenlijk woonruimte en keuken. Geen leef geld maar budget aan de hand van het aantal personen. Laat zeggen €1,30 p.p Dan kreeg je dat geld mee. Rijst pasta aardappelen etc was zelf al aanwezig. Zakjes voor mix, melk, chips. De verse producten moesten ze zelf kopen. Begeleiders mogen niet van de locatie af, bewoners moesten zelf alleen boodschappen doen. Overleg, wie wanneer koopt en dan geld ophalen. Begeleiders beheert waar het eten stond. Op zaterdag extra spullen, pannenkoeken mix.

Brood beleg in huis alleen avond eten. Wel restricties, 1x per week pizza of patat of zoiets. Veel tegenstand. "Ja.... Ik zou wel naar de mac willen", "waarom even geen pizzatje in de oven". Vanwege de kinderen gezonde maaltijd, aardappels groente vlees. Duidelijk voorkeur voor een fastfood.

Verschillende culturele achtergrond, manier van bereiden, daar werd rekening mee gehouden. Juist ouders van kinderen wouden graag fastfood, makkelijk, of eten uit een pakje. De reden; fastfood heel erg miste bij jonge moeders. Als je dat gewent bent dan wordt dat een gemis. Ook

deels gemak, zelf koken koste gewoon veel tijd en moeite. Mensen pasten wel vaak op elkaars kinderen.

Vaak gehoord " het fastfood wordt gemist" en gemopper dat ze maar 1 keer per week een pizza mochten. Andere nationaliteiten ander smaak palleten.

Ook weerstand om samen aan tafel te eten, gezinnen hadden wel eigen tafels. Of eten voor de tv. Tegen het einde van het traject was er minder weerstand. Er werd vaak ook gezegd in het begin was het vervelend maar uiteindelijk wel prettig om samen met mn kind aan tefel te zitten. Dit geldt ook voor de maaltijden. Ze waren gewend veel geld uit te geven, voorheen moeilijk met een krap budget te koken maar nu inzien dat je lekker gezond kan eten met eene budget, zonder al te veel moeite. De pakjes en verpakkingen heb je iegenlijk helemaal niet nodig. Dat valt best mee. Dat heb ik vaak gehoord.

Geregeld een jonge dame, "voor zoveel mensen..!!" Het werk is in het begin waarmee ze kwamen . Het is veel werk om echt te koken! Veel geld aan het uitgeven aan kant en klare producten. Toen ze weggingen eigenlijk is het wel lekker om vers te eten. Vaak gehoord. Nu kan ik ook koken met niet zo veel geld. Dat hebben ze dus echt geleerd? Ja blijikbaar (Dat leren ze van elkaar).

Steun: Ja vaak gezinnen die in het begin clatchten, juist die gezinnen juist goed met elkaar om gingen en daarna elkaar hielpen. "Vaak ook willen vertellen over in mijn cultuur gaat het zo... qua eten". Dat vonden mensen ook leuk. Leuk om te laten zien. "Dat is bij ons gebruikelijk".

### Het contact buiten opvang

Mensen kwamen bij ons terecht omdat hun sociale netwerk hun niet kon opvangen. De meeste mensen hadden bijna niet heel weinig steun van hun omgeving ook geen vrienden... Daarin wel meenemen dat ze het misschien niet wouden laten zien of misschien niet hadden.

Visite en bewoners werd gescheiden gehouden omwille va de medebewoners. " geen appje kijken". Vaak werd vanuit begeliding gevraagd: op wie kan je terug vallen als je straks niet meer hier bent, wie kan jou ondersteunen, als het gaat om verhuizen. Zou er iemand op je kindje kunnen passen. Vaak hadden ze niet iemand die ze konden benoemen. Of niet mensen willen betrekken. Annebe kreeg niet de indruk dat er echt een sociaal netwerk aanwezig was. Niet ergens kunnen logeren voor een bepaalde tijd.

**social media:**

Computers wel aanwezig alleen voor zakelijke doeleinden. Weinig geld, telefoon geen abonnement. Weinig toegang tot internet.

**Eenzaamheid:**

Jongen meiden hadden het vaak over "ojah mijn vrienden groep is zo geweldig", maar die zag je nooit. Of als je ernaar vroeg; ja misschien komt er binnenkort over een maand iemand kijken. Wel vaak benoemen, maar als je werkelijk op iemand terug moet vallen...was er niemand

Grote lijn een hang naar fastfood en verbaasd over dat je wel kunt koken zonder verpakking. Vaak genoeg mensen gehad, die het geen probleem vonden dat ze rookten tijdens de zwangerschap. Iedere client een eigen begeleider, in huis mag niet gerookt gedronken worden.

Wel besproken over de invloed over de zwangerschap. "Hey ik zie dat je rookt weet je dat het invloed hebt op de baby..." verbazend vaak: "Ja dat valt wel mee".

**Informatie overdracht**

Een boek: wat gebeurd er als je alcohol drinkt. Ook folders. Het meeste met iemand in gesprek gaan" goh weet je wat voor invloed het heeft" Is het een bewuste keus of is het heel lastig. Positieve manier van benaderen. Was er wel een wil? Wat weerhoudt ze daadwerkelijk? Verslaving. Sommige wisten ook echt niet hoe schadelijk het was voor de baby. Anderen konden alla minute stoppen. Die dachten oh het zal wel meevallen.

De meeste die echt niet stopten was omdat dat niet lukte, wel terug gegaan van 30 sigaretten naar 4 op een dag. Wat nodig is? Blijven praten en benoemen dat het goed gaat. De regie bij de persoon zelf laten! Ik zie dat en dat en hoe sta je erin... Iedere moeder wilt het beste voor z'n kind. Laten zien dat zij verantwoordelijk zijn. "Laat de regie bij die persoon want hoe meer een persoon zich verantwoordelijk voelt voor de situatie hoe meer die persoon ook de verantwoordelijkheid neemt" En informeren is ook heel belangrijk.

Ja maar die en die en mn moeder heeft zoveel gedronken en die heeft ook niet.. of mijn oma heeft zoveel rauw vlees gegeten en er si niks aan de hand. Dat is ook goed gekomen dus als ik 1 wijntje drink.

Als je een boek laat zien...kijk wat voor invloed het heeft op het kindje... dan is het in een keer woow. Waarom zou je het risico lopen?

Op een gegeven moment zie een bewust wording. Heel veel jonge meisjes staan er niet bij stil dat er ook iets mis zou kunnen zijn met de baby.

**Stappen:**

uitkering aanvragen, financieel plan maken, sociaal netwerk oppakken en plan hoe straks verder, qua school en toekomst.

**Toekomstbeeld:**

Wel toekomst beeld maar niet gedefinieerd. Eerst plannen om te studeren maar nu een kind of nu er ik een kindje krijg tijd willen besteden aan het kindje. Dan wordt het toekomst beeld anders (de weg erheen).

Als iemand wat langer blijft worden de stappen besproken om die doelen te bereiken. Maar wanneer iemand net binnen is, staat heel de wereld op de kop.

Ook jonge meiden die binnen kwamen met een baby van net een week, die duidelijk aangaven: Ja, dit wil ik dus niet. Daar ga ik nu alles aan doen dat het nooit meer gebeurd.

De geloof in eigenkracht en doel behalen is 50-50%. Mensen die zwanger binnenkomen zijn iets onzekerder over zichzelf. Mensen die met kindje komen vaak doelgericht.

Als je zwanger bent dat je niet weet wat er gaat gebeurd; onzekerder. Met jonge kind; oerinstinct; je wilt het goed voor je kind dus je gaat het regelen.

Opkijken naar; diploma hebben en normale toekomst voor mijn kinderen. Doelstellen.

**Grootste veranderingen:**

1. Makkelijk rondkomen met weinig. Niet zien als probleem
2. Doelgerichter, weten waar ze heen willen; langer termijn doelen
3. Veel meer rust. Weten dat ze het kunnen zelf vertrouwen in eigen kunnen; weerstand bemoeienis instanties uiteindelijk valt dat reuze mee; rust geen angst meer voor jeugdzorg etc.

**Meest behoefte aan:**

structuur. Als je alles weer op een rij hebt. Geen structuur en niet weet waar je heen gaat en hoe je er moet komen. "Je kan niet iets doen als je niet weet waar je moet beginnen." En structuur voor dagritme

## APPENDIX 3: CONTEXTMAPPING

### A3.1: INTRODUCTION

There are several techniques to retrieve different understandings of the target group. Sleeswijk visser et al. (2005), created the following theory that part of the knowledge is ‘above water’ this is what people ‘say’ and ‘do’, that can be retrieved using interviews and observations. But there is another part ‘below water’, the deeply layered ‘know, feel and dream’ these are called ‘tacit knowledge’ and ‘latent needs’. This kind of knowledge is often not reachable using common research techniques. However, conducting generative sessions with the target group brings out this deeply layered knowledge, see *Figure 44*.

Contextmapping is a technique used to get a deep understanding of the target group and its context (Sleeswijk-visser, et al., 2005). Part of contextmapping is to conduct a generative session. However, there are several steps that needs to be taking in order to reach that level of knowledge; contextmapping provides that. The following steps in contextmapping are taken for the research conducted for this graduation project. As can be seen in *Figure 45*

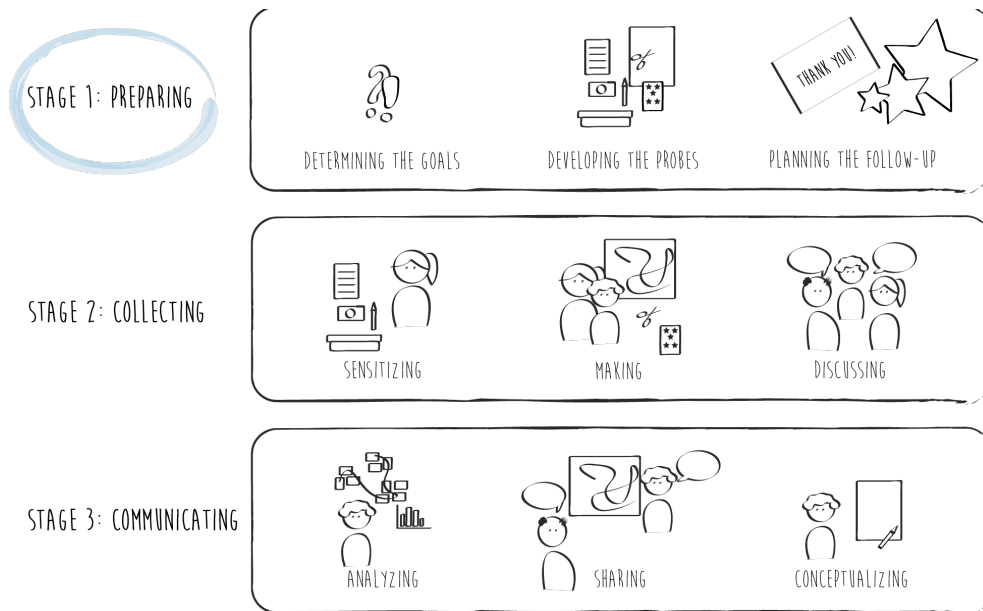


Figure 45: Steps in contextmapping source: Convivial Toolbox. E. Sanders, P.J. Stappers

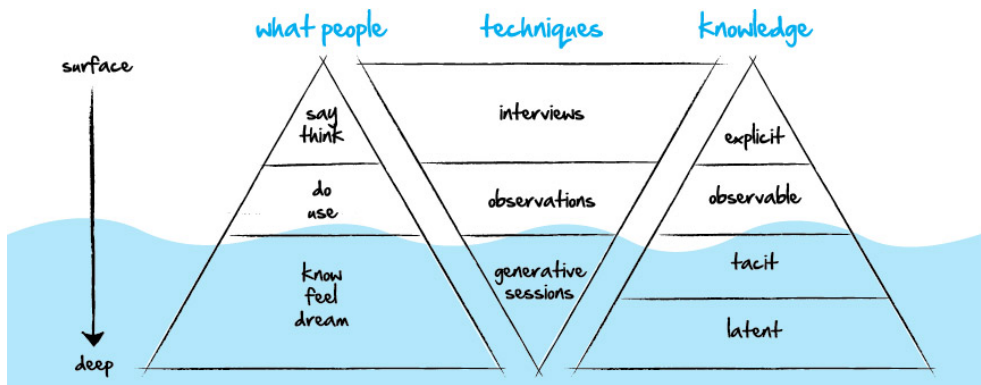
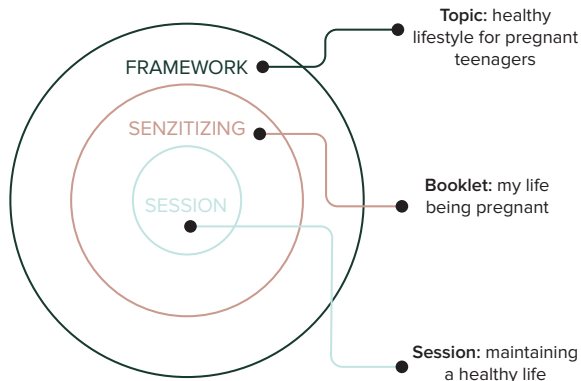


Figure 44: Contextmapping theory source: Convivial Toolbox. E. Sanders, P.J. Stappers

### A3.2: CONTEXTMAPPING STEPS

#### Step 1: Preparation

The first step is to build a framework; collecting assumptions of the target group and the context, gain knowledge of user group, set up an end goal and expectations. The first assumption were build in paragraph 2.1 Teen mothers. The following framework has been set up, see *Figure 46*.



**Figure 46:** Framework contextmapping session

Recruiting the target group for the session is part of this step as well. A special letter was send out to over twelve organizations working with the target group. From those twelve organizations there were four that were interested in partaking in this research. Research was conducted at the following organizations:

#### Zij aan zij Leger des Heils Zeewolde

Contact person: Willemijn Matthijssen  
willemijn.matthijssen@legerdesheils.nl

#### Siriz Delft

Contact person: Yolanda Hoefman  
y.hoefman@siriz.nl

#### Step 2: Sensitizing

The second step in the process is to sensitize the target group for the session. In this was you make people prepare, aware, sensitive, conscious, and attentive for the topic of the study by means of a booklet. This booklet consists out of five small assignments. During this step the researcher narrows down the focus of questions towards 'my life being pregnant'.

The goal of the booklet was 'a true understanding of pregnant teenagers their daily life and behavior'.

The sub questions were:

- Who are those pregnant teenagers?
- What keeps them busy?
- What social network do they have?
- How do they communicate?
- What are their needs regarding a healthy lifestyle?

For each question an assignment was made. sticker pages were added for some assignments. The booklet can be found in the back cover of this report. The booklet was personally handed over a week before the session was planned.

Two different booklets were created using different skin tones.



**Bedankt!**  
Wil je nog iets kwijt?

---

---

---

---

---

---

---

P.s. Vergeet je boekje niet mee te nemen naar de sessie :)



**Bedankt!**  
Wil je nog iets kwijt?

---

---

---

---

---

---

---

P.s. Vergeet je boekje niet mee te nemen naar de sessie :)

Beste deelnemer,

Fijn dat je mee wilt werken aan dit **onderzoek over de belevenis van jou zwangerschap als jonge (aanstaande) moeder**. Dit onderzoek is voor mijn afstudeerproject voor mijn opleiding aan de TU Delft.

Met mijn afstudeer project ben ik een 'tool' aan het ontwerpen voor jonge (aanstaande) moeders om hen een handvat te bieden over wat ze tijdens de zwangerschap al voor hun groeiende baby kunnen doen.

Daarom zou ik graag willen weten hoe jullie leven er op dit moment uitziet. Het onderzoek wordt uitgevoerd door mij: 'Hoi, ik ben Avital, student en ook mama!'. Het onderzoek bestaat uit een **gezamenlijke bijeenkomst met minstens twee andere (aanstaande) jonge moeders waar wij creatieve opdrachten** zullen doen. Voorafgaand aan deze bijeenkomst wordt aan jullie gevraagd dit boekje in te vullen. **Het boekje bestaat uit 5 kleine opdrachten**. Het is de bedoeling dat je elke dag 1 opdracht maakt. Elke opdracht duurt 5-10 minuten.

De inzichten en conclusies uit de bijeenkomst zullen gebruikt worden voor mijn afstudeerproject alleen en niet verder verspreid worden. Daarnaast zijn jullie volstrikt **anoniem**. Mocht je vragen hebben, neem dan contact met mij op via 06-17498371 of per email (avital.latoya@gmail.com) en een Appje sturen mag altijd :-).

Met vriendelijke groet,

Avital  
 Graduating student  
 Master Design for Interaction  
 TU Delft

Ordat jij een (aanstaande) jonge moeder bent, wil ik graag JIJM verhaal en ervaringen horen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, alleen de jouwe!

**Opdracht 1: Over mijzelf...**

**Naam:** .....

**Leeftijd:** .....

**Weken zwanger:** .....

**In mijn vrije tijd ga ik het liefst:** .....

**Mijn zwangerschaps "Craving":** .....



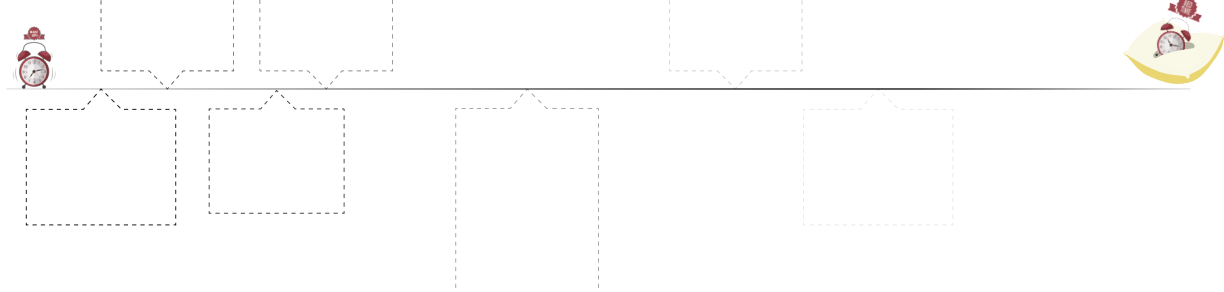
dit ben ik

**Ik wens voor mijn kindje...**

**Opdracht 2: Een dag uit mijn leven...**

**Stappen**

- 1 Geef in de tijdlijn gedetailleerd aan wat je doet gedurende de dag (activiteit, hoelaat en met wie)
- 2 Geef in je tijdlijn aan wanneer je denkt aan of bezig bent voor de baby. Bijvoorbeeld: je voelt jou kindje schoppen of je koopt een schattig rompertje.
- 3 Gebruik de emoticon sticker vel en geef aan wat je van deze activiteit vindt.



Voorbeeld



**Opdracht 3: Wie en wat!**  
Zeven mensen en/of dingen die op dit moment belangrijk zijn in mijn leven

**Stappen**

- Schrijf de personen die het belangrijkste zijn in de binnenste ring en werk zo langzaam naar de buitenste ring (totaal niet belangrijk)
- Gebruik de 'dingen' sticker vel en plak alle stickers in dezelfde ringen. Plaatst de stickers die belangrijk zijn voor jou in de binnenste ringen en de stickers die niet belangrijk zijn in de buitenste ringen.
- Gebruik de lege stickers om zelf iets toe te voegen



Voorbeeld



**Opdracht 4: My life my phone**  
Welke apps gebruik jij en waarom?



**Stappen**

- Gebruik de stickervel 'apps' en plak de apps op die jij gebruikt. Let op, plaats ze in de juiste categorie. Als jou App niet in de lijst staat, mag je een blanco sticker plakken en de naam van de app erop schrijven.
- Kijk naar de apps die voor jou het meest boven aan staan, beschrijf wat je leuk vind aan deze app(s) of waarom je deze gebruikt.

Wat ik leuk vind aan de app(s) die boven aan staan:

---



---



---



---



---



---

**Opdracht 5: Mee eens of mee oneens?**

**Stappen**

- Gebruik het stickervel 'stellingen'. Plak de stellingen waar je het mee eens bent in de linker kolom en de stellingen waar je het niet mee eens bent in de rechterkolom

Mee eens

Mee oneens


### Step 3: Session

The third step is the session. Now that the target group is sensitized into the topic, the focus will be narrowed down to 'maintaining a healthy lifestyle'. The goal of this session was 'to have an understanding of contextual factors in food behavior and identifying needs and values within the target group'.

For this session three different assignments were created:

1. A fill-in work sheet about their 'nutritional habits before and during pregnancy', see *Figure 25*.
2. A group brainstorm about 'what is health(y)? When is somebody healthy? The advantages and disadvantages of healthy and unhealthy food.
3. A fill in worksheet/collage about an inspiring healthy person, 'my hero'. This is a layered assignment first describing who this person is, what this person eats, and how this person can inspire me (the target group) to eat healthier?

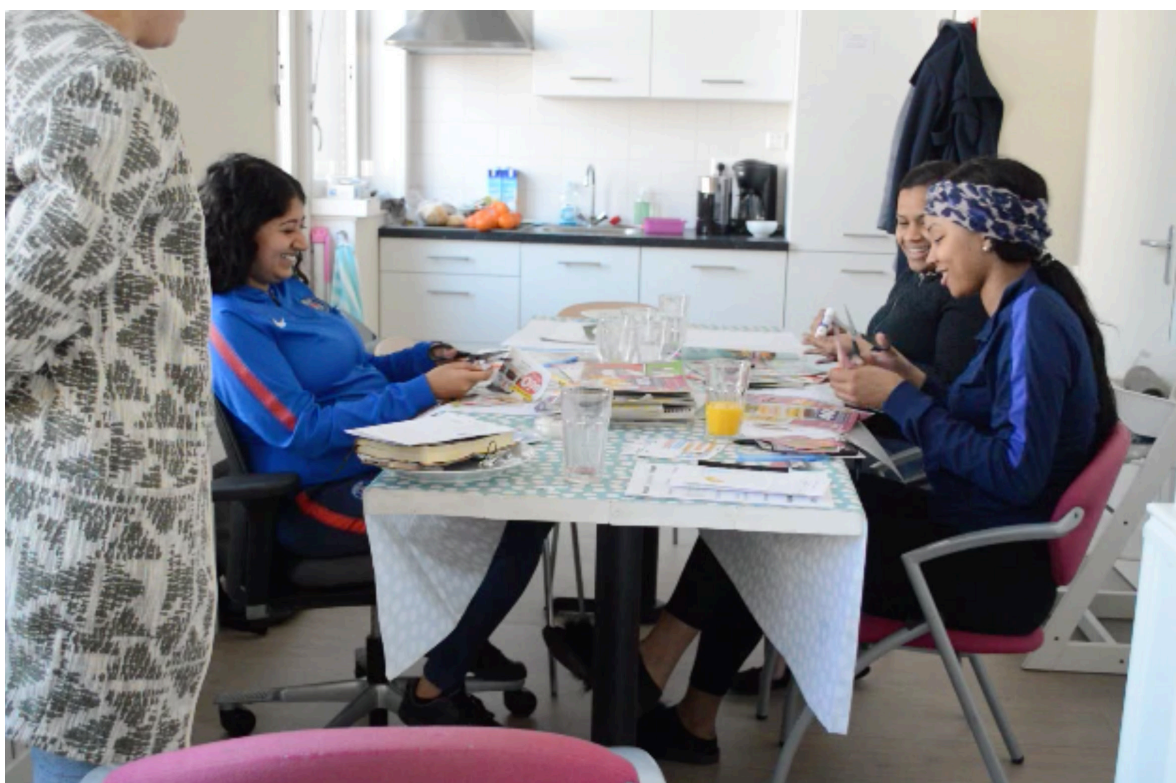
Video recordings during the session were taken and can be retrieved upon request..

### Step 4: Analysis

All collected materials (video, collages, sheets, booklets etc.) were analyzed afterwards. All interesting findings were put on post-its and these posted were clustered in different categories. As can be found in **2.2.2 Current lifestyle** in the main report. See images of the collected material and clustering in paragraph A3.3: Images.

### Step 5: Communicate

The final step in the process is to communicate your findings. These are communicated using the personas. These can be found in **3.3 PERSONA'S** of the main report.



Voordat ik zwanger was....

ETEN TOP 3	HALEN	MAKEN	BEREIDINGS-TIJD
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.

Nu ik zwanger ben...

ETEN TOP 3	HALEN	MAKEN	BEREIDINGS-TIJD
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.

Figure 47: fill-in worksheet about nutritional habits before and during pregnancy.

### MIJN "HELD"

Dit kan zijn: een familielid, vriend, vriendin, begeleider, blogger, vlogger, film personage...etc

Plak afbeeldingen en beschrijf wat jij denkt dat deze persoon eet

stap 1: wie is deze persoon?

beschrijf deze persoon in het kort

Naam:  
Leeftijd (+/-):  
Eigenschappen:

Op wat voor manier inspireert/helpt deze persoon mij?

stap 2: wat eet deze persoon?

Hoe kan deze persoon mij inspireren gezond te eten?

Figure 48: fill-in worksheet my hero.

A 3.3: DATA

(A)

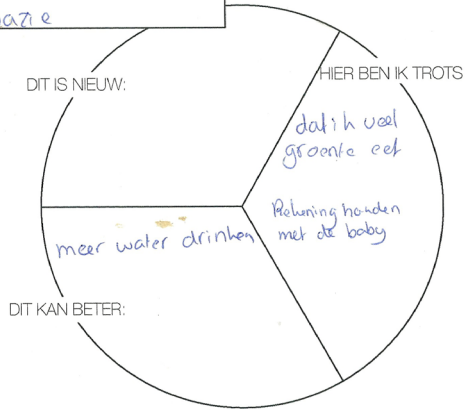
Voordat ik zwanger was....

Nu ik zwanger ben...

GERECHTEN Top 3:	GERECHTEN Top 3:
Rijst gerechten	Bijst gerechten
Pizza	Pizza
Spinazi	Spinazie



Mijn glas vul ik het liefst met



(B)

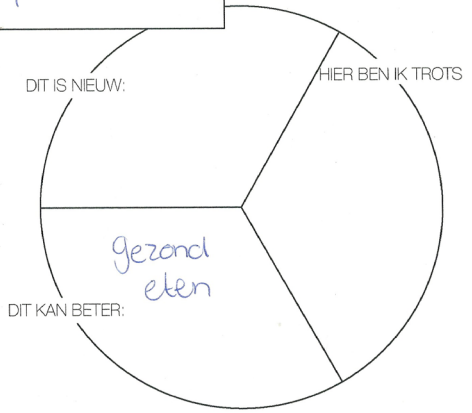
Voordat ik zwanger was....

Nu ik zwanger ben...

GERECHTEN Top 3:	GERECHTEN Top 3:
Rizza	patat
Lasgana	Coempia
Ehagtiella	pizza



Mijn glas vul ik het liefst met

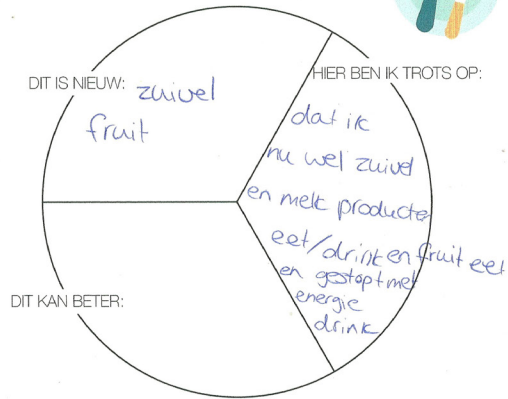
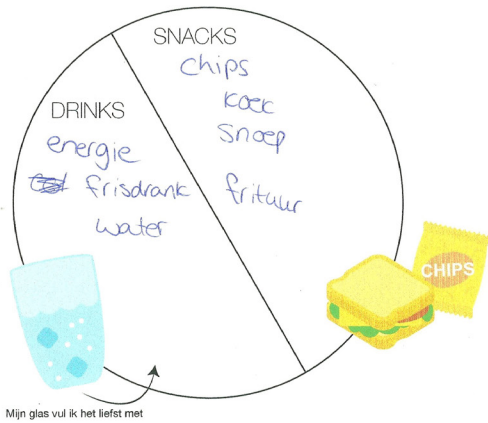


C

Voordat ik zwanger was....

Nu ik zwanger ben...

ETEN TOP 3	HALEN	MAKEN	BEREIDINGS-TIJD	ETEN TOP 3	HALEN	MAKEN	BEREIDINGS-TIJD
fastfood & bestellen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.
Rijst met groente en kip	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	30 MIN.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.
Pasta pesto kip	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	30 MIN.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.... MIN.

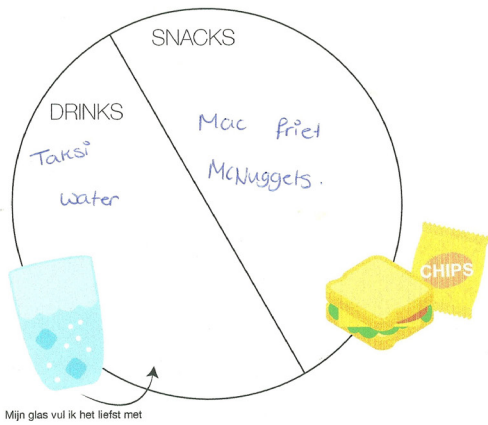


D

Voordat ik zwanger was....

Nu ik zwanger ben...

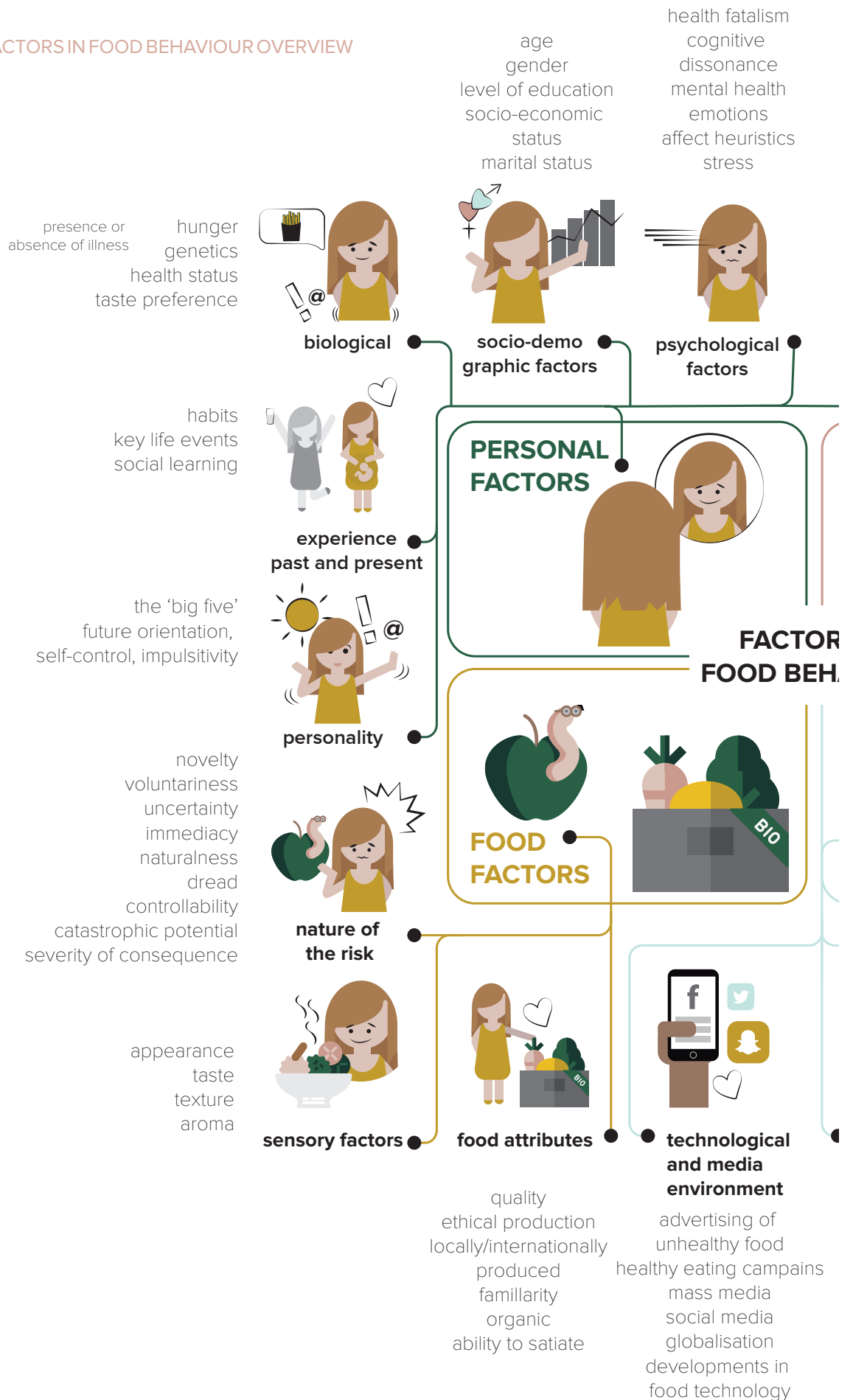
ETEN TOP 3	HALEN	MAKEN	BEREIDINGS-TIJD	ETEN TOP 3	HALEN	MAKEN	BEREIDINGS-TIJD
Mac friet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 MIN.	Mac friet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 MIN.
aardappel met spinazie	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	30 MIN.	rijst met bonen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	45 MIN.
spareribs	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35 MIN.	pasta	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	45 MIN.

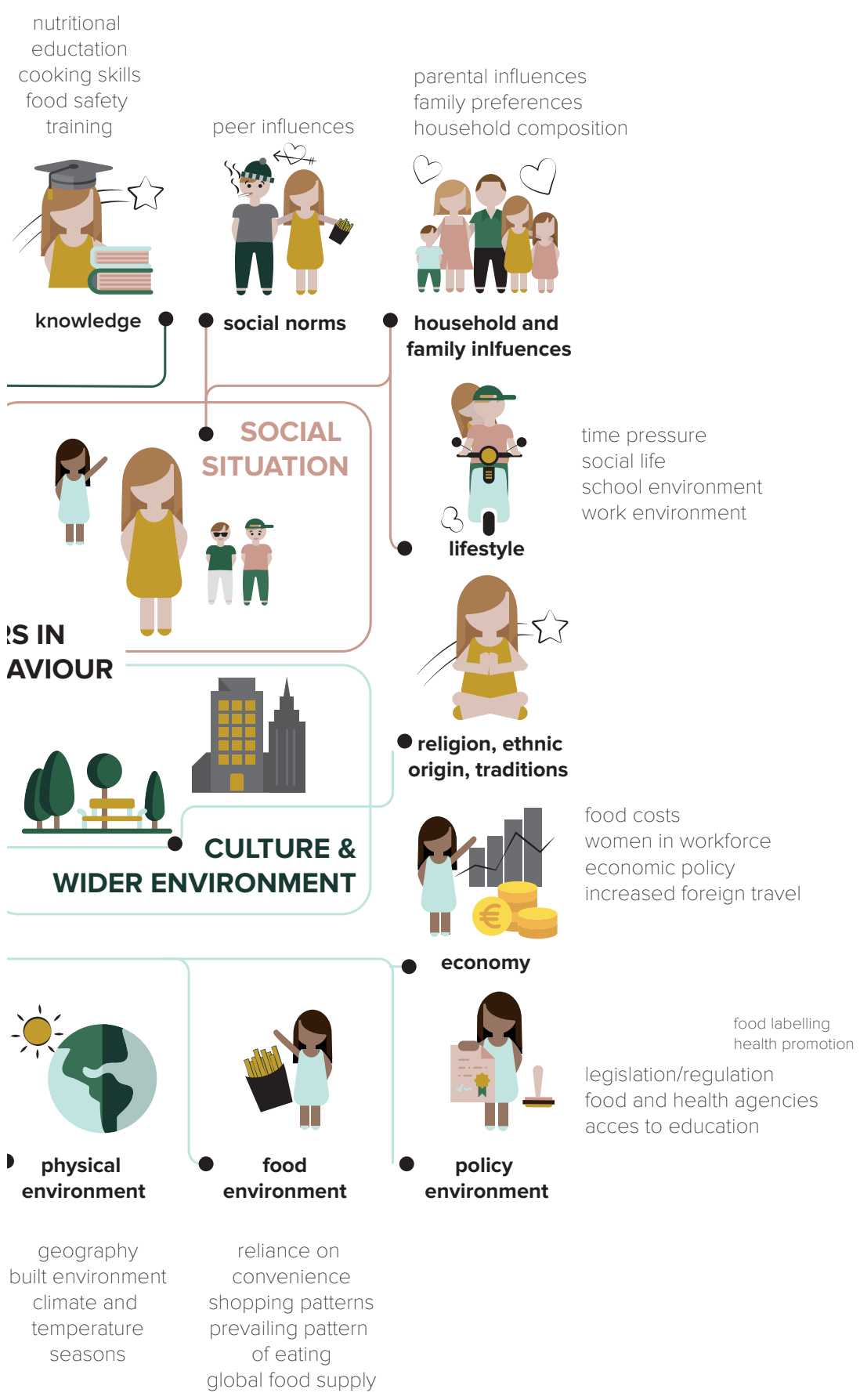




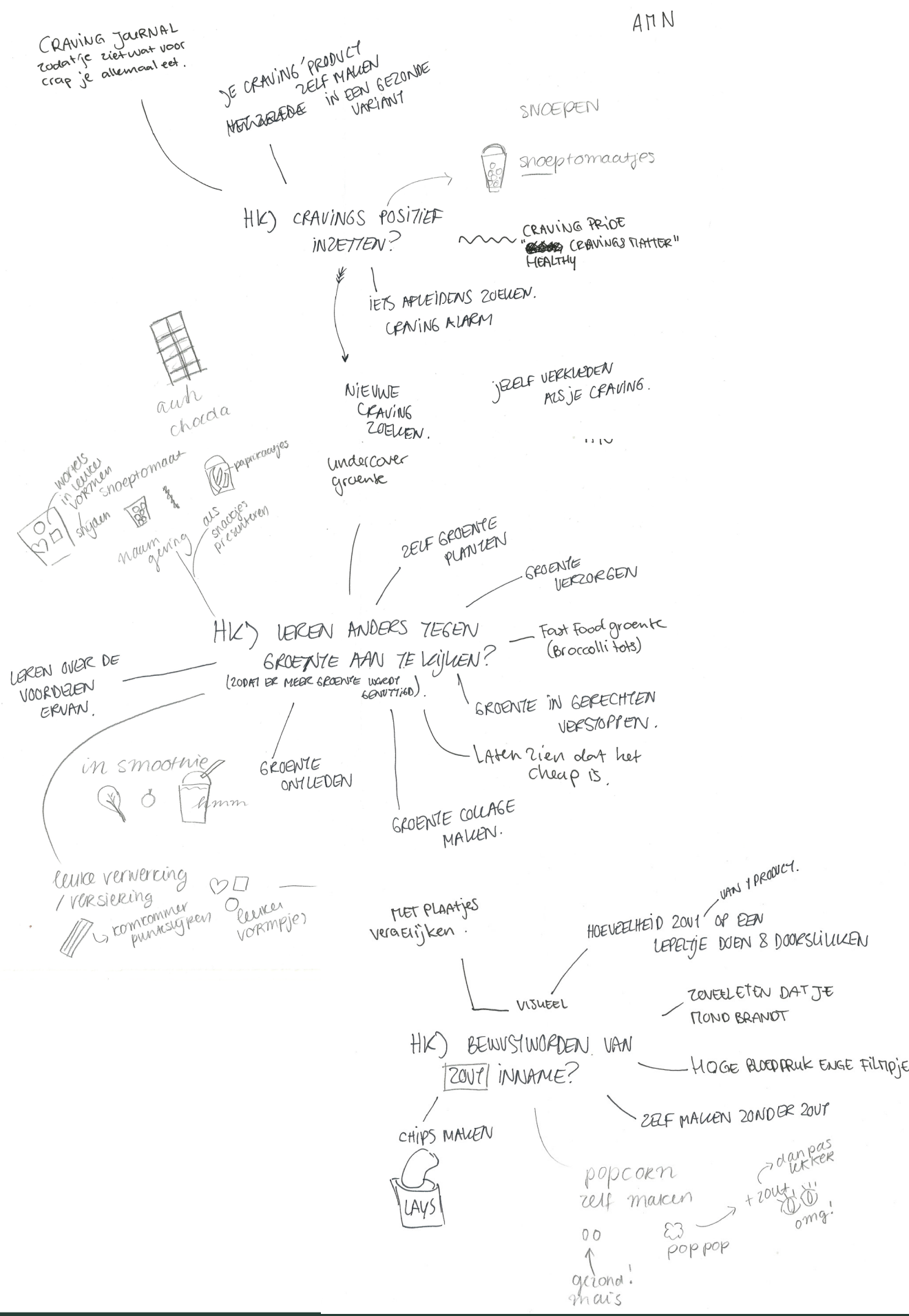


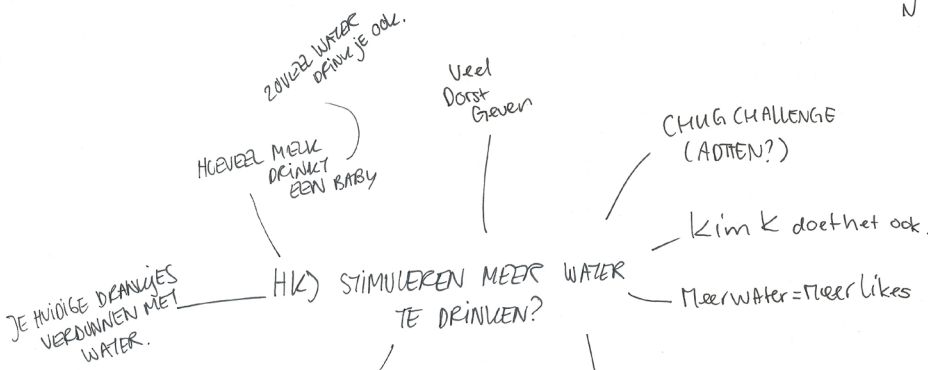
A 3.4: FACTORS IN FOOD BEHAVIOUR OVERVIEW





# APPENDIX 4: IDEA GENERATION





HOEVEEL WATER JE DRINKT GAAT NAAR EEN PLANT  
 MS HET SAP KANST + MEER DRINKEN.

bij elke cola/freedrunk → water drinken  
 + het geld in een potje



daar iets leuk's mee doen aan het einde

Engdom over sapjes

ETIKETTEN DICTIONARY  
 vind alle ingrediënten op etiketten.  
 v.b. palmolie

Wat is belangrijk?  
 Met speciale "highlight only" visie  
 LETS LES.

HK) ETIKETTEN LEZEN LEZEN?



inscannen in app & ~~data~~ in app  
 de info die belangrijk voor hun is is "concreet" taal

xxx calorieën = symbolisch

OVER EEN ONGESUIVERDE NIET SUIKERBEVATTENDE VARIANT.

schematisch foto  
 visueel foto challenge

Hoeveel is zo gr suiker? laatzian!

FRUIT KANS SCHILLEN OP HOEVEELHEID SUIKER.

Welkelyks aantal suiker laten zien  
 Lof snoep/fast food

HK) BEWUST WORDEN VAN SUIKER INNAME?

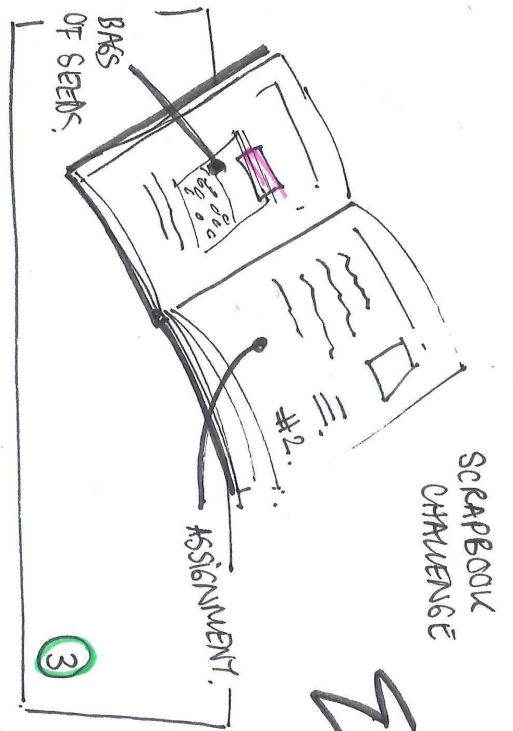
prod. waar onnodig suiker aan is toegevoegd laten zien

DOSERING VERMINDEREN.

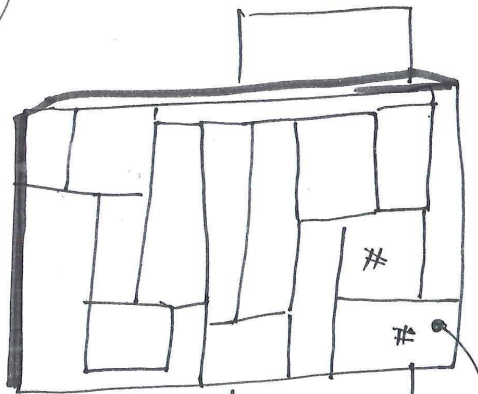
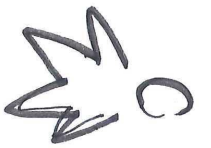


volumes inruilen

MOPPEN MOEIK OVER SUIKER / SUIKER LABELS WAAR OF NIET WAAR.



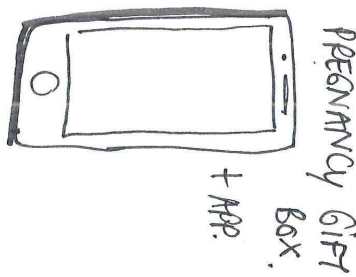
SCRAPBOOK CHALLENGE



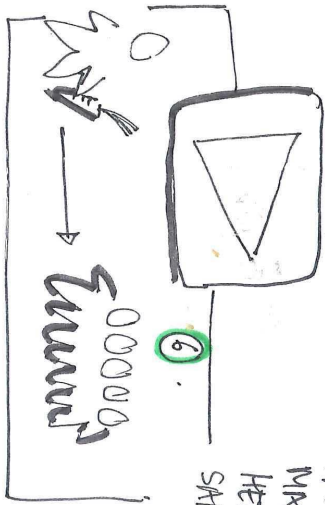
CHALLENGES.

ADVENTUS CALENDAR BOX

4

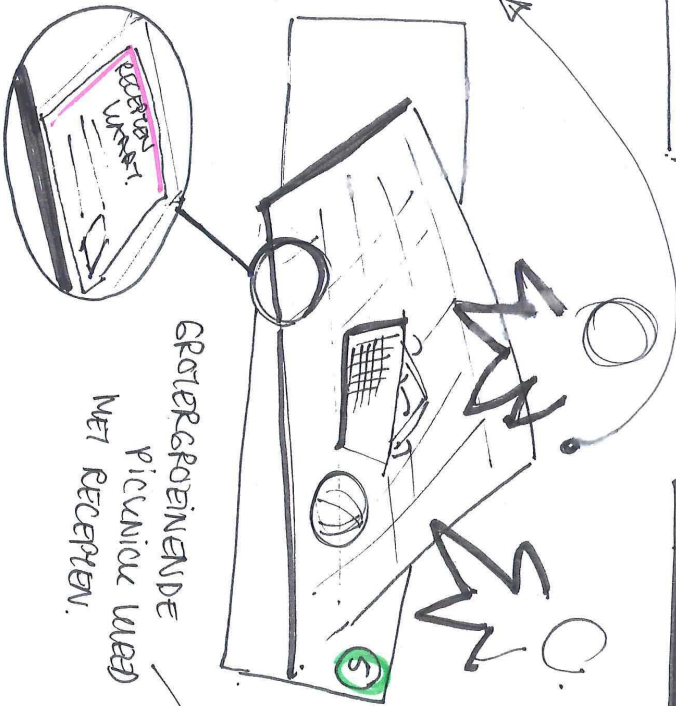


PREGNANCY GIFT BOX + APP.



INVITE FRIENDS & MAKE DE HET WERD SAMEN GROTER.

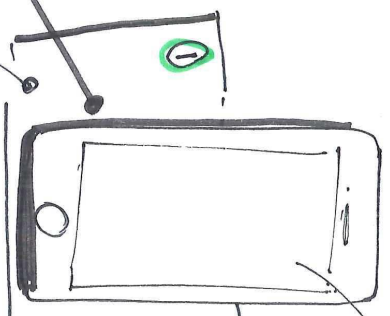
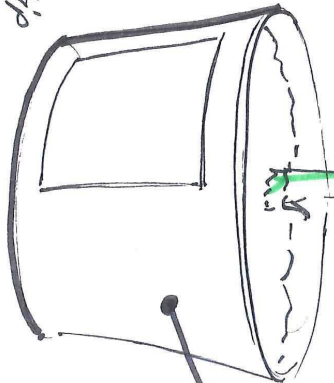
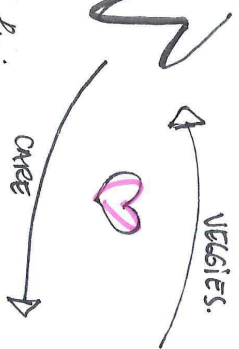
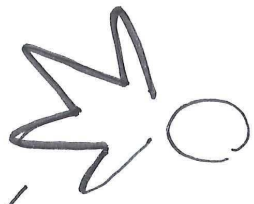
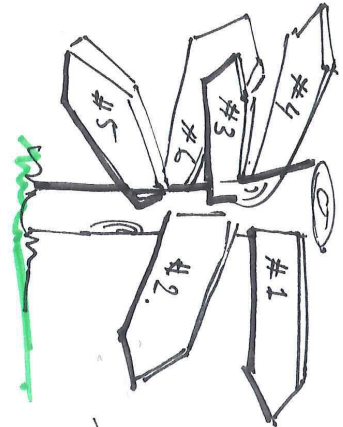
YOUTUBERS INTERVIEW INFLUENCERS TO GET HIERARCHY -> CHALLENGES.



GROTER & ROBINNENDE PICTUUR WERD MET RECEPTEN.

HOE MEER RECEPTEN JE MAAKT, HOE GROTER JE WERD WOERT.

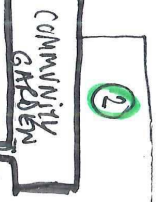
INDA DIRECTIONS.



GROW YOUR VEGGIES CHALLENGE.

PLANTEN CURSUS.

Guiding APP FOR ASSISTANCE.



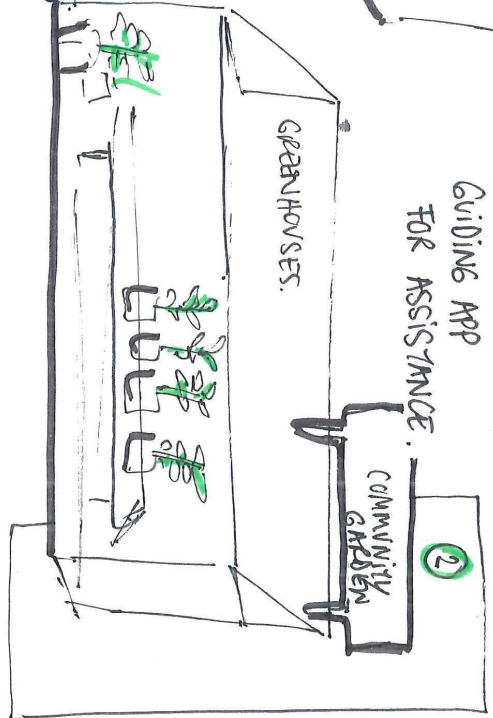
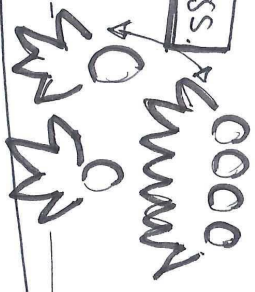
ONTSPANNING & WANDERSCHAP CURSUS.

BUILDING A RELATIONSHIP WITH YOUR OWN FOOD!

SOCIAL CONNECTEDNESS.

BIJENKOMST & WANDEREN.

FREE VEGGIES? ZELF VERZORGEN.



\* COMMUNITY GARDEN.

\* CONTEST BETWEEN HOUSES.

## APPENDIX 5: INTERVENTION #1

### A 5.1: INFORMATIEBRIEF STICHTING JAM

#### **Introductie**

Allereerst bedankt dat ik maandag bij jullie langs mag komen! Deze middag staat een sessie gepland waarbij ik het met de dames over voeding ga hebben. Tijdens deze sessie gaan we vooral doen! Ik heb een concept bedacht die hieronder staat beschreven en het idee daarvan zullen we gaan testen.

Mijn doel van het concept:

*“Het ontwerpen van een tool-set om (aanstaande) jonge moeders bewust te maken van hun voeding tijdens de zwangerschap en wat ze tijdens de zwangerschap al kunnen doen voor hun kindje.”*

#### **Beknopte uitleg concept**

Het concept wat ik heb bedacht bestaat uit een skill-set/box, dit is vergelijkbaar met een cadeau box (blijde doos). Alleen is elk cadeau apart verpakt (als een advent calendar) en zit er aan elk cadeau een opdracht verbonden. Deze opdracht of mini ‘challenge’ is voeding gerelateerd. De opdracht omschrijving staat in de bijbehorende app.

Tijdens elke challenge leren de dames over het voedingsonderwerp en krijgen ze handvaten aangereikt om dat meteen in praktijk te brengen. Zodra een challenge is volbracht, dan deel je die via een functie op de app. Ontvang je een ‘like’ en of positieve ‘comment’ dan wordt er een nieuwe opdracht geopend. En kun je verder!

Je hebt elkaars positieve feedback dus nodig om verder te kunnen! Het doel is dat je alle doosjes weet te openen en alle cadeaus weet te bemachtigen. Tegelijkertijd bemachtig je kennis en skills om dit vervolgens zelf door te kunnen zetten.

#### **De training 28-05-2018**

Deze App en skill-set is er nog niet. Het moet eerst blijken of dit is waar de dames behoefte aan hebben, vandaar dit onderzoek/training op maandag 28 mei. Tijdens deze sessie heb ik het idee nagebootst met kleine opdrachtjes erin, zodat ik het verloop van de ‘interactie’ onderling (deelnemer tot deelnemer) en met het spel kan zien. We gaan ook echt eten bereiden (zonder fornuis en oven). Dit wordt door mijzelf verzorgd. Tijdens deze sessie zijn geen foute antwoorden mogelijk, alles wat ze doen is goed. Hun mening telt!

#### **Beoogde tijdsschema**

Start tijd	Beschrijving	tijdsduur
-	Inloop	
12:10	Mijzelf introduceren	5 min
	Wat we gaan doen → spel uitleg	5 min
<b>12:20</b>	<b>1e opdracht</b>	15 min
	Foto maken en delen	5 min
	Feedback geven + nieuwe opdracht	5 min
<b>12:45</b>	<b>Pauze</b>	<b>15 min</b>
<b>13:00</b>	<b>2e opdracht</b>	15 min
	Foto maken en delen	2 min
	Feedback geven + nieuwe opdracht	3 min
<b>13:25</b>	<b>3e opdracht</b>	15 min
	Foto maken en delen	2 min
	Feedback geven + nieuwe opdracht	3 min
<b>13:50</b>	<b>Feedback sessie</b>	10 min
<b>14:00</b>	<b>Afsluiting en bedanken</b>	5 min

Ik kijk er uit naar onze sessie aanstaande maandag! Als er vragen zijn hoor ik dat graag.

Vriendelijke groet,  
Avital

## A 5.2: OPDRACHTEN BOEKJES

**Groente verstoppen!**

Groente verstoppen! Een hele goede manier om dagelijks meer groente binnen te krijgen, is om ze van s'ochtends vroeg tot s'avonds laat te verstoppen in eten. Bijvoorbeeld door er een smoothie of sapje van te maken. Het maken van een sapje of smoothie is erg simpel, lekker, goedkoop en vooral gezond voor jou en je kleintje!

Waarom zelf gemaakte groente sapjes en smoothies gezond zijn voor mij en mijn baby

Groenten bevatten veel vitamines en mineralen die een goede werking hebben om veel ziekten te voorkomen en om zelf fit te blijven. Het helpt tegen veel zwangerschapskwaaltjes en bevordert de groei van jou baby.

Neem bijvoorbeeld:

Wortelen hebben vitamine A en E. Ze stimuleren de ontwikkeling van het gezichtsveld van de (ongeboren) baby. Het draagt ook bij aan het reinigen van je lever, waardoor giftige stoffen uit je lichaam worden verwijderd. Hierdoor krijg je een gezond en stralende huid. Daarnaast helpt het tegen haaruitval!

Appels bevatten veel ijzer. Appels helpen tegen onnodig veel aankomen tijdens de zwangerschap en helpt bij de ontwikkeling van de hersenen van jou (ongeboren) baby.

Foliumzuur  
Glanzende huid  
Vezels

**De opdracht: 'Maak je eigen sapje van groente en fruit'**

Stap 1: Selecteer de 4 ingrediënten die jij wilt gebruiken.

kies uit	2 wortellen of 1/2 komkommer
met	1/2 rode biet of 2 handjes vol spinazie
met	gember en/of citroen
met	1 appel

Bijvoorbeeld: 2x wortel, 1/2 rode biet, stukje gember en 1 appel.

Stap 2: Spoel ze af, plaats je beker voor de machine en start te machine, door de draai knop naar stand 1 te plaatsen.

Je hoeft de ingrediënten niet te schillen of in kleinere stukken te snijden

Stap 3: Plaats de ingrediënten 1 voor 1 in de machine en duw ze door de machine heen met de stamper. Je sapje wordt nu geperst.

Stap 4: Maak een foto van jou creatie en gebruik daarvoor het polaroid toestel. Schrijf eventueel iets leuks onder jou foto.

Stap 5: Plak de foto op je eigen profiel page in het gele vakje.

Stap 6: Comment op andermans foto, gebruik hiervoor de gele post-its.

Je kan iets zeggen over haar foto of waarom jij vindt dat ze een gele opdracht moet krijgen. Dit doe je 2 keer.

**Groente verstoppen!**

Groente verstoppen! Een hele goede manier om dagelijks meer groente binnen te krijgen, is om ze van s'ochtends vroeg tot s'avonds laat te verstoppen in eten. Bijvoorbeeld door er een smoothie of sapje van te maken. **Het maken van een sapje of smoothie is erg simpel, lekker, goedkoop en vooral gezond voor jou en je kleintje!**

Waarom zelf gemaakte groente sapjes en smoothies gezond zijn voor mij en mijn baby

Groenten bevatten veel vitamines en mineralen die een goede werking hebben om veel ziekten te voorkomen en om zelf fit te blijven. **Het helpt tegen veel zwangerschapskwaaltjes en bevordert de groei van jou baby.**

Neem bijvoorbeeld:

Wortelen hebben vitamine A en E. Ze stimuleren de ontwikkeling van het gezichtsveld van de (ongeboren) baby. Het draagt ook bij aan het reinigen van je lever, waardoor giftige stoffen uit je lichaam worden verwijderd. Hierdoor krijg je een gezond en stralende huid. Daarnaast helpt het tegen haaruitval!

Appels bevatten veel ijzer. Appels helpen tegen onnodig veel aankomen tijdens de zwangerschap en helpt bij de ontwikkeling van de hersenen van jou (ongeboren) baby.

Foliumzuur  
Glanzende huid  
Vezels

**De opdracht: 'Maak je eigen smoothie van groente en fruit'**

Stap 1: Selecteer de 3 ingrediënten die jij wilt gebruiken.

kies uit	200 ml melk of 200 ml yoghurt
met	1 handje vol spinazie of 1 handje vol andijvie
met	1 stuk mango of 1 banaan

Bijvoorbeeld: yoghurt, (1 handje vol) spinazie en 1x banaan.

Stap 2: Spoel je groenten eventueel af en plaats ze allemaal in je maat beker.

Stap 3: Gebruik de staafmixer om jou gekozen ingrediënten tot een gelijke massa te maken en schenk deze daarna over in je beker.

Stap 4: Maak een foto van jou creatie en gebruik daarvoor het polaroid toestel. Schrijf eventueel iets leuks onder jou foto.

Stap 5: Plak de foto op je eigen profiel page in het groene vakje.

Stap 6: Comment op andermans foto, gebruik hiervoor de groene post-its.

Je kan iets zeggen over haar foto of waarom jij vindt dat ze een groene opdracht moet krijgen. Dit doe je 2 keer. Twee keer dezelfde persoon of twee verschillende personen



## Zaden en noten

Tijdens je zwangerschap zijn er een paar voedingsstoffen die je extra hard nodig hebt: calcium, foliumzuur, ijzer en omega-3 vetzuren. Door zaden en noten toe te voegen aan je dagelijkse gerechten krijg je die stoffen binnen. Bijvoorbeeld door een smoothie, salade of op brood.

### Maar wat betekent dit voor mij en mijn (ongeboren) kindje?

Door noten te eten tijdens de zwangerschap verklein je de kans op een noten allergie bij je kindje. Omega-3 vetzuren zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel, de hersenen en de ogen van de ongeboren baby. Daarnaast blijkt dat omega-3 vetten depressie tijdens de zwangerschap verminderen. Chia zaad bevat bijvoorbeeld veel omega 3 vetzuren en vele andere goede stoffen. Tijdens de zwangerschap neemt de behoefte aan ijzer behoorlijk toe, omdat de baby de eerste vijf tot zes maanden van de zwangerschap flink wat nodig heeft. Denk aan (ongezouten) zonnebloempitten, pompoenzaden, amandelen, pinda's, walnoten.



## De opdracht: 'Zaden raden'

Zoals de titel al beschrijft kun je hier zaden raden, en waar ze goed voor zijn. Plaats de naam en eigenschappen bij het juiste potje.

**Stap 1: Plaats de naam met eigenschappen bij het juiste potje**

**Stap 2: Je mag nu een lekkere gezonde snack maken, waarbij je deze zaden kunt toevoegen.** Hiernaast staan twee recepten beschreven.

**Stap 3: Maak een foto van jou creatie en gebruik daarvoor het polaroid toestel.** Schrijf eventueel iets leuks onder jou foto.

**Stap 4: Plak de foto op je eigen profiel page in het blauwe vakje.**

**Stap 5: Comment op andermans foto, gebruik hiervoor de blauwe post-its.**

Je kan iets zeggen over haar foto of waarom jij vindt dat ze een blauwe opdracht moet krijgen. Dit doe je 2 keer. Twee keer dezelfde persoon of twee keer een andere persoon.

### Dit heb je nodig voor 3 a 4 balletjes

1 eetlepel pinda kaas  
2 eetlepels cornflakes  
1 eetlepel havermout  
1 eetlepel agave siroop  
chia zaad en/of lijnzaad  
eventueel chocolade erdoorheen



### Dit moet je doen

Doe eerst de cornflakes en havermout in de kom, meng dit door. Doe vervolgens de agavesiroop en pindakaas erdoorheen met de spatel. Rol er kleine balletjes van en rol ze door de chocolade flakes, of chia zaad of lijnzaad.

### Dit heb je nodig voor 1 a 2 reepjes

2 medjool dadels  
1 theelepel cacao poeder  
1 theelepel kokosolie  
1 eetlepel kokospoeder  
chia zaad en/of lijnzaad  
eventueel chocolade erdoorheen



### Dit moet je doen

Snij de medjool dadels helemaal fijn en doe ze in een kom. Doe vervolgens de cacao poeder, kokosmeel en kokosolie erbij. Voeg eventueel lijnzaad en chia zaad toe naar wens. Druk alles goed aan in reepvorm.

## Suiker en Zout

Misschien heb je wel eens gehoord dat wij als Westerse samenleving veel te veel suiker en zout binnen krijgen. Grote hoeveelheden zout en ongezonde suikers zitten in de producten verstoppt die we dagelijks bij onze supermarkten halen. **De tip is daarom om zo veel mogelijk zelf te maken, dat is niet alleen lekkerder en goedkoper maar dan weet je ook wat er in zit!** Cruesli, sapjes, sausjes, noem het maar op, je kan het allemaal zelf maken!

### Maar wat betekent dit voor mij en mijn (ongeboren) kindje?

Tijdens de zwangerschap wordt er meestal teveel zout gebruikt. In het dagelijks leven doe je dit meestal al, maar tijdens de zwangerschap kun je dit beter verminderen. Zout kan leiden tot een hogere bloeddruk en andere problemen veroorzaken zoals opgezette enkels.

De **bloedtoevoer naar de placenta kan gaan afnemen**, doordat nieren en lever tijdelijk slechter gaan werken. De ongeboren baby kan doordat er minder bloedtoevoer is een **groeiachterstand** krijgen, zelfs de conditie van de baby kan achteruit gaan. Dit probleem komt vooral voor in het begin van de zwangerschap, aan het einde van de zwangerschap heb je hier minder kans op.

### Hier volgt een kleine quiz.

Schrijf de antwoorden op een post-it

1. Hoeveel zou denk jij dat een persoon op 1 dag mag innemen?

- A 3 gram zout
- B 6 gram zout
- C 9 gram zout
- D 12 gram zout

2. Hoeveel zout denk jij dat een gemiddelde Nederlander eet?

- A 7,5 gram zout
- B 10 gram zout
- C 12 gram zout
- D 15 gram zout

3. Natrium is het zelfde als zout

- A waar
- B niet waar



4. Het meeste zout krijgen wij binnen via

- A Bewerkte voedingsmiddelen
- B Keukenzout in huis
- C Frisdrank
- D Snacks

5. In welke smaakmakers zitten geen zout

- A Boullionblokjes
- B Paprikapoeder
- C Kerrie poeder
- D Ketjap

6. Hoeveel gram zout bevat een kop soep uit blik of pak?

- A 0.5-1 gram
- B 2- 2.5 gram
- C 3.5 - 4 gram
- D 4-5 gram

7. Hoeveel gram zit er in 1 diepvries pizza?

- A 1-2 gram
- B 3-4 gram
- C 4-5 gram
- D 5-6 gram

8. Welke groenten bevatten het minste zout

- A Groenten in pot
- B Diepvries groenten

Nu kan popcorn een goede vervanger zijn voor chips, maar hoe gezond zijn de popcorn zakken?

### Opdracht: Popcorn hou jij van zoet of van zout?

Maak je eigen popcorn klaar met de hoeveelheid zout of suiker dat jij denkt dat goed is.

Stap 1: Maak een foto van jou grootste inzicht en gebruik daarvoor het polaroid toestel. Schrijf eventueel iets leuks onder jou foto.

Stap 2: Plak de foto op je eigen profiel page in het oranje vakje.

Stap 3: Comment op andermans foto, gebruik hiervoor de oranje post-its.

Je kan iets zeggen over haar foto of waarom jij vindt dat ze een oranje opdracht moet krijgen. Dit doe je 2 keer. Twee keer dezelfde persoon of twee verschillende personen.

## Zaden en noten

Tijdens je zwangerschap zijn er een paar voedingsstoffen die je extra hard nodig hebt: calcium, foliumzuur, ijzer en omega-3 vetzuren. Door zaden en noten toe te voegen aan je dagelijkse gerechten krijg je die stoffen binnen. Bijvoorbeeld door een smoothie, salade of op brood.

### Maar wat betekent dit voor mij en mijn (ongeboren) kindje?

Door noten te eten tijdens de zwangerschap verklein je de kans op een noten allergie bij je kindje. Omega-3 vetzuren zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel, de hersenen en de ogen van de ongeboren baby. Daarnaast blijkt dat omega-3 vetten depressie tijdens de zwangerschap verminderen. Chia zaad bevat bijvoorbeeld veel omega 3 vetzuren en vele andere goede stoffen. Tijdens de zwangerschap neemt de behoefte aan ijzer behoorlijk toe, omdat de baby de eerste vijf tot zes maanden van de zwangerschap flink wat nodig heeft. Denk aan (ongezouten) zonnebloempitten, pompoenzaden, amandelen, pinda's, walnoten.



## De opdracht: 'Zaden raden'

Zoals de titel al beschrijft kun je hier zaden raden, en waar ze goed voor zijn. Plaats de naam en eigenschappen bij het juiste potje.

- Stap 1: Plaats de naam met eigenschappen bij het juiste potje**
- Stap 2: Je mag nu een lekkere gezonde snack maken, waarbij je deze zaden kunt toevoegen.** Hiernaast staan twee recepten beschreven.
- Stap 3: Maak een foto van jou creatie en gebruik daarvoor het polaroid toestel.** Schrijf eventueel iets leuks onder jou foto.
- Stap 4: Plak de foto op je eigen profiel page in het roze vakje.**
- Stap 5: Comment op andermans foto, gebruik hiervoor de roze post -its.**

Je kan iets zeggen over haar foto of waarom jij vindt dat ze een roze opdracht moet krijgen. Dit doe je 2 keer. Twee keer dezelfde persoon of twee keer een andere persoon.

### Dit heb je nodig voor 3 a 4 balletjes

1 eetlepel pinda kaas  
2 eetlepels cornflakes  
1 eetlepel havermout  
1 eetlepel agave siroop  
chia zaad en/of lijnzaad  
eventueel chocolade erdoorheen



### Dit moet je doen

Doe eerst de cornflakes en havermout in de kom, meng dit door. Doe vervolgens de agavesiroop en pindakaas erdoorheen met de spatel. Rol er kleine balletjes van en rol ze door de chocolade flakes, of chia zaad of lijnzaad.

### Dit heb je nodig voor 1 a 2 reepjes

2 medjoul dadels  
1 theelepel cacao poeder  
1 theelepel kokosolie  
1 eetlepel kokospoeder  
chia zaad en/of lijnzaad  
eventueel chocolade erdoorheen



### Dit moet je doen

Snij de medjoul dadels helemaal fijn en doe ze in een kom. Doe vervolgens de cacao poeder, kokosmeel en kokosolie erbij. Voeg eventueel lijnzaad en chia zaad toe naar wens. Druk alles goed aan in reepvorm.

## Suiker en Zout

Misschien heb je wel eens gehoord dat wij als Westerse samenleving veel te veel suiker en zout binnen krijgen. Grote hoeveelheden zout en ongezonde suikers zitten in de producten verstoppt die we dagelijks bij onze supermarkten halen. **De tip is daarom om zo veel mogelijk zelf te maken, dat is niet alleen lekkerder en goedkoper maar dan weet je ook wat er in zit!** Cruesli, sapjes, sausjes, noem het maar op, je kan het allemaal zelf maken!

### Maar wat betekent dit voor mij en mijn (ongeboren) kindje?

Kort geleden heeft een onderzoek bevestigd dat vrouwen die tijdens hun zwangerschap veel suiker houdende producten eten meer kans hebben een kind te krijgen dat **luchtproblemen heeft zoals astma en stof allergie**. Daarnaast is bekend dat als je veel suiker binnenkrijgt last kan krijgen van **zwangerschapsdiabetes**. Wanneer je tijdens de zwangerschap veel drankjes met suiker drinkt, is de kans groot dat je kinderen later zwaarder zijn dan normaal. Sterker nog, onderzoek wijst uit dat wanneer je per dag 2 drankjes met suiker drinkt tijdens het tweede trimester van je zwangerschap, dat dat bijna een kilo kan schelen wanneer je kind 8 jaar oud is.

**Daarom gaan we in de volgende opdracht suikerklontjes tellen!**



## De opdracht: 'Drankjes Rangschikken'

### Stap 1: Rangschik de drankjes van minst gezondst naar gezond.

Wat is volgens jou gezond en waar moet je op letten? Is dit alleen suiker of ook andere dingen? Schrijf dit op een post it.

---



---



---



### Stap 2: We gaan nu in kaart brengen hoeveel suiker er in elk drankje zit. Plaats het aantal suiker klontjes voor het drankje. Weet dat 1 suikerklontje 3,1 gram weegt. Je mag hiervoor jou rekenmachine gebruiken.

### Stap 3: Maak een foto van jou inzichten en gebruik daarvoor het polaroid toestel. Schrijf eventueel jou inzichten onder jou foto.

### Stap 4: Plak de foto op je eigen profiel page in het witte vakje.

### Stap 5: Comment op andermans foto, gebruik hiervoor de witte post-its.

Je kan iets zeggen over haar foto of waarom jij vindt dat ze een witte opdracht moet krijgen. Dit doe je 2 keer. Twee keer dezelfde persoon of twee verschillende personen.



A5.3: POLAROIDS





## APPENDIX 6: INTERVENTION #2

As described in paragraph 4.4, the following apps were selected. This section will highlight the selected apps more

### A6.1: HELLOYOOP

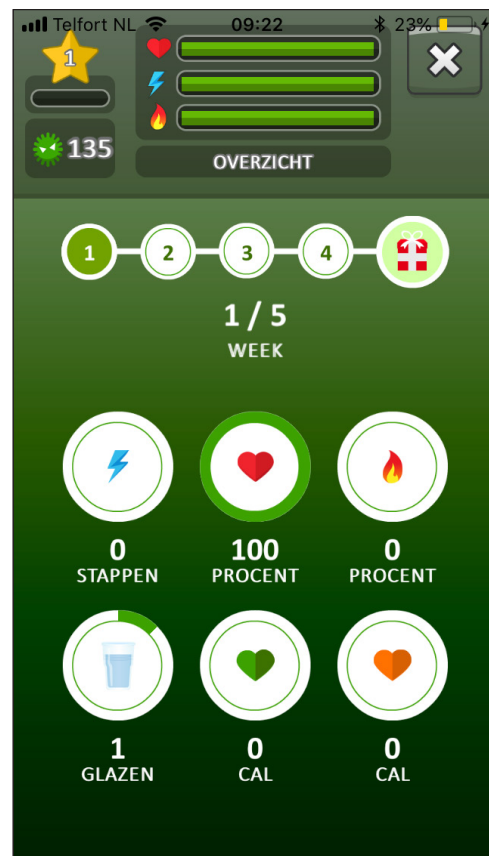
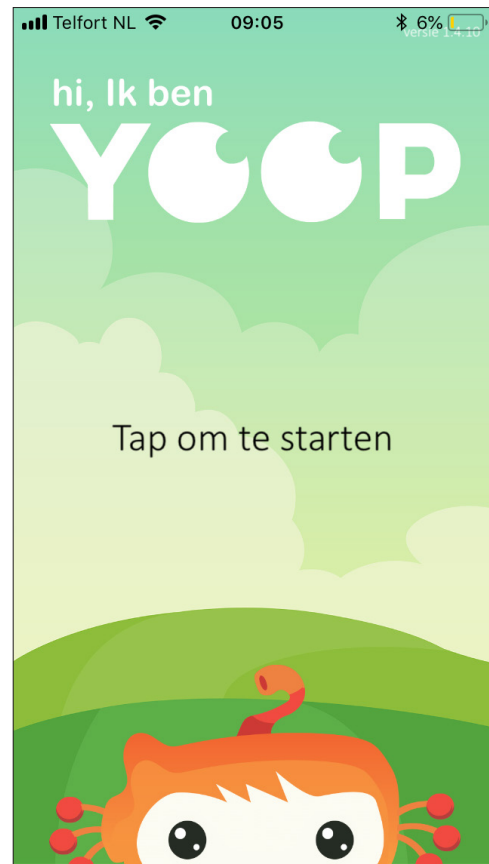


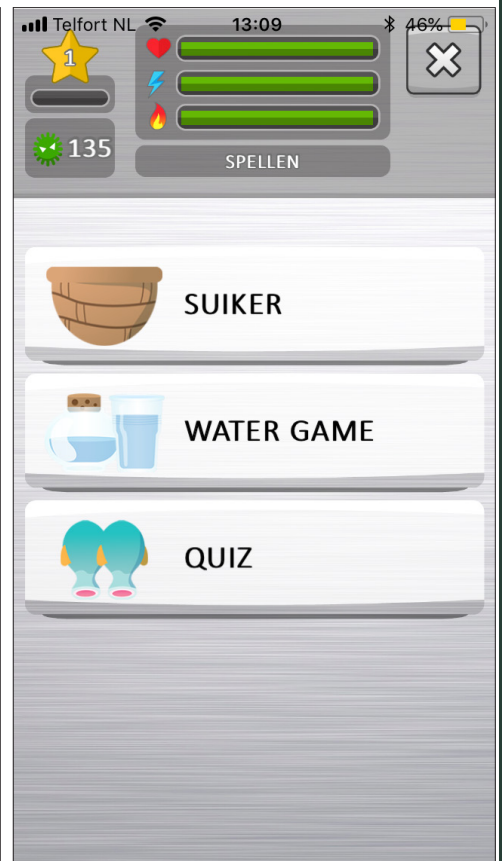
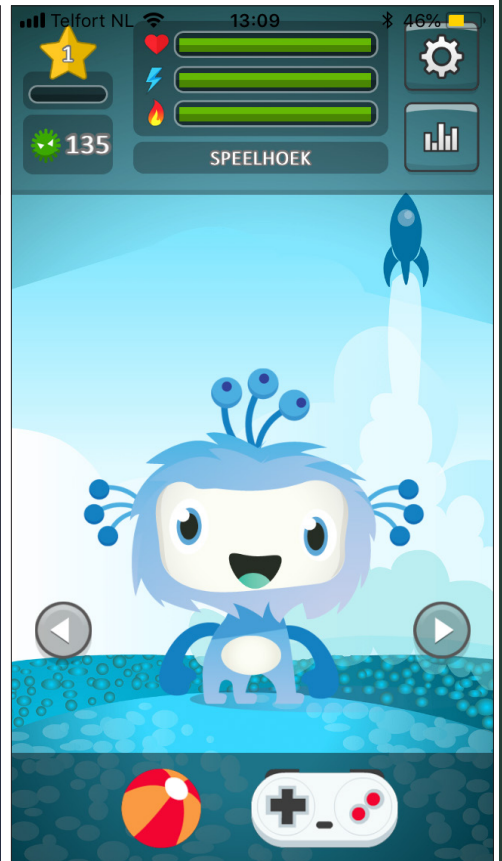
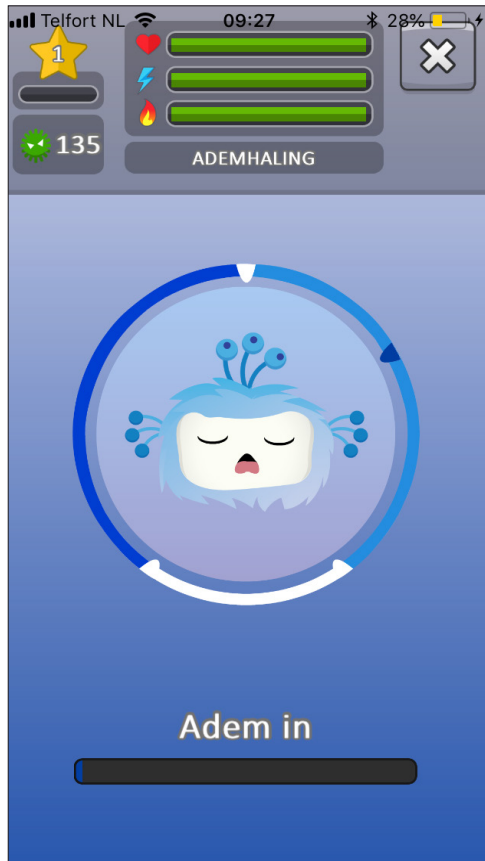
**Name:** Hello YOOP  
**Seller:** Stichting Yellow Riders  
**App store category:** Health and fitness  
**Age rating:** 4+  
**Race/ethnic featured:** all, since avatars are being used.  
**Description:** Hello Yoop is a health game for youngsters. YOOP is a virtual pet created to learn how to live healthy.

**Brief explanation:** There are seven screens or main components. (1) Game zone; you can play mini games here and learn about sugar or water or do a quiz. Each game explanation provides a bit of theory in three slides. With the games you can earn coins. (2) Care: It gives an overview of the avatars current health; you also need to keep your avatar clean. (3) Nutrition: You feed the avatar the same as what you eat during the day. You can go to the grocery, which displays how healthy/unhealthy something is by a simple indication, you use coins to buy that. You also need to give him at least 3 glasses of water. However you must drink it too! (4) Customize YOOP: Here you can customize the avatar, however changing costs coins. (5) Relaxation; here you can learn breathing exercises (6) Panic!: If you need distraction from eating something bad, you go to this zone and play a mini game. (7) Exercise: The avatar tracks you movement through the day. It has GPS inside and lets you walk somewhere to collect something in the app.

**Desirable features:** Mini Games and information about nutrition at game explanation, GPS, customizable, Personal Health page, notifications.

Screens:





## A6.2: EICEL ZOEKT ZAADCEL



**Seller:** GGD Twente

**App store category:** Games

**Age rating:** 17+

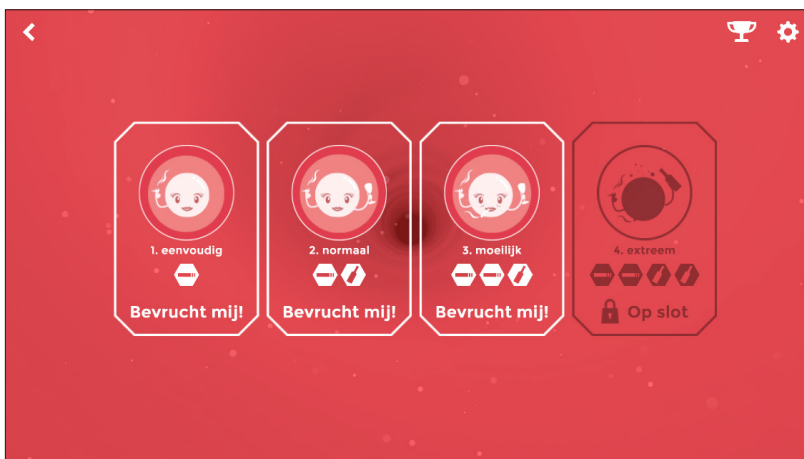
**Race/ethnic featured:** all, since avatars are being used.

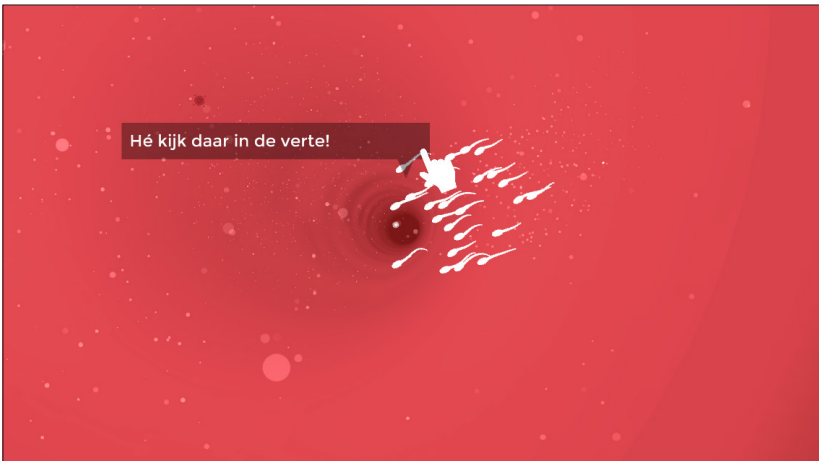
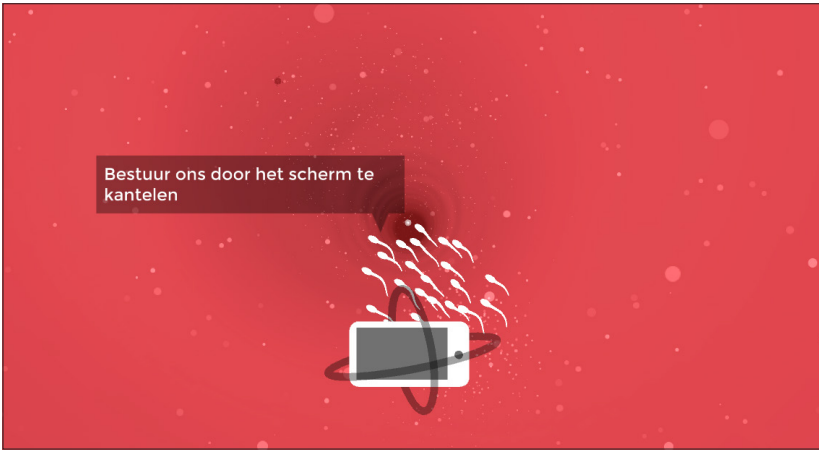
**Description:** The game consists out of one simple task to fertilize the ovum.

**Brief explanation:** 'Eicel zoekt zaad cel' takes place in the fallopian tube. The game starts of with a set of sperm cell that you need to lead to the female ovum. During the swim towards the ovum you counter a lot of obstacles, losing some (maybe all) of your sperm cells. These obstacles are features such as smoking drinks etc. that slow you down. Once encountering an obstacle for the first time, you will receive some health information regarding that topic. There also essential nutrition that you need to collect, such as folic acid. Once encountering it for the first time, information is given on why folic acid is essential for a pregnancy. There are several levels, to increase the challenge.

**Desirable features:** Simplified information about nutrition, Gamification using an avatar with a score and rewards.

**Screens:**





## A6.3: FOODUCATE



**Seller:** Fooducate Ltd.

**App store category:** Health and fitness

**Age rating:** 4+

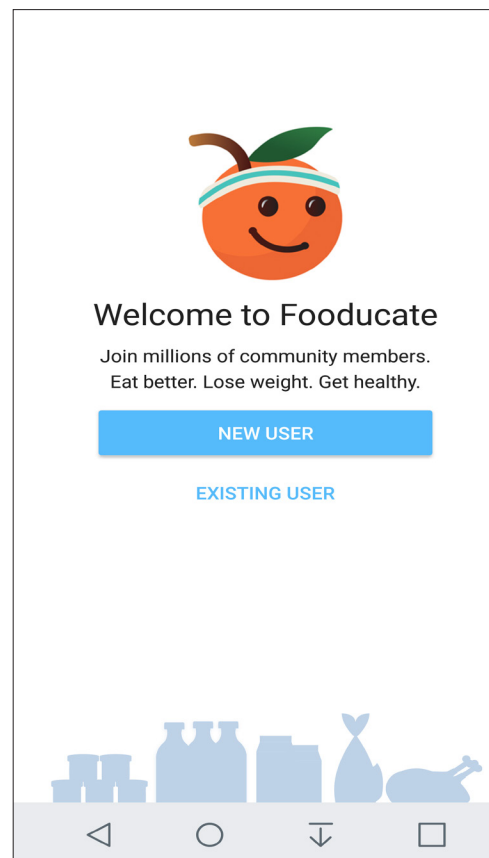
**Race/ethnic featured:** all, due to the online community

**Description:** This app is developed for people who would like to lose weight in a sustainable manner, by learning more about nutrition.

**Brief explanation:** The app has five different sections; (1) Health tracker. This feature tracks your health in many ways. It tracks your food intake and exercise, your sleep, mood and hunger. You can add recipes and directly see their nutritional value. (2) Food finder; this is a huge data base of food products, you can scan the barcode and then the product receives a food grade (a,b,c, or d). This feature also displays suggestions for healthier options. In addition, it reveals information about the product's content that mostly is hidden. (3) Community; this feature is an online platform where you can communicate and encourage other members. (4) Health recipes, this feature displays delicious recipes. (5) Daily tip, these are small tips that help you to reach your goal. This app was chosen best in the app store category: health and fitness.

**Desirable features:** Camera access to scan barcodes and retrieve information, community platform for motivational support, extensive information about nutritional values, a personal health page/dashboard.

Screens:



### Health Tracker

**Real foods**

Aim for minimally processed foods

Min 30% Med 70% High 0% ? 0%

---

**Macro nutrients**

This is a breakdown of your macro

## Dive deep for actionable insights

Carbs Protein Fat

53% 14% 33%

Only includes products where the three macro nutrients are known

---

**Total Carbs 124g**

### Health Tracker

Edit Wed Dec 28 Add

Calories  $\uparrow$  1661  $\downarrow$  375

Budget 1800 Net 1285 Left 514

**BREAKFAST (354 cal)** save as meal

- User added: Home made granola  
200 cal. 1 srvgs of 0.5 cup
- Yogurt, Lowfat  
154 cal. 1 srvgs of 1 cup (245g)
- Black Coffee  
0 cal. 1 srvgs of 1 cup

**LUNCH (577 cal)** save as meal

- Coca Cola Cherry Coke Soda  
100 cal. 1 srvgs of 12 fl oz (355ml)
- Greek Salad, with Feta Cheese  
155 cal. 1 srvgs of 1 cup

**DINNER (625 cal)** save as meal

PRODUCT EXPLANATIONS NUTRITION ALTERNATIVES

**General Mills Honey Nut Cheerios**

**B-** Why? 110 Calories per serving

38 comments 95% like 3 followers

View previous comments

**FooducateUser**  
4/16/14, 22:51  
Not as healthy as I expected.  
Reply No likes

**winked**  
10/28/14, 13:18  
breakfast in the morning for me  
Reply No likes

**kickthatball**  
12/18/14, 03:30  
Nice grade  
Reply No likes

Add your comment here Send

## Recommendations for healthy eating

**Daily summary**

Daily summary My progress Export

Average food grade: B+

This is a measure of calorie quality

A 45% B 9% C 41% D 0% ? 6%

Calories  $\uparrow$  2058  $\downarrow$  362

Budget 1870 Net 1696 Left 174

**Calories: Solid vs. Liquid**

Limit your calories from liquids, they don't satiate as well as solid food

Solid 86% Liquid 14%

## Motivation from friends

Two weeks using this app.. Down 10.1 pounds!!

**val.montalvo**  
7/23/15, 01:07

Two weeks using this app.. Down 10.1 pounds!!

91 comments 118 likes 22 followers

View previous comments

**Shona7**  
8/1/15, 23:06  
Awesome!! Great Work! Congrats  
Reply 1 Like

**shainezerz**  
8/1/15, 23:29  
Way to go!  
Reply No likes

Add your comment here Post

## Food grades & explanations

**Kashi Cereal, Toasted Berry Crumble**

**B** Why? 180 Calories per serving

65 comments 85% like 17 followers

Category: Cold cereals

- Nice! 100% whole grain
- 2.5 tsp of sugars per serving
- For dieters: FoodPoints value is 5
- Puffed up with protein?

## A6.4: KIES IK GEZOND? (VOEDINGSCENTRUM)



**Seller:** Voedingscentrum

**App store category:** Health and fitness

**Age rating:** 4+

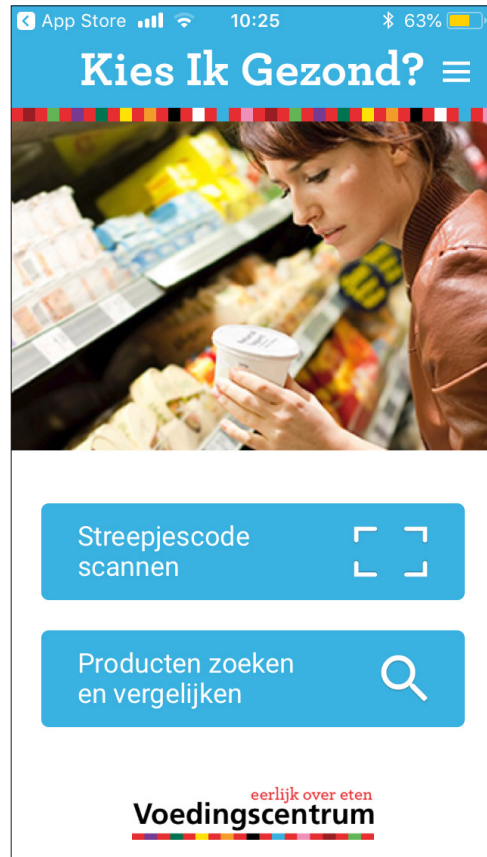
**Race/ethnic featured:** yes, dominantly white people

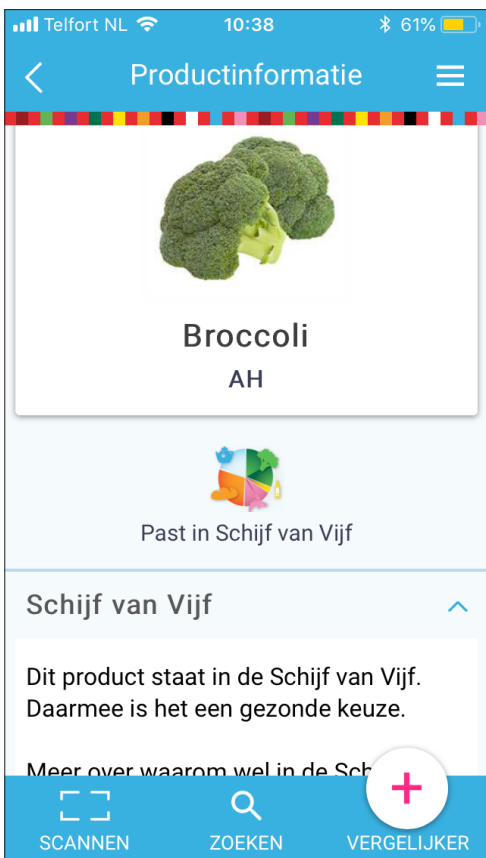
**Description:** A grocery-shopping tool that allows you to compare nutritional values of products and gives advice for healthier options.

**Brief explanation:** The app consists out of three elements: scan, search and compare. In the scan option you can scan an article and read the nutritional values. They provide options for healthier alternatives and explain why that item is included in their guidelines. With this scan option you can also compare, by adding 1 or 2 other grocery products. In one glance its clear with of three is the best choices according to the Dutch nutrition center (voedingscentrum). With the search option you can search for some groceries. In the menu option you can find additional information about their guidelines, called 'schijf van 5' and on your profile you can choose what nutritional values you would like to keep an eye on.

**Desirable features:**

**Screens:**





## A6.5: MIJN EETMETER



**Seller:** Voedingscentrum

**App store category:** Health and fitness

**Age rating:** 4+

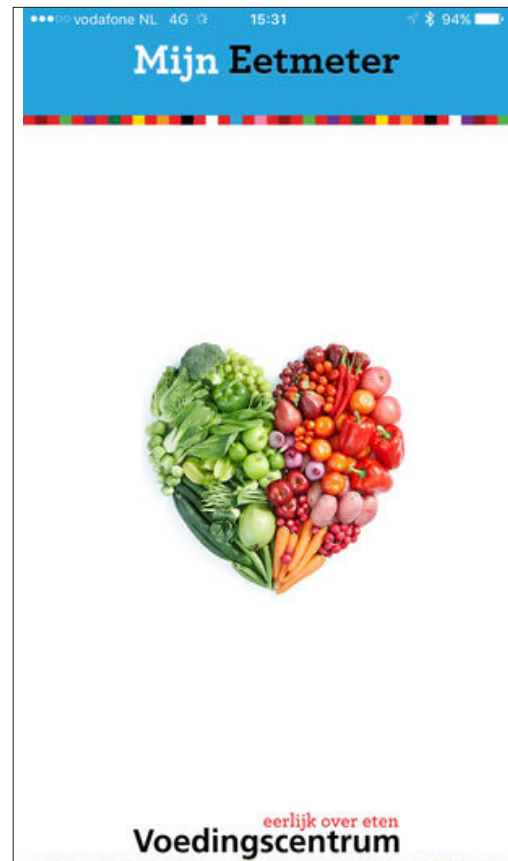
**Race/ethnic featured:** No images are showed

**Description:** Nutritional dairy that gives an overview of your daily, weekly (average) and monthly (average) nutrients.

**Brief explanation:** The app has a whole menu consisting out of many elements. There is the dairy; here you add all your meals that you have been taken in during the day. Everything is done by hand. The nutritional values then appear. You can also add what kind of exercise you did and for how long. After adding your nutritional and exercise routine. You can go to advise. This section then explains what you can improve, why and how. You can add a challenge to you dairy. Example 'this week I will eat at least 1 sandwich with a nut-butter every day'. When you go to their guidelines (de schijf van 5) you will find information about each section of their guidelines.

**Desirable features:** Personal Health page, information about nutrition, in-debt information about nutrients and nutritional values, providing small food challenges.

Screens:



**Mijn eetdagboek**

3 mei 2017

**Energie** 1.887,4 kcal >

Ontbijt	Aantal	
Beschuit, volkoren	1 stuks	39,4 >
Dagravit Totaal 30	5 tabletje	0,0 >
Jam, suikervrij	1 voor 1 snee	31,2 >
Thee, zonder suiker	1 beker	0,0 >
Water	1 longdrinkglas	0,0 >
		<b>70,6 kcal</b>
Lunch	Aantal	
Boterhamworst	4 voor 1 snee	185,4 >
Brood, bruin-	1 snee	82,6 >
Margarine, ongezouten, kuipje	4 voor 1 snee	172,8 >
Thee, zonder suiker	1 beker	0,0 >
Volkorenbrood	4 snee	327,6 >
Water	1 glas	0,0 >

Wijzig



**Mijn grafiek**

**Mijn Eetmeter**

Dit is wat je gemiddeld over de afgelopen 30 dagen hebt binnengekregen aan voedingsstoffen.

Energie	1514 kcal
Vet	39,2 g
Verzadigd vet	13 g
Koolhydraten	156,1 g
Eiwit	122,8 g
Vezels	14,8 g
Water	2186 g
Natrium	1362 mg
Kalium	3245 mg
Magnesium	1003 mg
IJzer	24,8 mg
Vitamine D	8,2 µg
Vitamine E	11,5 mg
Vitamine B1	0,45 mg
Vitamine B2	1,71 mg

**Mijn BMI-meter**

Krijg je ook genoeg vitamines en mineralen binnen? Deze zijn belangrijk voor je gezondheid.

**25,1**

**Historie**

Datum	Gewicht	BMI
08-06-13	93,5	25,1
30-05-13	93,1	25,0
27-05-13	94,4	25,3
20-05-13	94,3	25,3
11-05-13	93,2	25,0

Wijzig

## A6.6 WHOLESOME HEALTHY EATING



**Seller:** Kody Labs Inc.

**App store category:** Food & Drink

**Age rating:** 4+

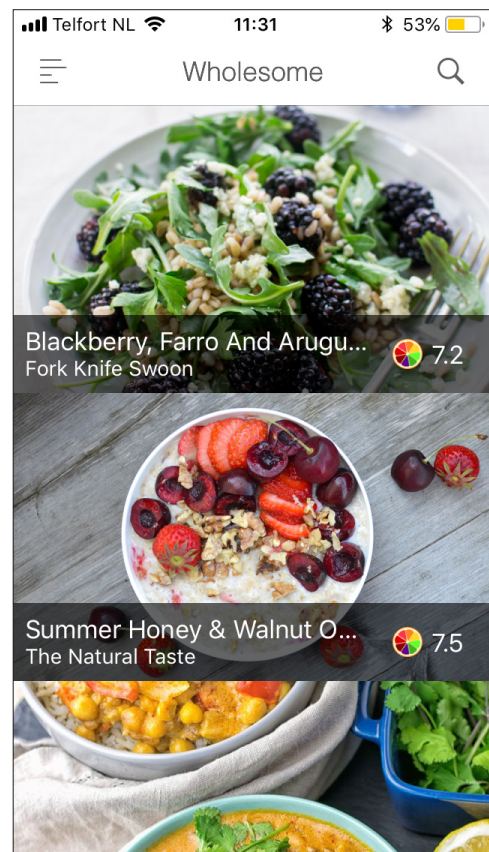
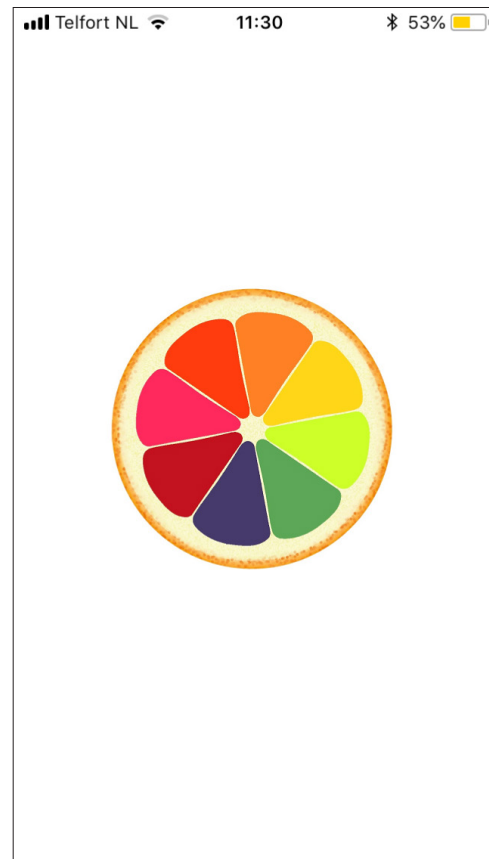
**Race/ethnic featured:** all, due to the community.

**Description:** This app provides in-depth knowledge about nutrition, you can find delicious recipes from food bloggers, find other people and keep a food diary.

**Brief explanation:** The app consists out of a clear overview consisting of a home button, a food diary, a nutrition tracker, my foods, my recipes, community and search. There are some settings that can be managed as well. You can even add a notification to enter this app on a frequent basis. The home button brings you to so very attractive meals that are currently being shared within the community. The Diary and nutrition tracker only work with a paid version. But adding your meals will track the amount of nutrients you take in. When you go to community you can find lots of people, often food bloggers, sharing recipes.

**Desirable features:** attractive visuals, personal health page, extensive information about nutrition, in-depth information about nutrients

Screens:



Telfort NL 11:33 52%

Community

+ FRIENDS

Connect with Facebook

TOP CONTRIBUTORS

- jessigla
- HRHPOD
- Mimishortstocking
- jboudreaux68
- Amanda

Telfort NL 11:33 52%

Amanda's recipes

- white bean chick... autoimmune pale...
- pressure cooker... aila's birthday cake
- fall harvest cake... dark chocolate fu...
- made with love c... strawberry cake
- tiff's oatmeal peach smoothie
- hearty beef stew scd and paleo cra...

next

Telfort NL 11:35 52%

Search

Food Recipe

Search for foods

Telfort NL 11:31 53%

- Home
- Food Diary
- Nutrition Tracker
- My Foods
- My Recipes
- Community
- Search
  - By Color
  - By Nutrients
- Account
- My Profile
- Reminders

Telfort NL 11:37 51%

Avocado

Nutrition Tips

AMOUNT

1 whole 201g + -

raw 322 calories

EXCELLENT FOR

- Pantothenic Acid 56%
- Fiber 54%
- Fat 45%
- Folate 41%
- Vitamin B6 40%
- Niacin 25%

Eat Add To Favorites

Telfort NL 11:34 52%

My Nutrition today

No foods eaten food diary (0) > 0 calories

Eat some foods to see your nutrition update

Macronutrients -

- 0% Protein
- 0% Fat
- 0% Net Carbs
- 0% Fiber
- 0% Sugars
- 0% Water

Vitamins -

- 0% Vitamin A
- 0%

## A6.7 HELLO BELLY: PREGNANCY TRACKER



**Seller:** Hello Baby Inc

**App store category:** Medical

**Age rating:** 4+

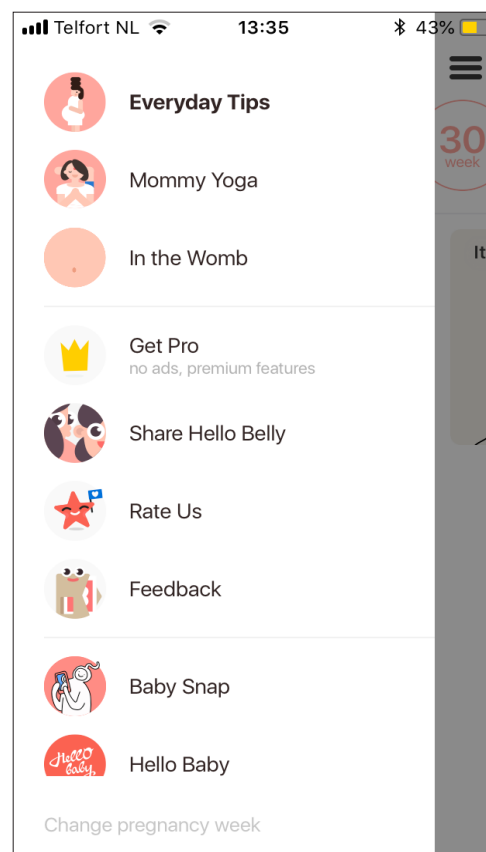
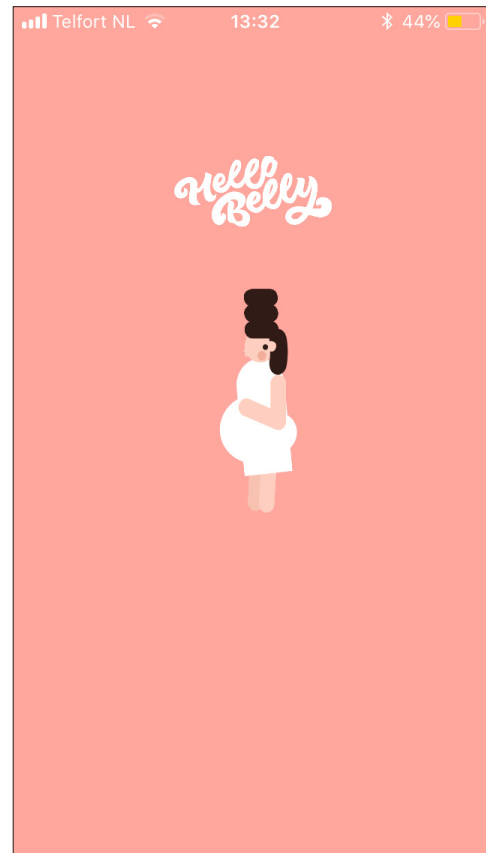
**Race/ethnic featured:** no

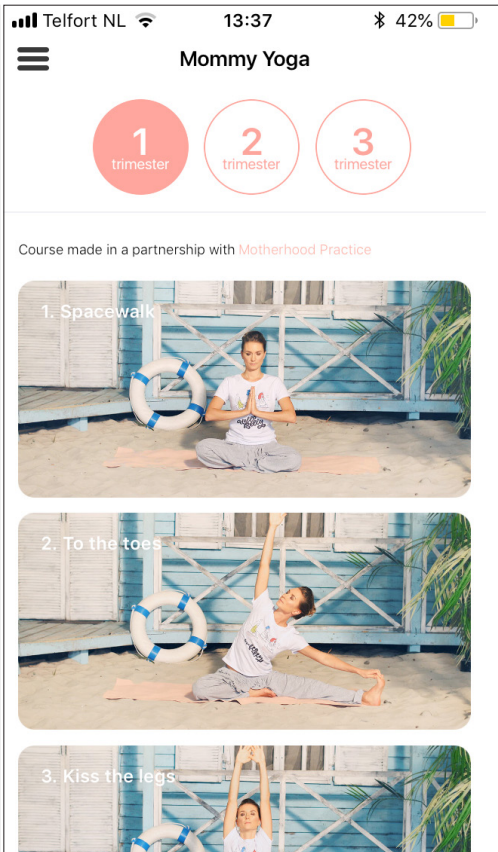
**Description:** The app offers practical pregnancy tips, mommy yoga exercises and baby growth visuals from the womb.

**Brief explanation:** The app is built in a very clean and visual way. In the menu you can find: Everyday tips, Mommy yoga and in the womb. Everyday tips are divided over the weeks of the pregnancy, for each week practical tips are visualized once, clicking on the image text will appear. Mommy yoga are small video's of yoga exercises. In the womb explains the growth of you baby week by week. The app is very social connected, there are several small icons so that you can share the information or picture through social media. There is even a Babysnap feature!

**Desirable features:** attractive visuals, providing nutritional information in a very visual way.

## Screens:





## A6.8 GLOW NURTURE PREGNANCY APP



**Seller:** Glow Inc.

**App store category:** Health and fitness

**Age rating:** 12+

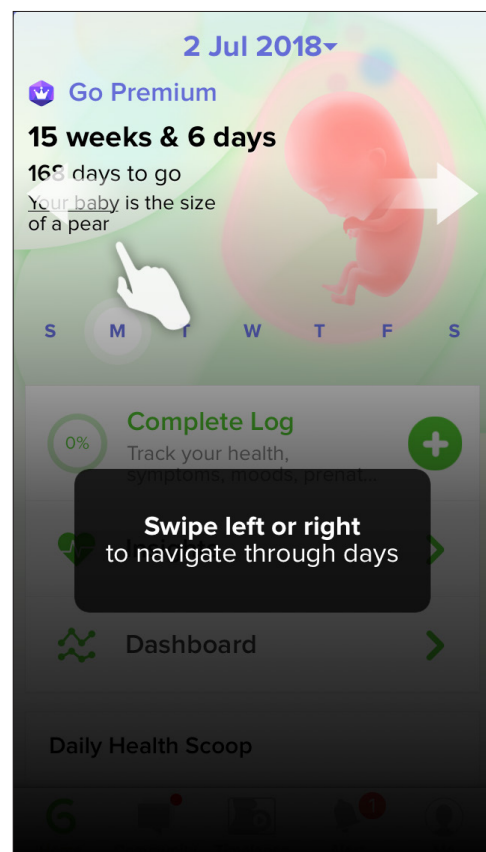
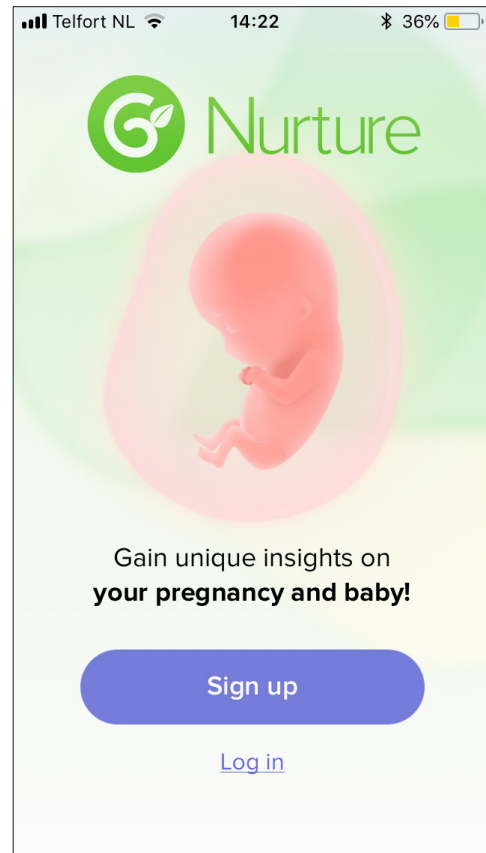
**Race/ethnic featured:** Different ethnicities are displayed

**Description:** Glow Nurture is named the world's most comprehensive pregnancy tracker. In addition to tracking your pregnancy in a very elaborated way, the application contains a wide community in which you can be part of many different groups. The community platform is really active.

**Brief explanation:** The app has a home button where you can see your current state in the pregnancy (how many weeks, growth of the baby). It has a community button, where you can find and join many groups. You can post, reply and set a poll it is comparable with Facebook. After that there is a time-lapse button, with this button you can take selfies of your belly and watch it grow over the weeks. There is an alert button; here you can set reminders for appointments. Lastly there is a 'me' button, this your complete profile.

**Desirable features:** Extensive community platform, camera access, personal health page and tracking the growth of the baby.

Screens:



Telfort NL 14:25 34%

# 2 Jul 2018

**Daily Log** Medical Log

Daily log

Did you take your prenatal vitamin?

Did you drink water?

GLASS(ES)

1 5 10+

Your sleep duration **Choose**

Update your weight **68 kg**

**Save all changes**

Telfort NL 14:26 34%

**Back** Choose your gro... **Done**

Select groups to connect with others who share your interests, hobbies, or experiences!

## Pregnancy

- Glow Announcements** 1m+ members  
Share your announcements with the Glow Community
- First Trimester** 1m+ members  
For all your first trimester questions, experiences, and support!
- Postpartum Mommies** 1m+ members  
After the baby is born
- Postpartum Mental Health Support** 534008 members

Telfort NL 14:27 34%

# Preggo

GROUPS **HOT** NEW DEC '18 BA

- General Pregnancy**  
**Epidural Or No Epidural ?**  
160 956 Last reply Jun 23
- Birth Stories**  
**FTM birth story**  
So, this is a little late, but here it goes... Baby girl...  
51 3 Last reply 11 hours ago

Get ready for big day?

Home Community Timelapse Alert Me

Telfort NL 14:33 32%

# Dashboard

**Daily** Medical

SYMPTOMS  
Not logged

MOODS  
Not logged

WEIGHT  
?KG  
Not logged

WATER  
4 glasses

SLEEP  
Not logged

VITAMIN  
S M T W T F S

Telfort NL 4G 07:38 6%

# Preggo

GROUPS **HOT** NEW DEC '18 BA

**FEATURED THIS WEEK**

## First Time Moms

**First Trimester** Join

**Who are you pregnant by?**  
Best friend? Husband? Boyfriend? Fiancé? Random guy? I'm curious!...

288 4164 Last reply 18 hours ago

**General Pregnancy**

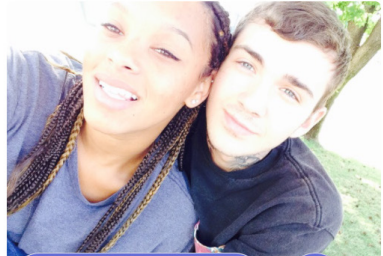
Home Community Timelapse Alert Me

Telfort NL 4G 07:40 6%

**Back** Who are y... **Share** **Bookmark**

**Dymind** • Oct 7, 2015

Boyfriend of 2 years and now we're 12 weeks pregnant and couldn't be happier! Met at school... He's 18 & I'm 20 😊 so young but so determined to give our child the best life possible.



**Add a comment**

847 Upvotes Reply

## APPENDIX 7: INTERVENTION #3

### A7.1: FACILLITATORS SHEET

#### Video

1. Video laten zien:
  - 9 weken programma
  - 21 opdrachten
  - 3 opdrachten per week

Wat is je eerste indruk? Wat vind je van dit idee? Wat vind je leuk aan dit idee en wat vind je minder of niet leuk aan dit idee?

#### App

De app is onderverdeeld in 3 hoofd onderdelen. Ik zou graag jullie feedback daarover willen ontvangen.

opdracht: Zou jij voor mij naar de pagina kunnen gaan waar je uitleg krijgt over een over je eerste challenge?

#### Challenges

1. Wat vind je van het idee dat je verschillende (voedings) opdrachten krijgt om thuis uit te voeren? Schaal: Niet leuk dat zou ik niet doen (1) Leuk dat zou ik doen (10)

Zou jij de proberen de opdrachten uit te voeren? Waar hangt het van af? (inhoud, de mensen, de tijd)

2. Zoals je kunt zien in de app wordt er voedings informatie verteld voorafgaand aan de opdracht. (o.a. wat bepaalde voedingstof doen tijdens de zwangerschap en voor jou kleintje) Wat vind je van het feit dat er informatie word gegeven?

- a. Ik heb geen behoefte aan extra informatie, ik ga direct door naar de opdracht
- b. Ik zou deze info wel lezen
- c. Ik zou er vluchtig doorheen lezen
- d. ... (eigen invulling)

3. Wat vind je van de het ontwerp van dit onderdeel? Is alles duidelijk te lezen? Wat vind je van de hoeveelheid tekst? Kan je zien waar je naartoe kunt gaan?

4. Wat voor opdrachten zou jij graag willen zien? Of recepten?

#### Community

Een ander belangrijk onderdeel is de community.

Opdracht: Zou jij naar de community page willen gaan.

1. Wat vind je van het feit dat er een community in de app zit van andere aanstaande moeders? Zou je gebruik willen maken van deze functie? Waarom wel waarom niet? Vind je het interessant om te zien wat hun doen met hun opdrachten?
2. Wat vind je van het plaatsen van je challenge resultaat in de community?
3. Wat vind je van het plaatsen en ontvangen van een reactie?
4. Wat voor functies zou je graag nog willen zien in deze community?

#### Me and my baby

1. Hebben jullie een zwangerschap app gebruikt? Waarvoor gebruik(te) je de app?
2. Wat zou je graag willen weten of willen zien dat bij een zwangerschap app hoort?
3. Is er iets dat jij graag zou willen zien of weten als het gaat om de zwangerschap en de groei van je baby?
4. Denk aan foto's ontwikkelingen, wellicht videos, tips en tricks?

#### Goodiebag

1. Wat vind je van het idee dat er bij de app een gratis goodiebag hoort?
2. Denk je dat een tas met items jou zou kunnen motiveren om alle opdrachten te maken? Om het af te ronden. Waarom wel, waarom niet?
3. De bedoeling is dat je per challenge 1 (bijhorende) item uitpakt. Denk jij dat jij dit zou doen? Of zou je ze waarschijnlijk allemaal in 1 keer openmaken?
4. Wat zou er nodig moeten zijn om alle opdrachten/challenges af te maken?
5. Wat vind je van het ontwerp van de tas? Welke tas vind jij leuker? Zou het na later gebruiken? Wat zou jij doen met zo een tas?
6. Stel die tas en items zouden er niet zijn zou je alsnog de opdrachten maken?

Wat vind je van het algemene ontwerp? Wat wilt de logo zeggen?

Vind je de stijl bij het thema passen?

Nu je dit hebt gezien, zou je dit product willen gebruiken? Waarom wel en waarom niet? Denk je dat het je zou helpen gezonder te eten?

## A 7.2: TRANSCRIPT

**A: Author/researcher**

**B: Participant B**

**C: Participant C**

**D: Participant D**

**E: Counselor**

**F: Participant F**

[video laten zien]

**A: Wat is jullie eerste impressie?**

D: Ik vind het leuk, iets nieuws.

B: Ik heb nooit eerder gehoord van zo een app die zoveel verschillende dingen doet.

C: Ja, ik vind het leuk dat je zoveel verschillende dingen kan doen met 1 app. Meestal heb je alleen of de groei van je baby of alleen eten.

B: En ja ideeën van wat je kan eten, van wat gezond is. Ik vind het wel leuk ja.

**B: Waarom is het per se voor jonge moeders als ik vragen mag?**

A: Dat was meer om mijn afstudeer project niet te groot te maken. Want als ik voor alle zwanger vrouwen iets ging doen werd mijn onderzoek te groot. Het belangrijk om het af te bakenen en focussen op een leeftijdsgroep. Ik kom ook 30+ kiezen maar die hebben hele andere factoren, hele andere bezigheden. Uhm toen ik zelf in een opvang woonde, dan heb je gewoon te maken met allerlei andere dingen. Ik hoorde net dat urgentie hebt gekregen. Dat soort dingen had ik ook. Ik moest ook wachten op urgentie je hebt gewoon hele andere dingen aan je hoofd, ga ik straks verder met mijn opleiding, wat voor opleiding ga ik doen. Of hoe ga ik het aanpakken en de meeste jonge vrouwen in de 30 die zijn al een stap verder van wege hun leeftijd. Dus er zijn allemaal factoren die ik heb meegenomen in het ontwerp en geprobeerd het te laten aansluiten bij een specifieke doelgroep.

**E: En maakt het nog uit in welke fase je van de zwangerschap deze app download?**

A: Nee in principe kan je zo vroeg mogelijk starten als je wilt. Maar ik kan me ook voorstellen dat het in het begin best stressvol kan zijn. Als ik van mijn persoonlijke mag spreken, was ik die eerste maanden best gestressed over hoe ik het allemaal ga aanpakken. Natuurlijk doe je wel je best met gezond eten, maar ik weet niet of het heel handig voor mijn was geweest om dan te beginnen met de zo een App als die beschikbaar was geweest.

E: Ja precies daarom

A: Ja dus het programma duurt 9 weken. Daarom is het handig als je voor je 30ste week begint, want dan kun je het afmaken voordat je bevalt. En misschien dat je de laatste twee weken er ook geen behoefte meer aan hebt. Het handigst is om in de tweede trimester te beginnen. Maar hoe eerder hoe beter!

B: ik ging gelijk op mijn voeding letten. Op het laatst kreeg ik juist een beetje schijt. Ik ging wel meer fruit en groente eten, dat deed ik eerst niet.

**A: Ik heb hier de App, het is geen werkende app, maar meer om te demonstreren hoe zal gaan werken. Ik wil vragen aan jou of jij naar de challenges pagina wilt gaan?**

B: [drukt op het scherm] En dan?

A: Ja kijk maar wat jij denk dat je moet doen.

**D: Maar je kan hem zeg maar nog niet downloaden?**

A: Nee, dat kan nog niet.

E: Maar wanneer wel daar zijn we natuurlijk wel benieuwd naar?

A: [lacht] Dat hangt van een hele hoop factoren af, een app ontwikkelen daar hangt een behoorlijk kostenplaatje aan vast. Ik heb dat wel uit gezocht maar een simpele app, dan zit je rond de 5.000 euro. En een app met meer mogelijkheden zoals een community dan zit je op minimaal 30.000 euro.

E: Zooooo. Wow dat is best veel.

D: voor een app?

A: Een programmeur moet daarmee aan de slag een heel team wordt daarop gezet. Dus meestal is er dan ook de overheid of een organisatie, of een bedrijf dat er achter staat. Voor hun is 30.000 niet zo veel.

E: Nee precies ja, Nou ik vind dit wel een hele leuke app en denk dat het voor heel veel mensen....

B: [was de app aan het proberen] Het ziet er wel leuk uit. Maar wie heeft dit dan gemaakt?

A: Dat heb ik zelf gemaakt.

E: Heb je dat zelf gemaakt? Oh cool.

D: Maar als je dit kan maken dan kan je toch ook een app maken?

A: Nee want dit zijn alleen schermen het doet verder niks. Jullie mogen het allemaal even uitproberen.

Het werkt zeg maar niet, maar het geeft aan hoe het zou kunnen werken.

D: ok [kijk naar de app] oh cool.

**A: Dus er zijn 3 hoofd onderdelen. Challenges, community and me and my baby. De eerste vraag gaat over die challenges. Je hebt er net een beetje doorheen kunnen scrollen. Wat vind**

**je van het idee dat je verschillende (voedings) opdrachten krijgt om thuis uit te voeren?**

B: Persoonlijk zou ik dat zelf niet doen.

C: Ja ik denk het wel

D: Ja ik denk het wel, maar het hangt er vanaf of ik er zin in heb.

B: Ja.

**A: Wat vind je van het feit dat er informatie wordt gegeven over wat bepaalde voedingsstoffen doen tijdens de zwangerschap met je kindje? Zou je dat gaan lezen, zou je daar vlucht doorheen scrollen. Zou je het gebruiken?**

B: Ik zou het wel lezen. Ik vind het wel interessant om te leren over de zwangerschap en wat het doet met je kindje ( die informatie kan hun toch beïnvloeden om wel een opdracht te maken). Dat vind ik wel interessant altijd.

A: Dus je zou eerder die informatie lezen en daar vervolgens iets mee doen zelfstandig dan dat je de opdrachten maakt.

B: Ja precies.

A: ok, en hoe staan jullie dar tegenover.

D: Ja, ik ook hetzelfde

C: Ja, ik ook hetzelfde

**A: wat vinden jullie van het ontwerp van de challenges pagina's? Je hebt er zojuist doorheen gescrold. Kon je alle goed vinden? Waren er delen onduidelijk?**

B: Ik vond het duidelijk, het is niet moeilijk.

D: Ja ik vind het ook duidelijk

B: Ja ik zou niet de weg kwijt raken.

D: Ha ja precies

**A: Wat voor opdrachten zouden jullie graag terug willen zien in zo een app. Voor jou [naar B] bijvoorbeeld een opdracht dat jou zo overhalen om toch de opdracht te maken? Denk aan recepten, een quiz, foodscanner. Het kan van alles kunnen zijn.**

D: Ik denk dat ik de opdracht zou doen met ongezond eten. Dingen die ik wel zou mogen eten tijdens mijn zwangerschap.

E: Als je bijvoorbeeld chips pakt, daar een alternatief voor.

D: Ja. iets anders wat iets ongezonder is en niet heel slecht.

B: Ja inderdaad dat je dan iets vind dat iets minder slecht is.

A: Ja die foodscanner heb ik er ook echt gebracht om dat er heel veel onduidelijk is over wat je tijdens de zwangerschap wel en niet kunt eten.

B: Ja klopt

A: En dit niet gericht op gezond vs ongezond, maar gezond voor een zwangere vrouw. En

dan met kleuren indicaties wordt er vervolgens aangegeven hoe gezond of ongezond het is. Ze gaan niet zeggen dit mag je eten of dit mag je niet eten. Het is dan altijd nog aan jou.

**A: Een ander element dat ik erin heb gebracht is een community. Wat vinden jullie daarvan? Zouden jullie gebruik willen maken van een community?**

D: Gezellig!

A: Zou je daar gebruik van maken?

D: Jawel, ik hou er niet zo heel erg van nieuwe mensen te ontmoeten. Maarja het is wel gezellig. Het idee er achter.

B: Maar er zijn wel meer mensen die daar behoefte aan hebben en het leuk vinden, vooral nog iets jongere meisjes. Want meestal ken je niet veel jonge moeders, ja ik toevallig wel. Maar je hebt ook mensen die denken ik krijg een kind en in hun omgeving is er dan niemand iemand die kinderen heeft. Dan is het wel fijn om ... ja met mensen die dat ook.

**A: In het filmpje werd er gezegd. Als je een challenge hebt behaald dan wordt dat gedeeld in de community. Wat vinden jullie daar van, dat je dat deelt met een ander? Misschien wel een vreemd persoon?**

D: Goed, ik denk dat je diegene dan ook kan motiveren.

[zwangere jongere dame komt binnen en sluit aan].

A: Ik zal me even voorstellen: Ik ben Avital. Fijn dat je nog even kan aansluiten. Ik was net aan het vertellen over mijn afstudeerproject dat gaat over jonge aanstaande moeders en hun voeding en ik heb een tool ontwikkeld dat helpt bewuster met je voeding om te gaan. Ik heb net een filmpje laten zien. Ik denk dat het wel handig is als ik die nog even aan je laat zien, want de weet je ook waar we het over hebben.

En dan ga ik dan ondertussen nog

E: Maar volgens mij bestaat zoiets nog niet toch?

D: Nee niet dat ik weet.

E: Ik heb er ook nog nooit van gezien of gehoord.

A: [film is afgelopen] Heb je het een beetje kunnen volgen?

F: Ja hoor.

A: Even nog over die community. Die community is vergelijkbaar met instagram. Je kan comments plaatsen, groepen bekijken, zoeken etc. **Zijn er nog ander functies die graag zou willen terug zien binnen een community?**

D: Heeft het ook een chat?

A: Nog niet.

D: Ja een chat zodat je met mensen kan praten privé.

**A: Een onderdeel dat ik minder heb uitgewerkt binnen dit ontwerp is 'me and my baby', waar je dus leert over de groei van je kindje. Hebben jullie zelf zwangerschaps app gebruikt?**

D,C,B,F: Ja, pregnancy meter.

F: En ook prenataal heb ik.

B: en ik had ook zo een app die, ojah dat is die pregnancy meter. Maar ik had nog zo eentje. Eentje waar heel veel informatie in zat. En dan zag je ook hoe die baby er zo uit zag.

**A: Wat vind je het belangrijkste van die apps die je gebruikt?**

B: Nou bijhouden hoe ver ik precies ben. Als iemand vraag hoe ver ben je nou, dan kan je snel even kijken en kun je zeggen 37 weken en 5 dagen of zoiets. En bij die andere app stond er veel informatie bij over hoe de groei was in die week.

D: Ja nieuwe dingen die erbij zijn gekomen wat ze nu kan doen.

A: En in welke vorm, is dat dan tekst of filmpjes animatie.

D: nee tekst

B: ja en bij die app waren er ook een paar foto's over hoe ze er nu ongeveer uitzag in de buik. Ja ik weet niet dan zag je gewoon dat ding. Van die enge ogen.

A: hahah ja het is heel apart he die foto's

A: wat zou je zelf graag willen die in dat onderdeel van de app.

D: Nou een beetje zoals die andere apps.

A: Is er iets dat je mist, dat je graag terug wilt zien in dit onderdeel.

D: ik niet

A: Het laatste onderdeel waar ik het met jullie over wil hebben. Dat is de goodiebag die je in het filmpje terug zagen. Ik heb twee versie gemaakt.

E: Oh cool.

**A: De reden waarom dit is gemaakt is als motivator. Om je een beetje te activeren om toch die opdrachten te gaan maken. Stel je krijgt zo een pakket, net zoals je bij de prenataal, kruidvat of etos krijgt. En er zitten allemaal items in. Wat zou je ermee doen? Kun jij aan de regels van het spel houden en ze 1 voor 1 openen of zou je ze toch allemaal tegelijk openmaken?**

D: uhum, ik ben echt te nieuwsgierig voor dit soort dingen.

A: Het is op een bepaalde manier ingepakt. Ik zal het even laten zien, het is laag voor laag in gepakt. Dus als je 1 cadeau uitpakt. Zie je een volgende laag.

D: [lacht] Nee, dat zou niet werken voor mij. Ik zou alles in een keer open maken.

B: bij mij zou dat ook niet werken.

D: Ik wil gewoon weten wat er in het volgende ding zit.

A: Wat zou wel kunnen werken voor jullie om toch door al die opdrachten heen te komen.

D: Nou gewoon alles erin zodat ik het kan zien en dan voor elke challenge dat ik het er gewoon uit haal.

A: Ok. Dus die goodiebag heeft niet veel invloed op of je de challenges gaat maken of niet.

D: Nee [lacht]

A: Ok ok.

D: Ja misschien als ik wacht met openmaken dat ik dan wel wil weten wat erin zit.

A: ja dat is ook het idee er achter.

D: Ja maar misschien als ik dat cadeautje zie wil ik de opdracht niet meer doen haha

A: En hoe denken jullie daarover?

B: Ja hetzelfde

C: Ja ik ook

A: En als je eerst een aantal opdrachten moest maken om dan een cadeau toegestuurd te krijgen?

F: Jah, dan zou ik het wel doen hahah. Voor gratis cadeau's..

D: [lacht] Ja ik zou het ook doen

C: Ja ik ook

B: Hangt ook een beetje van de opdrachten af, maar misschien wel.

**A: Welke van deze twee spreekt jullie het meest aan?**

D: Ik vind die leuker (wijst naar de tas met handvaten)

B: Ja ik ook. Ik vind die leuker maar er zit geen labeltje aan.

A: Er moet nog een label op

B: Ja dat een logo of iets

A: Het is overigens geen papier. Het is stof

D: dat weet ik, dan kan je er ook boodschappen mee doen. En met die niet

A: En zou je het ook gebruiken als boodschappen tas.

D: Ja hoor.

**A: Wat vinden jullie van het algehele ontwerp, wat vinden jullie van de logo?**

**Wat zie je in de logo?**

D: Ja leuk! Mooi!

B: Ik zie een appel

C: En een hartslag

D: Een buik een baby

B: Huh ik zie dat helemaal niet.

[discussie over het logo]

A: het idee erachter was dat de voedingsstoffen naar je kindje toe gaan. De liefde voor je kind je kan motiveren gezonder te eten.

F: Leuk bedacht!

**A: Nu jullie dit hebben gezien zouden jullie dit product willen gebruiken? Waarom wel waarom niet? En denk je dat je daar gezonder door zou gaan eten?**

B: Ik zou niet door apps enzo niet gezonder eten. Ik weet niet of dat voor mij zou werken. Er is geen 1 app die mij kan overhalen om een andijvie smoothie te maken, weet ik veel. Dat ligt echt aan mij zelf. Maar zo ben ik. Maar het zou soms best wel kunnen motiveren.

C: Ja ik zou het sowieso wel downloaden, ik weet niet of ik alles zou doen. Maar ik zou het wel lezen enzo en het proberen.

D: Ja ik zou het ook downloaden. Toch wel veel informatie lezen en als ik zin heb een challenge doen.

A: Zou het je helpen gezonder te eten.

D: Jawel, ik neem aan als het leest wat het met je kindje doet dat je dan niet.

A: Er zijn trouwens ook andere functies zoals die foodscanner die altijd gebruikt kunnen worden.

D: Ja precies

F: Ik zou het wel gebruiken ja als ik zie dat het goede invloed heeft op mijn baby.

A: Vinden jullie de stijl bij het thema van voeding en zwangerschap passen.

D: Ja ik vind het wel leuk!

**E: Zet een crowdfunding actie op.**

**A: Dank jullie wel dat was het. Hebben jullie nog ander feedback nog voor mij?**

D: Enige tip, die ander zak een logo en die chat.

A: Dankjewel, ja ik zat zelf nog even na te denken over bijvoorbeeld die goodiebag. Misschien is het helemaal niet heel handig om zo een tas van te voren te geven. Misschien dat je eerst een paar opdrachten moet maken en dat je dan iets thuis gestuurd krijgt. Misschien dat dat dan net even iets beter werkt of een beter motivator is.

B: Ik denk het ook.

D: Ja precies, dan zou ik het wel doen.

F: Ik zou het daarvoor wel doen! Jeej ik krijg iets thuis gestuurd.

A: Ok top dank jullie wel. [applaus]

[na gesprek over het verslag en presentatie, dames lopen weg]

**A: Heb je zelf nog feedback vanuit een professioneel perspectief?**

E: Nou ik heb meegeluisterd naar wat ze zeiden. En ik denk ja. Ik denk gewoon dit moet gewoon een app worden. Je zou echt moeten kijken naar een crowdfundingacties of Misschien wat je zei dat het bij het erasmus kan worden opgenomen. Ik denk zelf echt oh ja leuk! Ja die challenges maken, zou ik zelf ook niet heel snel doen, maar de mogelijkheid dat het er is fijn. Daarnaast is het fijn dat die community er is, want je kan steun vinden bij elkaar, je kan elkaar helpen. Dat is wel echt leuk. Het is een complete app. Niet dat je 6 verschillende apps nodig hebt, dat vond ik wel heel erg duidelijk. En inderdaad een chat zodat je toch met elkaar in contact kan komen. Ja, die challenges zouden voor sommige denk ik wel goed kunnen werken, maar ik zie dat meer als een extra. Zo zie ik dat dan. Want ik ken mezelf ook en dan de drukte van de dag en dan die challenges, hartstikke leuk maar. Maar het feit dat dat er in zit, bied een hele reeks aan mogelijkheden. Heel toegankelijk, heel laag drempelig en denk dat dat wel heel veel mensen aanspreekt. En het logo, ik wordt al helemaal blij als ik het zie. Ik vind het gewoon top ik vind het echt heel leuk.

A: Dankjewel.

## APPENDIX 8: BUSINESS MODEL CANVAS

### A 8.1: LIST OF ORGANISATIONS

#### Interested organisations

Leger des heils Zij aan Zij  
(contact: Willemijn Matthijssen)  
Siriz Delft (contact: Yolanda Hoefman)  
Stichting Jam (contact: Lovijah Veldt)  
Chavah (contact: Taeke Veenema)  
Iris Zorg (contact: Linet Martens)  
Timon van Tikvah (contact: Dit Jager)

#### Other organisations that were not yet contacted

Siza  
iCare  
Kwintes  
Triade  
Allerliefste jij  
Zonnehoeve moeder & kind huis

