

Wilt u uw leefstijl verbeteren tijdens de zwangerschap?

Doe mee aan de HYGEIA-studie en draag bij aan onderzoek naar leefstijlverbetering tijdens de zwangerschap!

Een gezonde leefstijl is extra belangrijk tijdens de zwangerschap, zowel voor u als uw kindje. We onderzoeken of een app kan helpen om de leefstijl te verbeteren en de kans op problemen tijdens de zwangerschap te verminderen.

Wat houdt meedoen in?

U wordt willekeurig ingedeeld in de interventiegroep of controlegroep.

- De controlegroep krijgt normale zwangerschapszorg.
- De interventiegroep krijgt hier bovenop ook leefstijlinformatie en coaching via de Slimmer Zwanger app.

Deelname kost ongeveer 2 uur verdeeld over 12 maanden.

Wie kunnen er meedoen?

- Zwangeren tot 14 weken.
- Met een BMI van 30 of meer.

BMI staat voor body mass index. Dit is te berekenen op www.voedingscentrum.nl/bmi of vraag dit aan een zorgverlener.

Is er een vergoeding?

Als u het onderzoek afmaakt krijgt u een cadeaubon van 50 euro.

Aanmelden?

Scan de QR-code of neem contact met ons op.

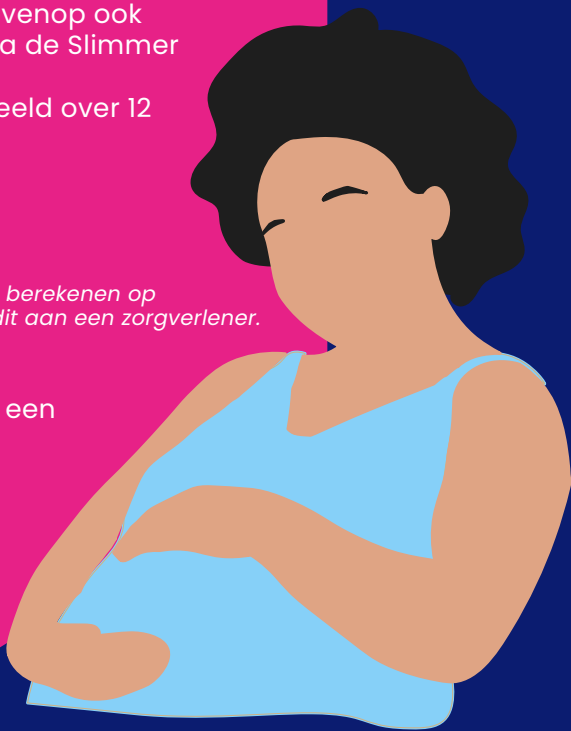
Doe mee!



hygeia@erasmusmc.nl



06 81 17 76 05



Achtergrondinformatie

Vrouwen met obesitas hebben een verhoogd risico op problemen in de zwangerschap, zowel bij de moeder als bij het kindje. Leefstijlverbetering kan helpen om de kans op problemen tijdens de zwangerschap en in het latere leven te verlagen. Tijdens de zwangerschap geeft de verloskundige of gynaecoloog mogelijk advies over de leefstijl. In deze studie willen we onderzoeken of de Slimmer Zwanger app extra kan helpen om de leefstijl te verbeteren en problemen te voorkomen.

Wie kunnen er meedoen?

Als u voldoet aan de volgende voorwaarden, kunt u deelnemen aan de studie:

- U bent korter dan 14 weken zwanger van 1 kindje.
- U heeft een body mass index (BMI) van 30 of hoger.
- U spreekt en leest goed Nederlands of Engels.
- U heeft een mobiele telefoon (smartphone) of tablet.
- U bent 18 jaar of ouder.

Wat houdt meedoen in?

Deelnemers worden geloot over twee groepen. Beide groepen krijgen normale zwangerschapszorg.

- De interventiegroep krijgt 6 maanden leefstijlinformatie en coaching via de app en 1 of 2 video coaching gesprekken. De partner mag ook (gratis) meedoen.
- De controlegroep krijgt geen extra zorg.
- Beide groepen krijgen bij start en na 6 en 12 maanden een vragenlijst van 20-30 minuten. Tussendoor krijgt u een aantal keer een korte vragenlijst van 5 minuten.
- We vragen uw zwangerschapsdossier op bij uw zorgverlener.

Hoe werkt de aanmelding?

- Scan de QR-code op de voorkant of ga naar de website: www.slimmerzwangeronderzoek.nl.
- Na aanmelding wordt u gebeld door een onderzoeker, zodat u vragen kunt stellen.
- Na dit gesprek kunt u digitaal het toestemmingsformulier ondertekenen.
- U wordt geloot en krijgt via de mail uw groep te horen en verdere instructies over uw deelname.