

E-coaches: onzichtbare beschermengelen



CHARLOTTE VAN TUYCKOM

@CVanTuyckom

Opleidingscoördinator Sport en bewegen

Technologie heeft onze gezondheid en levensverwachting stevig verbeterd, denk maar aan riolering, zuiver water of geneesmiddelen. Tegelijk heeft technologie onze dagelijkse activiteiten zodanig gestructureerd dat velen onder ons het grootste deel van de dag al zittend doorbrengen, waardoor we ons 's avonds - met de auto - naar de fitness moeten haasten om dat te compenseren.

De strijd tegen het zittend bestaan gaan we aan met slimme gadgets, van smartphone apps tot wearables, activity trackers, smartwatches, smart clothing en sensoren in onze omgeving. Healthcare-trendwatcher Koen Kas noemt ze de onzichtbare beschermengelen. Al die smart devices meten je fysieke activiteit, brengen slaappatronen in kaart of zijn te koppelen aan je slimme weegschaal. Via sociale spelmechanismen of gamification, scores, statistieken en op het juiste moment afgeleverde tips en suggesties stimuleren ze je om meer te bewegen en gezonder te leven.

VAN COACH NAAR E-COACH

De toename in apps en apparaten ter ondersteuning van gedragsverandering op het vlak van gezondheid en gezonde levensstijl maakt de opkomst van een nieuw soort coaches mogelijk. We noemen ze digital coaches of e-coaches. Ze meten, monitoren en motiveren en lijken vol beloftes; ze helpen je gezonder te eten, meer stappen te zetten, beter te slapen, je bloeddruk onder controle te houden ... Ze lijken dé oplossing voor maatschappelijke problemen zoals ongezonde levensstijl, obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Was het niet Bill Gates himself die een aantal jaren geleden al claimde dat 'software assistants could help solve global problems'? Het feit dat ons gedrag steeds vaker digitaal in kaart gebracht wordt,



maakt het mogelijk om dat gedrag met computers te analyseren en vervolgens te gaan aanpassen, of het toch te proberen.

ADVIES OP MAAT

Momenteel is nog maar de eerste generatie e-coachingapplicaties op de markt: onnauwkeurig en nog zeer opzichtig. Bovendien zijn ze nog niet écht gepersonaliseerd. De apps adviseren iedereen

hetzelfde aantal glazen water per dag, en Evy Gruyaerts Start 2 Run-schema van mijn buurvrouw is voorlopig nog krak hetzelfde als dat van mij en van mijn moeder. Sportpsycholoog Jef Brouwers waarschuwt zelfs voor burn-outs als gevolg van het gebruik van sportapps.

De volgende generatie e-coaching-applicaties belooft echter nog betere en kleinere sensoren, verfijndere en automatische big-data-analyses en subtielere manieren om echt gepersonaliseerde feedback te geven. In Eindhoven experimenteren ze volop met hun app InspiRun, die loopbegeleiding op maat biedt. Ook rond gepersonaliseerde voeding zijn enkele interessante projecten bezig.

Google zeker eens de Amerikaanse start-up Habit, toonaangevend in personalized nutrition. Punt is dat e-coaching de bestaande arena van coaching en gedragsondersteuning binnenkomt, een evolutie die - of we daar nu warm voor lopen of niet - onomkeerbaar is.

HAMSTER MET STAPPENTELLER

Maar hoe wordt omgegaan met gegevens die digitaal verzameld worden? En aan welke normen houden e-coaches zich? Er is hier namelijk geen sprake van wachtkamers waar diploma's hangen te pronken. Daarnaast zorgen e-coaches ook voor nieuwe verdienmodellen. Bedrijven als Garmin, Nike, Fitbit, ... zijn immers vooral geïnteresseerd in de data die tijdens e-coaching verzameld worden

(of dacht je dat de Apples van deze wereld zich echt om onze gezondheid bekommeren?). En wat met data die met zorgverzekeraars gedeeld worden? Hoever mag technologie eigenlijk gaan in het beïnvloeden en veranderen van gedrag en levensstijl?



*AAN WELKE NORMEN HOUDEN
E-COACHES ZICH? EN HOEVER MAG
TECHNOLOGIE EIGENLIJK GAAN IN
HET BEÏNVLOEDEN EN VERANDEREN
VAN GEDRAG EN LEVENSTIJL?*

De meeste e-coachingtoepassingen richten zich op individuen, waarbij de individuele gebruiker uiteindelijk de keuze maakt om de e-coach al dan niet te gebruiken. E-coaching kan echter ook op collectief niveau. De werkgever of de overheid bijvoorbeeld kan het gebruik van e-coaches stimuleren of verplichten. Zo werd supermarktketen Tesco in het verleden bekritiseerd omdat ze gegevens uit activity trackers zou gebruiken om de productiviteit van haar werknemers te beoordelen. In Oklahoma University werden studenten zelfs verplicht om een Fitbit aan te schaffen en 10.000 stappen per dag te zetten. Daar slaagden ze aardig in, met dank aan hun hamsters en andere creatieve oplossingen. E-coaching verschuift hierbij dus van een zelfgekozen doel naar een persuasief instrument voor collectieve doeleinden. Is dat geoorloofd? En wat met de privacy? E-coaches verzamelen immers zeer persoonlijke en gevoelige gegevens van individuen. Fitbit bijvoorbeeld kwam negatief in het nieuws omdat de nachtelijke activiteit van zijn gebruikers via Google te vinden was. Klein foutje met de standaard privacy-instellingen ...

OVERAL APPS

De huidige generatie relatief domme e-coaches wordt intussen al opgevolgd door slimme(re) e-coachingapplicaties die in onze dagelijkse leefomgeving geïntegreerd worden. De televisie kan ons adviseren dat het bedtijd is want volgens onze smartphone hebben we het gisteren nogal laat gemaakt en onze stressmetingen van de afgelopen maanden tonen aan dat we onze energie meer dan nodig zullen hebben voor die belangrijke afspraak van morgen. The Internet of Things, ook hier... E-coaching wordt dus alomtegenwoordig en continu. Onze onzichtbare beschermengelen.

DE ZWAKSTE SCHAKEL

De tijd heeft niet stilgestaan. Digitalisering heeft het proces en de praktijk van coaching veranderd. Coachen wordt een continu proces waarbij de 'coachee' alsmat minder in control is over de informatie die over hem/haar verzameld wordt en wat daarmee gebeurt. Er komen nieuwe partijen die e-coaching aanbieden en er ontstaan nieuwe doelgroepen die er gebruik van maken. Die veranderingen brengen nieuwe vragen met zich mee. Feit is dat e-coaching slechts het begin is van de ontwikkeling naar een alomtegenwoordigheid van coaches en gedragsbeïnvloedende technologie in onze omgeving, waarbij technologie met elkaar verbonden wordt en alsmat slimmer, sturender en subtieler wordt. Mijn innerlijke beschermengel waarschuwt me dat het stilaan tijd is voor wat beweging en een glas water. Ik ga lekker voor een koffie, met koekje. De zwakste schakel is nog steeds de mens zelf ...



in
10
woorden

E-coaching wordt echt alomtegenwoordig en continu aanwezig. Onze onzichtbare beschermengelen.

@QUANTUMKOM — E-COACHES: ONZICHTBARE BESCHERMENGELEN

0000
0000