

Step By Step

Digitaal welzijn

Hulpmiddelen voor de SBS Shed-gemeenschap

Interreg 
EUROPEAN UNION
2 Seas Mers Zeeën
SBS
European Regional Development Fund



Gezondheidszorg in de gemeenschap

Het Step by Step (SBS) model van Sheds creëert ruimtes waar mannen bijeen kunnen komen en kunnen deelnemen aan activiteiten die hen helpen om hun lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren. Het creëren van nieuwe, op mannen gerichte ruimtes in de gemeenschap met een nadruk op gezondheid, schept ook nieuwe mogelijkheden om hulpmiddelen voor digitaal welzijn te gebruiken.

De digitale welzijnshulpmiddelen van SBS zijn ontwikkeld om de SBS-gemeenschap te voorzien van bewezen technologie voor gezondheidscontrole en -verbetering, waardoor het gemakkelijker wordt om toegang te krijgen tot mannen in moeilijker te bereiken groepen en werkomgevingen.

**Step
By Step** Digitaal welzijn
Hulpmiddelen voor de SBS
Shed-gemeenschap



Interactieve Health Kiosks

Interactieve Health Kiosks zijn digitale machines voor lichaamsanalyse waarin gebruikers lichamelijke kenmerken zoals hun lengte en gewicht kunnen invoeren. De Kiosks kunnen BMI, lichaamsvet, hartslag, bloeddruk en Wellbeing Age® (welzijnsleeftijd) berekenen. De Health Kiosk meet niet alleen de lichamelijke gezondheidstoestand. Het bevat ook een holistische vragenlijst over de levensbalans om een beeld te geven van zowel het geestelijke als lichamelijke welzijn.

De Kiosk is een veilige en nauwkeurige manier om inzicht te geven in de gezondheid van een persoon. De meting neemt maar vijf tot acht minuten in beslag. Gebruikers kunnen vervolgens een gedetailleerde en vertrouwelijke afdruk van hun resultaten meenemen of laten e-mailen of opslaan in hun eigen persoonlijke welzijnsaccount. De resultaten geven aan hoe hun niveaus zich verhouden tot de medische normen en signaleren mogelijke problemen, zoals hoge bloeddruk.

De Health Kiosk is een belangrijk onderdeel van de Sheds en stelt Shedders in staat om hun gezondheid in de loop van de tijd te volgen. Door een account te openen voor Digital Wellbeing Tool kunnen ze hun geschiedenis op de Health Kiosk bekijken en verdere geschiedenis en voortgangsrapporten afdrukken.

Kiosks kunnen gemakkelijk naar verschillende locaties worden overgebracht, zodat ze door plaatselijke SBS Sheds kunnen worden gebruikt. Door ook plaatselijk personeel, vrijwilligers en werkgevers uit te nodigen, kunnen de gezondheids- en welzijnsvoordelen van de SBS Shed met de plaatselijke gemeenschap worden gedeeld. Kiosks kunnen ook in grotere werkomgevingen worden opgesteld.

De Interactieve Health Kiosk betreft mensen bij hun eigen welzijn. De meeste mensen willen voelen dat anderen om hen geven en zoiets eenvoudigs als een gezondheidsmeting aanbieden kan een grote invloed hebben op de betrokkenheid van een persoon op zijn of haar eigen welzijn. De Health Kiosk helpt niet alleen om betrokkenheid te creëren, maar is ook een middel om onderliggende gezondheidsproblemen aan het licht te brengen. Het is een waarschuwingssysteem dat gebruikers de kans geeft om medische hulp in te roepen, of het kan hen stimuleren om over te gaan op een gezondere levensstijl.



Roadshows voor gezondheidscontroles

Health Kiosks kunnen ook worden gebruikt om het publiek te bereiken door middel van roadshows voor gezondheidscontroles. Mobiele units kunnen op openbare plaatsen worden opgesteld, zoals bij gemeenschapsevenementen in de openlucht en op parkeerplaatsen. Ze kunnen worden toegespitst op wijken met grote ongelijkheid. De roadshow-voertuigen zijn volledig uitgerust en er is personeel beschikbaar om met mensen te praten over hun resultaten, hen aan te moedigen om deel te nemen in de plaatselijke gemeenschap, en om de waarden van het SBS-model te promoten.



Health Kiosks kunnen in SBS Sheds, in ruimtes van de lokale gemeenschap en op werkplaatsen worden opgesteld, en ze kunnen van de ene locatie naar de andere worden verplaatst.



Step Up

De Step Up digitale tool is ontworpen voor de SBS-gemeenschap. Het is geïnspireerd door het succes van andere elektronische programma's die games, vriendschappelijke competitie en lichamelijke activiteiten combineren. Step Up is een webgebaseerd programma dat individuele uitdagingen en teamwork combineert om een positieve geestelijke gezondheid en welzijn te stimuleren.



Start A New Challenge

<p>28 days 12 points</p> <p>Drink water before anything else when you wake up</p> <p>View Details</p>	<p>28 days 12 points</p> <p>Eat 1 meal a day without distractions</p> <p>View Details</p>
<p>28 days 12 points</p> <p>Create a new recipe that contains vegetables</p> <p>View Details</p>	<p>28 days 12 points</p> <p>Eat a breakfast that contains a protein</p> <p>View Details</p>
<p>28 days 12 points</p> <p>Move every 45 minutes</p> <p>View Details</p>	<p>28 days 12 points</p> <p>Spend at least 10 minutes walking outside</p> <p>View Details</p>
<p>28 days 12 points</p> <p>Complete at least 2 minutes of exertion</p> <p>View Details</p>	<p>28 days 12 points</p> <p>2pm caffeine curfew</p> <p>View Details</p>
<p>28 days 12 points</p> <p>9pm screen curfew</p> <p>View Details</p>	<p>28 days 12 points</p> <p>Plan and complete 1-3 physical activity sessions this week</p> <p>View Details</p>

My Wellbeing People Account Welcome Guide

Content

- Welcome to My Wellbeing People Account
- Getting started
- Your Homepage
- My Wellbeing Metrics
- My Challenges
- My Teams
- My Leagues
- Points
- Starting a journey
- Results
- Welcome Guide
- SBS Partners
- Account & Settings

DEFINITIONS AND INTERPRETATIONS

In this Welcome Guide the following terms shall have the following meanings:

"Welcome Guide" is a document designed to guide you through "Step Up!" and how to use it.

Kenmerken:

Welzijnsmetingen - Step Up kan worden gekoppeld aan de Interactieve Health Kiosk zodat Shedders hun gezondheid en hun uitdagingen kunnen volgen.

Uitdagingen - Uitdagingen kunnen worden geselecteerd uit een vooraf opgestelde empirisch onderbouwde lijst, of Shedders kunnen hun eigen uitdagingen toevoegen. Persoonlijke uitdagingen kunnen worden ingesteld voor 7, 14, 21 of 28 dagen.

Teams - Individuele Shedders kunnen zich aansluiten bij teams om hun successen te delen met andere Shedders om leuke, informele klassementen te creëren.

Teams kunnen meedoen aan liga's met andere teams, wat zorgt voor vriendschappelijke competitie en de mogelijkheid om contacten te leggen met andere SBS Sheds.



Informatie over Step by Step (SBS)

Step by Step (SBS) is een samenwerkingsverband van 10 organisaties voor het ontwikkelen en testen van een gemeenschapsmodel voor verbetering van de geestelijke en lichamelijke gezondheid van mannen.

Het model is ontworpen om het volgende te bereiken

- Mannen de middelen in handen geven om een gebrekkige gezondheid en/of isolement om te zetten in gezonde sociale deelname of actieve deelname aan de arbeidsmarkt.
- Een cultuur bevorderen waarin alle burgers in alle regio's het vertrouwen hebben om duurzame positieve veranderingen aan te brengen die zowel henzelf als de samenleving ten goede komen.
- Bijdragen aan gezondere personen, gezinnen, gemeenschappen en beroepsgroepen

Het SBS-model heeft als voornaamste doel om mannen bij hun plaatselijke gemeenschappen te betrekken, met name mannen die sociaal geïsoleerd zijn of die een gebrekkige geestelijke gezondheid of welzijnstekort hebben.

Ga naar www.sbs-wellbeing.eu voor meer informatie en om uw lokale partner te vinden.

Informatie over Interreg

Interreg 2 Seas 2014 -2020 is een EU-programma voor grensoverschrijdende samenwerking tussen Engeland, Frankrijk, Nederland en België.

SBS is gefinancierd in het kader van de prioriteit in het programma voor technologische en sociale innovatie. SBS heeft als specifieke doelstelling om de ontwikkeling van toepassingen voor sociale innovatie te bevorderen om lokale diensten efficiënter en effectiever te maken.

**Step
By
Step** Digitaal welzijn
Hulpmiddelen voor de SBS Shed-gemeenschap

Oktober 2021

Interreg 
2 Seas Mers Zeeën
SBS

European Regional Development Fund