



MASSEUSE AAN HUIS

Chun Hui Xiao | 500 737351 | Staal | Project 2 individueel |
| Jaap Everhuis | woensdag, 11 april 2018





MASSEUSE AAN HUIS

Conclusie 2:

Er zijn er veel verschillende manieren die de connectie kunnen versterken. Het belangrijkste is dat de moeder zich op haar gemak voelt en dingen doet dat ze leuk vindt. Verder moet de masseuse zelf goed weten wat hij/zij aan het doen is. Het hartslag van hun eigen kind horen is bijvoorbeeld heel erg mooi voor hun en geeft besef dat er leven aan het groeien is in hun buik. verder is het beter om in het eerste trimester geen massage te geven aan een zwangere vrouw. Qua technologie zijn er vrij veel varianten, dus daar is geen tekort aan.

Deelvraag 3 Welke soorten massages bestaan er voor zwangere vrouwen?

Wat kunnen zwangere vrouwen zelf doen om deze connectie te stimuleren?

Zelf op de buik masseren tijdens de zwangerschap in bepaalde periodes.

Zelf gaan zingen en de baby gaan voorlezen (Meerdere keren hetzelfde verhaal lezen versterkt dit effect).

Hierdoor kan de baby de stemmen van beide ouders al voor de bevalling al herkennen.

De baby smaken rond haar/hem proeven in de baarmoeder.

Bijlage onderzoek met deelvragen

Deelvraag 4 Wat is haalbaar voor MAH?

Qua spullen om mee te nemen.

Spullen die draagbaar zijn voor een normale mens en in de auto past.

Diensten die zij kunnen leveren.

Meeste masseuse's hebben een redelijk groot aanbod aan diensten die zijn kunnen leveren.

Technologische mogelijkheden.

masseuses hebben wel kennis over bepaalde technologische mogelijkheden, maar niet over alles, wat heel normaal is. Dingen zoals neuro massages zijn dus niet onbekend.

Conclusie 3:

Masseuse's van MAH zijn er flexibel, zolang het bijvoorbeeld fysiek haalbaar is, is het mogelijk. Qua budget, zolang het maar niet al te duur is.

Inhoudsopgave

1. Personal design challenge & beantwoording deelvragen

- 1.1 Design challenge
- 1.2 Conclusies deelvragen
 - Conclusie deelvraag 1:
 - Conclusie deelvraag 2:
 - Conclusie deelvraag 3:
 - Conclusie deelvraag 4:
- 1.3 Persona's

2. De oplossing: Deep redesign

- 2.1 Het product
- 2.2 Meerwaarde voor de klant
- 2.3 Meerwaarde voor de masseuse
- 2.4 Keuzes

3. De oplossing: UI

- 3.1 Kleuren
- 3.2 Lettertype
- 3.3 Buttons
- Flowchart

3	4. Iteraties	11
3	4.1 Belangrijke iteraties	11
3	4.2 Belangrijke inzichten	12
3	5. Reflectie	13
3	5.1 Reflectie op planning	13
4	5.2 Reflectie op proces	14
4	5.3 Reflectie op persoon	14
5		
6	Bijlage	16
6	Bijlage PvE	16
6	Bijlage Persona 1	17
7	Bijlage persona 2	18
7	Bijlage Blueprint	19
7	Bijlage onderzoek	20
	Bijlage Extra research	24
8	Bijlage style tile 1e versie	25
8	Bijlage style tile 2e versie	26
8	Bijlage testplan + test	27
9	Bijlage schermen versie 1	31
10	Bijlage schermen versie 2	32



MASSEUSE AAN HUIS

Design Challenge

1.1 Design challenge

Het eerste wat ik moest doen was het opstellen van een Design challenge. Ik moet hierbij kiezen voor wie en wat ik iets ging designen. Mijn persoonlijke design challenge is een ervaring voor zwangere vrouwen ontwerpen. Deze challenge moet ook voldoen aan bepaalde voorwaarden. Deze voorwaarden heb ik opgesteld in een PvE (Programma van Eisen) deze is te zien op figuur 1. Verder heb ik om deze challenge beter uit te kunnen voeren een aantal deelvragen opgesteld en beantwoord, deze zijn te zien op pagina x in de bijlage.

1.2 Conclusies deelvragen

Conclusie deelvraag 1:

De connectie tussen ongeboren kind en zwangere vrouw houd eigenlijk in dat de zwangere vrouw bewust wordt dat er een ze zwanger is en een moederlijk identiteit voor het ongeboren kind ontstaat.



Programma van Eisen:

Eisen van Masseuse aan huis:

- Een mobiele applicatie ontwerpen die de masseuse ondersteunt in het geven van een persoonlijke ervaring
- Ervaring voor de massage, gedurende de massage en na de massage.
- Technologische mogelijkheden.
- Haalbaar voor MAH (Budget, draagbaar etc.)
- Technologisch haalbaar (Wat binnen nu en 5 jaar haalbaar is)

Eisen voor klanten/doelgroep:

- Gericht voor zwangere vrouwen.
- Een ervaring dat de 'connetie' tussen zwangere vrouw en nog ongeboren kind stimuleert.

Eisen voor masseuse's van Masseuse aan huis:

- Helpt de masseuse om een persoonlijke ervaring aan te bieden.
- Is fysiek mee te nemen door een masseuse

Figuur 1: Programma van eisen

Conclusie deelvraag 2:

Er zijn er veel verschillende manieren die de connectie kunnen versterken. Het belangrijkste is dat de moeder zich op haar gemak voelt en dingen doet dat ze leuk vind. Verder moet de masseuse zelf goed weten wat hij/zij aan het doen is. verder is het beter om in het eerste trimester geen massage te geven aan een zwangere vrouw. Qua technologie zijn er vrij veel varianten, dus daar is geen tekort aan.



MASSEUSE AAN HUIS

Design Challenge

Conclusie deelvraag 3:

Kort gezegd, er bestaan er veel verschillende manieren om de connectie te versterken, het ligt nu dan vaak aan hoe goed de masseuse is en of hij/zij deze technieken beheerst en kan toepassen. De masseuse zelf weet meestal wat de beste optie is in bepaalde situaties. Wat de zwangere vrouw zelf kan doen is eigenlijk tijd en aandacht besteden aan het nog ongeboren kind.

Conclusie deelvraag 4:

Masseuse's van MAH zijn er flexibel, zolang het bijvoorbeeld fysiek haalbaar is, is het mogelijk. Qua budget, zolang het maar niet al te duur is.

Zie bijlage voor de volledige design challenge en deelvragen.



MASSEUSE AAN HUIS

1.3 Persona's

In dit project heb ik twee persona's gemaakt (zie figuur 2 en 3). Door het maken van deze twee persona's kan ik inzicht krijgen in de potentiële klachten en problemen deze twee stakeholders hebben.

Uit onderzoek en vanuit mijn persona is er uitgekomen dat de vrouw stress ervaart tijdens de zwangerschap. Veel stress is slecht voor de moeder en nog ongeboren kind. De behoeftes van de zwangere vrouw is dan om weer tot rust te komen en een connectie met het nog ongeboren kind te kunnen maken.

De masseuse in dit geval wilt de klant een persoonlijke ervaring aanbieden die de connectie van zwangere vrouw en nog ongeboren kind kan ervaren en eventueel te versterken.

Design Challenge



MASSEUSE AAN HUIS

Energize me

Stress level

laag Hoog



Naam Diana / **Leeftijd** 29 / **Zwanger** 30 weken

"Ik hoop dat ik een goede band kan bouwen met mijn baby"

Klachten:

- Voelt nog geen connectie met haar baby
- Last van stress.
- Plannet weinig tijd in om te rusten.

Doel:

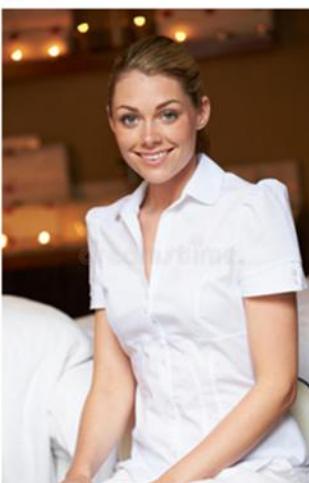
- Een (betere) band creëren met haar nog ongeboren kind.
- Geestelijke en emotionele ontspanning.
- Tot rust komen na een zware week.

Figuur 2: Persona 1



MASSEUSE AAN HUIS

Energize me



Naam Martha / **Leeftijd** 32 / **Werkervaring** 7 jaar

Massage heeft mij geleerd te onthaasten. Te kiezen voor ontspanning, even niet meer "moeten".



Visie:

- Mensen tot rust laten komen door middel van een massage.
- Het is leuk om mensen te kunnen helpen die ergens last van hebben of mensen die alleen ontspanning zoeken na een drukke week.
- Het is geweldig om te zien hoe mensen even tot rust kunnen komen en dat ik hun een oplossing kan bieden voor hun lichamelijke problemen.

Doel:

- Klanten zoveel mogelijk kunnen ondersteunen op het gebied van masseren.
- De klanten een zo persoonlijk mogelijk en unieke ervaring kunnen aanbieden.

Figuur 3: Persona 2



MASSEUSE AAN HUIS

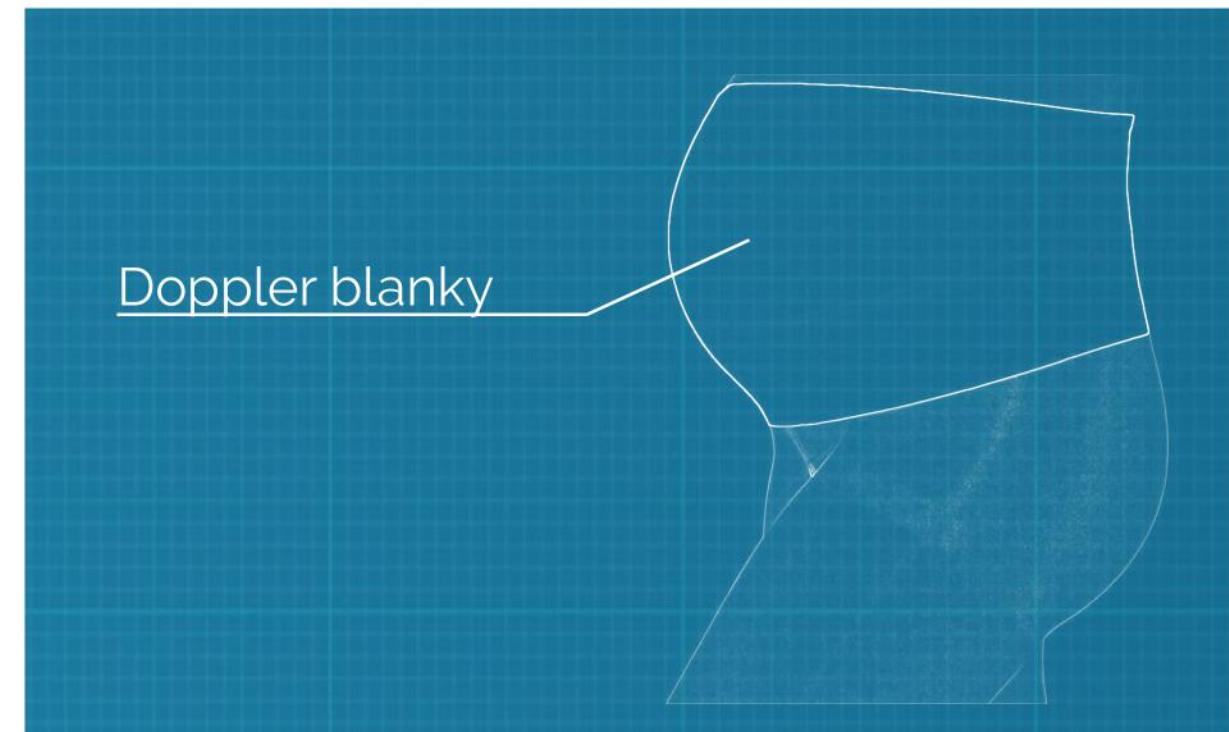
Oplossing: Deep Redesign

2.1 Het product

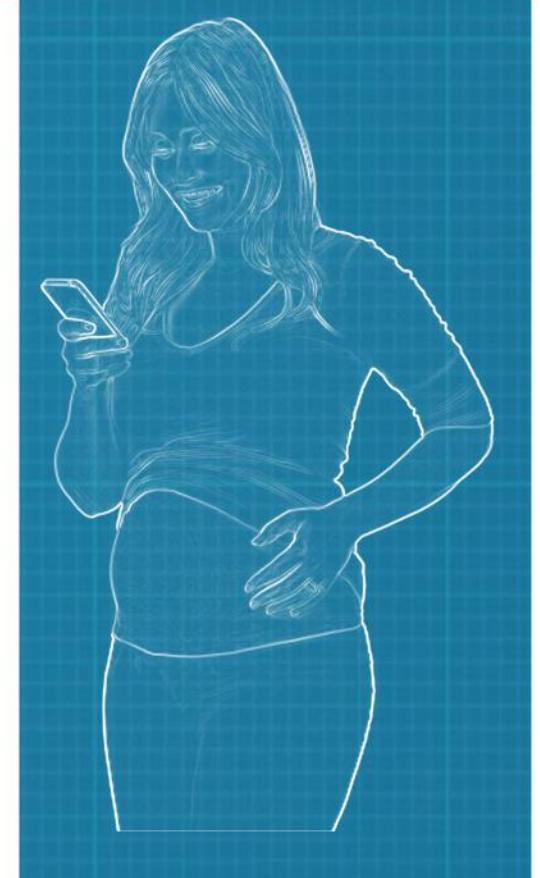
Het product dat gedesigned is bestaat uit een aantal componenten.

1. De Doppler Blanky
2. De mobiele applicatie voor de klant.
3. De mobiele applicatie voor de masseuse.

De Doppler blanky is een band dat aangetrokken kan worden als kleding. De bedoeling is dat deze band om de buik en rug wordt gezet zoals op figuur 5 te zien is. Deze band hoort natuurlijk comfortabel voor de moeder te zijn. De hoofdfunctie van de doppler is dat het werkt als een stethoscoop. Deze Doppler Blanksy is zo afgesteld dat het alleen de het hart van de baby in de buik er uit filtert en deze door middel van wearable technologie (zie bijlage extra deskresearch) doorgestuurd naar een device. Door een aparte applicatie van de Doppler zelf kun je gemakkelijk connecten met de Doppler op je eigen mobiele telefoon en kun je de Doppler laten bedienen door de klant. Het geluid dat via de Doppler naar het device gaat kun je daarna afspelen via een bluetooth speaker, waar de klant van kan genieten.



Figuur 5: Doppler blanksy blueprint





MASSEUSE AAN HUIS

Oplossing: Deep Redesign

2.2 Meerwaarde voor de klant

Het is de bedoeling om de 'connectie' tussen moeder en kind te stimuleren. Deze 'connectie' houdt eigenlijk in dat de moeder bewust wordt dat er leven groeit in haar eigen buik en een moeder aan het worden is (Zie bijlage deelvraag 1). Een moeder tijdens de zwangerschap kan erg stressvol zijn, deze stress kan veel impact hebben op de baby dus is het belangrijk om eens tijd voor jezelf te maken. Met de app kun je daardoor gemakkelijk een massage boeken. Tijdens de massage krijgt ze de kans om de Doppler Blankey te gebruiken. Het horen van de hartslag van haar eigen kind kan erg emotioneel zijn, deze ervaring geeft de zwangere vrouw de kans om de hartslag van haar baby te horen tijdens een ontspannen massage en kan zo een moederlijke identiteit creëren.

2.3 Meerwaarde voor de masseuse

Tijdens een zwangerschapsmassage is het belangrijk dat de masseuse veel informatie van de klant krijgt. De masseuse wilt natuurlijk niet de oorzaak zijn van potentiële incidenten die voor kunnen komen, denk daarbij aan een miskraam. Hoe meer informatie de masseuse heeft, hoe beter hij de klant kan helpen, ook is het belangrijk dat de klant toestemming van haar huisarts

heeft om een massage te ontvangen. Door de app voor de masseuse is het mogelijk om al deze informatie te verkrijgen. De masseuse kan in een overzicht alle informatie van de klant zien. Ook kan de masseuse zien waar de klant last van heeft en wat haar klachten in de afgelopen tijd zijn. Met al deze informatie kan de masseuse bepalen wat hij/zij het beste is voor de klant. Zo kan hij dan ook in overleg met de klant bepalen wat voor massage het beste is. Doordat alle informatie van tevoren al bekend is bij de masseuse, heeft hij/zij al een bepaald inzicht over de massage die hij/zij kan geven, dit wordt dan altijd nog in overleg met de klant besproken, maar dit bespaart dan natuurlijk wel tijd.

2.4 Keuzes

Uit mijn deskresearch heb ik gelezen dat het horen van het hartslag van hun eigen kind erg mooi kan zijn, dus daar wilde ik op verder gaan (zie bijlage conclusie 2). Ik ben daarom verder gegaan om te kijken hoe je het hartslag van de baby eigenlijk kan opvangen. Daar kwam uit dat je met een stethoscoop en een doppler de hartslag kan beluisteren. Daarom heb ik geprobeerd om deze twee elementen te combineren in een geheel en daar kwam de doppler blankey dan uit. De app voor de masseuses kwam uit een interview met een masseuse. Daarin werd verteld dat informatie van de klant erg belangrijk is.



MASSEUSE AAN HUIS

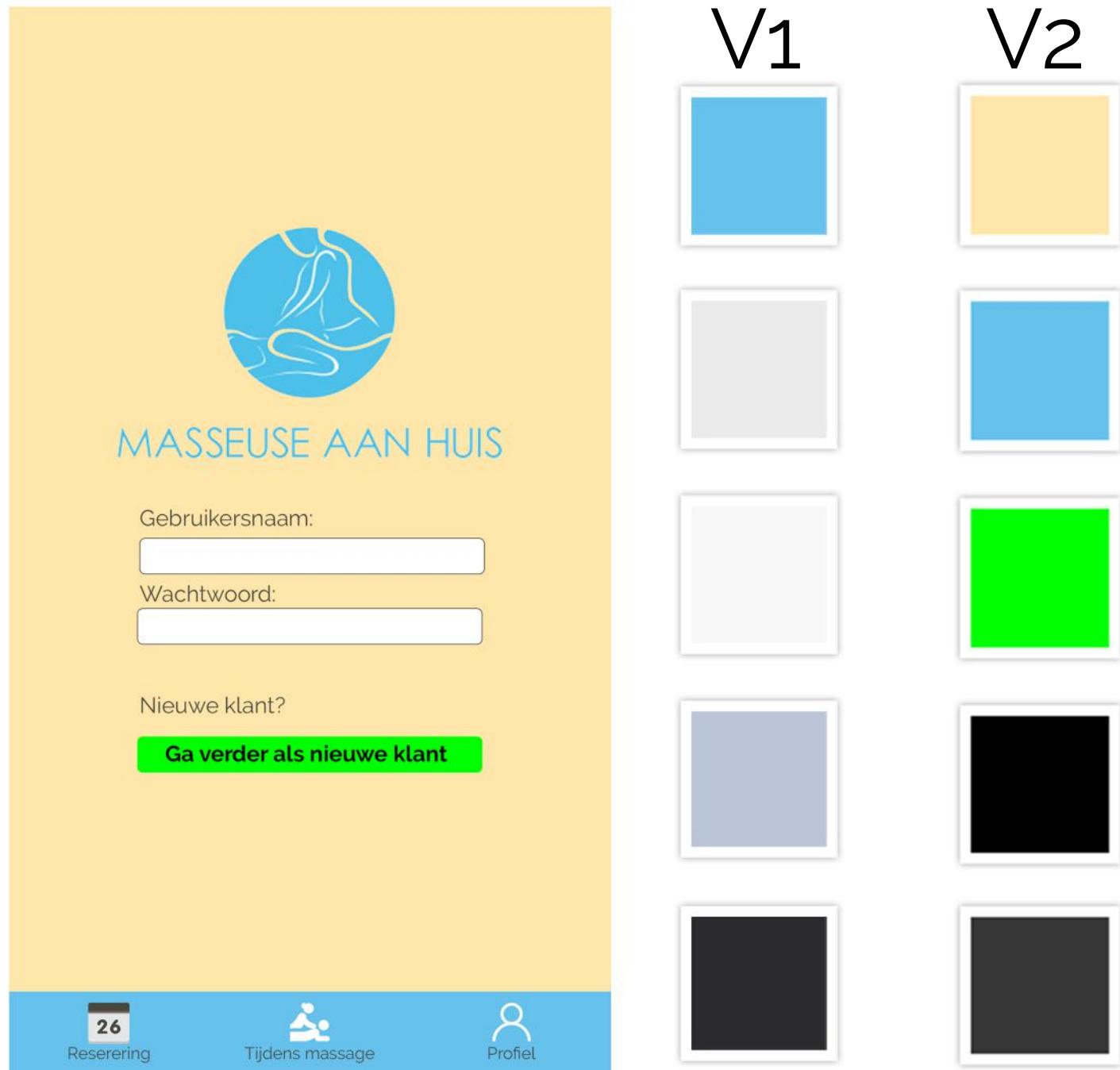
Oplossing: UI

3.1 Kleuren

Ik heb ervoor gekozen om niet de kleuren van versie 1 te nemen. Ik wilde voor mijn app dat het meer past bij de doelgroep zwangere vrouwen. Ik heb hierbij nog steeds dezelfde blauw gekozen maar iets lichter met een zachte kleur, zodat het wat warmer aanvoelt. In mijn mening paste deze kleuren meer bij de doelgroep zwangere vrouwen dan industrieel grijs te gebruiken.

3.2 Lettertype

De lettertype is Raleway (beide style tiles zijn te zien in de bijlage “style tile 1 en style tile 2”). Ik heb besloten deze te houden, omdat de lettertype van het logo ook Raleway gebruikt. Hierdoor past het wat meer bij elkaar. Verder heeft ook de website van MAH Raleway gebruikt, door dezelfde lettertype te gebruiken heeft het wat meer eenheid, dat het bij elkaar hoort ondanks het gebruik van andere kleuren.



Figuur 6: Style kleuren en scherm van app



MASSEUSE AAN HUIS

Oplossing: UI

De lettertype in figuur 7 heet Amnatic SC. Deze lettertype werd gebruikt voor bepaalde quote's op de website. Ik heb bewust gekozen om deze niet te gebruiken omdat ik geen gebruik maak van quote's in mijn app.

3.3 Buttons

Ik vond de buttons van de eerste versie te blokachtig, dus wilde ik het anders gaan aanpakken. Door geen rand om "ga verder" te zetten schreeuwde het minder om aandacht bij de klant en is het minder aanwezig. De groene button heb ik op de website zelf gezien en die heb ik een beetje overgenomen, zodat klanten die regelmatig bij MAH komen zien dat dat hetzelfde is als op de website.

"A MASSAGE IS JUST LIKE A MOVIE,
REALLY RELAXING AND A TOTAL ESCAPE,
EXCEPT IN A MASSAGE YOU'RE THE STAR
AND YOU DON'T MISS ANYTHING BY FALLING ASLEEP!"

Figuur 7: Lettertype van quote's

Versie 1

Verzenden

ZOEK

Versie 2

Ga verder als nieuwe klant

Ga verder >>

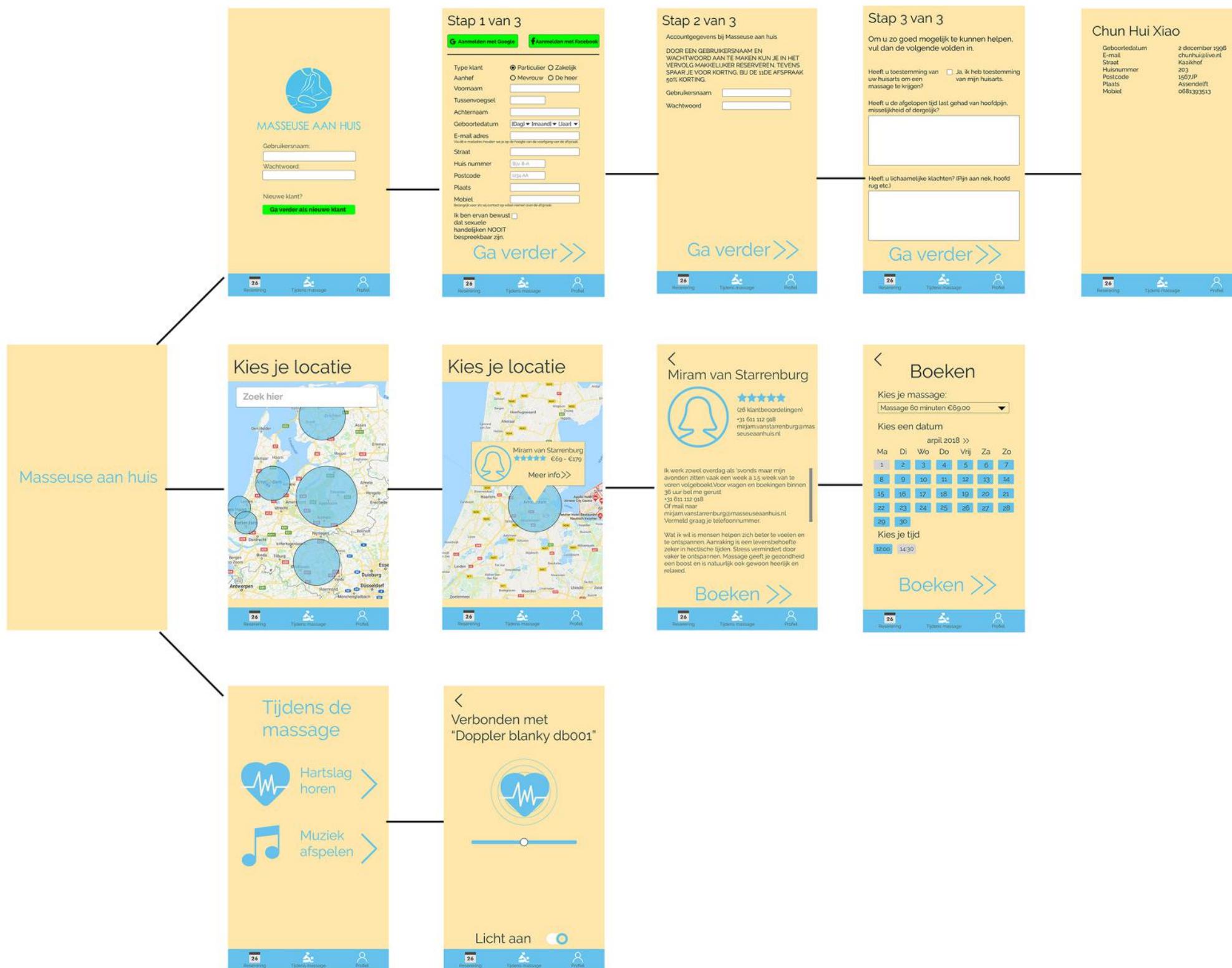
Figuur 8: Buttons van beide versies



MASSEUSE AAN HUIS

Oplossing: UI

Flowchart klant

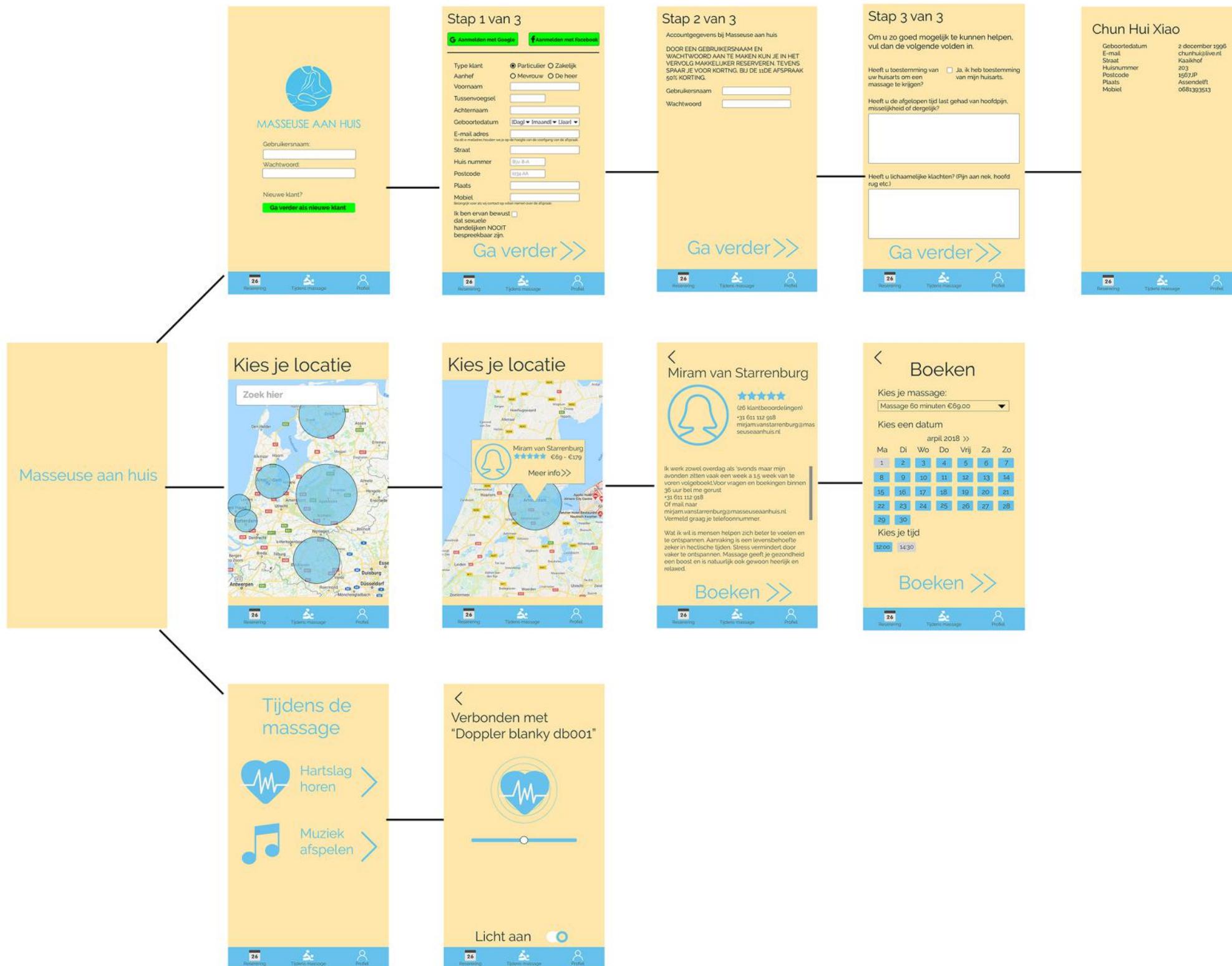




MASSEUSE AAN HUIS

Oplossing: UI

Flowchart klant





MASSEUSE AAN HUIS

Iteraties Oplossing

4.1 Belangrijke iteraties

op het gebied van mijn concept is de periode iets voor en tijdens mijn conceptpresentatie het belangrijkst geweest. Tijdens het feedbackmoment en presentatie kreeg ik echt goed inzicht hoe ik mijn concept moest en kon verbeteren. Door mijn technologie onderzoek uit deelvraag 2 heb ik beter inzicht gekregen van wat ik wilde gebruiken (Zie bijlage blueprint). Ik heb gekozen voor zo'n design omdat ik het eigenlijk nog nooit eerder heb gezien. Online kon ik eigenlijk niks vinden dat hier op leek, dus vond ik het een uitdaging om dit verder uit te werken. Het gedeelte met led licht heb ik niet meer geïmplementeerd. Het was namelijk moeilijk voor de zwangere vrouw haar buik te zien, dus is het eigenlijk helemaal niet nodig.

Verder heb ik gekozen om met een app de doppler met elkaar te verbinden. Ik heb daarvoor gekozen, omdat ik zo weinig mogelijk technologie in de Blanky wilde verwerken. De blanky moet bij de zwangere vrouw comfortabel zitten en door te veel technologie kan dit misschien juist het tegenovergestelde effect hebben en je wilt het natuurlijk niet zwaarder voor de zwangere vrouw maken.



Figuur 9: Conceptpresentatie.



MASSEUSE AAN HUIS

4.2 Belangrijke inzichten

Een van de belangrijke inzicht was in de locatie scherm (Zie figuur 10). Eerst wilde ik ervoor kiezen om de klant eerst hun locatie aan te zetten zodat ze konden zien welke masseuses bij hun in de buurt waren. Maar na een feedback sessie kreef ik een idee dat het veel makkelijker is om te laten zien welke masseuses, in welke regio werkte. Want stel je was op werk en je wilt voor thuis een massage regelen, zou mijn eerste versie niet echt handig geweest zijn. Dus deze scherm heb ik veranderd na de feedback.

Een andere scherm was of er genoeg informatie werd gegeven over de masseuse als je op een locatie klikt. Uit de test kwam uit dat de ratings en de prijs range meer zou helpen bij het maken van een keuze. Ook heb ik de Meer info duidelijker gemaakt dat het een knop is door die twee pijlen.

Iteraties UI

Versie 1



Versie 2



figuur 10: Locatie aanzetten?



Figuur 11: Masseuse info

Zie bijlage voor volledige schermen van v1 en v2



MASSEUSE AAN HUIS

Reflectie

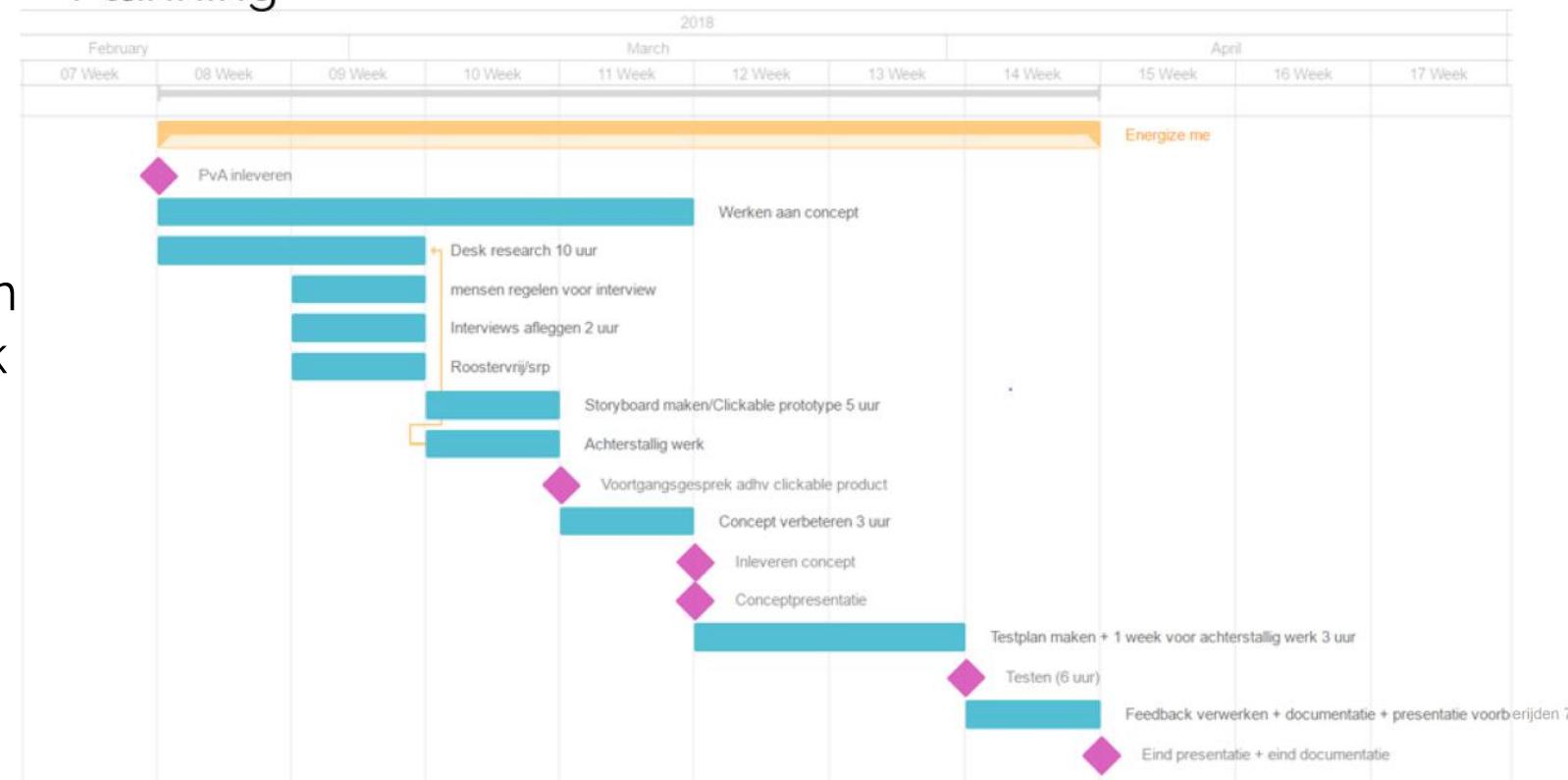
5.1 Reflectie op planning

Ik heb voor de eerste 4 weken gepland om het deskresearch te doen. In de week van week 9 was de voorjaarsvakantie en daar wilde ik het meeste werk afmaken. Verder heb ik in de week 12 en 13 het maken van het testplan en nog achterstallig werk in te halen. In week 14, de laatste week, wilde ik alle feedback verwerken en het eind documentatie af maken (Deze zijn te zien in figuur x).

Wat er uiteindelijk gebeurd is, is dat ik in week 9 erg weinig heb gedaan. Ik heb alle achterstallige werk in week 10 wel wat ingehaald maar niet alles. Ik heb hierdoor helemaal geen concept gehad voor de conceptpresentatie. Deze conceptpresentatie heb ik dus de week daarop ingehaald. Voor de rest ben ik met de meeste dingen wel redelijk op schema geweest.

Het grootste probleem voor dit project is dat ik veel uitstelde. Ik had mijn prioriteiten voor het project niet zo heel hoog gelegd en dat heb ik ook gemerkt, doordat ik bij veel dingen nog best moest haasten. Wat ik volgende keer anders wil doen is dat ik minder moet gaan uitstellen en eerder om hulp vragen bij problemen.

Planning



Figuur x: Ghant chart van de planning



Reflectie

5.2 Reflectie op proces.

In het begin was ik erg goed bezig, voor de eerste werkcollege begon had ik al bijna al het huiswerk voor de volgende week al af en was er niet veel meer te doen. Na de eerste werkcollege ging het nog steeds goed. Het onderzoek die ik af moest hebben had ik af en kon daardoor normaal verder. Na de derde werkgroep ging het proces wat minder.

Ik had wel mijn persona's af gemaakt, maar kon geen concept bedenken en had daardoor ook geen UI. Hierdoor was ik niet meer gemotiveerd om te houden aan mijn eigen planning en had ik dus ook de eerste design presentatie niet gehaald.

Het hielp ook niet echt dat ik in week 12 heel erg druk had met andere vakken. De hele week stond vol met deadlines voor andere vakken dus heb ik daar mijn prioriteiten op gezet en dus helemaal niks aan project gedaan. Dit leidde ertoe dat er in de laatste twee weken er veel gedaan moest worden.

Gelukkig had ik de week daarna weinig tot geen les meer en kon ik dus al mijn aandacht op het project zetten. Ik had eerst twee dagen genomen om weer een beetje bij te komen van alle deadlines en ben daarna weer verder gegaan.

5.3 Reflectie op persoon

Een sterke punt van mij dat ik in het begin van het project heb ingezet is dat ik in het begin altijd erg enthousiast ben. Ik vind het begin van projecten vaak erg leuk en heb daar meestal het meeste plezier in. Vaak als ik ergens plezier in heb, ben ik ook meer bereid om daar meer voor te doen.

Zelf ben ik geen persoon die dingen planned. Het maken van een planning was daarom ook erg vervelend, want ik dacht waarom een planning maken als ik mij daar toch niet aan hou. Uiteindelijk is het maken van een planning in een zin best handig geweest. Ik had daardoor een overzicht van wanneer alles af moest en wat er allemaal gedaan moest worden. Ik heb jammer genoeg niet aan deze planning gehouden maar het heeft wel geholpen.



MASSEUSE AAN HUIS

Reflectie

Net als in het vorige individueel project heb ik moeite gehad in het komen met een concept. Pas na de concept presentaties van andere klasgenoten ben ik op ideeën gekomen. Dit heeft me eigenlijk een ander mindset gegeven: Ik kan geen goede ideeën verzinnen in me eentje. Dat is eigenlijk best wel raar, want zelfs in groepsprojecten kom ik weleens met goede ideeën. Dat is eigenlijk een beetje wat in m'n hoofd zit. Dus vanaf nu alleen met twee of meerdere mensen brainstormen, in me eentje lukt het me niet om iets te verzinnen.

Ik denk dat een van mijn sterke punt is dat ik erg lang achter elkaar ergens mee bezig kan zijn (denk daarbij aan 10 uurtjes zonder pauzes) zolang ik m'n hoofd erbij kan zet lukt dit mij wel. Het hoeft natuurlijk niet zo overdreven als 10 uur te zijn, maar als ik elke dag een paar uur zou besteden aan het project, dat de qualiteit van het verrichte werk veel beter zou zijn.

Meestal is een ander goed punt van mezelf, is dat vaak ik goede ideeën heb, maar op een of ander manier wilde er maar niks in mijn hoofd komen en dat frustreerde mij heel erg.



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage figuur 1 Programma van eisen

Hier in de Programma van eisen, zijn de eisen van verschillende stakeholders te vinden. Dit zijn de eisen waar de design voor elk van deze stakeholders aan moet voldoen.

Programma van Eisen:

Eisen van Masseuse aan huis:

- Een mobiele applicatie ontwerpen die de masseuse ondersteunt in het geven van een persoonlijke ervaring
- Ervaring voor de massage, gedurende de massage en na de massage.
- Technologische mogelijkheden.
- Haalbaar voor MAH (Budget, draagbaar etc.)
- Technologisch haalbaar (Wat binnen nu en 5 jaar haalbaar is)

Eisen voor klanten/doelgroep:

- Gericht voor zwangere vrouwen.
- Een ervaring dat de 'connetie' tussen zwangere vrouw en nog ongeboren kind stimuleerd.

Eisen voor masseuse's van Masseuse aan huis:

- Helpt de masseuse om een persoonlijke ervaring aan te bieden.
- Is fysiek mee te nemen door een masseuse



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage figuur 2 Persona 1

Hier zie je de persona van de zwangere vrouw. Hier zijn haar klachten en doelen te zien.

 **Energize me**

Stress level
laag  Hoog

Naam Diana / **Leeftijd** 29 / **Zwanger** 30 weken

"Ik hoop dat ik een goede band kan bouwen met mijn baby"

Klachten:

- Voelt nog geen connectie met haar baby
- Last van stress.
- Plannen weinig tijd in om te rusten.

Doel:

- Een (betere) band creëren met haar nog ongeboren kind.
- Geestelijke en emotionele ontspanning.
- Tot rust komen na een zware week.





MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage figuur 3 Persona 2

Hier zie je de persona van de masseuse. Hier is haar visie en doel te zien.


MASSEUSE AAN HUIS

Energize me

Naam Martha / **Leeftijd** 32 / **Werkervaring** 7 jaar

Massage heeft mij geleerd te onthaasten. Te kiezen voor ontspanning, even niet meer "moeten".

Visie:

- Mensen tot rust laten komen door middel van een massage.
- Het is leuk om mensen te kunnen helpen die ergens last van hebben of mensen die alleen ontspanning zoeken na een drukke week.
- Het is geweldig om te zien hoe mensen even tot rust kunnen komen en dat ik hun een oplossing kan bieden voor hun lichamelijke problemen.

Doel:

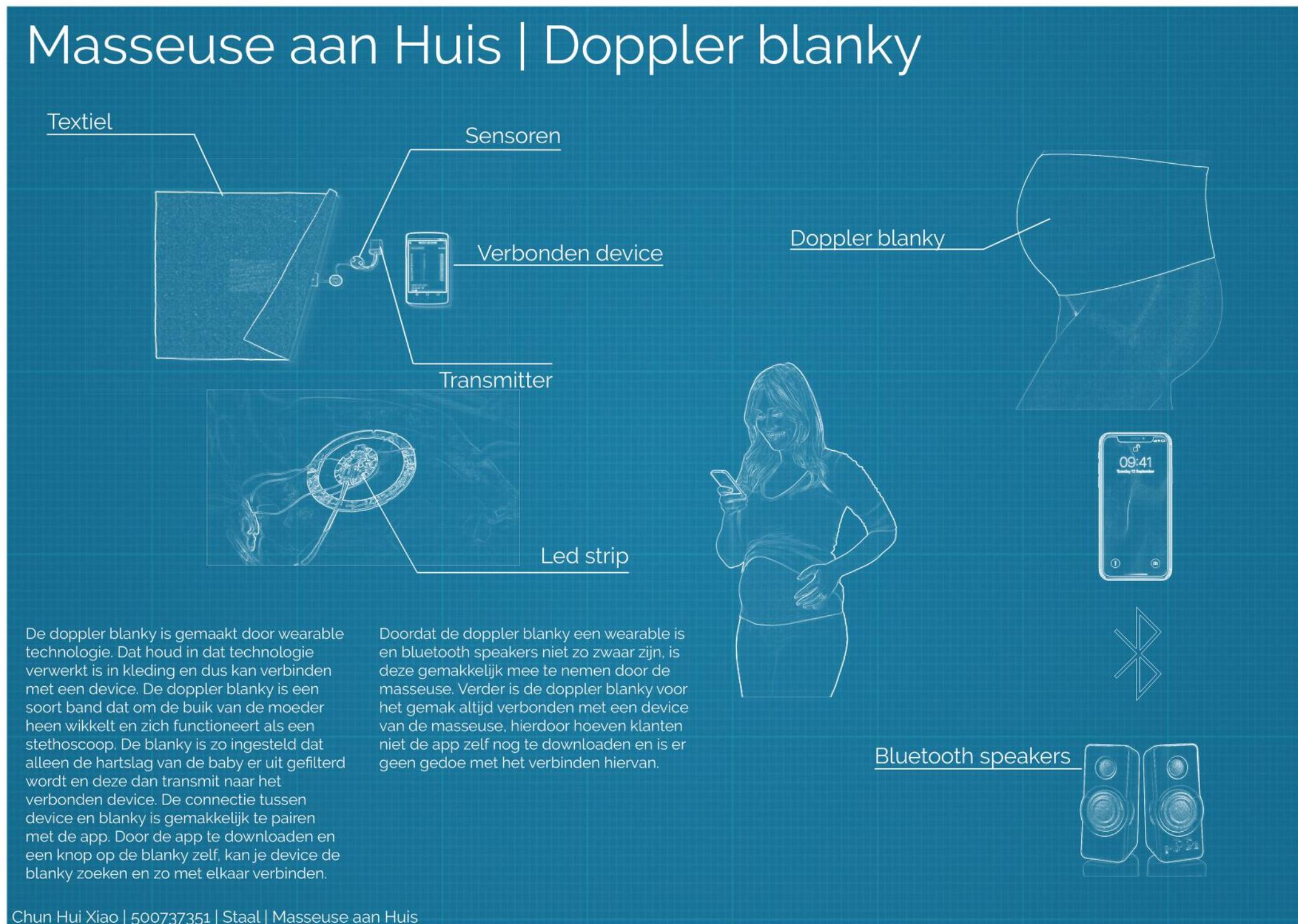
- Klanten zoveel mogelijk kunnen ondersteunen op het gebied van masseren.
- De klanten een zo persoonlijk mogelijk en unieke ervaring kunnen aanbieden.



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage figuur 4 Persona 2

Hier is de blueprint van de Doppler Blanky. Hier zie je een beetje de componenten en de werking ervan.





MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage onderzoek met deelvragen

Deelvraag 1 Wat houdt deze connectie tussen ongeboren kind en zwangere vrouw in?

Hoe ervaart de moeder deze connectie?

De 'connectie' houdt in dat de zwangere vrouw tijdens haar zwangerschap bepaalde gevoelens, interacties, emoties ervaart en een moederlijk identiteit voor het ongeboren kind ontstaat. Dit wordt ook wel 'Prenatal attachment' genoemd.

myVMC (18 januari 2016). "Bonding with your baby during pregnancy". Geraadpleegd op 4 maart 2018 van <https://www.myvmc.com/pregnancy/bonding-with-your-baby-during-pregnancy/#c1>
<https://www.myvmc.com/medical-dictionary/prenatal-attachment/>

Wat voor een rol speelt de masseur tijdens het stimuleren van deze connectie?

Wat de masseuse kan doen is de ouders instructies geven over wat zij eigenlijk kunnen doen. Verder moet de masseuse veel informatie krijgen van de zwangere vrouw, zoals hoe lang ze al zwanger is, of ze al hoogzwanger is en of ze toestemming heeft om een

massage te krijgen. Het is vaak ook niet slim om als zwangere vrouw in het eerste trimester van het zwangerschap een massage te krijgen, want dit kan leiden tot een miskraam (Dit ligt ook deels aan de skill level van de masseuse zelf). Verder moet de masseuse weten hoe hij/zij de zwangere vrouw moet masseren

Wat voor effecten kan dit hebben op het ongeboren kind?

De hoeveelheid de vrouw bond met haar ongeboren kind tijdens de zwangerschap, is erg bepalend in hoeverre zij zich bond met het pasgeboren kind na de bevalling. Vrouwen die zich meer bonden met het ongeboren kind ontwikkelen dan ook een betere band met het kind tijdens de kleutertijd. Deze band tussen moeder en pasgeboren kind hebben dan ook invloed op de baby's groei en ontwikkeling. Een sterke band tussen moeder en kind is geassocieerd met betere ontwikkelingen van het kind.

myVMC (18 januari 2016). "Bonding with your baby during pregnancy". Geraadpleegd op 4 maart 2018 van <https://www.myvmc.com/pregnancy/bonding-with-your-baby-during-pregnancy/#c1>



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage onderzoek met deelvragen

Conclusie 1:

De connectie tussen ongeboren kind en zwangere vrouw houd eigenlijk in dat de zwangere vrouw bewust wordt dat er een ze zwanger is en een moederlijk identiteit voor het ongeboren kind ontstaat.

Deelvraag 2 Hoe kan deze connectie gestimuleerd worden?

Welke verschillende manieren zijn er om deze connectie te versterken?

Therapeutische massage:

Therapeutische massage zorgt ervoor dat de stresshormonen bij de zwangere vrouw verminderd, endorfines en serotonine niveaus verhoogd waardoor de spieren kunnen relaxen. Ook helpt de massage het stromen van het bloed waardoor het kind meer zuurstof en voeding krijgt.

In de 20e week van de zwangerschap kan de moeder de baby in het boek voelen en in de 26e week kan de baby aardig actief zijn. De baby in de boek kan dan met zijn/haar handjes tegen het boek van de moeder duwen. Dit is de tijd dat de ouders de baby kunnen aanraken en met hem/haar kunnen 'spelen'.

Fehrs, L (4 mei 2011). "Massage Benefits the Unborn" Geraadpleegd op 4 maart 2018 van https://www.integrativehealthcare.org/mt/archives/2011/05/massage_benefit.html

Wat moet je vooral niet doen als je dit effect wilt hebben?

Er wordt vaak gezegd dat een massage in het eerste trimester van de zwangerschap meestal wordt afgekeurd. Bij het geven van een massage in deze periode is de kans op een miskraam erg groot.

Als een vrouw op hoge risico is of bepaalde klachten heeft. Het is vaak beter om eerst met een arts te overleggen voordat je een massage afspraak maakt. Daarbij gaat het dan om de volgende symptomen: Pijn in de bekken of buikkrampen, hoge bloeddruk, zwelling van de handen, gezicht of benen in de eerste en tweede trimester, vaginale bloedingen of lekkende vloeistof, erge misselijkheid en overgeven, hoofdpijn, zwellingen, pain, verhitting, rode plekken op de benen, abnormale hartslag van de foetus, pijn in de onderrug, leeftijd van de moeder is onder 15 of boven de 40 jaar, diabetes, hartproblemen, problemen met het lever, chronische hypertensie, astma, gebruik van drugs, op hoge risico bij voorgaande zwangerschap en meerdere foetussen (tweeling)



MASSEUSE AAN HUIS

In het eerste trimester:

Vermijd het masseren van het buik, want het risico op een miskraam is hierbij het hoogst.

Tweede en derde trimester:

Alleen lichte vegen op het buik.

Extra aandacht:

Vermijd zware en/of lange druk zetten op de bekken en lies gebieden.

Gebruik geen massage voor je benen als je op hoge risico bent

Breng lichte druk aan op varicose-adrenen.

Voor acupunctuur, vermijd dan de volgende punten:
meridiaan 6, nier 3, blaas 60, 67 en 31-34 en lever 3.

Rowel, B (z.j.). "Add Maternity Massage to your Prenatal Care?". Geraadpleegd op 4 maart 2018 van <https://www.benefits-of-massage-therapy.com/maternal-massage.html>

Wat kan de masseur doen om deze connectie te versterken?

Voordat de masseur een massage geeft, is het erg belangrijk dat hij/zij de zwangere vrouw een aantal

vragen stelt en zeker weet dat de zwangere toestemming heeft om een massage te ontvangen. Je wilt natuurlijk niet de oorzaak zijn van een miskraam of iets anders dat het kind en/of zwangere vrouw in gevaar brengt. Verder kan de masseuse voorlichting geven aan beide ouders en natuurlijk een massage geven.

Fehrs, L (4 mei 2011). "Massage Benefits the Unborn" Geraadpleegd op 4 maart 2018 van https://www.integrativehealthcare.org/mt/archives/2011/05/massage_benefit.html

Wat voor technologische apparatuur bestaan er en zijn beschikbaar voor deze stimulatie?

Babypod:

Met de babypod is het mogelijk te communiceren en het afspelen van muziek voor de baby terwijl hij/zij nog in de baarmoeder zit.

[Babypod] (22 feb 2016) "BABYPOD ENGLISH".

Geraadpleegd op 4 maart 2018 van <https://www.youtube.com/watch?v=NZL4UrVXcoM>

Verder is het mogelijk om deze connectie te stimuleren door middel van geluid, licht en smaak/geur



MASSEUSE AAN HUIS

Conclusie 2:

Er zijn er veel verschillende manieren die de connectie kunnen versterken. Het belangrijkste is dat de moeder zich op haar gemak voelt en dingen doet dat ze leuk vindt. Verder moet de masseuse zelf goed weten wat hij/zij aan het doen is. Het hartslag van hun eigen kind horen is bijvoorbeeld heel erg mooi voor hun en geeft besef dat er leven aan het groeien is in hun buik. verder is het beter om in het eerste trimester geen massage te geven aan een zwangere vrouw. Qua technologie zijn er vrij veel varianten, dus daar is geen tekort aan.

Deelvraag 3 Welke soorten massages bestaan er voor zwangere vrouwen?

Wat kunnen zwangere vrouwen zelf doen om deze connectie te stimuleren?

Zelf op de buik masseren tijdens de zwangerschap in bepaalde periodes.

Zelf gaan zingen en de baby gaan voorlezen (Meerdere keren hetzelfde verhaal lezen versterkt dit effect).

Hierdoor kan de baby de stemmen van beide ouders al voor de bevalling al herkennen.

De baby smaken rond haar/hem proeven in de baarmoeder.

Bijlage onderzoek met deelvragen

Deelvraag 4 Wat is haalbaar voor MAH?

Qua spullen om mee te nemen.

Spullen die draagbaar zijn voor een normale mens en in de auto past.

Diensten die zij kunnen leveren.

Meeste masseuse's hebben een redelijk groot aanbod aan diensten die zijn kunnen leveren.

Technologische mogelijkheden.

masseuses hebben wel kennis over bepaalde technologische mogelijkheden, maar niet over alles, wat heel normaal is. Dingen zoals neuro massages zijn dus niet onbekend.

Conclusie 3:

Masseuse's van MAH zijn er flexibel, zolang het bijvoorbeeld fysiek haalbaar is, is het mogelijk. Qua budget, zolang het maar niet al te duur is.



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage extra onderzoek

Deskresearch

Het is te verwachten dat wearable technologie steeds groter gaat worden. Levi's heeft bijvoorbeeld in samenwerking met Google een jas ontworpen die de basis functies zoals double tap kunnen uitvoeren. Ook zijn er andere voorbeelden van wearables met bijvoorbeeld led licht. (Cognitive dress).

<http://levistrauss.com/unzipped-blog/2016/05/wearable-technology-the-fastest-growing-trend-in-fashion/>

Er zijn eigenlijk veel manieren om je connectie met je baby te versterken. Dit kun je doen door bijvoorbeeld tegen je baby te praten, veel naps te nemen, connecten met andere zwangere vrouwen, voor je baby te zingen en andere creatieve dingen te doen zoals schilderen en yoga.

<https://www.fitpregnancy.com/pregnancy/pregnancy-health/prenatal-bonding-5-ways-boost-babys-health>

Het is erg fijn als zwangere vrouw de hartslag van je baby te horen, ook helpt dit de moeders gerust te stellen dat



het goed gaat met hun kind. Het gebruik van een doppler is meestal dan ook veilig.

<https://www.safebabymonitor.com/bonding-unborn-child/>

Het gebruik van een elektrische deken is niet gevaarlijk voor tijdens de zwangerschap. Uit verschillende onderzoeken is er uit gekomen dat het gebruik hiervan geen miskraam als gevolg heeft.

http://www.momjunction.com/articles/safe-use-electric-blanket-pregnancy_0078703/#gref



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage Style tile 1e versie

hier is de style tile van de eerste versie te zien. Al deze elementen zijn van de website gehaald.

Energize me
Style Tile
version:1

Possible Colors
With color codes

#66C2EC	#EBEBEB	#F8F8F8	#BAC5D8	#2B2B2E
---------	---------	---------	---------	---------

Textures

This is an example header
Font: Raleway #6ac3eb

This is an Example of a Sub Head
Font: Raleway #000000

"A MASSAGE IS JUST LIKE A MOVIE,
REALLY RELAXING AND A TOTAL ESCAPE,
EXCEPT IN A MASSAGE YOU'RE THE STAR,
AND YOU DON'T MISS ANYTHING BY FALLING ASLEEP!"
Font: Amatic SC #000000

De massageolie waar wij mee werken

This is an example of a Button
Submit Button Example Here

ZOEK
Verzenden

Adjectives

Ambiteuze helende Origineel
Masseurs Kracht Thema



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage Style tile 2e versie

Hier is de style tile van de tweede versie te zien

The style tile consists of several sections:

- Header:** "Energize me" (blue background), "Style Tile" (white text), "version:2" (white text).
- Possible Colors:** A row of five color swatches with their hex codes:
 - #ffe6aa (yellow-orange)
 - #66c2e (light blue)
 - #00ff00 (bright green)
 - #000000 (black)
 - #363636 (dark grey)
- Textures:** Three screenshots of a mobile application interface showing a map and various service options.
- Buttons:** Two examples: a black button with white text ("This is an example of a Button") and a green button with white text ("Submit Button Example Here").
- Text Examples:**
 - "This is an Example of a Header" (Font: Raleway #000000)
 - "This is an Example of a Sub Head" (Font: Raleway #363636)
 - A large block of placeholder text: "Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel feugait nulla facilisi."
 - A text link: "This is an example of a Text link »" (Font: Raleway #000000)
- Adjectives:** A grid of three columns with two rows:

Adjectives	Ipsum	Dolor
Lorem	Amet	Magna
Sit		
- Call-to-Action Buttons:** Two buttons at the bottom: "Ga verder >>" (blue) and "Ga verder als nieuwe klant" (green).



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage Testplan

Algemene informatie over de onderzoekers en het product	
Teamnaam, <i>namen onderzoekers</i>	MAH onderzoek applicatie
Datum	4/4/2018
Productnaam	Doppler blanky app
Omschrijving Product in 2 à 3 zinnen	Met deze app is het mogelijk om te connecten met de doppler blanky, deze kun je ook vanaf de app bedienen en een reservering plaatsen.
Doel van het product voor de gebruiker	<ul style="list-style-type: none"> - Een reservatie plaatsen. - Doppler blanky kunnen bedienen. - De gebruiker info laten zien waar zij last van heeft zodat de masseur al van tevoren weet waar de klant last van heeft. Dit helpt de masseur om bepaalde inzichten te hebben op de situatie en weet de klant waar zij zich aan moet voldoen
Doel van de test	
Wat wil je te weten komen? (high-level)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Is het boeken knop duidelijk dat je er op kan klikken. Dat het een knop is. 2. Weetje wat deze balk hier doet? 3. Mist er iets qua informatie op een profiel van een masseuse. 4. Mist er informatie op de masseur informatiescherm. 5. Is het duidelijk wat er gebeurd als je op bepaalde dingen klikt.
Onderzoeksvragen	
Over welke onderwerpen heb je informatie nodig om je testdoel te bereiken?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Of de gebruiker bepaalde elementen van de applicatie begrijpt 2. Zijn bepaalde dingen makkelijk te vinden? 3. Hoe moeilijk vond je het om een afspraak te maken op een schaal van 1-10 waarvan 1 makkelijk is? 4. Snapte je wat je moest doen op het kaart?
Aanpak	
Wat heb je nodig?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Applicatie 2. Pen papier/laptop

Hier zie je mijn testplan, hier staat het doel, de onderzoeksvragen en de aanpak in.



MASSEUSE AAN HUIS

Test prototype project 1 team

Draaiboek

Inleiding vooraf (op gemak stellen, aanmoedigen hardop denken, toestemming filmen)	
Wat ga je zeggen om te beginnen?	Wat je gaat testen is een app voor MAH. Stel je voor je bent voor het eerst zwanger (Als de persoon niet zwanger is.) en je wilt tot rust komen en connecten met je baby.
Algemene informatie vragen vooraf (waarmee je laat zien dat de testpersoon in de doelgroep past)	
Naam en contactgegevens testpersoon (wat heb je nodig), Leeftijd, Informatie (die relevant is) over sportactiviteiten, gebruik vergelijkbare apps, technische kennis, etc.	
Scenario Beschrijf hier uitgebreid de context, geef een inleiding over de gebruikssituatie, zodat de gebruiker zich in kan leven. Beschrijf de plek, de activiteit en wat de gebruiker wil bereiken, maar zeg niets voor)	
Maak het voor de proefpersoon duidelijk in welke situatie hij het product gaat gebruiken	Stel je 30 weken zwanger en je hebt last van stress, omdat dit de eerste keer is dat je zwanger bent. Ook ben je al een beetje bezorgd dat je geen 'connectie' hebt met je ongeboren kind. Je hebt gehoord van Masseuse aan huis, dat zij een ervaring aanbieden die je helpt om te ontstressen en de connectie 'versterkt'/laat ervaren met een ongeboren kind.
Opdrachten Beschrijf hier de opdrachten waarmee je de onderzoeksvragen onderzoekt. Zorg dat het geen handleiding voor jouw app is, maar een opdracht uit de echte wereld.	
Dus niet: ga naar agenda, training inplannen, en blokkeer dinsdag van 3 tot 5 maar wel: Volgende dinsdag wil je samen met je teamgenoot trainen, hoe pak je dat aan? Let op: zeg niets voor!	
Opdracht 1	Maak een profiel aan.
Opdracht 2	Probeer in de omgeving van Amsterdam een masseuse te vinden.
Opdracht 3	Probeer een massage te boeken.
Opdracht 4	
Vragen voor na de test (over welke onderwerpen heb je nog vragen, denk daarbij niet alleen aan deze test met de app, maar welke informatie zou je graag nog van de doelgroep willen weten.)	
Vraag 1	Waren de knoppen duidelijk?
Vraag 2	Wist je wat die balk daar doet?
Vraag 3	Hoe moeilijk vond je het om een afspraak te maken op een schaal van 1-10 waarvan 1 makkelijk is?
Vraag 4	Snapte je wat je moest doen op het kaart?
Vraag 5	

Bijlage Testplan

Dit is het tweede gedeelte van mijn testplan. Hierin staat wat ik wat ik ga zeggen en vragen. Ook beschrijf ik hier de scenario waarin de persoon zich in moet leven. Tijdens het testen krijgen zij een opdracht en na het testen krijgen ze een aantal vragen.



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage Testplan

Hier is de afgelegde test met HoiKi Tang

Test prototype project 1 team

Invulformulier per tester

Inleiding (Lees de inleiding rustig voor)	
Algemene informatie vragen vooraf (waarmee je laat zien dat de testpersoon in de doelgroep past)	
Naam en contactgegevens	Hoi Ki Tang
Leeftijd	27
Sportactiviteiten	
Apps, tech	
Eigen vraag	Nee nog nooit.
Scenario (Lees je scenario rustig voor, let op zeg niets voor)	
Opdrachten (Lees de opdracht rustig voor, let op zeg niets voor) Vul in tijdens de test wat je opvalt, en waar je nog over door wilt vragen.	
Opdracht 1	Maak een profiel aan
Opdracht 2	Probeer in de omgeving van Amsterdam een masseuse te vinden.
Opdracht 3	Probeer een massage te boeken.
Opdracht 4	
Vragen voor na de test:	
Vraag 1	Waren de knoppen duidelijk? Ja
Vraag 2	Wist je wat die balk daar doet? Ja is voor de volume toch?
Vraag 3	Hoe moeilijk vond je het om een afspraak te maken op een schaal van 1-10 waarvan 1 makkelijk is? Easy peasy let me squeeze I don't know, een twee?
Vraag 4	Snapte je wat je moet doen op het kaart? Ja het was duidelijk.
Vraag 5	

Hier is de afgelegde test met Jordy Sahit

Test prototype project 1 team

Invulformulier per tester

Inleiding (Lees de inleiding rustig voor)	
Algemene informatie vragen vooraf (waarmee je laat zien dat de testpersoon in de doelgroep past)	
Naam en contactgegevens	Jordy Sahit
Leeftijd	
Sportactiviteiten	
Apps, tech	
Eigen vraag	Nee nog nooit.
Scenario (Lees je scenario rustig voor, let op zeg niets voor)	
Opdrachten (Lees de opdracht rustig voor, let op zeg niets voor) Vul in tijdens de test wat je opvalt, en waar je nog over door wilt vragen.	
Opdracht 1	Maak een profiel aan
Opdracht 2	Probeer in de omgeving van Amsterdam een masseuse te vinden.
Opdracht 3	Probeer een massage te boeken.
Opdracht 4	
Vragen voor na de test:	
Vraag 1	Waren de knoppen duidelijk? Ja door die pijltjes kon ik wel zien dat je verder kon gaan.
Vraag 2	Wist je wat die balk daar doet? Nee niet echt, iets met licht ofzo?
Vraag 3	Hoe moeilijk vond je het om een afspraak te maken op een schaal van 1-10 waarvan 1 makkelijk is? Uuhhh, ik vind een 2.
Vraag 4	Snapte je wat je moet doen op het kaart? Ja ik snapte het, ik gebruik namelijk zelf een app die zo'n soort kaart heeft, dus ik begreep het wel
Extra feedback	Meer verduidelijken (licht aan). Volume bar is niet zo duidelijk. terug knoppen. Miriam: tabjes voor bepaalde categorieën locatie: Zien welke masseuses in de buurt zijn op een kaart en hun range laten zien. Dropdown eventueel iets groter



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage Testplan

Hier is de aangelegde test met Dejorden

Test prototype project 1 team

Invulformulier per tester

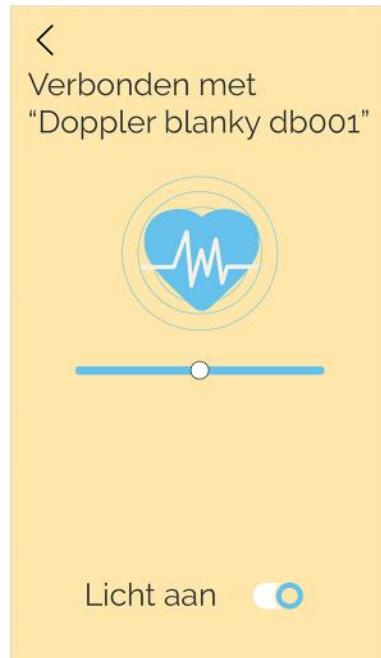
Inleiding (Lees de inleiding rustig voor)	
Algemene informatie vragen vooraf (waarmee je laat zien dat de testpersoon in de doelgroep past)	
Naam en contactgegevens	Dejorden
Leeftijd	
Sportactiviteiten	
Apps, tech	
Eigen vraag	Nee nog nooit.
Scenario (Lees je scenario rustig voor, let op zeg niets voor)	
Opdrachten (Lees de opdracht rustig voor, let op zeg niets voor) Vul in tijdens de test wat je opvalt, en waar je nog over door wilt vragen.	
Opdracht 1	Maak een profiel aan
Opdracht 2	Probeer in de omgeving van Amsterdam een masseuse te vinden.
Opdracht 3	Probeer een massage te boeken.
Opdracht 4	
Vragen voor na de test:	
Vraag 1	Waren de knoppen duidelijk? Uh ja, door die pijltjes dacht ik dat ik naar een volgende pagina kon gaan ofzo door te swipen, iets in die richting.
Vraag 2	Wist je wat die balk daar doet? Ja van het volume denk ik?
Vraag 3	Hoe moeilijk vond je het om een afspraak te maken op een schaal van 1-10 waarvan 1 makkelijk is? Uuhhh, ik vind een 2.
Vraag 4	Snapte je wat je moest doen op het kaart? Ja door die cirkels ging ik er gewoon op drukken en het werkte zoals ik had verwacht.
Extra feedback	Hartslag horen in plaats van voelen. Een locatie kiezen in plaats van jouw locatie laten zien. Meteen de ratings laten zien. Masseur info in een keer kunnen laten zien. Kosten highlighten ergens voordat je een masseuse ofzo kiest. Spotify bs veranderen naar een muziekknoot ofzo



MASSEUSE AAN HUIS

Bijlage scherm v1

Hier zijn de schermen van de eerste versie te zien.





MASSEUSE AAN HUIS

Hier zijn de schermen van de tweede versie te zien.



Stap 1 van 3

G Aanmelden met Google F Aanmelden met Facebook

Type klant Particulier Zakelijk
Aanhef Mevrouw De heer
Voornaam
Tussenvoegsel
Achternaam
Geboortedatum Dag! ▾ Maand! ▾ Jaar! ▾
E-mail adres Via dit e-mailadres houden we je op de hoogte van de voorbereiding van de afspraak.
Straat
Huis nummer Bijv. B-A
Postcode 1234 AA
Plaats
Mobiel
Belangrijk voor als wij contact op willen nemen over de afspraak.
Ik ben ervan bewust dat sexuele handelijken NOoit bespreekbaar zijn.

Ga verder >>

Stap 2 van 3

Accountgegevens bij Masseuse aan huis
DOOR EEN GEBRUIKERSNAAM EN WACHTWOORD AAN TE MAKEN KUN JE IN HET VEROVOLG MAKELIJKER RESERVEREN. TEVEENS SPAAR JE VOOR KORTING. BIJ DE 11DE AFSpraak 50% KORTING.

Gebruikersnaam
Wachtwoord

Ga verder >>

Stap 3 van 3

Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, vul dan de volgende velden in.

Heeft u toestemming van Ja. ik heb toestemming van mijn huisarts. uw huisarts om een massage te krijgen?

Heeft u de afgelopen tijd last gehad van hoofdpijn, misselijkheid of dergelijk?

Heeft u lichaamelijke klachten? (Pijn aan nek, hoofd rug etc.)

Ga verder >>

Chun Hui Xiao

Geborendatum: 2 december 1996
E-mail: chunhui@live.nl
Straat: Kaaikhof
Huisnummer: 203
Postcode: 1567JP
Plaats: Assendelft
Mobiel: 0681393513

Ga verder >>

