Programma van Eisen

Gezondheidsmeter

Afbeelding met illustratie

Automatisch gegenereerde beschrijving

Inhoudsopgave

[Inleiding 3](#_Toc49907347)

[Probleemstelling 3](#_Toc49907348)

[Doelgroep(en) 4](#_Toc49907349)

[Vormgeving 4](#_Toc49907350)

[Informatie 4](#_Toc49907351)

# Inleiding

"Gezond leven verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Eet gezond en beweeg en ontspan regelmatig." Dat is wat de hartstichting ons vertelt. Als je gezond leeft dan heb je minder last van stress, een beter humeur, meer zin om dingen te doen, ben je ook op oudere leeftijd nog fit, loop je minder kans op ziekte en heb je meer energie.

Maar hoe zit het dan met onze gezondheid. Wat is gezond eigenlijk. En hoe weet je of je gezond leeft?

Je gezondheid zelf positief beïnvloeden: dat is het uitgangspunt van de persoonlijke gezondheidsmeter. De gezondheidsmeter maakt een analyse van jouw leefgewoonten en laat je op basis van die analyse zien hoe gezond je leeft.

# Probleemstelling

Wie duizenden jaren geleden wilde eten moest dat eten zelf gaan bejagen of verzamelen. Wie niet gegeten wilde worden moest bij tijd en wijle de benen kunnen nemen en voor een aardige date kon je niet terugvallen op internet.

In de leeftijdsgroep 16 tot 20 jaar is anno 2020 een voortdurende stijging te zien van het aantal jongeren dat kampt met ernstig overgewicht. Overgewicht gaat gepaard met veel lichamelijke problemen zoals hart- en vaat ziekten, diabetes type II en psychische klachten.

En jij als aankomend ICT-er loopt grote kans om een zittend beroep te krijgen. Misschien houd je ook nog van lekker gamen als ontspanning? Da’s een superleuke hobby maar voor je lichaam niet zo best. En hoe zit het met roken bij jou? Hoewel het aantal jongeren dat ooit gerookt heeft over de jaren heen gedaald is, is in 2019 na een lange periode van daling een stijging te zien in het aantal dagelijks rokers. In 2019 zegt 8,2 procent van de rokers van 16- tot 20 jaar dit dagelijks te doen. En je voeding? Regelmatig even langs de Mac, energydrankje om wakker te blijven.......Of doe jij het heel anders?

Kortom, inzicht in een gezonde leefstijl is gewenst.

# Doelgroep(en)

De doelgroep waar de applicatie zich op richt zijn Nederlandse jongeren van 16-20 jaar maar in principe kan iedereen de applicatie gebruiken.

# Vormgeving

Wat betreft vormgeving zijn er geen specifieke eisen behalve dat het er aantrekkelijk moet uitzien voor de doelgroep. De applicatie moet geoptimaliseerd worden voor telefoongebruik.

Op de hoofdpagina moet een dashboard weergegeven worden met meter(s) waarop het gezondheidsniveau is af te lezen.

# Informatie

De gezondheidsmeter brengt inzichtelijk of je volgens 6 pijlers vitaal bezig bent. Deze 6 pijlers zijn:

1. De arbeidsomstandigheden
2. Sport en bewegen
3. Voeding
4. Alcohol
5. Drugs
6. Slaap

* Elke dag moet de gebruiker een aantal vragen beantwoorden   
  //elke dag worden er vragen van alle catagorien gesteld
* Wekelijks komt er een analyse op basis van het gemiddelde van de ingevulde data.
* Wanneer een dag niet wordt ingevuld moet er een melding komen dat de gegevens van die dag nog niet zijn ingevuld.
* Wanneer de gezondheidsmeter uit gezet wordt moeten de meldingen ook stoppen.
* De meter kan gereset worden. Dan meter begint dan opnieuw met verzamelen en analyseren van data.
* Alle attributen uit de datasets worden geanalyseerd op basis van een 3 puntenschaal (Onvoldoende, Voldoende, Goed à of à Rood , Oranje, Groen) Elk item kent dus 3 waarden.

Alle attributen moeten zelf samengesteld worden. Hieronder volgen de aandachtsgebieden.

1. **De arbeidsomstandigheden**

De volgende factoren zijn van belang en moeten in de berekening worden meegenomen:

* Werkplek (instelbare stoel, tafel, afwisseling van werkhouding, kwaliteit beeldscherm)
* Werklocatie (ruimte, ventilatie, geluid, verlichting enz.)
* Werktijden (Besluit beeldschermwerk)
* Werkdruk (onderbezetting, onduidelijke opdrachten, balans werk-privé)

1. **Sport en bewegen**

De volgende factoren/vragen zijn van belang en moeten in de berekening worden meegenomen:

* Heb je vandaag gesport?
* welke sport? Hoeveel uur? (maak calculatie, verschillende sporten hebben verschillende verbrandingswaarden)
* Heb je vandaag gewandeld of gefietst?
* Zo ja, Hoeveel minuten (tijd)?

1. **Voeding en alcohol**

De volgende factoren/vragen zijn van belang en moeten in de berekening worden meegenomen:

* Eten; heb je vandaag iets gegeten uit de volgende categorie?
  + Groente, fruit? (Benoem alle categorieën uit de schijf van 5.)
* Drinken ; Suggestie: Laat een lijst met veel voorkomende dranken zien. Laat de gebruiker alle drankjes aanvinken die hij vandaag heeft gedronken, laat het aantal van dat drankje invullen. Maak groepen aan want alle drankjes opsommen is teveel.
  + Suikerhoudende dranken
  + cafeïne houdende dranken
  + Alcohol houdende drankjes   
    Deze moeten in de lijst erbij. Omdat het drankjes betreft maar deze moeten wel apart berekend worden. Dit is dus de 4e pijler.

1. **Alcohol (zie punt 3)**

1. **Drugs**

* Vergelijkbaar met drankenkaart. (Joints, sigaretten, sigaren, Extacy, Coke, speed, MDMA, GHB, Lachgaspatronen, heroïne, anders)

1. **Slaap**

* In de ochtend invullen Hoeveel uur slaap je gehad hebt.
* Smiley toevoegen over de kwaliteit van slaap