

Doe mee aan het HOME-FIT onderzoek!

Ben jij 65 jaar of ouder en wil je graag actiever worden?

Wil je ontdekken of een app je kan helpen om op een veilige, eenvoudige manier thuis te bewegen?

Dan is deze studie misschien iets voor jou!



Wat is HOME-FIT?

Een onderzoek van **Hogeschool PXL** naar het effect van de app “Meer In Actie” (MIA).

Wat is MIA?

Het is een **beweegapp** speciaal ontwikkeld voor oudere volwassenen.

- ✓ Je krijgt duidelijke video's en instructies om thuis te bewegen.
- ✓ De app helpt je om je vooruitgang bij te houden.
- ✓ MIA motiveert je om stap voor stap actiever te worden.

Voor wie?

- Je bent 65 jaar of ouder
- Je hebt een stabiele gezondheid
- Je hebt een smartphone en computer
- Je bent nog niet heel actief

Hoe verloopt de studie?

- Je wordt **willekeurig** ingedeeld in een interventie- of controlegroep
- Als je in de **interventiegroep** zit, gebruik je 8 weken lang de MIA-app om thuis te bewegen.
- De **controlegroep** krijgt geen interventie opgelegd.
- Je komt **4 keer** langs bij PXL in Hasselt voor metingen en vragenlijsten.
- Je krijgt een sporthorloge die je beweging meet tijdens de studie.

Vragen?

Contaceer ons op mia@pxl.be

Inschrijven?

Via deze link of QR code

