



PLUSBUS & SAMEN VITAAL ONDERZOEK

SPECIALE EDITIE VAN DE NIEUWSBRIEF
DECEMBER 2023

UNIVERSITY OF TWENTE.

Inhoudsopgave

1. Welkom	3
2. De PlusBus- en Samen Vitaal studie	5
3. Technologie	17
4. Stof tot nadenken - persoonlijke reflectie door een van de onderzoekers	21
5. Uitnodiging (online) afsluitende bijeenkomst	23
6. De nieuwsbrief - geschiedenis en uitslag van de enquête	27
7. Promovenda aan het woord	30
8. Voor wie meer wil lezen	38
9. Helpdesk stopt	40

1. Welkom

Hier is 'ie dan! De speciale en laatste uitgave van de nieuwsbrief van de PlusBus- en Samen Vitaal Studie. U mag dit als een vroeg kerstcadeau zien.

Over Kerst gesproken ... wist u dat Kerst slecht is voor de gezondheid?

Ik heb nu al drie studies gevonden die aantonen dat Kerst veel stress veroorzaakt, omdat je bijvoorbeeld met een schoonfamilie opgescheept zit voor twee dagen. Daarnaast eten mensen heel veel vet tijdens Kerst en drinken ze gemiddeld meer alcohol dan normaal. De bloeddruk stijgt gedurende de kerstdagen!

Liever leest u dus rustig onze laatste nieuwsbrief en maakt u nog een ommetje met een lieve vriend of vriendin.

In oktober vroegen wij wat u zoal wilde lezen in deze laatste nieuwsbrief.

Boven alles bent u benieuwd naar de resultaten van de studie. Angelique Tinga (Universiteit Twente), de studietoecoördinator van de Nederlandse pilot, klom in de pen en doet uitgebreid verslag.

Anderen hoopten ook op nog meer: 'leuke stukken over wat de mensen hebben meegemaakt en leuke foto's'. We laten deelnemers uit eerdere nieuwsbrieven nogmaals de revu passeren.

Ook bent u benieuwd hoe het nu met de promovenda Sefora en Kira gaat. Ze zijn bijna klaar met hun onderzoek. In deze nieuwsbrief gingen we nog een keer bij hen langs.

Tot slot willen we u ook graag uitnodigen voor een online bijeenkomst om de studie gezamenlijk af te sluiten en in gesprek te komen met elkaar. We leggen uit hoe dat in zijn werk zal gaan, maar schrijf alvast in uw agenda de datum op: 17 januari 2024!

Wij danken u voor uw deelname aan de studie, uw waardevolle tijd en uw aandacht.

Een heerlijk, vrolijke en gezonde Kerst gewenst.

Groeten namens het hele Nederlandse team,

Femke

2. De PlusBus- en Samen Vitaal studie

Over Pharaon

Pharaon houdt zich bezig met de vraag hoe we mensen gezond en gelukkig ouder kunnen laten worden. En hoe we het voor elkaar krijgen dat iemand toegang heeft tot gezondheidszorg en gezondheidsdiensten, ongeacht in welk land of welke regio hij of zij woont.

De eerste uitkomsten van de verzamelde resultaten in Nederland delen we graag met u in deze speciale editie van de nieuwsbrief. Ook vertellen we u meer over de uitkomsten. Daar leest u verderop in dit hoofdstuk meer over.

Een groot project

Het Pharaon-project is een zogenaamde *large-scale pilot*. Een heel groot Europees project waarin 12 landen en 40 internationale partijen testen hoe ze met elkaar samen kunnen werken.

In het project staan pilots in vijf verschillende landen centraal: Spanje, Italië, Portugal, Slovenië en natuurlijk Nederland. Dit ziet u terug op het kaartje rechts. De pilots houden zich bezig met de vraag hoe technologie kan bijdragen aan gezond en actief ouder worden.

Elke pilotlocatie biedt technologische oplossingen aan ouderen en evalueert hun ervaringen met deze technologie

Door de bevindingen van de locaties te bundelen, leren we wat goed werkt en waar verbeteringen mogelijk zijn.



1. Overzicht van deelnemende landen

De Nederlandse pilot

U heeft deelgenomen aan de pilot in Nederland. We noemden die pilot ook wel de PlusBus- of Samen Vitaal studie. Hiermee was u 1 van de 119 deelnemers in Nederland en 1 van de meer dan 1000 deelnemers in alle 5 de landen. Elke vragenlijst die u heeft ingevuld en elke opmerking of vraag die u met ons heeft gedeeld is van essentieel belang. Zonder mensen zoals u had dit project niet kunnen bestaan!

Wat gebeurt er met de uitkomsten?

Met zoveel landen en deelnemers die meedoen zijn er uiteraard ontzettend veel resultaten verzameld. Momenteel worden de resultaten van elke pilot uitgebreid geanalyseerd. Daarnaast proberen we in Nederland, en op Europees niveau, de geanonimiseerde resultaten zo veel mogelijk te verspreiden. Bijvoorbeeld op congressen, in wetenschappelijke rapportages en in aanbevelingen voor vervolgprojecten en beleidsmakers. Uiteindelijk willen we graag dat iedereen in Europa evenveel kans heeft om gezond en gelukkig oud te worden, dat technologie gebruikt wordt waar nodig, maar dat de mens voorop staat.

Het verwerken van de resultaten

We willen de resultaten uit de verschillende landen combineren en vergelijken. Hierdoor leren we samenwerken tussen landen en komen we meer te weten over hoe technologie kan bijdragen aan gezond en actief ouder worden in verschillende landen. Om deze reden komt een groot deel van de resultaten in een database (opslag) te staan. Dit gebeurt in anonieme vorm; de resultaten worden geanonimiseerd verwerkt. Dat betekent dat, behalve de betrokken onderzoekers, niemand te zien krijgt van wie de resultaten afkomstig zijn. Zelfs de onderzoekers kunnen niet zomaar de koppeling maken tussen het resultaat en een persoon. De resultaten zijn op een beveiligde omgeving op de Universiteit van Twente opgeslagen en worden verwerkt aan de hand van een nummer. Enkel wanneer het noodzakelijk is wordt de koppeling gemaakt door een persoon die daar bevoegd voor is.

Deelnemende locaties

Aan het begin van het project heeft het Ouderenfonds tientallen PlusBus-locaties gevraagd of ze interesse hadden om mee te doen. Omdat toen de Corona-pandemie volop rond ging en er vele lockdowns waren, waren veel PlusBussen tijdelijk gesloten. Toen ze later weer open gingen, waren de meesten erg druk met het heropstarten van de uitjes. Men was daardoor huiverig aan een studie mee te doen, heel begrijpelijk.

Toch hebben 13 locaties zich aangemeld voor de pilot In Nederland.

Daarvan vielen er vijf locaties uit, omdat de organisatie van de studie best belastend was en de vrijwilligers het niet zagen zitten. Ook dat is zeer begrijpelijk!

Uiteindelijk hebben 8 locaties één jaar lang meegedaan. Hiernaast is in het plaatje te zien waar de deelnemende locaties zich bevonden in Nederland.

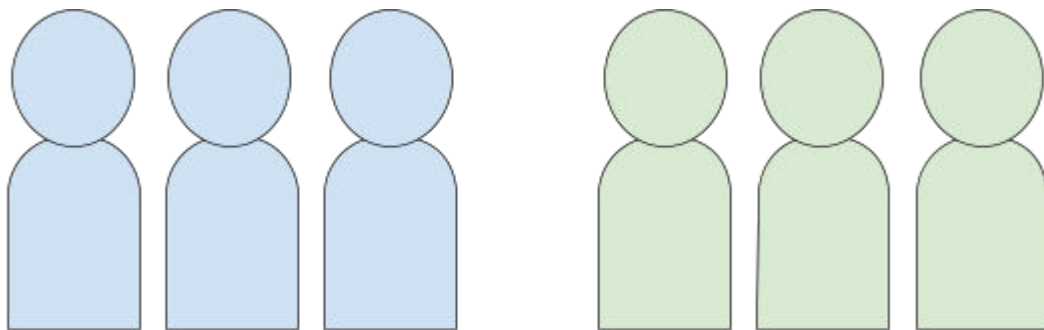


2. Overzicht van deelnemende locaties binnen Nederland

Experimentele en Controle groep

Op 5 van deze locaties kregen deelnemers de mogelijkheid om technologie te gebruiken. Deze deelnemers maakten deel uit van de zogenaamde 'experimentele groep', omdat zij iets nieuws konden uitproberen.

Deelnemers op de 3 overige locaties kregen de technologie niet aangeboden. Zij maakten deel uit van de zogenaamde 'controle groep'. De controlegroep geeft de mogelijkheid om deze groep te vergelijken met de experimentele groep. Zo kan worden getoetst of er een verschil is in uitkomsten, zoals gezondheid, tussen deelnemers die wel- en deelnemers die geen technologie aangeboden hebben gekregen. Op deze manier kunnen we inzicht krijgen of en hoe technologie bijdraagt aan actief en gezond ouder worden.



Groep: Experimentele groep

Controle groep

Locatie: Amersfoort - Utrecht - Amstelveen
Bloemendaal - Lelystad

Ommen - IJsselstein
Driebergen

Aangeboden
Technologie: PACO - MOX/MISS Activity
Regicare Klantportaal

Geen technologie

3. Overzicht van de Experimentele- en Controle groep

Naast de vragen over gezondheid, wilden we ook weten of de technologie bruikbaar was.

Opvallend voor onze studie was dat wij proefpersonen in de experimentele groep vrij lieten de aangeboden technologie wel of niet te gebruiken.

In vooronderzoek met de deelnemers van de PlusBus Vechtdal¹ (februari 2020) zeiden deelnemers dat autonomie belangrijk is bij leefstijlverandering. Je moet het zelf willen.

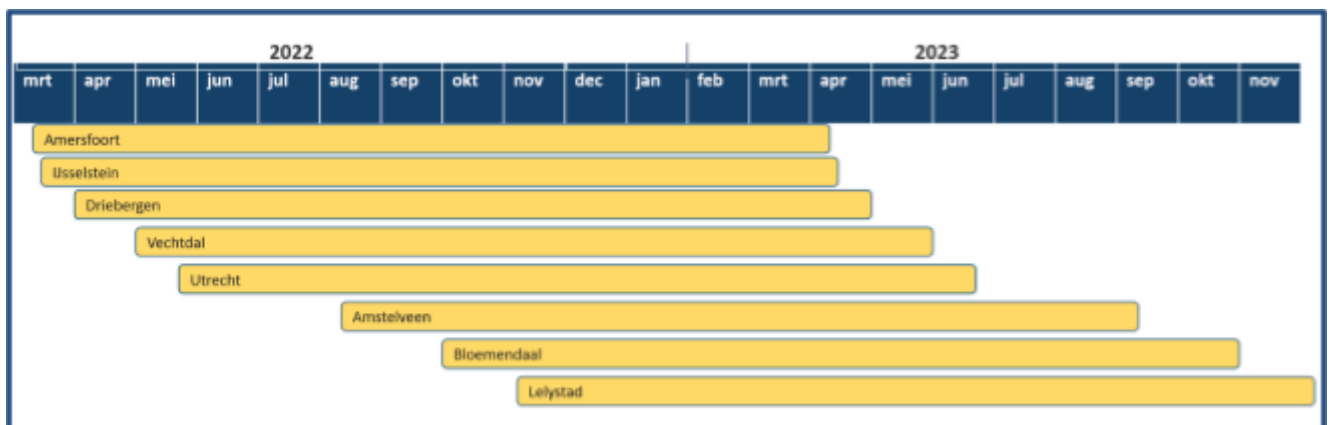
Vanuit die kernwaarde hebben we de bruikbaarheidsstudie gedaan. Het is de ultieme bruikbaarheidstest. Als mensen de technologie wel aangeboden krijgen, maar niet gaan gebruiken dan is dat een teken aan de wand. Mogelijk zien ze de toegevoegde waarde er niet van, was de training niet duidelijk, of is de nieuwigheid er naar een paar weken wel af?

Dat alles vroegen we de mensen in de experimentele groep na een jaar.

Tijdslijn

Iedere locatie heeft dus één jaar deelgenomen aan de pilot. Wist u dat de eerste locatie, Amersfoort, gestart is in maart 2022 en de laatste, Lelystad, in november 2022? Dit betekent dat gegevens verzameld werden van maart 2022 tot en met november 2023. Dat is een aanzienlijke tijdsduur!

Hieronder is een overzicht te zien van wanneer de pilot op elke locatie plaatsvond.



4. Tijdslijn van alle deelnemende locaties binnen Nederland

¹ Oberschmidt, K., Grünloh, C., Tunc, S., van Velsen, L., & Nijboer, F. (2020). *You can't always get what you want: Streamlining stakeholder interests when designing technology supported services for Active and Assistive Living*. Paper presented at 32nd Australian Conference on Human-Computer Interaction, HCI 2020, Virtual Event.

Hoeveel uitjes hebben we georganiseerd

We hebben door een jaar heen in totaal 16 uitjes georganiseerd, van een workshop kaasmaken tot een uitje in de glasblazerij!



5. *Uitje in de glasblazerij*

Wat zijn de resultaten van de studie??

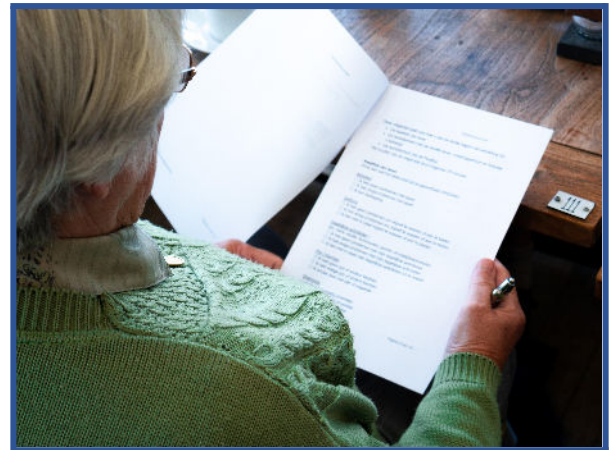
Zoals eerder genoemd zijn we momenteel de verzamelde resultaten nog volop aan het bekijken. Van bijna elke deelnemer hebben we drie meetmomenten. Zo weten we hoe het aan het begin van de studie met u ging, halverwege en aan het einde van de studie.

In totaal hebben 119 mensen meegedaan aan de studie. Echter, er zijn 24 deelnemers gedurende het jaar gestopt met de pilot, waardoor zij niet alle vragenlijsten hebben ingevuld.

Wat algemene gegevens

De gemiddelde leeftijd van deelnemers bij aanvang van de pilot was 80 jaar. De jongste deelnemer was 60 jaar en de oudste deelnemer 96 jaar!

Veel meer vrouwen (78,6% van de deelnemers) dan mannen deden mee aan de studie. Dit is waarschijnlijk te verklaren doordat meer vrouwen dan mannen meereizen met de PlusBus.



Alle deelnemers hadden een e-mailadres, maar niet iedereen gebruikte deze, vandaar ook dat de nieuwsbrief op papier werd toegestuurd.

Het is een hardnekkige gedachte dat oudere mensen niet met technologie kunnen omgaan of er niet van houden. Maar uit onze studie bleek dat vrijwel alle deelnemers technologie gebruiken! Zo heeft 54,7% van de mensen zelfs drie apparaten, bijvoorbeeld een smartphone, tablet en een computer. Nog eens 42,9% heeft één of twee van zulke apparaten. Het is dan ook niet verrassend dat de meerderheid van de deelnemers (63,2%) aangeeft over gemiddelde of gevorderde digitale vaardigheden te beschikken.

Grappig resultaat: de mannen schatten hun digitale vaardigheden hoger in dan de vrouwen. Hoe we dit moeten interpreteren, laten we in het midden.

Gezondheid

Bij de start van de studie gaf 85,5% van de deelnemers aan thuis te wonen. In vergelijking, volgens de Rijksoverheid woont 92% van de 75-plussers in Nederland zelfstandig.

De deelnemers gaven aan in best goede gezondheid te zijn. Op een schaal van 0-100, waarbij 100 het beste is, scoorden deelnemers bij start van de pilot hun gezondheid gemiddeld met 78,1. De gemiddelde score veranderde niet veel over de tijd; aan het einde van de pilot was deze met 78 nagenoeg gelijk.

Daarbij moet wel worden vermeld dat een aantal deelnemers wegens gezondheidsredenen tussentijds is gestopt en geen score heeft gegeven aan het einde van de pilot. Dit kan de gemiddelde scores vertekenen.

Er was nauwelijks verschil in gezondheid of welzijn tussen de experimentele en controlegroep.

Wij denken dat het komt door twee dingen:

1. De gezondheid en het welzijn van de deelnemers was al vrij hoog.
2. De gezondheid en het welzijn van de deelnemers komt meer tot stand door hun eigen actieve leefstijl en wordt niet positief beïnvloed door onze technologieën.

Maar we duiken hier nog verder in. Nog niet alle vragenlijsten zijn opgestuurd en verwerkt. Deze eerste gedachten zijn dus geen harde conclusies.

Eenzaamheid

Een veel voorkomend probleem onder ouderen is eenzaamheid. We hebben eenzaamheid gedurende het studiejaar geprobeerd te meten met bestaande vragenlijsten. Eén van de meest gebruikte methodes om eenzaamheid te meten is de vragenlijst van de Universiteit van Californië, Los Angeles (UCLA).

Deze vragenlijst heeft twintig vragen en geeft aan de hand daarvan een score weer. De laagste score die behaald kan worden is 20 en de hoogste is 80. Een hogere score betekent dat iemand meer gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie heeft.

Gelukkig laten de scores op de vragenlijst een relatief lage gemiddelde score zien van 38 onder de deelnemers van de studie. Ook deze score veranderde weinig over de tijd. Net zoals bij de scores van de gemiddelde gezondheid kunnen de resultaten vertekend zijn doordat sommige deelnemers tussentijds zijn gestopt.

Daarnaast zeggen gemiddelden niet alles. Er is een aantal mensen dat aanzienlijk hoger scoort en dus wél gevoelens van eenzaamheid ervaart. Juist voor deze groep is het van belang om te onderzoeken hoe we gevoelens van eenzaamheid kunnen verminderen.

Eten en bewegen

De meerderheid van de deelnemers (rond de 65%) geeft aan gezond te eten. Dit is iets lager dan een onderzoek van het CBS in 2022, waar 92% van de ouderen aangaf gezond te eten. Ongeveer 44% van de deelnemers vindt dat hij of zij voldoende beweegt. Ter vergelijking, volgens het RIVM beweegt 38% van de totale Nederlandse bevolking voldoende.

Bij aanvang van het onderzoek gaf ongeveer 39% van de deelnemers aan gezonder te willen eten. Hetzelfde percentage gaf aan meer te willen bewegen.

Is dit gelukt tijdens de periode van een jaar? Niet voor iedereen, bij de meeste mensen blijft het eet- en beweegpatroon gelijk. Het is 20 mensen gelukt om gezonder te eten en 16 mensen om meer te bewegen. Dat is een mooie score!

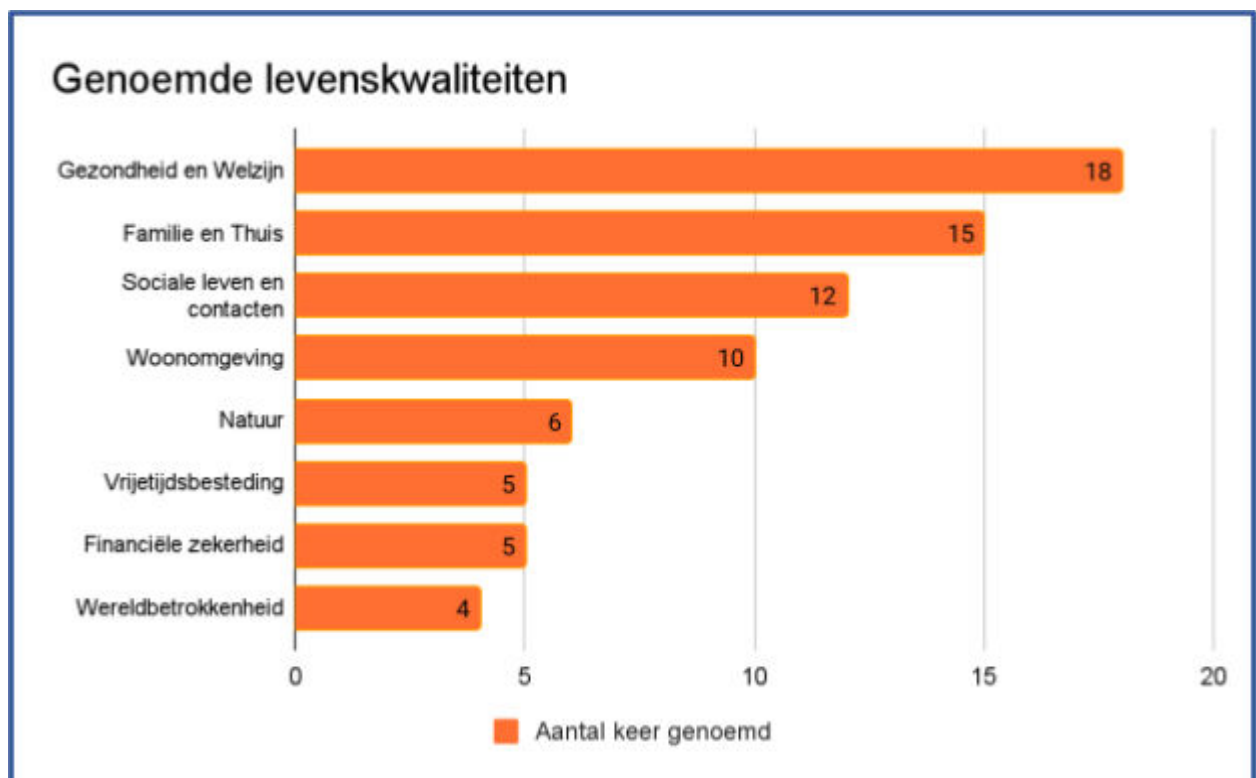
Kwaliteit van leven

De kwaliteit van leven van deelnemers hebben we op twee manieren gemeten. De eerste vragenlijst kijkt naar klachten op 5 vlakken: mobiliteit, zelfzorg, dagelijkse activiteiten, pijn, en stemming.

Bij aanvang van de pilot ervaart ongeveer 35% van de deelnemers op alle vlakken geen klachten, aan het eind van de pilot is dit percentage afgenomen naar bijna 32%. De aanzienlijke afname vindt plaats ondanks ontbrekende data van mensen die tussentijds stopten vanwege hun gezondheid.

Aanzienlijke klachten worden gelukkig weinig gerapporteerd. Wat wel vaak gerapporteerd wordt, is pijn. Tussen de 3,3 en 6,7% geeft aan veel pijn te hebben.

De tweede manier waarop we levenskwaliteit hebben gemeten is door 22 mensen te vragen wat levenskwaliteit voor hen betekent en hoe ze er zelf tegenaan kijken. Student-assistent Stephan heeft met deze mensen gebeld. Hieruit blijkt dat voor 18 van de 22 mensen 'gezondheid' en 'welzijn' de belangrijkste aspecten van kwaliteit van leven zijn. Verdere levenskwaliteiten die veelal werden genoemd, waren onder andere familie, sociale contacten en woonomgeving.



6. *Genoemde levenskwaliteiten in de telefonische interviews*

3. Technologie

De experimentele groep heeft tijdens deelname gebruikgemaakt van één of meerdere technologieën die zijn aangeboden. In dit hoofdstuk geven we een overzicht van de technologieën en gaan we in op de vraag welke impact de technologieën hebben gehad.

Welke technologieën werden aangeboden aan de experimentele groep?

De experimentele groep heeft de mogelijkheid gehad om voor (een deel van) een jaar gebruik te maken van één of meer van de volgende drie technologieën:

- 1) Een digitale eetcoach genaamd PACO;
- 2) Een activiteitsmeter met bijbehorende app genaamd MOX/MISS Activity;
- 3) Het klantportaal van het platform RegiCare om sociaal contact te versterken.

De technologieën zijn middels het platform RegiCare aan elkaar verbonden zoals het overzicht hieronder laat zien.



7. Overzicht van de aangeboden technologieën

Het klantportaal van RegiCare had als doel het versterken van sociaal contact. PACO en MOX/MISS Activity hadden het doel om de gezondheid te bevorderen door gezond eten en bewegen te stimuleren.

De belangrijkste uitkomsten van de technologieën

Wat direct opvalt in de resultaten, is dat niet iedereen in de experimentele groep de technologieën heeft gebruikt. 18 van de 66 deelnemers in de experimentele groep geven aan dat zij MOX/MISS Activity hebben gebruikt en 14% dat zij het klantportaal hebben gebruikt. Slechts 3 deelnemers geven aan PACO gebruikt te hebben.

Deze aantallen liggen lager dan we hadden verwacht. Anderzijds zien we dat 27% van de deelnemers de bewegingsmeter (Mox) uitgetest heeft. Sommigen zelfs een jaar lang! En dat in alle vrijheid, zonder instructie van ons.

Zo bekeken is dat een hoog percentage; zeker vergeleken met de gemiddelde Nederlander. De plusbus gebruikers gebruiken al best veel technologie en zijn ook nieuwsgierig naar nieuwe technologie, mits die waarde toevoegt.

Doordat de technologie niet door de hele experimentele groep gebruikt is, is het lastig om de impact van de technologieën op de gezondheid te bepalen. Eigenlijk vinden we dat we geen conclusie kunnen trekken.

Door de antwoorden die u heeft gegeven, hebben wij wel inzicht in waarom de technologieën door sommige mensen wel en door anderen niet werd gebruikt.

Laten we allereerst kijken naar hoe de technologieën zijn beoordeeld. De beoordelingen vonden plaats op een schaal van 1-10. MOX/MISS Activity wordt door gebruikers beoordeeld met een score (mediaan score) van 7.5. Het klantportaal krijgt een score van 7. Deze technologieën worden dus als voldoende beoordeeld. Voor PACO hebben we maar drie scores: éénmaal een 7 en tweemaal een onvoldoende, namelijk een 4 en 5.

PACO lijkt dus niet voldoende aan te sluiten bij de behoeften van de deelnemers en niet op hen te zijn afgestemd. Zo zeggen deelnemers bijvoorbeeld over deze technologie:

"Het komt op mij een beetje betuttelend over. Daarbij staan er steeds dezelfde keuzes in de menulijsten. Ik wil graag veel variatie."

"[...] het gebruik is zo ingewikkeld gemaakt en voor meer personen dan een eenpersoonshuishouden [daarom wil] ik 'm niet gebruiken."

Het klantportaal zou misschien meer gebruikt worden als er in totaal meer mensen gebruik van maken. Zo zegt een deelnemer:

"Ik maak nu tijdens uitjes vaak foto's en deel die met de deelnemers via whatsapp of Email. Als meer klanten deze pagina gaan gebruiken zal ik vaker foto's via deze pagina versturen."

Gebruikers van MOX/MISS Activity geven aan dat de technologie hen stimuleert. Zo wordt gezegd:

"Het is leuk om aan het einde van de dag te kijken naar het aantal stappen. Soms valt het mee maar ik ben ook wel [eens] ontevreden. Dat is dan een stimulans om de volgende dag beter je best te doen."



Anderzijds zijn er gebruikers die bang zijn de activiteitenmeter te verliezen of de meter daadwerkelijk hebben verloren. Ook gebruiken sommigen liever hun horloge of telefoon om hun activiteit bij te houden.

We zijn in gesprek met deelnemers en medewerkers op de locaties om inzicht te krijgen in redenen voor het relatief lage technologie-gebruik. De redenen die we tot nu toe zien, zijn als volgt:

1. De technologie is lastig te gebruiken
2. De technologie sluit niet aan bij de behoeftes
3. De meerwaarde van de technologie wordt niet voldoende ervaren
4. De technologie komt betuttelend over (specifiek aangegeven voor PACO)
5. Er lijkt een voorkeur te bestaan voor niet-technologische oplossingen

We hebben geprobeerd het technologie-gebruik te vergemakkelijken door training en een helpdesk aan te bieden en door tips te delen in de nieuwsbrief, desondanks werd het gebruik soms als lastig ervaren.

De uitkomsten vertalen we naar aanbevelingen voor vervolprojecten, de overheid, de ouderenzorg en beleid. Het doel? Verzekeren dat technologie op de meest waardevolle manier kan worden ingezet voor de ouderen van de toekomst.

4. Stof tot nadenken -

persoonlijke reflectie door een van de onderzoekers

Femke Nijboer werkte in 2018 mee aan het subsidievoorstel dat uiteindelijk 18 miljoen euro opbracht voor onderzoek naar digitale gezondheidszorg voor oudere mensen in Europa. De Universiteit Twente werd pas op het laatste moment gevraagd partner te worden. Ze zegt daarover:



'Het was van aanvang een ingewikkeld project. Technisch was het moeilijk uit te leggen. En politiek was het ook best een ingewikkelde club. Wie was de baas?

Er waren meer dan 41 Europese partners. Velen kenden elkaar niet. In Nederland zijn we pragmatisch te werk gegaan om voortgang te kunnen maken. Ideaal was dat niet. Idealiter hadden we meer tijd genomen om betere diensten aan te bieden en hadden we geen studie van een jaar gedaan, maar meerdere studies van bijvoorbeeld drie maanden, zodat je vaker iets kon aanpassen. Dat mocht niet van de subsidieverstrekker. Ik vond dat erg lastig en soms ook wel eens zonde van het geld.

Gelukkig waren de lijntjes in Nederland wel kort. We hadden plezier met elkaar en hadden al snel een plan om in de korte tijd die we hadden wat nieuwe diensten aan te bieden. Dat maakt me trots!

Soms vind je niet wat je zoekt, maar wel wat je nodig hebt. Voor mij was dat een andere kijk op ouderen. Ik zeg het maar eerlijk... ik onderschatte de doelgroep met wie ik voor het eerst samenwerkte!'

Hieronder vat ze drie punten samen waar ze lering uit trekt:

1. Waren de Plusbus deelnemers wel geschikte proefpersonen?
We zagen dat ze niet echt de doelgroep vormden voor de technologieën. Die waren met name ontworpen voor mensen die weinig bewegen en wel eet-tips nodig hebben. Jullie bewegen al veel en eten heel gezond.

De vrijwilligers die ik sprak gaven allemaal aan dat echt eenzame ouderen of kwetsbare ouderen alleen over de streep van zo'n studie getrokken kunnen worden als je ze actief achter de broek aan zit. Dat betekent op hun voordeur kloppen, koffie drinken, regelmatig terugkomen en vertrouwen opbouwen. Pas dan bereik je de echte doelgroep.

Maar ja... zeg ik dan ter verdediging... die tijd wordt niet gebudgetteerd in Europese projecten. Dat is erg jammer.

2. Bij een Europese subsidieaanvraag kan je van tevoren niet helemaal goed inschatten wat je doelgroep wordt en welke technologie handig is. Als het eenmaal op papier staat moet je doen wat je beloofd hebt. Dan moet je *die* proefpersonen gaan testen en *die* technologieën gaan testen

We willen de Europese Commissie aanraden onderzoekers vrijer te laten in hun keuze en in samenspraak met de doelgroep de meest geschikte technologieën te kiezen. Dat vergt meer vertrouwen dat onderzoekers het geld goed gaan besteden. Je kan van tevoren niet helemaal voorspellen wat een goede koers is.

3. Ook al waren jullie 'te goede proefpersonen' dan nog is dat niet erg.

We hebben niet geleerd jullie gezonder te maken, maar jullie hebben ons geleerd hoe je veerkrachtig en gezond oud wordt!

En via de interviews hebben we geleerd welke dingen het welzijn en de zelfredzaamheid bepalen. Denk aan de juiste zorg op het juiste moment, goede seniorenwoningen, actief blijven en humor.

Aan het begin van het project zagen we jullie ten onrechte als oudere mensen die misschien wat hulp nodig hebben. Aan het eind zie ik jullie als rolmodellen. Ik mag hopen dat ik ook ouder mag worden op een manier zoals jullie. Dat is het verhaal dat bij mij blijft hangen! Dus dank!

5. Uitnodiging (online) afsluitende bijeenkomst

In deze speciale en laatste uitgave van de nieuwsbrief deelden we de belangrijkste resultaten van het onderzoek.

Graag zouden we u, alle studie deelnemers, ook uitnodigen voor een afsluitende bijeenkomst waarin we mondeling toelichten wat we gevonden hebben en u ook de kans geven vragen te stellen of commentaar te geven. Dit is gepland op **17 januari 2024**.

Omdat de deelnemers verspreid over Nederland wonen, is het moeilijk iedereen in 1 zaaltje bijeen te krijgen. We kiezen ervoor om een online bijeenkomst te doen.

We denken dat we een manier hebben gevonden waarop dat erg makkelijk kan. Het is - als het goed is - bijna alsof je de TV aanzet en toch mee kan praten.

Uitnodiging



Photo by [Chris Montgomery](#) on [Unsplash](#)

Online afsluitende bijeenkomst

Woensdag 17 januari 2024
Aanvang: 15.00
Einde: 16.00

(Mogelijkheid verder te kletsen en na te praten van 16.00 tot 17.00)

Wat je nodig hebt:

- Een apparaat met internet, bijvoorbeeld een tablet, smartphone, laptop, computer.
- Tijd en zin op woensdag 17 januari van 15.00 tot 16.00 uur (met mogelijkheid om langer na te kletsen voor wie wil)

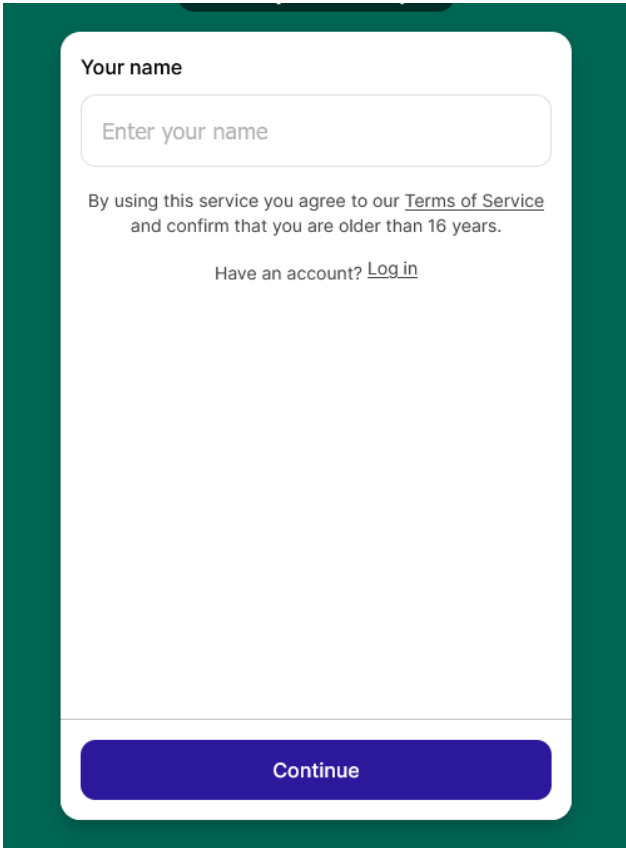
Optioneel:

- Als u mee wilt praten tijdens die bijeenkomst heeft u een apparaat met een (ingebouwde) microfoon nodig.
- Als u gezien wilt worden, heeft u een camera nodig.

Smartphones, tablets en laptops hebben bijna altijd standaard een microfoon en camera. Een vaste computer heeft dit niet altijd.

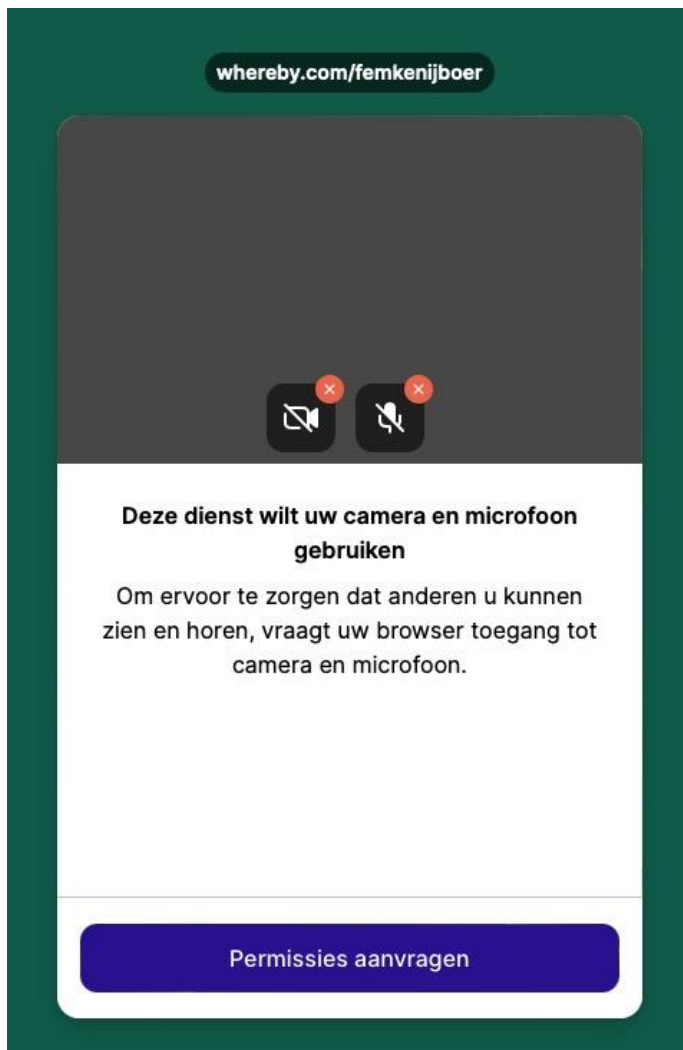
Hoe werkt het?

- **Stap 1: Zet een lekker kopje koffie of thee**
- **Stap 2: Op 17 januari om drie uur 's middags gaat u op internet naar de website:**
www.whereby.com/femkenijboer
- Als het goed is, ziet u dan het scherm zoals hier rechts staat. Vul uw voornaam in of uw bijnaam.



- **Stap 3: Klik op 'permisies aanvragen'**

Uitleg: De website vraagt of hij tijdelijk uw microfoon en camera mag gebruiken. Sta dit toe en maak u geen zorgen... In de volgende stap kunt u bepalen of de camera en microfoon ook daadwerkelijk aan moeten staan.

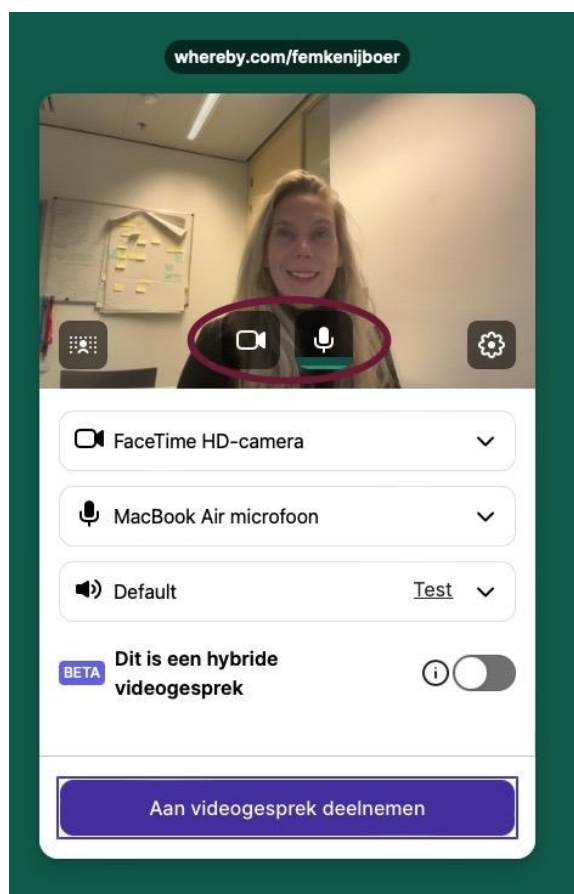


- **Stap 4: Bepaal hoe u deel wilt nemen.**

Bepaal zelf of u deel wilt nemen aan de bijeenkomst met uw microfoon en camera aan of niet.

Vindt u het goed om in beeld te komen en wilt u meepraten, laat deze dan aan. Vinden wij gezellig! Hieronder een plaatje waarin u ziet dat we de camera en microfoon knoppen aan hebben laten staan:

Als u liever alleen maar kijkt, dan moet u de camera en microfoon uitzetten door op de onderstaande knopjes te klikken:



6. De nieuwsbrief - geschiedenis en uitslag van de enquête

Waarom stuurden wij een nieuwsbrief?

In gesprekken met studiedeelnemers in 2022 hoorden we dat de mensen vonden dat ze weinig te horen kregen over de studie en hoe het ging met de andere studiedeelnemers. Men had behoefte aan meer contact en daar waren wij het helemaal mee eens.

Om dat op te lossen hebben we in eerste instantie een student gevraagd een digitale nieuwsbrief vorm te geven die wij aan mensen konden sturen². Dat leek ons een snelle oplossing voor het probleem.

De student studeerde af op dit onderwerp. In theorie werkte dit, maar in de praktijk bleek dat de digitale nieuwsbrief vrijwel niet gelezen werd. We hebben niet tot op de bodem kunnen uitzoeken waarom dit zo was, maar de mensen die we wel spraken, zeiden dat ze de nieuwsbrief niet gezien hadden in de inbox van hun e-mail. Daarop besloten wij een papieren versie van de nieuwsbrief te maken en deze via de universiteitspost op te sturen.

Een paar weetjes over de nieuwsbrieven:

- De eerste nieuwsbrief ging in november 2022 de deur uit.
- Inclusief deze laatste speciale nieuwsbrief, heeft u 14 nieuwsbrieven ontvangen.
- Aan het begin stuurden we de nieuwsbrief naar alle 119 deelnemers en de betrokken Pharaonpartners.
- Gedurende het jaar melden sommige mensen zich af voor de nieuwsbrief. Nu ontvangen zo'n 100 mensen de nieuwsbrief.
- Er zijn in totaal 10 studiedeelnemers aan het woord gekomen.
- Er zijn 12 medewerkers van het Pharaonproject geïnterviewd
- De video's met de Campustour werden gemiddeld 22.5 keer bekeken.

² Rempe, Konrad (2022) *Briefly Motivating: Motivate and retain older participants in a research study using a newsletter*. Zie voor scriptie: <http://essay.utwente.nl/91647/>

Enquête uitslag: wat vond u van de nieuwsbrief?

In oktober stuurden wij een korte enquête om te snappen wat u van de nieuwsbrief. We ontvangen feedback van maar liefst 18 studiedeelnemers. Waarvoor hartelijk dank!

Wat zeiden zij?

Rapportcijfer

Het gemiddelde rapportcijfer voor de nieuwsbrief was 7.8, waarbij er vrij veel hoge cijfers waren en vrij veel lagere cijfers. De meningen waren verdeeld.

Reacties

De opmerkingen waren erg behulpzaam om te begrijpen hoe de waardering tot stand kwam.

Mensen die positief waren zeiden over de inhoud bijvoorbeeld:

- De interviews waren interessant
- fantastisch gedaan
- ik zal hem missen
- De inhoud was prettig leesbaar, ook qua toon

Mensen die de nieuwsbrief minder interessant vonden, merkte op dat ze het niveau wat laag vonden:

- Te oppervlakkig
- Schoolkrant
- Wat is de bedoeling van de nieuwsbrief anders dan een voorstelrondje van de onderzoekers?

Ook over het formaat waren de meningen verdeeld. Sommige mensen waardeerden de ruime opzet en het grotere lettertype ('ik kon ze lezen zonder m'n bril te hoeven zoeken'). Anderen vonden het papier te duur en de tekst te ruim opgezet.

Over wat jullie te horen wilden krijgen in deze laatste nieuwsbrief waren de mensen eensgezind: jullie willen vooral de resultaten horen van de studie. Vandaar ook dat we de nieuwsbrief zijn begonnen met de belangrijkste bevindingen. Ook nodigen wij jullie van harte uit op 19 januari voor een online webinar. Het is als het ware een TV uitzending op je laptop of iPad. Ook is er dan de mogelijkheid met ons te praten over de uitkomsten.

Conclusie:

We zijn blij met de hoge waardering van de nieuwsbrief. Het cijfer 7.8 is een mooi resultaat. Maar het kan beter.

Voor ons werd duidelijk dat de bedoeling van de nieuwsbrief misschien niet goed door ons is gecommuniceerd. De nieuwsbrief was bedoeld om meer van elkaar te horen en om gedurende een jaar de mensen toch een beetje betrokken te houden. We hadden dit beter of misschien ook gewoon wat vaker kunnen communiceren.

Uit de beoordeling begrijpen we dat hoewel de interviews met deelnemers heel leuk zijn, het niveau ook een stuk omhoog mag. In deze laatste editie hebben we daarom ook een verwijzing gemaakt naar alle wetenschappelijke publicaties en scripties die zijn voortgekomen uit het project. ;)

Zouden wij in een volgende studie de nieuwsbrief herhalen? Zeker! Alleen al omdat het heel leuk was te doen en de mensen te spreken.

Dank voor jullie reacties, tips en tops!

7. Promovenda aan het woord

De PlusBus- en Samen Vitaal studie werd mede uitgevoerd door twee jonge onderzoekers: Kira en Sefora. Door deze studie en andere studies konden ze laten zien dat ze tot zelfstandig onderzoek in staat zijn. De uitkomsten hebben ze in tal van publicaties in internationale tijdschriften samengevat. In 2024 hopen ze allebei te promoveren tot doctor in de wetenschappen.

Kira zal op 19 januari haar proefschrift verdedigen tegenover een comité van gerenommeerde wetenschappers. Voor Sefora is de datum nog niet bekend.

Hoe gaat het nu met beide vrouwen? Hoe hebben ze hun traject ervaren? We vroegen het hen.



8. Foto's van Kira (links) en Sefora (rechts)

1. Sefora en Kira, jullie zitten in de laatste fase van je promotietraject. Kira, jij verdedigt je proefschrift al op 19 januari en Sefora, jij gaat dat ergens in 2024 doen.

Hoe gaat het met jullie?

Kira: Goed, ik ben op dit moment bezig met de opmaak van mijn proefschrift, hopelijk kan ik binnenkort een eerste proefdruk zien. Dan wordt je werk van de afgelopen jaren ineens heel tastbaar, dat is heel leuk en spannend tegelijk.

Sefora: Goed! Er gebeuren heel veel dingen op het moment. De studie is aan het afronden, ik werk keihard voor mijn promotie en hopelijk gaan wij binnenkort ons nieuwe huis in! Dus heel veel werk maar ik heb er ook erg zin in!

Kira, ben je zenuwachtig voor 19 januari of ben je er nog wel relaxed onder?

Kira: Het gaat een beetje met vlagen. Aan de ene kant voelt het nog als heel ver weg, en toch gaat het uiteindelijk sneller dan je denkt. Maar ik kan nu ook wel met leuke voorbereidingen bezig gaan, zoals een outfit kiezen en het aansluitende feest gaan plannen.

2. Wil je nog eens kort vertellen waar je proefschrift over gaat?

Kira: Ik heb gekeken naar hoe verschillende personen (bijvoorbeeld zorgverleners, patiënten, burgers) op een goede en actieve manier betrokken kunnen worden bij wetenschappelijk onderzoek. We merken namelijk dat onderzoek, bijvoorbeeld naar zorgtechnologie, veel beter aansluit bij de behoeften in de praktijk als de stemmen van de beoogde doelgroep(en) vanaf het begin duidelijk meegenomen worden. Het eindproduct van mijn proefschrift is een handvat voor onderzoekers om echt een samenvatting aan te gaan met andere betrokkenen.

Sefora: *In mijn onderzoek leg ik de focus op het ontwerpproces van gezondheidsoplossingen. Zoals degene die getest zijn binnen deze studie. Ik probeer manieren te vinden om deze met ouderen te kunnen ontwerpen, zodat zij ze ook willen gebruiken. Dat noem je "co-design". Daarbij is de oudere persoon de expert, namelijk de expert van zijn eigen ervaringen. Zij moeten geen gezondheidskundige zijn. Zij weten het beste hoe zij hun leven ervaren en kunnen de producten zo verbeteren.*

3. Als je terugkijkt naar je werk en studies van de afgelopen jaren, waar ben je dan het meest trots op? Of.. waar word je het meest blij van?

Kira: *Ik heb leuke reacties gehad van mensen uit de praktijk die zeiden dat ze mijn handvat wilden gaan gebruiken en dat het ze heel nuttig leek. Dat is natuurlijk wat je uiteindelijk wilt bereiken, dat er ook na je promotie iets gedaan wordt met je bevindingen, dus dat maakte me wel trots. Daarnaast werk ik samen met een bedrijf dat proefschriften vertaalt naar 'magazines' (een beetje zoals deze nieuwsbrief). De digitale versie te zien maakte me al trots en ik kijk nog meer uit naar de gedrukte versie.*

Sefora: *Ik ben erg trots op ons onderzoek via de krant. Wij hebben een oproep gedaan om oplossingen tegen eenzaamheid te verzamelen en er hebben meer dan 70 mensen meegedaan. Dat was ontzettend gaaf!*

4. Wat is er misgegaan? Waar heb je veel van geleerd?

Kira: *Natuurlijk zag mijn promotieonderzoek er door de pandemie anders uit dan ik had verwacht, maar ik kan niet zeggen dat er echt iets mis is gegaan. We konden ons goed aanpassen naar veel digitaal werken. Wat ik wel merk is dat er nog niet veel aandacht is voor wetenschappelijke artikelen die het proces van een onderzoek beschrijven in plaats van de resultaten. Daardoor is het voor mij soms lastig om mijn werk te publiceren, omdat er minder wetenschappelijke tijdschriften zijn die hierin geïnteresseerd zijn. Na de zoveelste mail met een afwijzing waar in staat 'We vinden het onderwerp interessant, maar helaas past het niet bij ons domein' raak je de motivatie wel een beetje kwijt, al is het maar tijdelijk.*

5. En op persoonlijk vlak? Zijn daar ook nog leuke dingen gebeurd?

Kira: *Zeker, ik heb afgelopen zomer samen met mijn vriend een klushuis gekocht. Dat was wel zwaar naast de afronding van mijn proefschrift, maar het was een te mooie kans om te laten schieten. En het klussen is een goede, fysieke afwisseling voor al het denkwerk in een promotietraject.*

Sefora: *Er is echt te veel gebeurd. Ik ben getrouwd, heb mijn eerste kindje en wij hebben een huis gekocht. Het ging supersnel. Mijn dochttertje is inmiddels bijna twee jaar oud. Vandaag heeft zij fotodag bij de opvang. En met haar hoofd vol krullen was het echt moeilijk om er een leuk kapseltje van te maken. Ik dacht: "Hoe heeft mijn moeder dat gedaan?" hahaha.*

6. Wat gaan jullie doen na je promotietraject? Kira, blijf jij bij RRD werken? Sefora, jij bent al half bij een bedrijf (The Arc) gaan werken? Hoe stellen jullie je de toekomst voor?

Kira: *Ik blijf in ieder geval het komende halfjaar nog bij RRD, onder andere om mijn taken binnen Pharaon goed te kunnen afronden. En in de toekomst wil ik graag onderzoek heel dicht bij de praktijk blijven doen, omdat ik geloof in de mooie veranderingen die zo teweeg gebracht kunnen worden.*

Sefora: *Vanaf januari zal ik Head of Innovation bij THE ARC zijn. Het is een Innovatie Bureau in Dortmund (Duitsland) waar wij grote bedrijven helpen om nieuwe producten te ontwikkelen. Ik heb er zin in, maar zal de UT ook missen.*

7. Commentaar / nabrander: Is er iets wat je de lezers graag nog zou willen zeggen in de nieuwsbrief?

Kira: *Ik zou iedereen vooral heel erg willen bedanken voor hun deelname!*

Sefora: *Het was echt leuk om zo veel van jullie te leren kennen tijdens de uitjes, maar ook via brief en mail! Ik heb ontzettend veel geleerd. Bedankt voor jullie deelname. 😊*

Alle publicaties van Sefora en Kira op een rij:

Hieronder vindt u een lijst met alle publicaties tot op heden van Sefora en Kira. In de loop van volgend jaar komen er nog meer artikelen bij. Daar werken ze nog hard aan:

- Oberschmidt, K., Grünloh, C., Tunc, S., van Velsen, L., & Nijboer, F. (2020). You can't always get what you want: streamlining stakeholder interests when designing technology-supported services for Active and Assisted Living. 32nd Australian Conference on Human-Computer Interaction,
- Tunc, S. S. S. (2020). Ibilight: Promoting social cohesion amongst older adults - A scenario-based design approach for co-designing remotely. In.
- Oberschmidt, K., Grünloh, C., Nijboer, F., & van Velsen, L. (2022). Best Practices and Lessons Learned for Action Research in eHealth Design and Implementation: Literature Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e31795.
- Tunc, S., Nijboer, F., Ludden, G. D., van Velsen, L. S., & Tabak, M. (2022). Scenario-based co-design with older adults: A design case on decreasing loneliness. *International journal of design*, 17(2), 99-113.
- Oberschmidt, K., Broekhuis, M., & Grünloh, C. (2022). Patient Values Associated with an Exergame Supporting COPD Treatment. *Studies in health technology and informatics*, 294, 730-734.
- Bui, M., Oberschmidt, K., & Grünloh, C. (2023). Patient Journey Value Mapping: Illustrating values and experiences along the patient journey to support eHealth design. In *Proceedings of Mensch und Computer 2023* (pp. 49-66).
- Oberschmidt, K., van Velsen, L., Grünloh, C., Fiorini, L., Rovini, E., & Muñoz, F. J. M. (2022). International eHealth ecosystems and the quest for the winning value proposition: findings from a survey study. *Open Research Europe*, 2(56), 56.



Omslag van het Nederlandstalige magazine dat Kira laat maken over haar proefschrift.

8. Voor wie meer wil lezen

Hoewel dit wellicht de laatste nieuwsbrief is, zijn er talloze andere nieuwsbronnen waar u op de hoogte kan blijven van Pharaon en soortgelijke studies. In dit hoofdstuk zetten we er een paar voor u op een rij.

Leuke websites:

- <https://www.pharaon.eu/category/news/>
- <https://ouderenfonds.nl/verhalen/categorie/nieuws/>

Media-aandacht voor de Nederlandse pilot van Pharaon:

- Tientallen ideeën aangedragen om eenzaamheid onder ouderen te voorkomen. Tubantia.
<https://www.tubantia.nl/regio/tientallen-ideeen-aangedragen-om-eenzaamheid-onder-ouderen-te-voorkomen~a7df8d95/>
- Zo doet u mee aan onderzoek van de UT en Tubantia naar eenzaamheid, Tubantia.
<https://www.tubantia.nl/enschede/zo-doet-u-mee-met-het-onderzoek-van-de-ut-en-tubantia-naar-eenzaamheid~ab1c2e79/>

Scripties van bachelor studenten Creatieve Technologie voor het Pharaon project:

In de opleiding Creatieve Technologie leren studenten op een iteratieve manier originele ontwerpen te maken voor nieuwe producten of diensten. Anders dan bij andere ingenieursopleidingen werken ze een beetje als kunstenaars. Ze beginnen door goed te kijken naar de doelgroep, snel prototypes te bouwen en uit te testen.

Deze studenten tekenen veel, gebruiken regelmatig duct tape en lijm om iets snel in elkaar te zetten en dan weer af te breken. Het is het snel en herhaaldelijk testen dat vaak tot nieuwe oplossingen leidt.

Maar liefst tien studenten hebben wij gevraagd te kijken naar gezondheidsbevordering voor oudere mensen.

Dat resulteerde in 10 prachtige scripties. Een daarvan vindt u hieronder:

Vegt, K.H.B. van der (2023) [Designing a remote lifestyle intervention for older adults using empathic design.](#)

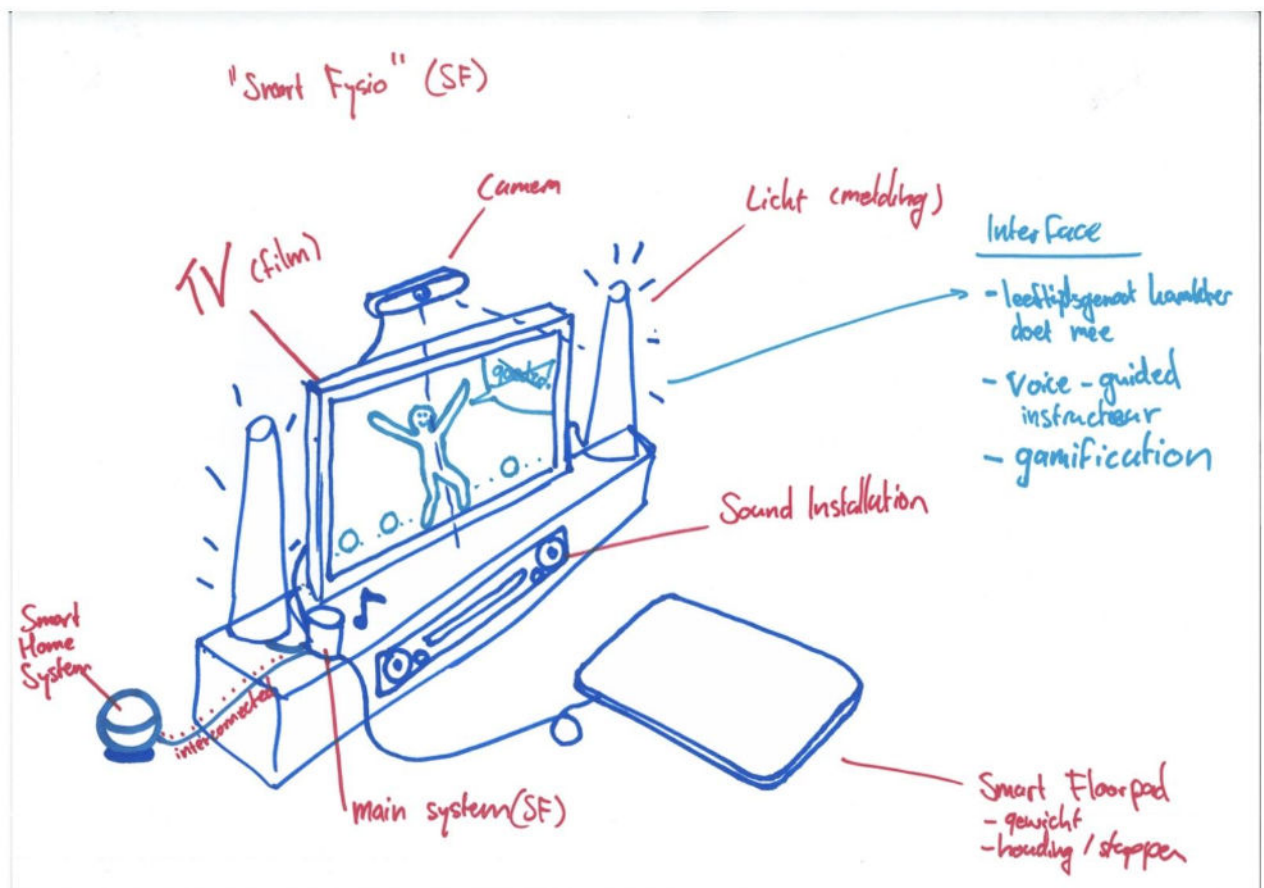


Figure 9: The final solution designed by participant group 2, showing a smart physio system integrated into a smart home, operated using voice assistance, assisted by light sensory visuals and a smart floorpad.

9. Helpdesk stopt

Stel, u verloor uw beweegmeter of u kon niet inloggen op de dieetcoach app, dan kon u tijdens de studie Marcel bellen en/of Sefora mailen.

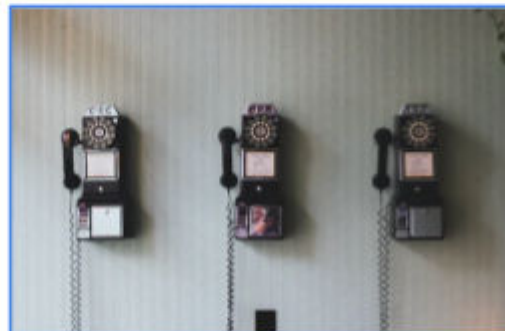
Omdat de studie is afgerond, gaan we het telefoonnummer sluiten.

Als er nog vragen zijn, kunt u wel nog mailen of schrijven. Het mailadres blijft bestaan tot en met november 2024. Dus u kunt ook volgend jaar nog gewoon schrijven.



Mail: plusbus@utwente.nl

Post: PlusBus studie
Universiteit Twente
Faculteit EEMCS
Horst - Zuidhorst
Postbus 217
7500 AE Enschede



Wij danken Marcel en Sefora hartelijk voor alle hulp bij het beantwoorden van de vragen!

P.S.: Als u nog een MOX sensor (een beweegmeter) in huis heeft, wilt u deze dan terug sturen naar de universiteit? Dank u wel alvast.

Redactie

Femke Nijboer
Simone de Graaf

Eva Siderakis
Stephan Leinweber

Angelique Tinga
Cyriel Dreissen

UNIVERSITEIT TWENTE.



Credits:

Alle foto's of tekeningen zijn door de geïnterviewden aangeleverd.
Waarvoor hartelijk dank!