

FACTSHEET



FindMyApps

helpt mensen met dementie
plezierige en zinvolle apps te
vinden en te gebruiken
op een tablet

70% van de mensen met dementie woont thuis, waarvan het merendeel wordt bijgestaan en verzorgd door hun familie of andere naasten. 1 op de 8 mantelzorgers voelt zich overbelast, 52% voelt zich zelfs tamelijk tot zwaar belast (Dementie-monitor 2018). Mensen met dementie willen vaak deel blijven nemen aan activiteiten en contact houden met familie, vrienden en kennissen. Ook voor hun naasten is dit belangrijk.

Inleiding

Het afgelopen decennium zijn veel apps ontwikkeld die voor de genoemde problemen en wensen een praktische oplossing bieden, maar welke zijn geschikt voor mensen met dementie? En hoe vind je in het woud van apps iets dat aansluit bij persoonlijke interesses? Om het zoekproces naar gepaste apps te vereenvoudigen hebben onderzoekers van Amsterdam UMC (locatie VUmc), Saxion Hogeschool en Radboudumc in co-creatie met mensen met dementie en mantelzorgers, professionals en ICT experts een hulpmiddel ontwikkeld: het FindMyApps programma.

Deze factsheet, die is bedoeld voor mensen met dementie, mantelzorgers, professionals en anderen die bij hen betrokken zijn, geeft informatie over wat het FindMyApps programma inhoudt, voor wie het bedoeld is, hoe het succesvol kan worden ingezet en wat de eerste ervaringen zijn van gebruikers. Wij hopen hiermee het gebruik ervan te stimuleren. Tot slot wordt informatie gegeven over het onderzoek naar het FindMyApps programma.

Ja, ik denk dat het [mijn leven] is veranderd. Het is niet heel erg veranderd, maar ik denk wel dat het je verandert. Je weet meer, je hoort meer, je ziet meer en je sociale omgeving is anders. Als ik kijk naar mijn zus, haar wereld is heel klein. Een tablet kan je wereld veel groter maken!

Persoon met dementie

Wat is FindMyApps?

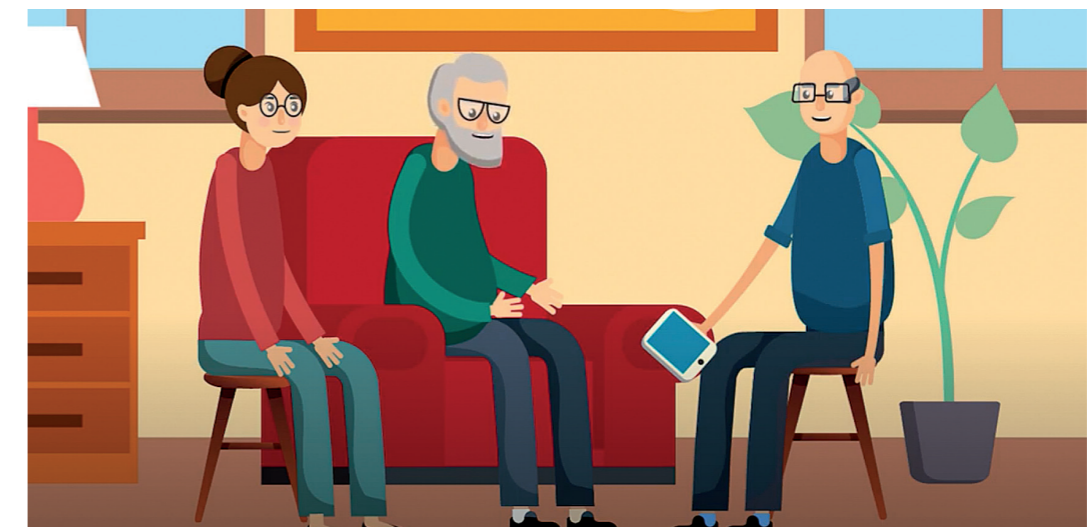
Het FindMyApps programma bestaat uit een app met een keuzehulpmiddel en een training om de tablet en de FindMyApps app te leren gebruiken. Met de app kan men eenvoudig dementievriendelijke apps vinden, die aansluiten bij de behoeften, wensen en mogelijkheden van de persoon met dementie. Deze apps kunnen het dagelijks functioneren ondersteunen en activiteiten bieden. Hierdoor kunnen mensen met dementie het dagelijks leven beter managen en weer bevredigende betekenisvolle en sociale activiteiten hebben. Daarmee ondersteunt FindMyApps niet alleen de persoon met dementie, maar ontlast het ook de mantelzorger.

Het is een leuke activiteit zodra je weet hoe het werkt. Het is interessant!

Persoon met dementie

De Training

Het is indrukwekkend hoe snel mensen met dementie een tablet kunnen leren gebruiken. Zelfs mensen die nooit eerder een tablet in handen hebben gehad kunnen er na enige oefening veel plezier aan beleven. Maar er zijn ook mensen die het moeilijk vinden en die niet weten hoe zij geschikte apps kunnen vinden. Voor hen biedt de FindMyApps training in het gebruik van de tablet en de FindMyApps app een oplossing. Mantelzorgers leren hun naaste te begeleiden bij het leren gebruiken van FindMyApps door middel van de 'foutloos leren' methode. Essentieel hierbij is dat de mantelzorger de persoon met dementie stap voor stap begeleidt, zodat wordt voorkomen dat hij/zij fouten maakt. Deze methode versnelt het leerproces. Door voldoende begeleiding van de mantelzorger en door gebruik te maken van de demonstratievideo's in de app zal de persoon met dementie leren omgaan met de tablet en ook de FindMyApps app met plezier gebruiken.



De app

FindMyApps is geschikt voor Android en Apple tablets. Het bevat een database met informatie over dementievriendelijke apps. Om apps te vinden die goed aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de individuele gebruiker, wordt in FindMyApps eerst een gebruikersprofiel aangemaakt waarin voorkeuren worden vastgelegd. Dit gebeurt aan de hand van zes vragen over:

- 1 de lettergrootte van apps,
- 2 de hoeveelheid tekst in apps,
- 3 de taal van de apps,
- 4 de animaties in apps,
- 5 de bediening van apps,
- 6 de uitleg van apps.

Voorkeuren

Heeft u bepaalde voorkeuren voor apps?

Wilt u apps met grote letters? Ja

Wilt u apps met weinig tekst en veel plaatjes? Ja

Wilt u alleen Nederlandstalige apps? Nee

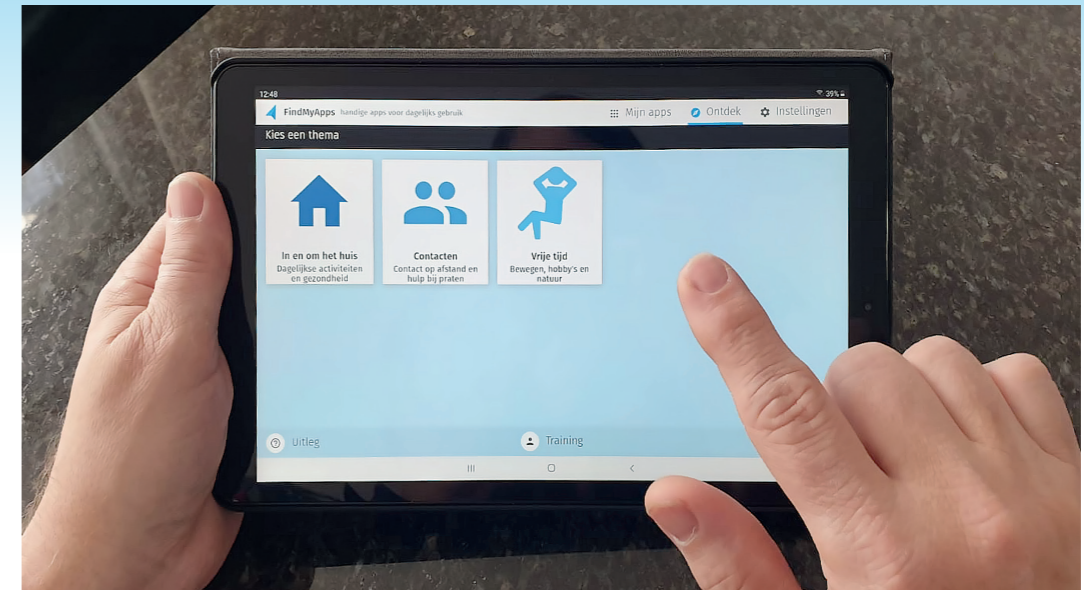
Wilt u apps met echte foto's? Nee

Wilt u apps die simpel te bedienen zijn? Nee

Wilt u apps die het gebruik uitleggen? Nee

Zoeken Mijn apps Instructies Voorkeuren

In het keuzehulpmiddel (zie foto) zijn drie hoofdcategorieën onderscheiden, waarin gebruikers kunnen zoeken naar apps: **In en om het huis**, **Contacten** en **Vrije tijd**. Binnen elke hoofdcategorie zijn subcategorieën van activiteiten te vinden om het zoeken te vergemakkelijken. Zo bevat **In en om het huis** apps die te maken hebben met dagelijkse activiteiten en gezondheid, zoals het tijdig innemen van medicijnen en fysiek actief blijven door bijvoorbeeld te tuinieren. Onder **Contacten** bevinden zich apps om contact op afstand te onderhouden, zoals apps voor beeldbellen en apps die helpen bij communiceren. Tot slot bevat **Vrije tijd** apps voor activiteiten op het gebied van bewegen, hobby's en natuur, zoals apps met wandelroutes, leuke spelletjes en apps om vogelgeluiden te herkennen.



Bij elke app staat een korte, duidelijke beschrijving van de app en wordt met een cijfer van 0 tot 10 aangegeven hoe goed de app past bij de voorkeuren van de gebruiker op basis van het gebruikersprofiel. Er is bovendien een link naar de Apple App Store of Google Play Store, waar de app direct kan worden gedownload. Elke pagina van de FindMyApps app bevat een knop **uitleg**, voor het geval de gebruiker toelichting nodig heeft. De app heeft ook een pagina **Mijn Apps**, deze biedt een overzicht van apps die de gebruiker eerder heeft geopend, zodat deze snel kunnen worden teruggevonden. Tenslotte zijn er demonstratievideo's, die de functies en het gebruik van de tablet en FindMyApps in detail uitleggen.

Dementie en herinneringen

TERUG NAAR APPLICATIES

Categorie Foto's & filmpjes Gratis INSTALLEER VIA GOOGLE PLAY STORE

Omschrijving

Met deze app kunt u herinneringen van vroeger ophalen. U kunt muziek luisteren van vroeger en beelden en onderwerpen van vroeger bekijken.

Find My Apps beoordeling

Grote letters	Nederlands	Bevat uitleg	Reële foto's	Eenvoud	Veel plaatjes
7/10	9/10	9/10	9/10	7/10	7/10

Zoeken Mijn apps Instructies Voorkeuren



Voor wie is FindMyApps geschikt?

FindMyApps is oorspronkelijk ontworpen voor mensen met een lichte vorm van dementie of milde cognitieve stoornissen en hun mantelzorgers.

Dat wil niet zeggen dat FindMyApps niet ook bruikbaar kan zijn voor mensen met een wat meer gevorderde dementie. Ook bij hen is grote behoefte aan plezierige activiteiten en contact met familie en vrienden. Daarom wordt nu op kleine schaal onderzocht of FindMyApps ook voor deze groep een goed hulpmiddel is.



Ik vind het een leuke ervaring als ik zie hoe mijn man zich hiermee kan vermaken, dus dat vind ik wel heel prettig dat hij wat te doen heeft zeg maar. Ik merk toch dat mijn man passief wordt, dus dan is dit toch wel een leuke invulling, zeg maar, van zijn dag.

Mantelzorger

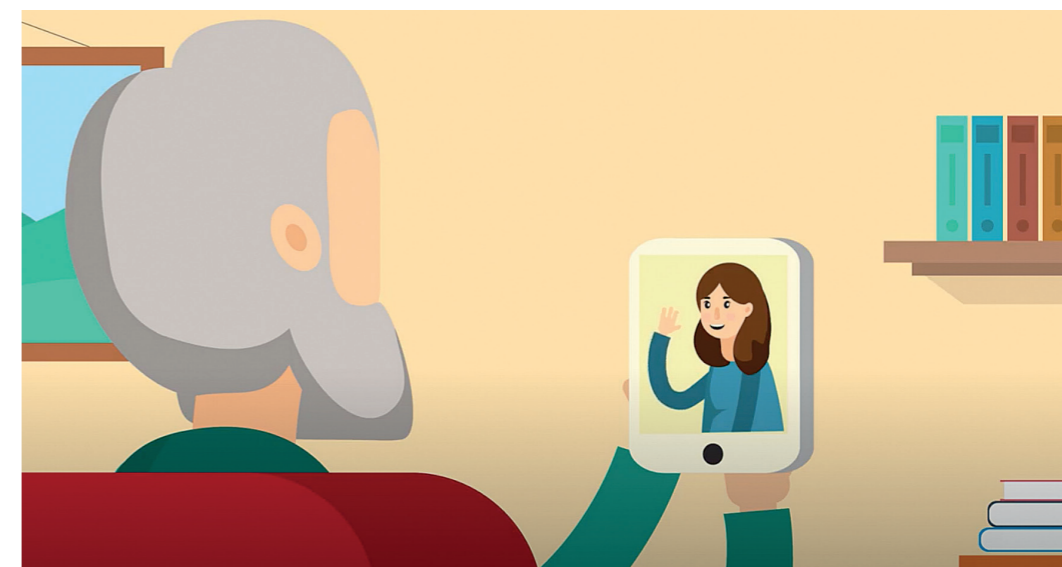


Wat levert het gebruik van FindMyApps op?

De resultaten van twee eerste studies laten zien dat de FindMyApps app door mensen met dementie en hun mantelzorgers wordt ervaren als een nuttig en gebruiksvriendelijk hulpmiddel dat plezierige activiteiten kan opleveren. Ook de training wordt als behulpzaam ervaren.

Ik denk dat het hem wat meer zelfvertrouwen geeft.
Mantelzorger

Gebruikers gaven aan dat ze met de FindMyApps app gemakkelijker apps vinden die aansluiten bij hun interesses. Degenen die FindMyApps gebruikten bleken gemiddeld meer apps te downloaden dan degenen die een tablet zonder FindMyApps gebruikten. Bij een kleine groep deelnemers bleek FindMyApps positief te hebben bijgedragen aan het zelf managen van hun dagelijks leven en sociale participatie. De impact van FindMyApps op de 'sociale gezondheid' en kwaliteit van leven van mensen met dementie en mantelzorgers wordt momenteel op grotere schaal door het onderzoeksteam in een landelijke studie onderzocht (zie Onderzoek naar FindMyApps).





Hoe kan FindMyApps succesvol worden ingevoerd?

Er zijn een aantal contextuele, implementatie- en bruikbaarheidsfactoren die van belang zijn voor een succesvolle invoering van FindMyApps. Dat zijn:

Context

- Zorg ervoor dat er iemand is die de persoon met dementie kan helpen bij het leren gebruiken van de tablet en FindMyApps en die kan bijspringen indien nodig. Dit kan bijvoorbeeld een partner, dochter of zoon of een ander in de directe omgeving zijn.
- Voorkom dat gebruikers door technische problemen de tablet langere tijd niet gebruiken. Het is dan vaak moeilijk om weer opnieuw te beginnen. Neem daarom bij eventuele technische problemen altijd contact op met de FindMyApps helpdesk, zodat deze zo snel mogelijk verholpen kunnen worden.

Implementatie

- Voor een goede en efficiënte implementatie is het belangrijk te weten of de persoon met dementie en mantelzorgervaring hebben met tabletgebruik. De training in het gebruik van de tablet en de FindMyApps app kan daar dan op afgestemd worden. Daarbij is het van belang te weten of gebruikers ervaring hebben met Apple of Android besturingssystemen. Aan te raden is de FindMyApps app te gebruiken op een tablet met een besturingssysteem waar men al mee bekend is en in ieder geval het FindMyApps demonstratiefilmpje te bekijken.
- Omdat mensen zich meer of minder bewust kunnen zijn van hun beperkingen (iemand die geen besef heeft van zijn beperkingen zal al snel aangeven geen hulpmiddel nodig te hebben), is het belangrijk hier rekening mee te houden. Probeer de gebruiker te motiveren voor het gebruik van de tablet en FindMyApps door enkele apps te laten zien die aansluiten bij zijn/haar persoonlijke interesses ('U houdt zo van vogels, kent u deze app met vogelgeluiden al? Zal ik hem eens laten horen?')
- Ga ook daarna regelmatig samen met de persoon met dementie in de FindMyApps app op zoek naar apps die passen bij zijn/haar interesses.

Bruikbaarheid

- Om interesse en handigheid te houden in het gebruik van de tablet en apps is het belangrijk om regelmatig te oefenen, zo nodig aangemoedigd door de mantelzorgervoor een handeling op te knippen in stappen en deze stappen vaak te herhalen (*Foutloos leren methode*) kan een persoon met dementie het gebruik aanleren.
- Door contact te houden met gebruikers over hun ervaringen met het tabletgebruik, worden zij er niet alleen aan herinnerd de tablet te gebruiken, maar kunnen ook eventuele problemen worden besproken en opgelost.



Onderzoek naar FindMyApps

FindMyApps is, zoals eerder aangegeven, ontwikkeld in co-creatie met mensen met dementie en mensen met milde cognitieve stoornissen (MCI), mantelzorgers, professionals, onderzoekers en ICT experts. In enkele pilot studies is de bruikbaarheid en gebruiksvriendelijkheid onderzocht en positief gewaardeerd door gebruikers. Momenteel wordt onderzocht of FindMyApps door het gemakkelijker vinden van apps bijdraagt aan de zelfredzaamheid van mensen met dementie en hun deelname aan (sociale) activiteiten, en of daarmee ook hun kwaliteit van leven toeneemt. Dit is een landelijke studie die wordt uitgevoerd door onderzoekers van Amsterdam UMC (locatie VUmc, afdeling Psychiatrie) in samenwerking met Saxion Hogeschool, Radboudumc en UMCG. De resultaten hiervan komen in het najaar van 2022 beschikbaar.

Hele avonden muziek aan gehad, meegezongen met oude liedjes van vroeger via de dementie herinneringen app.

Persoon met dementie

Ik vind het een openbaring om te leren dat mensen die beginnende dementie hebben toch nog dingen kunnen leren. En ik dacht echt dat mensen met dementie niets meer konden leren, ik dacht echt dat is idioot ... Vooral die methode (foutloos leren), dat heb ik echt wel op die manier gedaan en ik hoop dat dit ook werkt voor de lange duur.

Mantelzorgervoor



Wilt u ook gebruik maken van FindMyApps?

Dat kan! In het kader van bovengenoemde landelijke studie kunnen mensen met dementie en hun mantelzorgers door het hele land gebruik maken van FindMyApps. Geïnteresseerden kunnen zichzelf aanmelden of door een ander worden aangemeld. Neem hiervoor telefonisch of per email contact op met de uitvoerende onderzoeker, David Neal (020 - 788 45 12 of d.n.neal@amsterdamumc.nl).

Heeft u vragen? Neem dan gerust met een van ons contact op:

David Neal

Onderzoeker in opleiding
Amsterdam UMC (VUmc)
Afdeling Psychiatrie
020 - 788 45 12
d.n.neal@amsterdamumc.nl

Dr. Teake Ettema

Senior onderzoeker
Amsterdam UMC (VUmc)
Afdeling Psychiatrie
020 - 788 46 38
t.ettema@amsterdamumc.nl

Prof. Rose-Marie Dröes

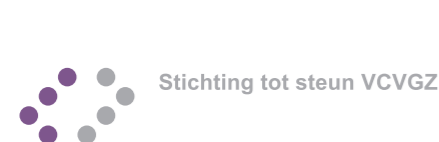
Projectleider en supervisor
Amsterdam UMC (VUmc)
Afdeling Psychiatrie
020 - 788 54 54
rm.droes@amsterdamumc.nl

Bekijk het FindMyApps informatiefilmpje (1,5 minuut) door deze QR code te scannen of ga naar:
<https://findmyapps.onderzoek.io/>



Financiering

Deze factsheet is mede mogelijk gemaakt door een donatie van Stichting Hofje Codde & Van Beresteyn en gebaseerd op onderzoek dat is gefinancierd door de EU, Marie Skłodowska Curie Innovative Training Network (ITN) action, H2020-MSCA-ITN-2015, nr. 676265 (INDUCT project); en Stichting tot Steun VCVGZ, nr. 250.



Dankbetuiging

Hierbij willen we graag alle deelnemers van de pilot studies, hun mantelzorgers en verwijzers van zorg en welzijnsinstanties naar dit project hartelijk danken voor hun bijdrage aan het FindMyApps onderzoek.

Referenties en Input

Deze factsheet is gebaseerd op onderstaande publicaties:

- Beentjes, K. M., Kerkhof, Y. J. F., Neal, D. P., Ettema, T. P., Koppelle, M. A., Meiland, F. J. M., ... Dröes, R.-M. Process Evaluation of the FindMyApps Program Trial: a Tablet Computer-Based Intervention for Self-Management and Meaningful Activities for People with Dementia (submitted).
- Beentjes, K. M., Neal, D. P., Kerkhof, Y. J. F., Broeder, C., Moeridjan, Z. D. J., Ettema, T. P., ... Dröes, R.-M. Impact of the FindMyApps Program on People with Mild Cognitive Impairment or Dementia and their Caregivers; an Exploratory Randomized Controlled Trial (submitted).
- Kerkhof, Y. J. F., Bergsma, A., Graff, M., & Dröes, R.-M. (2017). Selecting apps for people with mild dementia: Identifying user requirements for apps enabling meaningful activities and self-management. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, 4, 1-21. <https://doi.org/10.1177/2055668317710593>
- Kerkhof, Y. J. F., Kohl, G., Veijer, M., Mangiaracina, F., Bergsma, A., Graff, M., & Dröes, R.-M. (2020). Randomised controlled feasibility study of FindMyApps: First evaluation of a tablet-based intervention to promote self-management and meaningful activities in people with mild dementia. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1765420>
- Kerkhof, Y. J. F., Pelgrum-Keurhorst, M., Mangiaracina, F., Bergsma, A., Vrouwdeunt, G., Graff, M., & Dröes, R. M. (2019). User-participatory development of FindMyApps; a tool to help people with mild dementia find supportive apps for self-management and meaningful activities. *Digital Health*, 5, 1-19. <https://doi.org/10.1177/2055207618822942>

Deze factsheet is een uitgave van het FindMyApps project. Hierin wordt met een aantal projectpartners samengewerkt: Amsterdam UMC, Saxion University of Applied Sciences, Radboudumc Alzheimer Centrum, UMCG en EUmedianet.

Graag als volgt verwijzen naar deze factsheet: Beentjes, K.M., Neal, D.P., Kerkhof, Y.J.F., Ettema, T.P., Graff, M., Dröes, R.M. (2020). Factsheet FindMyApps helpt Mensen met Dementie Plezierige en Zinnvolle Apps te vinden en te gebruiken op een Tablet. Amsterdam UMC, locatie VUmc, afdeling Psychiatrie.



Vormgeving: Coen de Kort, Tilburg

Amsterdam, juli 2020

© Amsterdam UMC, locatie VU medisch centrum, afdeling Psychiatrie

