

# RESULTATEN ONDERZOEK 2020 – 2023



## Impact van **FindMyApps**

**Verbetering sociale gezondheid van  
mensen met beginnende dementie en  
de zorgervaring van mantelzorgers**

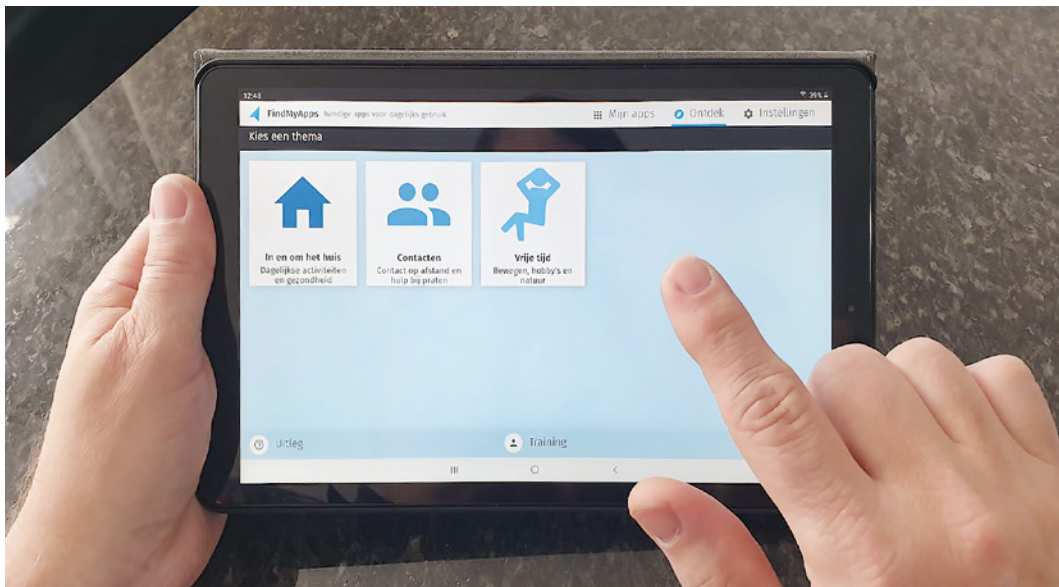


Meer dan 55 miljoen mensen wereldwijd leven met dementie. Voorspeld wordt dat dit aantal in 2050 zal zijn verdubbeld (World Alzheimer Report, 2022). Naast fysieke en mentale gezondheid is een goede sociale gezondheid essentieel voor een goede kwaliteit van leven. Dit geldt ook voor mensen met dementie. Toch ervaren zij vaak onvervulde behoeften bij het zelf inrichten van hun dagelijks leven en deelname aan sociale activiteiten. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen hun zorgtaak als zwaar ervaren en hebben ondersteuning nodig om goede zorg te bieden.

## Inleiding

FindMyApps is een programma dat ontwikkeld is met en voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Door hen te helpen een tablet-computer te leren gebruiken beoogt het programma de zelfredzaamheid en sociale participatie van mensen met dementie te bevorderen en mantelzorgers handvatten te bieden bij het begeleiden van hun naaste.

Apps voor de tablet bieden tal van mogelijkheden. Denk aan videobellen met vrienden en familie, muziek luisteren of (geheugen)spelletjes doen. Maar veel mensen weten niet hoe ze een tablet moeten gebruiken. Het blijkt ook lastig om apps te vinden die goed aansluiten bij persoonlijke behoeftes en interesses, en ook makkelijk te gebruiken zijn. FindMyApps is ontwikkeld om mensen hiermee te helpen.



De FindMyApps app wordt op een tablet gebruikt en helpt bij het zoeken naar leuke of nuttige apps.



## Wat is FindMyApps?

Het FindMyApps programma bestaat uit drie onderdelen: een tablet, een keuzehulp middel om naar apps te zoeken, en een training in het leren gebruiken van de tablet. Met het keuzehulp middel kunnen mensen eenvoudig apps vinden die aansluiten bij hun persoonlijke voorkeuren, interesses en vaardigheden. Alle apps die in FindMyApps te vinden zijn zijn positief beoordeeld als in het algemeen gemakkelijk te gebruiken door mensen met dementie.

FindMyApps is ontwikkeld door Amsterdam UMC, Hogeschool Saxion en Radboud UMC. Voor meer informatie zie de Factsheet FindMyApps.

## Deze brochure

In deze brochure worden de resultaten gepresenteerd van het wetenschappelijk onderzoek naar de impact van FindMyApps op zelfmanagement en sociale participatie van mensen met dementie en hoe mantelzorgers de zorg voor hun naaste ervaren.





## Het FindMyApps onderzoek: doel en aanpak

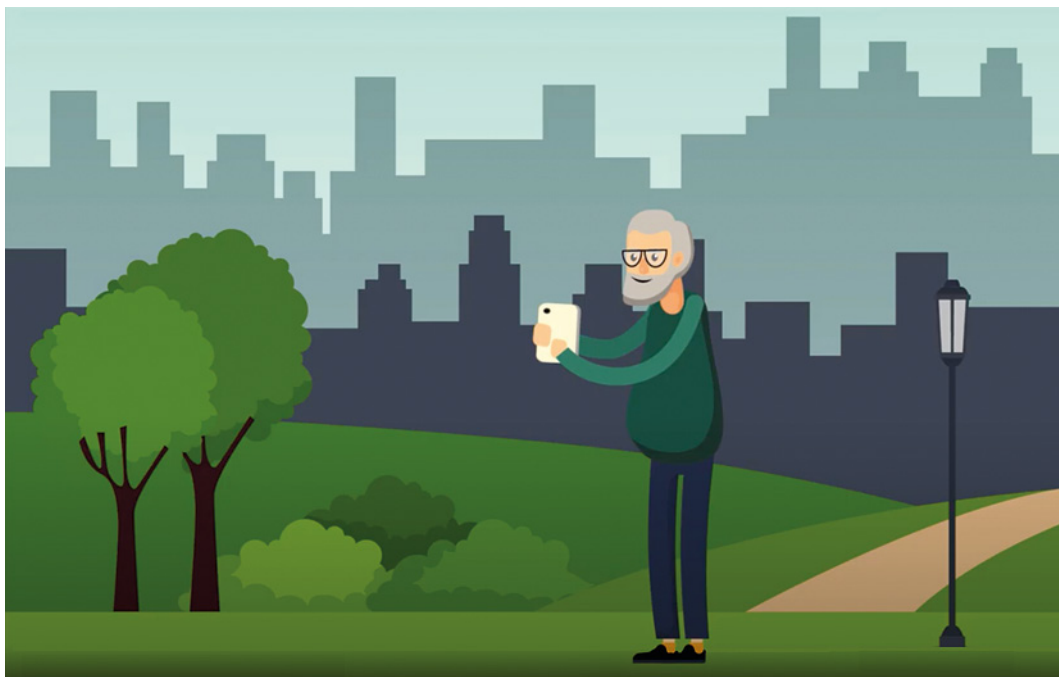
Onderzoekers van Amsterdam UMC hebben onderzocht of FindMyApps een effectief hulpmiddel is om:

- zelfmanagement en sociale participatie van mensen met beginnende dementie te bevorderen; en
- mantelzorgers te ondersteunen in het zorgen voor hun naaste.

Het gebruik van FindMyApps is hiertoe vergeleken met het gebruik van een reguliere tablet.

Ook is nagegaan:

- of mensen met FindMyApps vaker of meer gebruik maakten van de tablet dan reguliere tabletgebruikers;
- of FindMyApps-gebruikers het tabletgebruik anders ervaren dan gebruikers van reguliere tablets; en
- of de kosten van FindMyApps beter opwegen tegen de baten dan bij een reguliere tablet. Oftewel of FindMyApps kosteneffectief is.





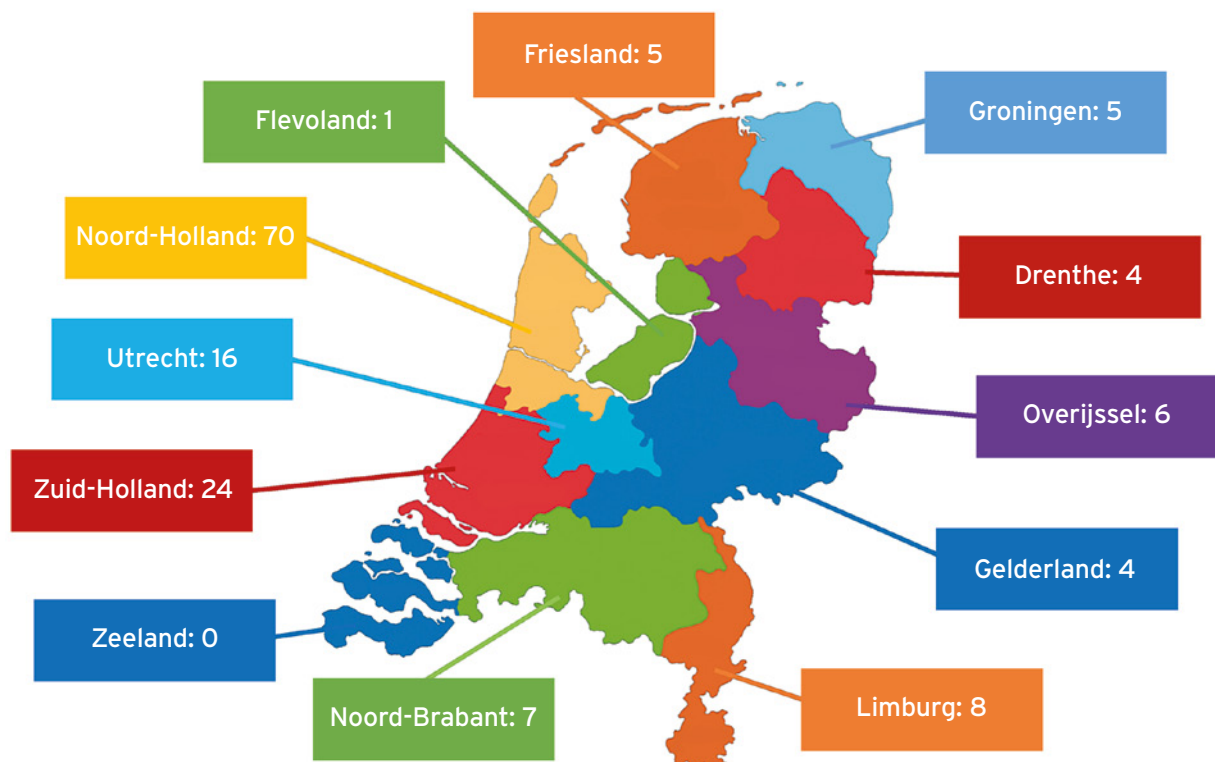
## Wie hebben meegedaan aan het onderzoek?

150 mensen met lichte dementie of milde cognitieve stoornissen (MCI), en hun mantelzorgers, hebben aan het onderzoek deelgenomen. 128 paren (persoon met dementie en mantelzorgers) hebben het hele onderzoek van drie maanden afgemaakt.

Kenmerken van de deelnemers waren als volgt:

- Hun leeftijd varieerde van 50 tot 95 jaar oud
- Iets meer dan de helft was man
- Van alle deelnemers had 67% ooit eerder een tablet gebruikt
- 75% woonde samen met hun mantelzorgers
- Meer dan de helft had een HBO of WO opleiding afgerond
- Zij waren afkomstig uit alle provincies van Nederland, behalve Zeeland.

Aantal deelnemers aan het FindMyApps project per provincie in Nederland





## Is FindMyApps effectiever dan een reguliere tablet?

### **Heeft FindMyApps een positiever effect op zelfmanagement en sociale participatie van mensen met beginnende dementie?**

Nee, gemiddeld genomen blijken mensen met een lichte vorm van dementie voor wat betreft zelfmanagement en deelname aan sociale en andere activiteiten niet meer baat bij FindMyApps te hebben dan bij een reguliere tablet.

### **Ondersteunt FindMyApps mantelzorgers beter bij het zorgen voor hun naaste?**

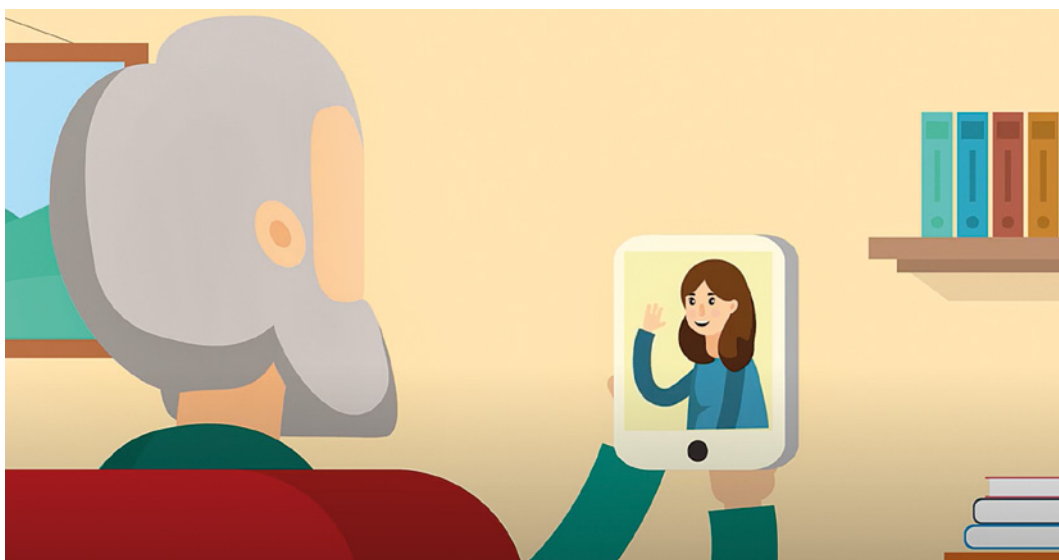
Ja, mantelzorgers van mensen met MCI of lichte dementie die FindMyApps gebruiken voelen zich gemiddeld genomen beter in staat om voor hun naaste te zorgen dan mantelzorgers die een reguliere tablet gebruiken.

### **Wat levert het gebruik van de tablet op (met of zonder FindMyApps)?**

Tabletgebruik blijkt in het algemeen, dus zowel bij mensen met MCI als lichte dementie, te leiden tot deelname aan een grotere variatie aan sociale activiteiten - kortom, meer sociale participatie.

### **Zijn er bepaalde gebruikers voor wie FindMyApps voordelen heeft boven een reguliere tablet?**

Ja, vooral mensen met de diagnose MCI hadden door FindMyApps meer plezierige activiteiten. Maar ook mensen bij wie sprake was van apathie (een duidelijke vermindering van emotie en motivatie), ongeacht of zij MCI of dementie hadden, ervoeren door FindMyApps meer gevoel van erbij te horen/verbondenheid en positieve emoties, twee belangrijke aspecten van kwaliteit van leven.





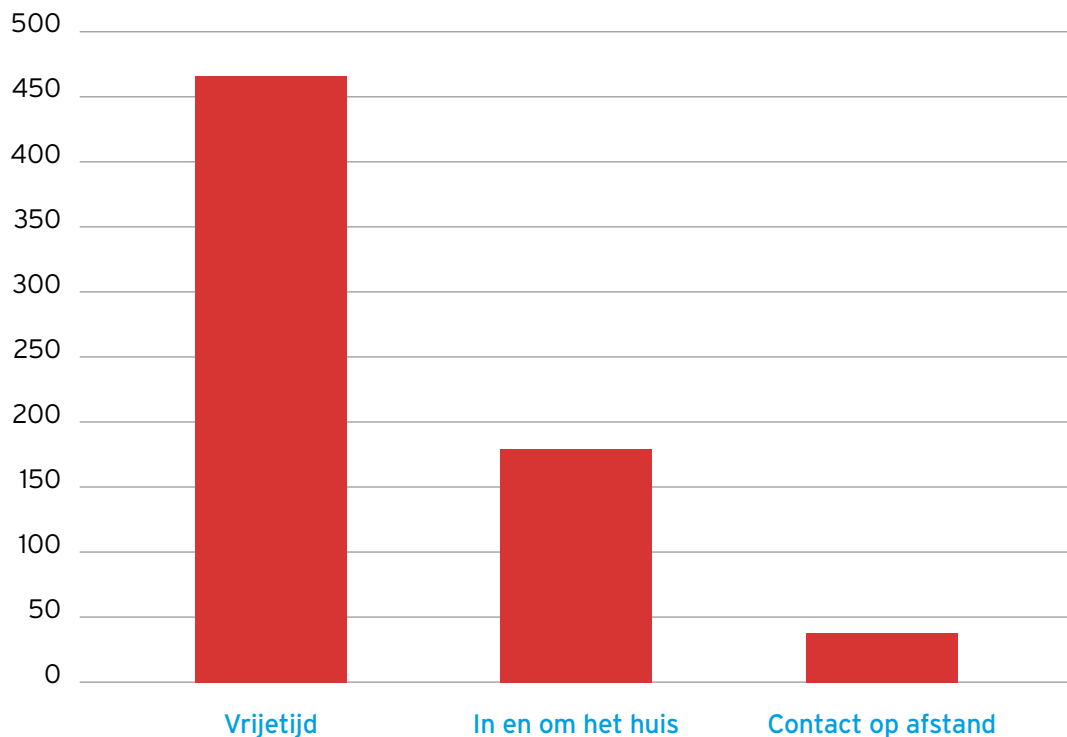
## Maken FindMyApps-gebruikers anders gebruik van de tablet?

Mensen die FindMyApps gebruikten bleken gemiddeld genomen meer apps te hebben gedownload dan de reguliere tabletgebruikers. Maar zij maakten niet vaker van de tablet gebruik.

Tweederde van alle deelnemers aan het onderzoek (tabletgebruikers met en zonder FindMyApps) volgde het advies op om ten minste twee keer per week met de tablet te oefenen.

De meeste FindMyApps-gebruikers hebben maar een paar apps gedownload gedurende de drie maanden van het onderzoek en deze vervolgens ook gebruikt. Een klein aantal mensen blijkt veel meer apps te hebben gedownload en gebruikt. De meest gedownloade apps betroffen de categorie Vrije tijd, oftewel plezierige en sociale activiteiten. Denk aan (geheugen)spelletjes; apps voor sporten, wandelen of fietsen, of apps voor andere hobby's.

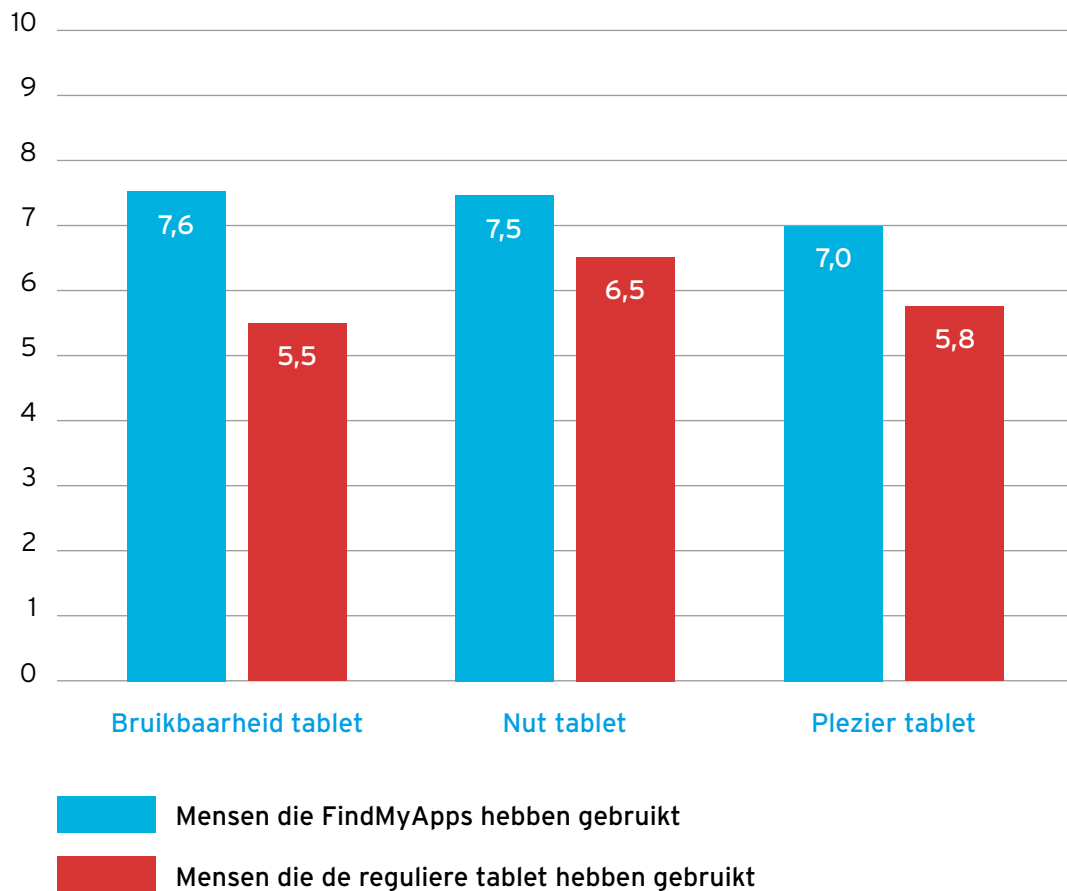
Aantal downloads van apps door gebruikers van FindMyApps per thema





## Hebben FindMyApps-gebruikers een andere tabletervaring?

De meeste mensen vonden het sowieso leuk om een tablet te gebruiken. Maar degenen die FindMyApps hadden gebruikt waren het meest enthousiast. Dit zie je ook terug in de cijfers die zij, vergeleken met reguliere tabletgebruikers, geven voor bruikbaarheid en nut van de tablet en het plezier dat zij eraan beleven.



De meeste mensen zeiden bruikbare apps gevonden te hebben die bij hun interesses en behoeftes pasten. Veel deelnemers hebben ervaren dat het leren gebruiken van de tablet hen gaandeweg makkelijker af ging door regelmatig te oefenen. Voor sommige mensen bleef het, ook na herhaalde oefening, lastig om de tablet te bedienen. Zij vonden het ook minder leuk.





## Wat draagt voor de persoon met MCI/dementie bij aan het succesvol (leren) gebruiken van een tablet?

Inzicht in factoren die het gebruik van de tablet of FindMyApps vergemakkelijken of bemoeilijken kunnen helpen de implementatie van FindMyApps tot een succes te maken. Wij hebben drie soorten factoren onderzocht: contextuele factoren, implementatiefactoren en factoren die bepalen of, en hoe goed, de interventie werkt.

Factoren context	
Vergemakkelijken/Ondersteunen	Bemoeilijken/Belemmeren
De persoon heeft ooit eerder een tablet gebruikt	De persoon ervaart een algemeen gebrek aan motivatie (apathie)
De persoon heeft de diagnose milde cognitieve stoornissen (t.o.v. lichte dementie)	De mantelzorger heeft andere prioriteiten of gebrek aan tijd
De persoon woont samen met de mantelzorger	De persoon woont alleen
Factoren implementatie	
Vergemakkelijken/Ondersteunen	Bemoeilijken/Belemmeren
Training in gebruik van de tablet (via video call of persoonlijk)	De persoon heeft een trage Wi-Fi verbinding thuis
Gebruikershandleiding op papier	Geen mogelijkheid tot aanvullende, persoonlijke training
De mantelzorger heeft realistische verwachtingen (verwacht niet te veel/te weinig van zijn/haar naaste)	
Factoren die bepalen hoe de interventie werkt	
Vergemakkelijken/Ondersteunen	Bemoeilijken/Belemmeren
FindMyApps is ervaren als makkelijk te (leren) gebruiken, nuttig en leuk	De reguliere tablet is ervaren als lastig te gebruiken
Een duidelijke reden waarom de tablet of een bepaalde app bij de persoon past	Te veel apps bevatten reclames, wat storend is bij het gebruik
	Met te veel apps is het onduidelijk hoe de privacy geregeld is



## Wat kost FindMyApps en is het kosteneffectief?

Als mensen met dementie op grote schaal gebruik gaan maken van FindMyApps zullen de meerkosten vergeleken met gebruik van een reguliere tablet zeer gering zijn.

Met kosteneffectief bedoelen we dat de voordelen van FindMyApps vergeleken met een reguliere tablet opwegen tegen de (eventuele meer-) kosten. Het onderzoek liet zien dat het gebruik van FindMyApps geassocieerd was met lagere zorgkosten voor zowel mensen met MCI/lichte dementie als hun mantelzorgers. Dus dat is een duidelijk voordeel.

Het brede maatschappelijke kostenperspectief van zorgsysteem en samenleving en het aangetoonde positieve effect van de interventie op mantelzorgers in ogenschouw nemend, kan worden geconcludeerd dat FindMyApps kosteneffectief is. FindMyApps blijkt een goede investering te zijn en we bevelen daarom aan het programma op grotere schaal te implementeren.





## FindMyApps

Deze samenvatting van de resultaten van het FindMyApps project 2020-2023 is geschreven door David Neal (promovendus) en Rose-Marie Dröes (projectleider), Afdeling Psychiatrie, Amsterdam UMC, locatie VUmc.

© Afdeling Psychiatrie, Amsterdam UMC, Locatie Vrije Universiteit, 2023.

Voor meer informatie en links naar de wetenschappelijke artikelen waarin alle methoden en resultaten in detail zijn beschreven, ga naar de FindMyApps website: <https://findmyapps.io>.

Dit project heeft plaatsgevonden binnen de Academische Werkplaats Hulp bij Dementie na de Diagnose. Voor meer informatie over dit samenwerkingsverband tussen wetenschap en praktijk ga naar [www.vumc.nl/AWHDD](http://www.vumc.nl/AWHDD) of mail naar [awhdd@amsterdamumc.nl](mailto:awhdd@amsterdamumc.nl).

De onderzoekers danken alle mensen met MCI/dementie en hun mantelzorgers die hebben deelgenomen aan het FindMyApps project. Zonder hen was het onderzoek niet mogelijk geweest. Ook dank aan alle organisaties die hebben deelgenomen aan de projectgroep:



Het project is voornamelijk gefinancierd door de EU met aanvullende financiering van Stichting tot Steun VCVGZ, Stichting Hofje Codde & Van Berestejn en de Bavostichting.



Stichting tot steun VCVGZ



HOFJE CODDE EN VAN BERESTEYN



The research presented is carried out as part of the EU Marie Skłodowska-Curie Actions Innovative Training Network (ITN), DISTINCT, H2020-MSCA-ITN-2018, under grant agreement number 813196.



