

De effecten en evaluatie van de
Fitter Brein Daminterventie op
Zelfmanagementvaardigheden,
Healthy Ageing en Eenzaamheid:
een pilotstudie

**Interventie:
Damontmoeting
van het Fitter Brein
(8 weken)**

**Daminterventie van het Fitter Brein is een
project van Healthy Ageing Network
Nothorn Netherlands.**



Zelfmanagement-vaardigheden



Healthy Ageing

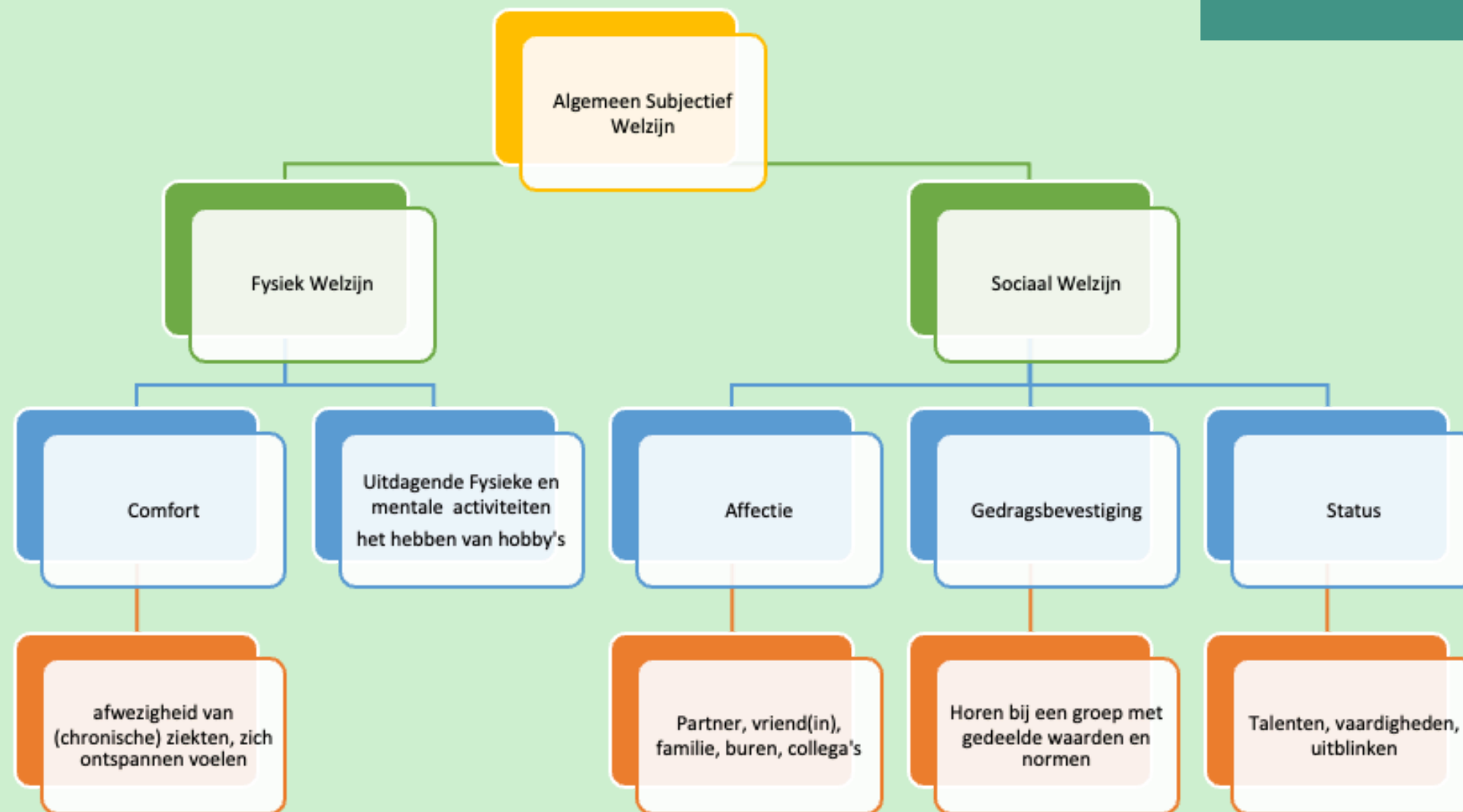


Eenzaamheid

Zelfmanagement-vaardigheden



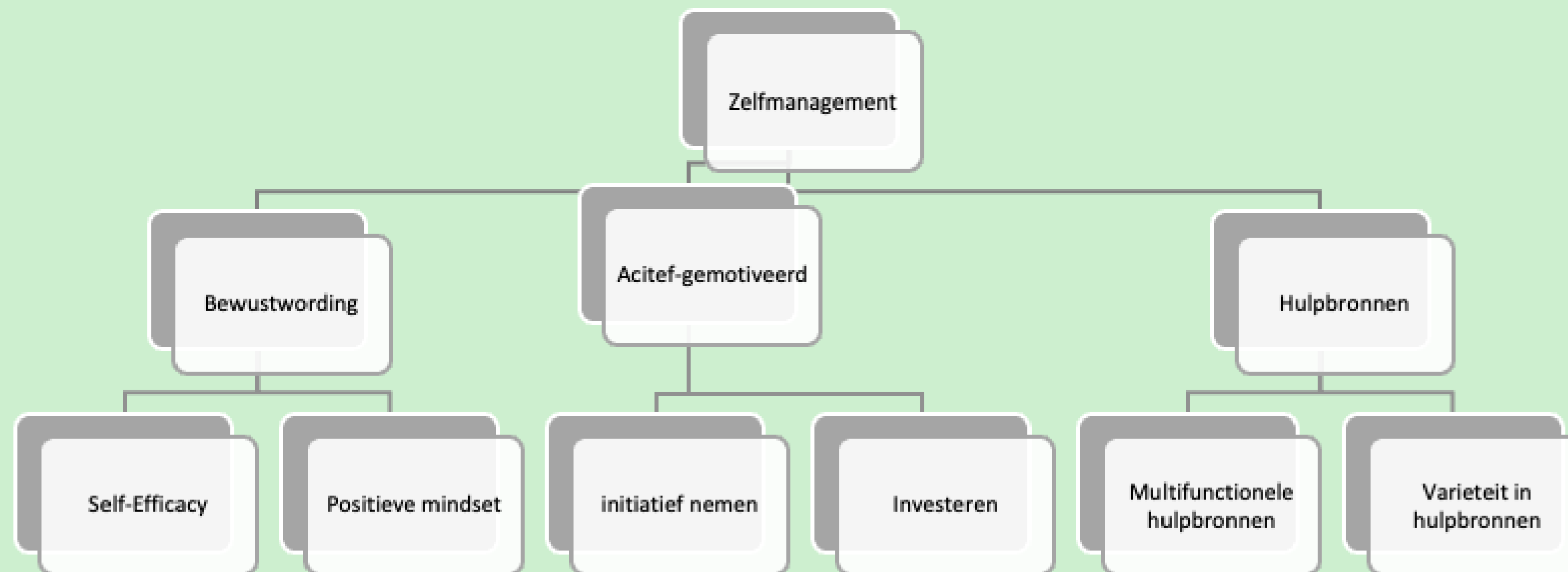
Healthy Ageing is het proces van gezond ouder waarbij het einddoel welzijn is. De bovenste (gele) laag is het hoogste niveau algemeen subjectief welzijn. De tweede (groene) laag zijn de algemene basale behoeften (doelen). De derde (blauwe) laag zijn de specifieke basale behoeften (doelen). De vierde (oranje) laag zijn voorbeelden van hulpbronnen.



Healthy Ageing



Zelfmanagementvaardigheden zijn cruciaal om welzijn, het einddoel van healthy ageing, te bereiken. Zelfmanagementvaardigheden (interne hulpbronnen) zijn noodzakelijk om de externe hulpbronnen (zoals hulp van familie, vervoer, verzekeringen, ziekenhuiszorg) te managen, zodat fysiek en sociaal welzijn kan worden gehandhaafd of hersteld kan worden bij verliezen



Eenzaamheid



Eenzaamheid is “het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”.

Waarbij **sociale eenzaamheid** het tekort is aan sociale contacten of groepen mensen. **Emotionele eenzaamheid** is het gemis aan een bepaalde kwaliteit van contacten, bijvoorbeeld een partner of een hartsvriend(in).





Mixed Methods onderzoek

In- en exclusiecriteria;

- 55-plussers;
- Wonend in Groningen, Friesland of Drenthe;
- Geen deelname aan een denksport;
- Geen deelname aan sociaal culturele ontmoetingen.

Pilotonderzoek:

Aantal deelnemers tussen de 40 en 60.

Kwantitatief

Zelfmanagement

Self Management Ability Scale (SMAS-S)
(Steverink, 2009)

Healthy Ageing

Social Production Function Instrument for the level of Well-being (SPF-IL)
(Lindenberg, 1990)

Eenzaamheid

Eenzaamheidsschaal
(De Jong Gierveld, 2007)

Kwalitatief

Focusgroepinterviews met de deelnemers uit de verschillende damontmoetingen

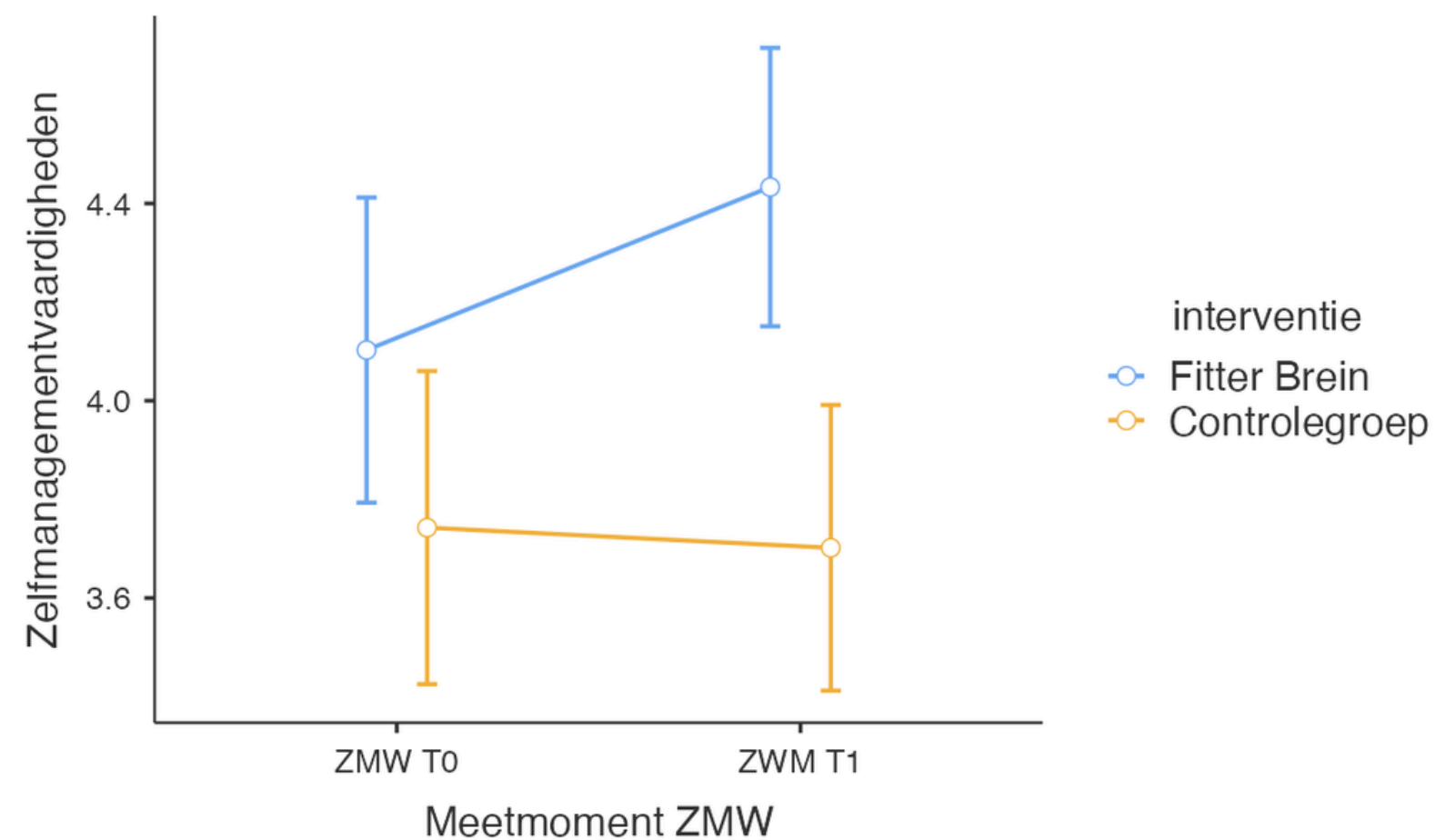
Meetmoment 1

8 weken
daminterventie

Meetmoment 2

Analyse:

Drie repeated measures ANOVA

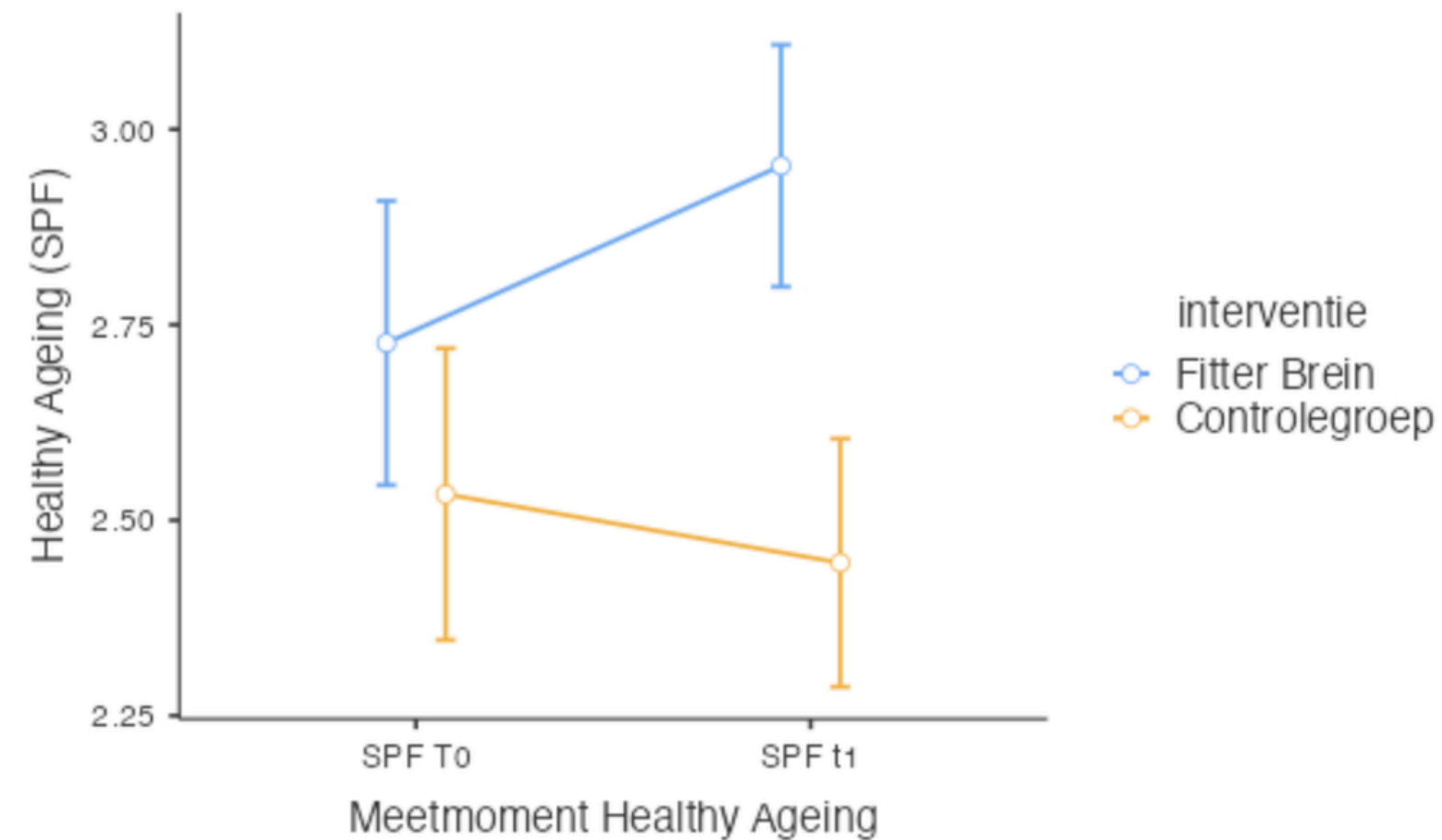


Na 8 weken is er een significant groot interactie-effect wat betreft de Fitter Brein damontmoeting ten opzichte van de controlegroep.

Jongere deelnemers 70-80 jaar zijn zich meer bewust van veranderingen in zelfmanagementvaardigheden dan oudere deelnemers (80+). Het verbeteren van zelfmanagementvaardigheden gaat hier meer onbewust.



**Zelfmanagement-
vaardigheden**

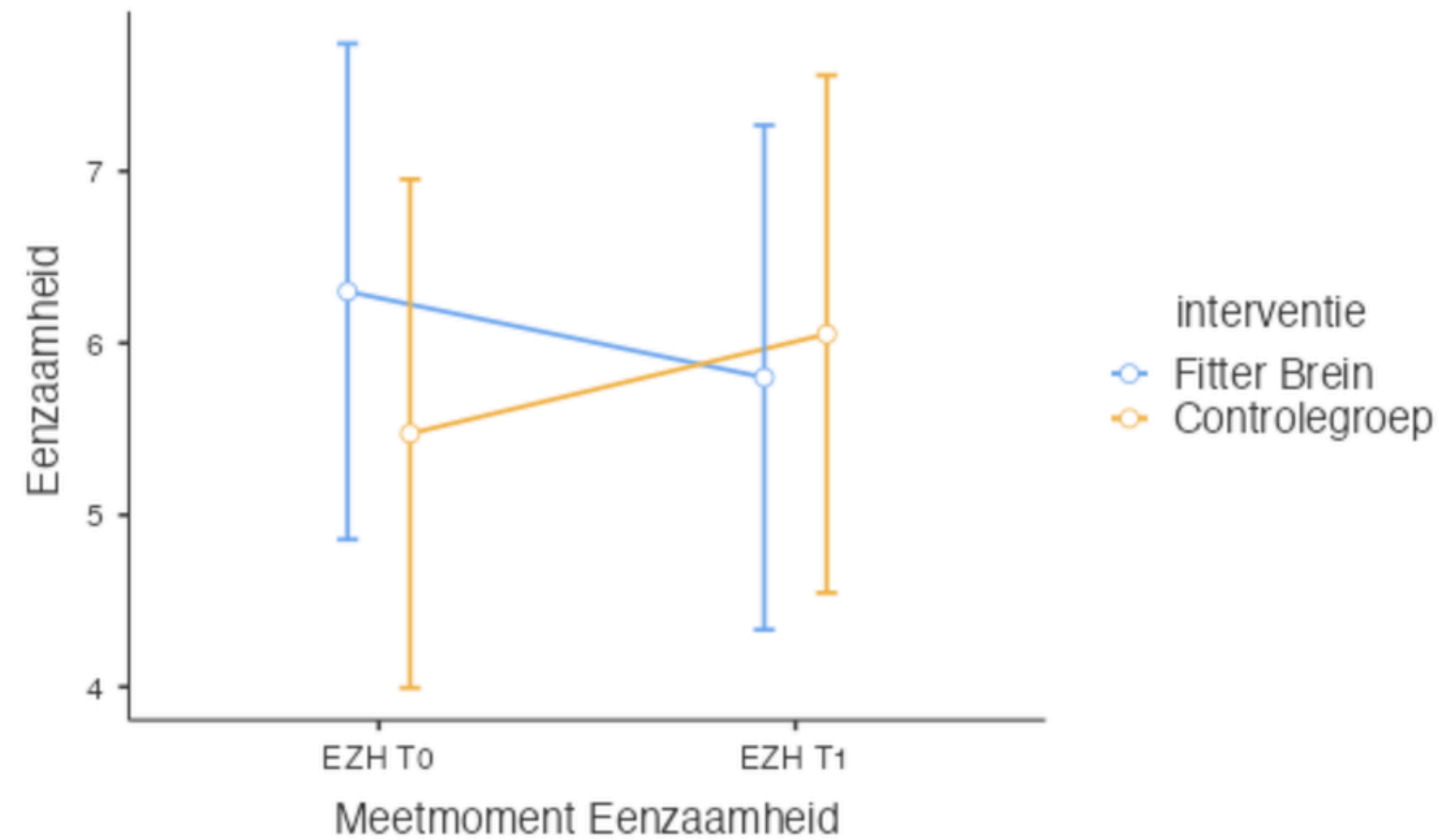


Na 8 weken is er een significant groot interactie-effect wat betreft de Fitter Brein damontmoeting ten opzichte van de controlegroep.

Jongere deelnemers 70-80 jaar willen graag gezond ouder worden en zien dammen, en dan vooral het maken van een gewoonte van oefenen, als een hulpmiddel hiervoor. Ouderde deelnemers 80+ denken dat dammen helpt in het gezond ouder worden, maar zoeken hierbij meer hulp. Het moet makkelijk gemaakt worden voor ze.



Healthy Ageing



Na 8 weken is er een significant interactie-effect die laat zien dat er een verschil is tussen de damontmoeting van het Fitter Brein en de controlegroep. Als we naar het figuur kijken zien we dat de deelnemers van de damontmoeting van het Fitter Brein zich na de daminterventie minder eenzaam voelen.

Jongere deelnemers 70-80 jaar zien dammen als een gezellige ontmoeting waarbij ze nieuwe mensen kunnen ontmoeten. Ze zoeken ook vaak intellectuele uitdaging. Oudere deelnemers (80+) hebben vaker al een partner verloren en zoeken opvulling voor eenzame momenten.



Eenzaamheid