

# BREED

EXTRA

Deze speciale uitgave van de nieuwsbrief AGORA BREED is een kort themanummer rondom de promotie van Rianne Honighde Vlaming, één van de onderzoekers van het AGORA project 'Gezond ouder worden'.

In dit nummer meer over haar onderzoek naar de evaluatie van het project 'Gezond Ouder Worden' in de gemeente Epe, gericht op eenzaamheidspreventie onder ouderen.



## Promotie

### Onderzoek van Rianne

Eenzaamheid komt onder alle bevolkingsgroepen voor, zowel onder jongeren als onder ouderen. Ouderen hebben echter wel een verhoogd risico om eenzaam te worden. Hun sociale netwerk wordt kleiner omdat familie en vrienden overlijden. Daarnaast kunnen gezondheidsproblemen ten gevolge van het ouder worden het moeilijker maken om de deur uit te gaan en andere mensen te ontmoeten. Uit cijfers van de ouderenmonitor van de GGD in 2005 bleek dat ongeveer 40% van de zelfstandig wonende ouderen in de regio matig tot ernstig eenzaam is. Dit was voor de gemeente Epe aanleiding om te starten met het project 'Gezond ouder worden in Epe', gericht op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid onder zelfstandig wonende ouderen.

### Is er een stijgende trend in eenzaamheid?

De publieke opinie gaat uit van een toename in eenzaamheid ten gevolge van de vergrijzing en veranderde sociale structuren. Binnen haar promotieonderzoek heeft Rianne gegevens van de ouderenmonitor van 2005 en 2010 gebruikt om veranderingen in eenzaamheid over de tijd te bestuderen. Op basis van de gegevens van ▼

bijna 10.000 ouderen uit 14 gemeenten bleek dat ouderen gemiddeld niet eenzamer zijn geworden in de afgelopen 5 jaar. De mate van eenzaamheid onder ouderen met mobiliteitsproblemen was echter hoger in 2010 dan in 2005. Daarnaast liet het onderzoek zien dat het verschil in het percentage eenzame ouderen tussen gemeenten vooral is toe te schrijven aan het percentage ouderen met mobiliteitsproblemen en alleenstaanden.

### Gezond Ouder Worden in Epe

Tien procent minder eenzaamheid onder zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar na twee jaar was het hoofddoel van het project 'Gezond Ouder Worden in Epe'. Dit betekent dat de gemiddelde score van eenzaamheid verschuift van 2.6 naar 2.4 op de eenzaamheidsschaal van De Jong Gierveld. De belangrijkste subdoelen waren: 1) het verminderen van eenzaamheid in hoog risicogroepen (ouderen met lichamelijke beperkingen, een laag inkomen, recent partnerverlies en met mild depressieve klachten) en 2) het verhogen van het bewustzijn van het voorkomen van eenzaamheid bij de algemene bevolking. De lokale projectgroep bestond uit de gemeente, GGD Noord- en Oost-Gelderland, GGNet, Stichting Welzijn en Ondersteuning Epe en Viattence. Na twee jaar bestond Gezond Ouder Worden uit vijf onderdelen: een massamediale campagne, voorlichtingsbijeenkomsten, psychosociale groepscurssussen, sociale activiteiten georganiseerd door en voor burens – Voor Elkaar, in de Buurt – en de training van professionals en vrijwilligers die met ouderen werken.

### Hoe evalueer je een praktijkinterventie?

Waar wetenschappers gewend zijn een interventie zo gestandaardiseerd mogelijk uit te voeren, is het in de dagelijkse praktijk niet mogelijk alles onder controle te houden. Dit had tot gevolg dat aan het begin van het onderzoek nog niet precies duidelijk was welke interventieactiviteiten zouden worden uitgevoerd en hoeveel mensen hier aan mee zouden doen. Daarnaast moet je rekening houden met invloeden van buitenaf, zoals aandacht voor het thema gezond ouder worden in de landelijk media of diensten voor ouderen in Epe die niet bij het project 'Gezond Ouder Worden in Epe' horen. Deze externe factoren kunnen de resultaten beïnvloeden. Als hulpmiddel voor de evaluatie van Gezond Ouder Worden heeft Rianne een zogenaamd logisch model ontwikkeld. Het logisch model visualiseert de schakeltjes tussen de interventieactiviteiten aan de ene kant en eenzaamheid aan de andere kant. Tijdens het evaluatieonderzoek is geprobeerd om voor ieder schakeltje zo veel mogelijk gegevens te verzamelen. Hiervoor zijn registraties, interviews, korte evaluatieformulieren en een grootschalig vragenlijstonderzoek gebruikt. Het vragenlijstonderzoek betrof een quasi-experimentele studie onder ruim 900 ouderen in Epe en Ermelo (de

controlegemeente) met een voormeting in 2008 en een nameting in 2010

### Resultaten van Gezond Ouder Worden

Uit de tweede meting in 2010 bleek dat 39% van de ouderen in Epe bekend was met het project. Daarnaast scoorden ouderen in Epe gunstiger op persoonlijke motivatie en stimulans vanuit de omgeving om mee te doen aan sociale activiteiten, of om hulp te zoeken bij problemen, dan de ouderen in Ermelo. Er werden echter geen effecten op de lange termijn-uitkomstmaat sociale steun en de hoofduitkomstmaat eenzaamheid gevonden. Dit is te verklaren door het feit dat het bereik en de intensiteit van het project nog beperkt waren. Ouderen zijn veelal eenmalig met Gezond Ouder Worden in aanraking gekomen. Daarnaast zijn voorlichtingsactiviteiten, zoals artikelen in de krant en voorlichtingsbijeenkomsten, wel geschikt om bewustzijn te creëren over de mogelijkheden om eenzaamheid te voorkomen, maar is er meer nodig om het gedrag van ouderen en mensen in hun omgeving te veranderen.

### Tips voor eenzaamheidspreventie

Uit het evaluatieonderzoek hebben we geleerd dat het bij eenzaamheidspreventie belangrijk is om explicieter onderscheid te maken tussen verschillende doelgroepen, te weten eenzame of kwetsbare ouderen, vitale ouderen en personen in het sociale netwerk van ouderen. Het is belangrijk om deze doelgroepen te betrekken tijdens alle fases van de interventieontwikkeling, zoals de probleemanalyse, het stellen van doelen en het ontwikkelen of selecteren van activiteiten. Ten tweede is het noodzakelijk om doelen te formuleren voor vroege en late uitkomsten en voor de verschillende doelgroepen. Deze doelen zullen het projectteam in staat stellen om te beoordelen of het project verloopt volgens plan en – indien nodig – het project bij te stellen.

### Hoe nu verder?

Veranderingen in de Wet Publieke Gezondheid en de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning benadrukken de verantwoordelijkheid van lokale overheden voor preventieve ouderengezondheidszorg. De preventie van eenzaamheid sluit hierbij aan en is daarom nog steeds actueel. Binnen AGORA 2 (2010-2014) wordt het project Gezond Ouder Worden voortgezet in de gemeenten Apeldoorn en Epe. (projectleider Jeanette Lezwijn – j.lezwijn@ggdnog.nl; 088 - 443 32 51)



## Terugblik op vijf jaar onderzoek in de praktijk

**Rianne:** "Praktijk en wetenschap zijn twee verschillende werelden. Samenwerking is daarom niet altijd gemakkelijk, maar heeft wel een grote meerwaarde. Tijdens mijn promotietraject heb ik van beide werelden veel geleerd. Graag zou ik van Pieter van 't Veer (hoogleraar voeding en epidemiologie, Wageningen Universiteit, 2e promotor) en Heleen Kamminga (beleidsmedewerker volksgezondheid, gemeente Epe) weten wat zij van het andere werkveld hebben geleerd en welke tip zij elkaar willen meegeven voor toekomstige projecten."

**Rianne vraagt aan Pieter van 't Veer: Wat heb je geleerd van de praktijk binnen het project Gezond Ouder Worden?**

**Pieter van 't Veer:** "Als onderzoekers hebben we geleerd dat de praktijk weerbarstiger is dan de theorie. Sociaal-maatschappelijke factoren spelen een belangrijke rol. Hier heb je als epidemioloog weinig invloed op. Er is lokaal heel veel expertise op dit gebied. Hoe mooi onderzoek op de tekentafel ook is, zonder die lokale expertise gaat het niet werken in de praktijk."

**Rianne: Welke tip zou je de praktijk geven voor toekomstige projecten rondom het thema Gezond Ouder Worden?**

**Pieter van 't Veer:** "Ik wil de praktijk uitdagen om steeds meer projectmatig en met concrete doelstellingen te gaan werken. Het is belangrijk om vroegtijdig als praktijkprofessionals en onderzoekers om tafel te gaan en evaluatieonderzoek vanaf het begin in te bouwen. De huidige kanteling in het beleid en de

roep om efficiency maakt de noodzaak om verantwoording af te leggen over de effectiviteit alleen maar groter."

**Rianne vraagt aan Heleen Kamminga: Wat heb je geleerd van de onderzoekers van AGORA binnen het project Gezond Ouder Worden?**

**Heleen Kamminga:** "De projectgroep Gezond Ouder Worden is verschillende activiteiten gestart in Epe, met als doel eenzaamheid bij ouderen te verminderen. Onderzoekers van AGORA zetten activiteiten op een systematische manier in en maten de effecten. Zo maakt het project duidelijk welke activiteiten het meest succesvol zijn."

**Rianne: Welke tip zou je onderzoekers van AGORA geven voor de toekomstige projecten rondom het thema Gezond Ouder Worden?**

**Heleen Kamminga:** "Meer de gezondheidsbevordering en minder het voorkomen van ziekte- of eenzaamheid als uitgangspunt nemen bij gezondheids- en welzijnsbeleid. Zoals in de interventie Voor Elkaar, in de Buurt. De succesvolle activiteiten hadden met elkaar gemeen dat ze aanhaakten op 'gezond gedrag', bijvoorbeeld bij de wens van ouderen om andere mensen te ontmoeten. Drempels werden weggenomen. Zo wil men vaak niet alleen gaan naar een nieuwe activiteit. Door ouderen andere ouderen uit te laten nodigen voor de activiteiten, wordt de drempel verlaagd."

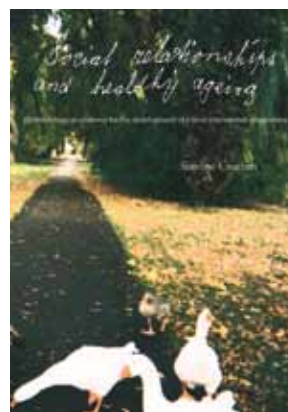
## Eerder verschenen proefschriften binnen 'Gezond ouder Worden'

Binnen het project 'Gezond Ouder Worden' van AGORA (2006-2010) hebben vier deelprojecten plaatsgevonden die resulteerden in vier proefschriften. De drie eerder verschenen proefschriften zijn:

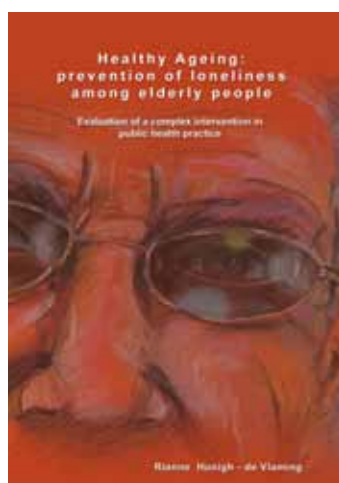


**Jenneken Naaldenberg**  
(juni 2011): Healthy ageing in complex environments. Exploring the benefits of systems thinking for health promotion practice.

**Simone Croezen** (september 2010): Social relationships and healthy ageing. Epidemiological evidence for the development of a local intervention programme.



**Jeanette Lezwijn** (september 2011): Towards salutogenic health promotion. Organising healthy ageing programs at the local level.



**Op vrijdag 19 april 2013  
om 16.00 uur** verdedigt Rianne Honigh-de Vlaming haar proefschrift met de titel 'Healthy Ageing: prevention of loneliness among elderly people. Evaluation of a complex intervention in public health practice' in de Aula van Wageningen Universiteit, Generaal Foulkesweg 1 te Wageningen. U bent van harte welkom om deze openbare ceremonie bij te wonen. Aansluitend bent u van harte welkom op de receptie in Colors World Food. U kunt een exemplaar van het proefschrift aanvragen via het secretariaat van GGD Noord- en Oost-Gelderland ([kec@ggdnog.nl](mailto:kec@ggdnog.nl)).

## Agenda

**Holland Fuse Conference.** 'Second Conference on Knowledge Exchange in Public Health: How to get practice into science?'

D 22-23 april 2013

P Noordwijkerhout

W [www.tilburguniversity.edu/research/institutes-andresearch-groups/tranzo/](http://www.tilburguniversity.edu/research/institutes-andresearch-groups/tranzo/)

**Public Health Research in Practice: master class 4.** 'How to evaluate interventions in public health practice?'

D 28-29 oktober 2013

P Wageningen

W [www.vlaggraduateschool.nl/courses/agora-13.htm](http://www.vlaggraduateschool.nl/courses/agora-13.htm)

**EUPHA 2013** 'Health in Europe: are we there yet? Learning from the past, building the future'

D 13-16 november 2013

P Brussel, België

W [www.eupha.org/site/](http://www.eupha.org/site/)

D datum

T tijd

P plaats

W website

## Colofon

De nieuwsbrief AGORA BREED wordt uitgebracht door Wageningen Universiteit en GGD Noord- en Oost-Gelderland. De nieuwsbrief informeert u over actuele ontwikkelingen rondom de Academische werkplaats AGORA. AGORA BREED is bedoeld voor professionals die werkzaam zijn in het brede veld van de publieke gezondheid en betrokken instanties.

*Redactiesecretariaat*

AGORA

t.a.v. Erna de Vries

Deventerstraat 43 / 7311 LV Apeldoorn

Telefoon 088 - 443 33 69

E-mail [e.devries@ggdnog.nl](mailto:e.devries@ggdnog.nl)

*Vormgeving*

Witte Rook grafisch ontwerpers

[www.witterook.nl](http://www.witterook.nl)