

# Interview Rapport

**Projectnaam:** [Healthy aging voor 50- en 60-plussers](#)

**Respondent 1:** [Freja Maenhout](#)

## Discussiegids

### Introductie (2')

Bedankt voor je deelname aan dit onderzoek.

Ik zal starten met het project en mezelf kort voor te stellen.

Ik ben Nand De Croo en ik studeer aan de universiteit Gent campus Kortrijk met afstudeerrichting industrieel ingenieur industrieel ontwerpen.

Voor de cursus Project Gebruiksgericht Ontwerpen moeten we een oplossing bedenken rond het thema "Healthy Aging". Door het combineren van cognitieve en fysieke oefeningen creëer je oefeningen die preventief ingezet kunnen worden tegen alzheimer, parkinson, demetie... Dit gaat over preventieve oefeningen dus de doelgroep die ik op het oog heb zijn 50- of 60-plussers. Een voorbeeld hiervan is de Ronnie Gardener Methode. Het is een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen waarbij muziek wordt gebruikt. Het focust vooral op ritme en beweging.

Ik ben erg benieuwd naar jouw inzichten en ervaringen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Ik ben gebaat bij jouw oprechte feedback rond de topics die we zullen behandelen.

Ik wil zeker nog onderstrepen dat alles wat straks in het gesprek aan bod komt in absolute confidentialiteit behandeld wordt. We zijn als studenten aan de Ugent namelijk gebonden aan de Europese privacy richtlijnen. Voor de synthese met de inzichten en aanbevelingen worden individuele meningen sowieso ook geanonimiseerd. Je naam zal met andere woorden niet gekoppeld worden aan specifieke uitspraken. Een meer gedetailleerde beschrijving van onze intenties, verwerking van gegevens, en algemeen beleid kan je nalezen in de 'Informed Consent'. Voor we van start kunnen met het interview, heb ik jouw expliciet akkoord nodig met dit document.

Ten slotte, had ik je ook graag gevraagd of ik straks dit gesprek mag opnemen met een voice recorder, om ons gesprek te kunnen herbeluisteren wanneer de analyse wordt gemaakt. Uiteraard wordt deze opname niet gedeeld met derden, en verwijderd na afloop van het project. Als u hiermee akkoord gaat, stel ik voordat we het interview beginnen.

## Contextuele vragen

### Voorstelling Interviewee (1')

Alvorens we in de materie duiken, wil ik graag eerst even kennismaken.

- Kan je kort **jezelf voorstellen** en de organisatie waarvoor je werkt?  
Mijn naam is Freja Maenhout, en ik ben ergotherapeut met ervaring in zowel de eerstelijnszorg als in een revalidatiecentrum. Momenteel werk ik bij geniaal: paramedisch atelier.
- Kan je me iets meer **over je job** vertellen?  
We richten ons vooral op het verbeteren van de zelfstandigheid en kwaliteit van leven van mensen met fysieke en/of cognitieve beperkingen. Binnen mijn functie begeleid ik cliënten van alle leeftijden, van kinderen met ontwikkelingsstoornissen tot volwassenen die herstellen van een ongeluk of chronische aandoeningen.
- Welke hobby's beoefen je?  
Vooral wandelen en zwemmen. Af en toe hou ik me creatief bezig met schilderen.
- Zijn er bepaalde spelletjes of oefeningen die de hersenen stimuleren die je graag doet? (bv. Sudoku, puzzelen, woordzoekers, ...)  
Af en toe maak ik eens een puzzel.

### Hoofd vragen (8')

In dit gebruikersgericht onderzoek wil ik inzetten op de uitdaging "Op welke manier kunne cognitieve en fysieke oefeningen gecombineerd worden?" De specifieke situatie en onderzoeksvraag daarbij luidt: "Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden?" We hebben daar al met verschillende mensen over gebabbeld, maar ik wil graag eerst een stapje terugzetten en kijken wat dit voor jou betekent.

- Wat zijn de eerste dingen waaraan je denkt bij het inzetten van slimme producten bij deze soort oefeningen?  
Dan denk ik aan hulpmiddelen die oefeningen interactiever en motiverender kunnen maken, zonder dat ze te complex zijn voor cliënten.
  - Heb je zelf al producten of activiteiten gebruikt die focussen op zowel het cognitieve als het fysieke aspect?  
Ik gebruik soms een balansbord, waarop cliënten moeten balanceren terwijl ze tegelijkertijd eenvoudige rekentaken of woordpuzzels uitvoeren. Of soms gebruiken we reactietraining met licht- en geluidssignalen.

- Zijn er mogelijks problemen of uitdagingen waarmee rekening moet gehouden worden tijdens het ontwerpen van dit product?  
 Veel cliënten hebben verschillende niveaus van vaardigheden en comfort met technologie. Het zal eenvoudig moeten blijven zijn, zodat het geen extra stress veroorzaakt.  
 Het product moet goed passen bij de fysieke mogelijkheden van de gebruiker, zodat er geen risico op overbelasting of blessures ontstaat. Misschien is het ook handig om de oefeningen op maat te kunnen aanpassen.
- Op welke manier heb je reeds gemerkt dat bepaalde oefeningen een positief effect hebben op het stimuleren van de hersenen?  
 Bij het gebruik van kruiswoordpuzzels of geheugenspelletjes heb ik gemerkt dat cliënten hun geheugen en concentratie kunnen verbeteren. Groepsactiviteiten, zoals samen spelletjes doen of workshops, zorgen ervoor dat de patient gemotiveerder is en voelt zich ook meer betrokken.
- Word jij zelf tijdens uw job of in het dagelijks leven geconfronteerd met mensen die geheugen verlies hebben? (Alzheimer/dementie)
  - Indien ja: weet of ze speciale oefeningen moeten doen?
 Ja, dagelijks kom ik in contact met deze mensen. Vooral specifieke oefeningen gericht op het stimuleren van het geheugen worden ingezet. Het volgen van een dagelijkse routine kan ook helpen.

### Ideegeneratie (8')

- Op welke manier kunnen fysieke en cognitieve oefeningen gecombineerd worden?  
 Het balansbord, die ik al eerder vermeldde, is voor mij een van mijn favoriete oefeningen. Het nadeel is wel dat niet iedereen dit kan. Of laat de patient bewegingsoefeningen doen zoals squats of lunges en bij elke herhaling een simpele rekensom oplossen.
- Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden tijdens oefening? ( Denk hierbij aan muziek, visuele dingen, beweging, ...)  
 Geluiden kunnen gebruikt worden als signalen. Kleuren kunnen gebruikt worden om verschillende bewegingen aan te geven. Misschien kan je objecten gebruiken met verschillende texturen om in te spelen op tastbaarheid.
- Hoe kan muziek ingezet worden bij cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen?  
 Door muziek te gebruiken tijdens oefeningen wordt niet alleen ingespeeld op ritme en timing, maar het stimuleert ook het gehoor en het coördinatievermogen.
- Op welke manier kunnen we volgens jou slimme producten inzetten om de Ronnie Gardiner Methode op nieuwe manieren te implementeren?

Misschien kan je werken met sensoren die bewegingen waarnemen. Of je kan misschien werken met VR.

### Aanzetten tot participeren (5')

De doelgroep van dit project zijn 50- en 60-plussers die eigenlijk nog gezond zijn. Het is de bedoeling om een oplossing te bieden die preventief ingezet wordt.

- Hoe kunnen mensen gestimuleerd worden om deze oefeningen uit te voeren?  
Door het in groepssessies aan te bieden gaan meer mensen zich aangesproken voelen denk ik. Je kan er ook een soort competitie van maken.
- Zijn er misschien al populaire bestaande fysieke activiteiten waarbij je een cognitieve insteek kan toevoegen?  
Door reeksen die je moet onthouden aan fysieke activiteiten toe te voegen, kan je wel een meerwaarde brengen denk ik.

### Wrap-up (2')

Wenst u zelf nog zaken toe te voegen?

Niet echt.

De belangrijkste zaken die ik heb geleerd uit dit interview zijn, ...

Heb ik het juist begrepen als ...?

Wat zijn de belangrijkste elementen waarvan u denkt dat ik die het meest zou moeten onthouden?

Het is belangrijk dat de moeilijkheidsgraad aanpasbaar.

Dan staat er mij nog één ding te doen en dat is jou bedanken voor uw medewerking en tijd. Moest je nog willen dat ik je op de hoogte hou over dit project, laat me dan gerust nog iets weten. Bedankt voor het interview.

## Respondent 2: [Kris Vermang](#)

### Discussiegids

#### Introductie (2')

Bedankt voor je deelname aan dit onderzoek.

Ik zal starten met het project en mezelf kort voor te stellen.

Ik ben Nand De Croo en ik studeer aan de universiteit Gent campus Kortrijk met afstudeerrichting industrieel ingenieur industrieel ontwerpen.

Voor de cursus Project Gebruiksgericht Ontwerpen moeten we een oplossing bedenken rond het thema "Healthy Aging". Door het combineren van cognitieve en fysieke oefeningen creëer je oefeningen die preventief ingezet kunnen worden tegen alzheimer, parkinson,

demetie... Dit gaat over preventieve oefeningen dus de doelgroep die ik op het oog heb zijn 50- of 60-plussers. Een voorbeeld hiervan is de Ronnie Gardener Methode. Het is een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen waarbij muziek wordt gebruikt. Het focust vooral op ritme en beweging.

Ik ben erg benieuwd naar jouw inzichten en ervaringen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Ik ben gebaat bij jouw oprechte feedback rond de topics die we zullen behandelen.

Ik wil zeker nog onderstrepen dat alles wat straks in het gesprek aan bod komt in absolute confidentialiteit behandeld wordt. We zijn als studenten aan de Ugent namelijk gebonden aan de Europese privacy richtlijnen. Voor de synthese met de inzichten en aanbevelingen worden individuele meningen sowieso ook geanonimiseerd. Je naam zal met andere woorden niet gekoppeld worden aan specifieke uitspraken. Een meer gedetailleerde beschrijving van onze intenties, verwerking van gegevens, en algemeen beleid kan je nalezen in de 'Informed Consent'. Voor we van start kunnen met het interview, heb ik jouw expliciet akkoord nodig met dit document.

Ten slotte, had ik je ook graag gevraagd of ik straks dit gesprek mag opnemen met een voice recorder, om ons gesprek te kunnen herbeluisteren wanneer de analyse wordt gemaakt. Uiteraard wordt deze opname niet gedeeld met derden, en verwijderd na afloop van het project. Als u hiermee akkoord gaat, stel ik voordat we het interview beginnen.

-----[invullen informed consent & start recording] -----

## Contextuele vragen

### Voorstelling Interviewee (1')

Alvorens we in de materie duiken, wil ik graag eerst even kennismaken.

- Kan je kort **jezelf voorstellen** en de organisatie waarvoor je werkt?  
**Ik ben Kris Vermang. Ik werk zelfstandig als kinesist.**
- Kan je me iets meer **over je job** vertellen?  
**Dagelijks help ik mensen revalideren. Buiten mijn praktijk ga ik ook op huisbezoek. Zo ga ik naar rusthuizen of bij de mensen thuis die niet tot bij mij geraken.**
- Welke hobby's beoefen je?  
**Tot mijn 18 jaar heb ik altijd gevoetbald, maar door de studies ben ik hiermee moeten stoppen. Nu ga ik wekelijks paddelen en wandelen.**
- Zijn er bepaalde spelletjes of oefeningen die de hersenen stimuleren die je graag doet? (bv. Sudoku, puzzelen, woordzoekers, ...)  
**Eigenlijk niet.**

## Hoofd vragen (8')

In dit gebruikersgericht onderzoek wil ik inzetten op de uitdaging “Op welke manier kunne cognitieve en fysieke oefeningen gecombineerd worden?” De specifieke situatie en onderzoeksvraag daarbij luidt: “Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden?” We hebben daar al met verschillende mensen over gebabbeld, maar ik wil graag eerst een stapje terugzetten en kijken wat dit voor jou betekent.

- Wat zijn de eerste dingen waaraan je denkt bij het inzetten van slimme producten bij deze soort oefeningen?  
*Ik denk dan aan een soort van interactief scherm. Of misschien bepaalde oefeningen met sensors en lichtjes.*
  - Heb je zelf al producten of activiteiten gebruikt die focussen op zowel het cognitieve als het fysieke aspect?  
*Zelf gebruik ik in mijn praktijk lichtjes die oplichten waarbij je dan zo snel mogelijk moet uitschakelen door de sensor te activeren. Dit zet vooral in op de reactiesnelheid van de patient.*
- Zijn er mogelijks problemen of uitdagingen waarmee rekening moet gehouden worden tijdens het ontwerpen van dit product?  
*Ik werk met veel oudere mensen en ik heb al gemerkt dat deze mensen soms schrik hebben om nieuwe technologie te gebruiken. Het zal belangrijk zijn dat het product eenvoudig te gebruiken is.*
- Op welke manier heb je reeds gemerkt dat bepaalde oefeningen een positief effect hebben op het stimuleren van de hersenen?  
*Die oefeningen die ik eerder had aangehaald over reactiesnelheid vind ik zeer goede oefeningen. Ik ben er een enorme voorstander van omdat ik in de praktijk heb gemerkt dat ze goede resultaten leveren. Ook bij coördinatie training heb ik al positieve effecten gezien.*
- Word jij zelf tijdens uw job of in het dagelijks leven geconfronteerd met mensen die geheugen verlies hebben? (Alzheimer/dementie)
  - Indien ja: weet of ze speciale oefeningen moeten doen?  
*Als ik in de rusthuizen langs ga, kom ik soms in contact met demente mensen. Daar gebruik ik veel associatie-oefeningen. Waarbij een kleur dan een bepaalde beweging voorstelt.*

## Ideegeneratie (8')

- Op welke manier kunnen fysieke en cognitieve oefeningen gecombineerd worden?  
*Dan denk ik weer aan signalen door licht of geluid te gebruiken. Omdat ik heb gemerkt dat dit echt werkt, denk ik dat het veelbelovend is.*
- Hoe kan muziek ingezet worden bij cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen?

Door muziek te gebruiken kan je misschien een bepaald tempo creëren. Of je kan bepaalde geluiden koppelen aan taken die moeten uitgevoerd worden.

- Op welke manier kunnen we volgens jou slimme producten inzetten om de Ronnie Gardiner Methode op nieuwe manieren te implementeren?  
Je kan kleuren combineren met bewegingen op een gepaste beat. De kleur komt dan tevoorschijn op een scherm terwijl de muziek afspeelt.

### Aanzetten tot participeren (5')

De doelgroep van dit project zijn 50- en 60-plussers die eigenlijk nog gezond zijn. Het is de bedoeling om een oplossing te bieden die preventief ingezet wordt.

- Hoe kunnen mensen gestimuleerd worden om deze oefeningen uit te voeren?  
Om een eerste kennismaken met je product te realiseren zou ik misschien werken met workshops. Dan ben je bezig in groepen en creëer je toch een soort groepsgevoel.

### Wrap-up (2')

Wenst u zelf nog zaken toe te voegen?

Ik denk dat het belangrijk is dat je er rekening mee houdt dat niet iedereen dezelfde fysieke capaciteiten heeft. Dus hou daar wel rekening mee.

De belangrijkste zaken die ik heb geleerd uit dit interview zijn, ...

Heb ik het juist begrepen als ...?

Wat zijn de belangrijkste elementen waarvan u denkt dat ik die het meest zou moeten onthouden?

Ik denk dan vooral dat het niveau aanpasbaar moet zijn zoals ik net zei.

Dan staat er mij nog één ding te doen en dat is jou bedanken voor uw medewerking en tijd. Moest je nog willen dat ik je op de hoogte hou over dit project, laat me dan gerust nog iets weten. Bedankt voor het interview.

## Respondent 3: Joren Dejongh

### Discussiegids

#### Introductie (2')

Bedankt voor je deelname aan dit onderzoek.

Ik zal starten met het project en mezelf kort voor te stellen.

Ik ben Nand De Croo en ik studeer aan de universiteit Gent campus Kortrijk met afstudeerrichting industrieel ingenieur industrieel ontwerpen.

Voor de cursus Project Gebruiksgericht Ontwerpen moeten we een oplossing bedenken rond het thema “Healthy Aging”. Door het combineren van cognitieve en fysieke oefeningen creëer je oefeningen die preventief ingezet kunnen worden tegen alzheimer, parkinson, demetie... Dit gaat over preventieve oefeningen dus de doelgroep die ik op het oog heb zijn 50- of 60-plussers. Een voorbeeld hiervan is de Ronnie Gardener Methode. Het is een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen waarbij muziek wordt gebruikt. Het focust vooral op ritme en beweging.

Ik ben erg benieuwd naar jouw inzichten en ervaringen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden. Ik ben gebaat bij jouw oprechte feedback rond de topics die we zullen behandelen.

Ik wil zeker nog onderstrepen dat alles wat straks in het gesprek aan bod komt in absolute confidentialiteit behandeld wordt. We zijn als studenten aan de Ugent namelijk gebonden aan de Europese privacy richtlijnen. Voor de synthese met de inzichten en aanbevelingen worden individuele meningen sowieso ook geanonimiseerd. Je naam zal met andere woorden niet gekoppeld worden aan specifieke uitspraken. Een meer gedetailleerde beschrijving van onze intenties, verwerking van gegevens, en algemeen beleid kan je nalezen in de ‘Informed Consent’. Voor we van start kunnen met het interview, heb ik jouw expliciet akkoord nodig met dit document.

Ten slotte, had ik je ook graag gevraagd of ik straks dit gesprek mag opnemen met een voice recorder, om ons gesprek te kunnen herbeluisteren wanneer de analyse wordt gemaakt. Uiteraard wordt deze opname niet gedeeld met derden, en verwijderd na afloop van het project. Als u hiermee akkoord gaat, stel ik voordat we het interview beginnen.

-----[invullen informed consent & start recording] -----

## Contextuele vragen

### Voorstelling Interviewee (1')

Alvorens we in de materie duiken, wil ik graag eerst even kennismaken.

- Kan je kort **jezelf voorstellen** en de organisatie waarvoor je werkt?  
Mijn naam is Joren Dejongh en ik ben kinesist bij KineticZ in Zottegem. Ik werk daar sinds 2020. Ik studeerde aan Ugent en heb een master in de revalidatiewetenschappen en kinesitherapie behaald. Daarna heb ik nog een postgraduaat bijgedaan.
- Kan je me iets meer **over je job** vertellen?  
Ik ben gespecialiseerd in orthopedie, algemene revalidatie en sportrevalidatie.
- Welke hobby's beoefen je?  
In het dagelijkse leven ga ik regelmatig lopen en fietsen. Momenteel ben ik aan het trainen voor mijn eerste marathon.
- Zijn er bepaalde spelletjes of oefeningen die de hersenen stimuleren die je graag doet? (bv. Sudoku, puzzelen, woordzoekers, ...)



Eigenlijk niet nee. Vroeger maakte ik puzzels toen ik nog kind was maar dat is er een beetje uitgegroeid.

### Hoofd vragen (8')

In dit gebruikersgericht onderzoek wil ik inzetten op de uitdaging “Op welke manier kunne cognitieve en fysieke oefeningen gecombineerd worden?” De specifieke situatie en onderzoeksvraag daarbij luidt: “Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden?” We hebben daar al met verschillende mensen over gebabbeld, maar ik wil graag eerst een stapje terugzetten en kijken wat dit voor jou betekent.

- Wat zijn de eerste dingen waaraan je denkt bij het inzetten van slimme producten bij deze soort oefeningen?  
Ik denk dat slimme producten erg waardevolle als ze op een gebruiksvriendelijke manier ontworpen zijn.
  - Heb je zelf al producten of activiteiten gebruikt die focussen op zowel het cognitieve als het fysieke aspect?  
We combineren meestal oefeningen waarbij een patient visueel dingen opmerken terwijl die een andere taak uitvoert.
- Zijn er mogelijks problemen of uitdagingen waarmee rekening moet gehouden worden tijdens het ontwerpen van dit product?  
Ik heb vooral gemerkt dat oudere mensen moeilijk kunnen omgaan met nieuwere technologie. Daarom mag het niet te ingewikkeld zijn.
- Op welke manier heb je reeds gemerkt dat bepaalde oefeningen een positief effect hebben op het stimuleren van de hersenen?  
Met balansoefeningen of coördinatie-oefeningen heb ik positieve effecten opgemerkt. Ik weet niet of je pilates kent. Het is een opkomende trend en ook een goed voorbeeld van zo een soort oefeningen.
- Word jij zelf tijdens uw job of in het dagelijks leven geconfronteerd met mensen die geheugen verlies hebben? (Alzheimer/dementie)
  - Indien ja: weet of ze speciale oefeningen moeten doen?  
Eigenlijk heb ik hier niet veel ervaring mee aangezien ik vooral bezig ben met revalidatie.

### Ideegeneratie (8')

- Op welke manier kunnen fysieke en cognitieve oefeningen gecombineerd worden?  
Misschien kan je oefeningen afstemmen op dagelijkse activiteiten. Huishoudelijke taken combineren met fysieke oefeningen. Zoals objecten heffen terxijl dat je telt.
- Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden tijdens oefening? ( Denk hierbij aan muziek, visuele dingen, beweging, ...)

Ik denk dat je met muziek de stemming van de patienten wel kan beïnvloeden waardoor zo de oefening leuker ervaren. Schermen of sensoren kunnen misschien ook interessant zijn.

Hoe kan muziek ingezet worden bij cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen?

Ja, ik denk dat het vooral een leuker sfeer kan creëren. En misschien kan het gebruikt worden als geheugensteun.

### **Aanzetten tot participeren (5')**

De doelgroep van dit project zijn 50- en 60-plussers die eigenlijk nog gezond zijn. Het is de bedoeling om een oplossing te bieden die preventief ingezet wordt.

- Hoe kunnen mensen gestimuleerd worden om deze oefeningen uit te voeren?

Het is vooral belangrijk dat je duidelijk maakt wat de voordelen zijn van de oefeningen. Je kan ze aanbieden in groepssessies of in praktijken van kinesisten bijvoorbeeld.

### **Wrap-up (2')**

Wenst u zelf nog zaken toe te voegen?

Ik denk het niet nee.

De belangrijkste zaken die ik heb geleerd uit dit interview zijn, ...

Heb ik het juist begrepen als ...?

Wat zijn de belangrijkste elementen waarvan u denkt dat ik die het meest zou moeten onthouden?

Zorg ervoor dat het product eenvoudig te gebruiken is.

Dan staat er mij nog één ding te doen en dat is jou bedanken voor uw medewerking en tijd. Moest je nog willen dat ik je op de hoogte hou over dit project, laat me dan gerust nog iets weten. Bedankt voor het interview.