

# Interview protocol

## Project informatie

**Projectnaam:** Healthy aging voor 50- en 60-plussers

Voor de cursus Project Gebruiksgericht Ontwerpen wordt gewerkt rond het thema “healthy aging”. Hierbij wordt gekeken op 50- of 60-plussers en hoe ze door middel van cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen gezonder verouderen. De student moet een oplossing vinden voor de uitdagingen die gepaard gaan met dit onderwerp.

**Interviewer:** Nand De Croo ( [nand.decroo@ugent.be](mailto:nand.decroo@ugent.be) ), Student Industrieel Ingenieur  
Industrieel Ontwerpen

## Doelstelling en kadering

We leven met z'n allen steeds langer. Naast initiatieven om fysiek gezond te blijven gaat ook steeds meer aandacht naar manieren om mentaal fit te blijven aan de hand van cognitieve stimulatie. Daarbij toont onderzoek aan dat een combinatie van fysieke en cognitieve uitdagingen elkaar bovendien versterkt. Een opkomende klinische praktijk in dit kader is de zogenaamde Ronnie Gardiner Methode (RGM, zie [www.rgm-nederland.nl](http://www.rgm-nederland.nl) en [www.ronniegardinermethod.com](http://www.ronniegardinermethod.com)), een vrolijke, gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij ritme en muziek worden ingezet om motoriek, spraak en cognitie te stimuleren. Doordat er meerdere hersengebieden tegelijkertijd geactiveerd worden (o.a. zien, horen, motoriek, spraak, geheugen) is het een interessante manier om de conditie van de hersenen te verbeteren. Op dit moment wordt deze methode vooral toegepast in een klinische setting (Parkinson, revalidatie na hersenbloeding, ...), maar binnen deze challenge willen we onderzoeken of we deze methode in een nieuw jasje kunnen steken (en mogelijk intensiever maken) zodat het programma ook effectief is bij Gezonde Ouderen. Dit aan de hand van een smart product design.

Hoe kunnen we slimme producten inzetten om de Ronnie Gardiner Methode op nieuwe manieren te implementeren?

Doormiddel van benchmarking en literatuur onderzoek is al veel informatie verwerkt. Maar de theorie en praktijk kunnen in de werkelijkheid ver uitlekaar liggen. Daarom worden interviews afgenomen en door middel van deze interviews probeer ik diepere inzichten te verwerven in effectieve ervaringen op de werkvloer. Ze helpen ook om de doelgroep beter te definiëren en begrijpen.

## Respondenten

De respondenten zijn experts die ervaring hebben in het vakgebied van revalidatie. Hun ervaringen zullen me een hoop bijleren en tips geven.

De interviews duren 25 minuten en worden afgenomen van 14/10/24 – 24/10/24.

### Steekproefomschrijving (N = 3)

pseudonym	respondent type	interview datum	interview locatie
Freja Maenhout	Ergotherapeut	14/10/2024	Via Videochat
Kris Vermang	Kinesist	21/10/2024	Via Videochat
Joren_Dejongh	Kinesist	24/10/2024	Via Videochat

## Onderzoeksvragen

- Op welke manier kunnen fysieke en cognitieve oefeningen gecombineerd worden?
- Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden?
- Hoe kan muziek ingezet worden bij cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen?
- Hoe kunnen we slimme producten inzetten om de Ronnie Gardiner Methode op nieuwe manieren te implementeren?
- Hoe kunnen mensen gestimuleerd worden om cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen uit te voeren?

## Overzicht van de discussiegids en tijdsinschatting

- Deel 1 – Introductie (2')
- Deel 2 – Voorstelling Interviewee (1')
- Deel 3 – Ideegeneratie (8')
- Deel 4 – Aanzetten tot participeren (8')
- Deel 5 – Wrap-up (5')

## 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?
  - Waar zet jouw organisatie vooral op in?
- Kan je me iets meer **over je job** vertellen?
  - Hoe zou je je functie omschrijven? En wat houdt je job precies in?
  - Waar ligt voor jou persoonlijk de grootste uitdaging?
- Welke hobby's beoefen je?
- Zijn er bepaalde fysieke activiteiten waar je soms aan deelneemt of misschien vroeger deed? (bv. Wandelen, fietsen, ...)
- Zijn er bepaalde spelletjes of oefeningen die de hersenen stimuleren die je graag doet? (bv. Sudoku, puzzelen, woordzoekers, ...)

### 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?
  - Heb je zelf al producten of activiteiten gebruikt die focussen op zowel het cognitieve als het fysieke aspect?
- Zijn er mogelijks problemen of uitdagingen waarmee rekening moet gehouden worden tijdens het ontwerpen van dit product?
  - Zijn sommige problemen volgens jou groter of belangrijker dan andere?
- Op welke manier heb je reeds gemerkt dat bepaalde oefeningen een positief effect hebben op het stimuleren van de hersenen?

- 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?

### **Ideegeneratie (8')**

- Op welke manier kunnen fysieke en cognitieve oefeningen gecombineerd worden?
- Op welke manier kunnen meerdere zintuigen tegelijk gestimuleerd worden tijdens oefening? ( Denk hierbij aan muziek, visuele dingen, beweging, ...)
- Hoe kan muziek ingezet worden bij cognitief en fysiek gecombineerde oefeningen?
- Op welke manier kunnen we volgens jou slimme producten inzetten om de Ronnie Gardiner Methode op nieuwe manieren te implementeren?

### **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?
- Zijn er misschien al populaire bestaande fysieke activiteiten waarbij je een cognitieve insteek kan toevoegen?

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

Wenst u zelf nog zaken toe te voegen?

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?

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.