

## Samenvatting

Het risico toe dat een individu zich moet aanpassen aan een leven met cognitieve stoornissen of dementie neemt toe met de leeftijd - hetzij door zelf getroffen te worden, hetzij door mantelzorger te worden die dagelijks hulp verleent. Deze aanpassingen aan het dagelijks leven kunnen uitdagend en complex zijn. Voor onderzoekers en zorgprofessionals is het belangrijk om de realiteit van een individu zo goed mogelijk te begrijpen om optimale ondersteuning te bieden.

Er zijn verschillende methoden beschikbaar om inzicht te krijgen in de verschillende gezondheidsaspecten en dagelijkse patronen van individuen, waaronder zelfrapportages, proxyrapporten, neuropsychologische beoordelingen of observaties. Hoewel deze methoden veel gebruikt, betrouwbaar en valide zijn, hebben ze ook hun beperkingen. Zelfrapportages vertrouwen bijvoorbeeld op nauwkeurige geheugenherinnering en neuropsychologische beoordelingen vinden plaats in rustige, kunstmatige klinische omgevingen. Een dagboekbenadering die informatie verzamelt op het moment dat de gebeurtenissen zich voordoen, kan een gedetailleerder en verfijnder beeld opleveren.

De 'Experience Sample Method' (ESM) is een innovatieve, op technologie gebaseerde dagboekbenadering die tot op heden weinig gebruikt wordt bij ouderen. ESM stelt individuen in staat om te rapporteren over hun emoties, gedrag en context in situaties uit het echte leven. Het gebruik van technologie, zoals het digitale dagboek om de gezondheid te verbeteren, wordt 'eHealth' genoemd. eHealth kan kosteneffectief zijn, de communicatie met gezondheidswerkers vergemakkelijken en het welzijn verbeteren. Maar eHealth-benaderingen kunnen ook leiden tot praktische en ethische kwesties, bijvoorbeeld als de technologie niet relevant of bruikbaar is voor de oudere persoon. Daarom is een zorgvuldige evaluatie van een op technologie gebaseerde aanpak, zoals ESM, belangrijk.

Dit proefschrift heeft als doel inzicht in het dagelijks leven van ouderen uit verschillende doelgroepen te verkrijgen, met speciale aandacht voor cognitief en affectief functioneren en technologiegebruik. Een algemene inleiding met achtergrondinformatie, studieredenen, onderzoeksvragen en het proefschriftoverzicht is te vinden in **Hoofdstuk 1**.

**Deel I** richt zich op de haalbaarheid en bruikbaarheid van benaderingen en bevat een aantal methodologieën die informeren over verschillende aspecten van het dagelijks leven. De relatie tussen zelfrapportage en een observatietool die het vermogen beoordeelt om alledaagse technologie (AT) te gebruiken bij mensen met milde cognitieve stoornissen (MCI) ( $n = 41$ ) of dementie in een vroeg stadium ( $n = 38$ ) wordt bestudeerd in **Hoofdstuk 2**. De resultaten tonen aan dat mensen met dementie in een vroeg stadium in staat zijn om nauwkeurig na te denken over hun mogelijkheden om AT te gebruiken, maar beide methoden moeten worden gecombineerd om een alomvattend beeld te krijgen van technologiegebruik.

In **Hoofdstuk 3** wordt met deze aanbevelingen rekening gehouden om de haalbaarheid van ESM via smartphone te evalueren bij mensen met MCI. Een meerderheid van de deelnemers ( $n = 18$ ) kan ESM goed gebruiken en reflecteert positief op de aanpak. Echter, een klein aantal deelnemers ( $n = 3$ ) valt uit vanwege cognitieve problemen. Ook zijn veel gecontacteerde mensen met MCI niet in het bezit van smartphones, wat wijst op een beperkte algemene toepasbaarheid. De bruikbaarheid van momentane gegevens wordt aangetoond op groeps- en individueel niveau en onthult grote variabiliteit binnen en tussen proefpersonen.

Om cognitie op een objectieve manier in het dagelijks leven te beoordelen, worden tijdelijke cognitieve taken ontwikkeld om de verwerkingssnelheid (**Hoofdstuk 4 en 5**) en visueel-ruimtelijke geheugenfuncties (**Hoofdstuk 5**) te meten, en getest bij gezonde volwassenen om de haalbaarheid en validiteit te bepalen. Er is initieel bewijs geleverd voor de algemene haalbaarheid en contextuele validiteit, maar er wordt meer onderzoek voorgesteld om de taken te verbeteren.

**Deel II** richt zich op het onderwerp *interventies en effectiviteit*. Er wordt een systematische review op basis van narratieve synthese uitgevoerd om een overzicht te geven van hoe digitale zelfmonitoring gebruikt kan worden in interventieopstellingen om de gezondheid van middelbare en oudere volwassenen te bevorderen (**Hoofdstuk 6**). De belangrijkste bevindingen benadrukken dat interventies sterk gericht zijn op volwassenen van middelbare leeftijd, en toekomstig gebruik moet zowel online als persoonlijke feedback bevatten, evenals sociale gezondheidselementen. Verder is er meer onderzoek nodig naar interventiemechanismen, de duurzaamheid van interventie-effecten en blijvende veranderingen in levensstijl.

Daarom worden de mechanismen van de op ESM-gebaseerde 'Partner in Zicht'-interventie voor partner van mensen met dementie bestudeerd in **Hoofdstuk 7**. Dit project maakt gebruik van momentane gegevens die tijdens de interventie zijn verzameld en richt zich op veranderingen in de dagelijkse activiteiten van de mantelzorgers en op hun verband met affect en activiteits-gerelateerde stress. De resultaten tonen aan dat alleen verzorgers die ESM gebruiken en ook gepersonaliseerde feedback ontvangen, hun gedrag veranderen, namelijk door meer deel te nemen aan passieve ontspanningsactiviteiten. Deze verandering hangt echter samen met gemengde emoties.

De duurzaamheid van positieve effecten op het welzijn van de mantelzorgers als gevolg van deze interventie wordt ook na zes maanden geëvalueerd (**Hoofdstuk 8**). Helaas vervagen positieve interventie-effecten en moeten toekomstige interventies mogelijk aanvullende functies bevatten. Zo kunnen micro-interventies of boostersessies worden overwogen.

In **Deel III** worden aspecten van de implementatie van interventies verkend door middel van een systematische review die zich richt op eHealth-interventies voor mantelzorgers van mensen met dementie (**Hoofdstuk 9**). De bevindingen tonen aan dat de meeste studies zich concentreren op de kenmerken van de eHealth-interventie zelf en van de mantelzorgers, terwijl het organisatieniveau en de bredere context weinig aandacht krijgen. Toekomstige studies moeten de kloof tussen onderzoek en praktijk overbruggen.

**Hoofdstuk 10** bespreekt de belangrijkste bevindingen, benadrukt methodologische en conceptuele overwegingen, klinische implicaties en aanwijzingen voor toekomstig onderzoek.