



Jaargang 1 (2020) nummer 28

Gezocht: 10.000 senioren!



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

Aan de universiteit van Amsterdam is het Centre for Urban Mental Health (Centrum voor stedelijke geestelijke gezondheid) verbonden. Zij onderzoeken en dragen bij aan een gezonde en veerkrachtige samenleving. Dit is vooral ook nodig in steden maar ook op het platteland waar het leven vaak eenzaam en stressvol wordt ervaren. Doel van het centrum is om met een radicaal nieuwe aanpak bij te dragen aan een betere geestelijke gezondheid van ouderen.

Deze maand is door hen het onderzoeksproject "Senioren doen mee" gestart.

Het centrum zoekt nu 10.000 senioren -of meer- die mee willen doen aan dit onderzoek.

Mensen worden heel verschillend oud, stelt de hoogleraar veroudering Richard Ridderinkhof van de UvA.

De een is erg gelukkig en zit lekker in zijn vel, terwijl de ander kampt met dingen als lichamelijk ongemak, depressieve gevoelens, verslaving of stress. Een samenspel van factoren bepaalt hoe iemand zich voelt.

Hoe meet je bv. een ervaring als geluk? Zij willen kijken hoe senioren zich voelen en hoe zij hun leven ervaren.

Hoe voelen zij zich geestelijk, sociaal en lichamelijk?

Hoe beoordelen zij hun kwaliteit van leven?

Hoe kwetsbaar zijn zij zelf?

De onderzoekers gaan in dit project in kaart brengen hoe senioren hun leven inrichten en wat de effecten daarvan zijn. Als ze daar patronen in ontdekken kunnen zij mogelijkheden ontwikkelen die kunnen helpen bij het gezond ouder worden.

De onderzoekers gaan zich richten op verschillende factoren, o.a. gender, opleidingsniveau, relationele status, religie, karaktereigenschappen, eenzaamheid, eigenwaarde, lichamelijke problemen, geheugen etc..

Daarnaast kijken de onderzoekers ook naar het gewone dagelijkse leven van senioren en naar de impact van ingrijpende gebeurtenissen in het leven van de senioren. Ook worden zaken zoals het wel of niet hebben van een huisdier en het gebruik van internet meegenomen in het project.

Wilt u meedoen aan het project en meewerken aan een beter inzicht op het leven van senioren? Ga naar de website van "Senioren doen mee" van het centrum: <https://seniorendoenmee.nl> en meld u aan.

Alle deelnemers ontvangen als dank een brochure met tips ter bevordering van gezond ouder worden, op basis van de wetenschappelijke inzichten die tot dusver beschikbaar zijn.

U kunt ook een kort voorproefje (testje) doen op de test site: <https://scripting.neurotask.com/exp/lbdR8yrzqd>

Ik heb mij al aangemeld!!

Joop Blom

Adviseur FASv