

Lang leve leren, een leven lang!

YOLANDA KOOIJMANS & MARIE-LOUISE KOK

Leven Lang Leren is een speerpunt in overheidsbeleid. Uit verschillende onderzoeken, onder andere van Talmage e.a. (2015), blijkt dat levenslang leren de kwaliteit van leven van niet-werkzame ouderen vergroot. Aangezien zowel Fontys Hogeschool Toegepaste Gerontologie als Leyden Academy on Vitality and Ageing als doel hebben een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven van deze doelgroep, hebben ze een onderwijsaanbod voor ouderen ontwikkeld. In dit artikel leest u meer over hun initiatieven op dit gebied.

Fontys Hogeschool voor Mens en Gezondheid

De bacheloropleiding Toegepaste Gerontologie leidt professionals op om samen met oudere mensen en andere belanghebbenden, leeftijdsvriendelijke diensten te ontwikkelen en te realiseren met als doel het verbeteren van de kwaliteit van leven van ouderen. Als HBO onderwijsinstelling levert Fontys Hogeschool, en in het bijzonder de opleiding Toegepaste Gerontologie, graag een bijdrage aan de kwaliteit van leven van ouderen. Daarom is middels afstudeeronderzoek (Kooijmans, 2017) voor deze opleiding onderzocht welke behoeften er zijn bij ouderen in de derde levensfase inzake het volgen van onderwijs dat gerontologische thema's aandraagt, passend bij de Fontys organisatie.

Voor dit afstudeeronderzoek zijn middels methodetriangulatie enerzijds focusgroepen gehouden met als doel te achterhalen welke ideeën, betekenis en uitleg ouderen aan onderwijs geven. Er zijn vier focusgroepen gehouden waar in totaal 28 mensen in de leeftijd

van 61 tot 80 jaar aan hebben deelgenomen. Daarnaast zijn 202 kwantitatieve enquêtes afgenomen onder ouderen in de leeftijd van 51 tot 90 jaar, zodat bevindingen uit de focusgroepen op grotere schaal getoetst konden worden.

Behoefte aan onderwijs

Uit het onderzoek blijkt dat ouderen geïnteresseerd zijn in onderwijs om nieuwe kennis en inzichten op te doen en zich persoonlijk te blijven ontwikkelen. Onderwijsaanbod bestaat idealiter uit vijf tot acht bijeenkomsten die overdag plaatsvinden, en kan onderverdeeld worden in de hoofdthema's 'levensvragen', 'mantelzorg', 'technologie', 'maatschappelijk', 'politiek-economisch', 'gezondheid' en 'kunst en cultuur'. De lesvorm is bij voorkeur een combinatie van kennis en interactieve werkvormen, rekening houdend met 'ouderdomskenmerken' zoals een verminderd opnamenniveau, een wat lager tempo en verminderde zintuigen (gehoor en visus). Daarnaast wordt positief gesproken over onderwijsaan-

bod samen met voltijdstudenten, evenals onderdeel zijn van een dynamische leergemeenschap waarin studenten zich bevinden. Sociale contacten worden belangrijk gevonden. Tot slot wordt grote waarde gehecht aan de docent: deze moet kundig, empathisch, enthousiast en flexibel zijn, kunnen aansluiten bij het kennisniveau en op momenten streng zijn.

Pilot 'Te oud om te leren?'

In april 2017 is met de onderzoeksresultaten vanuit de opleiding Toegepaste Gerontologie gestart met een gratis pilot onderwijsreeks voor ouderen, bestaande uit een vijftal fysieke bijeenkomsten gedurende een periode van zes weken, waaraan 82 ouderen hebben deelgenomen in de leeftijd van 58 tot 86 jaar. De bijeenkomsten zijn georganiseerd met verschillende onderwerpen, lesvormen, lokalen, data en tijden, zodat de wensen en behoeften van ouderen aan onderwijs verder onderzocht konden worden en om te bekijken of resultaten van eerder onderzoek aansluiten bij de bevindingen. Deelnemers zijn dan ook gevraagd kritisch mee te denken in het verbeteren van deze onderwijsdienst, wat een groot deel gedaan heeft middels kwantitatieve enquêtes (respons gemiddeld 81,6%).

Onderwerpen van de reeks werden aangeboden door verschillende masteropgeleide en gepromoveerde docenten en professoren, werkzaam bij de opleiding Toegepaste Gerontologie en betroffen 'Overheidsbeleid en Zorgfinanciering', 'De Oermens in u. De evolutie van de vijftigplusser', 'De betekenis van mantelzorg', 'Kwaliteit van leven: een verdieping' en 'De ontwikkeling van activiteiten tegen eenzaamheid'.

Ervaringen

Voor een groot deel komen de ervaringen van pilotdeelnemers overeen met de resultaten uit het onderzoek. Zo geven deelnemers gelijksoortige redenen aan om deel te nemen aan (een van) de onderwijsbijeenkomst(en). Thema's waarover ouderen onderwijs willen volgen blijken eveneens in dezelfde lijn te liggen: sociaal-maatschappelijke thema's, levensvragen, mantelzorg en technologie worden interessant

gevonden. Ook uit de pilot enquêteresultaten blijkt dat de mate van toepassingsgerichtheid groot mag zijn en een omgeving waarin ouderen zich bevinden tussen studenten wordt tevens in de praktijk als positief ervaren. Tijdens de pilot blijken ouderen wederom hoge eisen aan docenten te stellen. Wat verder opviel, was de behoefte aan kleine groepen van 20 tot 25 deelnemers, zodat meer ruimte is voor persoonlijke vragen en ervaringen tijdens een bijeenkomst.

Tot slot blijkt in de mate van interactie tijdens bijeenkomsten een tweedeling te zijn. Enerzijds bestaat een groep met de wens een wat passievere bijeenkomst te volgen met een kleine mate van interactie door bijvoorbeeld discussie. Een andere groep heeft meer behoefte aan interactie en vindt het leuk om elkaars mening te horen, te debatteren, ideeën uit te wisselen of in een groepsvorm zelf aan de slag te gaan. Echter, wanneer een werkvorm met veel interactie doelgericht wordt ingezet, blijkt 95% van de deelnemers dit niet storend te vinden (N = 21).

Leyden Academy on Vitality and Ageing

Iedereen wil oud worden, maar niemand wil zich oud voelen. Hoe kijken dokters, wetenschappers en ouderen zelf tegen veroudering aan? Om ouderen daar handvatten voor te bieden, bundelt kennisinstituut Leyden Academy on Vitality and Ageing wetenschappelijke kennis op het gebied van gezond en gelukkig oud worden, in een educatief programma. De cursussen die we aanbieden zijn voor een breed publiek en vereisen geen voorkennis of vooropleiding.

Collegereeks

Zo heeft Leyden Academy een collegereeks 'Vitaliteit en veroudering' ontwikkeld. Door verschillende docenten wordt veroudering vanuit biologisch, medisch en antropologisch perspectief bekeken en wordt aandacht besteed aan actuele vraagstukken rond het levensende en de wetenschap achter geluk en leefplezier. We werken hierbij samen met verschillende partijen, waaronder Omroep MAX

die de colleges opnam en online uitzond. Ook Hoger Onderwijs Voor Ouderen heeft de collegereeks in hun aanbod opgenomen. De vele ouderen die de interactieve bijeenkomsten volgden in het voorjaar van 2018 waren erg enthousiast.

Blended en online leervormen

Daar waar Fontys Hogeschool zicht richt op fysieke bijeenkomsten maakt Leyden Academy veelal gebruik van *blended* (combinatie online met bijeenkomsten) en van *online only* leervormen (e-learning). Voor het volgen van deze programma's is geen voorkennis of vooropleiding vereist. Om drempels weg te nemen zijn er vaak geen of lage kosten aan verbonden voor de consument.

Zo ontwikkelde Leyden Academy in samenwerking met TU Delft en de Universiteit van Kopenhagen een gratis Engelstalige online cursus (MOOC, *Massive Open Online Course*) *Healthy Ageing in 6 Steps*, die door meer dan 10.000 deelnemers uit 152 landen is gevolgd. In deze cursus worden middels zes videocolleges wetenschappelijke inzichten en tips voor een gezonder leven aangereikt. Praktische opdrachten geven de deelnemers vaardigheden om hun dagelijkse omgeving anders in te richten. Via kleine veranderingen in huis, op kantoor, op school of in de wijk kunnen gezondere keuzes gemakkelijker en vanzelfsprekender worden.

De gemiddelde leeftijd van de cursisten was relatief hoog: bijna de helft was ouder dan 41 jaar en de oudste deelnemer was 88 jaar oud. Van de deelnemers was 46% vrouw. De deelnemers waren (inter)actief: ongeveer 22% voltooide de cursus, wat een zeer hoog percentage is in vergelijking met benchmarks van andere MOOC's wereldwijd. Met name de interactiviteit werd gewaardeerd, waaronder een Google-kaart waarop de deelnemers foto's van hun eigen (thuis)omgeving konden plaatsen. De cursus kreeg een gemiddeld rapportcijfer van 8,2, alsook veel enthousiaste reacties:

"Finally, at 65, I have been truly educated on healthy ageing."

Tabel 1. Verdeling per leeftijdsgroep van deelnemers aan de Nederlandse MOOC 'Gezond ouder worden in 6 stappen'

23-29 jaar	7	1%
30-39 jaar	8	2%
42-49 jaar	22	4%
50-59 jaar	73	14%
60-69 jaar	176	34%
70-79 jaar	166	32%
80-89 jaar	54	11%
90-92 jaar	5	1%

"The 'experimental' approach was refreshing, and I ended up spending time looking for 'nudges' and in the end I had fun doing that."

"...opened my eyes to how people, places and things, diet and lifestyle have contributed to my ill health at age 70."

De – tevens gratis – Nederlandse editie *Gezond ouder worden in 6 stappen* werd in mei en juni 2018 door ruim 1.100 consumenten gevolgd. Leuk detail is dat 72% nog niet eerder een online cursus volgde. 45% van alle deelnemers die van start gingen, vulden de vraag naar leeftijd in. Daaruit bleek dat de jongste deelnemer 23 jaar is en de oudste maar liefst 92 jaar. De gemiddelde leeftijd is 67 jaar.

Micro learnings

Video is een essentieel onderdeel van online cursussen. MOOC's bestaan zelfs vaak voor 80% uit video. Video is niet alleen fijn voor de generatie *millennials* opgegroeid met mobiel, internet en YouTube, in het Nationale Social Media Onderzoek 2017 gebruikt 38% van de leeftijdsgroep 65-79 jaar YouTube en 26% van de 80-plussers. Ouderen zijn over de hele linie meer social media gaan gebruiken. Vooral how-to-filmpjes (uitlegvideo's) zijn populair. Dit jaar experimenteert Leyden Academy met micro learnings van 20 seconden over het the-

ma 'Ontpillen'. Dr. David van Bodegom geeft in ultrakorte video's praktische tips over (ouderdoms)kwalen zoals slapeloosheid en prostaatklasten. Verder selecteert hij relevante, actuele artikelen en infographics om een gezonde leefstijl in de dagelijkse routine in te passen. Deze informatie wordt middels een digitale nieuwsbrief verspreid.

Rijksoverheid

De Rijksoverheid stimuleert volwassenen om te blijven leren. Dat is nodig om volwaardig te kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij. En ook om aan het werk te blijven op de snel veranderende arbeidsmarkt. De overheid werkt hierbij samen met werkgevers, scholen, provincies, gemeenten en regionale samenwerkingsverbanden. Werkenden en werkzoekenden kunnen op verschillende manieren leren: door te leren in de praktijk, op de werkplek, door het volgen van een opleiding of een cursus. Fontys Hogeschool voor Mens en Gezondheid en Leyden Academy zullen zich net als de Rijksoverheid blijven inzetten voor een Leven Lang Leren.

Literatuur

- Kooijmans, J.J.C.W. (2017). *Een Leven Lang Leren: Een onderzoek naar de behoeften aan onderwijs op latere leeftijd*, Bachelor thesis, Fontys Hogeschool Mens en Gezondheid, Nederland.
- Talmage, C.A., Lacher, R.G., Pstross, M., Knopf, R.C. & Burkhart, K.A. (2015). Captivating Lifelong Learners in the Third Age: Lessons Learned from a University-Based Institute. *Adult Education Quarterly*, 65 (3), 232-249.

Over de auteurs

Yolanda Kooijmans is toegepast gerontoloog en werkzaam als docent aan de opleiding Toegepaste Gerontologie, Fontys Hogeschool voor Mens en Gezondheid, waaraan zij in juli 2017 is afgestudeerd.

Marie-Louise Kok is digital learning expert bij Leyden Academy on Vitality and Ageing. Ze verzorgt onder meer MOOC's, online leerprogramma's en een Learning Management Systeem. Ze is tevens een van de coördinatoren in de Education Campus van EIT Health, in de voorziening van onderwijs voor professionals in Europees verband.

GESIGNALEERD

Ontpillen: Gezonder leven, minder pillen

David van Bodegom. Amsterdam: Uitgeverij Atlas Contact. ISBN:978-90-450-3624-3, 2018, 336 pagina's: € 19,99.

In 'Ontpillen' helpt arts en verouderingswetenschapper David van Bodegom ons om gezonder te leven en minder pillen te gebruiken. Naarmate we ouder worden gaat er steeds meer in ons lijf haperen. Veel (ouderdoms)kwalen zijn goed te bestrijden met een gezonde leefstijl, maar veel vaker dan nodig is grijpen we naar pillen. Zo zijn er pillen om de bloeddruk en het cholesterol te verlagen en weer andere om de bloedsuikers in het gareel te krijgen. Het zijn medicijnen die de symptomen onderdrukken, maar het onderliggende probleem niet aanpakken. Van Bodegom helpt ons om te ontpillen. Hoe houd je zelf je botten sterk, je maagzuur in bedwang en je darmen gezond? Slaap je beter als je meer sport? Kun je je hersenen trainen? 'Ontpillen' helpt je je lijf beter te begrijpen en laat zien hoe je door aanpassing van je leefstijl minder pillen kunt slikken en langer gezond blijft.

