

# **Acceptatie van de Kinect als beweeginterventie door ouderen in een zorginstelling**

Scriptie verslag 2014-2015  
Versie 1.0

Datum: 15-01-2015

Naam student: Fabienne Habets

Studentennummer: 2183794

Begeleidster: Anke Lahaije

Opleiding tot Fysiotherapeut Paramedische Hogeschool Eindhoven

## Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'Acceptatie van de Kinect als beweeginterventie door ouderen in een zorginstelling'. Deze scriptie beschrijft een onderzoek dat gehouden is bij de zorginstelling Archipel Eerdbrand te Eindhoven. Dit onderzoek is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Fysiotherapie aan de Paramedische Hogeschool Eindhoven. Van september 2014 tot en met januari 2015 ben ik bezig geweest met het onderzoek en het schrijven van deze scriptie.

Deze scriptie is geschreven in opdracht van Archipel Eerdbrand te Eindhoven. Samen met Hinriëtte Kanning heb ik onderzoek gedaan naar de acceptatie van beweeginterventies door ouderen binnen deze zorginstelling. We hebben beiden apart onderzoek gedaan naar een specifieke beweeginterventie die gebruikt wordt binnen de zorginstelling. Aan het begin van het onderzoek hebben we veel problemen gehad met het zoeken van een opdrachtgever, maar dankzij ons doorzettingsvermogen is het goed gekomen en hebben we onze onderzoeksvraag kunnen beantwoorden.

Bij dezen wil ik graag mijn begeleidster Anke Lahaije bedanken voor de fijne begeleiding, ondersteuning en haar waardevolle feedback tijdens dit project. Daarnaast wil ik de zorginstelling Archipel bedanken, in het bijzonder contactpersoon Mariska Haazen, voor de werving van de deelnemers en de contacten binnen Archipel Eerdbrand. Tevens wil ik de bewoners binnen Archipel Eerdbrand bedanken. Zonder de medewerking van de bewoners van Archipel Eerdbrand had ik dit onderzoek nooit kunnen uitvoeren.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Fabiënne Habets

Eindhoven, 10 december 2014.

## Samenvatting

### Achtergrond

Tegenwoordig wordt in zorginstellingen gebruik gemaakt van technologie om de fysieke activiteit van de bewoners te bevorderen. Het gebruik van technologie in beweeginterventies wordt zowel positief als negatief ervaren door ouderen. Het succes van de implementatie van technologie is afhankelijk van hoe gebruiksvriendelijk en hoe nuttig de technologie ervaren wordt binnen een zorginstelling. In zorginstellingen maken ze tegenwoordig gebruik van de technologische beweeginterventie de Kinect, maar de vraag is: “Hoe is onder de bewoners in een zorginstelling de acceptatie van de Kinect, ter bevordering van de fysieke activiteit?”

### Methode

Er is gekozen voor een kwalitatieve benadering om de meningen, ervaringen en behoeftes van de deelnemers over de Kinect in kaart te brengen. Dit werd gedaan middels een semigestructureerd interview. Na elk interview werd direct getranscribeerd door de interviewer. Deze transcripten werden daarna geanalyseerd. De analyse bestond uit handmatig open, axiaal en selectief coderen.

### Resultaten

In totaal hebben tien bewoners van het verzorgingshuis deelgenomen aan het onderzoek, waarvan zes vrouwen en vier mannen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 76 jaar. De belangrijkste thema's die uit de interviews naar voren kwamen zijn: 'de visie die de bewoners hebben op het gebied van bewegen', 'de invloed van de sociale omgeving', 'de bekendheid met technologie en de Kinect' en 'het gebruiksgemak en het ervaren van nut van de Kinect'.

### Conclusie

Uit de interviews blijkt dat de acceptatie van de Kinect als beweeginterventie door bewoners van het verzorgingshuis binnen Archipel Eerdbrand wordt belemmerd door een aantal factoren. Deze factoren zijn een combinatie van individuele verschillen, onbekendheid van de Kinect en de eigenschappen van de Kinect zelf. Bewoners geven belemmeringen aan, maar daarentegen zien de bewoners ook voordelen in het spelen van de Kinect als beweeginterventie, zoals het gezellig bewegen in een groep en het competitie gevoel dat erbij ontstaat.

## Abstract

### Background

Nowadays, residential care facilities make use of technology to stimulate physical activity of residents. The use of technology in interventions can either be a positive or a negative experience for elderly people. Implementation success is determined by the level of user-friendliness and how useful the technology is deemed to be. Nowadays residential care facilities utilise functional performance technologies such as the Kinect. However, the following question arises: "To what extent do residents of healthcare facilities accept using Kinect in order to promote physical activity?"

### Method

A qualitative research approach was chosen to evaluate the opinions, the experiences and the needs of the participants on the Kinect. A semi-structured interview has been held. After each interview, the interviewer directly transcribed and analyzed the findings. The analysis consisted of manual open, axial and selective coding.

### Results

A total of ten residents of a residential care facility, six women and four men, participated in the study. The average age of the participants was 76 years. The main themes that emerged from the interviews were: 'The vision of the residents regarding movements', 'The influence of the social environment' and 'The familiarity of the technology and the Kinect'.

### Conclusion

The interviews showed that the acceptance of the Kinect as a movement intervention by residents of a residential care facility is hindered by several factors. These factors are a combination of individual differences, (un)familiarity with the Kinect and the properties of the Kinect itself. Residents acknowledge barriers, but also see advantages in using Kinect as it allows them to get together, exercise as a group and compete with each other.

## Inhoudsopgave

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Inleiding .....                                                                                                 | 6  |
| 2. Methode .....                                                                                                   | 10 |
| 2.1 Deelnemers .....                                                                                               | 10 |
| 2.2 Selectieproces deelnemers .....                                                                                | 10 |
| 2.3 Dataverzameling .....                                                                                          | 11 |
| 2.4 Data verwerking en -analyse .....                                                                              | 11 |
| 2.5 Ethische punten .....                                                                                          | 12 |
| 3. Resultaten .....                                                                                                | 13 |
| 3.1 Beschrijving onderzoekspopulatie .....                                                                         | 13 |
| 3.2 Belangrijkste thema's .....                                                                                    | 13 |
| 3.2.1. Visie op bewegen .....                                                                                      | 13 |
| 3.2.2. Sociale omgeving .....                                                                                      | 16 |
| 3.2.3. Bekendheid met technologie .....                                                                            | 18 |
| 3.2.4 Bekendheid van de Kinect .....                                                                               | 20 |
| 3.2.5. Gebruiksgemak en ervaren van nut van de Kinect .....                                                        | 21 |
| 4. Discussie .....                                                                                                 | 24 |
| 4.1 De invloed van leeftijd, ervaring, vrijwilligheid van gebruik en geslacht op het gebruik van technologie ..... | 25 |
| 4.2 Stimulatie van technologie door omgeving en faciliterende condities .....                                      | 27 |
| 4.3 Prestatie- en inspannings- verwachtingen .....                                                                 | 27 |
| 4.4 In een groep bewegen .....                                                                                     | 28 |
| 4.5 Sterke punten van het onderzoek .....                                                                          | 29 |
| 4.6 Beperkingen van het onderzoek .....                                                                            | 29 |
| 5. Conclusie .....                                                                                                 | 31 |
| 6. Aanbevelingen .....                                                                                             | 32 |
| 7. Literatuurlijst .....                                                                                           | 34 |
| Bijlage I: Informatiebrief voor deelnemers van het project .....                                                   | 37 |
| Bijlage II: Het affiche .....                                                                                      | 40 |
| Bijlage III: Dementie stadia volgens Rien Verdult .....                                                            | 41 |
| Bijlage IV: Topic lijst .....                                                                                      | 43 |

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Bijlage V: Interviewguide .....                             | 44 |
| Bijlage VI: Informed consent.....                           | 49 |
| Bijlage VII: Overzicht thema's, categorieën en quotes ..... | 50 |

## 1. Inleiding

In 2013 woonden iets minder dan 125.000 ouderen in een zorginstelling. Driekwart van de bewoners in een zorginstelling is afhankelijk van de hulp van de verzorgers, voor bijvoorbeeld persoonlijke verzorging (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2013). Uit een pilot onderzoek van het Nederlands instituut voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek (TNO) is gebleken dat bewoners in een zorginstelling volgens een bewegingsmeter slechts vijf minuten per dag intensief bewegen. In hetzelfde onderzoek is met behulp van een vragenlijst (Short Questionnaire to Assess Health enhancing physical activity) aan de bewoners gevraagd hoeveel ze bewegen per dag. Hieruit blijkt dat zij zelf aangeven gemiddeld drie minuten per dag matig intensief en elf minuten per dag licht intensief bewegen (Jans, Vreede, Tak & Meeteren, 2008). Dit voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm is in 2000 opgesteld en is vooral gericht op het onderhouden van de gezondheid op lange termijn. Volgens het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is deze norm voor ouderen (55+), een half uur matig intensief bewegen (dit betekent drie tot vijf MET<sup>1</sup>) op minimaal vijf tot zeven dagen per week. Voor ouderen die niet actief zijn, met of zonder beperking “is elke hoeveelheid lichaamsbeweging die ze extra doen, onafhankelijk van intensiviteit, kracht, frequentie en type zinvol” (NISB, 2014).

Het dagelijks uitvoeren van matig intensieve fysieke activiteit draagt bij aan een goede gezondheid zoals het verminderen van de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, osteoporose en bepaalde soorten kanker (Iliffe et al., 2010). Met fysieke activiteit wordt bedoeld elke vorm van lichaamsbeweging, geproduceerd door skeletspieren, die resulteert in het verbruik van energie (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Tevens draagt fysieke activiteit bij aan de functionaliteit, de conditie, het welzijn en het verminderen van de kans op valpartijen. Valpartijen bij 65 plussers zorgen vaak voor ernstige gevolgen zoals verwondingen, het verlies van vertrouwen in het uitvoeren van dagelijkse activiteiten, verlies van onafhankelijkheid en leiden soms zelfs tot de dood (Jans et al.; Iliffe et al., 2010). Vermindering van fysieke activiteit bij bewoners in zorginstellingen kan verschillende oorzaken hebben, zoals depressie, eenzaamheid, cardiovasculaire dysfunctie, ademhalingsstoornissen, afname in kracht en balansproblemen. Een andere belangrijke oorzaak voor het verminderen van de fysieke activiteit zijn sociale invloeden. Met sociale invloed wordt bedoeld het effect dat gezondheidsprofessionals, vrienden en familieleden hebben op de gedachten, gevoelens of het gedrag van de ouderen (Prevc & Topic, 2009). Bewoners hebben vaak beperkte toegang tot activiteiten of weinig mogelijkheden voor socialisatie binnen een zorginstelling. Tevens is er vanuit de verzorging vaak te weinig aandacht voor het stimuleren van de fysieke activiteit van een bewoner in een zorginstelling (Jans et al., 2008; Low et al., 2013; Batt, Tanji & Börjesson, 2013).

---

<sup>1</sup> MET score staat voor Metabolic Equivalent of Task. Dit geeft de hoeveelheid energie weer die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. Eén MET komt overeen met een ruststofwisseling. MET wordt uitgedrukt in verbruik van zuurstof per kg lichaamsgewicht per minuut (Ainsworth et al., 2000).

De meeste ouderen weten dat bewegen gezond is, maar vaak hebben ze de mogelijkheid niet om te bewegen of kunnen ze zichzelf niet motiveren om te bewegen (VUmc, 2009). Stimulatie vanuit de omgeving blijkt uit onderzoek een bevorderende factor te zijn zoals het koppelen van bewegen aan gezelligheid, persoonlijke benadering door een vertrouwd persoon van de zorginstelling, het advies van een fysiotherapeut of arts, beweegactiviteiten op eigen niveau, enthousiasme van andere bewoners en het ervaren van meer fysieke mogelijkheden door bewegen (Prevc & Topic, 2009; Wink, 2006). In zorginstellingen zijn verzorgers zich er nog vaak onvoldoende van bewust dat bewegen een bijdrage kan leveren aan het behoud van de zelfstandigheid. De Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) geeft zorginstellingen tot 2015 de tijd om het bewegen in de ouderenzorg structureel aan te pakken. Een van de gestelde eisen is dat de zorginstelling beschikt over verschillende mogelijkheden van beweegstimulatie van cliënten (NISB, 2014).

Uit onderzoek blijkt dat het verbeteren of behouden van de fysieke activiteit door middel van interventies in de vorm van lichaamsbeweging effectief is (Iliffe, 2010). Volgens Low et al. (2013) zijn geïndividualiseerde activiteitenprogramma's effectief in het verminderen van depressie en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Deze programma's zijn afgestemd op de persoonlijke cognitieve, fysieke en zintuiglijke vaardigheden van de persoon. Volgens het NISB zijn al een aantal van deze beweeginterventies mogelijk binnen zorginstellingen om de fysieke activiteit van bewoners te behouden of te verbeteren zoals buiten wandelen, fietsen op een duofiets, (zit)gymnastiek en fysio-fitness.

Tegenwoordig wordt bij beweeginterventies ook gebruik gemaakt van technologie. Er is al onderzoek gedaan naar het gebruik van virtuele therapie. Zo is onderzoek gedaan naar balans bij ouderen met behulp van de Nintendo Wii Fit. De deelnemers scoorden na vier weken significant (negen punten) hoger op de Berg Balance Scale, dan de controle groep (Williams et al., 2011). Uit onderzoek van Jung et al. (2009) blijkt dat het spelen op de Nintendo Wii positieve invloed heeft op het algemene welzijn (eigenwaarde, eenzaamheid en fysieke activiteit) van ouderen in vergelijking met de groep die alleen traditionele bordspellen speelt. Hieruit kan gesuggereerd worden dat het gebruik van virtuele bewegingstherapie positieve effecten heeft op het verbeteren van de kwaliteit van leven bij ouderen (Williams et al., 2011). Silverfit is een virtueel systeem dat wordt gebruikt in verpleegtehuizen. Silverfit maakt gebruik van een driedimensionale (3d) camera. Hierbij worden de bewegingen van de persoon geregistreerd door een camera en de personen krijgen zo een functie in de spellen. Deze interventie is geschikt voor ouderen, omdat ze eenvoudig zijn en er geen controllers of andere attributen nodig zijn. Een aantal voorbeelden van deze spellen zijn: puzzelen, balansoefeningen, wandelen op een loopband met daarop een interactieve film en memory (Burgt & Wiersinga, 2009).

Het gebruik van technologie wordt zowel positief als negatief ervaren door ouderen. Negatieve reacties worden vaak geassocieerd met nutteloze functies, de veiligheid en de betrouwbaarheid van technologie (Mitzner, et al., 2010). Tevens voelen ouderen zich vaak niet comfortabel in een 'spel' situatie (Brox, Luque & Evertsen, 2011). Positieve reacties worden het meest gerelateerd aan hoe de



technologie activiteiten kan ondersteunen, het verbeteren van het gemak voor de gebruikers van technologie en het bevatten van handige functies (Mitzner, et al., 2010). Uit onderzoek van Venkatesh & Bala (2008), naar de acceptatie van technologie, is bekend dat het 'ervaren van gebruiksgemak' en het 'ervaren van nut' belangrijke factoren zijn. Alleen als deze twee aspecten bij bewoners worden bereikt, zal er een acceptatie van technologie plaatsvinden. Hiermee wordt ervoor gezorgd dat bewoners positief ten opzichte van het systeem komen te staan en dus de technologie zullen accepteren. Deze subjectieve ervaringen kunnen op hun beurt weer negatief beïnvloed worden door individuele verschillen, systeem karakteristieken, sociale invloeden en condities vanuit de organisatie. Het 'ervaren van gebruiksgemak' en het 'ervaren van nut' kunnen van invloed zijn op het succes van implementatie beweeginterventies die gebruik maken van technologie (Mitzner et al., 2010).

Archipel Eerdbrand te Eindhoven is een zorginstelling voor ouderen die een bepaalde mate van verzorging of verpleging nodig hebben. De zorglocatie Eerdbrand bestaat uit 63 verzorgingshuisappartementen, drie afdelingen voor 60 cliënten verpleeghuiszorg, verzorgingshuisappartementen en twaalf appartementen voor kortdurend verblijf. Archipel Eerdbrand is bezig met het doorvoeren van veranderingen op het gebied van bewegen om te voldoen aan de eisen van de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ). Binnen deze zorginstelling worden beweeginterventies aangeboden waar bewoners individueel en/of gezamenlijk aan kunnen deelnemen. Alle bewoners kunnen zich vrijwillig opgeven voor beweeginterventies zoals wandelen, koersbal, zwemmen, gym groep en bewegen op muziek. Deze activiteiten zorgen voor het bevorderen en het behouden van de fysieke activiteit. Archipel Eerdbrand maakt momenteel gebruik van een beweeginterventie met behulp van technologie. Zo maakt Archipel Eerdbrand al vijf jaar gebruik van de spelcomputer Kinect ter bevordering van de fysieke activiteit, maar ook voor het onderhouden van het sociaal contact, gezelligheid en ontspanning (Archipel Eerdbrand, 2014). De Kinect is een computergame van Microsoft voor de Xbox 360. De Kinect bestaat uit een camera, waarmee de spelcomputer zonder controllers te besturen is. Interactie met de Xbox is mogelijk door middel van gebaren die gemaakt kunnen worden met het gehele lichaam (Microsoft Xbox, z.j.). De Kinect wordt binnen Archipel in een groep van ongeveer tien bewoners gebruikt. De Kinect is bedoeld voor alle bewoners binnen de zorginstelling. Deze activiteit wordt eenmaal in de week aangeboden en wordt begeleid door een activiteitenbegeleider. Verschillende spellen kunnen gespeeld worden zoals bowlen, atletiek, boksen, strandvolleybal en tennis (Archipel Eerdbrand, 2014).

Archipel Eerdbrand is niet op de hoogte van de meningen, ervaringen en behoeftes van bewoners ten aanzien van het gebruik van de Kinect als beweeginterventie. Daarnaast voldoet Archipel momenteel niet aan de gestelde eisen van het IGZ voor beweegstimulatie. Het doel van deze kwalitatieve studie is inzicht te krijgen in de meningen, ervaringen en behoeftes van bewoners bij het gebruik van de beweeginterventie de Kinect. Met deze inzichten kan Archipel de beweeginterventies, specifiek genoemd de Kinect, waar nodig verbeteren en/of aanpassen. Zo kan ervoor worden gezorgd dat de bewoners gericht gestimuleerd worden om meer te gaan bewegen, zodat Archipel in 2015 voldoet aan de gestelde eisen van het IGZ.

De onderzoeksvraag die wordt beantwoord, luidt: “Hoe is onder de bewoners van Archipel Eerdbrand de acceptatie van de Kinect als beweeginterventie, om de fysieke activiteit te bevorderen?”

## 2. Methode

In dit onderzoek werd gekozen voor een kwalitatieve benadering om de meningen, ervaringen en behoeftes van de deelnemers over de Kinect in kaart te brengen. Middels een semigestructureerd interview zijn de gegevens verzameld. Er is gekozen voor een kwalitatief onderzoek omdat er weinig informatie bekend is over het onderwerp. Een kwalitatief onderzoek is daarom geschikt voor het vormen van nieuwe inzichten (Wouters & Nieboer, 2013). Bij het interview stond de mening van de deelnemer centraal en dit was belangrijk om de vraagstelling te kunnen beantwoorden.

### 2.1 Deelnemers

De vraag vanuit de opdrachtgever was om het onderzoek uit te voeren bij bewoners van het verzorgingshuis Archipel Eerdbrand te Eindhoven. Bewoners die geen GGZ<sup>2</sup> hebben mochten deelnemen aan dit onderzoek. Dit zijn bewoners die van de afdeling af mogen en dus ook buiten de deuren van de zorginstelling mogen komen zonder begeleiding. Hiervoor is gekozen, omdat dit onderzoek in samenwerking werd gedaan met het onderzoek 'Acceptatie van de Kwiek beweegroute als beweeginterventie in een zorginstelling' gedaan door Hinriëtte Kanning. In het onderzoek van Hinriëtte Kanning ging het specifiek over een beweeginterventie die plaatsvindt rondom de zorginstelling. Deelname aan deze interventie is alleen mogelijk wanneer iemand geen GGZ heeft. Bewoners die niet in staat waren te communiceren zijn uitgesloten in dit onderzoek. Tevens hebben alleen bewoners die de Nederlandse taal spraken deelgenomen aan dit onderzoek.

### 2.2 Selectieproces deelnemers

De potentiële deelnemers voor de interviews zijn geselecteerd door de verzorgers in samenwerking met een fysiotherapeute binnen Archipel Eerdbrand. Tijdens de selectie zijn er actieve- en niet actieve bewoners benaderd. De deelnemers werden vervolgens door twee vierde jaar fysiotherapie studenten, verder te noemen onderzoekers, samen met een fysiotherapeute van Archipel Eerdbrand benaderd. De potentiële deelnemers werden op de hoogte gebracht van het doel van het interview door middel van een gesprek en een informatiebrief die de deelnemers persoonlijk hadden ontvangen van de onderzoekers (zie bijlage I). Vervolgens werd in overleg met de deelnemer een datum gepland wanneer het interview plaatsvond. Op de betreffende afdelingen werden affiches opgehangen, om meer aandacht van de bewoners te trekken voor het onderzoek (zie bijlage II).

Uit de bovengenoemde criteria konden niet voldoende deelnemers geselecteerd worden. Hierdoor kon geen verzadiging bereikt worden. Daarom zijn bewoners met lichte tot matige dementie (fase één en twee volgens Rien Verdult) meegenomen voor dit onderzoek. Binnen het verzorgingshuis wordt gebruik gemaakt van dementie stadia volgens Rien Verdult. Deze dementie stadia zijn uitgelegd in bijlage III. Er is gekozen voor het excluderen van bewoners met dementie fase drie en vier, omdat

---

<sup>2</sup> GGZ: Gedwongen opname in de Geestelijke Gezondheidszorg. De procedure voor gedwongen opname staat in de Wet Bijzondere Opnemingen in Psychiatrische Ziekenhuizen (Wet BOPZ). Deze wet geldt voor mensen met een psychische stoornis of een verstandelijke beperking en geheugenproblemen/dementie.

deze bewoners zichzelf niet meer ervaren als de persoon die ze zijn. Tevens wordt het correct schatten van situaties of gebeurtenissen moeilijk (Verdult, z.j.).

### 2.3 Dataverzameling

Uit de gevonden literatuur is een topic lijst gemaakt, die als leidraad tijdens de interviews is gebruikt (zie bijlage IV). Op deze topic lijst zijn de vragen gebaseerd die aan bod zijn gekomen tijdens het interview, de interviewschema (zie bijlage V).

Voor aanvang van het interview is door de deelnemer een toestemmingsverklaring getekend, waarin de deelnemer toestemming geeft genoeg informatie te hebben verkregen over het onderzoek en dat de gegevens anoniem gebruikt mogen worden (zie bijlage VI). Het interview is opgenomen met de applicatie QuickVoice op de Iphone 5 en heeft plaatsgevonden in de kamer van de deelnemer zelf. Deze opnames zijn vervolgens opgeslagen op de laptop en zijn na verwerking direct vernietigd. Tijdens het interview was een observant aanwezig om van de non-verbale communicatie aantekeningen te maken. Vervolgens is het interview door de interviewer verbatim getranscribeerd. Van het transcript is tevens een samenvatting gemaakt, die persoonlijk terug naar de deelnemer is gebracht om eventuele op- of aanmerkingen aan te geven. Wanneer binnen vijf dagen geen reactie had plaatsgevonden op de samenvatting, werd deze als volledig gezien. Op deze manier is volledigheid van de verslaglegging en de interpretatie van het interview gecontroleerd. Alle gegevens zijn anoniem verwerkt en zijn voor twee verschillende onderzoeken gebruikt. Namelijk voor het onderhavige onderzoek en voor het onderzoek 'Acceptatie van de Kwiek beweegroute als beweeginterventie in een zorginstelling' dat is uitgevoerd door Hinriëtte Kanning. De topiclijsten voor beide onderzoeken sloten goed op elkaar aan en daarom is ervoor gekozen de onderzoeken in één interview te combineren.

Uiteindelijk zijn 20 deelnemers benaderd voor het onderzoek waarvan acht deelnemers niet hebben deelgenomen vanwege persoonlijke redenen en/of geen interesse in deelname. Er zijn in totaal twaalf interviews afgenomen waarvan twee interviews zijn uitgesloten van analyse vanwege twijfels over de betrouwbaarheid van de verkregen informatie. Uiteindelijk zijn van tien interviews de gegevens geanalyseerd. Deze interviews zijn afgenomen binnen de periode van 29 oktober t/m 2 december 2014.

### 2.4 Data verwerking en -analyse

Na elk interview werd direct getranscribeerd door de interviewer. Deze transcripten werden later geanalyseerd. Om de kwaliteit te behouden is na elk interview besproken of er nieuwe inzichten waren ontstaan. Deze nieuwe inzichten zijn vervolgens in de interviewschema verwerkt voor de daarop volgende interviews. De analyse bestond uit handmatig open, axiaal en selectief coderen. Aan alle informatie die direct, maar ook indirect betrekking had op de onderzoeksvraag werd een open code toegekend. Vervolgens werden alle open coderingen die samenhang hadden met elkaar gegroepeerd in een axiaal code. Door een lijst bij te houden van axiale codes kon tijdens het coderen van de

daarop volgende interviews makkelijk gebruik worden gemaakt van al eerder gebruikte axiaal codes. Wanneer de axiaal code de informatie van de open code niet dekte, werd er een nieuwe axiaal code gecreëerd.

Nadat alle interviews waren geanalyseerd, vond selectieve codering plaats. Hierbij zijn de belangrijkste thema's aangegeven vanuit de reeds bekende axiaal codes. Vervolgens zijn verbanden gelegd tussen de verschillende thema's. Hieruit is de resultatensectie van het onderzoek geschreven.

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te verhogen is door twee onderzoekers onafhankelijk van elkaar gecodeerd. Vervolgens zijn de open en axiale codes met elkaar vergeleken in de zogeheten peer-review. Wanneer er geen sprake was van consensus, werd er gediscussieerd om zo tot een juist besluit te komen over de codes.

## 2.5 Ethische punten

De deelnemers werden middels een persoonlijk gesprek en een informatiebrief geïnformeerd over het onderzoek. Het interview werd anoniem afgenomen. Er is een toestemmingsformulier opgesteld waarin de deelnemers hebben aangegeven voldoende te zijn geïnformeerd en de gegevens van de deelnemers anoniem gebruikt mogen worden. De gegevens en de bandopnames zijn na de verwerking direct vernietigd.

### 3. Resultaten

#### 3.1 Beschrijving onderzoekspopulatie

In totaal hebben tien bewoners deelgenomen aan het onderzoek, waarvan zes vrouwen en vier mannen. In Tabel 1 is een overzicht van de deelnemers opgesteld waarin te zien is of ze een hulpmiddel gebruiken bij dagelijkse activiteiten en hoelang ze al woonachtig zijn binnen Archipel Eerdbrand. De deelnemers zijn tussen de zes maanden en tien jaar woonachtig binnen Archipel Eerdbrand. De leeftijd van de deelnemers varieert tussen 62 en 88 jaar. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 76,1 jaar. Deelnemers B, F en G lijden aan matige dementie, dementie stadia volgens Rien Verdult.

Tabel 1. Overzicht deelnemers

| Deelnemer | Geslacht | Leeftijd<br>(in jaren) | Hulpmiddel                          | Duur woonachtig<br>Archipel Eerdbrand |
|-----------|----------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>A.</b> | Vrouw    | 63                     | Geen                                | 3 jaar                                |
| <b>B.</b> | Man      | 77                     | Wandelstok (Binnen- en buitenshuis) | 4,5 jaar                              |
| <b>C.</b> | Vrouw    | 83                     | Rollator (Binnen- en buitenshuis)   | 10 jaar                               |
| <b>D.</b> | Vrouw    | 62                     | Geen                                | 4,5 jaar                              |
| <b>E.</b> | Man      | 83                     | Rollator (Buitenshuis)              | 5 jaar                                |
| <b>F.</b> | Man      | 79                     | Rollator (Binnen- en buitenshuis)   | 1 jaar                                |
| <b>G.</b> | Vrouw    | 78                     | Rollator (Binnen- en buitenshuis)   | 1 jaar                                |
| <b>H.</b> | Vrouw    | 66                     | Geen                                | 6 maanden                             |
| <b>I.</b> | Man      | 82                     | Rollator (Binnen- en buitenshuis)   | 1,5 jaar                              |
| <b>J.</b> | Vrouw    | 88                     | Geen                                | 8 jaar                                |

#### 3.2 Belangrijkste thema's

Bij de geïnterviewde bewoners van Archipel Eerdbrand spelen meerdere factoren een rol in het wel of niet accepteren van een beweeginterventie, specifiek genoemd de Kinect. De belangrijkste thema's die uit de interviews naar voren kwamen zijn: 'de visie die de bewoners hebben op het gebied van bewegen', 'de invloed van de sociale omgeving', 'de bekendheid met technologie en de Kinect' en 'het gebruiksgemak en het ervaren van nut van de Kinect'. In bijlage VII is een overzicht te vinden van de thema's bij de bijbehorende categorieën en quotes.

##### 3.2.1. Visie op bewegen

Dit thema beschrijft hoe de deelnemers denken over het algemene bewegen, hoe ze kijken naar het bewegen dat ze op dit moment doen, wat ze graag zouden willen op het gebied van bewegen en wat de redenen zijn waarom ze gaan bewegen. Tevens wordt hierin beschreven wat de bevorderende en belemmerende factoren zijn op het gebied van bewegen.

Er zijn veel verschillende visies over bewegen naar voren gekomen tijdens de interviews. Deze visies komen vrij dicht bij elkaar in de buurt, maar ze worden door de deelnemers anders verwoord. Alles wat je doet kan bewegen zijn, als je maar bezig bent met iets.

*“Bewegen kan alles inhouden, dus de trap lopen is bewegen, oefeningen doen is bewegen, wandelen is bewegen. (...) Als je in huis bezig bent is ook bewegen, dus alles dat je doet is bewegen en niet zitten en slapen dat is geen bewegen.” (Deelnemer A)*

*“Bewegen nou ja, dat vind ik jezelf aankleden, kleren wassen, schoenen aantrekken en mijn kamer wat opruimen, dat is bewegen.” (Deelnemer C)*

*“Bewegen dat is natuurlijk heel gezond dat bewegen. Bewegen is gewoon bezig zijn en ja gewoon bewegen. Wandelen is ook bewegen. Fietsen, dat is ook bewegen.” (Deelnemer H)*

De deelnemers zien veel voordelen in het bewegen, het merendeel geeft aan het erg fijn te vinden om te bewegen. Ze geven aan bewegen belangrijk te vinden in het dagelijkse leven. Er komt duidelijk naar voren dat de deelnemers het liefst bewegen met een doel. Een doel van bewegen is bijvoorbeeld afvallen of het combineren van de boodschappen doen met de dagelijkse beweging.

*“Bewegen dat is heel belangrijk, want het lichaam draagt je benen, dus die moeten goed in beweging blijven. Bewegen, bewegen, bewegen dat is echt heel belangrijk om te doen.” (Deelnemer J)*

*“Als je niet zou bewegen dan word je harstikke stijf en dan krijg je overal pijn. Pijn in de kuit, pijn in de benen. (...) Als je in beweging blijft, dan blijf je soepel en dan voel je helemaal niks van pijn. Ik denk dus als je niet zou bewegen en de hele dag op bed gaat liggen, dan wordt je stijf en krijg je overal pijn.” (Deelnemer E)*

*“Bewegen heeft te maken met je lichamelijke conditie hè. Je conditie wordt beter en je spieren worden soepeler. Dus de zaak een beetje soepel houden denk ik en dan vooral de spieren soepel houden. (...) Het is ook goed voor de bloedsomloop. Ik snap dat allemaal wel hoor, maar het komt er bij mij gewoon niet van.” (Deelnemer F)*

*“Het is wel heel belangrijk om je beweging op orde te houden, want als je niet beweegt dan zak je wel heel erg af. Dan heb je geen fut meer, dan gaat de conditie keihard achteruit. Bewegen is goed om je ledematen en je lijf te onderhouden.” (Deelnemer D)*

Het lijkt erop dat het merendeel van de deelnemers vindt dat ze zelf genoeg aan beweging doen. Er zou niet meer bewogen kunnen worden, vanwege een drukke dag planning of vanwege lichamelijke klachten die het niet toelaten om meer te gaan bewegen. Bijna alle deelnemers accepteren de lichamelijke klachten die ze op dit moment hebben. Door de lichamelijke klachten kunnen ze vaak minder bewegen.

*"Ik vind dat ik voldoende beweeg, meer bewegen kan ik niet door de beperkingen die ik heb."*  
(Deelnemer A)

*"Ik ben nog zo gezond als een vis, maar de leeftijd gaat mee spelen hè, ik word ouder. Ik moet het accepteren, dat is niet anders. Ik kan niet verwachten dat ik met mijn leeftijd nog aan de rekstok kan hangen. Dit beseft ik al te goed, dat ik niet meer zoveel kan. Dat heb je nou eenmaal als je ouder word."* (Deelnemer B)

*"Je moet altijd positief er achter staan. Je moet afstand nemen van het gene wat je hebt. (...) Je kunt er niet tegen vechten, je kunt er maar beter het beste van maken. Ik weet wat ik heb, ik leef ernaar en ik doe nog en ben nog blij met wat ik wel kan."* (Deelnemer I)

Wat erg opviel was dat elke deelnemer aangaf zich fit en fijn te voelen, nadat ze bewogen hadden. Een enkele deelnemer voelt zich wel moe na het bewegen, maar geeft toch aan dat bewegen een voldaan en opgelucht gevoel geeft. Ook op de lange termijn merken ze de voordelen van het bewegen, zoals verbetering van conditie en verbetering van longinhoud.

*"Na het bewegen voel ik me fit en de volgende dag spierpijn, ja hoor. Het is gewoon, dat hoort erbij. Het is positief."* (Deelnemer A)

*"Ja bewegen dus dat je fitter blijft hè.. (...) een reden om te bewegen is ook omdat, ik het nog kan gelukkig."* (Deelnemer C)

*"Als ik bewogen heb dan voel ik me goed en fijn."* (Deelnemer F)

*"Als ik bewogen heb, voel ik me heel opgelucht. Helemaal klaar en ook echt fit, dan kon ik het merken en dan dacht ik, ik heb weer goed mijn best gedaan. (...) Ik voel me gewoon buitengewoon goed, als ik van de fitness af kom dat is harstikke prima. Ik voel me fit en herboren dan."* (Deelnemer J)

De meningen over de omgeving waarin de deelnemers het liefste bewegen was vrij duidelijk. Vrijwel alle deelnemers hebben aangegeven het liefst te bewegen in de buitenlucht. Een reden hiervoor was



dat je goed kunt ontspannen wanneer je in de frisse buitenlucht bent. Een andere reden is dat bewegen in de buitenlucht de mogelijkheid biedt andere mensen te ontmoeten. Een mogelijke belemmering voor het buiten bewegen is de slechte weersomstandigheden.

*“Het ligt echt aan de weersomstandigheden. Als het mooi weer is en de zon schijnt dan doe ik natuurlijk het liefst buiten bewegen, maar als het koud is dan blijf ik toch liever binnen. Als je binnen bent hoeft je geen rekening te houden met het weer.” (Deelnemer F)*

*“Ja buiten zijn in de frisse lucht, lekker buiten zijn dat vind ik fijn. Regen maakt mij niet zoveel uit en als het sneeuw of hard waait maakt het mij ook niet zoveel uit. Ik ga natuurlijk het liefst naar buiten als het mooi weer is.” (Deelnemer H)*

*“Naar buiten gaan dat is een andere manier van ontspannen, dat vind ik het voornaamste wat er is. Gewoon in de buitenlucht in ieder geval bewegen en als het prachtig weer is dan is het helemaal ideaal, maar ook in de wintermaanden. Als het dadelijk gaat sneeuwen dan ga ik nog 's middags naar buiten.” (Deelnemer I)*

### 3.2.2. Sociale omgeving

In dit thema wordt vooral beschreven wat voor een invloed de sociale omgeving heeft op het bewegen van de deelnemer. Onder sociale omgeving worden de personen rondom de deelnemer verstaan, maar ook bijvoorbeeld de sociale media op tv, krant of radio.

Het belangrijkste aspect van dit thema is het bewegen in een groep. De deelnemers geven aan dat ze liever in een groep bewegen dan alleen. De redenen waarom ze liever in een groep bewegen kwamen bij alle deelnemers erg overeen. Een van de voornaamste reden voor het bewegen in een groep is de gezelligheid onder elkaar. Onder gezelligheid verstaan de deelnemers contact met andere mensen, samen lachen en met elkaar dingen delen. Er werd ook aangegeven dat af en toe alleen bewegen ook fijn is. Door alleen te bewegen kun je meer tot rust komen. Een enkele deelnemer geeft aan dat gezelligheid belangrijk is tijdens het bewegen, maar het moet niet ten koste gaan van het bewegen. Je doet het niet voor de gezelligheid, maar om in beweging te zijn. De gezelligheid kun je ook na het bewegen doen.

*“Ja, als ik in een groep ben dan is het natuurlijk veel leuker, je hebt toch meer aanspraak en je kunt gezellig kletsen. Alleen is ook maar alleen, maar soms is het fijn om tot rust te komen.” (Deelnemer H)*

*“Dan ben je gezellig samen en dan doe je wat met andere mensen. Dat vind ik toch leuker, om gezellig met andere ergens aanwezig te zijn. Alleen ben ik niet graag, het stimuleert mij wel om iets in een groep te doen, dat is gezellig.” (Deelnemer F)*

*"Ik kan niet alleen bewegen, daar vind ik niks aan. Dan kan ik met niemand praten, dat vind ik erg saai." (Deelnemer G)*

De aansluiting die bewoners met medebewoners binnen een afdeling ervaren lijkt een grote rol te spelen bij het bewegen. Deelnemers gaven aan dat wanneer ze goed overweg kunnen met de bewoners op de afdeling dat ze eerder gestimuleerd worden om samen te gaan bewegen. Omgekeerd lijkt een gebrek aan aansluiting een belemmering om samen te bewegen.

*"Ik voel mij hier nog niet thuis, ik ben nog goed hierboven. Ik zeg eerlijk, ik hoor daar eigenlijk nog niet tussen. Ik ben ontzettend eenzaam hier als het erop aankomt. (...) Die mensen zitten maar wat te hangen in de woonkamer en verder heb ik ze nooit zien lopen. Ik heb daar geen zin in." (Deelnemer E)*

Sommige deelnemers zijn van mening geen extrinsieke motivatie te ervaren. Zij voelen zich niet gestimuleerd door familie, vrienden of verzorgers. De stimulatie voor bewegen komt volgens hen geheel vanuit zichzelf. Ze vinden het erg belangrijk om hun lichaam fit te houden en zeggen te weten hoeveel ze moeten bewegen.

*"Ik moet me gewoon zelf stimuleren, dat werkt het beste. Ik wil mezelf motiveren, want het is toch mijn lichaam daar ben ik zelf verantwoordelijk voor." (Deelnemer H)*

*"Nee, ik ben nog niet zo onzelfstandig dat ik dat zelf nog niet meer het initiatief neem om te gaan bewegen. Ik neem zelf het initiatief om naar buiten te gaan. Stimuleren doe ik zelf, ik vind bewegen wel fijn dus ik heb er meestal ook wel zin in hoor. Het gebeurt zelden dat het met tegenzin moet, nee ik vind het echt leuk om te doen. Ik voel mezelf niet fit als ik niet buiten ben gaan lopen." (Deelnemer D)*

*"Eigenlijk word ik niet gestimuleerd van buitenaf. Dat moet ik zelf doen. Zelf aanvoelen of je kunt of niet. Ze vragen of je mee wil en als je niet mee wil dan ga je niet mee." (Deelnemer C)*

Deelnemers gaven aan behoefte te hebben aan stimulatie door een professional zoals een fysiotherapeut, de verzorging of een arts. Dit zal ze meer stimuleren om te bewegen dan wanneer een familielid dit zou doen. Het stimuleren is dan net het duwtje in de rug dat de deelnemers nodig hebben om (meer) te gaan bewegen.

*"Het advies wat ik gekregen heb van de longarts doet me goed, dat wil zeggen van ga door zo zoals je nu bezig bent." (Deelnemer I)*

*“Daarom vind ik de fysiotherapie ook goed, als ik dat niet zou doen dan blijf je op bed liggen. En nu als de fysiotherapeut mij komt halen, dan moet ik daar naartoe en moet ik bewegen.” (Deelnemer E)*

Er lijkt onder de deelnemers ook meer behoefte aan stimulatie vanuit de verzorging of vanuit de dagbesteding. De meningen hoe de stimulatie er uit moet zien lopen uiteen van letterlijk aan de hand nemen tot promotie van het aanbod van beweegactiviteiten.

*“Ik denk dat de mensen van de activiteiten van de dagbesteding kunnen promoten. Dit ligt eigenlijk voor de hand hè, het is hun werk om die groepen bij elkaar te zoeken om te bewegen. Ik vind het eigenlijk ook wel iets voor de afdeling, om te promoten. Het personeel zou dat ook goed kunnen doen zo van wij zijn van de fysiotherapie en wij willen het bewegen binnen Archipel promoten. Hier is het zo als het personeel er achter staat dan gebeurt er meer aan bewegen voor bepaalde mensen.” (Deelnemer D)*

*“Als je de bewoners aan de hand neemt en je gaat ermee naar buiten, dan gaan ze vanzelf wel mee. Dat lijkt me wel dat dat een stimulans zou kunnen zijn voor ouderen, om te zeggen van kom mee. Haal de mensen van de stoel af en probeer ze te activeren om in ieder geval in beweging te zijn. Als je naar buiten gaat dan is iedereen eigenlijk in beweging, begin te lopen en ze zijn al bezig.” (Deelnemer I)*

### 3.2.3. Bekendheid met technologie

In dit thema wordt beschreven hoe de kijk is van de deelnemers ten opzichte van het gebruik van technologie. Er wordt beschreven of ze er gebruik van maken en wat daar de reden voor is.

De bekendheid met technologie bij de deelnemers is matig. De ideeën bij de term technologie liepen uiteen. Een aantal deelnemers kon niet verwoorden wat ze onder technologie verstaan. Anderen zeiden dat technologie iets te maken heeft met elektriciteit, techniek of bepaalde hulpmiddelen.

*“Ik weet dat allemaal heel goed wat technologie is, maar ik kan het niet zeggen. Technologie is een koelkast, televisie, gereedschap, machines, grote koelkasten, auto's, vrachtwagens, dat is technologie.” (Deelnemer H)*

*“Technologie dat is dus als je met technische hulpmiddelen iets kan doen, bijvoorbeeld computeren.” (Deelnemer C)*

*‘Ja, ik heb altijd in de techniek gezeten, ik heb veel met gereedschap gedaan, dat is allemaal technologie hè.’ (Deelnemer F)*

Een enkeling gaf aan gebruik te maken van technologie. Het meest gebruikt technologisch hulpmiddel was de mobiele telefoon. Een gedeelte daarvan gebruikte daarbij ook nog een laptop of tablet. Bij een aantal deelnemers werd het gebruik van technologie gestimuleerd door de omgeving. Vaak waren dit de kinderen of kleinkinderen die de deelnemers stimuleerden om technologie te gebruiken. Indien er moeilijkheden waren met betrekking tot technologie konden ze altijd terecht bij de kinderen om hulp te vragen. De deelnemers die niet van buiten af gestimuleerd werden tot het gebruik van technologie, gebruikten deze ook niet. Het merendeel van de deelnemers gaf aan geen gebruik te maken van technologie.

*“Nou ik heb daar een mobieltje liggen, die is alleen voor te bellen. De rest kan ik niet meer zoals een Iphone, ik kan daar niet mee overweg.” (Deelnemer H)*

*“Ik heb zelf een gsm en ik kan er vrij goed mee omgaan. Ik word ook gestimuleerd door mijn kinderen.” (Deelnemer I)*

*“Mijn dochter zei, mam zou ik voor u een mobieltje kopen? Ik zeg nou kind goed, probeer maar. Nu heeft ze hem meegenomen en hebben we het samen uitgetest. Ze heeft hem ingeschakeld en ingesteld. Ze heeft het mij geleerd.” (Deelnemer J)*

Over het gebruik van technologie waren duidelijke tegenstellingen te zien. Het grootste gedeelte van de deelnemers gaf aan dat ze de technologie van tegenwoordig moeilijk vinden om te gebruiken. Er werd aangegeven dat er tegenwoordig zoveel vernieuwingen zijn op het gebied van technologie, dat ze het niet meer kunnen bijbenen. Daarentegen geven een aantal bewoners duidelijk aan met de tijd mee te willen gaan. Ze willen op de hoogte blijven van alle vernieuwingen en vinden het leuk om nieuwe dingen te leren. De deelnemers die gebruik maken van technologie geven ook aan dat ze het juist makkelijk te gebruiken vinden. Wanneer ze er moeite mee hebben, kunnen ze altijd hulp vragen bij hun kinderen of kleinkinderen. Ook zien de gebruikers van technologie veel voordelen in het gebruik. Dit is volgens hun de reden waarom ze er gebruik van maken.

*“Technologie lijkt me niet zo stimulerend. Jullie zijn daarmee opgevoed wij hebben wat dat betreft een hele andere opvoeding gehad. Wij hebben een opvoeding gehad meer met elkaar en bij jullie is alles heel individueel gericht. (...) Het kost mij heeft veel moeite om het te leren, ik ben met de computer wel bezig geweest, maar dan lukken de eenvoudige dingen wel en de moeilijke dingen niet.” (Deelnemer D)*

*“Mijn geheugen is heel slecht, ik kan dat niet vasthouden. Het gaat zo hard met de technologie, ik kan dat echt niet meer bij benen. Ze vinden van alles uit, vooral de laatste tijd. Ik denk dat de mensen van tegenwoordig ook wel moeite ermee hebben.” (Deelnemer H)*

*“Je blijft er bij betrokken, voor mij is het natuurlijk ik heb kinderen en je kunt ook communiceren daarmee op Whatsapp, ik ben een moderne opa. Als het moeilijk is dan heb ik hulp, dan vraag ik dat. Ja, ze moeten het me wel leren natuurlijk, maar als ik het eenmaal ken dan hou ik het wel vast. Als ik geen telefoon had dan konden ze me niet bellen, daarom heb ik een telefoon.” (Deelnemer I)*

*“Dan hebben ze weer een nieuwe foto op Facebook en dat vind ik leuk, maar ook bijhouden over nieuw en dergelijke dat vind ik leuk. (...) Vaak pak ik mijn telefoon en dan ga ik google en dan vind ik zo een antwoord voor de hele groep, dus wat mij betreft heeft het echt een meer waarde. (...) In zijn totaliteit geeft het wel meerwaarde dat er technologie is.” (Deelnemer I)*

### 3.2.4 Bekendheid van de Kinect

In dit thema wordt beschreven wat de deelnemers van de Kinect af weten, wat ze er van vinden of wat ze er van zouden vinden als ze dit computerspel een keer zouden spelen. Ook wordt er beschreven wat ervoor zou kunnen zorgen dat de Kinect meer gebruikt gaat worden.

Het grootste gedeelte van de deelnemers heeft aangegeven wel eens van de Kinect gehoord te hebben. Ze hebben wel eens bewoners de Kinect zien spelen in de gasterij of ze hebben het zelf een keer gespeeld in de gasterij of op de afdeling zelf. Een aantal deelnemers gaf aan dat de verzorging de Kinect een aantal jaar geleden heeft gepromoot op de afdeling zelf. De bewoners op de afdeling mochten de Kinect allemaal een keer uitproberen, maar daarna is er volgens een aantal deelnemers niks meer mee gedaan op de afdeling. Alle deelnemers geven aan de Kinect wel eens gespeeld te hebben. Een aantal daarvan gaf aan de Kinect erg leuk te vinden en vinden het een leuke manier van bewegen.

*“De Kinect heb ik één keer gespeeld op de afdeling ja. Ik vond het toen wel leuk, dat weet ik nog. Ik vond het wel spannend en eigenlijk best leuk.” (Deelnemer C)*

*“Wat ik over de Kinect weet is dat ik het één keer heb gedaan. Verder weet ik er eigenlijk weinig vanaf. Ja, het is een goede manier om toch met iets bezig te zijn dat vind ik wel Ik vind het wel leuk en het spreekt me wel aan om het te gaan doen.” (Deelnemer D)*

*“Ze hebben de Kinect ons één keer voorgedaan. Bij de fysiotherapie en ze hebben het één keer hier op de afdeling gedaan, dat vond ik toen wel leuk ja. Dat is voor mij ook gymnastiek, als het erop aankomt.” (Deelnemer E)*

Zoals eerder vermeld vinden de meeste deelnemers dat er meer promotie gemaakt zou moeten worden voor verschillende beweegactiviteiten, waaronder de Kinect. Er lijkt veel behoefte te zijn aan activiteiten op de afdeling zelf. Een aantal bewoners zou er sneller aan mee doen als de activiteit op

de afdeling zou worden gegeven, omdat ze dan de Kinect kunnen spelen met de bewoners waar ze dagelijks mee om gaan. De meeste deelnemers voelen zich thuis op de afdeling en zouden daarom het liefst de Kinect daar willen spelen. De deelnemers zouden de Kinect het liefst in een groep willen spelen. Dit is al eerder terug gekomen bij het algemene bewegen. Ze vinden het gezellig om de Kinect in een groep te doen, zodat ze aanspraak hebben met andere bewoners en bewegen en ontspannen kunnen combineren. Ook vinden ze het leuk om in een groep te bewegen, omdat ze een soort wedstrijd tegen elkaar kunnen spelen. Deelnemers geven aan een competitie gevoel te krijgen en dit is een reden om de Kinect te spelen.

*“Ze zijn niet meer langs geweest om het aan te bieden hier op de afdeling. Ik denk dat ze het wel op andere afdelingen doen. Onze afdeling heeft veel vrijheid, de mensen zijn veel weg, dus iedereen gaat zijn eigen gang en op andere afdelingen zijn dus meer mensen binnen. Als ze het op onze afdeling komen aanbieden zou ik het nog een keer willen spelen.” (Deelnemer A)*

*“Dat het in een groep gedaan wordt spreek mij altijd wel aan, zoals ik toe straks inderdaad al gezegd heb, dat stimuleert mij. (...)Je bent echt met een wedstrijd bezig he, je hebt een doel om te bewegen. Een competitie gevoel krijg je dan ook nog.” (Deelnemer D)*

*“Het is harstikke leuk, als je tegen elkaar opspeelt he, met z’n tweeën of drieën. Alleen zou ik het niet spelen, het is juist leuk om dit in een groep te doen. Dus een soort competitie spelen met z’n tweeën.” (Deelnemer E)*

Bij een aantal bewoners bestaat de indruk dat de Kinect alleen wordt aangeboden bij de dagbesteding en dat de dagbesteding bedoeld is voor bewoners buiten de zorginstelling. Een andere reden die wordt aangegeven om de Kinect niet te gebruiken is, omdat het een betaalde activiteit is. Een paar deelnemers geven aan dat ze het niet de moeite waard vinden om voor een activiteit te gaan betalen.

*“Nu doen ze het alleen nog maar bij de dagbehandeling, daar komen wij niet. Dat ding had eigenlijk bij de fysiotherapie moeten staan. Bij de dagbesteding, die mensen worden opgevangen van buitenaf. Wij gaan daar niet naar binnen, die deur is altijd dicht daar.” (Deelnemer E)*

### 3.2.5. Gebruiksgemak en ervaren van nut van de Kinect

In dit thema wordt aangegeven wat de deelnemers vinden van het gebruiksgemak van de Kinect. Onder gebruiksgemak wordt verstaan hoe makkelijk of hoe moeilijk het gebruik van de Kinect ervaren wordt, of het te gebruiken is met een hulpmiddel en wat de deelnemers vinden van de verschillende spellen die er gespeeld kunnen worden. Onder nut wordt verstaan of de deelnemers het doel van het spelen van de Kinect inzien.

De meningen over het gebruiksgemak van de Kinect zijn verdeeld. Daarnaast wordt door sommige betwijfeld of het spelen met de Kinect wel echt bewegen is.

*“Ik vind het een harstikke mooi spel, je kunt zien wat je doet op een scherm, ook als je iets fout doet. Het is gewoon een televisie apparaat. Je zet het neer en je gaat op een afstaand staan. Dan stel je in welk spelletje je wilt doen en dan beginnen maar.” (Deelnemer E)*

*“Het is meer om de tijd om te krijgen, er zit weinig beweging in. Ze staan een keer van de stoel op en dan is het goed natuurlijk. Sjoelen vind ik dan nog wat meer bewegen, kost meer inspanning en kost wat meer techniek. Maar Kinect is gewoon geluk hebben met gooien.” (Deelnemer I)*

*“Het is niet ontspannend, je moet veel dingen tegelijk kunnen doen. Je moet kijken, opnemen en je beweging maken. (...) Het is een onechte, geen goede bewegen, je beweegt alleen maar met je arm. De beweging is zeer eenzijdig.” (Deelnemer D)*

Het spelletje dat het meest bekend is onder de deelnemers is bowlen. Vrijwel alle deelnemers geven ook aan dat wanneer ze de Kinect zouden spelen, het liefst het spelletje bowlen zouden kiezen. Wanneer de deelnemers de vraag gesteld werd of ze het liefste zouden bowlen op de Kinect of in het echt, werd door bijna elke deelnemer aangegeven dat ze het liefst zouden willen bowlen op de Kinect. Het feit dat je met de Kinect spellen kunt doen ondanks de lichamelijke beperkingen die een bewoner ervaart lijkt een bevorderende factor voor het spelen van de Kinect. Een tweede bevorderende factor lijken ook de weersomstandigheden. De Kinect kun je altijd gebruiken, ook als het vies weer buiten is.

*“Met de Kinect is het heel anders, dat gaat veel vlugger en vlotter. Bij bowlen in het echt sta je met een man of 10 en dan duurt het heel lang voordat je weer aan de beurt bent. Met de Kinect gaat het veel vlotter, dan ben je veel meer in beweging.” (Deelnemer E)*

*“Buitenshuis bowlen is het natuurlijk leuker om te doen, maar als het slecht weer is dan zou ik toch liever bowlen voor de televisie, dus binnen.” (Deelnemer F)*

*“Het voordeel is dat je ook binnen kunt bewegen in een bepaald spel. Je hoeft niet per se naar de omgeving zelf van een sport of beweging, je kunt het gewoon op een beeldscherm ontvangen. Je hoeft je niet te verplaatsen, dan kan je het hier in je eigen omgeving doen. Dan heb je niet de drempel waar je overheen moet om toch ergens naartoe te gaan.” (Deelnemer D)*

*“Het is een kwestie van wat de sensor op pikt en de rest is geluk hebben. De technologie die is niet zodanig dat je kunt zeggen er is een bepaalde techniek voor nodig om die kegels om te*

*gooien, terwijl dat in het echt wel zo is bij het bowlen. In het echt kun je die techniek aan mensen leren, dat is bij de Kinect niet.” (Deelnemer I)*

Verder geven bijna alle deelnemers aan dat je het kunt spelen met een rollator of rolstoel, mits daar begeleiding bij aanwezig is. Het lager plaatsen van de camera maakt het wel mogelijk de Kinect te spelen zonder hulp van de begeleiding. Los van de begeleiding die een bewoner nodig heeft bij het spelen van de Kinect met een rollator of rolstoel wordt ook de leeftijd ervaren als een belemmering om een spel als Kinect te spelen.

*“Ik heb dat eerst bij een ander zorgcentrum gedaan, toen stond de camera lager. Ik vind het jammer dat ik er niet bij kan zitten. Doordat ik te laag zit kan ik met mijn handen er niet bij dus kan ik het niet spelen zonder begeleiding. Door de sensor lager te zetten, zou ik het wel gewoon kunnen spelen.” (Deelnemer C)*

*“Ik ben nog jong, maar voor ouderen is dit moeilijk om te doen, die kunnen dit niet meer. Ze zijn langzamer en het spelletje gaat te snel. Ouderen hebben daar geen feeling voor, om dat zo precies te doen.” (Deelnemer D)*

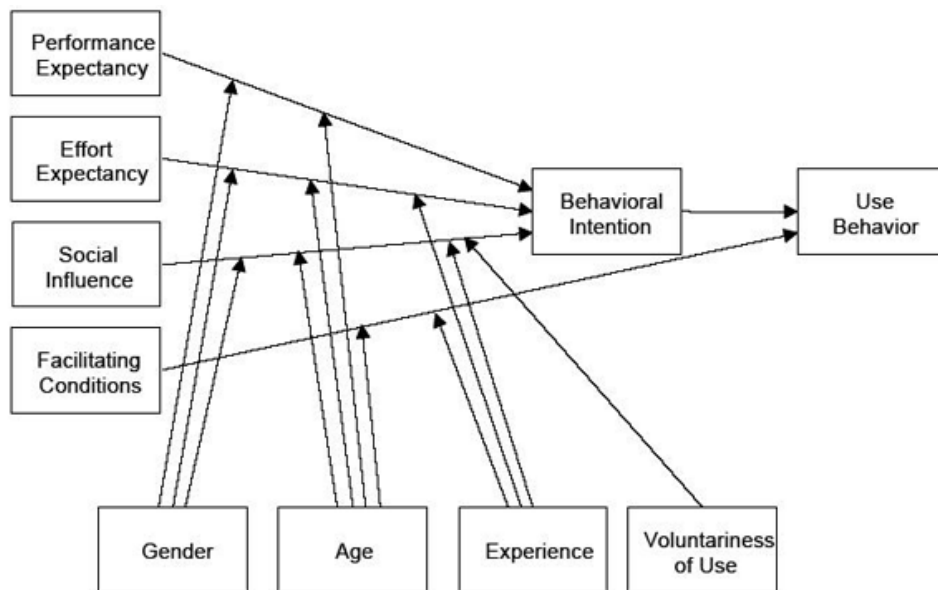


#### 4. Discussie

In dit onderzoek wordt getracht antwoord te krijgen op de vraag: “Hoe is onder de bewoners van Archipel Eerdbrand de acceptatie van de beweeginterventie de Kinect, om de fysieke activiteit te bevorderen?” De belangrijkste thema’s die in de resultaten naar voren zijn gekomen, zijn: ‘de visie die de bewoners hebben op het gebied van bewegen’, ‘de invloed van de sociale omgeving’, ‘de bekendheid met technologie en de Kinect’ en ‘het gebruiksgemak en het ervaren van nut van de Kinect’.

Het thema ‘de visie die de bewoners hebben op het gebied van bewegen’ liet zien dat de deelnemers voordelen zien in bewegen en dat ze bewegen fijn vinden. Ook liet dit thema zien dat het merendeel van de deelnemers vindt dat ze genoeg aan beweging doen. In het thema ‘de invloed van de sociale omgeving’ kwam naar voren dat de deelnemers graag bewegen in een groep en dat ze het liefst gestimuleerd willen worden door een professional zoals een fysiotherapeut, de verzorging of een arts. In het thema ‘de bekendheid met technologie’ kwamen uiteenlopende ideeën over technologie naar voren. Een aantal deelnemers gaven aan gebruik te maken van technologie, maar het merendeel van de deelnemers gaf aan geen technologie te gebruiken. Het thema ‘bekendheid van de Kinect’ beschrijft dat het grootste gedeelte van de deelnemers aangeeft wel eens van de Kinect gehoord te hebben, maar dat ze tegenwoordig niks meer van de Kinect zien binnen Archipel Eerdbrand. Tot slot kwam er in het thema ‘gebruiksgemak en ervaren van nut van de Kinect’ naar voren dat door sommige bewoners betwijfeld wordt of het spelen van de Kinect wel echt bewegen is. Bevorderende factoren voor het spelen van de Kinect lijken de weersomstandigheden en het feit dat de Kinect gespeeld kan worden ondanks de lichamelijke beperkingen die een bewoner ervaart.

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag is gebruik gemaakt van Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT) model van Venkatesh et al. (2003). Het UTAUT model is een samensmelting van acht voorgaande acceptatie modellen. In dit model wordt gebruik gemaakt van vier belangrijke aspecten (prestatie verwachtingen, inspannings- verwachtingen, sociale invloeden en faciliterende condities) die van invloed zijn op het gebruik van technologie. Onder ‘prestatie verwachtingen’ wordt verstaan in hoeverre de technologie nuttig is voor de bewoner, dus of de technologie helpt om de fysieke activiteit te bevorderen. De ‘inspannings- verwachtingen’ geeft aan hoe makkelijk of moeilijk de bewoner het leren van de nieuwe technologie verwacht te vinden. Als de technologie erg moeilijk is om aan te leren, zal de intentie tot gebruik van technologie afnemen. ‘Sociale invloed’ staat voor de invloed die verzorgers en andere personen die belangrijk zijn voor de bewoner hebben, op het gebruik van technologie. De ‘faciliterende condities’ geeft de invloed van de organisatie binnen de zorginstelling aan. Hieronder wordt verstaan steun en stimulatie vanuit het management, workshops over de technologie en hulp bij problemen met de nieuwe technologie. Deze vier aspecten kunnen weer beïnvloed worden door individuele verschillen zoals geslacht, leeftijd, ervaring en vrijwilligheid van gebruik (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1. UTAUT model van Venkatesh et al. (2003)

#### 4.1 De invloed van leeftijd, ervaring, vrijwilligheid van gebruik en geslacht op het gebruik van technologie

Wat erg opvallend was tijdens de interviews is dat de deelnemers die gebruik maken van technologie, vaak de jongere deelnemers waren. Het bleek dat ze het nog makkelijk in het geheugen kunnen vast houden en dat ze er ook nog zin in hebben om de technologie te leren. Ze gaven aan het belangrijk te vinden om met de tijd mee te gaan. Volgens Morris et al. (2005) en Plude & Hoyer (1985) hebben ouderen de neiging om meer moeilijkheden te ondervinden bij het verwerken van nieuwe of complexe informatie, waardoor het leren van nieuwe technologieën vaak moeizaam gaat. De moeilijkheid kan worden toegeschreven aan de daling van de cognitieve vermogens en de geheugen capaciteiten in verband met het verouderingsproces. Met geheugencapaciteiten wordt dan vooral het werkgeheugen en het episodisch geheugen bedoeld. Het onthouden van nieuwe informatie wordt dus moeilijker op hogere leeftijd (Nilsson, 2003). Bij ouderen die mentaal actief zijn is er minder sprake van cognitieve achteruitgang. Tevens blijkt uit onderzoek dat voldoende lichaamsbeweging een positief effect zou hebben op de cognitieve vermogens en de hersenactiviteit bij ouderen. Dit komt doordat neuronaal verlies tegen wordt gegaan, of dat zelfs de groei van nieuwe neurale verbindingen wordt gestimuleerd (Salthouse, 2006). De deelnemers die gebruik maken van technologie zijn vrij actieve bewoners van Archipel Eerdbrand. Ze gaven aan dat ze nog vrij zelfstandig zijn en dat ze dagelijks nog veel aan beweging doen. Dit zou erop kunnen wijzen dat dit de bewoners zijn, die in het gebruik van technologie geen belemmeringen zien. Het lijkt erop dat bij deze bewoners het cognitieve vermogen nog niet zodanig achteruit is gegaan, waardoor ze de technologie nog goed kunnen leren en onthouden.

Ervaring kan ook een rol spelen in het gebruik van technologie. Meer ervaring en meer kennis kunnen leiden tot meer bekendheid met technologie, waardoor het leren van de technologie veel makkelijker verloopt en de gebruiker minder afhankelijk is van een ander persoon (Venkatesch et al., 2003). Onderzoek heeft aangetoond dat bij het stijgen van de leeftijd de ervaring toeneemt, maar de verscheidenheid aan ervaring afneemt. Dit betekent dat mensen dus steeds beter thuis raken op een steeds kleiner gebied. Gebrek aan ervaring met technologie in een eerdere periode van hun leven, kan ervoor zorgen dat ze niet of met moeite gebruik maken van technologie (Loos, 2011). Uit het onderhavige onderzoek bleek dat de deelnemers niet opgegroeid zijn met technologie. Ze hebben nooit leren werken met technologie en er kwam naar voren dat ze hiermee geen ervaring hadden. Deze deelnemers gaven ook aan geen motivatie meer te hebben om technologie nog aan te leren. Voor deze deelnemers ligt de intentie om technologie te gebruiken dus waarschijnlijk lager.

Karaktereigenschappen kunnen ook van invloed op het wel of niet gebruiken van technologie. Zo zijn mensen die nieuwsgierig zijn aangelegd eerder geneigd om technologie te gebruiken dan mensen met een afwachtend karakter. Deze mensen hebben dan juist meer stimulatie vanuit de omgeving nodig om technologie te gebruiken (Alphen, 2014). Dit kwam ook naar voren in de interviews. De deelnemers die gebruik maken van technologie, deden dit vooral omdat ze bij de tijd willen blijven en omdat ze op de hoogte gehouden willen worden over alle vernieuwingen. Zo gaf een deelnemer aan nieuwsgierig te zijn naar wat de kleinkinderen zoal op een dag doen. Dit kon de deelnemer dan volgen op Facebook. Dit is waarschijnlijk het stukje nieuwsgierigheid dat de bewoner bezit en daarom gebruik maakt van technologie. Ook speelt hier de 'vrijwilligheid van gebruik' van technologie een rol in. Deelnemers worden niet gedwongen om technologie te gebruiken, maar ze kiezen er zelf voor om op deze manier op de hoogte te blijven van alle vernieuwingen die plaatsvinden. Een deelnemer gaf aan vrijwillig computerles te volgen, zodat ze foto's op de computer kon zetten en deze naar familie te sturen via mail.

Naarmate mensen ouder worden zullen de verschillen tussen mannen en vrouwen meer tot uiting komen. Zo zullen oudere vrouwen meer de nadruk leggen op hulp van buitenaf, terwijl mannen de technologie eerst zelf uitproberen. (Morris et al., 2005; Venkatesh et al., 2003). Vroeger was het normaal dat de man werkte en de vrouw voor het huishouden zorgde. De man heeft hierdoor meer ervaring met technologie opgedaan dan de vrouw. Tegenwoordig zijn bijna evenveel vrouwen op de werkvloer te vinden als mannen. Dit kan verklaren waarom met name ouderen mannen meer openstaan voor technologie dan vrouwen (Morris et al., 2005). Tijdens de interviews is geen duidelijk verschil te zien tussen mannen en vrouwen bij de acceptatie van technologie. Zowel mannen als vrouwen binnen Archipel Eerdbrand gebruiken technologie. Wel was te zien dat de geïnterviewde mannen technologie eerst zelf uitprobeerden en wanneer ze er niet uitkwamen vroegen ze pas hulp aan kinderen of kleinkinderen. Terwijl de vrouwen die gebruik maakte van technologie hulp kregen van buitenaf zoals computerles vanuit Archipel Eerdbrand.

#### 4.2 Stimulatie van technologie door omgeving en faciliterende condities

De bewoners die gebruik maakten van technologie werden vaak van buitenaf gestimuleerd door bijvoorbeeld hun kinderen of kleinkinderen. Ze gaven aan wanneer ze moeilijkheden ondervinden bij het gebruik van technologie ze altijd om hulp kunnen vragen bij anderen. Volgens Hall & Mansfield (1975) hechten ouderen meer belang aan stimulatie voor technologie van buitenaf dan jongeren. Uit onderzoek blijkt dat mannen bereid zijn meer moeite te doen om moeilijke dingen te leren en hun doelen na te streven (Venkatesch et al., 2003). Vrouwen hebben vooral in het beginstadium van het aanleren van technologie meer steun nodig vanuit de omgeving. Naarmate de kennis en ervaring met technologie groter wordt zal deze steun minder nodig zijn (Morris et al. 2005). Tevens hebben vrouwen meer stimulatie vanuit de omgeving nodig om technologie te overwegen. Met stimulatie vanuit de omgeving wordt hierbij bedoeld de personen die de bewoners stimuleren om technologie te gaan gebruiken, maar ook de hulpmiddelen die er aanwezig zijn om de technologie goed te kunnen gebruiken (Deaux and Lewis, 1984). Uit de interviews blijkt dat bewoners met een rolstoel of rollator de Kinect niet geheel zelfstandig kunnen gebruiken. Voor deze bewoners is de Kinect minder toegankelijk dan voor mensen zonder een rolstoel of rollator. De intentie om de Kinect te gebruiken ligt voor deze bewoners waarschijnlijk lager, dan voor de bewoners zonder rolstoel of rollator. Ook kwam in interviews naar voren dat er weinig promotie wordt gemaakt voor het gebruik van de Kinect. Het merendeel van de deelnemers weet niet wanneer of waar de Kinect gespeeld wordt binnen Archipel Eerdbrand. Deelnemers worden niet vanuit de verzorging gestimuleerd om de Kinect te spelen, ondanks dat deelnemers aangeven het graag nog een keer te willen spelen. Uit onderzoek blijkt dat wanneer meer faciliterende condities aanwezig zijn om technologie te gebruiken, er meer intentie is om de technologie te gebruiken. Onder faciliterende condities wordt verstaan steun en stimulatie vanuit het management, workshops over de technologie en hulp bij problemen met de nieuwe technologie (Venkatesh et al. 2003).

#### 4.3 Prestatie- en inspannings- verwachtingen

De Kinect heeft volgens een aantal deelnemers geen effect op het bevorderen of behouden van de fysieke activiteit. In de interviews werd door enkele deelnemers aangegeven dat de Kinect meer bedoeld is om gezellig met elkaar samen te zijn en het niet zo zeer gaat om de beweging die je maakt tijdens het spelen van de Kinect. Uit onderzoek naar vergelijkbare interventies met gebruik van technologie blijkt dat deze interventies nuttig kunnen zijn voor ouderen in het verminderen van depressieve en cognitieve symptomen. Door het uitvoeren van deze vergelijkbare interventies ervaren ouderen minder eenzaamheid en ervaren meer positieve stemmingen in het dagelijkse leven. Ook is aangetoond dat deze interventies ouderen motiveert om te bewegen in vergelijking met standaard oefeningen zoals aerobics (Jung et al., 2009; Kahlbaugh, Sperandio, Carlson & Hauselt, 2011). Tevens is er onderzoek gedaan naar het verbeteren van het balans bij ouderen door het spelen van de Nintendo Wii. De deelnemers scoorden na vier weken significant (negen punten) hoger op de Berg Balance Scale, dan de controle groep, waardoor de kans op valpartijen bij ouderen zal afnemen (Williams et al., 2011; Clark & Kraemer, 2009). De Wii Nintendo is te vergelijken met de Kinect, alleen wordt bij de Wii gebruik gemaakt van controllers tijdens het spelen. De Kinect is vergeleken met de Wii

Nintendo, omdat er weinig bekend is over de trainingseffecten bij het gebruik van de Kinect. Het idee bij een aantal deelnemers dat de Kinect alleen voor de gezelligheid is en geen effect heeft op het behouden of bevorderen van de fysieke activiteit, komt niet overeen met de gevonden literatuur. Wel kan het zijn dat door de gezelligheid die de deelnemers ervaren tijdens het spelen van de Kinect, ze minder eenzaamheid en meer positieve stemmingen ervaren in het dagelijkse leven.

Door een aantal deelnemers werd aangegeven dat de Kinect erg moeilijk is om aan te leren en om de spellen goed uit te voeren. Dit omdat er volgens de deelnemers veel concentratie en coördinatie nodig is bij het spelen van de Kinect. De moeilijkheid kan hier weer worden toegeschreven aan de daling van de cognitieve vermogens en de geheugen capaciteiten in verband met het verouderingsproces, zoals eerder besproken. Deze moeilijkheid zou een reden kunnen zijn om niet deel te nemen aan de beweeginterventie de Kinect. De intentie om de Kinect te gebruiken bij bewoners die het spelen van de Kinect als moeilijk ervaren, ligt lager dan bij de bewoners die het spelen van de Kinect als makkelijk ervaren. Uit onderzoek blijkt dat interventies die gebruik maken van technologie voor ouderen, die cognitief of fysiek minder zijn, erg moeilijk uit te voeren zijn (Kahlbaugh, Sperandio, Carlson & Hauselt, 2011).

Samenvattend kan gezegd worden dat het UTAUT model van Venkatesch overeenkomt met de bevindingen uit de interviews. Alleen bestaat er bij de deelnemers een twijfel over de 'prestatie verwachtingen'. Deelnemers zien de Kinect niet voor het behouden of verbeteren van de fysieke activiteit. Wel vinden ze de Kinect gezellig om met een groep samen te zijn, dit kan resulteren in het verminderen van de eenzaamheid en depressieve symptomen.

#### 4.4 In een groep bewegen

Het bewegen in een groep is volgens de deelnemers belangrijk. Ze gaven aan meer zin te hebben in bewegen als ze dat met andere bewoners in een groep kunnen doen. Ze gaven aan dat wanneer ze met andere bewoners activiteiten uitvoeren er een soort competitie gevoel ontstaat. Ze proberen dan beter hun best te doen om te winnen. Volgens Festinger (1954) zijn mensen meer betrokken bij het uitvoeren van een activiteit wanneer andere mensen ook deelnemen aan deze activiteit. Tevens toont dat onderzoek aan dat mensen effectiever de activiteit uitoefenen wanneer ze het met anderen in een groep doen. Interactie met anderen tijdens het bewegen kan essentieel en motiverend zijn. Tevens bevordert het bewegen met bewoners met een 'soortgelijke aandoening' de fysieke activiteit en de verbondenheid met andere bewoners (Previc en Topic, 2009). In dit onderzoek kwam ook naar voren dat socialisatie een motivatie kan zijn voor ouderen door middel van indirecte ervaringen. Met indirecte ervaringen wordt hier bedoeld het in gedachten succesvol uitvoeren van een oefening, nadat een andere bewoner de oefening net heeft gedaan. Indirecte ervaringen kan het zelfvertrouwen van ouderen vergroten, waardoor ze sneller mee zullen doen aan beweegactiviteiten. Vaak wordt er dan gedacht: 'Als zij dat kunnen, dan kan ik het ook!'

#### 4.5 Sterke punten van het onderzoek

Om de kwaliteit van het onderzoek te verhogen is het onderzoek uitgevoerd door twee onderzoekers. Hierbij was één onderzoeker de interviewer en één onderzoeker de observator om de non-verbale communicatie te observeren. Zo was het mogelijk om de interviews op de juiste manier te interpreteren. Na het interview zijn alle opvallende details besproken door de twee onderzoekers. Deze opvallende details zijn bij het transcriberen meegenomen. Tevens zijn de interviews opgenomen met een applicatie op de Iphone. Zo is het mogelijk om het interview vaker terug te luisteren en verbatim te transcriberen. Na elk interview heeft bovendien een member-check plaatsgevonden om interpretatiefouten te voorkomen.

De onderzoekers hebben onafhankelijk van elkaar gecodeerd. Na het coderen zijn de onderzoekers bij elkaar gaan zitten en hebben met elkaar gediscussieerd over eventuele codes die gevormd zijn. Zo is de interpretatie van beide onderzoekers naar voren gekomen. Ten slotte is er een overeenstemming gekomen over de gevormde codes. Van deze codes is in Excel een bestandje gemaakt, om een overzicht te krijgen van alle codes per interview. Dit Excel bestand is gebruikt om eenheid in de coderingen te waarborgen. Tevens is dit bestand gebruikt om overzicht te krijgen op de citaten, zodat tijdens het schrijven van de resultaten de passende citaten snel terug te vinden waren. Dit vergroot de kwaliteit van het onderzoek.

De specifieke interventies waar beide onderzoeken over gingen is door de onderzoeker zelf uitgevraagd tijdens interview. De onderzoeker weet zelf het beste hoe zijn eigen onderwerp uitgevraagd moest worden en wat de onderzoeker er specifiek over wil weten. Zo is ervoor gezorgd dat alles uit het interview gehaald is wat eruit gehaald kon worden. De observator stond los van dit onderwerp en heeft hierbij goed de non-verbale communicatie kunnen observeren.

Een ander sterk punt van het onderzoek is de deelnemers groep die geïnterviewd is. De deelnemers groep had een goede spreiding in leeftijd, geslacht en het aantal jaren dat de deelnemers woonachtig waren binnen Archipel Eerdbrand. De resultaten die verkregen zijn, zijn goed te generaliseren naar de meningen en ervaringen van de andere bewoners binnen de zorginstelling.

#### 4.6 Beperkingen van het onderzoek

Tijdens het uitvoeren van de eerste interviews is gebleken dat de deelnemers aan gaven dat het interview tijdrovend was. Door de observant was waar te nemen dat de concentratie van de deelnemer verminderde gedurende het interview. De eerste twee interviews duurden 50 tot 70 minuten, daarom is er besloten het interviewschema aan te passen om zo de kwaliteit van het interview te vergroten. De algemene vragen over het beweeggedrag zijn weggelaten en er zijn minder vragen gesteld over de mogelijke beweeginterventies binnen Archipel Eerdbrand.

Het thema technologie en het thema de Kinect waren de laatste twee thema's van het interview. Zoals hierboven al beschreven leek de concentratie van de deelnemers aan het eind van het interview te

verminderen. Hierdoor zou het kunnen zijn dat de kwaliteit van de gegeven antwoorden niet hoog is. Er werden vaak kortere antwoorden op de vragen van de technologie en de Kinect gegeven dan aan het begin van het interview. Bij de interviewer bestond aan het einde van het interview het idee dat ze de deelnemers tot last was met de vragen, omdat het interview zo tijdrovend was. Dit kan komen door het karakter van de interviewer. Hierdoor zijn bij een aantal interviews de laatste vragen niet helemaal afgemaakt, of zelfs niet uitgevraagd. Dit kan de kwaliteit van het onderzoek beïnvloed hebben.

Met de eerst gestelde inclusiecriteria waren te weinig deelnemers beschikbaar voor het onderzoek, waardoor drie bewoners met dementie stadia één en twee meegenomen zijn voor de interviews. Dit betekent dat bewoners meegenomen zijn die in de fase van *bedreigde ik* en *verdwaalde ik* zitten. *Verdwaalde ik* wil zeggen dat ze stukken van zichzelf kwijt zijn en dat ze vaak in zich zelf gekeerd zijn. Dit kan erop duiden dat ze tijdens het interview dingen gezegd hebben waarvan ze niet meer weten dat ze het gezegd hebben. Vaak zijn de vragen tijdens het interview een aantal keren terug gekomen, de deelnemers met dementie hebben daarbij een aantal keer hetzelfde antwoord gegeven. Dit vergroot de validiteit van de gegeven antwoorden. Uit de laatste paar interviews kwam geen nieuwe informatie meer naar boven. De deelnemers hebben de informatie uit voorgaande interviews alleen nog maar bevestigd. Door het meenemen van bewoners met dementie in dit onderzoek is verzadiging van informatie bereikt.

Het interview kan beïnvloed zijn door de beperkingen van de onderzoekers, dit betreft ervaring van interviewen, transcriberen en coderen. Door de onderzoekers is vaker een anamnese afgenomen. Het verschil tussen anamnese en interview is dat een anamnese meer structuur bevat. Bij een interview moet alle kennis die je hebt als fysiotherapeut in opleiding kunnen loslaten. Het was daarom lastig om een open interview af te nemen. De onderzoekers hebben een aantal workshop gevolgd. Deze workshops gingen over het interviewen, transcriberen en coderen om zo de ervaring en kennis erover te vergroten. Aan het eind waren de interviews makkelijker af te nemen en liep het interview vloeiender. Een ander zwak punt van het onderzoek is dat de observator niet helemaal los stond van het onderzoek, omdat twee onderzoeken zijn gecombineerd in één interview. De observator had te veel kennis van het onderzoek waarover het interview ging. Echter, doordat de observator veel kennis had van het onderzoek, werd er beter doorgevraagd wanneer een antwoord van de geïnterviewde op een vraag niet helder was.

Na elk interview werd gestreefd om het interview eerst volledig te transcriberen, daarna te coderen en dan pas het volgend interview af te nemen. Dit zou betekenen dat na elk afgenomen interview ongeveer twee dagen nodig was voor te transcriberen en coderen. Dit was niet realistisch gezien de tijd, daarom is er besloten om geen dagen vrij te plannen tussen de interviews. Uiteindelijk zijn eerst alle interviews afgenomen en getranscribeerd. Er is tussen de twee onderzoekers overleg geweest waarbij de transcripten besproken zijn. Tussentijds heeft geen open codering van de transcripten plaatsgevonden. Hierbij is gekeken of een nieuwe topic of vragen toegevoegd moesten worden aan het interviewschema.



## 5. Conclusie

In dit onderzoek is gekeken hoe de acceptatie is van de Kinect als beweeginterventie, door de bewoners van Archipel Eerdbrand, om de fysieke activiteit te bevorderen.

De Kinect binnen Archipel Eerdbrand wordt gedeeltelijk door de bewoners van het verzorgingshuis geaccepteerd. Uit de interviews blijkt dat de acceptatie van de Kinect als beweeginterventie door bewoners van het verzorgingshuis binnen Archipel Eerdbrand wordt belemmerd door een aantal verschillende factoren. Deze factoren zijn een combinatie van individuele verschillen, de omgeving waarin de Kinect gespeeld wordt, onbekendheid van de Kinect en de eigenschappen van de Kinect zelf. De belangrijkste belemmerende factor is de onbekendheid van de Kinect op de verschillende afdelingen.

Bewoners geven belemmeringen aan, maar daarentegen zien de bewoners ook positieve factoren in het spelen van de Kinect als beweeginterventie. Factoren die een positieve invloed hebben op het spelen van de Kinect zijn het bewegen in een groep, het competitie gevoel dat de bewoners erbij ervaren en dat het spelen van de Kinect niet weersafhankelijk is.

Door de belemmeringen te verminderen, kan ervoor gezorgd worden dat de beweeginterventie de Kinect meer aan de behoeften en wensen van de bewoners voldoet en dus beter geaccepteerd kan worden. Er zijn een aantal praktische aanbevelingen om de Kinect in de toekomst te verbeteren en te stimuleren.



## 6. Aanbevelingen

Er zijn een aantal praktische aanbevelingen te noemen om de acceptatie van de beweeginterventie de Kinect in de toekomst meer te vergroten:

- Momenteel is de bekendheid van de Kinect onvoldoende. Er zou meer promotie gemaakt moeten worden over de beweegactiviteiten binnen Archipel Eerdbrand, specifiek genoemd de Kinect op verschillende afdelingen. Tevens moet bekend worden gemaakt dat de activiteiten van de dagbesteding bedoeld zijn voor alle bewoners binnen Archipel Eerdbrand. Promotie van beweegactiviteiten blijkt voor de deelnemers belangrijk te zijn om deel te nemen aan een activiteit. Dit kan op allerlei manieren, maar uit de interviews is naar voren gekomen dat het goed is om dit op een persoonlijke manier te doen. Een eerste optie zou zijn door bijvoorbeeld mond op mond reclame door de dagbesteding of de verzorging. Dit zou dan bijvoorbeeld gedaan kunnen worden door bij de bewoners langs de deur gaan of gezamenlijk aanspreken in de woonkamer over de verschillende beweegactiviteiten. Tevens kunnen er informatie borden op worden gehangen bij de receptie over de beweegactiviteiten binnen Archipel Eerdbrand, waarop het weekprogramma van de activiteiten vermeld staat. Bij dit bord wordt een lijst gehangen, waar de bewoners zich gelijk kunnen inschrijven voor een beweegactiviteit. Bij de mond op mond promotie moeten de deelnemers ook de mogelijkheid krijgen om zich in te schrijven voor een beweegactiviteit. De bewoners moeten op de hoogte worden gebracht over de functie van de dagbesteding.
- Het organiseren van de beweegactiviteit de Kinect op de afdelingen zelf. Door de Kinect te organiseren op de afdeling zelf, zullen meer bewoners deelnemen aan deze beweegactiviteit. De bewoners vinden het fijn om in een groep met andere bewoners van dezelfde afdeling te bewegen of een activiteit uit te voeren. Er zou dan bijvoorbeeld elke morgen de Kinect gespeeld kunnen worden en dan steeds op een andere dag. Dus bijvoorbeeld op maandag morgen op afdeling 1, dinsdag morgen op afdeling 2 enzovoorts. De donderdagmorgen wanneer de Kinect in de gasterij wordt gespeeld moet worden aangehouden, dit voor de bewoners die van de afdeling af willen en andere bewoners van Archipel Eerdbrand willen leren kennen.
- De camera van de Kinect zal lager gezet moeten worden. Door de camera van de Kinect lager te zetten wordt ervoor gezorgd dat bewoners met een rolstoel of bewoners die willen zitten tijdens het spelen van de Kinect, de Kinect geheel zelfstandig kunnen uitvoeren. Hierbij is dan geen hulp meer nodig van begeleiding. Hiermee wordt ervoor gezorgd dat de bewoners niet het gevoel hebben dat ze afhankelijk zijn van de begeleiding om de Kinect te kunnen spelen.

Op deze manier zal ervoor gezorgd worden dat de beweeginterventie de Kinect verbeterd wordt en meer zal passen bij de behoeftes en wensen van de bewoners. Ook wordt ervoor gezorgd dat de bewoners bekend zijn met de dagbesteding en de activiteiten die daar gegeven worden en hierdoor meer gaan bewegen. Tevens zal doordat de Kinect op de afdeling zelf gegeven wordt, de toestroom

van deelnemers vergroten. Het is wenselijk om de informatie uit dit onderzoek te gebruiken voor een betere implementatie van de Kinect. Verder kan in de toekomst een kwantitatief onderzoek worden uitgevoerd, om te kijken of de bewoners van Archipel Eerdbrand daadwerkelijk meer zijn gaan bewegen.

## 7. Literatuurlijst

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J. & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9; SUPP/1), S498-S504.
- Alphen, van, D. (2014). TNO. *Ouderen in een digitale maatschappij*. Opgeroepen op januari 2, 2015, van nabij vitale wijk: [http://nabij-vitalewijk.nl/wp-content/uploads/2014/08/Onderzoeksverslag-TNO\\_ouderen-in-digitale-maatschappij-21.pdf](http://nabij-vitalewijk.nl/wp-content/uploads/2014/08/Onderzoeksverslag-TNO_ouderen-in-digitale-maatschappij-21.pdf).
- Archipel. (2014). *Sport en Bewegen*. Opgeroepen op november 14, 2014, van Archipel Zorggroep: [http://www.archipelzorggroep.nl/\\_asset/\\_public/Folders-Brochures/Programmaboekje-dagbesteding/EerdbrandQ3.pdf](http://www.archipelzorggroep.nl/_asset/_public/Folders-Brochures/Programmaboekje-dagbesteding/EerdbrandQ3.pdf).
- Batt, M. E., Tanji, J., & Börjesson, M. (2013). Exercise at 65 and beyond. *Sports Medicine*, 43(7), 525-530.
- Brox, E., Luque, L., F., Evertsen, J., G. (2011). Exergames For Elderly. Social exergames to persuade seniors to increase physical activity. *Pervasive Computing Technologies for Healthcare*, 546-549.
- Burgt, R., Wiersinga, J. (2009). Moderne ouderenzorg: revalidatie met behulp van computerspellen. *Fysiotherapie & Ouderenzorg*, 43-50.
- Casperson, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Clark, R., & Kraemer, T. (2009). Clinical use of Nintendo Wii™ bowling simulation to decrease fall risk in an elderly resident of a nursing home: A case report. *Journal of geriatric physical therapy*, 32(4), 174-180.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Iliffe, S., Kendrick, D., Morris, R., Skelton, D., Gage, H., Dinan, S. & Masud, T. (2010). Multi-centre cluster randomised trial comparing a community group exercise programme with home based exercise with usual care for people aged 65 and over in primary care: protocol of the ProAct 65+ trial. *Trials*, 11(1), 6.

- Jans, M.P., Vreede, P.L., Tak, E.C.P.M., Meeteren, van, B.L.U. (2008). *TNO Kwaliteit van Leven*. Leiden. Opgeroepen op november 25, 2014, van NVFG net: [http://www.nvfgnet.nl/versleutelde-map/notities/beweegnrm\\_ouderen.pdf](http://www.nvfgnet.nl/versleutelde-map/notities/beweegnrm_ouderen.pdf).
- Jung, Y., Koay, J. L., Ng., J. S., Wong, G. L. C., & Lee, K. M. (2009). Games for a better life: effects of playing wii games on the well-being of seniors in a long-term care facility. *Proceedings of the 6th Australasian Conference on Interactive Entertainment*.
- Kahlbaugh, P. E., Sperandio, A. J., Carlson, A. L., & Hauselt, J. (2011). Effects of playing Wii on well-being in the elderly: Physical activity, loneliness, and mood. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(4), 331-344.
- Lee-Fay Low, Jess R Baker, Yun-Hee Jeon, Cameron Camp, Maggie Haertsch, Margaret Skropeta. (2013). Translating and implementing psychosocial interventions in aged home care the lifestyle engagement activity program (LEAP) for life. *BMC Geriatrics*, 1-3.
- Loos, E. (2011). Een toegankelijke informatiemaatschappij voor ouderen. Forum Standaardisatie. Opgeroepen op december 20, 2014, van Forum Standaardisatie: [https://www.forumstandaardisatie.nl/fileadmin/os/publicaties/02.3\\_Loos.pdf](https://www.forumstandaardisatie.nl/fileadmin/os/publicaties/02.3_Loos.pdf).
- Microsoft. (z.j.) *Xbox Kinect*. Opgeroepen op november 10, 2014, van Xbox: <http://www.xbox.com/nl/NL/Kinect>
- Mitzner, T., Boron, J., Fausset, C., Adams, A., Charness, N., Czaja, S. (2010). Older adults talk technology: Technology usage and attitudes. *Computers in Human Behaviour*, 26(6), 1710-1721.
- Morris, M. G., Venkatesh, V., & Ackerman, P. L. (2005). Gender and age differences in employee decisions about new technology: An extension to the theory of planned behavior. *Engineering Management, IEEE Transactions on*, 52(1), 69-84.
- Nilsson, L. G. (2003). Memory function in normal aging. *Acta Neurologica Scandinavica*, 107(s179), 7-13.
- NISB. (2014). *NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen*. Opgeroepen op november 22, 2014, van NISB, <http://www.nisb.nl/weten/normen.html>.
- Plude, D. J., & Hoyer, W. J. (1985). Attention and performance: Identifying and localizing age deficits. *Aging and human performance*, 47-99.

- Prevc, P., & Topic, M. D. (2009). Age identity, social influence and socialization through physical activity in elderly people living in a nursing home. *Collegium antropologicum*, 33(4), 1107-1114.
- Salthouse, T. A. (2006). Mental exercise and mental aging evaluating the validity of the “use it or lose it” hypothesis. *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 68-87.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2013). *Ouderenfonds*. Opgeroepen op november 5, 2014, van Ouderenfonds: <https://www.ouderenfonds.nl/onze-organisatie/feiten-en-cijfers/>.
- Venkatesh, V., Bala, H. (2008). Technology Acceptance Model 3 and a Research Agenda on Interventions. *Decision Sciences*, 39;2.
- Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B., & Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS quarterly*, 425-478.
- Venkatesh, V., Thong, J. Y., & Xu, X. (2012). Consumer acceptance and use of information technology: extending the unified theory of acceptance and use of technology. *MIS quarterly*, 36(1), 157-178.
- VUmc. (2009, april 14). Ouderen die blijven bewegen winnen gezonde levensjaren. *VUmc Samen kiezen voor beter*, p. 1. Opgeroepen op november 7, 2014, van VUmc: <http://www.vumc.nl/onderzoek/nieuws/2395225/>
- Williams, B., Doherty, N. L., Bender, A., Mattox, H., Tibbs, J. R. (2011). The Effect of Nintendo Wii on Balance: A Pilot Study Supporting the Use of the Wii in Occupational Therapy for the Well Elderly. *Occupational Therapy in Health Care*, 131-139.
- Wink, G. (2006). Stimuleren van bewegen van ouderen in woonzorginstellingen. *Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)*, 3. Opgeroepen op november 7, 2014, van NISB: <http://www.nisb.nl/weten/bibliotheek/publicaties.html?item=5761>.
- Wouters, E., Nieboer, M. (2013). *Handleiding Kwalitatief Onderzoek, door middel van interviews*. Lectoraat Health Innovations and Technology, Fontys Paramedische Hogeschool Eindhoven.

## **Informatiebrief Interview over beweging van u als bewoner van Archipel Eerdbrand**

Geachte bewoners van Archipel,

In samenwerking met Archipel Eerdbrand wordt door twee vierdejaars fysiotherapeuten in opleiding van de Fontys Paramedische Hogeschool te Eindhoven, onderzoek gedaan naar de acceptatie van beweegactiviteiten door bewoners in zorginstellingen.

In deze informatiebrief wordt het doel van het onderzoek uitgelegd. Ook wordt uitgelegd hoe het onderzoek plaatsvindt en wat er met uw gegevens gebeurt. Heeft u na het lezen van de informatie in deze brief nog vragen, dan kunt u altijd terecht bij de onderzoekers en de fysiotherapeut van Archipel Eerdbrand. Onderaan deze brief vindt u hun contactgegevens.

### **Wat is het doel van het onderzoek?**

Door middel van dit onderzoek willen wij u als bewoner meer mogelijkheden tot bewegen bieden binnen de zorginstelling. Wat vindt u als bewoner belangrijk op het gebied van bewegen, hoe staat u tegenover het gebruik van de huidige beweegactiviteiten en staat u open voor vernieuwingen? In het interview staat uw mening centraal.

Om deel te nemen aan het onderzoek zijn er criteria opgesteld die van belang zijn voor het onderzoek. Mocht u niet voldoen aan de criteria dan kunt u helaas niet meedoen. De criteria voor deelname zijn:

- U woont in een **verzorgingshuis** binnen Archipel, locatie Eerdbrand.
- U mag van de afdeling af zonder begeleiding
- U spreekt de Nederlandse taal
- U bent in staat en bereid deel te nemen aan de individuele interviews

### Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?

Er komen twee studenten van de Fontys Paramedische Hogeschool op bezoek voor een interview. Dit interview zal worden afgenomen in de periode van 27 oktober tot 2 december 2014. Het zal ongeveer 30-45 minuten duren en worden opgenomen met een spraakrecorder. U krijgt achteraf een samenvatting te lezen van het interview. U kunt hierbij indien nodig op- of aanmerkingen plaatsen. De interviews worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews en de bandopnames vernietigd. De gegevens die uit het onderzoek naar voren komen, kunnen worden gebruikt om de beweeginterventies te verbeteren of om nieuwe interventies te ontwikkelen. Als u op de hoogte gebracht wil worden van de uitkomst van ons onderzoek, dan kunt u dit aangeven bij de onderzoekers.

### Wat wordt er van u verwacht?

Uw meningen en ervaringen zijn voor de onderzoekers van groot belang. Deelname aan het interview geeft u de mogelijkheid om uw meningen en ervaringen te delen met de onderzoekers. De gegevens blijven anoniem.

### Wat gebeurt er als u niet wenst deel te nemen aan dit onderzoek?

U beslist zelf of u meedoet aan het onderzoek. Deelname is vrijwillig. Als u besluit niet mee te doen is dit geen probleem. U hoeft niet te verklaren waarom u niet wilt deelnemen. Mocht u besluiten deel te nemen, kunt u altijd tussentijds aangeven toch te willen stoppen.

### Wilt u verder nog iets weten?

Indien u vragen heeft kunt u contact opnemen met de onderzoekers of de contactpersoon Mariska Haazen, fysiotherapeute.

#### Onderzoekers:

Hinriëtte Kanning

E: [h.kanning@student.fontys.nl](mailto:h.kanning@student.fontys.nl)

Fabiënne Habets

E: [fabienne.habets@student.fontys.nl](mailto:fabienne.habets@student.fontys.nl)

#### Contactpersoon Archipel:

Mariska Haazen

E: [Mariska.Haazen@archipelzorggroep.nl](mailto:Mariska.Haazen@archipelzorggroep.nl)



Bijlage II: Het affiche



## Uw mening telt!

### Wie zijn wij?

Wij zijn 4<sup>e</sup> jaar fysiotherapie studenten van de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Op dit moment zijn wij bezig met ons afstudeeronderzoek om hierna te slagen voor onze opleiding tot fysiotherapeute.

### Wat komen wij doen?

Wij vragen om uw meningen en ervaringen met ons te delen tijdens een individueel gesprek. Wij willen samen met u de beweegactiviteiten binnen Archipel Eerdbrand verbeteren.

### Wat is het nut voor u?

Verbetering van mogelijkheden voor bewegen, meer plezier tijdens bewegen en aanpassingen naar uw wensen.



Hinriëtte Kanning, 22 jaar



Fabiënne Habets, 21 jaar

Wilt u extra informatie over dit onderzoek, vraag naar onze informatiebrief bij de verzorgers op uw afdeling en hopelijk zien we u terug bij het interview.

### Bijlage III: Dementie stadia volgens Rien Verdult

De volgende dementie stadia worden toegepast binnen het verzorgingshuis van Archipel Eerdbrand.  
De informatie over de dementiestadia is verkregen via de verzorging van Archipel Eerdbrand.

Tabel 2. Indeling dementie stadia volgens Rien Verdult

| Fase | Stadia        | Ernst dementie       |
|------|---------------|----------------------|
| 1    | Bedreigde ik  | Beginnende en lichte |
| 2    | Verdwaalde ik | Matig                |
| 3    | Verborgen ik  | Ernstige             |
| 4    | Verzonken ik  | Ernstige             |

De bovenstaande stadia worden verduidelijkt aan de hand van tabel 3. Deze tabel gebruikt Archipel om de typering per cliënt aan te geven. Hierin is een uitleg gegeven over de typering per dementie stadia. Deze lijst wordt binnen Archipel per cliënt bijgehouden.

Tabel 3. Typering cliënt 1

| Samenvatting Ik-beleving              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                   |                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                       | Bedreigd                                                                          | Verdwaald                                                                          | Verborgen                                                                         | Verzonken                               |
| <b>Waar bevindt dementerende zich</b> | In het hier en nu                                                                 | Afwisselend in het hier en nu en in innerlijke wereld                              | In tijdloze innerlijke wereld                                                     | In innerlijke wereld                    |
| <b>Ogen</b>                           | Kijken fel, soms stekend                                                          | Kijken helder en doelgericht maar zonder felheid                                   | Kijken uit zichzelf ongericht                                                     | Kijken niet                             |
| <b>Houding, spieren</b>               | Gespannen, strak en stijf                                                         | Ontspannen                                                                         | Ontspannen of in voortdurende beweging                                            | Ontspannen of in contractuur            |
| <b>Emoties</b>                        | Probeert emoties te controleren, emoties hangen samen met verwerking van dementie | Emoties worden vrij geuit, betreffen soms het heden, vaak innerlijke werkelijkheid | Emoties uiten zich vrij, betreffen mensen en situaties uit tijdloze werkelijkheid | Emoties zijn vaak moeilijk waarneembaar |
| <b>Houvast wordt ontleend aan</b>     | Mensen<br>Structuur<br>Bezigheden<br>Regels & manieren                            | Mensen<br>Structuur<br>Feiten/herinnering<br>Maaltijden                            | Mensen<br>Woorden<br>Maaltijden<br>Voorwerpen                                     | Mensen<br>Voorwerpen                    |

|                                  |                                                  |                                                                            |                                                                                                   |                                                     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                  | Voorwerpen<br>Rituelen<br>Ruimten                | Voorwerpen<br>Rituelen<br>Ruimten                                          | Rituelen                                                                                          |                                                     |
| <b>Doelgerichtheid</b>           | Kan nog planmatig en doelgericht handelen        | Er is in de regel geen vooropgezet plan, heeft wel doelgerichte bezigheden | Geen doelgerichtheid                                                                              | Geen doelgerichtheid                                |
| <b>Activiteiten en energie</b>   | Veel energie die een uitweg zoekt                | Kan bezig zijn: is ontvankelijk voor energie van anderen                   | Is afhankelijk van energie van anderen                                                            | Gesloten energiesysteem                             |
| <b>Beleving en identiteit</b>    | Beleeft zichzelf als iemand met eigen identiteit | Is stukken van zichzelf kwijt                                              | Ervaart zichzelf niet meer als de mens die hij was, is wel gevoelig voor appèl op persoonlijkheid | Beleeft zichzelf vanuit basale behoeften en emoties |
| <b>Initiatief tot contact</b>    | Dementerende en verzorgende                      | Dementerende en verzorgende                                                | Alleen verzorgende                                                                                | Alleen verzorgende                                  |
| <b>Wederkerigheid in contact</b> | Ja                                               | Ja                                                                         | Ja, als verzorgende het uitlokt                                                                   | Geen contact, soms reactie                          |

## Bijlage IV: Topic lijst

### Topiclijst

Er wordt vanuit de gevonden literatuur een topiclijst gemaakt, waarin de topics vermeld staan die in ieder geval aan bod komen in het interview.

Tabel 4. Topiclijst

| Topic                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Algemeen beweeggedrag bewoners</b><br>Belemmerende factoren algemeen<br>Bevorderende factoren algemeen                                                   |
| <b>2. Beweeginterventies binnen zorginstelling</b><br>Bevorderende factoren beweeginterventies<br>Belemmerende factoren beweeginterventies<br>Behoeften/wensen |
| <b>3. Omgevingsfactoren en Sociaal aspect</b><br>Stimulatie/motivatie<br>Behoefte/wensen                                                                       |
| <b>4. Technologie</b>                                                                                                                                          |
| <b>5. De Kinect</b>                                                                                                                                            |

## Bijlage V: Interviewguide

Naam interviewer: Fabiënne Habets

Naam observant: Hinriëtte Kanning

### Doel van interview

Doelen:

- Het in kaart brengen wat de bewoners doen aan bewegen (ADL + beweegactiviteiten)
  - Inzicht krijgen in behoeften van u als bewoner en de mogelijkheden voor u om te bewegen.
  - Verbeteren van aanwezige beweegactiviteiten.
  - Verbeteren van mogelijkheden, meer plezier en aanpassen naar uw wensen (het nut).
- Wat gebeurt er met de gegevens: Deze worden uitsluitend gebruikt voor beide onderzoeken en de gegevens worden anoniem verwerkt. Nu laten tekenen van het toestemmingsformulier en controleren algemene gegevens met opgaven formulier (nog kort nabespreken).

Tabel 5. Leidraad interview

| Vraag                                                                                                                      |                                                                                                                                                   | Aspecten                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Algemene                                                                                                                   |                                                                                                                                                   | informatie                                                                                                       |
| Inleiding: We gaan nog niet in op het onderwerp, we willen wat algemene vragen stellen waar u kort antwoord op kunt geven. |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |
| 0.                                                                                                                         | Naam                                                                                                                                              |                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | Geboortedatum                                                                                                                                     |                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | Geslacht                                                                                                                                          |                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | Opleidingsniveau                                                                                                                                  | Wat heeft u voor opleiding gevolgd?                                                                              |
|                                                                                                                            | Hobby's                                                                                                                                           | Wat zijn momenteel uw hobby's? en wat heeft u vroeger voor hobby's gehad?                                        |
|                                                                                                                            | Woonsituatie                                                                                                                                      | Hoelang woont u al binnen een verzorgingshuis?<br>Wat is de reden dat u in een verzorgingshuis bent komen wonen? |
|                                                                                                                            | Bewegingsbeperking                                                                                                                                | Zijn er beperkingen waardoor u niet meer zelfstandig kunt bewegen?                                               |
| Openingsvraag                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |
| 1.                                                                                                                         | Kunt u mij iets vertellen over hoe u dag er zoal uit ziet, van 's morgens als u uit bed stapt tot 's avonds als u weer gaat slapen? (Dagindeling) |                                                                                                                  |
| Algemeen beweeggedrag                                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |
| 2.                                                                                                                         | Inleiding: De volgende vragen gaan over het bewegen van u over het algemeen.                                                                      |                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | - Wat verstaat u onder bewegen?                                                                                                                   |                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | - Kunt u mij voorbeelden noemen van bewegen?                                                                                                      |                                                                                                                  |
|                                                                                                                            | - Wat is voor u het verschil tussen sporten en bewegen?                                                                                           |                                                                                                                  |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bevorderende factoren algemeen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vindt u van bewegen in het dagelijks leven? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke dagelijkse activiteiten vindt u leuk om te doen?</li> <li>- Wat is de reden hiervoor?</li> </ul> </li> <li>- Wat heeft u vroeger aan het bewegen gedaan? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorbeelden dagelijkse activiteiten</li> <li>- Voorbeelden sporten/beweegactiviteiten</li> </ul> </li> <li>- Als u een cijfer zou moeten geven aan de <b>hoeveelheid</b> beweging die u uitvoert <b>per dag</b> (1 is weinig bewegen en 10 is veel), welk cijfer zou dit dan zijn? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welk cijfer heeft u? en waarom geeft u uzelf dat cijfer?</li> <li>- Op welk cijfer zou u het liefst willen zitten?</li> <li>- Wat heeft u nodig om tot dit cijfer te komen?</li> </ul> </li> <li>- Wat zou u het liefst dagelijks aan beweging willen doen?</li> <li>- Wat is volgens u het doel van bewegen?</li> </ul> |
| Belemmerende factoren algemeen | <p>Welke activiteiten van het dagelijks leven kunt u niet meer uitvoeren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat maakt nou dat u deze activiteiten niet meer kunt uitvoeren? <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Vb.: lichamelijke achteruitgang, vermoeidheid, afname kracht, ademhalingsstoornissen, cardiovasculair, balans problemen)</li> </ul> </li> <li>- Wat zijn voor u redenen waardoor u graag gaat bewegen? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vindt u leuk om te doen op het gebied van bewegen?</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### Beweeginterventies binnen de zorginstelling (Verder genoemd beweegactiviteiten)

3. Inleiding: De volgende vragen gaan over de bewegingsmogelijkheden die u krijgt vanuit de zorginstelling Archipel, locatie Eerdbrand.

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bevorderende factoren beweeginterventies | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat gebeurt er allemaal al binnen Archipel Eerdbrand aan beweegactiviteiten volgens u? (Welke activiteiten zijn bekend voor u). <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunt u hier voorbeelden van noemen?</li> <li>- Hoe denkt u over deze beweegactiviteiten?</li> </ul> </li> <li>- Van welke beweegactiviteiten maakt u momenteel gebruik? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat maakt dat u kiest voor deelname aan deze activiteiten? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vindt u er leuk aan?</li> <li>- Wat vindt u van deze beweegactiviteiten?</li> <li>- Wat is volgens u het doel van de beweegactiviteiten? <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Voorbeeld: het krijgen van &gt; fysieke mogelijkheden)</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- Van welke beweegactiviteiten heeft u in het verleden gebruik gemaakt? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waarom doet u dat momenteel niet meer?</li> </ul> </li> </ul> </li></ul> |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Belemmerende factoren beweeginterventies | <p>→ <b>Vb. boekje: Laten zien wat er allemaal is (wat is niet bekend)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aan welke activiteiten deelt u niet mee? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat houdt u tegen om deel te nemen aan (bepaalde) Beweegactiviteiten?</li> </ul> </li> </ul> <p>Vindt u dat er genoeg mogelijkheden zijn om te bewegen door middel van beweegactiviteiten binnen Archipel?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waarom wel/niet?</li> <li>- Biedt archipel voldoende activiteiten die u leuk vindt?</li> <li>- Wat vindt u van het niveau van de beweegactiviteiten? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makkelijk/moeilijk en waarom?</li> </ul> </li> <li>- Wat mist u aan de beweegactiviteiten binnen Archipel? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Materialen: Zijn er genoeg materialen beschikbaar?</li> </ul> </li> </ul> |
| Behoeft/Wensen                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Als u iets zou mogen veranderen aan de beweegactiviteiten, wat zou u dan veranderen? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat kan er verbeterd worden volgens u?</li> <li>- Als u een beweegactiviteit zou willen toevoegen, welke zou dat dan zijn. (Voorbeeld)</li> <li>- Wat zou er voor zorgen dat u wel gaat deelnemen aan meer beweegactiviteiten.</li> </ul> </li> <li>- Hoe ziet u ideale beweegactiviteit eruit? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kunt u omschrijven aan welke voorwaarde die activiteit moet voldoen: binnen/buiten, groep/individueel, aantal keer per week</li> <li>- duur van iedere activiteit.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                     |

#### Omgevingsfactoren en Sociaal aspect

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.         | Inleiding: De omgeving is ook een rol die mee kan spelen bij het uitoefenen van beweegactiviteiten.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Stimulatie | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat stimuleert u om te gaan bewegen?</li> <li>- Hoe wordt u op dit moment gestimuleerd om deel te nemen?</li> <li>- Hoe is de stimulatie van bewegen door u sociale omgeving? <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Voorbeelden: familieleden en kennissen)</li> </ul> </li> <li>- Hoe zou u het liefst gestimuleerd willen worden?</li> </ul>     |
| Motivatie  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat is de rol van <b>mensen om u heen</b> bij het uitvoeren van beweegactiviteiten? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijn er ook groepsactiviteiten en wat vindt u hier van?</li> <li>- Hoe belangrijk vindt u gezelligheid tijdens Beweegactiviteiten?</li> <li>- Tegenwoordig wordt er veel bewogen onder begeleiding</li> </ul> </li> </ul> |



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Behoefte/wensen</p> | <p>van de fysiotherapeut, Hoe denkt u over het advies van een fysiotherapeut of arts op het gebied van bewegen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat doet u met de meningen van andere bewoners over het gebruik van beweegactiviteiten?</li> <li>- Er is tegenwoordig ook reclame over bewegen op de televisie of radio. Wat vindt u daarvan?</li> <li>- Heeft de media invloed op u?</li> <li>- In welke omgeving voert u de beweegactiviteiten het liefst uit?</li> <li>- neemt u het liefst deel aan binnen- of buitenactiviteiten?</li> <li>- wat is de reden voor deze keuze?</li> </ul> |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Technologie

- 5.** Inleiding: De volgende vragen gaan over bewegingsactiviteiten die gebruik maken van technologie.
- Wat verstaat u onder de term technologie?
  - Maakt u gebruik van technologie?
  - Wat is de reden waarom u geen gebruik maakt van technologie?
  - Wat is de reden waarom u gebruik maakt van technologie?
  - Weet u of er activiteiten binnen Archipel zijn die gebruik maken van technologie, zoals computer spellen?
  - Heeft u daar al eens gebruik van gemaakt?
  - Wat vond u van deze activiteit(en)?
  - Hoe komt het dat u deze activiteit doet die gebruik maken van technologie?
  - Hoe kunt u zich opgeven voor deze activiteiten?
  - Hoe komt het dat u nog nooit deelgenomen heeft aan deze activiteiten?
  - Kiest u liever voor de activiteiten zonder technologie of activiteiten met technologie? Hoe komt het dat u liever activiteiten kiest met/zonder technologie?

**6. Kinect**

Inleiding: De volgende vragen gaan over de bewegingsactiviteit de Kinect.

- Kent u de beweeg activiteit Kinect? Zo ja, zou u mij kunnen vertellen wat u weet over de Kinect?
- Wat vindt u van de Kinect?
- Wat denkt u dat het doel is van de Kinect?
- Ervaart u het doel van de Kinect zelf ook?
- Maakt u gebruik van de Kinect? Zo ja, hoe vaak heeft u



gebruik gemaakt van de Kinect?

- Waarom gebruikt u de Kinect?
- Wat vindt u van het gebruiksgemak van de Kinect?
- Hoe komt het dat u deze activiteit niet gebruikt?
  
- Welke spellen worden er zoal gespeeld met de Kinect?
- Welke spellen vindt u het leukst en waarom?
- Als u nou mocht kiezen tussen bowlen bijvoorbeeld in het echt of bowlen op de Kinect, waar zou u voor kiezen?
- Wat vindt u van het niveau van deze beweegactiviteit?
- Sluit het niveau van de Kinect aan bij u?
- Is het geschikt voor u doelgroep?
  
- Wat vindt u ervan dat deze activiteit in groepsverband wordt uitgevoerd?
- Wat vindt u van de frequentie dat deze activiteit gebruikt wordt binnen Archipel?
  
- Is er rekening gehouden met bewoners die gebruik maken van een hulpmiddel zoals een rollator, wandelstok of rolstoel tijdens deze activiteit?
- Wat vindt u van de veiligheid bij de Kinect?
- Wat maakt de Kinect toegankelijk/niet toegankelijk voor u?
  
- Wat vindt u dat er beter kan aan de activiteit Kinect?
- Wat vindt u goed aan de activiteit de Kinect?
- Zou u meer gebruik maken van de Kinect als er veranderingen plaats zouden vinden?

### Afsluiting

**7.** Heeft u de kans gehad alles te vertellen? Wat wilt u nog toevoegen?

- *Wat gaat er nu gebeuren: Wij gaan nu samen de gegevens uit het interview bekijken. U krijgt binnen 5 dagen van ons een samenvatting, die komen wij persoonlijk afgeven. Deze samenvatting kunt u nog eens doorlezen en eventuele op- of aanmerkingen kunt u daarbij schrijven. Mochten wij na 5 dagen niks van u horen nemen wij aan dat de samenvatting correct is.*

## Bijlage VI: Informed consent

Onderzoek 'Acceptatie van de Kinect als beweeginterventie door ouderen een zorginstelling'

### Verklaring deelnemer:

Voor het onderzoek word ik eenmalig geïnterviewd, in een individueel gesprek. Het interview zal worden opgenomen en vervolgens worden uitgewerkt. Hierbij geef ik toestemming om het interview op te nemen met een recorder. De onderzoeker zal dan een samenvatting maken van het interview. Deze wordt ter controle aan mij toegestuurd, waarna ik deze indien nodig kan voorzien van commentaar. Het commentaar wordt vervolgens verwerkt door de onderzoeker.

Ik geef toestemming om gegevens op een anonieme wijze te gebruiken ten behoeve van het onderzoek. Ik weet dat de onderzoekers mijn gegevens kunnen zien. Daarnaast zijn mijn gegevens niet zichtbaar voor anderen. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews en de bandopnames vernietigd.

Ik heb voldoende informatie gekregen van het onderzoek en ik stem in om mee te doen aan het onderzoek. Ik weet dat meedoen geheel vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen. Ik hoef daarvoor geen reden op te geven bij de onderzoekers.

Naam deelnemer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Handtekening:

### Wilt u op de hoogte gebracht worden:

- ☐ Ja, ik wil op de hoogte gebracht worden van de uitkomst van het onderzoek
- ☐ Nee, ik wil **niet** op de hoogte gebracht worden van de uitkomst van het onderzoek.

---

### Verklaring onderzoeker

Ik verklaar hierbij dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek. Ook verklaar ik dat ik de gegevens van de deelnemers anoniem zal verwerken en alleen zal gebruiken voor het betreffende onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer kan beïnvloeden, dan breng ik hem/haar hiervan tijdig op de hoogte.

Fabiënne Habets

Datum: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Handtekening:

Hinriëtte Kanning

Datum: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Handtekening:

## Bijlage VII: Overzicht thema's, categorieën en quotes

| Thema's          | Categorieën           | Quotes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Visie op bewegen | Verschillende visies  | <i>"Bewegen kan alles inhouden, dus de trap lopen is bewegen, oefeningen doen is bewegen, wandelen is bewegen. (...) Als je in huis bezig bent is ook bewegen, dus alles dat je doet is bewegen en niet zitten en slapen dat is geen bewegen." (Deelnemer A)</i>                                                                                          |
|                  |                       | <i>"Bewegen nou ja, dat vind ik jezelf aankleden, kleren wassen, schoenen aantrekken en mijn kamer wat opruimen, dat is bewegen." (Deelnemer C)</i>                                                                                                                                                                                                       |
|                  |                       | <i>"Bewegen dat is natuurlijk heel gezond dat bewegen. Bewegen is gewoon bezig zijn en ja gewoon bewegen. Wandelen is ook bewegen. Fietsen, dat is ook bewegen." (Deelnemer H)</i>                                                                                                                                                                        |
|                  | Redenen om te bewegen | <i>"Bewegen dat is heel belangrijk, want het lichaam draagt je benen, dus die moeten goed in beweging blijven. Bewegen, bewegen, bewegen dat is echt heel belangrijk om te doen." (Deelnemer J)</i>                                                                                                                                                       |
|                  |                       | <i>"Als je niet zou bewegen dan word je harstikke stijf en dan krijg je overal pijn. Pijn in de kuit, pijn in de benen. (...) Als je in beweging blijft, dan blijf je soepel en dan voel je helemaal niks van pijn. Ik denk dus als je niet zou bewegen en de hele dag op bed gaat liggen, dan wordt je stijf en krijg je overal pijn." (Deelnemer E)</i> |
|                  |                       | <i>"Bewegen heeft te maken met je lichamelijk conditie hè. Je conditie wordt beter en je spieren worden soepeler. Dus de zaak een beetje soepel houden denk ik en dan vooral de spieren soepel houden. (...) Het is ook goed voor de bloedsomloop. Ik snap dat allemaal wel hoor, maar het komt er bij mij gewoon niet van." (Deelnemer F)</i>            |
|                  | Genoeg bewegen        | <i>"Het is wel heel belangrijk om je beweging op orde te houden, want als je niet beweegt dan zak je wel heel erg af. Dan heb je geen fut meer, dan gaat de conditie keihard achteruit. Bewegen is goed om je ledematen en je lijf te onderhouden." (Deelnemer D)</i>                                                                                     |
|                  |                       | <i>"Ik vind dat ik voldoende beweeg, meer bewegen kan ik niet door de beperkingen die ik heb." (Deelnemer A)</i>                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  |                       | <i>"Ik ben nog zo gezond als een vis, maar de leeftijd gaat mee spelen hè, ik word ouder. Ik moet het accepteren, dat is niet anders. Ik kan niet verwachten dat ik met mijn leeftijd nog aan de rekstok kan hangen. Dit besef ik al te goed, dat ik niet meer zoveel kan. Dat heb je nou eenmaal</i>                                                     |

*als je ouder word.” (Deelnemer B)*

*“Je moet altijd positief er achter staan. Je moet afstand nemen van het gene wat je hebt. (...) Je kunt er niet tegen vechten, je kunt er maar beter het beste van maken. Ik weet wat ik heb, ik leef ernaar en ik doe nog en ben nog blij met wat ik wel kan.” (Deelnemer I)*

Gevolgen van bewegen

*“Na het bewegen voel ik me fit en de volgende dag spierpijn, ja hoor. Het is gewoon, dat hoort erbij. Het is positief.” (Deelnemer 1)*

*“Ja bewegen dus dat je fitter blijft hè.. (...) een reden om te bewegen is ook omdat ik het nog kan gelukkig.” (Deelnemer C)*

*“Als ik bewogen heb dan voel ik me goed en fijn.” (Deelnemer F)*

*“Als ik bewogen heb, voel ik me heel opgelucht. Helemaal klaar en ook echt fit, dan kon ik het merken en dan dacht ik, ik heb weer goed mijn best gedaan. (...) Ik voel me gewoon buitengewoon goed, als ik van de fitness af kom dat is harstikke prima. Ik voel me fit en herboren dan.” (Deelnemer J)*

Omgeving bewegen

*“Het ligt echt aan de weersomstandigheden. Als het mooi weer is en de zon schijnt dan doe ik natuurlijk het liefst buiten bewegen, maar als het koud is dan blijf ik toch liever binnen. Als je binnen bent hoeft je geen rekening te houden met het weer.” (Deelnemer F)*

*“Ja buiten zijn in de frisse lucht, lekker buiten zijn dat vind ik fijn. Regen maakt mij niet zoveel uit en als het sneeuw of hard waait maakt het mij ook niet zoveel uit. Ik ga natuurlijk het liefst naar buiten als het mooi weer is.” (Deelnemer H)*

*“Naar buiten gaan dat is een andere manier van ontspannen, dat vind ik het voornaamste wat er is. Gewoon in de buitenlucht in ieder geval bewegen en als het prachtig weer is dan is het helemaal ideaal, maar ook in de wintermaanden. Als het dadelijk gaat sneeuwen dan ga ik nog 's middags naar buiten.” (Deelnemer I)*

Sociale omgeving

Bewegen in een groep

*“Ja, als ik in een groep ben dan is het natuurlijk veel leuker, je hebt toch meer aanspraak en je kunt gezellig kletsen. Alleen is ook maar alleen, maar soms is het fijn om tot rust te komen.” (Deelnemer H)*

*“Dan ben je gezellig samen en dan doe je wat met andere mensen. Dat vind ik toch leuker, om gezellig met andere ergens aanwezig te zijn. Alleen ben ik niet graag, het stimuleert mij wel om iets in een groep te*

doen, dat is gezellig.” (Deelnemer F)

“Ik kan niet alleen bewegen, daar vind ik niks aan. Dan kan ik met niemand praten, dat vind ik erg saai.” (Deelnemer G)

Aansluiting op afdeling

“Ik voel mij hier nog niet thuis, ik ben nog goed hierboven. Ik zeg eerlijk, ik hoor daar eigenlijk nog niet tussen. Ik ben ontzettend eenzaam hier als het erop aankomt. (...) Die mensen zitten maar wat te hangen in de woonkamer en verder heb ik ze nooit zien lopen. Ik heb daar geen zin in.” (Deelnemer E)

Extrinsieke motivatie

“Ik moet me gewoon zelf stimuleren, dat werkt het beste. Ik wil mezelf motiveren, want het is toch mijn lichaam daar ben ik zelf verantwoordelijk voor.” (Deelnemer H)

“Nee ik ben nog niet zo onzelfstandig dat ik dat zelf nog niet meer het initiatief neem om te gaan bewegen. Ik neem zelf het initiatief om naar buiten te gaan. Stimuleren doe ik zelf, ik vind bewegen wel fijn dus ik heb er meestal ook wel zin in hoor. Het gebeurt zelden dat het met tegenzin moet, nee ik vind het echt leuk om te doen. Ik voel mezelf niet fit als ik niet buiten ben gaan lopen.” (Deelnemer D)

“Eigenlijk word ik niet gestimuleerd van buitenaf. Dat moet ik zelf doen. Zelf aanvoelen of je kan of niet. Ze vragen of je mee wil en als je niet mee wil dan ga je niet mee.” (Deelnemer C)

Stimulatie door professional

“Het advies wat ik gekregen heb van de longarts doet me goed, dat wil zeggen van ga door zo zoals je nu bezig bent.” (Deelnemer I)

“Daarom vind ik de fysiotherapie ook goed, als ik dat niet zou doen dan blijf je op bed liggen. En nu als de fysiotherapeut mij komt halen, dan moet ik daar naartoe en moet ik bewegen.” (Deelnemer E)

Promotie beweegactiviteiten

“Ik denk dat de mensen van de activiteiten van de dagbesteding kunnen promoten. Dit ligt eigenlijk voor de hand hè, het is hun werk om die groepen bij elkaar te zoeken om te bewegen. Ik vind het eigenlijk ook wel iets voor de afdeling, om te promoten. Het personeel zou dat ook goed kunnen doen zo van wij zijn van de fysiotherapie en wij willen het bewegen binnen Archipel promoten. Hier is het zo als het personeel er achter staat dan gebeurt er meer aan bewegen voor bepaalde mensen.” (Deelnemer D)

“Als je de bewoners aan de hand neemt en je gaat ermee naar buiten, dan gaan ze vanzelf wel mee. Dat lijkt me wel dat dat een stimulans zou

|                                          |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                       | <p>kunnen zijn voor ouderen, om te zeggen van kom mee. Haal de mensen van de stoel af en probeer ze te activeren om in ieder geval in beweging te zijn. Als je naar buiten gaat dan is iedereen eigenlijk in beweging, begin te lopen en ze zijn al bezig.” (Deelnemer I)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Bekendheid met technologie</b></p> | <p>Visie op technologie</p>           | <p>“Ik weet dat allemaal heel goed wat technologie is, maar ik kan het niet zeggen. Technologie is een koelkast, televisie, gereedschap, machines, grote koelkasten, auto’s, vrachtwagens, dat is technologie. “</p> <p>“Technologie dat is dus als je met technische hulpmiddelen iets kan doen, bijvoorbeeld computeren.” (Deelnemer C)</p> <p>“Ja ik heb altijd in de techniek gezeten, ik heb veel met gereedschap gedaan, dat is allemaal technologie hè.” (Deelnemer F)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                          | <p>Gebruik/stimulatie technologie</p> | <p>“Nou ik heb daar een mobieltje liggen, die is alleen voor te bellen. De rest kan ik niet meer zoals een Iphone, ik kan daar niet mee overweg.” (Deelnemer H)</p> <p>“Ik heb zelf een gsm en ik kan er vrij goed mee omgaan. Ik word ook gestimuleerd door mijn kinderen.” (Deelnemer I)</p> <p>“Mijn dochter zei, mam zou ik voor u een mobieltje kopen? Ik zeg nou kind goed, probeer maar. Nu heeft ze hem meegenomen en hebben we het samen uitgetprobeerd. Ze heeft hem ingeschakeld en ingesteld. Ze heeft het mij geleerd.” (Deelnemer J)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | <p>Redenen gebruik technologie</p>    | <p>“Technologie lijkt me niet zo stimulerend. Jullie zijn daar mee opgevoed wij hebben wat dat betreft een hele andere opvoeding gehad. Wij hebben een opvoeding gehad meer met elkaar en bij jullie is alles heel individueel gericht. (...) Het kost mij heeft veel moeite om het te leren, ik ben met de computer wel bezig geweest, maar dan lukken de eenvoudige dingen wel en de moeilijke dingen niet.” (Deelnemer D)</p> <p>“Mijn geheugen is heel slecht, ik kan dat niet vasthouden. Het gaat zo hard met de technologie, ik kan dat echt niet meer bij benen. Ze vinden van alles uit, vooral de laatste tijd. Ik denk dat de mensen van tegenwoordig ook wel moeite ermee hebben.” (Deelnemer H)</p> <p>“Je blijft er bij betrokken, voor mij is het natuurlijk ik heb kinderen en je kunt ook communiceren daarmee op Whatsapp, ik ben een moderne opa. Als het moeilijk is dan heb ik hulp, dan vraag ik dat. Ja ze moeten het me wel leren natuurlijk, maar als ik het eenmaal ken dan hou ik het wel vast. Als ik geen telefoon had dan konden ze me niet bellen, daarom heb ik</p> |

*een telefoon.” (Deelnemer I)*

*“Dan hebben ze weer een nieuwe foto op Facebook en dat vind ik leuk, maar ook bijhouden over nieuw en dergelijke dat vind ik leuk. (...) Vaak pak ik mijn telefoon en dan ga ik google en dan vind ik zo een antwoord voor de hele groep, dus wat mij betreft heeft het echt een meer waarde. (...) In zijn totaliteit geeft het wel meerwaarde dat er technologie is.” (Deelnemer I)*

**Bekendheid van de Kinect**      Bekendheid van Kinect

*“De Kinect heb ik één keer gespeeld op de afdeling ja. Ik vond het toen wel leuk, dat weet ik nog. Ik vond het wel spannend en eigenlijk best leuk.” (Deelnemer C)*

*“Wat ik over de Kinect weet is dat ik het één keer heb gedaan. Verder weet ik er eigenlijk weinig vanaf. Ja het is een goede manier om toch met iets bezig te zijn dat vind ik wel Ik vind het wel leuk en het spreekt me wel aan om het te gaan doen.” (Deelnemer D)*

*“Ze hebben de Kinect ons één keer voorgedaan. Bij de fysiotherapie en ze hebben het één keer hier op de afdeling gedaan, dat vond ik toen wel leuk ja. Dat is voor mij ook gymnastiek, als het erop aankomt.” (Deelnemer E)*

Promotie Kinect

*“Ze zijn niet meer langs geweest om het aan te bieden hier op de afdeling. Ik denk dat ze het wel op andere afdelingen doen. Onze afdeling heeft veel vrijheid, de mensen zijn veel weg, dus iedereen gaat zijn eigen gang en op andere afdelingen zijn dus meer mensen binnen. Als ze het op onze afdeling komen aanbieden zou ik het nog een keer willen spelen.” (Deelnemer A)*

Reden gebruik Kinect

*“Dat het in een groep gedaan wordt spreek mij altijd wel aan, zoals ik toe straks inderdaad al gezegd heb, dat stimuleert mij. (...)Je bent echt met een wedstrijd bezig he, je hebt een doel om te bewegen. Een competitie gevoel krijg je dan ook nog.” (Deelnemer D)*

*“Het is harstikke leuk, als je tegen elkaar opspeelt he, met z’n tweeën of drieën. Alleen zou ik het niet spelen, het is juist leuk om dit in een groep te doen. Dus een soort competitie spelen met z’n tweeën.” (Deelnemer E)*

*“Nu doen ze het alleen nog maar bij de dagbehandeling, daar komen wij niet. Dat ding had eigenlijk bij de fysiotherapie moeten staan. Bij de dagbesteding, die mensen worden opgevangen van buitenaf. Wij gaan daar niet naar binnen, die deur is altijd dicht daar.” (Deelnemer E)*

|                                                              |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Gebruiksgemak en ervaren van nut van de Kinect</b></p> | <p>Gebruiksgemak Kinect</p>                  | <p><i>“Ik vind het een harstikke mooi spel, je kunt zien wat je doet op een scherm, ook als je iets fout doet. Het is gewoon een televisie apparaat. Je zet het neer en je gaat op een afstaand staan. Dan stel je in welk spelletje je wil doen en dan beginnen maar.” (Deelnemer E)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                              |                                              | <p><i>“Het is meer om de tijd om te krijgen, er zit weinig beweging in. Ze staan een keer van de stoel op en dan is het goed natuurlijk. Sjoelen vind ik dan nog wat meer bewegen, kost meer inspanning en kost wat meer techniek. Maar Kinect is gewoon geluk hebben met gooien.” (Deelnemer I)</i></p> <p><i>“Het is niet ontspannend, je moet veel dingen tegelijk kunnen doen. Je moet kijken, opnemen en je beweging maken. (...) Het is een onechte, geen goede bewegen, je beweegt alleen maar met je arm. De beweging is zeer eenzijdig.” (Deelnemer D)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                              | <p>Bevorderende en belemmerende factoren</p> | <p><i>“Met de Kinect is het heel anders, dat gaat veel vlugger en vlotter. Bij bowlen in het echt sta je met een man of 10 en dan duurt het heel lang voordat je weer aan de beurt bent. Met de Kinect gaat het veel vlotter, dan ben je veel meer in beweging.” (Deelnemer E)</i></p> <p><i>“Buitenshuis bowlen is het natuurlijk leuker om te doen, maar als het slecht weer is dan zou ik toch liever bowlen voor de televisie, dus binnen.” (Deelnemer F)</i></p> <p><i>“Het voordeel is dat je ook binnen kunt bewegen in een bepaald spel. Je hoeft niet per se naar de omgeving zelf van een sport of beweging, je kunt het gewoon op een beeldscherm ontvangen. Je hoeft je niet te verplaatsen, dan kan je het hier in je eigen omgeving doen. Dan heb je niet de drempel waar je overheen moet om toch ergens naartoe te gaan.” (Deelnemer D)</i></p> <p><i>“Het is een kwestie van wat de sensor op pikt en de rest is geluk hebben. De technologie die is niet zodanig dat je kunt zeggen er is een bepaalde techniek voor nodig om die kegels om te gooien, terwijl dat in het echt wel zo is bij het bowlen. In het echt kun je die techniek aan mensen leren, dat is bij de Kinect niet.” (Deelnemer I)</i></p> |
|                                                              | <p>Toegankelijkheid rolstoel en rollator</p> | <p><i>“Ik heb dat eerst bij een ander zorgcentrum gedaan, toen stond de camera lager. Ik vind het jammer dat ik er niet bij kan zitten. Doordat ik te laag zit kan ik met mijn handen er niet bij dus kan ik het niet spelen zonder begeleiding. Door de sensor lager te zetten, zou ik het wel gewoon kunnen spelen.” (Deelnemer C)</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



*“Ik ben nog jong, maar voor ouderen is dit moeilijk om te doen, die kunnen dit niet meer. Ze zijn langzamer en het spelletje gaat te snel. Ouderen hebben daar geen feeling voor, om dat zo precies te doen.”*  
(Deelnemer D)