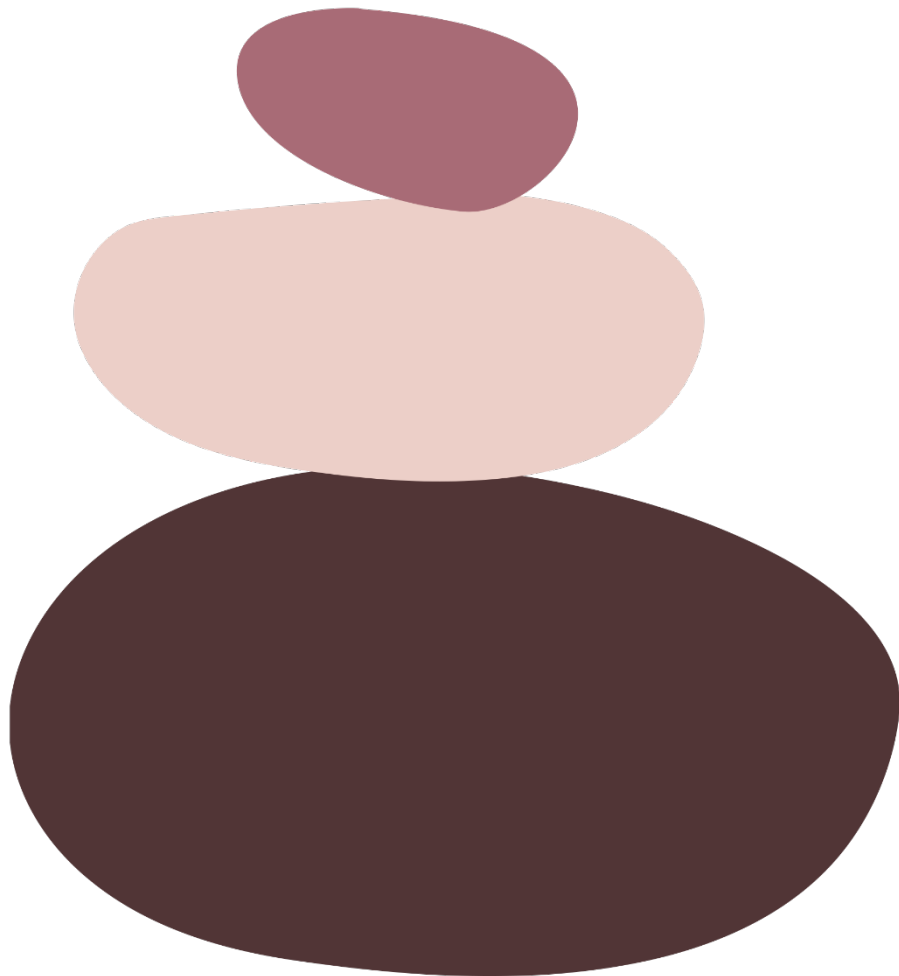


Occupational Balance:

Inventarisatie van balans in het dagelijks handelen



Student:	Michelle du Mortier
Studentnummer:	0887636
Opleiding:	Ergotherapie
Jaar:	2020-2021
Aantal woorden:	6516
Opdrachtgever:	Joan Verhoef
Docent begeleider:	Michelle van Vliet

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksverslag 'Occupational Balance: Inventarisatie van balans in het dagelijks handelen'. Dit afstudeeronderzoek is uitgevoerd voor een kennisteam van docenten ergotherapie van de Hogeschool Rotterdam. Dit is gedaan tijdens de afstudeerfase van de opleiding ergotherapie (2020-2021) aan de Hogeschool Rotterdam.

Ik wil graag iedereen bedanken die mij geholpen heeft tijdens het uitvoeren van dit onderzoek. In het bijzonder wil ik graag mijn docentbegeleider Michelle van Vliet bedanken voor alle hulp, inzichten en begeleiding. Daarnaast wil ik mijn opdrachtgever Joan Verhoef bedanken voor het aandragen van dit onderwerp en het investeren van haar tijd en moeite in de begeleiding. Ten slotte bedank ik mijn ouders voor hun steun, zonder hen had ik dit nooit gekund!

Ik wens u veel leesplezier toe.

Michelle du Mortier
Vlaardingen, juni 2021



Samenvatting

Inleiding

Een goede balans in het handelen is essentieel voor gezondheid en welzijn. Hoe mensen de balans in het dagelijks handelen ervaren heeft invloed op het ervaren van geluk, stress, gezondheid en welzijn. Het concept occupational balance kan gebruikt worden om de balans in het dagelijks handelen in kaart te brengen op zowel fysiek als mentaal gebied. Vanuit een kennisteam van docenten ergotherapie van de Hogeschool Rotterdam is er een wens naar meer kennis en bekendheid over occupational balance.

Het kennisteam heeft hierbij twee vragen opgesteld. Eén vraag richt zich op de diagnostische fase, de andere richt zich op de behandelfase. De onderzoeksvraag waar dit onderzoek zich op heeft gericht is: “Welke assessments en instrumenten kunnen ergotherapeuten in de diagnostische fase gebruiken om occupational balance te inventariseren en daarmee de balans in het dagelijks handelen in kaart te brengen bij volwassen en oudere cliënten vanaf 18 jaar met een chronische aandoening?”

Methode

Het onderzoek is gestart met een literatuuronderzoek. Hierin is gezocht naar beschikbare meetinstrumenten en assessments om occupational balance te inventariseren bij de doelgroep 18+. Hierna heeft een praktijkonderzoek plaatsgevonden. Er is een enquête opgesteld en uitgezet waarmee onderzocht is op welke wijze ergotherapeuten in de praktijk occupational balance of handelingsbalans inventariseren. Daarnaast is een expert geraadpleegd die tevens onderzoek doet naar occupational balance. Hierbij is dieper ingegaan op de vraag hoe occupational balance kan worden gemeten.

Resultaten

Uit literatuuronderzoek komt naar voren dat occupational balance een complex concept is dat per individu anders wordt ervaren. Wel zijn er een aantal factoren die van belang zijn om het ervaren van balans in het dagelijks handelen te vergroten. Bij het selecteren van een meetinstrument kan naar deze factoren worden gekeken om te zien hoe volledig het instrument is in het meten van occupational balance. De Occupational Balance Questionnaire (OBQ) en de Life Balance Inventory (LBI) komen naar voren als bruikbare instrumenten, waarbij de OBQ de meeste factoren van occupational balance inventariseert. Uit de enquêtes blijkt dat occupational balance beperkt bekend is onder de ergotherapeuten en maar minimaal wordt toegepast. Wel komt naar voren dat thema's gerelateerd aan occupational balance vaker worden toegepast. Bij het raadplegen van een expert en onderzoeker rond het thema occupational balance werd bevestigd dat de OBQ het best passende instrument is. Ook bleek hieruit dat deze onderzoeker een officiële Nederlandse vertaling van de OBQ heeft geschreven. Deze is echter nog niet uitgebracht, maar dit zal in de toekomst wel gebeuren.

Conclusie

Uit dit onderzoek is gebleken dat de OBQ het meest geschikte meetinstrument is om occupational balance te inventariseren. Bij occupational balance wordt specifiek aandacht besteed aan de wensen en behoeftes van de cliënt en het vergroten of verbeteren van hun dagelijks functioneren in betekenisvolle activiteiten. Hierdoor kan het inzetten van de OBQ bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van de cliënt.



Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Samenvatting.....	2
1. Inleiding	4
1.1 Aanleiding en achtergrond	4
1.2 Balans in het handelen	4
1.3 Doel- en vraagstelling	6
2. Methode	7
2.1 Methode literatuurstudie.....	7
2.2 Methode praktijkonderzoek.....	8
3. Resultaten	10
3.1 Literatuurstudie.....	10
3.1.1 Occupational balance	10
3.1.2 Meetinstrumenten	12
3.2 Praktijkonderzoek.....	15
3.2.1 Enquête	15
3.2.2 Raadpleging deskundige.....	17
4. Discussie	18
4.1 Beschouwing van resultaten	18
4.2 Bijdrage aan kwaliteit van zorg	19
4.3 Aanbevelingen.....	20
5. Conclusie	20
6. Bijlage	21
6.1 Literatuurlijst	21
6.2 Zoekhistorie.....	23
6.3 Enquête “Inventariseren van occupational balance”	25



1. Inleiding

1.1 *Aanleiding en achtergrond*

Binnen de opleiding ergotherapie aan de Hogeschool Rotterdam bestaan er kennisteams van docenten die zich verdiepen in inhoudelijke thema's. Een van deze thema's is occupational balance. Het kennisteam voor dit thema bestaat uit drie docenten die zich verdiepen in occupational balance en hoe dit concept op verschillende terreinen kan worden toegepast in de ergotherapie.

Dit onderzoek is niet in opdracht van een praktijk of op basis van een probleem. Hierdoor is er geen duidelijke huidige of gewenste werkwijze. Het onderwerp is gekozen, omdat het kennisteam occupational balance als relevant en interessant beschouwt voor zowel de opleiding als de beroepspraktijk. De vraag van dit onderzoek komt voort uit de wens naar meer kennis van en bekendheid over dit onderwerp. Het kennisteam heeft hierbij twee vragen opgesteld, namelijk: "Welke meetinstrumenten kunnen gebruikt worden om occupational balance te inventariseren?" en "Welke behandelinterventies kunnen gebruikt worden om occupational balance te vergroten?".

Binnen dit onderzoek wordt gericht op de eerste vraag: "Welke meetinstrumenten kunnen gebruikt worden om occupational balance te inventariseren?". Specifiek wordt hierbij gefocust op de doelgroep volwassenen en ouderen, vanaf 18 jaar, met een chronische aandoening. Deze keuze is gemaakt, omdat dit een grote doelgroep blijkt te zijn, waarbij balans vaak een probleem is. Voor mensen met een chronische aandoening is het (opnieuw) vinden van balans vaak het onderwerp van de ergotherapiebehandeling (Van Hartingsveldt, 2017). Maar liefst 57% van de Nederlandse bevolking heeft één of meer chronische aandoeningen. Een chronische aandoening is een aandoening die onomkeerbaar is zonder uitzicht op volledig herstel. Het percentage mensen met een chronische aandoening blijkt hoger op hogere leeftijden (Nielen & Poos, 2021).

Occupational balance is een onderwerp waar de opleidingen ergotherapie landelijk binnen een ergotherapieonderzoek meer aandacht aan willen besteden. Om dit te kunnen doen, is vooronderzoek naar dit onderwerp wenselijk. De informatie uit dit onderzoek kan in de toekomst in een onderzoeks- of subsidieaanvraag verwerkt worden. Daarnaast biedt het een theoretisch kader voor de docenten binnen de opleiding. Deze kennis kunnen zij vervolgens weer overdragen aan de studenten, welke de nieuwe generatie ergotherapeuten vormen. Ook kan de aanwezige kennis gebruikt worden door studenten en docenten bij komende afstudeeronderzoeken.

1.2 *Balans in het handelen*

Handelen geeft betekenis aan het leven. Een goede balans in het handelen is essentieel voor gezondheid en welzijn. Het kunnen vervullen van de behoefte aan betekenisvol handelen bevordert het fysieke en mentale welzijn (Wilcock, 2006). Hoe mensen de balans in het dagelijks handelen ervaren heeft invloed op het ervaren van geluk, stress, gezondheid en welzijn. Balans vinden in het dagelijks handelen is een uitdaging in de westerse maatschappij (Van Hartingsveldt, 2017). Dit geldt voor zowel mensen zonder als met een beperking. Wel kan een beperking voor meer obstakels zorgen. Door de werk- en leergeoriënteerde cultuur wordt er veel van mensen verwacht. Vrijtijdsbesteding wordt minder belangrijk gevonden dan werk en wordt zelfs gezien als onproductief. Dit maakt balans vinden tussen wat je doet en moet doen voor veel mensen lastig (Van Hartingsveldt, 2017).



Een veel voorkomend begrip binnen de paramedische wereld, dat gebruikt wordt om balans in kaart te brengen is 'belasting-belastbaarheid'. Belasting is wat iemand dagelijks wil en moet doen, belastbaarheid is wat iemand kan (Kuiper & van den Houten, 2017). Hierbij wordt er vooral op het fysieke aspect gefocust, waarbij men kijkt naar de balans tussen rust en activiteit en hoe iemand zijn energie over de dag kan verdelen. Dit dekt minder de lading dan occupational balance. Occupational balance kijkt naar de individuele beleving van het hebben van een bevredigend en positief leven (Backman, 2004). Hierbij wordt ook gekeken naar het hebben van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten dagelijkse activiteiten (Wagman et al, 2011). Het vinden van balans tussen belasting en belastbaarheid is dus een klein onderdeel van occupational balance.

Er bestaan verschillende definities van occupational balance. Occupational balance kan, zoals de titel van dit verslag zegt, kort worden omschreven als de balans in het dagelijks handelen oftewel handelingsbalans (Van Hartingsveldt, 2017). Dit mist wel de diepgang die occupational balance juist biedt. Het is daarom goed om te kijken naar een gedetailleerde omschrijving.

Occupational balance is volgens Backman (2004, p. 202) "een van de onderliggende concepten van de ergotherapie en gaat om een manier van leven, waarbij het gaat om het deelnemen aan dagelijkse activiteiten die voor een positief en bevredigend gevoel zorgen". Wilcock (2006, p. 343) definieert occupational balance als "een balans in het deelnemen in activiteiten die leidt tot welzijn. De balans is op fysiek, mentaal en sociaal gebied. Er is balans tussen vrijwillige en verplichte activiteiten, tussen uitdagende en ontspannende activiteiten en tussen doen en zijn". Later werd occupational balance door Wagman et al. (2011, p. 1) omschreven als "de individuele perceptie van de juiste hoeveelheid en variatie aan dagelijkse activiteiten". Van Hartingsveldt (2017, p. 255) geeft ook een uitgebreide beschrijving voor occupational balance, namelijk "de mate waarin mensen hun dagelijkse activiteiten, passend bij hun ambities en waarden, kunnen organiseren zodat het dagelijks handelen onder controle is en als harmonieus en samenhangend wordt ervaren".

Door deze bronnen te combineren is de onderstaande definitie geformuleerd, die in dit onderzoek gebruikt wordt:

"Occupational balance is een individuele manier van leven die als bevredigend en positief wordt ervaren en zorgt voor balans op fysiek, mentaal en sociaal gebied. Deze manier van leven bestaat uit het uitvoeren van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten passend bij de wensen, ambities, waarden en mogelijkheden van het individu."

Door occupational balance in te zetten wordt er een nieuwe verdiepende laag aangebracht bij het inventariseren van de balans in het dagelijks handelen. Voor fysiek en mentaal welzijn is het belangrijk dat het uitvoeren van de activiteit een ervaring geeft die betekenisvol is (Wilcock, 2006). Bij occupational balance wordt specifiek aandacht besteed aan de wensen en behoeftes van de cliënt, om te zorgen dat het dagelijks handelen als betekenisvol wordt ervaren. Hierdoor kan het inzetten van occupational balance ook de kwaliteit van leven van de cliënt verbeteren.



1.3 Doel- en vraagstelling

Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is dat het kennisteam van ergotherapeuten op de Hogeschool Rotterdam beschikt over kennis en inzichten over assessments en instrumenten die geschikt zijn om occupational balance te inventariseren en daarmee de balans in het dagelijks handelen in kaart te brengen bij volwassen en oudere cliënten vanaf 18 jaar met een chronische aandoening. Dit zodat zij deze kennis en inzichten kunnen delen met de beroepspraktijk en de ergotherapeuten in opleiding op de Hogeschool Rotterdam.

Vraagstelling

Welke assessments en instrumenten kunnen ergotherapeuten in de diagnostische fase gebruiken om occupational balance te inventariseren en daarmee de balans in het dagelijks handelen in kaart te brengen bij volwassen en oudere cliënten vanaf 18 jaar met een chronische aandoening?



2. Methode

2.1 Methode literatuurstudie

Voor de literatuurstudie is de volgende vraag opgesteld: “Welke ergotherapeutische instrumenten zijn er volgens de literatuur om occupational balance bij volwassen en oudere cliënten (met een chronische aandoening) te inventariseren?”

De zoekvraag is opgesteld aan de hand van de PICO-regel PICO- regel (Verhoef et al., 2019). De aandoening van de doelgroep staat tussen haakjes, omdat er zowel met als zonder deze specificering gezocht is. Zo was er de mogelijkheid om zowel algemene onderzoeken als onderzoeken gericht op een specifieke doelgroep, zoals bijvoorbeeld cliënten met een Cerebro Vasculair Accident (CVA), te gebruiken. Hierbij was het wel van belang om duidelijk te krijgen of de gevonden instrumenten algemeen toepasbaar zijn of enkel geschikt zijn voor de genoemde doelgroep.

PICO	Nederlands	Engels	Alternatieven
P	Chronische aandoening; Volwassenen; Ouderen	Chronic condition ; Adults; Elderly	Chronic disease
I	Instrumenten, assessments; ergotherapie; diagnostiek	Instruments, assessments; occupational therapy; diagnostics	Screening
C	-	-	-
O	Occupational balance	Occupational balance	Life balance

Er is gekozen om de term ‘life balance’ te gebruiken als een synoniem voor ‘occupational balance’. De definitie van life balance is vergelijkbaar met de definitie van occupational balance die in dit onderzoek gebruikt wordt. Dit blijkt uit het onderzoek van Matuska & Christiansen (2008), waarin life balance wordt beschreven als een bevredigend patroon van dagelijkse activiteiten dat gezond, betekenisvol en duurzaam is binnen de context van de leefomstandigheden van het individu.

Tijdens het zoeken in databanken is gebleken dat gebruik van de zoektermen ‘diagnostiek’ en ‘chronische aandoening’ zorgt voor weinig tot geen bruikbare bronnen. Hierdoor is er gekozen om ook zonder deze zoektermen te zoeken. Geschikte artikelen zijn met name gevonden in Cinahl en Medline. Cochrane en Google scholar boden aanvullingen.

Voor het selecteren van de artikelen en bronnen zijn de volgende selectiecriteria opgesteld.

- Het artikel is passend bij de zoekvraag.
- Het artikel biedt (deels) een antwoord op de zoekvraag.
- Het artikel is maximaal 15 jaar oud (2006).
- Het artikel is geschreven in het Nederlands of Engels.
- Het artikel is beschikbaar in full tekst.

De zoekhistorie staat beschreven in [bijlage 5.2](#). Na het zoeken in de databanken is er ook gebruikgemaakt van de sneeuwbal-methode om artikelen te vinden. Ook hierbij zijn de eerdergenoemde selectiecriteria gebruikt.

Na het eerste literatuuronderzoek, waaruit een overzicht van meetinstrumenten en assessments is gekomen, zijn alle instrumenten per stuk verder onderzocht door middel van een nieuw literatuuronderzoek. Hierbij is er onder andere gezocht naar de validiteit, betrouwbaarheid en de toepasbaarheid van deze instrumenten binnen de praktijk.



Onderstaande definities van deze termen zijn hierbij gebruikt:

- Validiteit is de mate waarin het instrument meet wat het hoort te meten.
 - Betrouwbaarheid betekent dat het instrument nauwkeurig en precies meet, waarbij het dezelfde resultaten geeft onder dezelfde omstandigheden.
 - Toepasbaarheid houdt in dat de onderzoeksresultaten bruikbaar zijn voor de doelgroep van het onderzoek.
- (Verhoef et al., 2019)

2.2 Methode praktijkonderzoek

Het praktijkonderzoek richt zich op de vraag: *“Op welke wijze inventariseren ergotherapeuten in de praktijk occupational balance bij volwassen en oudere cliënten (met een chronische aandoening)?”*

Ook bij deze vraagstelling staat de aandoening van de doelgroep tussen haakjes, om de mogelijkheid te bieden tot algemeen onderzoek en onderzoek gericht op een specifieke doelgroep, zoals bijvoorbeeld cliënten met een CVA.

Design

Om de vraagstelling voor het praktijkonderzoek te beantwoorden, is er gebruikgemaakt van beschrijvend onderzoek in de vorm van een enquête. Door het beschrijvend onderzoek kan de situatie en werkwijze in de praktijk in kaart worden gebracht, met als doel meer inzichten te krijgen (Verhoef et al., 2019). De enquête bevat dertien vragen en is opgesteld op basis van informatie uit het literatuuronderzoek en in overleg met de opdrachtgever. De enquête richt zich op ergotherapeuten die werken met handelingsbalans of occupational balance. Occupational balance kan vanuit de literatuur omschreven worden als handelingsbalans (Van Hartingsveldt, 2017). Dit is echter een minder breed omschreven definitie. Toch wordt de term handelingsbalans toegevoegd, omdat dit mogelijk meer herkenbaar en duidelijk is voor de respondenten dan de term occupational balance. De keuze voor een enquête is gemaakt omdat tot op heden, op basis van de gevonden literatuur, het idee bestaat dat occupational balance nog niet erg ingeburgerd is in de praktijk. Met een enquête kun je sneller een grotere groep respondenten bereiken (Migchelbrink, 2006). Hierdoor kon de kans op respondenten en bruikbare informatie worden vergroot.

Dataverzameling

Om de respondenten een duidelijk beeld te geven van wat occupational balance is, is voorafgaand aan de vragen, een korte introductie van occupational balance gegeven. Met deze enquête zijn onder andere gegevens verzameld over de bekendheid van het begrip, instrumenten of assessments die gebruikt worden om occupational balance/handelingsbalans in kaart te brengen en de mogelijke interesse in een instrument specifiek gericht op occupational balance. Er is gebruikgemaakt van LinkedIn, Facebook en Teams om de enquête te verspreiden. Ook is er een contactenlijst samengesteld van 43 ergotherapiepraktijken, gevonden op Google, waar de enquête naartoe verstuurd is. Hierbij zijn alleen ergotherapiepraktijken geselecteerd die werken met cliënten van 18 jaar en ouder.

Het nadeel van enquêtes is dat er beperkte diepgang mogelijk is. Een interview geeft meer mogelijkheid om kennis in kaart te brengen (Migchelbrink, 2006). Daarom is er aan het eind van de enquête gevraagd of de respondent open staat voor een verdiepend interview. Bij de verdiepende interviews kan verder worden ingegaan op waarom iemand voor een bepaald instrument kiest, hoe hij/zij dit in de praktijk gebruikt en of hij/zij tevreden is met dit instrument. Vanwege de beperkte tijd die beschikbaar is, zijn deze interviews niet binnen dit onderzoek uitgevoerd. Wel is deze informatie verzameld om de mogelijkheid te bieden tot een verdiepend vervolgonderzoek. De contactgegevens worden doorgegeven aan het kennisteam.



Data-analyse

De enquête is ingevuld door 22 ergotherapeuten werkzaam met occupational balance, of een vergelijkbare term, bij de doelgroep 18+. De verkregen informatie is via Excel en Survio verwerkt in grafieken en tabellen gecombineerd met een samenvattende tekst. Het ordenen op een visuele manier maakt de ordening van de resultaten duidelijk. Het gaat hierbij om het rangschikken en ordenen van de gegevens op een overzichtelijke manier. Kenmerken hiervan zijn de figuren en grafieken samen met de percentages en cijfers in de tekst (Baarda et al., 2017). Hierdoor worden de belangrijkste gegevens duidelijk weergegeven, waardoor ook patronen in de gegevens duidelijk worden (Verhoef et al., 2019).

Vervolg

Vanuit de enquête is een onderzoeker naar voren gekomen die heeft aangeboden om nader in gesprek te gaan. Deze onderzoeker bleek tevens bezig te zijn met het onderwerp occupational balance/life balance. Er heeft een gesprek van ± 40 minuten plaatsgevonden via Zoom. Dit is niet bedoeld als een interview, maar als toelichting op de enquête vanuit een expert. Het is hierdoor niet getranscribeerd. Er zijn wel aantekeningen gemaakt van dit gesprek en deze zijn toegevoegd en benoemd als raadpleging van een expert. De onderzoeker heeft toestemming gegeven om haar naam en een weergave van de resultaten van het gesprek in het verslag te zetten.



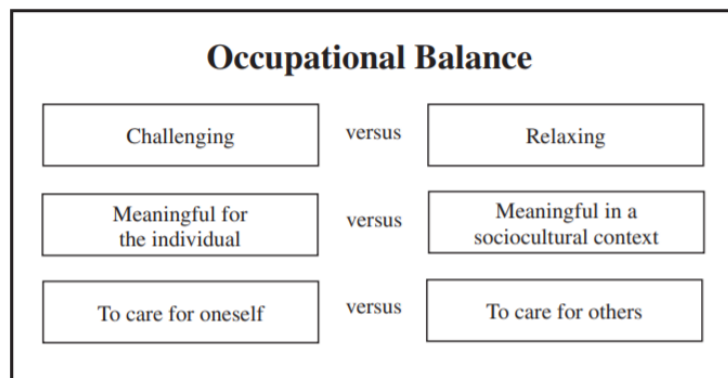
3. Resultaten

3.1 Literatuurstudie

3.1.1 Occupational balance

Om occupational balance te kunnen meten, is het van belang om te kijken hoe een goede balans eruitziet. Balans is iets wat intern gedefinieerd wordt door een individu. Daar waar een persoon een goede balans ervaart in zijn dag kan een ander het zien als overbelasting (Stamm et al., 2009). Occupational balance zal dus per individu anders worden beschreven. Toch kan er wel gekeken worden naar welke factoren belangrijk zijn om occupational balance te ervaren. Hieronder vallen onder andere het uitvoeren van activiteiten die de persoon zelf graag wil doen en het hebben van voldoende variatie tussen verschillende activiteiten (Wagman et al., 2014b). Ook valt hieronder de balans tussen vrijwillige en verplichte activiteiten, tussen uitdagende en ontspannende activiteiten en tussen doen en zijn (Wilcock, 2006).

Uit het onderzoek van Stamm et al. (2009, p. 36) worden de factoren voor het ervaren van occupational balance uitgeschreven als drie dimensies. Deze zijn te zien in figuur 1.



Figuur 1 (Stamm et al., 2009, p. 35)

- **1: Uitdagende versus ontspannende activiteiten**

Er kan niet specifiek worden gekeken naar een balans tussen een bepaalde mix aan activiteiten op verschillende levensgebieden, omdat iedereen een persoonlijke voorkeur heeft voor wat hij/zij graag doet en wat hem/haar energie geeft of vraagt. Het is daarom geschikter om te kijken naar de balans tussen uitdagende activiteiten en ontspannende activiteiten (Stamm et al., 2009).

- **2: Betekenisvolle activiteiten voor het individu versus betekenisvol voor de sociaal-culturele context**

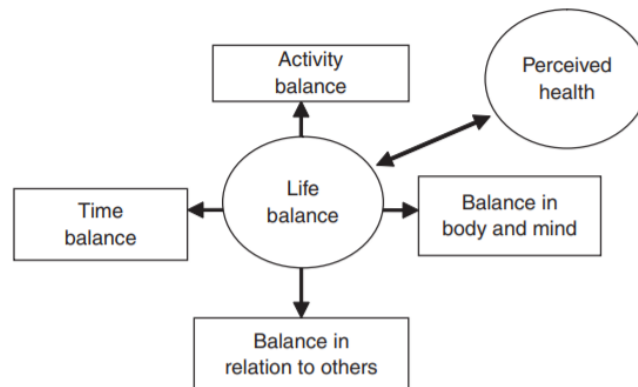
Het is belangrijk om activiteiten uit te voeren die betekenisvol zijn voor de persoon zelf en waar zij voldoening en plezier uit halen (Stamm et al., 2009). Aan de andere kant vindt men het vaak belangrijk om aan deze verwachtingen te voldoen en dus activiteiten uit te voeren die betekenisvol zijn voor anderen. Dit geeft een gevoel van waardevol zijn. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan het feit dat het hebben van een betaalde baan als belangrijk wordt gezien in onze samenleving (Van Hartingsveldt, 2017).

- **3: Activiteiten binnen zelfzorg versus zorg voor anderen**

Deze dimensie kijkt naar de balans tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor een ander. Hierbij gaat het niet alleen om zelfzorg in de zin van wassen en aankleden, maar gaat het vooral om zorgen voor je lichaam en geest. Relaties en rollen zijn van invloed op de wens en de noodzaak om voor anderen te zorgen (Stamm et al., 2009).



In een ander onderzoek kwamen vier dimensies van life balance naar voren, namelijk: *activity balance*, *balance in body and mind*, *balance in relation to others*, en *time balance* (Wagman et al., 2010). Deze staan weergegeven in figuur 2.



Figuur 2 (Wagman et al., 2010, p. 413)

○ 1: Balans in activiteiten

Hier valt veel overeenkomst te vinden met dimensie 1 en 2 van Stamm et al. (2009). Bij deze dimensie gaat het om de balans tussen werk, vrije tijd en het gezinsleven. Daarnaast wordt hier gekeken naar de balans tussen verplichte activiteiten en vrije keuzes. Al deze factoren beïnvloeden elkaar en kunnen de perceptie van life balance vergroten of verkleinen (Wagman et al., 2010).

○ 2: Balans in lichaam en geest

Deze dimensie geeft nieuwe inzichten die nog niet eerder zijn benoemd. Een gezond lichaam met genoeg slaap en beweging zorgt voor een vergrote life balance. Geestelijk is het belangrijk dat activiteiten plezierig en betekenisvol zijn en de persoon het gevoel krijgt gestimuleerd en waardevol te zijn (Wagman et al., 2010). Dit deel sluit aan bij dimensie 1 van Stamm et al. (2009).

○ 3: Balans in relatie tot anderen

Ook deze dimensie heeft overlap met dimensies in het onderzoek van Stamm et al. (2009, p. 36), namelijk dimensie 2 en 3. Het gaat hier om een balans tussen de persoon zelf en zijn sociale omgeving. Het is belangrijk om zowel steun te geven als te ontvangen in een relatie. Ook is het belangrijk dat activiteiten betekenisvol zijn voor anderen (Wagman et al., 2010).

○ 4: Balans in tijd

Deze dimensie is nieuw en focust zich op het tijdsframe waarin activiteiten worden gestopt. Het is belangrijk dat er niet te veel activiteiten in een dag worden gestopt. De persoon moet genoeg tijd hebben om zowel verplichtingen als gewenste activiteiten uit te voeren (Wagman et al., 2010).

In het onderzoek van Eklund et al. (2017) worden al deze factoren en dimensies samengevat door bovengenoemde bronnen te combineren en dit verder uitgebreid tot drie indicatoren van occupational balance.

1: Een mix aan activiteiten, in harmonie met elkaar en met variatie

Deze indicator bevat alle dimensies van Stamm et al. (2009) en Wagman et al. (2010).

2: Aansluiten bij de mogelijkheden en middelen van de persoon

Ook belangrijk voor de perceptie van occupational balance is dat de eisen die gesteld worden op het gebied van activiteiten haalbaar zijn met de mogelijkheden en middelen die een persoon heeft. Beperkingen op fysiek en/of mentaal gebied kunnen voor disbalans zorgen wanneer het individu overvraagd wordt (Eklund et al., 2017).



3: Activiteiten die aansluiten bij de waardes en wensen van de persoon

Deze factor hangt samen met hoe betekenisvol het individu bepaalde activiteiten vindt en hoe tevreden deze persoon is met zijn dagelijks leven. Dit linkt aan de kern van occupational balance (Eklund et al., 2017).

Bij het selecteren van bruikbare meetinstrumenten voor het inventariseren van occupational balance is het goed om terug te kijken naar de verschillende dimensies en de manieren waarop deze terugkomen in de meetinstrumenten (Wagman et al., 2010). Hoe meer dimensies er worden gemeten, hoe vollediger occupational balance kan worden geïnventariseerd.

3.1.2. Meetinstrumenten

Uit het literatuuronderzoek zijn vier verschillende instrumenten naar voren gekomen, echter zijn twee van deze instrumenten afgefallen. Zoals eerder genoemd is het belangrijk dat de verschillende factoren voor het ervaren van occupational balance terugkomen in de instrumenten (Backman, 2004). De afgefallen instrumenten richten zich maar op één dimensie, ook wel factor genoemd, waardoor veel van de belangrijke onderdelen die occupational balance omschrijven worden gemist.

Als eerste viel *de activiteitenweger* af. De eerste dimensie in het onderzoek van Stamm et al. (2009) is terug te vinden in de activiteitenweger. Hier wordt namelijk gekeken naar hoe zwaar een activiteit voor iemand weegt, dus of deze als zwaar, gemiddeld, licht of ontspannen wordt ervaren. Hierbij kijk je hoeveel energie een activiteit kost (Hulstein-van Gennep & van Hove-Moerdijk, 2008). Echter is dit de enige dimensie die hierin terugkomt. De activiteitenweger is ook niet ontwikkeld als meetinstrument, maar als een behandelmethode waarmee de belasting over een gehele dag overzichtelijk, objectief en meetbaar gemaakt wordt (Hulstein-van Gennep & van Hove-Moerdijk, 2008).

Daarnaast is de *The Meaningful Activity Wants and Needs Assessment (MAWNA)* afgefallen. De MAWNA is een instrument dat ontwikkeld is om de behaalde of niet behaalde behoefte van betekenisvolle activiteiten in het dagelijks leven te inventariseren (Eakman, 2013). Deze richt zich hierdoor alleen op de tweede dimensie in het onderzoek van Stamm et al. (2009).

Uit deze bevindingen blijkt dat al deze instrumenten te eenzijdig zijn voor het inventariseren van het complexe onderwerp occupational balance. Echter zijn er wel twee instrumenten naar voren gekomen die aan meerdere dimensies voldoen. Hieronder worden de twee overgebleven instrumenten in detail beschreven.

Occupational Balance Questionnaire (OBQ) en herziene versie (OBQ11)

Het instrument dat de meeste dimensies aantikt en hierdoor geschikt lijkt te zijn voor het inventariseren van occupational balance is de *Occupational Balance Questionnaire (OBQ)*. Dit instrument is specifiek ontwikkeld voor het inventariseren van occupational balance. De OBQ focust zich op de variatie aan activiteiten, waarbij wordt gekeken naar de soort activiteit, of deze alleen of samen wordt uitgevoerd en of deze wordt gedaan voor de persoon zelf of voor iemand anders. Daarnaast wordt er gekeken hoe veel activiteiten er worden uitgevoerd, hoe vaak een activiteit wordt gedaan en of de activiteit betekenisvol is voor de persoon. Al deze aspecten zijn van belang voor het inventariseren van occupational balance (Håkansson et al., 2019). Met deze focus inventariseert de OBQ alle dimensies van Stamm et al. (2009) en Wagman et al. (2010).



De OBQ bestaat uit dertien items die ieder gescoord worden door middel van een Likertschaal. Deze zijn te zien in figuur 3. In de OBQ van Wagman & Håkansson (2014a) wordt er gebruikgemaakt van een score van nul tot zes (nul = compleet mee oneens, een = erg mee oneens, twee = mee oneens, drie = mee eens, vier = erg mee eens, en vijf = compleet mee eens). Deze score wordt bij elkaar opgeteld tot een score die kan variëren van nul tot 65. Hoe hoger de score, hoe hoger het niveau van occupational balance.

Items	
1	Having just enough to do during a regular week
2	Balance between doing things for others and for oneself
3	Perceiving one's occupations as meaningful
4	Time for doing things wanted
5	Balance between work, home, family, leisure, rest, and sleep
6	Balance between doing things alone and with others
7	Have sufficient time for doing obligatory occupations
8	Balance between physical, social, mental, and restful occupations
9	Satisfaction with how time is spent in everyday life
10	Satisfaction with the number of activities during a regular week
11	Balance between obligatory and voluntary occupations
12	Balance between energy-giving and energy-taking activities
13	Satisfaction with time spent in rest, recovery, and sleep

Figuur 3 (Håkansson et al., 2019)

In 2019 is er een herziene versie geschreven van de OBQ, namelijk de OBQ11. Deze heeft twee verschillen met de originele OBQ. De OBQ11 bevat maar elf items in plaats van dertien. Items drie en zes, te zien in figuur 3, zijn uit de itemlijst verwijderd. Ook wordt gebruikgemaakt van een Likertschaal lopend van nul tot drie (nul = compleet mee oneens, een = mee oneens, twee = mee eens, en drie = compleet mee eens). Hierdoor is de keuze tussen de scores minder verwarrend. (Håkansson et al., 2019)

Vertaling

Er bestaan verschillende vertalingen van de OBQ en de OBQ11, echter is er geen Nederlandse versie beschikbaar van deze instrumenten.

Validiteit, betrouwbaarheid en toepasbaarheid

De OBQ heeft een goed interne consistentie en betrouwbaarheid. Echter moet er verder onderzoek worden gedaan om te testen of dit instrument ook valide is (Wagman & Håkansson, 2014a).

Uit het onderzoek van Håkansson et al. (2019) blijkt dat de OBQ11 valide en betrouwbaar is. Echter geven zij wel aan dat dit gebaseerd is op de algemene bevolking en niet bij cliënten met een (chronische) aandoening. Hiervoor is verder onderzoek nodig.



Life Balance Inventory (LBI)

Het tweede geschikte instrument is de *Life Balance Inventory (LBI)*. De LBI inventariseert minder domeinen dan de OBO, omdat dit instrument zich vooral richt op domein drie van Wagman et al. (2010) en deels op domein twee van Stamm et al. (2009). Het is een instrument dat zich veel richt op de activiteiten die men uitvoert, daar waar de OBO zich meer richt op hoe mensen het uitvoeren of niet kunnen uitvoeren van activiteiten ervaren. Dit maakt dat de LBI minder alomvattend is. Echter draait het bij de LBI wel om de wensen van het individu, waardoor het passender is en meer domeinen van occupational balance aantikt dan de eerdergenoemde en afgevalen activiteitenweger. Hierdoor kan de conclusie worden getrokken dat de LBI bruikbaar is om occupational balance te inventariseren.

Dit meetinstrument is gebaseerd op het Life Balance Model (LBM). Dit model beschrijft Life Balance als een bevredigend patroon van dagelijkse activiteiten dat gezond, betekenisvol en duurzaam is binnen de context van de leefomstandigheden van het individu (Matuska & Christiansen, 2008).

- Bevredigend: Een balans tussen hoeveel tijd iemand besteedt aan een activiteit tegenover hoeveel iemand wil besteden aan een activiteit
- Gezond: Activiteiten dragen bij aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid
- Betekenisvol: De activiteiten zijn belangrijk voor de persoon
- Duurzaam: Het patroon kan voor een lange tijd worden volgehouden (Matuska & Christiansen, 2008).

De LBI is ontwikkeld als instrument om te meten of iemand balans ervaart in zijn of haar leven. De 53 items representeren een verscheidenheid aan activiteiten. Er wordt gebruikgemaakt van een ja/nee-schaal om te bepalen of de persoon de activiteit uitvoert of wil uitvoeren. Elk item dat met ja wordt gescoord wordt vervolgens nogmaals beoordeeld. De mogelijke antwoorden bestaan uit: "Altijd minder dan ik wil, soms minder dan ik wil, zoveel als ik wil, soms meer dan ik wil en altijd meer dan ik wil". Dit geeft de persoon de mogelijkheid om te reflecteren op hoe deze de uitvoer van de activiteit ervaart (Matuska, 2011).

Vertaling:

De LBI is vanuit het Engels vertaald naar het Nederlands.

Validiteit, betrouwbaarheid en toepasbaarheid

De Engelse versie van de LBI is na onderzoek als consistent, valide en betrouwbaar beschouwd (Matuska, 2011). Over de validiteit, betrouwbaarheid en toepasbaarheid van de Nederlandse versie is geen literatuur beschikbaar. Uit het onderzoek van Dirix (2015) blijkt wel dat de Vlaamse versie van de LBI valide en betrouwbaar is.



3.2 Praktijkonderzoek

3.2.1 Enquête

Door middel van de enquêtes zijn de kennis en ervaringen van 22 ergotherapeuten in kaart gebracht. De volledige enquête is te vinden in [bijlage 3](#). Vijf van de respondenten geven aan niet met occupational balance of een vergelijkbare term te werken. Echter blijkt uit de verdere vragen dat zij wel met onderdelen van occupational balance werken, zoals de activiteitenweger. Aangezien er interesse is naar wat de praktijk doet met occupational balance, ook als dit maar een deel is, zijn deze enquêtes geïncludeerd. De uitkomsten van de enquêtes staan hieronder weergegeven.

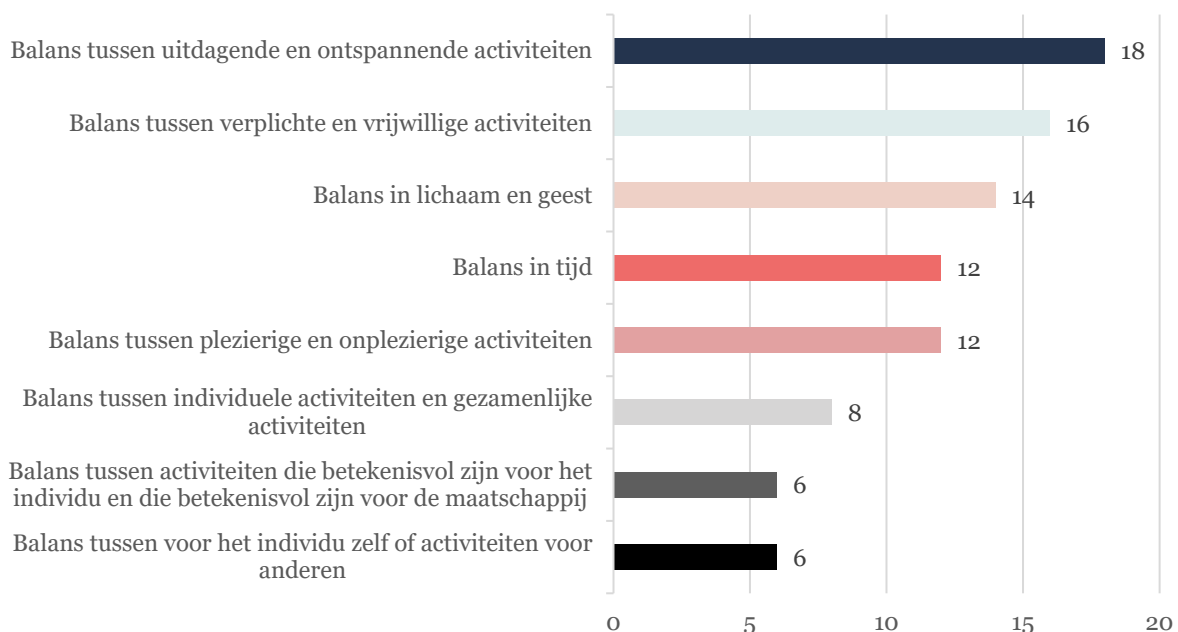
Bekendheid

Om te zien in hoeverre het concept occupational balance binnen de ergotherapie speelt is er gevraagd of de respondenten bekend zijn met het begrip en of zij dit ook toepassen. Het begrip 'occupational balance' blijkt bij 20 van de respondenten (91%) bekend te zijn. Hiervan is het begrip bij drie respondenten (14%) deels bekend.

Hoewel het begrip wel bekend blijkt te zijn, maken maar zes van de respondenten (59%) bewust gebruik dit begrip of een begrip dat gerelateerd is aan occupational balance. Het begrip dat genoemd wordt als gerelateerd aan occupational balance is belasting-belastbaarheid. Van de 22 respondenten geven zeven aan dit begrip te gebruiken.

Naast de bekendheid van occupational balance is er ook gekeken naar wat occupational balance of handelingsbalans volgens de respondenten inhoudt. Hierbij is gebruikgemaakt van onderdelen die eerder in de literatuur zijn gevonden. De antwoorden op deze vraag verschillen, maar 'Balans tussen uitdagende en ontspannende activiteiten' neemt de overhand. Dit is ook zichtbaar in figuur 4.

Welk van de volgende punten valt volgens u onder handelingsbalans of occupational balance?



Figuur 4

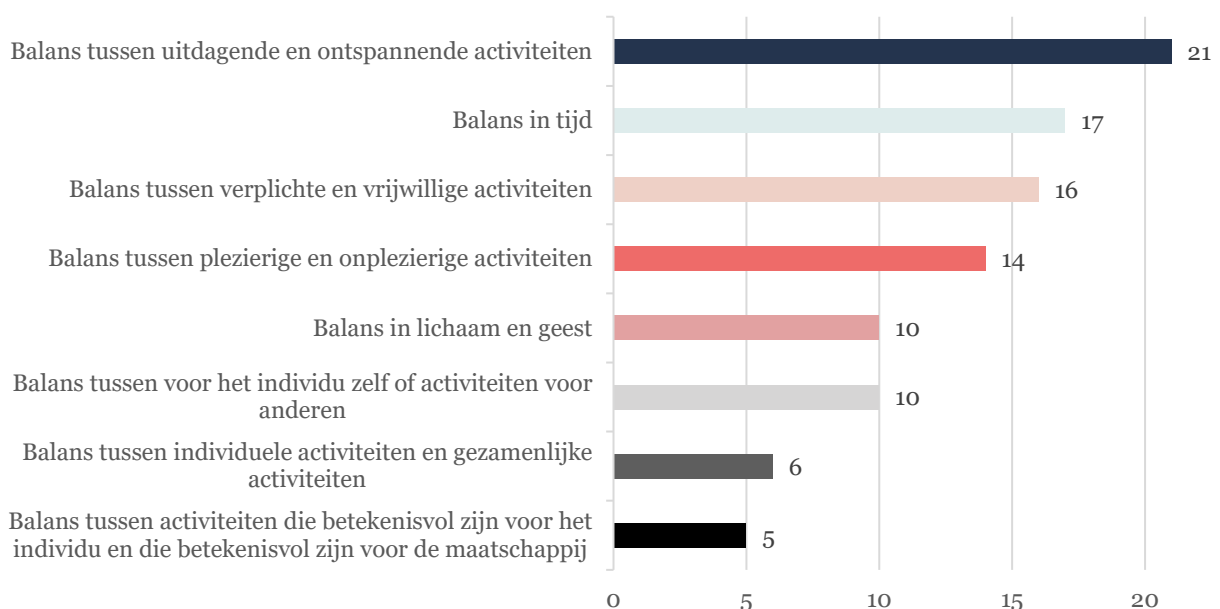


Inventarisatie

Als er wordt gekeken naar de manier van inventarisatie, dan blijkt dat twee technieken eruit springen. Dit zijn het (intake)gesprek, dat door 21 van de respondenten wordt gebruikt, en de activiteitenweger welke door 19 van de respondenten wordt gebruikt. Ook worden er nog een aantal andere meetinstrumenten benoemd. De *COPM* wordt door drie respondenten gebruikt. *BordjeVol* wordt door twee respondenten gebruikt. Daarnaast worden de *OBQ*, *PRO-Ergo*, *graded activity*, *PRPP*, *het handelingsprofiel MOHO* en niet rennen maar plannen elk door één respondent benoemd.

Bij de vraag: 'Welke van onderstaande punten worden geïnventariseerd met het meetinstrument dat u gebruikt?', zichtbaar in figuur 5, is te zien dat 21 van de respondenten (95%) aangeeft 'Balans tussen uitdagende en ontspannende activiteiten' te inventariseren. Daarnaast wordt 'balans in tijd' door 17 van de respondenten (77%) geïnventariseerd. Eén van de respondenten gaf ook aan dat welke punten onder handelingsbalans vallen afhankelijk is van de cliënt.

Welke van onderstaande punten worden geïnventariseerd met het meetinstrument dat u gebruikt?



Figuur 5

Ook is gevraagd naar de bekendheid van de twee meetinstrumenten die uit het literatuuronderzoek naar voren kwamen, namelijk de LBI en de OBQ. Beide blijken bij 4 van de 22 respondenten bekend te zijn.

Drie van de respondenten geven aan behoefte te hebben aan een nieuw meetinstrument om occupational balance te inventariseren. Ook geven tien van de respondenten als antwoord 'mogelijk'. Wanneer vervolgens gevraagd wordt wat zij graag terugzien in een nieuw instrument komen de volgende punten naar voren:

- een meetinstrument dat meer meetbaar is;
- een meetinstrument dat weinig tijd kost;
- een digitale versie;
- een koppeling naar de tevredenheid;
- een koppeling naar plezier;
- iets waarin registratie van activiteiten en verdiepende vragen gecombineerd worden.



3.2.2 Raadpleging deskundige

Uit de enquêtes is contact voortgekomen met Jacqueline Leenders, een ergotherapeut en onderzoeker bij het Radboud UMC. Zij stond open voor een verdiepend gesprek als toelichting op haar onderzoek en het onderwerp occupational balance.

Mevrouw Leenders is bezig met een vier jaar durend onderzoek genaamd de Life Balance Study (LiBaS). Er wordt onderzoek gedaan naar wat er gebruikt kan worden om activiteitenbalans en levensbalans te meten. Hierbij zijn meerdere instrumenten overwogen en verder uitgewerkt. Dit zijn de activiteitenweger, de Activity Card Sort (ACS-NL) voor volwassenen en de OBQ. De LBI is ook overwogen als optie, maar bleek te ingewikkeld te zijn vormgegeven. Hierdoor is dit instrument afgefallen. Door meerdere instrumenten uit te werken kunnen volgens de LiBaS alle dimensies van life balance geïnventariseerd worden.

De activiteitenweger is een instrument dat helpt om inzicht te bieden in wat iemand op een dag doet. Het is echter niet ontwikkeld als inventarisatie-instrument, maar als behandelinterventie. Binnen de LiBaS wordt er gewerkt aan een versie van de activiteitenweger die betrouwbaar de balans in activiteiten kan meten.

De ACS-NL is een foto-interview dat helpt de veranderingen in het activiteitenpatroon van de cliënt weer te geven. Dit instrument biedt een percentage van de hoeveelheid activiteiten die iemand kan uitoefenen en heeft behouden in verloop van tijd. Door de onderzoekers van de LiBaS is een nieuwe versie gemaakt geschikt voor de leeftijd van 18-64 jaar.

De OBQ is een quickscan die gebruikt kan worden om de balans in het dagelijks handelen op lichamelijk en mentaal gebied te inventariseren. Binnen de LiBaS is een officiële Nederlandse vertaling gecreëerd van de OBQ. Deze is ook voorgelegd aan de auteurs van de originele OBQ, wat ervoor zorgt dat de Nederlandse versie van dit instrument meet waar het origineel voor bedoeld is. Deze vertaling is al meerdere keren, door zowel studenten als ergotherapeuten, ingezet als inventarisatie-instrument. Dit bracht altijd bijzondere en nuttige inzichten. De vertaling is nog niet officieel uitgebracht voor het publiek, maar hier wordt wel aan gewerkt. Er is nog geen datum bekend waarop de vertaling officieel wordt uitgebracht.



4. Discussie

4.1 *Beschouwing van resultaten*

Uit de literatuur kwamen twee assessments naar voren die ergotherapeuten kunnen gebruiken voor het inventariseren van occupational balance bij volwassen en oudere cliënten met een chronische aandoening. Het eerste meetinstrument is de OBQ. Dit instrument is specifiek ontwikkeld om occupational balance te inventariseren. Het tweede meetinstrument is de LBI. Deze is minder alomvattend dan de OBQ, maar richt zich wel op voldoende factoren van occupational balance om geschikt te zijn als meetinstrument. Echter blijkt dat dit instrument erg complex is opgezet, wat het minder toepasbaar maakt.

Tijdens het praktijkonderzoek is er een enquête uitgezet. Hieruit kwam naar voren dat occupational balance nog weinig bekend is en minimaal wordt toegepast in de praktijk. Uit de antwoorden blijkt wel dat er veel met begrippen gerelateerd aan occupational balance wordt gewerkt. Ook is er met een onderzoeker en expert in het thema occupational balance gesproken. Hierbij werd de keuze voor de OBQ bevestigd. Tevens kwam hieruit naar voren dat er een officiële Nederlandse vertaling is geschreven voor de OBQ. Deze is echter nog niet uitgebracht, maar dit zal wel gebeuren.

De resultaten van het praktijkonderzoek komen voor een groot deel overeen met het literatuuronderzoek en de verwachtingen die van tevoren waren opgesteld. Het is interessant om te zien dat occupational balance nog heel weinig volledig bekend is in de praktijk. Ondanks dat 20 van de respondenten (91%) aangaf bekend te zijn met de term bleek dit minder uit de vervolgantwoorden. Ook wanneer ergotherapeuten er wel mee bekend denken te zijn wordt het onderwerp bij een klein aantal toegepast. Hieronder vallen ook ergotherapeuten die een (klein) deel van occupational balance toepassen in de praktijk door zich bijvoorbeeld enkel te richten op belasting-belastbaarheid. Dit is wel een onderdeel van occupational balance, maar het is niet alomvattend.

Als er gevraagd wordt naar het gebruik van instrumenten, dan komt de activiteitenweger het meeste naar voren. Dit is opvallend, omdat deze is ontwikkeld als behandelinterventie en niet als meetinstrument (Hulstein-van Gennep & van Hove-Moerdijk, 2008). Daarnaast wordt er veel gebruikgemaakt van een (intake)gesprek. Dit is echter moeilijk meetbaar te maken. Hier lijkt dus ruimte voor verbetering. Als er gevraagd wordt naar de bekendheid van de LBI en OBQ uit de literatuur, dan blijkt dat beide bij vier van de respondenten bekend zijn. Hiervan wordt enkel de OBQ door één iemand toegepast. De interesse naar een nieuw instrument is twijfelachtig, maar kan ook voortkomen uit het feit dat de respondenten niet weten wat zij van een nieuw instrument kunnen verwachten. De punten die de respondenten graag terugzien zijn wel interessant. Opvallend is ook dat een aantal hiervan terugkomt in de OBQ.

De enquête is breder getrokken dan occupational balance door ook andere termen, zoals belasting en belastbaarheid, toe te laten. Dit is gedaan om ervoor te zorgen dat respondenten eerder de vragenlijst zullen invullen. Mogelijke respondenten kunnen denken dat ze occupational balance niet toepassen en de enquête niet invullen, terwijl ze wel met het onderwerp bezig zijn. Door erachter te komen wat ergotherapeuten met balans doen en hoe ze het benoemen, kan er beter worden aangesloten bij het verspreiden van de informatie over occupational balance in de praktijk.



Tevens kan er, doordat er gekozen is voor een online enquête, niet gecontroleerd worden wie specifiek de vragenlijst heeft ingevuld. Hierdoor kon de enquête ingevuld worden door respondenten die niet binnen de doelgroep vallen. Wel zijn er complexere vragen gesteld, waardoor het op zal vallen als de enquête wordt ingevuld door een respondent zonder kennis over het onderwerp. Deze enquêtes konden vervolgens worden geëxcludeerd. Dit is echter niet nodig geweest.

Uit zowel het literatuur- als praktijkonderzoek komen twee instrumenten die mogelijk geschikt zouden zijn. De OBQ wacht nog op publicatie van een Nederlandse versie en de LBI is erg complex, wat hem lastig toepasbaar maakt. Er is gekozen om de OBQ aan te bevelen als meetinstrument om occupational balance te inventariseren. Dit betekent dat een deel van de aanbevelingen niet op dit moment ingezet kan worden, maar afhangt van de publicatie van de OBQ. Wel is dit een instrument dat exact is vormgegeven om occupational balance te inventariseren, waardoor het alle onderdelen van occupational balance meet.

Voor een vervolgonderzoek kan het interessant zijn om het werkveld in te gaan en interviews met mensen te houden. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van de contactgegevens die achtergelaten zijn bij de ingevulde enquêtes. Deze worden dan ook met de opdrachtgever gedeeld. Door verder in gesprek te gaan met ergotherapeuten over dit onderwerp, kan er gericht gevraagd worden waarom bepaalde instrumenten en methodes gebruikt worden, hoe dit in zijn werk gaat en wat de ervaringen hiermee zijn. Dit kan nieuwe kennis en inzichten bieden voor het kennisteam.

4.2 Bijdrage aan kwaliteit van zorg

De kennis die de docenten opdoen kunnen zij overdragen aan de nieuwe generatie van ergotherapeuten binnen de opleiding. Door het onderwerp occupational balance een plek te geven in het curriculum, wordt de informatie overgedragen aan de aspirant ergotherapeuten. Zo kan alle informatie uit dit onderzoek verwerkt worden en omgezet worden tot een les die de docenten kunnen geven aan de studenten ergotherapie. Ook kunnen experts, die nog meer kennis hebben over dit onderwerp, worden geraadpleegd voor bijvoorbeeld gastlessen. Zo wordt niet alleen de kennis van het kennisteam, maar ook de kennis van de ergotherapeuten in opleiding vergroot. Wanneer zij op de opleiding al bekend zijn met dit onderwerp is de kans groter dat zij dit ook in de praktijk toe zullen passen.

Het is tevens een manier om de praktijk wakker te maken voor dit onderwerp. Als de informatie uit dit onderzoek met hen wordt gedeeld, dan kunnen zij dit ook in de praktijk toepassen. Hiermee kan, door het gebruik van passende meetinstrumenten, occupational balance geïnventariseerd worden bij cliënten om de balans in het handelen in kaart te brengen. Door occupational balance in te zetten wordt er nog verder gekeken dan alleen belasting-belastbaarheid. Deze veelgebruikte term vormt een klein onderdeel van occupational balance, maar dekt niet de volledige lading. Er wordt bij occupational balance niet gefocust op de balans tussen rust en activiteit, maar ook op de wensen, behoeften en ervaringen van de cliënt, waardoor je op meerdere gebieden kan ondersteunen. Dit helpt om nu en in de rest van de ergotherapeutische behandeling goed aan te sluiten op de wensen en behoeften van de cliënt. Daardoor draagt dit tevens bij aan de cliëntgerichtheid van de therapie (Tickle-Degnen, 2002). Het kunnen vervullen van de behoefte aan betekenisvol handelen bevordert het fysieke en mentale welzijn (Wilcock, 2006). Bij occupational balance wordt specifiek aandacht besteed aan de wensen en behoeften van de cliënt en het vergroten of verbeteren van hun dagelijks functioneren in betekenisvolle activiteiten. Dit kan ook de kwaliteit van leven van de cliënt verbeteren (Graff, 2019).



4.3 Aanbevelingen

Als het literatuur- en praktijkonderzoek naast elkaar worden gelegd, komen de volgende aanbevelingen naar voren:

- Neem met het gehele kennisteam de resultaten van dit onderzoek door en bespreek deze onderling.
- Neem vanuit het kennisteam contact op met mevrouw Leenders voor een gesprek en eventuele samenwerking om zo verder te verdiepen in dit onderwerp. Mevrouw Leenders wil hier graag aan meewerken.
- Vind een plek in het curriculum in het kader van de competentie inventariseren en analyseren, waarbij een les kan worden besteed aan occupational balance en het inventariseren hiervan. Verwerk hierin de OBQ.
- Plan een gastles Life Balance/Occupational Balance van mevrouw Leenders in het curriculum. Zij is onderzoeker voor het Radboud UMC en heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar dit onderwerp. Mevrouw Leenders staat open om gastlessen over dit onderwerp te geven en heeft dit al eerder op andere opleidingen gedaan.
- Om het onderwerp breder te verspreiden door heel Nederland zou het een optie zijn, wanneer er tijd beschikbaar is, om een artikel over het onderwerp te schrijven en via Ergotherapie Nederland te laten verschijnen.

Deze aanbevelingen zijn voorgelegd aan de opdrachtgever. Zij is tevreden en vindt dat de aanbevelingen goed aansluiten op de wensen van het kennisteam en bruikbaar zijn voor hen.

5. Conclusie

Bij aanvang van het onderzoek is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: “Welke assessments en instrumenten kunnen ergotherapeuten in de diagnostische fase gebruiken om occupational balance te inventariseren en daarmee de balans in het dagelijks handelen in kaart te brengen bij volwassen en oudere cliënten vanaf 18 jaar met een chronische aandoening?”

Na het uitgevoerde onderzoek kan dus geconcludeerd worden dat de OBQ het meest geschikte meetinstrument is om occupational balance te inventariseren. Bij occupational balance wordt specifiek gekeken naar een manier van leven die aansluit op de wensen, ambities, waarden en mogelijkheden van de cliënt, zodat deze het leven als bevredigend en positief ervaart. Hierdoor kan het inzetten van de OBQ bijdragen aan het verbeteren van de kwaliteit van leven van de cliënt.



6. Bijlage

6.1 Literatuurlijst

Baarda, B., Bakker, E., Julsing, M., Fisher, T., & van Vianen, R. (2017). *Basisboek methoden en technieken: kwantitatief praktijkgericht onderzoek op wetenschappelijke basis* (6^e druk). Noordhoff.

Backman, C. L. (2004). Occupational Balance: Exploring the Relationships among Daily Occupations and Their Influence on Well-Being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202–209.

Dirix, H. (2015). Development, validity and reliability evidence for the Flemish version of the Life Balance Inventory in people with multiple sclerosis. *Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen*. https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/214/116/RUG01-002214116_2015_0001_AC.pdf

Eakman, A. M. (2013). The Meaningful Activity Wants and Needs Assessment: A Perspective on Life Balance. *Journal of Occupational Science*, 22(2), 210–227.

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L. K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41–56.

Håkansson, C., Wagman, P., & Hagell, P. (2019). Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27(6), 441–449.

Van Hartingsveldt, M. (2017). Handelingsgebieden. In le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (Red.), *Grondslagen van de ergotherapie* (5^e druk), 285. Bohn Stafleu van Loghum.

Hulstein-van Gennep, G., & van Hove-Moerdijk, K. (2008). De Activiteitenweger. Methodisch werken aan belasting en belastbaarheid. *NTVET*, 2008-april, 22-25.
<https://www.meandermc.nl/wcm/connect/www/84f4e48d-8f1b-4a03-a927-732b1b3b7cb0/Activiteitenweger+april.pdf?MOD=AJPERES>

Kuiper, C., van den Houten, J. (2017). Handelingsgebieden: leren/werken. In le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (Red.), *Grondslagen van de ergotherapie* (5^e druk), 285. Bohn Stafleu van Loghum.

Graff, M. J. L. (2019). *Ergotherapie en de kracht van het betekenisvol dagelijks handelen*. Radboud UMC. <https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/207859/207859pub.pdf>

Matuska, K., & Christiansen, C. (2008). A proposed model of life-style balance. *Journal of Occupational Science*, 15, 9-19.

Matuska, K. (2011). Description and Development of the Life Balance Inventory. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(1), 220–228.

Migchelbrink, F. (2006). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn* (12de editie). SWP



Stamm, T., Lovelock, L., Stew, G., Nell, V., Smolen, J., MacHold, K., Jonsson, H., & Sadlo, G. (2009). I Have a Disease but I Am Not Ill: A Narrative Study of Occupational Balance in People with Rheumatoid Arthritis. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 29(1), 32–39.

Tickle-Degnen, L. (2002). Client-centered practice, therapeutic relationship, and the use of research evidence. *American Journal of Occupational Therapy*, 56(4), 470–474.

Verhoef, J. A. C., Kuiper, C. H. Z., Neijenhuis, C. A. M., Dekker-van Doorn, C. M., & Rosendal, H. (2019). *ZorgBasics Praktijkgericht onderzoek* (2^e herz. druk). Amsterdam, Nederland: Boom Lemma.

Wagman, P., Björklund, A., Håkansson, C., Jacobsson, C., & Falkmer, T. (2010). Perceptions of Life Balance Among a Working Population in Sweden. *Qualitative Health Research*, 21(3), 410–418. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.hro.nl/doi/pdf/10.1177/1049732310379240>

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2011). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322–327.

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014a). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227–231.

Wagman, P., Håkansson, C., & Jonsson, H. (2014b). Occupational Balance: A Scoping Review of Current Research and Identified Knowledge Gaps. *Journal of Occupational Science*, 22(2), 160–169.

Wilcock, A. (2006). *An occupational perspective on health*. (2^e ed.). Thorofare, NJ: Slack.

Internetbronnen

Nielen, M. M. J., & Poos, M. J. J. C. (2021, 7 januari). *Chronische aandoeningen en multimorbiditeit | Cijfers & Context | Huidige situatie | Volksgezondheidszorg.info*. Geraadpleegd op 15 april 2021, van <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-mensen-met-chronische-aandoening-bekend-bij-de-huisarts>



6.2 Zoekhistorie

CINAHL + MEDLINE

Searching: [CINAHL Complete](#), [Show all](#) | [Choose Databases](#)

Enter any words to find books, journals and more [Create Alert](#)

[Basic Search](#) [Advanced Search](#) [Search History](#)

History/Alerts

[Search History](#) [Retrieve Searches](#) [Retrieve Alerts](#) [Save Searches / Alerts](#)

[Select / deselect all](#)

Search ID#	Search Terms	Search Options	Actions
S10	(Adults OR elderly) AND (diagnostics OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (163)
S9	(Diagnostics OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (403)
S8	(Assessment OR measuring instrument OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (1,203)
S7	(Assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (1,031)
S6	Chronic condition AND (assessment OR measuring instrument OR screening OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (3)
S5	(adults OR elderly) AND (assessment OR measuring instrument OR screening OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (523)
S4	Chronic condition AND (assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (3)
S3	(adults OR elderly) AND (assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (440)
S2	Chronic condition AND occupational therapy AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (1)
S1	(adults OR elderly) AND occupational therapy AND (occupational balance OR life balance)	Expanders - Apply equivalent subjects Search modes - Boolean/Phrase	View Results (111)

Cochrane

4 Cochrane Reviews matching **(Adults OR elderly) AND occupational therapy AND (occupational balance OR life balance)** in Title Abstract Keyword

1 Cochrane Review matching **Chronic condition AND occupational therapy AND (occupational balance OR life balance)** in Title Abstract Keyword

91 Cochrane Reviews matching **(Adults OR elderly) AND (assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)** in Title Abstract Keyword

18 Cochrane Reviews matching **Chronic condition AND (assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)** in Title Abstract Keyword

91 Cochrane Reviews matching **(Adults OR elderly) AND (assessment OR measuring instrument OR screening OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)** in Title Abstract Keyword



18 Cochrane Reviews matching **Chronic condition AND (assessment OR measuring instrument OR screening OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance) in Title Abstract Keyword**

159 Cochrane Reviews matching **(Assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance) in Title Abstract Keyword**

160 Cochrane Reviews matching **(Assessment OR measuring instrument OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance) in Title Abstract Keyword**

16 Cochrane Reviews matching **(Diagnostics OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance) in Title Abstract Keyword**

10 Cochrane Reviews matching **(Adults OR elderly) AND (diagnostics OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance) in Title Abstract Keyword**

Google scholar

Zoektermen	Resultaten
(adults OR elderly) AND occupational therapy AND (occupational balance OR life balance)	364.000
Chronic condition AND occupational therapy AND (occupational balance OR life balance)	178.000
(adults OR elderly) AND (assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)	182.000
Chronic condition AND (assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)	82.700
(adults OR elderly) AND (assessment OR measuring instrument OR screening OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	332.000
Chronic condition AND (assessment OR measuring instrument OR screening OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	141.000
(Assessment OR measuring instrument OR screening) AND (occupational balance OR life balance)	504.000
(Assessment OR measuring instrument OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	509.000
(volwassenen OR ouderen) AND ergotherapie AND (occupational balance OR life balance)	90
Chronische aandoening AND ergotherapie AND (occupational balance OR life balance)	57
(volwassenen OR ouderen) AND (assessment OR meetinstrument) AND (occupational balance OR life balance)	1.480
Ergotherapie AND (occupational balance OR life balance)	1.230
(Diagnostics OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	776.000
(Adults OR elderly) AND (diagnostics OR occupational therapy) AND (occupational balance OR life balance)	358.000



6.3 Enquête “Inventariseren van occupational balance”

Introductie tekst

Een goede balans in het handelen is essentieel voor gezondheid en welzijn. Hoe mensen de balans in het dagelijks handelen ervaren heeft invloed op het ervaren van geluk, stress, gezondheid en welzijn. Occupational balance kan gebruikt worden om de balans in het dagelijks handelen in kaart te brengen op zowel fysiek als mentaal gebied.

Occupational balance wordt in dit onderzoek gedefinieerd als:

“Occupational balance is een individuele manier van leven die als bevredigend en positief wordt ervaren en bestaat uit de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten passend bij de wensen, ambities, waarden en mogelijkheden van het individu.”

De vraag waar deze enquête zich op richt is:

Op welke wijze inventariseren ergotherapeuten in de praktijk occupational balance bij volwassen en ouderen 18+ (met een chronische aandoening)?

Ook als u in de praktijk werkt met andere begrippen of modellen die zich richten op balans in het dagelijks handelen, zoals belasting en belastbaarheid, kunt u deze enquête invullen.

Vragen

1. Bent u bekend met het begrip ‘occupational balance’?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Deels

2. Gebruikt u dit begrip in de praktijk?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Ik gebruik een ander (vergelijkbaar) begrip, namelijk:

3. Welk van de volgende punten valt volgens u onder handelingsbalans of occupational balance?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Balans tussen uitdagende en ontspannende activiteiten
- ☐ Balans tussen verplichte en vrijwillige activiteiten
- ☐ Balans tussen plezierige en onplezierige activiteiten
- ☐ Balans tussen individuele activiteiten en gezamenlijke activiteiten
- ☐ Balans tussen voor het individu zelf of activiteiten voor anderen
- ☐ Balans tussen activiteiten die betekenisvol zijn voor het individu en die betekenisvol zijn voor de maatschappij
- ☐ Balans in lichaam en geest
- ☐ Balans in tijd
- ☐ Anders, namelijk.....
- ☐ Geen van bovenstaande



4. Hoe inventariseert u handelingsbalans of occupational balance?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Activiteitenweger
- ☐ Intake/gesprek
- ☐ Observatie
- ☐ Vragenlijst(en), namelijk:
- ☐ Assessment(s), namelijk:
- ☐ Anders, namelijk:

5. Waarom maakt u gebruik van dit en/of deze meetinstrument(en)?

- ☐

6. Hoe ervaart u het gebruik van dit en/of deze meetinstrument(en)?

- ☐

7. Zijn er punten die u mist of beter zouden kunnen binnen dit en/of deze meetinstrument(en)?

- ☐

8. Welk van onderstaande punten worden geïnventariseerd met het meetinstrument dat u gebruikt?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Balans tussen uitdagende en ontspannende activiteiten
- ☐ Balans tussen verplichte en vrijwillige activiteiten
- ☐ Balans tussen plezierige en onplezierige activiteiten
- ☐ Balans tussen individuele activiteiten en gezamenlijke activiteiten
- ☐ Balans tussen voor het individu zelf of activiteiten voor anderen
- ☐ Balans tussen activiteiten die betekenisvol zijn voor het individu en die betekenisvol zijn voor de maatschappij
- ☐ Balans in lichaam en geest
- ☐ Balans in tijd
- ☐ Anders, namelijk:
- ☐ Geen van bovenstaande

9. Heeft u de behoefte aan een nieuw meetinstrument voor het inventariseren van occupational balance?

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Mogelijk

10. Welke punten/elementen zou u graag terugzien in dit nieuwe meetinstrument? (Bij nee op vraag 9 kan deze vraag worden overgeslagen)

- ☐

11. Bent u bekend met de onderstaande meetinstrumenten?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ OBQ (Occupational Balance Questionnaire)
- ☐ LBI (Life Balance Inventory)
- ☐ Geen van beide



12. Staat u open voor een verdiepend interview? Zo ja, laat uw contactgegevens achter.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

13. Heeft u nog vragen en/of opmerkingen?

- ☐

