

Occupational balance binnen de ergotherapeutische behandelpraktijk

Afstudeeronderzoek

Judith Bakker | 0914023
Opleiding ergotherapie Hogeschool Rotterdam
Studiejaar 2020-2021

Opdrachtgever Joan Verhoef | j.a.c.verhoef@hr.nl
Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam
Opleiding ergotherapie

Begeleidend docent: Esther Jansen | Hogeschool Rotterdam

Voorwoord

30 juni 2021

Beste lezer,

Voor u ligt het afstudeeronderzoek Occupational balance binnen de ergotherapeutische behandelpraktijk. Dit afstudeeronderzoek is geschreven in het kader van het afronden van de opleiding ergotherapie aan de Hogeschool Rotterdam en is uitgevoerd in opdracht van Dr. Joan Verhoef.

De zoektocht naar het vinden van balans in het dagelijks leven ervaart ieder op zijn eigen manier. Wanneer dit door een ziekte of beperking een extra grote uitdaging wordt, is ondersteuning van anderen daarbij onmisbaar. Het dagelijks handelen draagt bij aan gezondheid en welzijn en is de kern van ergotherapie. Occupational balance een al lang bestaand concept dat wat mij betreft nog meer bekendheid onder ergotherapeuten zou moeten krijgen.

Graag wil ik Joan Verhoef (en het docentenkennisteam) bedanken voor het aandragen van dit onderwerp voor een afstudeeronderzoek. Bedankt voor het fijne contact met u als opdrachtgever, het meedenken en de ondersteuning en vrijheid die ik heb gekregen. Ook Esther Jansen-Polak die mij als docent begeleid en geïnspireerd heeft tijdens dit afstudeeronderzoek wil ik bedanken. Hoewel de begeleidingsmomenten enkel online plaats konden vinden, was het onmisbare ondersteuning. Met het schrijven van dit onderzoek en uitwisselen van ideeën erover, is mijn interesse in het onderwerp enkel gegroeid.

Tot slot familie, vrienden en anderen in mijn omgeving bedankt voor alle bemoedigingen bij het schrijven van dit afstudeeronderzoek. En alle respondenten bedankt voor jullie positieve woorden en waardering voor het onder de aandacht brengen van dit onderwerp.

Veel leesplezier toegewenst!

Judith Bakker

Samenvatting

Inleiding

Dit afstudeeronderzoek is uitgevoerd in opdracht van Dr. Joan Verhoef, hoofddocent Evidence-based Care bij de Hogeschool Rotterdam. Voor mensen met een beperking is het vinden van de balans tussen de dingen die zij op een dag willen doen en de beperkte energie vaak een onderwerp van de ergotherapie-interventie. Occupational balance is een belangrijk en de laatste jaren veelgebruikt concept, maar er is nog geen eenduidige definitie. Oriënterend literatuuronderzoek geeft een beperkte hoeveelheid resultaten en vermoedelijk is er weinig over occupational balance bekend binnen de Nederlandse ergotherapiepraktijk. De hoofdvraag van dit onderzoek is: "Hoe kan binnen de ergotherapiebehandeling aandacht besteed worden aan herstel of verbetering van occupational balance?" Dit onderzoek draagt bij aan het inzichtelijk maken van op welke wijze ergotherapeuten cliënten kunnen begeleiden bij het herstellen of creëren van occupational balance.

Methode

Om antwoord te geven op de hoofdvraag is zowel een literatuurstudie als een praktijkonderzoek uitgevoerd. Er is in diverse databanken breed gezocht naar geschikte, relevante informatie met de uit de literatuurvraag afgeleide zoektermen over behandelmethodes en interventies omtrent occupational balance. Artikelen zijn geselecteerd a.d.h.v. de opgestelde inclusiecriteria en de sneeuwbalmethode is toegepast.

Het praktijkonderzoek is een beschrijvend onderzoek gericht op praktijkervaringen van ergotherapeuten en inventariserend naar de bekendheid van het begrip occupational balance. Er is een vragenlijst opgesteld bestaande uit open- en meerkeuzevragen en online verspreid. De vragen hebben betrekking op de bekendheid van occupational balance, interventies die ingezet worden en bekendheid van de in de literatuur gevonden interventies.

Resultaten

Uit de literatuur zijn drie mogelijk geschikte interventies naar voren gekomen om cliënten te ondersteunen in het herstel van occupational balance, namelijk Balancing Everyday Life, Web-based Time Management interventie en Action over Inertia.

Occupational balance is bij minder dan de helft van de respondenten een bekend begrip. In de praktijk wordt vooral het begrip belasting-belastbaarheid of energiemangement gebruikt. De in de literatuur gevonden interventies (AOI, BEL en Web-based time management) zijn slechts bij een enkeling bekend en worden zelden ingezet in de praktijk. Ergotherapeuten ondersteunen cliënten bij het vinden van balans in het handelen door middel van coaching, voorlichting en advies geven. Cliënt gecentreerd werken wordt zeer belangrijk gevonden. Interventies die het meest worden ingezet in praktijk zijn de activiteitenweger en Niet Rennen Maar Plannen.

Conclusie

Het vermoeden dat het begrip occupational balance weinig bekend is in de Nederlandse praktijk is in dit onderzoek bevestigd. De eerste belangrijke stap in het begeleiden van cliënten bij het herstel van occupational balance is de bekendheid van begrip en kennis over occupational balance onder ergotherapeuten vergroten. Geschikte manieren om vervolgens aandacht aan occupational balance besteden tijdens de behandelingen is door middel van coaching voorlichting, en advies geven. Vervolgonderzoek is nodig om te bepalen of de in de literatuur gevonden interventies toepasbaar en bruikbaar zijn in Nederlandse ergotherapie behandelpraktijk.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting.....	3
1. Aanleiding.....	6
Opdrachtgever.....	6
Occupational balance	6
2. Probleemanalyse	7
Bijdrage aan beroepspraktijk	7
3. Onderzoeksvraag en doelstelling	9
Doelstelling.....	9
Onderzoeksvraag.....	9
4. Methode	10
4.1 Methode literatuuronderzoek.....	10
Zoekvraag literatuurstudie	10
Zoektermen	10
Informatiebronnen	10
Selectiecriteria.....	11
Zoekstrategie.....	11
4.2 Methode praktijkonderzoek.....	12
5. Resultaten.....	13
5.1 Resultaten literatuuronderzoek	13
Conclusie	16
5.2 Resultaten praktijkonderzoek	18
Conclusie praktijkonderzoek	21
6. Discussie	22
6.1 Occupational balance in de literatuur en in praktijk.....	22
6.2 Kwaliteit en vervolgonderzoek.....	23
6.3 Kwaliteit van zorg	23
6.4 Aanbevelingen.....	24
Bronnen	25
Bijlagen	27
Bijlage 1 – Oorspronkelijke pico-tabel.....	28
Bijlage 2 – Zoekgeschiedenis	29
Bijlage 3 – Overzicht geïnccludeerde artikelen.....	33
Bijlage 4 – Vragenlijst praktijkonderzoek.....	37

1. Aanleiding

Opdrachtgever

Dit afstudeeronderzoek is uitgevoerd in opdracht van Dr. Joan Verhoef, hoofddocent Evidence-based Care bij de opleiding ergotherapie en het Kenniscentrum zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam. Binnen het docententeam van de opleiding ergotherapie zijn verschillende kennisteams gevormd. Deze teams houden zich bezig met verschillende thema's binnen de ergotherapie om kennis hierover te actualiseren. Zo blijven de docenten van de opleiding op de hoogte van ontwikkelingen en onderzoek binnen het vakgebied van de ergotherapie.

Een van deze kennisteams houdt zich bezig met het onderwerp occupational balance. Voor mensen met een beperking is het vinden van de balans tussen de dingen die zij op een dag willen doen en de beperkte energie vaak een onderwerp van de ergotherapie-interventie (Van Hartingsveld, 2017). Occupational balance is een breder en meer op handelen gericht begrip dan het begrip 'belasting-belastbaarheid' wat in de praktijk veel wordt gebruikt. Er wordt in dit hoofdstuk geen huidige werkwijze binnen een organisatie beschreven, maar een algemene analyse van het probleem gegeven. Het onderwerp is voort gekomen uit interesse en het actueel houden van kennis.

Een van de vragen die door het kennisteam is gesteld is: 'hoe kunnen cliënten een betere balans ontwikkelen in hun dagelijks handelingspatroon en welke ergotherapeutische interventies kunnen daaraan bijdragen?'

Occupational balance

Een van de eerste artikelen waarin het begrip occupational balance besproken wordt, is van A. Meyer uit 1977 (Wagman & Håkansson, 2014). Hij adviseerde een balans tussen werk, spel, rust en slaap ter bevordering van de gezondheid. Toch lijkt occupational balance binnen de Nederlandse ergotherapie nog geen bekend begrip waar in de praktijk mee gewerkt wordt.

Definitie occupational balance

Occupational balance is een belangrijk en de laatste jaren veelgebruikt concept, maar er is nog geen eenduidige definitie (Dür et al., 2015). In 2012 beschreven Wagman et al. het concept als: "the individual's subjective experience of having the right amount of occupations and the right variation between occupations in his/her occupational pattern" (Wagman & Håkansson, 2012, p.5). Oftewel de individuele, subjectieve ervaring van het hebben van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten in zijn/haar dagelijks handelen.

In Grondslagen van de ergotherapie (2017) wordt occupational balance gedefinieerd als: "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 samenhangend wordt ervaren" (Van Hartingsveld, 2017, p.255).

Een andere definitie van occupational balance is: "the organization of daily activities in a manner that enables health and well-being, allowing for variations in participation in labour and work, home management, parenting, leisure, and rest activities" (Wilcock et al., 1997 uit Edgelow & Krupa, 2011, p.268). Oftewel de organisatie van dagelijkse activiteiten op zo'n manier dat het gezondheid en het welzijn mogelijk maakt, met variatie in participatie in arbeid en werk, huishoudelijke organisatie, ouderschap en rust activiteiten.

Alle drie de bovenstaande definities geven een ander perspectief op occupational balance. Om een zo volledig mogelijke definitie te geven van het begrip zijn de verschillende benaderingen samengevoegd. Hierbij is de definitie uit de conceptanalyse van Wagman et al. (2012) als basis gebruikt en aangevuld.

De definitie van occupational balance zoals het in dit onderzoek gebruikt wordt is:

De individuele, subjectieve ervaring van het hebben en kunnen organiseren van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten in zijn/haar handelingspatroon/dagelijks handelen, passend bij hun ambities en waarden. Zodat het als harmonieus samenhangend wordt ervaren en positieve invloed heeft op de gezondheid en het welzijn.

2. Probleemanalyse

In de databanken is in eerste instantie oriënterend gezocht naar het begrip occupational balance en hoe dit op dit moment in de literatuur voorkomt. Het valt op dat er voornamelijk artikelen zijn geschreven over de manier waarop occupational balance geïnterpreteerd wordt. Een in de titels veel genoemde methode is de Occupational Balance Questionnaire (OBQ). Daarnaast wordt er geschreven over invloeden op occupational balance. Behandelmethodes lijken op het eerste oog niet naar voren te komen.

In het onderzoek van Wagman et al. (2017) naar occupational balance onder zorgmedewerkers concludeert dat werkende volwassenen vergelijkbare moeilijkheden ervaren in het bereiken hiervan. Er was toen meer onderzoek nodig naar hoe occupational balance bereikt kan worden.

Op basis van een eerste analyse lijken vooral Scandinavische landen, Canada en de Verenigde Staten artikelen te publiceren over occupational balance.

De gevonden artikelen beschrijven onderzoek gericht op diagnoses uiteenlopend van chronische pijn, mentale klachten zoals schizofrenie en familie van palliatieve patiënten tot volwassenen algemeen en studenten tijdens covid-19. Slechts enkele onderzoeken beschrijven occupational balance bij kinderen.

Vermoedelijk is er weinig over occupational balance bekend binnen de Nederlandse ergotherapiepraktijk. Het kennisplatform van Ergotherapie Nederland geeft twee resultaten wanneer gezocht wordt op de term occupational balance. Praktijkonderzoek zou kunnen uitwijzen of en op welke manier ergotherapeuten in de praktijk interventies gericht op occupational balance van de cliënt inzetten. Wanneer in een algemene zoekmachine (Ecosia) gezocht wordt naar occupational balance en ergotherapie, geeft ook dit beperkte resultaten.

Toch is occupational balance cruciaal bevonden voor de gezondheid en het welzijn van mensen sinds het ontstaan van ergotherapie. Het zou wenselijk zijn dat de kennis over occupational balance in de praktijk ingezet kan worden om de kwaliteit van de zorg te verbeteren en de zorg beter aan te kunnen laten sluiten bij de cliënt.

Bijdrage aan beroepspraktijk

Al vroeg is aangetoond dat occupational balance belangrijk is binnen de ergotherapie en dat dit samengaat met gezondheid en welzijn (Wilcock et al., 1997). Toch is er nog niet veel bekend over hoe dit in de praktijk ingezet wordt en kan worden. Dit onderzoek draagt bij aan het inzichtelijk maken van op welke wijze ergotherapeuten cliënten kunnen begeleiden bij het herstellen of creëren van

occupational balance. Dit geldt voor alle volwassen cliënten met zowel fysieke als mentale beperkingen die op zoek zijn naar balans in hun dagelijks handelen. Daarnaast kan dit onderzoek dienen als basis voor landelijk of opleiding overstijgend vervolgonderzoek naar occupational balance.

3. Onderzoeksvraag en doelstelling

Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om kennis te verzamelen en inzicht te krijgen in welke behandelmethodes door ergotherapeuten in Nederland ingezet kunnen worden bij volwassen cliënten bij het verbeteren of het herstellen van occupational balance en een basis te bieden voor landelijk en/of opleiding overstijgend vervolgonderzoek.

In overleg met de opdrachtgever is besloten om met dit onderzoek breed te oriënteren omdat de verwachting is dat er niet veel bekend is. Indien nodig kan er op basis van de gevonden resultaten worden afgebakend. Daarom is de doelstelling in eerste instantie gericht op een brede cliëntendoelgroep.

Onderzoeksvraag

Hoofdvraag

Hoe kan binnen de ergotherapiebehandeling aandacht besteed worden aan herstel of verbetering van occupational balance?

Zoekvraag literatuurstudie

Welke interventies of programma's zijn er (inter-)nationaal beschikbaar om in te zetten binnen ergotherapeutische behandelingen gericht op het herstellen van occupational balance van de volwassen (>18 jaar) cliënt?

Zoekvraag praktijkonderzoek

Op welke manier ondersteunen ergotherapeuten in Nederland hun cliënten om een betere balans ontwikkelen in hun dagelijks handelingspatroon (occupational balance te ontwikkelen) en welke interventies worden daarvoor ingezet?

4. Methode

Om antwoord te geven op de hoofdvraag is zowel een literatuurstudie als een praktijkonderzoek uitgevoerd. De methodes worden in de volgende paragrafen beschreven.

4.1 Methode literatuuronderzoek

Zoekvraag literatuurstudie

Welke interventies of programma's zijn er (inter-)nationaal beschikbaar om in te zetten binnen ergotherapeutische behandelingen gericht op het herstellen van occupational balance van de volwassen (>18 jaar) cliënt?

Zoektermen

In tabel 1 zijn de zoektermen weergegeven zoals deze gebruikt zijn om relevante literatuur te verzamelen.

	Trefwoord Nederlands	Engelse vertaling	Synoniemen
P	Volwassen cliënt	Adult	
I	Ergotherapeutische interventie	Occupational therapy Intervention	
C			
O	Occupational balance	Occupational balance	Life balance Occupational performance Lifestyle balance Balance in everyday activities Occupational imbalance Work-life balance

Tabel 1 Pico-tabel

Informatiebronnen

Om geschikte, relevante informatie te verzamelen is er gezocht in de databanken Cochrane library, OT-seeker, PEDro, Medline, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive en Cinahl. De drie laatstgenoemde zijn gelijktijdig doorzocht. Ook is gezocht via Google en Google Scholar. De volledige zoekgeschiedenis is te vinden in bijlage 2. De databank PEDro gaf geen relevante resultaten en is daarom weggelaten in de zoekgeschiedenis.

Er is gekozen voor Cinahl omdat hier paramedische literatuur te vinden is uit tijdschriften, boeken en proefschriften. Cochrane library bevat full-tekst systematic reviews over o.a. effectieve interventies in de gezondheidszorg. In Medline zijn medische artikelen te vinden. De databank OT-seeker bevat artikelen relevant voor de ergotherapie.

Om breed te zoeken en ook bronnen zoals richtlijnen te kunnen vinden, is er ook in de zoekmachines Google en Google Scholar gezocht. Daarnaast zijn boeken die relevant zijn voor het literatuuronderzoek uit de mediatheek van Hogeschool Rotterdam geïnccludeerd in het onderzoek.

Selectiecriteria

Om betrouwbare, relevante artikelen te selecteren voor het literatuuronderzoek, zijn onderstaande selectiecriteria opgesteld:

- Bronnen zijn Nederlands- of Engelstalig
- Artikelen zijn full-tekst beschikbaar
- Bronnen bieden informatie over occupational balance binnen de ergotherapeutische behandelpraktijk
- Bronnen hebben betrekking op volwassen cliënten (>18 jaar)
- Bronnen sluiten aan bij de onderzoeksvraag en zijn gerelateerd aan ergotherapie
- Om op een brede wijze te zoeken worden artikelen uit alle jaartallen geïnccludeerd.

Zoekstrategie

De verwachting is dat er relatief weinig bekend is omtrent occupational balance en daarom is ervoor gekozen om eerst breed zoeken. In bijlage 1 is de pico-tabel te vinden zoals deze bij de start van het onderzoek is ingevuld. Gedurende het zoeken is deze bijgewerkt omdat een deel van de termen onvoldoende aansloot op de onderzoeksvraag. De zoekstrategie is uitgevoerd met de trefwoorden zoals weergegeven in tabel 1. De termen zijn met elkaar gecombineerd door Booleaanse operatoren, AND, OR en NOT, om het aantal relevante resultaten te vergroten en effectief te zoeken. De volledige zoekgeschiedenis is terug te vinden in de bijlage 2.

Na het selecteren van de relevante artikelen zijn de dubbelingen eruit gehaald. Vervolgens zijn de referentielijsten van de geïnccludeerde artikelen bekeken om mogelijk relevante artikelen die niet uit de databanken naar voren zijn gekomen te selecteren (sneeuwbal methode) (Verhoef et al., 2019).

Selectie

In eerste instantie zijn de gevonden artikelen beoordeeld op titel en vervolgens abstract. Naar aanleiding hiervan zijn de artikelen full text gelezen en aan de hand van bovenstaande selectiecriteria geïnccludeerd of niet.

Alle relevante informatie uit de geselecteerde artikelen is verzameld en vervolgens zijn relaties gelegd tussen de uitkomsten van alle artikelen om tot een antwoord op de onderzoeksvraag te komen.

4.2 Methode praktijkonderzoek

Het praktijkonderzoek is opgezet om antwoord te geven op de vragen:

- Op welke manier ondersteunen ergotherapeuten in Nederland hun cliënten om een betere balans ontwikkelen in hun dagelijks handelingspatroon (occupational balance te ontwikkelen)?
- Welke interventies worden daarvoor ingezet?

Het praktijkonderzoek is gericht op praktijkervaringen van ergotherapeuten en inventariserend naar de bekendheid van het begrip occupational balance. De respondenten zijn ergotherapeuten die werken met volwassen cliënten met verschillende diagnoses waarbij balans in het dagelijks handelen een rol speelt in de behandelingen.

Design

Het onderzoek is een beschrijvend onderzoek. Beschrijvend onderzoek wordt vaak gebruikt als er nog weinig bekend is over een onderwerp (Verhoef et al., 2019. p.52). Het doel ervan is om inzicht te krijgen in de aard en omvang van het probleem door het probleem of de situatie te beschrijven.

Dataverzameling

In overleg met de opdrachtgever is besloten om een vragenlijst te verspreiden onder ergotherapeuten werkzaam in de praktijk. Door middel van een vragenlijst kan een grotere groep respondenten bereikt worden om een representatief beeld te schetsen.

De vragenlijst (bijlage 3) is opgebouwd met de volgende onderdelen: vragen over de bekendheid van het begrip occupational balance; over de interventies die ingezet worden; over bekendheid van de in de literatuur gevonden interventies en algemene vragen.

De vragenlijst is opgesteld in Limesurvey en verspreid via LinkedIn, een oproep tijdens het cognitief revalidatie congres (11 juni 2021) en gemaild naar verschillende revalidatieorganisaties en eerstelijnspraktijken. Minimaal 15 respondenten zijn gewenst voor dit onderzoek.

Inclusiecriteria zijn:

- Ergotherapeut werkzaam met volwassen cliënten (>18 jaar)
- Ergotherapeut heeft ervaring met cliënten waarbij balans in het dagelijks handelen een rol speelt in de behandeling.

Data analyse

De vragenlijsten zijn verspreid via LimeSurvey omdat hiermee directe export naar Excel mogelijk is waardoor de kans op invoerfouten verkleind wordt. Deze gegevens zijn gecontroleerd. De vragen waarbij toelichting is gegeven door respondenten zijn geanalyseerd en per vraag gecodeerd (bijlage 4). Om gestructureerd te werken is dit gebaseerd op een thematische analyse zoals beschreven door Verhoeven (2020). Waar normaalgesproken de tekstfragmenten van codes en thema's worden voorzien, definiëren in dit onderzoek de vragen de themaonderwerpen. De gesloten vragen zijn inzichtelijk gemaakt middels staaf- en cirkeldiagrammen.

In totaal hebben 25 respondenten de vragenlijst volledig ingevuld. Resultaten zijn anoniem verwerkt en zijn niet naar respondenten of organisaties te herleiden.

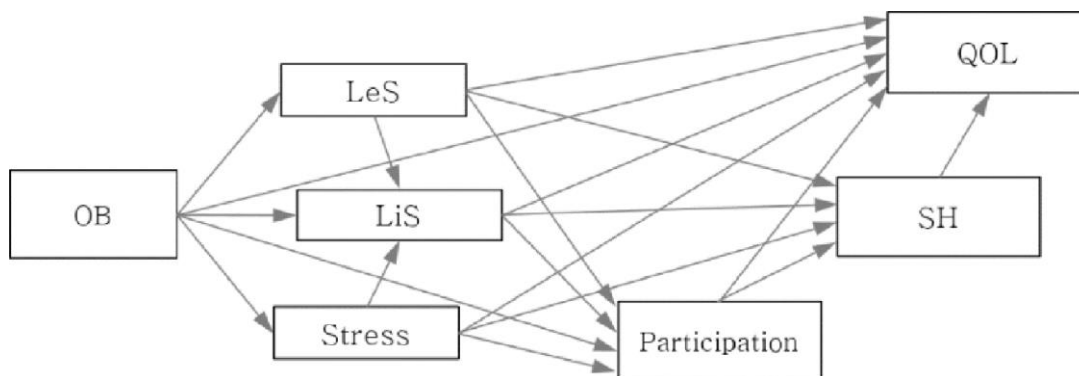
5. Resultaten

5.1 Resultaten literatuuronderzoek

In totaal zijn 11 bronnen geïnccludeerd in dit onderzoek. Een kort overzicht hiervan is te vinden in bijlage 3. De gevonden interventies worden uitgebreider beschreven nadat is ingegaan op de samenhang van occupational balance met andere begrippen en belangrijke elementen.

Invloed van occupational balance

Om cliënten goed te kunnen ondersteunen in het werken naar occupational balance is het belangrijk om inzicht te hebben in hoe dit samenhangt met andere factoren. Recent hebben Park et al. (2021) onderzoek gedaan naar de invloed van occupational balance op gezondheid, kwaliteit van leven en andere gezondheidsvariabelen. In figuur 1 is te zien dat het invloed heeft op hoe tevreden mensen zijn over hun leven en dat het samenhangt met de ervaren mate van stress en tevredenheid over vrije tijdsindeling invloed heeft op de participatie, kwaliteit van leven en welzijn.



Figuur 1 Park et al. (2021) OB = occupational balance ; LeS = leisure satisfaction ; LiS = life satisfaction ; SH = subjective health ; QOL= quality of life.

Occupational balance is gedefinieerd als: *“De individuele, subjectieve ervaring van het hebben en kunnen organiseren van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten ...”*

Hoewel occupational balance een individuele, subjectieve beoordeling is, laten resultaten van onderzoek (Wagman et al., 2017) zien dat werkenden mogelijk dezelfde moeilijkheden ervaren in het bereiken van occupational balance. Dit betekent dat zij ook bij zelfde of vergelijkbare behandelmethoden baat zouden kunnen hebben.

Belangrijke aspecten van occupational balance

Wagman & Håkansson (2019) laten zien dat een verbeterde tevredenheid met het leven en het dagelijks handelen belangrijke factoren zijn in het herstellen van occupational balance bij cliënten met angst of depressie.

Er zijn veel onderzoeken naar occupational balance waarin Occupational Balance Questionnaire (OBQ) gebruikt wordt. Dit instrument is geschikt om de occupational balance van individuen en groepen te evalueren (Wagman & Håkansson, 2014).

Dit assessment gaat in op dertien onderdelen om occupational balance te meten. Deze onderdelen zijn:

1. Balans tussen activiteiten voor jezelf en voor anderen
2. Handelen als betekenisvol ervaren

3. Tijd voor dingen die men wil doen
4. Balans tussen werk, thuis, familie, vrije tijd, rust en slaap
5. Balans tussen activiteiten alleen en samen met anderen
6. Voldoende activiteiten gedurende een gemiddelde week
7. Genoeg tijd voor verplichte activiteiten
8. Balans tussen fysieke, sociale, mentale en ontspannende activiteiten
9. Tevredenheid met tijdsbesteding in het dagelijks leven
10. Tevredenheid met het aantal activiteiten gedurende een gemiddelde week
11. Balans tussen verplichte en vrijwillige activiteiten
12. Balans tussen energie-gevende en energie-nemende activiteiten
13. Tevredenheid met de hoeveelheid tijd om te rusten, herstellen en slapen

Het valt op dat de onderdelen van de OBQ ook in andere onderzoeken naar voren komen. Uit een masteronderzoek uit België (De Haes, 2015) blijkt dat participanten zeven hoofdelementen belangrijk vinden in de ervaring van balans, namelijk: structuur, arbeid, vrije tijd, zelfzorg, relaties, lichaam & geest en zelfontplooiing. Dit overlapt met onderdeel 4 en 5 van de OBQ.

Wagman (2012) beschrijft de volgende drie perspectieven van occupational balance: vanuit verschillende handelingsgebieden, in relatie tot verschillende kenmerken van activiteiten (individueel, samen, verplicht, waardevol, inspannend, ontspannend) en in relatie tot de tijdsverdeling over verschillende activiteiten. Ook deze perspectieven overlappen de onderdelen van de OBQ.

Daarnaast geven volgens Edgelow & Krupa (2011) patronen van tijdsindeling van een individu inzicht in de balans of disbalans van activiteiten. Structuur en tijdsindeling zijn belangrijke aanknopingspunten bij het ontwikkelen van occupational balance zo blijkt ook uit masteronderzoek: "Balans in dagelijkse activiteiten (arbeid – vrije tijd – zelfzorg) wordt gefaciliteerd door structuur en kan gebruikt worden als eerste opstap in het bereiken van balans in het leven. Dit vormt mogelijk een aanknopingspunt voor therapie" (De Haes, 2015, pp.33).

Occupational balance interventies

Naast inzicht in de belangrijkste aspecten van occupational balance en de factoren die er invloed op hebben, wordt er een beperkte hoeveelheid interventies in de literatuur beschreven.

Balancing Everyday Life (BEL) interventie

BEL is een groepsinterventie (5-8 deelnemers) gebaseerd op eerdere lifestyle-interventies en bestaande uit 12 sessies waarbij minimaal één van de therapeuten een ergotherapeut is. Er is één sessie per week en daarnaast twee boost sessies met twee tussenliggende weken. De thema's die aan bod komen zijn balans in activiteiten, betekenis en motivatie, gezond leven, werk gerelateerde activiteiten, vrije tijd en ontspanning en sociale activiteiten. Elke sessie bestaat uit een kort educatief deel, een groepsactiviteit en een huiswerkopdracht. De groepsactiviteit begint met het analyseren van de afgelopen week en de huidige situatie waarna de gewenste doelen voor activiteiten gesteld worden en strategieën om deze te bereiken. Dit uitdenken en plannen wordt gevolgd door de huiswerkopdracht om de gewenste activiteit uit te voeren. Tijdens de volgende bijeenkomst wordt dit geëvalueerd en geven de deelnemers elkaar feedback. De deelnemers in dit onderzoek van Ekund et al. (2017) hadden psychische klachten.

De bedoeling is dat alle deelnemers na het BEL-programma in staat zijn om te reflecteren en strategieën hebben verzameld om hun leven in de gewenste richting te sturen zodat ze zich betrokken voelen en tevreden zijn met hun dagelijks leven. Ook worden deelnemers aangemoedigd om te blijven werken met het materiaal, indien gewenst met een van de andere groepsleden, nadat het programma is afgerond om de nieuwe strategieën in het dagelijks leven vol te houden.

Bij de interventiegroep is occupational balance, gemeten met de Satisfaction with daily occupations and occupational balance (SDO-OB), significant verbeterd. Ook de andere gemeten aspecten scoort de interventiegroep beter op na de interventie.

Daarnaast heeft onderzoek van Hultqvist et al. (2019) de invloed op de BEL interventie onderzocht van factoren zoals sociaaldemocratische kenmerken, persoonlijke eigenschappen en behandelcontext. Deze studie laat zien dat BEL een geschikte interventie kan zijn in zowel een gemeenschap als een klinische setting. Het ondersteunt de verbeteringen van handelingsaspecten zoals occupational balance.

Web-based Time Management interventie

Een andere interventie is een serie individuele, online therapiesessies gebaseerd op de interventie uit onderzoek van Edgelow & Krupa (2011). In de online Time Management interventie worden gedurende acht sessies verschillende thema's besproken. Zoals beschreven in figuur 2. Elke sessie start met feedback over patronen in de tijdsindeling sinds laatste sessie. De patronen van tijdsindeling van een individu geven inzicht in de balans of disbalans van activiteiten van een persoon (Edgelow & Kurpa, 2011).

Na de interventie waarin de interventiegroep 8 individuele therapiesessies had met een ergotherapeut en de controle groep één, had de interventiegroep een verbeterde balans.

Themes and Content of the Eight Sessions in the Time Management Intervention.

Session	Theme	Content
1	General principles of time management	- The negative effects of the Covid-19 pandemic on time use and its relationship with occupational balance and health - A summary of prioritizing, time consumers, and ensuring adequate time spent in sleep/self-care/productivity/leisure occupations
2	Sleep	- The effect of sleep on other occupations - The consequences of excessive/inadequate sleep on time use - How to regulate sleep duration
3	Timetabling	- Timetables were prepared with the participants - Effective time use strategies
4	Self-care/leisure occupations	- The participants were encouraged to allocate time for self-care activities - Ensuring adequate (not excessive or insufficient) time spent in leisure occupations
5	Productivity occupations	- Prioritizing tasks, determining top priority list - Each participant tried to identify what time of day their energy level is highest and was encouraged to schedule priority activities and tasks at that time
6	Establishing a new routine	In this session, the possibility of ongoing Covid-19-related restrictions and the importance of establishing a new routine were explained. It was emphasized that we can also have a schedule and enjoy ourselves while at home.
7	Time consumers	The main topic of this session was the adverse impact of time consumers such as social media, computer games, and online games on time use. Setting a quota for these activities was recommended. The participants were asked to re-evaluate the time they spend on these activities and consider how productively this time was being used.
8	Maintenance of course learning	The session was concluded by emphasizing the importance of continuing to use effective time management strategies throughout life, even after the Covid-19 pandemic.

Figuur 2 Thema's en inhoud van de acht sessies Time Management Interventie

Action over Inertia

De online tijdsindeling interventie die hierboven wordt beschreven, is gebaseerd op onderzoek van Edgelow & Krupa (2011). In dit onderzoek wordt de interventie Action over inertia geëvalueerd. Deze interventie wordt gegeven door een ergotherapeut en richt zich op de behoeften van mensen met Serious Mental Illness (SMI). Het bestaat uit een geïndividualiseerd werkboek format. Het doel is om de cliënt opnieuw betekenisvolle activiteiten te laten ontdekken. De interventie bevat elementen van psycho-educatie en cognitieve en gedragsstrategieën. Het werkboek format bevat verschillende informatie- en werkbladen en bestaat uit grofweg vijf onderdelen: (1) bepalen van de reden om te veranderen en de investering in het veranderingsproces, (2) reflecteren op de huidige mate van occupational balance en engagement en betekenisvolle activiteiten, (3) educatie over het verband tussen mentale klachten, occupational balance en engagement, (4) lange termijn doelen en ondersteuning plannen, en (5) monitoren en bijstellen van plan.

Hoewel de veranderingen in tijdsindeling tussen de controle en interventiegroepen op het gebied van zelfzorg, productiviteit en vrije tijd niet significant verschilden, is wel gevonden dat er een significant verschil is op het gebied van slaap. De interventiegroep kon de hoeveelheid slaap die zij minder nodig hadden besteden aan activiteiten en zo hun occupational balance vergroten.

Richtlijn ergotherapie bij mensen met Q-koorts vermoeidheidssyndroom

In deze richtlijn (Cup & Satink, 2017) worden specifieke ergotherapie interventies besproken die aansluiten bij de beperkingen die mensen met QVS ervaren in het dagelijks leven. De eerste drie interventies betreffen het vinden van balans en het omgaan met vermoeidheid.

- Activiteitenweger
- Programma Omgaan met vermoeidheid
- Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) (specifiek voor cognitieve problematiek)

“Het is te aan te bevelen om de Activiteitenweger te gebruiken bij de behandeling van mensen met QVS gericht op balans vinden in belasting en belastbaarheid.” (Cup & Satink, 2017, pp.87)

De Activiteitenweger kan gebruikt worden bij mensen met een chronische aandoening die het doel hebben om balans in het dagelijks leven te vinden. Dit is voornamelijk gericht op het vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid, opbouwen van de algemene belastbaarheid en overzicht in de activiteiten die iemand (weer) wil gaan doen. Occupational balance is meeromvattend en benadert het vinden van balans vanuit verschillende handelingsgebieden, in relatie tot verschillende kenmerken van activiteiten en tijdsverdeling over verschillende activiteiten.

Het programma Omgaan met vermoeidheid is een specifiek programma op het gebied van zelfmanagement en het omgaan met energie. Ook hiervoor geldt dat het ondersteunen van cliënten in het bereiken van occupational balance breder is dan energiemangement.

Niet rennen maar plannen is een interventie voor het omgaan met de cognitieve gevolgen na hersenletsel, omgaan met tijdsdruk, geheugenproblemen en problemen met planning.

Conclusie

Het onderzoek van Wagman naar het concept occupational balance geeft kort maar krachtig inzicht in de belangrijke elementen van occupational balance door de drie perspectieven. Het is van belang hier kennis over te hebben wanneer therapeuten cliënten ondersteunen in het herstellen van occupational balance. Zodat zij dit kunnen inzetten om de behandeling optimaal vorm te geven.

Uit de literatuur zijn drie mogelijk geschikte interventies naar voren gekomen om cliënten te ondersteunen in het herstel van occupational balance, namelijk Balancing Everyday Life, Web-based Time Management interventie en Action over Inertia. Bij alle drie de interventies is educatie een belangrijk onderdeel. Een van de verschillen is dat BEL een groepsinterventie is en de anderen individueel. Daarnaast vindt de Time Management interventie online plaats. In de BEL interventie is de exacte invulling per sessie het minst uitgeschreven, terwijl bij de AOI en Time Management interventie vast staat welke onderwerpen aan bod komen. Wel hebben ze vergelijkbare hoeveelheid sessies en overlapt een deel van de onderwerpen die aan bod komen. Tijdsmanagement en activiteiten op verschillende handelingsgebieden met verschillende kenmerken en motivatie inplannen komt in alle drie de interventies naar voren en sluit volledig aan bij de drie perspectieven op occupational balance van Wagman et al. (2012).

De activiteitenweger is een geschikte interventie om het gesprek aan te gaan en cliënten inzicht te geven in hun energieverdeling, maar om hier optimaal gebruik van te kunnen maken heeft de ergotherapeut meer achtergrond kennis nodig over occupational balance. Bijvoorbeeld over de aspecten zoals in de eerste paragraaf van de resultaten beschreven. De energieverdeling is slechts een aspect van occupational balance.

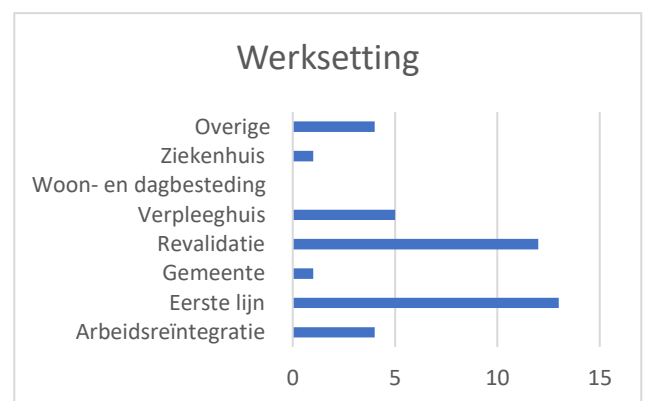
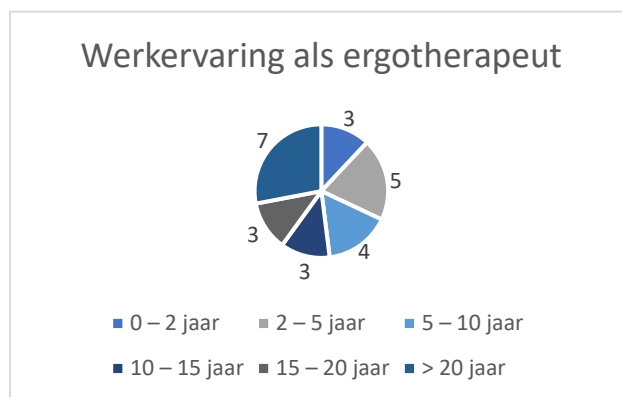
5.2 Resultaten praktijkonderzoek

De resultaten van het praktijkonderzoek worden in dit hoofdstuk beschreven en zijn inzichtelijk gemaakt middels staaf en cirkeldiagrammen.

Occupational balance

De vragenlijst is ingevuld door in totaal 26 respondenten waarvan er 25 zijn geïncludeerd in dit onderzoek. De geëxcludeerde respondent is geen ergotherapeut. Van de 25 ergotherapeuten hebben dertien respondenten meer dan 10 jaar werkervaring en twaalf respondenten minder dan 10 jaar werkervaring. Zij zijn werkzaam in verschillende settings voornamelijk in de eerste lijn en in de revalidatiezorg.

Met occupational balance werken de meesten korter dan 10 jaar. Vijf respondenten werken 0-2 jaar in de setting waarin zij met occupational balance werken, zes respondenten 2-5 jaar en zes respondenten 5-10 jaar. Acht respondenten werken 10 jaar of langer in de setting waarin zij met occupational balance werken.



De bekendheid van het begrip occupational balance is heel wisselend. Vier respondenten geven aan er helemaal niet bekend mee te zijn, vier respondenten hebben er wel eens van gehoord, zeven respondenten weten ongeveer wat het is, zes respondenten geven aan goed te weten wat het is en vier respondenten weten precies wat het is.

Op de vraag of het begrip occupational balance in de praktijk gebruikt wordt geven drie respondenten aan het begrip te gebruiken. Twaalf respondenten gebruiken een ander vergelijkbaar begrip. Door acht van hen wordt het begrip belasting-belastbaarheid gebruikt. Door zes van hen wordt dit balans in het dagelijks handelen genoemd en drie respondenten spreken over energieverdeling of -management. Deze begrippen worden ook afgewisseld.

In dit onderzoek is occupational balance gedefinieerd als: *De individuele, subjectieve ervaring van het hebben en kunnen organiseren van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten in zijn/haar handelingspatroon/dagelijks handelen, passend bij hun ambities en waarden. Zodat het als harmonieus samenhangend wordt ervaren en positieve invloed heeft op de gezondheid en het welzijn.* De meeste ergotherapeuten vinden hun beeld van het ondersteunen van cliënten in het vinden van balans in het dagelijks handelen helemaal of bijna helemaal aansluiten bij deze definitie (84%). Voor drie respondenten sluit het gedeeltelijk aan en voor één respondent sluit een klein beetje aan. Een ergotherapeut laat weten dat ook taken en rollen hierbij een rol spelen. Een ander benoemt dat waarden de basis zijn en weer anderen vullen aan dat 'passend bij de mogelijkheden van de cliënt' of 'naar tevredenheid van de cliënt' de definitie nog completer zou maken.

“Voor mij betekent het vinden van balans in het handelen dat de cliënt het idee heeft zijn energie evenredig te kunnen verdelen over de belangrijkste activiteiten voor deze cliënt.”

“Ik leg het cliënten vaak uit met zoeken naar een balans waarin we zorgen dat je voldoende uitdaging ervaart maar daarin niet doorschiet naar te veel doen.”

Cliënten ondersteunen

Belangrijke elementen in het ondersteunen van cliënten bij het vinden van balans in het handelen zijn volgens 96% van de respondenten coaching, voorlichting (92%) en advies geven (72%). Daarnaast worden ook compensatie (44%) en het aanpassen van de omgeving (40%) belangrijk geacht.

Opmerkingen die hierbij worden gegeven zijn dat dit natuurlijk afhankelijk is van welk probleem de cliënt ervaart en factoren die hierop van invloed zijn. Ook leefstijl, bewustwording en inzicht geven en betekenisvolle activiteiten worden genoemd als belangrijke elementen in het ondersteunen van cliënten bij het herstel van occupational balance.

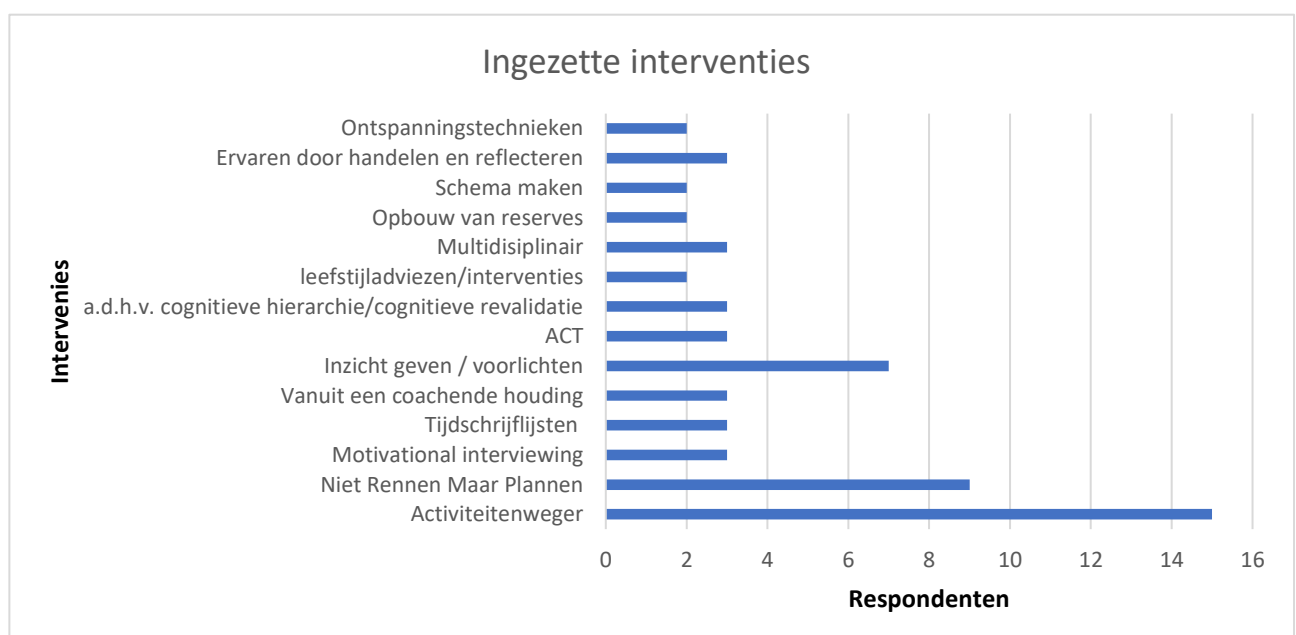
Occupational balance is een belangrijk onderdeel van de behandeling bij cliënten met uiteenlopende diagnoses. De respondenten werken met cliënten met (chronische) vermoeidheid (44%), (chronische) pijnklachten (44%), cognitieve problemen ten gevolge van hersenletsel (68%), burn-out (40%), visuele beperking (20%). Andere diagnoses waarmee gewerkt wordt zijn Covid-19, sensorische integratieproblematiek en trauma, tinnitus, letsel na ongevallen (uiteenlopend van dwarslaesie tot dystrofie na fractuur), PTSS, depressie en ADD/ADHD.

Bij veertien respondenten (56%) is het vinden van balans in het handelen het hoofddoel van de behandeling en bij tien respondenten (40%) is occupational balance het subdoel van de behandeling.

Ingezette interventies en behandelmethodes

Er worden door de ergotherapeuten verschillende interventies en methodes ingezet om hun cliënten te ondersteunen om balans in het handelen te vinden. Meest genoemd zijn de activiteitenweger (n=15), Niet Rennen Maar Plannen (n=9) en voorlichting en inzicht geven aan de cliënt (n=7).

Interventies en methoden die door twee of drie respondenten zijn genoemd zijn: Motivational interviewing, tijdschrijffijsten, vanuit een coachende houding, ACT, a.d.h.v. cognitieve hiërarchie/cognitieve revalidatie, leefstijladviezen/interventies, multidisciplinair werken, opbouw van reserves, schema maken, ervaren door handelen en reflecteren en ontspanningstechnieken.



De volgende assessments zijn allemaal één keer benoemd door een respondent: persoonlijkheidstest, NLP, MOHO, COPM, sterke kanten benadering, CO-OP, lichaamsgericht werken, grensverkenning, omgaan met vermoeidheid, PRPP, ASITT, Hobby als prioriteit, ReAttach en Graded activity.

Zestien respondenten, geven aan vooral positieve ervaringen te hebben met de door hen gebruikte methode of interventie. Acht respondenten geven aan dat de ervaringen ermee wisselend zijn. Van deze acht respondenten werken er zes met de activiteitenweger in combinatie met verschillende andere interventies. Het resultaat is erg afhankelijk van de cliënt en of deze er direct mee aan de slag kan gaan. Ook wordt aangegeven dat cliëntgericht werken hierbij heel belangrijk is.

“Op maat bedenken wat het beste past bij de persoon, zijn klachten, de omgeving en situatie werkt heel goed. ...Vaak is de motivatie groot als je iemand laat meedenken bij wat passend is. Dan bereik je de grootste gedragsverandering ook voor langere tijd.”

Veel respondenten geven aan dat het voordeel van de door hen gebruikte interventie is dat de cliënt inzicht krijgt. Zij gebruiken meerdere interventies om hun cliënten te begeleiden (92%).

In de vragenlijst hebben respondenten in het algemeen de voor- en nadelen van de door hen gebruikte interventies en methoden beschreven. Hierdoor is het lastig om per interventie de ervaringen te bepalen.

Als voordelen van de activiteitenweger worden genoemd dat het makkelijk toe te passen is voor de cliënt, dat je de cliënt regie kunt laten nemen waardoor draagvlak gecreëerd wordt en dat het duidelijk inzicht geeft aan de cliënt. Anderzijds zijn nadelen dat de cliënt hierbij de noodzaak van de interventie moet zien en wordt meermaals benoemd dat de activiteitenweger niet geschikt is voor cliënten met onvoldoende cognitieve vaardigheden of verminderde visus. Het is veel huiswerk voor de cliënt en het invullen kan als vervelend worden ervaren. Hetzelfde geldt voor de tijdschijflijsten, welke vermoeiend kunnen zijn om in te vullen voor mensen met beperkte energie.

De meeste respondenten bepalen individueel welke interventies ingezet worden (84%). Bij tien respondenten wordt dit binnen het team afgesproken en bij vier respondenten wordt in een multidisciplinair protocol beschreven welke interventies ingezet worden.

De meest genoemde reden om een interventie in te zetten is omdat de behandelend ergotherapeut hiermee bekend is of ervaring mee heeft (80%). Daarnaast geven elf respondenten aan dat de methodes ingezet worden omdat dit beschreven wordt in de literatuur en twaalf respondenten omdat dit beschreven wordt in een richtlijn of protocol. Zes respondenten zetten methodes of interventies in op advies van een collega ergotherapeut en drie respondenten doen dit op advies van een collega van een andere discipline. Een overige genoemde reden om een bepaalde interventie of methode te kiezen is in het kader van wetenschappelijk onderzoek. Tot slot noemen twee respondenten dat dit wordt gedaan om in te gaan op de vraag van de cliënt.

Kijkend naar de definitie van occupational balance geven zeventien respondenten aan dat zij de door hen ingezette interventie geschikt vinden om de cliënt naar occupational balance te begeleiden. De belangrijkste redenen hiervoor zijn omdat zij zien dat het doel van de behandelingen bereikt wordt en de cliënt herstelt van klachten, komt tot betekenisvolle activiteiten en er gedragsverandering is. Ook cliënt gecentreerd kunnen werken maakt dat ergotherapeuten vinden dat zij hun cliënten goed naar occupational balance kunnen begeleiden.

Acht respondenten geven aan dat zij vinden dat de gebruikte interventies hun cliënten nog niet voldoende ondersteunen om tot occupational balance te komen. Twee van hen geven aan dat ambities, waarden, harmonieus en samenhangend nog weinig in praktijk naar voren komen, maar wel goede toevoegingen zijn. Ook wordt door een ergotherapeut aangegeven dat de activiteitenweger alleen op vermoeidheid gericht is en door een ander dat tijdschrijfflijsten vaak half ingevuld worden.

Bekendheid van interventies uit de literatuur

Uit het literatuuronderzoek dat gedaan is voorafgaand aan dit praktijkonderzoek zijn verschillende interventies/behandelmethoden naar voren gekomen. Namelijk: Balancing Everyday Life (BEL) interventie, Web-based Time Management interventie en Action over Inertia.

Achttien respondenten zijn niet bekend met deze interventies. Zeven geven aan er weleens over gehoord of gelezen te hebben. De Balancing Everyday Life (BEL) interventie is bekend bij slechts twee respondenten. Een van hen kent het wel, maar gebruikt het niet. De ander gebruikt deze methode soms. Zowel de Web-based Time Management interventie als Action over Inertia zijn bij slechts één respondent bekend, maar worden niet ingezet. Het is dezelfde respondent bij wie alle interventies bekend zijn. Alle overige respondenten zijn in de praktijk met geen van de in de literatuur gevonden interventies bekend.

Aanbevelingen voor toekomstige interventies of behandelmethodes

Als kenmerken van een (toekomstige) interventie gericht op het verbeteren van occupational balance vinden de respondenten belangrijk dat het geschikt en toegankelijk is voor cliënten met verschillende diagnoses (28%) en cliëntgericht werken mogelijk is (16%). Ook het feit dat balans dynamisch is, wordt als belangrijk onderdeel gezien.

Conclusie praktijkonderzoek

Occupational balance is bij minder dan de helft van de respondenten een bekend begrip. In de praktijk wordt vooral het begrip belasting-belastbaarheid of energiemangement gebruikt. Ergotherapeuten ondersteunen cliënten bij het vinden van balans in het handelen door middel van coaching (96%), voorlichting (92%) en advies geven (72%). Het is echter ook cliëntafhankelijk welke manier van begeleiding het beste geboden kan worden en cliënt gecentreerd werken is hierbij heel belangrijk.

De interventies die het meest worden ingezet zijn de activiteitenweger, Niet Rennen Maar Plannen en voorlichting en inzicht geven. De meeste ergotherapeuten bepalen individueel welke interventies ingezet worden en dit wordt voornamelijk gebaseerd op de ervaring en bekendheid met de interventie van de betreffende ergotherapeut. Een derde van de deelnemers in dit onderzoek vinden de door hen ingezette interventie(s) niet volledig geschikt om cliënten naar occupational balance te begeleiden. Opvallend is dat de in de literatuur gevonden interventies niet bekend zijn in de praktijk.

6. Discussie

De belangrijkste resultaten van het literatuur- en praktijkonderzoek worden in dit hoofdstuk beschreven en gecombineerd. Hieruit volgen aanbevelingen en suggesties voor vervolgonderzoek.

6.1 Occupational balance in de literatuur en in praktijk

Het literatuuronderzoek laat zien dat occupational balance is opgebouwd uit verschillende belangrijke aspecten. De perspectieven van Wagman et al. (2012) overlappen deze aspecten: occupational balance vanuit verschillende handelingsgebieden, in relatie tot verschillende kenmerken van activiteiten (individueel, samen, verplicht, waardevol, inspannend, ontspannend) en in relatie tot de tijdsverdeling over verschillende activiteiten. In de literatuur wordt een aantal interventies beschreven die geschikt zijn om cliënten te begeleiden in het herstel van occupational balance namelijk, Action over Inertia, Balancing Everyday Life en Web-based time Management interventie. In de ergotherapeutische richtlijn voor Q-koorts vermoeidheidssyndroom worden Activiteitenweger, Omgaan met vermoeidheid en Niet Rennen Maar Plannen genoemd, maar dit wordt niet specifiek gekoppeld aan occupational balance.

Occupational balance is bij minder dan de helft van de respondenten van het praktijkonderzoek een bekend begrip. In de praktijk wordt vooral het begrip belasting-belastbaarheid of energiemanagement gebruikt. Ergotherapeuten ondersteunen cliënten bij het vinden van balans in het handelen vooral door middel van coaching, voorlichting en advies geven. Cliënt gecentreerd werken is hierbij belangrijk. Interventies die het meest worden ingezet zijn de activiteitenweger en Niet Rennen Maar Plannen. Ook wordt er gebruik gemaakt van motivational interviewing, tijdschrijflijsten, coaching, ACT, cognitieve revalidatie, leefstijladviezen/interventies, ervaren door handelen en reflecteren, en ontspanningstechnieken.

Opvallend is dat een derde van de respondenten de gebruikte interventie(s) niet volledig geschikt acht om de cliënt naar occupational balance te begeleiden zoals het gedefinieerd in dit onderzoek. De in de literatuur gevonden interventies (AOI, BEL en Web-based time management) zijn slechts bij een enkeling bekend en worden zelden ingezet in de praktijk.

Het vermoeden dat het begrip occupational balance weinig bekend is in de Nederlandse praktijk is bevestigd. Uit het praktijkonderzoek blijkt dit slechts door enkelen in de praktijk gebruikt wordt. In de literatuur werd aangegeven dat er meer onderzoek nodig zou zijn naar hoe occupational balance bereikt kan worden. Er is inderdaad een beperkt aantal assessments/interventies gevonden in wetenschappelijke bronnen. Opvallend is dat in praktijk de in de literatuur gevonden interventies (AOI, BEL en Web-based time management) bijna niet bekend zijn en ingezet worden. Er is gezocht naar handleidingen van deze methoden, maar deze zijn nog niet gevonden. Om de toepasbaarheid, bruikbaarheid en effectiviteit te kunnen bepalen zou er verder onderzoek gedaan moeten worden naar hoe deze interventies in de Nederlandse behandelpraktijk ingezet worden/kunnen worden.

Ergotherapeuten vinden coachen, voorlichten en advies geven geschikte manieren om cliënten naar occupational balance te begeleiden. Dit komt overeen met de opzet van de in de literatuur gevonden interventies waarin educatie en feedback geven vaak leidende elementen zijn.

Conclusie

De eerste belangrijke stap in het begeleiden van cliënten bij het herstel van occupational balance is de bekendheid van begrip en kennis over occupational balance onder ergotherapeuten vergroten. Geschikte manieren om vervolgens aandacht aan occupational balance besteden tijdens de behandelingen is door middel van coaching, voorlichting, en advies geven. In de literatuur worden de interventies Action Over Inertia, Balancing Everyday Life en Web-based time management

interventie beschreven als geschikte interventies om ingezet te worden door ergotherapeuten om cliënten te begeleiden in het herstel of verbetering van occupational balance. Ook de activiteitenweger, Niet Rennen, Maar Plannen voorlichting en inzicht geven worden ingezet door ergotherapeuten in de praktijk. Het belangrijkste bij het werken naar occupational balance is cliënt gecentreerd werken en aansluiten bij ieder individu.

6.2 Kwaliteit en vervolgonderzoek

Dit onderzoek is opgezet als beschrijvend onderzoek naar occupational balance in ergotherapiebehandelingen. De groep respondenten in het praktijkonderzoek is een gevarieerde groep ergotherapeuten. De jaren werkervaring zijn uiteenlopend en er wordt bij allerlei organisaties in verschillende settings gewerkt. De verspreide vragenlijst bestond uit veel vragen waarbij open antwoorden gegeven konden worden, waardoor veel verschillende antwoorden zijn gegeven. Hoewel dit zeer geschikt is in oriënterende fase om patronen te ontdekken, is het nadeel van een enquête is dat doorvragen niet mogelijk is.

Daarnaast is een van de beperkingen van dit onderzoek dat niet per interventie bepaald kan worden wat ergotherapeuten de voor- en nadelen vinden. Vervolgonderzoek kan zich richten op bepalen wat de voor- en nadelen zijn van interventies die nu in de praktijk ingezet worden en bekijken welke interventies het meest geschikt zijn om cliënten naar occupational balance te begeleiden. Bijvoorbeeld de activiteitenweger, die nu veel ingezet wordt, is een methode waarmee de belasting over een hele dag overzichtelijk en objectief meetbaar gemaakt wordt (Hulstein-van Gennep & Ten Hove-Moerdijk, 2008). Echter is occupational balance meeromvattend dan belasting-belastbaarheid.

De literatuur laat zien dat de gevonden interventies geschikt zijn om occupational balance te verbeteren, maar deze interventies zijn nog niet bekend in Nederland. Ook is er geen Nederlands of Engelstalige methodiek gevonden die nodig is om deze interventies in de praktijk te implementeren. Volgend onderzoek kan zich richten op het onderzoeken van de toepasbaarheid en implementatie van interventies uit literatuur voor Nederlandse ergotherapeuten.

6.3 Kwaliteit van zorg

Dit onderzoek is een basis voor het verder uitwerken en inzetten van kennis over occupational balance binnen de Nederlandse ergotherapie. Het draagt bij aan het verbeteren van de zorgverlening aan mensen die door een ziekte of beperking moeite hebben met het vinden van balans in het dagelijks handelen.

Drie van de vijftien uitgangspunten van de kwaliteit in de zorg zijn (Aubel, 2018).

- Zorg die steeds beter voldoet aan de noden en wensen van de cliënt
- Het geven of doen van de juiste en nodige (be)handelingen en het werken volgens actuele inzichten over goede zorg.
- Niveau van de gezondheidszorg dat zowel voor het individu als voor de bevolking de kans vergroot op gewenste uitkomsten waarbij de verleende zorg in overeenstemming is met gangbare medische kennis en inzichten.

Occupational balance is een onderwerp dat ergotherapeuten steeds vaker tegenkomen. Het is zeer actueel nu veel cliënten post- covid -19 klachten hebben en burn-outklachten bespreekbaarder worden. De behoefte aan goede zorg omtrent balans in het dagelijks handelen groeit en dit onderzoek vorm een basis voor het steeds beter aansluiten bij deze zorgbehoeften.

Daarnaast draagt het bij aan het inzichtelijk maken van actuele inzichten en ontwikkelingen op dit gebied. De gevonden interventies zijn relatief recent ontwikkeld en gebaseerd op actuele kennis. Het implementeren in de praktijk is uiteindelijk essentieel.

Door dit in te zetten wordt de kans op de gewenste uitkomst vergroot. Occupational balance omvat een bredere visie dan waarop huidige behandelingen vaak gebaseerd zijn en is meer gericht op de beperkingen die de cliënt ervaart. Hierdoor kunnen ergotherapeuten hun cliënten doelgerichter begeleiden naar betekenisvol handelen.

6.4 Aanbevelingen

Het doel van dit afstudeeronderzoek is om kennis te verzamelen en inzicht te krijgen in welke behandelmethodes door ergotherapeuten in Nederland ingezet kunnen worden bij volwassen cliënten bij het verbeteren of het herstellen van occupational balance en een basis te bieden voor landelijk en/of opleiding overstijgend vervolgonderzoek.

- Om de verzamelde kennis over geschikte behandelmethodes ook in praktijk in te kunnen zetten is ten eerste belangrijk om te bepalen hoe de bekendheid van en kennis over occupational balance onder ergotherapeuten vergroot kan worden. Hoe meer ergotherapeuten begrip en kennis hebben van occupational balance en interventies inzetten die zij geschikt achten om cliënten te begeleiden, hoe beter de zorg wordt die aan cliënten wordt geleverd.
- Daarnaast is er vervolgonderzoek nodig om te bepalen of de gevonden interventies in de literatuur daadwerkelijk effectief, toepasbaar en geschikt zijn in Nederlandse ergotherapie behandelpraktijk.
- In het huidige onderzoek is bepaald op welke manier ergotherapeuten momenteel cliënten begeleiden bij het verbeteren of herstellen van occupational balance. Voor- en nadelen van elke specifieke interventie of behandelmethode kunnen bepaald worden in vervolgonderzoek. Ook kan bekeken worden welk van de in de praktijk ingezette interventies het meest geschikt zijn om cliënten te begeleiden bij het herstel van occupational balance.

Bronnen

Aubèl, G. F. (2018). *Zorgbasics Kwaliteitszorg* (3^e druk). Boom Lemma.

Cup E.H.C., Satink T. (2017). Ergotherapierichtlijn QVS – Coaching bij activiteiten van het dagelijks leven. *Radboudumc & Hogeschool van Arnhem en Nijmegen*. Nijmegen.

De Haes, S. (2015). *Leven in balans?! Een kwalitatieve studie over 'occupational balance' bij cliënten met persoonlijkheidsproblematiek* (Masterproef). België.

Dür, M., Unger, J., Stoffer, M., Dragoi, R., Kautzky-Willer, A., Fialka-Moser, V., Smolen, J., & Stamm T. (2015). Definitions of occupational balance and their coverage by instruments. *The British Journal of Occupational Therapy*, 78(1) 4–15. DOI: 10.1177/0308022614561235

Edgelow, M., & Krupa, T. (2011). Randomized Controlled Pilot Study of an Occupational Time-Use Intervention for People With Serious Mental Illness. *American Journal of Occupational Therapy*, 65, 267-276. <https://doi.org/10.5014/ajot.2011.001313>

Eklund M, Tjörnstrand C, Sandlund M, & Argentzell E. (2017). Effectiveness of Balancing Everyday Life (BEL) versus standard occupational therapy for activity engagement and functioning among people with mental illness—a cluster RCT study. *BMC Psychiatry*, 17(1), 363. DOI 10.1186/s12888-017-1524-7

Hulstein-van Gennep, G. & Ten Hove-Moerdijk K. (2008). *De activiteitenweger. Methodisch werken aan belasting en belastbaarheid*. MeanderMC. Geraadpleegd op 20 augustus 2021, van meandermc.nl/wcm/connect/www/84f4e48d-8f1b-4a03-a927-732b1b3b7cb0/Activiteitenweger+april.pdf?MOD=AJPERES

Hultqvist, J., Lund, K., Argentzell, E., & Eklund, M. (2019). Predictors of clinically important improvements in occupational and quality of life outcomes among mental health service users after completion and followup of a lifestyle intervention: multiple regression modelling based on longitudinal data. *BMC Psychology*, 7:83. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0359-z>

Park S, Lee HJ, Jeon B-J, Yoo E-Y, Kim J-B, Park J-H (2021). Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and healthrelated variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. *PLoS ONE* 16(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246887>

Pekçetin, S., Günal. (2021). Effect of Web-Based Time-Use Intervention on Occupational Balance During the Covid-19 Pandemic. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 88 (1): 83-90. DOI: 10.1177/0008417421994967

Van Hartingsveld, M. (2017). Handelingsgebieden. In M. Le Granse, M. van Hartingsveldt, A. Kinébanian (red.), *Grondslagen van de ergotherapie* (5e herziene druk, pp.255). Houten: Bohn Stafleu van Loghum. DOI:10.1007/978-90-368-1704-2_13

Verhoef, J., Kuiper, C., Neijenhuis, K., Dekker-van Doorn, C., Rosendal, H. (2019). *Zorgbasics Praktijkgericht onderzoek* (2^e druk). Boom.

Verhoeven, N., (2020). *Thematische analyse. Patronen vinden bij kwalitatief onderzoek*. Boom.

Wagman P. & Håkansson C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2014; 21: 227–231. DOI: 10.3109/11038128.2014.900571

Wagman P. & Håkansson C. (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26(4), 537-545. DOI: 10.1080/14427591.2018.1512007

Wagman, P., Hakansson, C., & Björklund, A. J. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 322–327. <http://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Wagman, P., Hjärthag, F., Hakansson, C., Hedin, K., & Gunnarsson, A. B. (2019). Factors associated with higher occupational balance in people with anxiety and/or depression who require occupational therapy treatment. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 14, 1-7. <http://doi.org/10.1080/11038128.2019.1693626>

Wagman, P., Lindmark, U., Rolander, B., Wahlin, C., & Hakansson, C. (2017). Occupational balance in health professionals in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24, 18–23. <http://doi.org/10.1080/11038128.2016.1203459>

Wilcock, A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, L., Townsend, M. & Treen, K. (1997). The relationship between occupational balance and health: A pilot study. *Occupational Therapy International*, 4(1), 17–30. <https://doi.org/10.1002/oti.45>

Bijlagen

Bijlage 1: Oorspronkelijke PICO-tabel

Bijlage 2: Zoekgeschiedenis

Bijlage 3: Overzicht geïnccludeerde artikelen literatuuronderzoek

Bijlage 4: Vragenlijst praktijkonderzoek

Bijlage 1 – Oorspronkelijke pico-tabel

	Trefwoord Nederlands	Engelse vertaling	Synoniemen
P	Volwassen cliënt	Adult	
I	Ergotherapeutische interventie	Occupational therapy Intervention	Program Method
C			
O	Occupational balance	Occupational balance	Life balance Occupational performance Lifestyle balance Balance in everyday activities Occupational imbalance Work-life balance

Bijlage 2 – Zoekgeschiedenis

Zoekgeschiedenis Medline, Cinahl en Nursing & Allied Health Collection

Datum: 7 mei, 9 mei, 13 mei 2021

Zoekterm	Totaal aantal artikelen	Relevante artikelen	Titels relevante artikelen (fulltext)
"occupational balance" and "occupational therapy"	122	8	Effect of Web-Based Time-Use Intervention on Occupational Balance During the Covid-19 Pandemic. 2021 Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. Wagman P Occupational balance in health professionals in Sweden Petra Wagman Randomized controlled pilot study of an occupational time-use intervention for people with serious mental illness. Edgelow Factors associated with higher occupational balance in people with anxiety and/or depression who require occupational therapy treatment Wagman Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. Park Predictors of clinically important improvements in occupational and quality of life outcomes among mental health service users after completion and follow-up of a lifestyle intervention: multiple regression modelling based on longitudinal data. Hultqvist J; Wagman, P., & Hakansson, C. (2014). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 21, 227–231. http://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571.
occupational imbalance or occupational balance	6,735		

Zoekterm	Totaal aantal artikelen	Relevante artikelen	Titels relevante artikelen (fulltext)
("Occupational performance" or "Life balance") And "occupational therapy" NOT Measure	1392		
("Lifestyle balance" or "Balance in everyday activities" or "occupational imbalance") AND "occupational therapy"	32 > 21 Duplicates removed	0	

Zoekgeschiedenis Cochrane

Datum 14 mei '21

Zoekterm	Totaal aantal artikelen	Relevante artikelen	Titels relevante artikelen (fulltext)
"Occupational balance"	10		
"Occupational balance" in All Text AND "occupational therapy" in All Text	7		Effect of Web-Based Time-Use Intervention on Occupational Balance During the Covid-19 Pandemic S Pekçetin, Randomized controlled pilot study of an occupational time-use intervention for people with serious mental illness Edgelow M, Krupa
"Lifestyle balance" or "Balance in everyday activities" or "occupational imbalance") AND "occupational therapy" in Title Abstract Keyword	0	0	
"Occupational performance" AND "occupational therapy" in Title Abstract Keyword	21	0	

NOT measure in Title Abstract Keyword			
"life balance" OR "work-life balance" OR "Occupational engagement" in Title Abstract Keyword AND "occupational therapy" in Title Abstract Keyword	9	2	Effect of Web-Based Time-Use Intervention on Occupational Balance During the Covid-19 Pandemic S Pekçetin, Randomized controlled pilot study of an occupational time-use intervention for people with serious mental illness M Edgelow, T Krupa

Zoekgeschiedenis OT-seeker

Datum 14 mei 2021

Zoekterm	Totaal aantal artikelen	Relevante artikelen	Titels relevante artikelen (fulltext)
"Occupational balance"	1	1	Randomized Controlled Pilot Study of an Occupational Time-Use Intervention for People With Serious Mental Illness
("occupational balance" or "occupational performance") not "measure"	34	0	
("Life balance" or "Lifestyle balance" or "Balance in everyday activities" or "Occupational imbalance" or "Work-life balance" or "Occupational engagement")	8	1	Randomized Controlled Pilot Study of an Occupational Time-Use Intervention for People With Serious Mental Illness

Google Scholar

Zoekterm	Totaal aantal resultaten	Relevante resultaten	Titels relevante resultaten (fulltext)
"Occupational balance"	2370	3	Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis P Wagman. Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ)

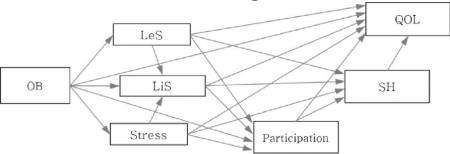
			P Wagman. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis P Wagman.
"Occupational balance" and "occupational therapy"	1950		

Google

Zoekterm	Totaal aantal resultaten	Relevante resultaten	Titels relevante resultaten (fulltext)
"Occupational balance" en ergotherapie	2370	2	Ergotherapie richtlijn QVS Q-koorts vermoeidheidssyndroom http://www.q-koorts.nl/wp-content/uploads/2018/02/171130-Ergotherapie-richtlijn-QVS-Definitief.pdf Leven in balans?! Een kwalitatieve studie over „occupational balance“ bij cliënten met persoonlijkheidsproblematiek Sara De Haes https://libstore.ugent.be/fulltxt/RUG01/002/214/107/RUG01-002214107_2015_0001_AC.pdf

Bijlage 3 – Overzicht geïnccludeerde artikelen

Geïnccludeerde artikelen	Belangrijkste elementen
Pekçetin, S., Günal. (2021). Effect of Web-Based Time-Use Intervention on Occupational Balance During the Covid-19 Pandemic. <i>Canadian Journal of Occupational Therapy</i>, 88 (1): 83-90.	Occupational balance is an important concept for occupational therapists due to the direct relationship with health and wellness (Wagman et al., 2012). Patronen van tijdsindeling van een individu geven inzicht in de balance of imbalance van activiteiten (Edgelow & Krupa, 2011). Interventie: - Gebaseerd op Edgelow en Krupa (2011) - Individueel - Elke sessie start met feedback over tijdsverdelingspatronen sinds laatste sessie Thema's van de sessies 1. Algemene principes van tijdmanagement 2. Slaap 3. (tijd)roosters 4. Zelfzorg en vrijetijdsbesteding 5. Productiviteit 6. Ontwikkelen van een nieuwe routine 7. Tijdrovende activiteiten 8. Volhouden Meer Occupational balance na 8 sessies met OT dan na 1 sessie.
Wagman, P., Hakansson, C., & Björklund, A. J. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 19, 322–327. http://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219	Drie perspectieven van occupational balance: 1. In relation to occupational areas, 2. In relation to occupations with different characteristics 3. In relation to time-use. Verschillende termen die worden gebruikt voor Occupational balance: life balance, lifestyle balance, work/life balance. Definiërende onderdelen: - De juiste hoeveelheid activiteiten en de juiste hoeveelheid afwisseling tussen activiteiten (in the occupational pattern) - Subjectief beoordeeld door het individu. Occupational balance: the individual's subjective experience of having the right amount and variation of occupations in his/her occupational pattern. De individuele ervaring van het hebben de juiste hoeveelheid en variatie van activiteiten in zijn/haar handelingspatronen (dagelijks leven).

Geïnccludeerde artikelen	Belangrijkste elementen
Wagman, P., Lindmark, U., Rolander, B., Wahlin, C., & Hakansson, C. (2017). Occupational balance in health professionals in Sweden. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>, 24, 18–23. http://doi.org/10.1080/11038128.2016.1203459	De resultaten van dit onderzoek laten blijken dat werkenden mogelijk dezelfde moeilijkheden ervaren in het bereiken van occupational balance.
Edgelow, M., Krupa, T. (2011). Randomized Controlled Pilot Study of an Occupational Time-Use Intervention for People With Serious Mental Illness. <i>American Journal of Occupational Therapy</i>, 65, 267-276. https://doi.org/10.5014/ajot.2011.001313	Patronen van tijdsindeling van een individu geven inzicht in de balance of imbalance van activiteiten (Edgelow & Kurpa, 2011). In dit onderzoek wordt de effectiviteit van Action Over Inertia (AOI; Krupa et al. 2007) geëvalueerd. Beoordelen van wat mensen met SMI nodig hebben. Time use is linked to occupation, because time is fundamental to how people organize and structure their daily lives. Hoewel de veranderingen in tijdgebruik tussen de controle en interventiegroepen op het gebied van zelfzorg, productiviteit en vrije tijd niet significant verschilden, is wel gevonden dat er een significant verschil is op het gebied van slaap. De resultaten laten zien dat 12 weken periode niet adequaat is om verandering te realiseren, in het bijzonder in patronen van occupational imbalance.
Wagman, P., Hjärthag, F., Hakansson, C., Hedin, K., & Gunnarsson, A. B. (2019). Factors associated with higher occupational balance in people with anxiety and/or depression who require occupational therapy treatment. <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i>. http://doi.org/10.1080/11038128.2019.1693626	Resultaten van dit onderzoek zijn waardevol voor professionals die werken met cliënten om diens occupational balance te ondersteunen/herstellen. Further research, potentially using a qualitative design, is therefore needed to gain more insight into occupational balance and satisfaction with performance of occupations in the present population. The results indicate that enhanced satisfaction with life and with performance of everyday occupations are relevant factors for achieving occupational balance in clients suffering from anxiety and/or depression.
Park S, Lee HJ, Jeon B-J, Yoo E-Y, Kim J-B, Park J-H (2021). Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and healthrelated variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. <i>PLoS ONE</i> 16(2): e0246887. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246887	Doel: invloed van occupational balance op gezondheid, kwaliteit van leven en andere gezondheidsvariabelen.  <pre> graph LR OB[OB] --> LeS[LeS] OB --> LiS[LiS] OB --> Stress[Stress] OB --> Participation[Participation] LeS --> QOL[QOL] LeS --> SH[SH] LiS --> QOL LiS --> SH Stress --> QOL Stress --> SH Participation --> QOL Participation --> SH </pre> Laat invloed van occupational balance op andere factoren zien. Geen interventie of behandelmethode.

Geïnccludeerde artikelen	Belangrijkste elementen
Hultqvist, J., Lund, K., Argentzell, E., & Eklund, M. (2019). Predictors of clinically important improvements in occupational and quality of life outcomes among mental health service users after completion and followup of a lifestyle intervention: multiple regression modelling based on longitudinal data. <i>BMC Psychology</i> 7:83 https://doi.org/10.1186/s40359-019-0359-z	Occupational balance gemeten met behulp van Satisfaction with daily occupations and Occupational Balance (SDO-OB). Bestaande uit vier domeinen: werk, vrije tijd, huishoudelijke taken en zelfverzorging. Deze studie laat zien dat BEL een geschikte interventie kan zijn in zowel een gemeenschap als een klinische setting. En het ondersteunt de verbeteringen van occupational aspects. Toekomstig onderzoek kan dieper ingaan op factoren die de occupational balance verbeteren bij vrouwen en mannen met mentale klachten op het gebied van zelfverzorging.
Eklund M, Tjörnstrand C, Sandlund M, & Argentzell E. (2017). Effectiveness of Balancing Everyday Life (BEL) versus standard occupational therapy for activity engagement and functioning among people with mental illness—a cluster RCT study. <i>BMC Psychiatry</i> , 17(1):363. DOI 10.1186/s12888-017-1524-7	Referentie uit Hultqvist, 2019. Gebaseerd op andere lifestyle interventies. Primary uitkomsten Activiteiten betrokkenheid Satisfaction with daily occupations and occupational balance (SDO-OB) verbeterde scores Waarde van activiteiten Increased activity engagement. Increased activity level, more optimal general activity balance, reduced symptom severity, vergroot psychosocial functioneren.
Wagman, P., & Hakansson, C. (2014). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). <i>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</i> , 21, 227–231. http://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571 .	Referentie uit Pekçetin, 2021. Onderdelen van OBQ: 1. Balance between doing things for others/for oneself 2. Perceiving one's occupations as meaningful 3. Time for doing things wanted 4. Balance between work, home, family, leisure, rest, and sleep 5. Balance between doing things alone/with others 6. Having sufficient to do during a regular week 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/voluntary occupations 12. Balance between energy-giving/energy-taking activities 13. Satisfaction with time spent in rest, recovery, and sleep
Cup EHC, Satink T. (2017). Ergotherapierichtlijn QVS – Coaching bij activiteiten van het dagelijks leven. Radboudumc & Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Nijmegen.	In deze paragraaf worden specifieke ergotherapie interventies besproken die aansluiten bij de beperkingen die mensen met QVS ervaren in het dagelijks leven. De eerste drie interventies betreffen het vinden van balans en het omgaan met vermoeidheid.

Geïnccludeerde artikelen	Belangrijkste elementen
	- Activiteitenweger - Programma Omgaan met vermoeidheid - Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) (specifiek voor cognitieve problematiek) pp. 84.
De Haes, S., (2015). <i>Leven in balans?! Een kwalitatieve studie over 'occupational balance' bij cliënten met persoonlijkheidsproblematiek</i> (Masterproef)	Uit het onderzoek blijkt dat participanten zeven hoofdelementen belangrijk vinden in de ervaring van balans, namelijk: structuur, arbeid, vrije tijd, zelfzorg, relaties, lichaam & geest en zelfontplooiing. Deze elementen zijn onderling verbonden en kunnen op twee niveaus geplaatst worden: (1) balans in dagelijkse activiteiten en (2) balans in het leven. Een gelijkaardige opdeling wordt gevonden bij Wagman (2012). Zij benoemt „occupational balance“ als een onderdeel van „life balance“, waarbij „occupational balance“ wordt teruggevonden in een aantal dimensies van „life balance“. Deze zijn: „activity balance“, „time balance“ en gedeeltelijk „balance in body and mind“. Zowel uit eigen resultaten als uit de analyse van Wagman (2012), blijken beide vormen echter belangrijk en kunnen deze niet los van elkaar gezien worden. Balans in dagelijkse activiteiten (arbeid – vrije tijd – zelfzorg) wordt gefaciliteerd door structuur en kan gebruikt worden als eerste opstap in het bereiken van balans in het leven. Dit vormt mogelijks een aanknopingspunt voor therapie.

Bijlage 4 – Vragenlijst praktijkonderzoek

Wervingstekst respondenten

Beste ergotherapeut,

In opdracht van het kennisteam van docenten ergotherapie van de Hogeschool Rotterdam doe ik onderzoek naar interventies en behandelmethodes gericht op het verbeteren of herstellen van de balans in het dagelijks handelen (occupational balance) bij volwassen cliënten (18+).

Om kennis en ervaringen te verzamelen ben ik opzoek naar ergotherapeuten die werken met volwassen cliënten waarbij het vinden van balans in het dagelijks handelen een rol speelt in de behandeling.

Heeft u hier ervaring mee, dan zou ik u willen vragen om onderstaande enquête in te vullen. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Ook het delen met anderen zou mij enorm helpen!

<https://limesurvey-studivg.hr.nl/index.php/179922?lang=nl>

Alvast heel hartelijk bedankt!

Met vriendelijke groet,

Judith Bakker

Ergotherapeut in opleiding aan de Hogeschool Rotterdam

Enquête

Beste ergotherapeut,

Bedankt dat u tijd wilt vrij maken om deze vragenlijst voor mijn afstudeeronderzoek in te vullen. Door middel van deze vragenlijst wil ik graag uw ervaringen inventariseren omtrent het ondersteunen van cliënten in het vinden van balans in het dagelijks handelen.

Het invullen van de vragen zal ongeveer 10 minuten in beslag nemen. De resultaten zullen anoniem verwerkt worden en zijn niet naar u of uw organisatie te herleiden.

Als u de resultaten van het onderzoek wilt ontvangen, kunt u uw e-mailadres achterlaten bij de laatste vraag.

Hartelijk bedankt!

Met vriendelijke groet,

Judith Bakker student ergotherapie Hogeschool Rotterdam

Bekendheid

1. In hoeverre bent u bekend met het begrip occupational balance?

- Helemaal niet
- Ik heb er wel eens van gehoord, maar weet niet wat het is
- Ik weet ongeveer wat het is
- Ik weet goed wat occupational balance is
- Ik weet precies wat het is en gebruik het ook in praktijk

2. Gebruikt u dit begrip in de praktijk?

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

3. Wat zijn volgens u belangrijke elementen in het ondersteunen van cliënten in het vinden van balans in het handelen?

- Voorlichting
- Coaching
- Training
- Advies
- Compensatie
- Aanpassen omgeving
- Anders, namelijk

Definitie

Als definitie van occupational balance heb ik in mijn afstudeeronderzoek beschreven:

De individuele, subjectieve ervaring van het hebben en kunnen organiseren van de juiste hoeveelheid en variatie aan activiteiten in zijn/haar handelingspatroon/dagelijks handelen, passend bij hun ambities en waarden. Zodat het als harmonieus samenhangend wordt ervaren en positieve invloed heeft op de gezondheid en het welzijn.

4. Sluit uw beeld van het ondersteunen van cliënten in het vinden van balans in het handelen aan bij bovenstaand begrip?

- Helemaal niet
- Een klein beetje
- Gedeeltelijk
- Bijna helemaal
- Helemaal wel

Interventies

5. Op welke manier werkt u met cliënten waarbij het vinden van balans in het handelen een rol speelt in de behandeling?

- Als hoofddoel van de behandeling
- Als subdoel van de behandeling
- Het komt soms ter sprake
- Niet
- Anders, namelijk

6. Met welke problemen of diagnose worden deze cliënten verwezen naar de ergotherapie?

- Chronische) vermoeidheid
- (Chronische) Pijnklachten en/of aandoeningen aan het bewegingsapparaat
- Cognitieve problemen als gevolg van hersenletsel
- Burn-out
- Anders, namelijk

7. Welke interventies of behandelmethodes zet u in om cliënten te ondersteunen om de balans in het handelen terug te vinden?

8. Hoe wordt besloten welke interventies of methoden ingezet worden?

- Individueel, door de behandelend ergotherapeut
- Binnen het team
- Volgens een multidisciplinair protocol
- Anders, namelijk

9. Waarom worden deze interventies ingezet?

- De behandelend ergotherapeut is hiermee bekend
- Dit wordt beschreven in de literatuur
- Dit wordt beschreven in een richtlijn of protocol
- Advies van een collega ergotherapeut
- Advies van een collega van een andere discipline
- Anders, namelijk

10. Wat zijn uw ervaringen met het gebruik van deze interventie(s) of behandelmethode(n)?

- Positief
- Wisselend
- Negatief
- Het levert resultaat op
- De client is tevreden over de interventie
- Goed bruikbaar/makkelijk toe te passen
- Anders, namelijk

11. Wat zijn de voor- en nadelen van deze methode of interventie?

Voordelen:

Nadelen:

12. Kijkend naar de definitie van occupational balance, vindt u dat interventie die u gebruikt de client voldoende ondersteunt om occupational balance te bereiken (of verbeteren)?

- Ja, omdat ...
- Nee, omdat ...

Uit de literatuur

13. Uit het literatuuronderzoek dat gedaan is voorafgaand aan dit praktijkonderzoek zijn verschillende behandelmethoden naar voren gekomen. Namelijk: Balancing Everyday Life (BEL) interventie, Web-based Time Management interventie, Action over Inertia. Bent u bekend met deze interventies?

Ja, ik ken twee of drie van deze interventies

Nee

Deels, ik heb er weleens van gehoord/over gelezen

Deels, ik ken één van de interventies, namelijk ...

14. Zet u de desbetreffende interventie ook in in uw praktijk?

	Balancing Everyday Life	Web-based Time Management interventie	Action over Inertia
Nee			
Ken ik wel, maar gebruik ik niet			
Gebruik ik soms			
Gebruik ik regelmatig			
Gebruik ik bijna altijd			

15. Welke aanbevelingen heeft u omtrent toekomstige interventies of behandelmethoden gericht op occupational balance?

Algemene vragen

16. Hoeveel jaar bent u werkzaam als ergotherapeut?

- 0 – 2 jaar
- 2 – 5 jaar
- 5 – 10 jaar
- 10 – 15 jaar
- 15 – 20 jaar
- > 20 jaar

17. In welke setting bent u momenteel werkzaam?

- Arbeidsreïntegratie
- Eerste lijn
- Gemeente
- Revalidatie
- Verpleeghuis
- Woon- en dagbesteding
- Ziekenhuis
- Anders, namelijk

18. Hoeveel jaar bent u werkzaam in de setting waarin u het meest werkt met occupational balance?

- 0 – 2 jaar
- 2 – 5 jaar
- 5 – 10 jaar
- 10 – 15 jaar
- 15 – 20 jaar
- > 20 jaar

19. Zou u benaderd mogen worden voor een gesprek of interview aanvullend op dit onderzoek? Vul hier uw e-mailadres in.

20. Wilt u de resultaten van dit onderzoek ontvangen nadat deze verwerkt zijn? Vul hier uw e-mailadres in.

21. Heeft u aanvullende opmerkingen of vragen?

Nogmaals bedankt voor het invullen van de vragen. Indien u heeft aangegeven de resultaten van dit onderzoek te willen ontvangen, zullen deze wanneer het onderzoeksverslag is afgerond naar u opgestuurd worden.

