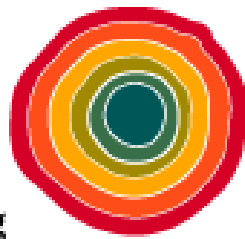


Kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het wel of niet deelnemen van ouders aan reguliere sport- en of beweegprogramma's



Stichting
Welzijn Ouderen

Martijn Bennaars

Studentnummer: 00049719

Eerste versie: 04-01-2016

HZ University of Applied Sciences

Sport- & Bewegingseducatie

Afstudeer begeleider: B. Geenen

Kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het wel of niet deelnemen van ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Rapport naar aanleiding van het vak:

Afstudeerstage

Cursusnummers:

- CU14076

Betrokken docenten:

B. Geenen

Gegevens opdrachtnemer:

Naam: Martijn Bennaars

School: Hogeschool Zeeland

Opleiding: Sport en Bewegingseducatie

Major: Sport & Health

Semester: 8

Studentnummer: 00049719

Benn0004@hz.nl

Martijn.bennaars@gmail.com

Gegevens opdrachtgever/stageadres:

Opdrachtgever: Hans de Rooij

Naam bedrijf/organisatie: Stichting Welzijn Ouderen

Keldermanslaan 5

4611 AL Bergen op Zoom

Tel: 0164 265 946

Bergen op Zoom, 4 januari 2016

Voorwoord

Voor u ligt het onderzoeksverslag dat is geschreven ter afsluiting van de opleiding Sport- en Bewegingseducatie, die wordt aangeboden door de HZ University of Applied Sciences. Dit verslag is het resultaat van mijn afstudeeronderzoek naar de factoren die bij ouderen een rol spelen om wel of niet deel te nemen aan reguleren sport en beweegprogramma's. Dit ter verbetering van Bewegen op Recept van Stichting Welzijn Ouderen.

Het onderzoek is gestart in september 2015 en heeft voortgeduurd tot begin januari 2016. Mijn interesse lag, voordat ik op zoek ging naar een afstudeerplaats bij de doelgroep ouderen. Hierdoor heb ik ook gezocht naar stageadressen die betrekking hadden op deze doelgroep. Stichting Welzijn Ouderen bood mij de kans om bij hen mijn afstudeerstage uit te voeren. Op deze manier kon ik ook kennis maken met het werkveld. Hier wil ik Hans de Rooij voor bedanken, omdat hij mij de kans heeft geboden om te kijken hoe het gaat in een welzijnsorganisatie. Ook wil ik Hans bedanken voor alle hulp en feedback die hij heeft gegeven op het onderzoek. Daarnaast bedank ik graag mijn afstudeercoach van de Hogeschool Zeeland, Bert Geenen voor zijn deskundigheid, feedback en adviezen. Ook de ouderen die mij op vrijwillige basis hebben geholpen met mijn onderzoek wil ik bedanken. Zonder hen had ik nooit tot dit onderzoek kunnen komen. Lilli Schenk en Leonie Bennaars wil ik bedanken voor de vele feedback en het checken van mijn scriptie.

Tot slot bedank ik graag iedereen wiens naam ik niet genoemd heb maar wel een bijdrage geleverd heeft aan deze scriptie.

Bergen op Zoom, januari 2016

Martijn Bennaars

Samenvatting

Aanleiding

De opdrachtgever voor dit onderzoek is Stichting Welzijn Ouderen in Bergen op Zoom. Stichting Welzijn Ouderen maakt gebruik van Bewegen op Recept. Bewegen Op Recept (BOR) is een op huisartsen gerichte interventie met als doel het bevorderen van de beweegactiviteit van mensen die niet of nauwelijks sporten. De doelgroep bestaat uit patiënten die zich in de eerstelijns huisartsenpraktijk presenteren met niet afnemende klachten wegens overgewicht, type 2 diabetes, bewegingsarmoede, rugklachten en/of spanningsklachten. Wanneer de huisarts het idee heeft dat beweging de gezondheid van de betrokken cliënt ten goede zal komen, kan hij een BOR-recept uitschrijven. Dit om de doelgroep te leiden naar een reguliere sport of bewegingsaanbod. Het programma Bewegen op Recept wordt bijna niet meer gebruikt. De toestroom van ouderen via de eerstelijnszorg is bijna nihil, en de functie beweegcoach bestaat ook al niet meer. De aanleiding van dit onderzoek is gekomen vanuit de vraag van het stagebedrijf om te onderzoeken welke factoren een rol spelen in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's. Door inzichtelijk te maken welke factoren een rol spelen in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's hoopt het stagebedrijf verbeteringen te maken op het gebied van Bewegen op Recept.

Methode

Kwalitatief onderzoek is uitgevoerd onder de ouderen die via Bewegen op Recept naar Stichting Welzijn Ouderen zijn gegaan. De gegevens zijn verzameld door middel van semigestructureerde interviews. De respondenten zijn thuis of op het kantoor van Stichting Welzijn Ouderen geïnterviewd. Na afname van de interviews zijn de opnamen getranscribeerd en gecodeerd. De labels zijn gehaald uit de literatuur die in het theoretisch kader is beschreven en uit de opgestelde topiclijst. Deze labels zijn omgezet in thema's en zo tot vragen voor het interview gemaakt om ieder thema uit te werken. Van deze thema's zijn ook de labels voor het codeerformat geformuleerd. Vanuit de verschillende labels is gekeken hoe de ouderen over verschillende onderwerpen dachten om daarmee de deelvragen te kunnen beantwoorden. Er is gecodeerd vanuit een startlijst van Migchelbrink (2008), de thema's/labels zijn gekomen vanuit de probleemstelling, het theoretisch kader, de onderzoeksvraag en de deelvragen.

Resultaten

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen goed is. Alle ouderen vinden het belangrijk om te bewegen omdat ze weten dat het goed is voor hun gezondheid, of omdat ze het gewoonweg leuk vinden om te doen. Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat sociale invloed in het deelnemen aan beweegprogramma's een positief effect heeft. Doordat familie of vrienden en voornamelijk de partner steun bieden aan de betreffende persoon, wordt deze toch gemotiveerd om te gaan bewegen. De inschatting van eigen effectiviteit speelt een grote rol ten aanzien van het bewegen. Als ze denken het gedrag niet te kunnen uitvoeren, doen ze dit ook niet. Als hun gevoel goed is bij een bepaald gedrag, houden ze dit gedrag ook aan. Het ervaren van onvoldoende gezondheid is de grootste barrière die ouderen geven in dit onderzoek. Wanneer dit gepaard gaat met klachten zorgt dit voor grote belemmeringen. In het onderzoek is te zien dat ouderen niet bekend zijn met beweegnormen en soms weinig kennis hebben over beweging en gezondheid. Hieruit kan je concluderen dat hun kennis daarover niet voldoende is.

Het beeld van de ouderen over hun eigen gezondheid is positief. Al moet wel gezegd worden dat sommige ouderen denken gezond te leven terwijl dit niet terug was te zien in de antwoorden die zij gaven over hun leefstijl. Ook kan geconcludeerd worden dat veel ouderen in dit onderzoek niet wisten van het bestaan van Stichting Welzijn Ouderen.

Conclusies

De conclusie uit dit onderzoek is dat een positieve attitude, steun krijgen vanuit de sociale omgeving, een goede eigen effectiviteit hebben, barrières, naamsbekendheid en kennis factoren zijn die bepalen of ouderen wel of niet deelnemen aan sport- of beweegactiviteit.

Aanbevelingen

De volgende aanbevelingen zijn gegeven naar aanleiding van het onderzoek. Ten eerste moeten er kleedkamers komen voor de ouderen die sporten bij Stichting Welzijn Ouderen. Er moet bekendheid gecreëerd worden omdat ouderen vaak niet weten wat Stichting Welzijn Ouderen is en wat het doet. Huisartspraktijken (praktijkondersteuners) moeten weer gemotiveerd worden om ouderen aan het bewegen te krijgen. Ouderen moeten een vriend of vriendin meenemen naar hun eigen beweegactiviteit om zo ook deze ouderen te motiveren te gaan bewegen. Het beweegtraject waarin de ouderen zitten door middel van Bewegen op Recept moet van drie maanden naar zes maanden verlengd worden. De ouderen proberen zes aangesloten maanden achter elkaar te laten sporten om hun gedrag te veranderen. Als een oudere terugvalt, dus stopt met sporten, dit samen evalueren. De beweegcoach moet in het eerste gesprek voorlichting geven over de positieve en negatieve effecten van wel of niet bewegen. Hierdoor krijgen ouderen betere kennis om verantwoorde keuzes te maken. Laten onderzoeken waarom huisartspraktijken (praktijkondersteuners) geen ouderen meer doorsturen naar Stichting Welzijn Ouderen. En als laatst laten onderzoeken wat huisartspraktijken van Bewegen op Recept vinden en of er nog behoefte is aan een beweegcoach.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting.....	3
1.0 Inleiding	7
2.0 Bedrijfsprofiel	9
2.1 Stichting Welzijn Ouderen	9
2.2 Bewegen op Recept.....	9
2.3 Missie.....	10
2.4 Organogram.....	10
2.5 Bedrijfsgegevens	11
3.0 Theoretisch kader	12
3.1 Inleiding	12
3.2 Effecten bewegen.....	12
3.3 Inactieve ouderen versus actieve ouderen	13
3.4 Bewegen in groepsverband	14
3.5 ASE-model	15
3.6 Stages of Change model	17
4.0 Methodiek	18
4.1 Onderzoeksontwerp	18
4.1.1 Onderzoeksgroep	18
4.1.2 Data verzameling	19
4.1.3 Topiclist interviews.....	20
4.1.4 Data analyse	21
4.1.5 Betrouwbaarheid en validiteit.....	22
4.1.6 Ethiek.....	23
5.0 Resultaten.....	24
5.1 Onderzoekspopulatie	24
5.2 Resultaten kwalitatief onderzoek.....	25
5.2.1 Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen?	25
5.2.2 Wat is het effect van sociale invloed in het deelnemen van de ouderen aan beweegprogramma's?	26
5.2.3 In hoeverre speelt de inschatting van eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?	27
5.2.4 Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?	28

5.2.5 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept? .	29
5.2.6 Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?.....	30
5.2.7 Verbeterpunten door ouderen/beweegcoach.....	31
6.0 Discussie en conclusie	33
6.1 Discussie	33
6.1.1 Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen?	33
6.1.2 Wat is het effect van sociale invloed in het deelnemen van de ouderen aan beweegprogramma's?	33
6.1.3 In hoeverre speelt de inschatting van eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?	34
6.1.4 Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?	34
6.1.5 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept? .	35
6.1.6 Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?.....	35
6.2 Beperkingen onderzoek	36
6.3 Sterke punten onderzoek	36
6.4 Conclusie	36
6.4.1 Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen?	36
6.4.2 Wat is het effect van sociale invloed in het deelnemen van de ouderen aan beweegprogramma's?	37
6.4.3 In hoeverre speelt de inschatting van eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?	37
6.4.4 Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?	37
6.4.5 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept? .	38
6.4.6 Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?.....	38
6.4.7 Conclusie onderzoeksvraag	38
7.0 Aanbevelingen.....	40
Literatuurlijst	41
Bijlagen	43
Bijlage 1	43
Bijlage 2	44
Bijlage 3	46
Bijlage 4	156
Bijlage 5	192

1.0 Inleiding

De komende jaren zal de beroepsbevolking steeds ouder worden in Bergen op Zoom. Vooral de leeftijdscategorieën 45- 54 jaar en 55-64 jaar zullen in de periode 2008-2015 sterk groeien (Rutten & de Boer, 2009). Het aantal 65- plussers stijgt van 10.280 in 2008 naar ruim 15.000 in 2025 (Rutten & de Boer, 2009).

Voldoende lichaamsbeweging wordt gezien als een effectieve methode om functionele beperkingen tijdens het ouder worden te voorkomen of te verminderen (TNO Kwaliteit van leven, 2009). Onderzoek wijst uit dat ook op hoge leeftijd deelname aan beweegprogramma's een positief effect heeft op lichamelijke functies. Het volgen van een krachttrainingsprogramma bijvoorbeeld kan leiden tot een verbeterde spierkracht, spiervermogen en contractiesnelheid (TNO Kwaliteit van leven, 2009). Andere beweegprogramma's voor ouderen laten een duidelijk positief effect zien op de lenigheid, het uithoudingsvermogen, de balans, het lopen en de botmassa (TNO Kwaliteit van leven, 2009).

Bewegen Op Recept (BOR) is een op huisartsen gerichte interventie met als doel het bevorderen van de beweegactiviteit van mensen die niet of nauwelijks sporten. De doelgroep bestaat uit patiënten die zich in de eerstelijns huisartsenpraktijk presenteren met niet afnemende klachten wegens overgewicht, type 2 diabetes, bewegingsarmoede, rugklachten en/of spanningsklachten (Zorgverzekeraar CZ & Gemeente Bergen op Zoom, 2011). Wanneer de huisarts het idee heeft dat beweging de gezondheid van de betrokken cliënt ten goede zal komen, kan hij een BOR-recept uitschrijven. Dit om de doelgroep te leiden naar een reguliere sport of bewegingsaanbod (Zorgverzekeraar CZ & Gemeente Bergen op Zoom, 2011).

Het Bewegen op Recept is via Stichting Welzijn Ouderen en hun Beweegwijzer tot stand gekomen. Het doel van BOR is om volwassenen, voor wie de stap naar het reguliere sportaanbod te groot is, te coachen naar een activiteit die bij de deelnemer past. De beweegcoach kijkt dan samen met de deelnemer welk sport- en beweegaanbod geschikt is en houdt daarbij rekening met de mogelijkheden en de motivatie van iemand.

Omdat er niet veel gebruik meer wordt gemaakt van Bewegen op Recept en Stichting Welzijn Ouderen met het probleem zit om ouderen over te halen meer te gaan bewegen, zag de student hier een kans in om onderzoek te doen. De student gaat door middel van onderzoek kijken wat er bij de ouderen speelt. Dit om te proberen ze weer actief deel te laten nemen aan reguliere sport en beweegprogramma's via het Bewegen op Recept. Door middel van onderzoek naar de ervaringen van de ouderen die het Bewegen op Recept traject hebben gevolgd en het kijken naar welke factoren de ouderen ervaren, probeert de student een zo goed mogelijk advies te kunnen geven.

Stichting Welzijn Ouderen hecht een grote waarde aan een stroomopgang van ouderen die van zorg naar welzijn verplaatsen. Zij vinden dat de zorg te duur is en zich vooral op lichamelijk vlak en niet op sociaal vlak richten. Stichting Welzijn Ouderen vindt het sociale vlak (het welzijn van de mens) het ontmoeten van andere mensen, het samen zijn heel belangrijk. Daarom is hun missie ook; *Uw welzijn is mede onze zorg. Doet u mee?*

Het doel van dit onderzoek is om inzichtelijk te maken welke factoren een rol spelen in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's. Dit ter verbetering van Bewegen op Recept van Stichting Welzijn Ouderen. De doelgroep ouderen, die Stichting Welzijn Ouderen probeert te motiveren tot deelname aan bewegingsactiviteiten, is lastig te motiveren. In dit onderzoek moet ook duidelijk worden hoe deze ouderen gemotiveerd kunnen worden.

Het onderzoek geeft antwoord op de volgende vraag:

Welke factoren spelen een rol in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's via 'Bewegen op Recept' van de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen?

Om de centrale vraag te kunnen beantwoorden zullen eerst de volgende deelvragen beantwoord moeten worden:

1. Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van bewegen?
2. wat is het effect van sociale invloed op ouderen om deel te nemen aan beweegprogramma's
3. In hoeverre speelt de inschatting van de eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?
4. Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?
5. Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept?
6. Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?

Het onderzoeksverslag bestaat uit zeven hoofdstukken. Hoofdstuk één bevat de inleiding. In het tweede hoofdstuk staat een korte beschrijving over het bedrijf. Hoofdstuk drie bevat het theoretisch kader. Gebruikte theorieën en modellen zijn hierin beschreven. In hoofdstuk vier is er aandacht voor de onderzoeksmethodologie. In hoofdstuk vijf komen de resultaten van het onderzoek aan de orde. Hoofdstuk zes bevat de discussie en conclusie. Hierin worden resultaten geïnterpreteerd in het licht van het theoretisch kader. Hierbij zijn de uitkomsten van het onderzoek gebundeld om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag. Tenslotte wordt hoofdstuk zeven afgesloten met aanbevelingen.

2.0 Bedrijfsprofiel

2.1 Stichting Welzijn Ouderen

Stichting Welzijn Ouderen is een stichting die zich al meer dan 40 jaar hard maakt voor de zorg en welzijn van de ouderen van 55+ binnen de gemeente Bergen op Zoom. De stichting is gedurende de jaren enorm gegroeid waardoor zij hun diensten in 6 hoofdtaken hebben verdeeld.

Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom is een stichting van professionals aangevuld met de onmisbare steun van honderden vrijwilligers. Samen proberen zij ervoor te zorgen dat de Bergse ouderen zo lang en aangenaam mogelijk zelfstandig kunnen wonen en leven. Een opdracht met vele gezichten.

Ouder worden is leuk, mensen krijgen tijd voor hobby's, partner, kinderen, kleinkinderen en kennissen. Er zijn veel mogelijkheden van vermaak. De Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom organiseert onder andere sociëteitswerk voor ouderen in de wijken.

Maar ouder worden heeft ook zijn mindere kanten. Mensen hebben wat meer steun nodig om zelfstandig te kunnen blijven wonen.

De zes hoofdtaken van Stichting Welzijn Ouderen zijn:

1. Activiteiten & Sociaal ontmoeten
2. Bewegen (40 bewegingsgroepen)
3. Welzijnsdiensten
4. Overige zaken
5. Mantelzorgondersteuning
6. Ouderenadvies

2.2 Bewegen op Recept

Bewegen Op Recept (BOR) is een op huisartsen gerichte interventie met als doel het bevorderen van de beweegactiviteit van mensen die niet of nauwelijks sporten. De doelgroep bestaat uit patiënten die zich in de eerstelijns huisartsenpraktijk presenteren met niet afnemende klachten wegens overgewicht, type 2 diabetes, bewegingsarmoede, rugklachten en/of spanningsklachten (Zorgverzekeraar CZ & Gemeente Bergen op Zoom, 2011). Wanneer de huisarts het idee heeft dat beweging de gezondheid van de betrokken cliënt ten goede zal komen, kan hij een BOR-recept uitschrijven. Dit om de doelgroep te leiden naar een reguliere sport of bewegingsaanbod (Zorgverzekeraar CZ & Gemeente Bergen op Zoom, 2011).

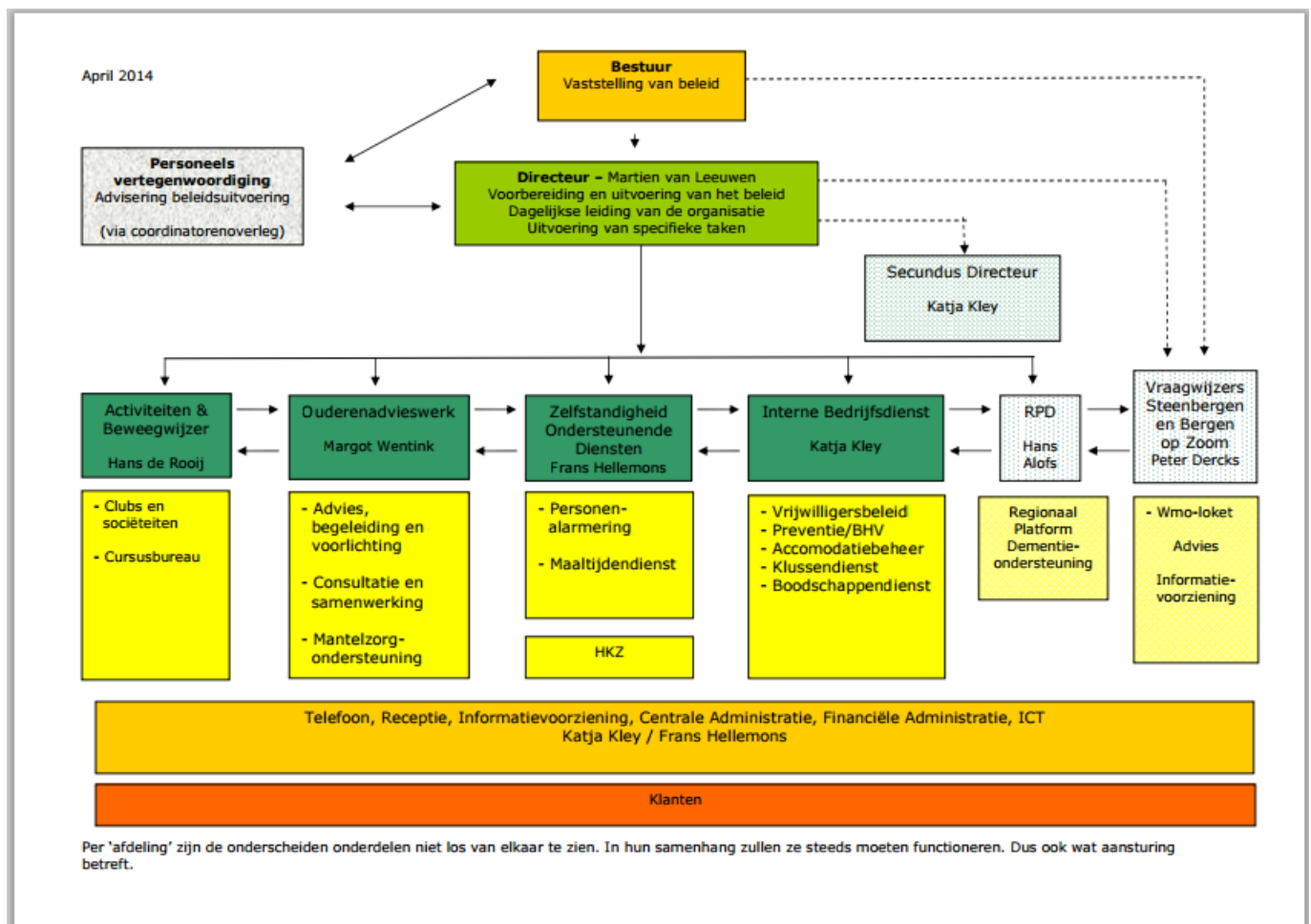
Het Bewegen op Recept is via Stichting Welzijn Ouderen en hun Beweegwijzer tot stand gekomen. Het doel van BOR is om volwassenen, voor wie de stap naar het reguliere sportaanbod te groot is, te coachen naar een activiteit die bij de deelnemer past. De beweegcoach kijkt dan samen met de deelnemer welk sport- en beweegaanbod geschikt is en houdt daarbij rekening met de mogelijkheden en de motivatie van iemand.

2.3 Missie

Stichting Welzijn Ouderen hecht een grote waarde aan een stroomopgang van ouderen die zichzelf van zorg naar welzijn verplaatsen. Zij vinden dat de zorg te duur is en zich vooral op lichamelijk vlak en minder op sociaal vlak richten. Stichting Welzijn Ouderen vindt het sociale vlak (het welzijn van de mens) het ontmoeten van andere mensen, het samen zijn heel belangrijk. Daarom is hun missie ook; *Uw welzijn is mede onze zorg. Doet u mee?*

2.4 Organogram

Het onderstaande organogram (Figuur 1) geeft schematisch de structuur van Stichting Welzijn Ouderen weer. Martien van Leeuwen is directeur van Stichting Welzijn Ouderen en zoals te zien zijn deze verdeeld in de verschillende hoofdtaken. Deze zijn; Activiteiten & Beweegwijzer, Ouderenadvieswerk, Zelfstandigheid Ondersteunende Diensten en Interne Bedrijfsdienst.



2.5 Bedrijfsgegevens

Stichting Welzijn Ouderen
Keldermanslaan 5
4611 AL Bergen op Zoom
Postbus 674
4600 AR Bergen op Zoom
Telefoon: 0164-265946
Emailadres: info@swoboz.nl
Website: www.swoboz.nl

3.0 Theoretisch kader

3.1 Inleiding

Op 1 januari 2012 telde Nederland 2,7 miljoen ouderen (personen van 65 jaar en ouder). Daarmee was 16% van de bevolking 65-plusser. Van alle 65-plussers was 25% 80 jaar of ouder. Van alle 65-plussers was ruim 1,1 miljoen man (44%) en 1,5 miljoen vrouw (56%). Hoe hoger de leeftijd, hoe groter het aandeel vrouwen in de bevolking. Van alle 65-plussers was 3% van niet-westers allochtone afkomst (Giesbers et al., 2013).

In de komende decennia zal het aandeel 65-plussers in versnelde mate stijgen, omdat vanaf 2011 de eerste leden van de babyboomgeneratie 65 jaar oud geworden zijn. Vanaf 2025 zal vervolgens ook het aandeel 80-plussers binnen de groep 65-plussers sterk toenemen (de dubbele vergrijzing). Op het hoogtepunt, 2041, zijn 4,7 miljoen Nederlanders 65 jaar of ouder, 26,5% van de bevolking (Giesbers et al., 2014). Daarvan is dan ruim een derde 80-plusser. Na 2041 neemt het aandeel 65-plussers in de bevolking weer iets af, hoewel het aandeel 80-plussers nog wel blijft stijgen. In 2060 is naar verwachting 26,3% van de bevolking 65 jaar of ouder, waarvan 42,0% een 80-plusser is (Giesbers et al., 2014).

De komende jaren zal de beroepsbevolking steeds ouder worden in Bergen op Zoom. Het aantal 65-plussers stijgt van 10.280 in 2008 naar ruim 15.000 in 2025 (Rutten & de Boer, 2009). De vergrijzing zal veel impact hebben op bijvoorbeeld de arbeidsmarkt, de woningmarkt en het voorzieningenniveau. (Rutten & de Boer, 2009)

Voldoende lichaamsbeweging wordt gezien als een effectieve methode om functionele beperkingen tijdens het ouder worden te voorkomen of te verminderen (TNO Kwaliteit van leven, 2009).

Onderzoek wijst uit dat ook op hoge leeftijd deelname aan beweegprogramma's een positief effect heeft op lichamelijke functies. Het volgen van een krachttrainingsprogramma bijvoorbeeld kan leiden tot een verbeterde spierkracht, spiervermogen en contractiesnelheid (TNO Kwaliteit van leven, 2009). Andere beweegprogramma's voor ouderen laten een duidelijk positief effect zien op de lenigheid, het uithoudingsvermogen, de balans, het lopen en de botmassa (TNO Kwaliteit van leven, 2009).

Om antwoord te kunnen geven op de vraag welke factoren een rol spelen in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's, wordt in dit onderzoek naar het ASE-model gekeken, dit model wordt verder toegelicht in het theoretisch kader. Verder wordt ook gekeken naar de barrières en kennis van sporten en bewegen van de ouderen en hoe Bewegen op Recept hen wel of niet heeft geholpen met het deelnemen aan sport- en beweegprogramma's.

3.2 Effecten bewegen

Verschillende studies hebben aangetoond dat mensen die lichamelijk actief zijn een lagere kans hebben om vroegtijdig te overlijden dan mensen die inactief zijn (RIVM, 2005). De kans om vroegtijdig te overlijden is voor inactieve mensen ongeveer 30 tot 40% groter dan actieve mensen (RIVM, 2005).

Ouderen en ouderen met een chronische ziekte voldoen beiden veelal niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (TNO, 2013). Mensen met een chronische ziekte maken gebruik van ander

sport- en beweegaanbod dan ouderen zonder ziekte en de groep 50+ bestaat in feite uit allerlei verschillende groepen (TNO, 2013).

Bij Stichting Welzijn Ouderen hebben ze verschillende beweegprogramma's voor de ouderen. Zij maken geen gebruik van krachttrainingsprogramma's omdat zij geen fitness zijn. Stichting Welzijn Ouderen focust zich meer op het welzijn van de ouderen en vooral op het sociale aspect. Daarnaast kan deelname aan beweegprogramma's het risico op vallen en botbreuken verlagen en geeft het afleiding van dagelijkse routine en kan het stressvorming tegengaan (TNO Kwaliteit van leven, 2009).

In het licht van de toenemende vergrijzing en de potentiële gezondheidswinst van regelmatige lichaamsbeweging is het bevorderen van een actieve leefstijl bij ouderen een belangrijk beleidsdoel van de overheid. Temeer daar een hoge leeftijd en een lichamelijke beperking de belangrijkste determinanten zijn voor het gebruik van gezondheidszorg (TNO Kwaliteit van leven, 2009). Daarnaast blijkt de afgelopen jaren uit de nationale monitor van de dagelijkse lichaamsbeweging in Nederland dat ouderen boven de 65 jaar relatief weinig bewegen (TNO Kwaliteit van leven, 2009).

3.3 Inactieve ouderen versus actieve ouderen

Een belangrijk aandachtspunt voor beweegstimuleringsbeleid is het reduceren van het aantal ouderen die inactief zijn. Dit speelt een grote rol binnen Stichting Welzijn Ouderen omdat zij ook aangeven deze personen heel moeilijk te kunnen bereiken. Het reduceren van inactiviteit is vooral van belang vanwege de relatief grote gezondheidsrisico's die daaraan verbonden zijn (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009). Uit literatuuronderzoek en analyse van meerdere Nederlandse databestanden (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009) is gebleken dat een aantal subgroepen binnen de doelgroep ouderen een hoger risico lopen op totale inactiviteit. Zo zijn onder de ouderen vrouwen vaker inactief dan mannen. Ook blijken alleenstaande/-wonende ouderen vaker inactief te zijn dan samenwonende ouderen. Oude ouderen (75-plussers) zijn vaker inactief dan jongere ouderen. Verder blijken rookgedrag en ervaren gezondheid ook van invloed te zijn op het beweeggedrag van ouderen (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009).

Naast het normale verouderingsproces, waarbij allerlei fysiologische veranderingen optreden, gaat ouder worden gepaard met het optreden van een of meerdere chronische aandoeningen (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009). Populatiecijfers laten zien dat 50 procent van de ouderen één of meer chronische aandoeningen heeft (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009). Bij een chronische aandoening is, als gevolg van een ziekte of trauma, vaak sprake van langdurige of blijvende verschijnselen zoals pijn, vermoeidheid, schadelijke anatomische of structurele veranderingen en (extra) verlies van mentale of fysiologische functies. Over het algemeen geldt dat mensen met chronische aandoeningen minder fysiek belastbaar zijn (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009). Met als gevolg een extra verhoogd risico op inactiviteit en vervolgens een verhoogd risico op functionele beperkingen en daarmee het verlies op zelfstandigheid (W.J.H. Mulier Instituut, TNO Kwaliteit van Leven, 2009).

Wat wel opvallend is, is dat er juist weinig verschillen gevonden worden tussen gezonde 50-plussers en 50-plussers met een chronische aandoening wat betreft sporten en bewegen (Otten, 2013). Zoals verwacht zijn 50-plussers met een chronische aandoening wat ouder, vaker vrouw, vaker alleenstaand en hebben minder inkomen dan gezonde 50-plussers. 50-plussers met een chronische aandoening verschillen niet van gezonde 50-plussers wat betreft de Nederlandse Norm Gezond Bewegen: beide groepen bewegen te weinig (Otten, 2013). Echter, 50-plussers met een chronische

aandoening sporten minder vaak. Als ze sporten dan beoefenen ze vaker tai chi en zwemmen, en minder vaak aerobics, hardlopen, schaatsen, tennis en wandelen (Otten, 2013). 50-plussers met een chronische aandoening sporten vaker via welzijnswerk, en minder via verenigingsverband, maar men sport net als gezonde 50-plussers liever ongeorganiseerd, zoals wandelen of fietsen (Otten, 2013).

Aandachtspunten zijn dat 50-plussers met een chronische aandoening vaker niet deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten omdat ze denken dat hun gezondheid het niet toelaat, geen lotgenoten kennen om samen er naar toe te gaan of leeftijdsgenoten missen bij de activiteit, ze het te duur vinden en ze er geen plezier en ontspanning aan beleven (Otten, 2013). Hun zorgverleners (huisartsen, fysiotherapeuten) moedigen hen wel aan om te sporten. Gezonde 50-plussers en 50-plussers met een chronische aandoening geven aan dat als zorgverleners hen zouden aansporen dat motiverend zou werken om te gaan sporten of te bewegen (Otten, 2013). Wat betreft het aanbod maken 50-plussers met een chronische aandoening liever gebruik van mogelijkheden overdag en op een doordeweekse dag. Liefst sport men via welzijnswerk of fysiotherapie, minder graag via een sportvereniging (Otten, 2013).

Dit is dus een ideale uitkomst voor Stichting Welzijn Ouderen. Het is bewezen dat mensen met een chronische aandoening liever sporten via welzijnswerk dan bij een sportvereniging (Otten, 2013). Het enige probleem dat de ouderen ondervinden is dat ze denken dat ze niet thuis horen in een dergelijke stichting. Het is juist dan de bedoeling om hen in te laten zien dat zij meer dan welkom zijn binnen Stichting Welzijn Ouderen.

3.4 Bewegen in groepsverband

Het bewegen in groepsverband is ook een belangrijk aspect bij de ouderen en vooral bij Stichting Welzijn Ouderen. Bij alle activiteiten binnen de Beweegwijzer zijn na de activiteiten gezellige koffiemomenten ingepland. Stichting Welzijn Ouderen zegt dat het sociale aspect bijna belangrijker voor de ouderen is dan het bewegen en gezond blijven.

Het is vaak zo dat ouderen een risicogroep zijn voor sociaal isolement omdat de omvang van hun eigen netwerk geleidelijk aan afneemt (Woudstra, 2009). Hoewel sociaal isolement in alle leeftijdscategorieën voorkomt, is de kans om geïsoleerd te raken groter naarmate mensen ouder zijn. Uit een onderzoek onder Nederlandse ouderen van 55 jaar en ouder blijkt dat 32% als eenzaam beschouwd kan worden (Woudstra, 2009). Een ander onderzoek stelt dat 12% van de 65-plussers in een sociaal isolement verkeerd (Woudstra, 2009). Er is dus wel degelijk sprake van eenzaamheid onder ouderen.

Sociale relaties blijken een positieve invloed uit te oefenen op het welzijn van oudere mensen (Woudstra, 2009). Onderzoek wijst uit dat sociale relaties eenzaamheid bij ouderen kunnen reduceren en dat sociale contacten een positief effect hebben op de gezondheid en levensduur van ouderen (Woudstra, 2009). Zo blijkt bijvoorbeeld dat het hebben van een partner en een groot netwerk het overlijdensrisico doet afnemen. Kortom: sociale relaties zijn belangrijk om succesvol ouder te worden (Woudstra, 2009).

Daarnaast spelen ook vriendschapsrelaties een belangrijke rol. Bij familieleden vinden ouderen zorg en steun, vrienden zijn belangrijk voor vertrouwelijk contact, plezierige sociale interactie en voor een gevoel van sociale integratie. In de toekomst zal de rol van vrienden en leeftijdsgenoten groter worden en de rol van familie en burens afnemen (Woudstra, 2009). Vooral het zelf sociaal actief zijn

(sociale participatie) heeft een positief effect op het welzijn van ouderen (Woudstra, 2009). Je ziet dat dit ook steeds belangrijker wordt bij Stichting Welzijn Ouderen. Je hoort van veel deelnemers bij de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen dat ze door vrienden toch in aanraking zijn gekomen met de beweegactiviteiten.

3.5 ASE-model

Gedragsmodellen kunnen verklaren waarom een persoon bepaald gedrag vertoont. Om het gedrag van deze persoon te veranderen moet er gekeken worden naar welke factoren invloed hebben op het vertoonde gedrag. Om dit duidelijk in kaart te brengen wordt er gebruik gemaakt van gedragsmodellen (NISB, 2014).

ASE-Model

Het ASE-model is een model dat is gemaakt door Fishbein en Ajzen in 2010. Het ASE-model gaat er van uit dat de aanname van de intentie tot een bepaald gedrag de beste voorspelling vormt voor het uiteindelijke gedrag. Er zijn drie principes die bepalen of iemand de intentie tot een bepaald gedrag heeft:

1. *Attitude*: de attitude is de houding van een persoon ten opzichte van iets of iemand. De attitude wordt bepaald door wat het gedrag oplevert. Het kan iets tijdelijk of permanent veranderen. Een permanente verandering zal sneller leiden tot een duurzame gedragsverandering.
2. *Sociale invloed*: De sociale invloed gaat over de sociale druk die wordt ervaren als een bepaald gedrag vertoond wordt. Dit kan dus zijn op welke manier mensen naar je gaan kijken als je je anders gedraagt.
3. *Eigen-effectiviteit*: dit is mate waarin je jezelf zo inschat dat je in staat bent om een handeling uit te voeren.

Attitude

De attitude is de houding van een persoon ten opzichte van een bepaald gedrag en kan worden gezien als een afweging van voor- en nadelen die de persoon aan het gedrag verbindt. Attitude is onder te verdelen in een cognitieve, affectieve en conatieve component. Het cognitieve component heeft betrekking op kennisopvattingen. Het affectieve component kan gemeten worden door te vragen of men bepaald gedrag goed of slecht vindt, prettig – onprettig etc. Het conatieve component heeft betrekking op de reacties die aan het gedrag worden gekoppeld. Iemand weet bijvoorbeeld dat lichamelijke activiteit noodzakelijk is voor de gezondheid, terwijl hij toch een grote afkeer heeft van lichamelijke activiteit (Schermers, Jongert, Chorus, & Verheijden, 2008).

Een andere indeling die gerelateerd is aan deze drie componenten, is het onderscheid in instrumentele beliefs (over gedrag als middel) versus experiëntiële beliefs (over gedrag als ervaring). Iemand's attitude ten aanzien van bewegen kan bepaald worden door de inschatting van de gevolgen of consequenties van bewegen (instrumentele beliefs: van bewegen word je fit, je verliest gewicht, je blijft gezond, je krijgt een blessure) of door dat bewegen op zichzelf een bepaalde ervaringswaarde heeft (experiëntieel: bewegen is prettig, aangenaam, saai). Experiëntiële beliefs tonen veel overeenkomsten met de eerder genoemde affectieve beliefs, terwijl instrumentele beliefs meer gerelateerd zijn aan de eerder genoemde cognitieve beliefs (Brug et al., 2012).

Sociale invloed

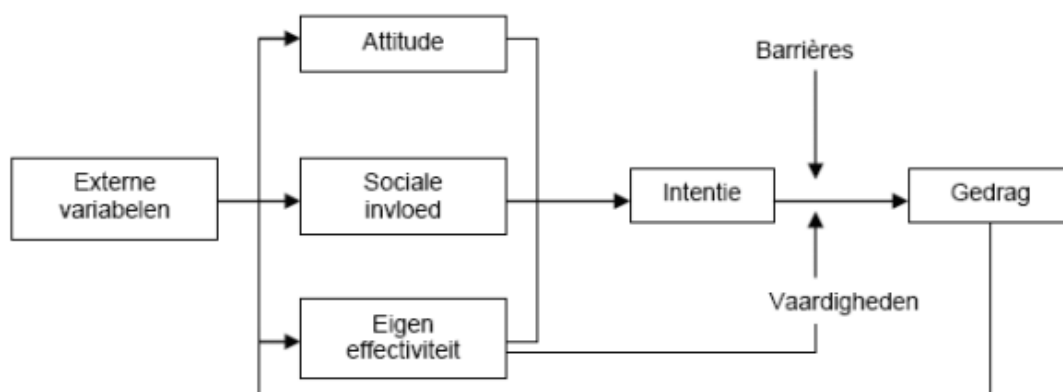
‘De sociale invloed wordt bepaald door sociale normen, het waargenomen gedrag van anderen en de ervaren sociale druk of steun voor het gedrag. Sociale druk is het beïnvloeden van een individu door relevante anderen (familie en vrienden) met als doel diens gedrag te veranderen. Bij sociale steun zijn de acties van relevante anderen erop gericht om het individu te helpen met de uitvoering van diens keuze zijn gedrag te veranderen’. (Schermers, Jongert, Chorus, & Verheijden, 2008).

Eigen effectiviteit

‘Onder eigen effectiviteit wordt verstaan het vertrouwen in het eigen kunnen ten aanzien van het uitvoeren van het gedrag. Bij de eigen effectiviteit wordt onderscheid gemaakt tussen gedrags-, sociale en spanningseffectiviteitsverwachting.

Gedragseffectiviteitsverwachting heeft betrekking op de inschatting van een persoon om een bepaald gedrag uit te kunnen voeren. Onder sociale effectiviteitsverwachting wordt de inschatting verstaan van een persoon van de mate waarin hij zich in staat acht de sociale druk te weerstaan. Spanningseffectiviteitsverwachting heeft betrekking op de inschatting van een persoon om het gewenste gedrag te kunnen blijven vertonen in situaties van spanning zoals een tentamenperiode op school. Belangrijk is om onderscheid te maken tussen de inschatting van het ‘eigen kunnen’ en het ‘daadwerkelijke kunnen’. (Schermers, Jongert, Chorus, & Verheijden, 2008).

In het ASE-model worden externe variabelen, vaardigheden en barrières genoemd. De externe variabelen hebben ofwel invloed op de drie genoemde factoren attitude, sociale invloed en effectiviteit, ofwel directe invloed op het gedrag. De eerste barrière die beschreven wordt is dat positieve intentie in de loop van de tijd in een negatieve intentie kan veranderen. De tweede barrière die wordt genoemd is de omzetting van een positieve intentie in gedrag waaraan allerlei voorwaarden worden gekoppeld door de zorgvrager waardoor het gedrag niet meer uitvoerbaar is. Met andere woorden, een persoon stelt teveel voorwaarden aan de gedragsintentie waardoor het gedrag niet meer haalbaar is. Ten derde worden externe omstandigheden genoemd. Externe omstandigheden zoals weersomstandigheden of financiële middelen kunnen voorkomen, waarop de zorgvrager geen invloed heeft, waardoor het gedrag niet uitgevoerd kan worden (Meer et al., 2009).



Figuur 1: het ASE model (naar De Vries et al., 1988)

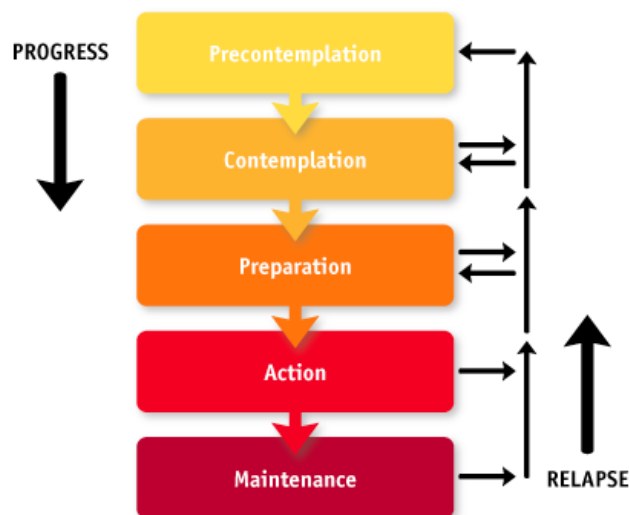
3.6 Stages of Change model

In tegenstelling tot het voorgaande gedragsmodel gaat het Stages of change model er van uit dat het van belang is om te weten in welke fase van gedragsverandering deze persoon zit (Brug et al., 2012). Dit Stages of change model bestaat uit de volgende vijf fasen:

1. Pre-contemplatie fase;
2. Contemplatie fase;
3. Voorbereidingsfase;
4. Actiefase;
5. Behoud.

In de pre-contemplatie fase overweeg je niet om een bepaald gedrag te veranderen. Zij weten niet dat het gedrag dat ze vertonen slecht voor ze is. In de contemplatie fase wordt overwogen om binnen 6 maanden het gedrag te veranderen, maar daar zijn nog geen concrete plannen voor. Als die plannen wel worden gemaakt, komt men in de voorbereidingsfase. In deze fase gaat de persoon een plan maken om op korte termijn het gedrag binnen een maand aan te passen. Hierbij worden de plannen omgezet in de te behalen doelen (Brug et al., 2012) (NISB, 2014).

In de actiefase worden deze plannen omgezet in daadwerkelijke acties en veranderingen. Als deze fase geslaagd is komt de persoon in de behoud fase. De behoud fase begint als gedragsverandering gedurende langere tijd (meestal zes maanden) is volgehouden en het veranderde gedrag een gewoonte is geworden (Brug et al., 2012). In deze fase moet er gewaakt worden voor een terugval. In elke fase kan de persoon terugvallen naar een vorige fase. Dit kan zijn als de persoon bijvoorbeeld in de contemplatiefase opeens geen probleem meer ziet in het gedrag dat hij vertoont. Dan valt hij terug naar de pre-contemplatie fase (NISB, 2014).



Figuur 2: Het Stages of Change model (Prochaska, J.O., Redding, C.A., Evers, K.E., 2002)

4.0 Methodiek

In dit hoofdstuk staat de onderzoeksmethode beschreven. Hierna volgt een beschrijving van de onderzoekspopulatie en de manier van dataverzameling, dataverwerking en data-analyse. Er is een toelichting van de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek en als laatste is er een beschrijving van de ethische aspecten.

4.1 Onderzoeksontwerp

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is er onderzoek gedaan doormiddel van praktijkonderzoek. Om de deelvragen te kunnen beantwoorden is er gebruik gemaakt van een praktijkonderzoek. Dit onderzoek is een kwalitatief verkennend onderzoek. Het is een kwalitatief verkennend onderzoek, omdat er in dit onderzoek gekeken is welke factoren bepalen of ouderen wel of niet bewegen en er geen idee was over de oorzaken hiervan. Hierdoor is gekozen voor een kwalitatief verkennend onderzoek (Baarda, 2009).

Kwalitatief onderzoek is uitgevoerd om inzicht te verkrijgen in ervaringen, belevingen, gevoelens en meningen en hoe deze tot stand zijn gekomen. Op deze manier kan er inzicht verkregen worden in hoe mensen de werkelijkheid ervaren (Baarda et al., 2009). Er is gekozen voor kwalitatief onderzoek, omdat weinig bekend is over factoren in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's. Het verzamelen van nieuwe informatie kan goed gedaan worden door interviewen (Baarda, 2009). Kwalitatief onderzoek is uitgevoerd door het afnemen van interviews.

In het onderzoek is gebruik gemaakt van een semi-gestructureerd interview. De onderwerpen en de volgorde van de vragen liggen in principe vast. De 'doorvragen' liggen niet vast en er kan in de vraagvolgorde afgeweken worden als dat in het gesprek beter uitkomt omdat de oudere het al over het desbetreffende onderwerp heeft gehad (Baarda, 2009).

Er is gekozen voor een semi-gestructureerd interview omdat er bepaalde vragen gesteld moeten zijn om antwoord te kunnen geven op de deelvragen en de uiteindelijke onderzoeksvraag. Ook is hiervoor gekozen omdat er afgeweken kan worden in de volgorde van de gestelde vragen. Bijvoorbeeld als er al antwoord is gegeven op een bepaald onderwerp. De beginvragen liggen vast en als het nodig is kan er doorgevraagd worden.

4.1.1 Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep die meedoen aan dit onderzoek zullen alleen de ouderen die via Bewegen op Recept naar Stichting Welzijn Ouderen zijn gegaan.

Hieronder staat beschreven wanneer de onderzoeksgroep ingesloten (inclusie) of uitgesloten (exclusie) kunnen worden van deelname aan het onderzoek:

Inclusie criteria:

- Ouderen ervaring met Bewegen op Recept
- Mannen en vrouwen
- Leeftijdscategorie: 50+
- Na gesprek wel naar beweegactiviteit gegaan
- Na gesprek niet naar beweegactiviteit gegaan
- Gesprek hebben gehad met Els Asselbergs
- Deelnemerslijst Bewegen op Recept

Exclusie criteria:

- Onder de leeftijd 50
- Ouderen geen ervaring met Bewegen op Recept
- Niet op de deelnemerslijst Bewegen op Recept

Er is gekozen voor deze criteria omdat het doel van het onderzoek is; “inzichtelijk maken welke factoren een rol spelen in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma’s ter verbetering van Bewegen op Recept van Stichting Welzijn Ouderen”.

In een gesprek met de beweegcoach hebben ouderen een advies gekregen voor een eventueel sport- of beweegaanbod. Sommige ouderen zijn wel begonnen en sommige niet. De onderzoeker heeft besloten om beiden te ondervragen, om zo een compleet te krijgen van de factoren die de ouderen geven in het wel of niet deelnemen aan de sport en beweegprogramma’s.

Door middel van een lijst die de stageorganisatie had van alle deelnemers van Bewegen op Recept, is gekeken naar de criteria 50+, ouderen die niet zijn gestart en ouderen die wel zijn gestart.

Via de database van Stichting Welzijn Ouderen is gekeken naar ouderen die nog binnen Stichting Welzijn Ouderen bewegen in de beweeggroepen zodat deze persoonlijk benaderd konden worden. De ouderen die niet zijn gestart waren alleen telefonisch te bereiken. Deze ouderen werden opgebeld, maar omdat zij geen relatie hadden met Stichting Welzijn Ouderen en geen beeld kregen bij de stem van de onderzoeker schrok dit de ouderen af. Toen is besloten om de ouderen die nooit zijn begonnen op een andere manier te benaderen. Adresgegevens van deze ouderen waren wel bekend omdat die in de database stonden bij Stichting Welzijn Ouderen. Zo zijn van de ouderen die nooit zijn gestart met een sport- of beweegprogramma de adresgegevens opgezocht zodat zij persoonlijk werden benaderd. Om de privacy van de ouderen te behouden moest duidelijk worden dat er onderzoek werd gedaan vanuit school voor Stichting Welzijn Ouderen. Ook is toegelicht dat deelname aan het onderzoek volledig anoniem was.

Alle deelnemers hebben vooraf schriftelijke toestemming verleend voor deelname aan het onderzoek.

4.1.2 Data verzameling

Er is gekozen voor semigestructureerde interviews, zodat de onderwerpen die besproken worden vastliggen maar de volgorde waarin het gesprek verloopt niet. In semi- gestructureerde interviews krijgen de ouderen de ruimte om eigen ervaringen te vertellen en toe te lichten. Op deze manier is er meer diepgang in de vragen waardoor er meer informatie verzameld wordt. Hierdoor wordt ook informatie verkregen over onderwerpen die niet opgenomen zijn in de topiclist (Baarda et al., 2009). De interviews zijn afgenomen met behulp van een topiclist. De topiclist is opgesteld met behulp van wetenschappelijke literatuur en was de rode draad voor de interviewer. In de topiclist zijn de belangrijkste aspecten die samenhang hebben met de hoofdvraag gerangschikt (Baarda et al., 2009). Een groot gedeelte van de vragen stond vast aan de hand van de topiclist. De ouderen zijn ondervraagd doormiddel van face to face gesprekken. Hierbij zijn de ouderen rechtstreeks ondervraagd in een persoonlijk gesprek (Baarda, 2009). Interviews werden uitgevoerd totdat verzadiging optrad. Dit wil zeggen totdat zich geen nieuwe inzichten meer voordeden (Baarda, 2009).

De ouderen hadden de keus om bij hen thuis het interview te doen of naar Stichting Welzijn Ouderen te komen. Hierdoor konden de ouderen zelf bepalen wat voor hen het beste uitkwam. Dit werd gedaan om een vertrouwde omgeving te creëren voor de ouderen zodat zij zich hierdoor meer op hun gemak voelden. Alle interviews zijn opgenomen met een recorder. Voorafgaand aan de interviews is aan de ouderen toestemming gevraagd en hebben zij hiervoor een toestemmingsformulier moeten tekenen (zie bijlage 1).

4.1.3 Topiclist interviews

Inleiding:

- Voorstellen
- Onderzoek toelichten
- Onderwerpen toelichten, begrippen uitleggen.

Algemene vragen:

- Geboortedatum
- Opleiding
- Werk
- Dagelijks leven
- Thuisituatie (leef- woonsituatie)
- Roken
- Vroeger aan bewegen gedaan

Openingsvraag:

- U bent via Bewegen op Recept in aanmerking gekomen met de beweegcoach en uiteindelijk een advies gekregen voor een sport of beweegprogramma die u kunt volgen, hoe is dit verlopen bij u?

Beweging

- Gezond dagelijks bewegen
- Voldoende lichamelijke beweging

Attitude:

- Belang van bewegen
- Schuldgevoel
- Plezier
- Kennis beweging
- Gevoel leefstijl

Sociale invloed

- Beweging omgeving
- Reactie omgeving
- Steun omgeving
- Belang omgeving

Eigen effectiviteit

- Motiveren bewegen/sporten
- Andere bezigheden
- Meer bewegen dan nu
- Beslissing wel/niet bewegen of sporten
- Missen vaardigheden
- Behalen van doelen

Intentie

- Bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven (gaan) sporten/bewegen?

Barrières

Er zijn verschillende barrières mogelijk die het u moeilijk maken in de aankomende tijd te blijven sporten. Wilt u voor de volgende barrières aangeven of deze voor u van toepassing zijn? Redenen om op dit moment niet te sporten/bewegen:

- Een gebrek aan tijd
- Een gebrek aan zelfdiscipline
- Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden
- Een gebrek aan plezier in het bewegen
- Een gebrek aan geld
- Een onvoldoende gezondheid
- Een bewegingsangst

Bewegen op Recept

- Algemene indruk
- Ervaring sportfaciliteiten
- Ervaring gesprekken leefstijladviseur
- Verwachtingen programma
- Belemmerende en bevorderende factoren om aan het programma deel te nemen
- Meerdere factoren, zoals voeding?
- Mogelijke verbeterpunten volgens de deelnemers.

Kennis

- Voordelen van het sporten
- Risico's onvoldoende beweging
- Cijfer gezondheid

Afsluiting:

- Aanvullingen, vragen of opmerkingen
- Bedanken

4.1.4 Data analyse

Na de interviews zijn de opnamen getranscribeerd en gecodeerd. De labels zijn gehaald uit de literatuur die in het theoretisch kader is beschreven en uit de opgestelde topiclijst. Vanuit de verschillende labels is gekeken hoe de ouderen over verschillende onderwerpen dachten om daarmee de deelvragen te kunnen beantwoorden.

Er is gecodeerd vanuit een startlijst (Migchelbrink, 2008), de thema's/labels zijn gekomen vanuit de probleemstelling, het theoretisch kader, de onderzoeksvraag en de deelvragen. Deze thema's zijn omgezet tot vragen voor het interview om zo ieder thema uit te kunnen vragen. Van deze thema's zijn ook de labels voor het codeerformat geformuleerd. Nadat de interviews zijn afgenomen en getranscribeerd is in de teksten zelf nog gekeken welke thema's van belang waren voor de labeling. Deze labels zijn toegevoegd aan het codeerformat. De uitspraken zijn per label geordend zodat overzichtelijk te zien is wat per vraag is beantwoord. Voor de uitwerking zie bijlage 4, hier is te zien wat per vraag werd beantwoord door de ouderen. Per thema/label is gekeken wat de ouderen hebben gezegd en of hier onderlinge verbanden in te vinden zijn of dat er juist verschillen zijn tussen de groepen.

4.1.5 Betrouwbaarheid en validiteit

De betrouwbaarheid van een onderzoek geeft aan in welke mate een meting onafhankelijk is van toeval (Baarda, 2009). Bij de uitvoering van kwalitatief onderzoek moet duidelijk zijn waarop de onderzoekconclusies gebaseerd zijn. Het onderzoek moet controleerbaar, herhaalbaar en inzichtelijk zijn. Wanneer het onderzoek wordt herhaald en tot dezelfde resultaten leidt, is het onderzoek betrouwbaar. Toevalligheden kunnen liggen in de geïnterviewde persoon, de situaties en het uitlokken van reacties tijdens het interview (Baarda et al., 2009).

De betrouwbaarheid van het onderzoek is vergroot door gebruik te maken van een opgestelde topiclist. Door de topiclist aan te houden, werden aan alle ouderen dezelfde vragen gesteld. Hierdoor zijn antwoorden beter met elkaar te vergelijken. Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten, is gekozen voor het stellen van open vragen tijdens het interview. Hierdoor geven de ouderen veel meer subjectieve informatie. Op deze manier is ruimte voor de persoonlijke mening en gevoelens van de ouderen.

De interviews zijn in een rustige omgeving naar keuze van de ouderen gehouden. Dit zodat het interview niet beïnvloed werd door andere personen. Aan de ouderen is duidelijk aangegeven dat het om de persoonlijke beleving gaat en er geen fout antwoord mogelijk is.

De interviews zijn voorgelegd aan de stagebegeleider en de afstudeerbegeleider. Daarbij is aan hen gevraagd of zij eventuele opmerkingen en/of aanvullingen hadden op de topiclist. De opmerkingen en aanvullingen van de afstudeerbegeleider en de stagebegeleider zijn verwerkt in de topiclist voordat de interviews werden afgenomen. Dit is gedaan om de betrouwbaarheid van de topiclist te vergroten.

De validiteit geeft aan of je meet wat men beweert te meten in je onderzoek. Wanneer een meting betrouwbaar is hoeft deze niet valide te zijn. Er wordt onderscheid gemaakt tussen interne en externe validiteit (Gratton et al., 2011).

Bij interne validiteit gaat het erom dat je onderzoeksontwerp antwoord kan geven op de onderzoeksvraag (Gratton et al., 2011). Doormiddel van het opstellen van een goede en valide topiclist is getracht de kwaliteit van de onderzoeksresultaten te vergroten. Door de topiclist, aan de hand van wetenschappelijke literatuur, op te stellen is de validiteit vergroot. Door tijdens de interviews verschillende technieken te gebruiken zoals doorvragen, herhalen en samenvatten hierdoor kon dieper ingegaan worden op antwoorden.

Externe validiteit wil zeggen de mate waarin onderzoeksresultaten generaliseerbaar zijn naar andere situaties dan die in het onderzoek (Gratton et al., 2011). Tijdens het onderzoek is gekeken naar de factoren die van invloed zijn op het wel of niet deelnemen aan sport of beweegprogramma's van de ouderen via Bewegen op Recept. De resultaten en conclusies kunnen dus gelden voor andere ouderen, maar de generaliseerbaarheid van de resultaten was in dit onderzoek geen hoofddoel.

4.1.6 Ethiek

Alle ouderen hebben op vrijwillige basis deelgenomen aan dit onderzoek. Vooraf zijn de ouderen geïnformeerd over het doel, de achtergrond en de methode van het onderzoek. Daarnaast heeft elke deelnemer een toestemmingsformulier (zie bijlage 1) ondertekend. Gedurende de interviews zijn de gegeven antwoorden samengevat door de onderzoeker en overlegd met de deelnemer. Gegeven antwoorden zijn anoniem en kunnen niet naar specifieke respondenten leiden. Doordat de interviews zijn opgenomen zijn er geen gegevens verloren gegaan. Hierdoor kunnen de gegevens beter en objectief worden geïnterpreteerd. De onderzoeker heeft geen belang bij bepaalde onderzoeksuitkomsten. De interviewvragen zijn volledig gebaseerd op de resultaten van het theoretisch kader.

5.0 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten uit het onderzoek beschreven. Er is onderscheid gemaakt tussen de gestarte respondenten (G), dit zijn ouderen die via Bewegen op Recept zijn gestart met een beweeg- of sportactiviteit en niet-gestarte respondenten (NG), dit zijn ouderen die niet zijn gestart met een beweeg- of sportactiviteit. De resultaten staan beschreven per deelvraag. Als eerste wordt de onderzoekspopulatie beschreven. Hierna komen de resultaten van het kwalitatief onderzoek aan bod. Met deze resultaten wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag.

5.1 Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie bestond uit 10 ouderen, vijf ouderen die via Bewegen op Recept zijn gestart met een beweeg- of sportactiviteit binnen Stichting Welzijn Ouderen, en vijf ouderen die na het gesprek niet zijn begonnen met een sport of beweegprogramma. Van de vijf ouderen die zijn gestart zijn twee mannelijk en drie vrouwelijk. Van de vijf ouderen die niet zijn gestart zijn ook twee mannelijk en drie vrouwelijk.

Tabel 1. De onderzoekspopulatie schematisch weergegeven

Gestart

Deelnemer	Geslacht	Geboortedatum	Vroeger gerookt/Rookt nog	Vroeger beweegactiviteit	Alleenstaand
Geïnterviewde 1	Man	15-10-1948 67 jaar	Ja, vroeger gerookt	Ja	Nee
Geïnterviewde 2	Vrouw	30-06-1950 65 jaar	Ja, vroeger gerookt	Ja	Nee
Geïnterviewde 3	Man	07-06-1944 71 jaar	Ja, rookt nog (pijproker)	Ja	Nee
Geïnterviewde 4	Vrouw	01-08-1951 64 jaar	Nee	Ja	Nee
Geïnterviewde 5	Vrouw	21-09-1943 72 jaar	Ja, vroeger gerookt	Ja	Nee

Niet-Gestart

Deelnemer	Geslacht	Geboortedatum	Vroeger gerookt/Rookt nog	Vroeger beweegactiviteit	Alleenstaand
Geïnterviewde 1	Man	21-07-1961 54 jaar	Nee	Nee	Ja
Geïnterviewde 2	Vrouw	23-07-1950 65 jaar	Nee	Ja	Nee
Geïnterviewde 3	Vrouw	20-12-1953 61 jaar	Ja, vroeger gerookt	Nee	Ja
Geïnterviewde 4	Vrouw	29-04-1938 77 jaar	Nee	Ja	Ja
Geïnterviewde 5	Man	11-10-1936 79 jaar	Nee	Ja	Nee

5.2 Resultaten kwalitatief onderzoek

Doormiddel van kwalitatief onderzoek worden de deelvragen beantwoord. Onderstaand zijn de resultaten verwerkt voortkomend uit de interviews. De resultaten zijn per deelvraag weergegeven.

5.2.1 Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen?

Alle tien de respondenten vinden het belangrijk om te bewegen, ongeacht hun lichamelijke conditie. NG3: *'Ja dat vind ik heel belangrijk, als je dat niet meer doet dan is het klaar'*. Ze zijn bewust dat hun lichaam ouder wordt. NG2: *'Nou als je gaat zitten, als je ouder wordt worden je spieren stram, dus zodoende'*. Ook vinden ze dat het goed voor de gezondheid is. G2: *'Ja ja, nou en of. Ik vind het ook fijn. Ja, voor je gezondheid toch, ik zit toch ook wel eens in de bank, en moet toch wel wat gaan doen he'*. G1: *'Ja voor het lichaam en de botten ej, en de spieren, anders word je helemaal stijf. Ja, anders kan je helemaal niks meer doen'*.

Bij de vraag of de respondenten zich schuldig voelen als het een week niet gelukt is om te bewegen zijn er verschillende antwoorden te zien. Vijf van de tien respondenten voelen zich dan niet echt schuldig, maar voelen zich dan wel geïrriteerd of vinden het jammer dat het niet gelukt is die week. NG1: *'Ja dan voel ik me eigen wel geïrriteerd, maar toch probeer altijd door te zetten, want het moet toch gebeuren'*. G2: *'Nee, dan denk ik van he, waarom heb ik dat nou niet gedaan. Maar schuldig nee..'*. G5: *'Oh nee dan kan ik niet, dan bel ik af, en dat vind ik wel eens vervelend, maar ik voel me niet belemmerd, maar ik vind het gewoon vervelend'*. Sommige ouderen maakt niet uit als het niet gelukt is om te bewegen. NG2: *'Nee, dan zeg ik, ik ben volgende week weer terug'*. G4: *'Nee, ik maak me nergens druk over. Nee nee, dan kan ik thuis ook gewoon wat oefeningen doen he'*.

Alle respondenten geven aan dat ze het leuk vinden om te bewegen. Daarbij geven drie respondenten aan dat als ze het niet leuk vinden dat ze het niet zouden doen. G2: *'Ja ja ja, nee anders had ik het allang niet meer gedaan'*.

Alle respondenten hebben het idee dat bewegen goed voor hen is, alleen geeft één respondent aan het te merken aan het lichaam als er teveel gedaan wordt. NG3: *'Soms wel soms niet. Nou als ik uhm nou, teveel in de tuin wat heb gedaan, en valt wat zwaarder uit, en wil daarna bewegen dat gaat niet want dan slaat de hele boel op slot. Dan moet ik dat eerst rust gunnen, wil ik daarna weer actief verder kunnen gaan, want ik moet daar gewoon voorzichtig mee zijn.'* Vier respondenten geven ook aan dat het niet alleen goed voor hun lichaam is maar ook omdat ze dan even weg zijn van thuis. Gezelligheid speelt ook een grote rol bij de respondenten. NG4: *'Ja tuurlijk, dan heb je weer zin in het volgende, ik vind het erg om een hele dag niks te doen. Ik neem me altijd voor om iedere dag iets nuttigs te doen, als is het maar 1 ding'*. G4: *'Jawel, ja dat is zeker goed. Ik heb net al gezegd, ik kan moeilijk hier een hele dag op de stoel blijven zitten'*. G5: *'Ja de gezelligheid onder elkaar. Ja, dat is heel erg belangrijk. Zeker je zit maar met zijn 2en hier, mijn uitjes zijn bridgen en sporten bij Frans dat uur'*. NG2: *'Ja, het is ook zo, je komt dan ook tussen de mensen, we hebben een hele gezellige groep, het is niet enkel het sporten, het is ook de communicatie die je met de andere mensen hebt'*.

Bij de vraag of de respondenten denken dat bewegen hen gezonder maakt zijn verschillende antwoorden te zien. Twee respondenten geven aan het niet te weten. G4: *'Dat weet ik niet hoor, met al die klachten die ik heb, dat weet ik niet'*. G5: *'Weet ik niet.'* Eén respondent geeft zelfs aan dat het haar niet gezonder maakt. NG3: *'Nou gezonder word ik niet meer haha. Nee, dat geloof ik niet.'* De andere respondenten geven aan dat bewegen hen gezonder maakt, twee respondenten merken dit

aan hun lichaam. NG2: *'Ja want ik merk nu, sinds ik op dat zwemmen, dat ik makkelijker 2 trappen hier op kan, dat ik niet hijgend op zolder sta'.* NG1: *'Ja, ik val er ook bij af, en het helpt er natuurlijk altijd bij om me gezonder te voelen natuurlijk'.*

Alle respondenten voelen zich goed bij hun huidige leefstijl. Sommige voelen zich fitter en prettiger in vergelijking met hun oude leefstijl. NG1: *'Ja prettiger, ik voel me eigen ook een stukje beter vooral, met lopen dan he. Even lekker stukje lopen, voelt lekker prettig aan'.* NG2: *'Ja ik voelde me iets fitter, het is niet dat ik zo zei van nee dat ik me gelukkig ervan voelt. Het is gewoon dat ik gezellig heb, lekker zwemmen. Het is net wat ik zeg, je zit met mensen van je eigen leeftijd, en heb je het toch over bepaalde dingen'.* G1: *'Ja dat kun je merken hoor, en zeker dat roken. Ja, echt waar. Toen ik rookte, elke avond piepen eh, heel benauwd. Maar nou niet meer'.* Voor de respondenten is het lekker in hun vel zitten, en nog kunnen doen wat zij willen belangrijk. NG3: *'Ja wel goed, ik zit lekker in mijn vel, en ja hoor'.* G4: *'Ja wel goed, ik zeg nogmaals de beperkingen die ik heb, maar mijn gevoel van mij leven is goed'.* NG5: *'Nou, ja, ik denk wel goed. Ik ben tevreden met het gene wat ik nu heb en doe. Fietsen en lopen kan ik allemaal nog voldoende. En sport kan ik nog op een goed niveau oefenen'.*

Bij de vraag of de respondenten van plan zijn om in de aankomende tijd te blijven (gaan) sporten of bewegen werd heel positief gereageerd. Ze blijven bewegen zolang ze het kunnen doen. Voor de respondenten spelen de factoren gezondheid en gezelligheid een grote rol. G2: *'Ja ja ja, alstublieft wel. Dat is wel belangrijk. Ja is voor je gezondheid heel belangrijk wel. En ik voel me eigen er ook goed bij'.* G3: *'Ja ja, het bevalt goed, het is gezellig en het is goed voor me. Wat wil je dan nog meer. Dat zijn voor mij de belangrijkste redenen'.* NG4: *'Ja zo lang mogelijk wel he. Ja, zo lang mogelijk die dingen blijven doen. Dan voel je je eigen toch fitter'.* Er is één respondent die aangeeft dit niet te doen. Deze respondent is volledig afgekeurd door een auto ongeluk van vroeger. NG3: *'ik ben volledig afgekeurd 100% na mijn auto ongeluk, ook 25 jaar geleden. Dan krijg je het ene kwaaltje naar het andere, en uiteindelijk steeds meer'.* Deze respondent geeft ook aan dat geld een grote rol speelt in het niet kunnen sporten of bewegen bij een groep. NG3: *'Nou dat kan ik niet beantwoorden, nee. Want ja als je zondeus bent als ik, dan zit dat sporten niet op een hoog niveau. Ja, en misschien als mijn hond er niet meer is, dat je zegt dan zou je een alternatief willen hebben dat je dat kan opvangen, misschien dat het dan financieel iets beter gaat, wat ik niet denk maar je weet maar nooit. Dan zijn dat factoren die wel mee zullen spelen eventueel. Ja het financiële plaatje, want ja het kost allemaal geld. En dat is er niet, sowieso niet. Kijk dat geld heb ik gewoon niet.'.*

5.2.2 Wat is het effect van sociale invloed in het deelnemen van de ouderen aan beweegprogramma's?

Acht van de tien respondenten geven aan dat hun omgeving positief heeft gereageerd op hun leefstijlverandering. NG1: *'Ja die vinden dat goed! Want dat is wel belangrijk zeggen ze, veel bewegen'.* NG2: *'Ja goed! Die zeiden dat je veel eerder moeten gaan doen, zie je nou wel, we hebben het toch gezegd je moet meer gaan bewegen'.* De andere twee respondenten geven het aan niet te weten of denken dat ze het niet interesseert. NG4: *'Dat weet ik niet, ik weet het niet'.* G2: *'Nou dat interesseert ze denkt niet, ik heb er nog nooit niks van nee'.* Daarbij geven de respondenten ook aan dat zij steun hebben gehad uit hun omgeving. De meeste antwoorden die de respondenten geven van wie zij de meeste steun hebben gekregen is toch van hen partner of familie. NG5: *'Nee dat niet, mijn vrouw is mijn steun en toeverlaat. Je bent met zijn 2en he, dus je moet samen alles uitzoeken'.* Een respondent geeft ook aan dat die steun haar motiveert. G2: *'Mijn familie, mijn man zegt wel van goh je moet wel gaan, soms heb ik geen zin en motiveert hij mij dan wel'.* Ook wordt aangegeven dat

alleen naar een beweegactiviteit gaan als drempel wordt gezien. En door met elkaar te gaan die drempel weg gaat. NG2: *'Ja dat was mijn vriend toen die tijd, meid gaat lekker mee met mij dan hoeft ik niet alleen en dan gaan we samen'*. G3: *'Ja we steunen elkaar denk ik. Ja, ik heb ze toen gemotiveerd, want mijn vrouw is van huis af geen sporter zeg maar, ik zo goh dat is wel iets van jou, gezellig leuke groep met dames ga mee'*.

Eén alleenstaande respondent geeft aan dat ze vereenzaamd. NG4: *'Want je vereenzaamt snel. Afgelopen zondag had ik echt dat gevoel, kijk als ik niet bel, ze bellen mij ook niet, verdorie. Nou ik dacht bij mijn eigen jullie kunnen allemaal de pot op. Ik pak de fiets, ik wil het bos in, dus ik ga. Maar dan ben ik wel gegaan, en ik denk dat dat veel mensen niet op kunnen brengen'*. Ook geeft deze respondent aan geen steun te krijgen uit haar directe omgeving. NG 4: *'Nee, nee. Ja, ja ik doe het echt uit mezelf'*.

Alle respondenten geven ook aan dat zij het niet belangrijk vinden wat andere mensen vinden van hun beweeggedrag. Ze geven aan dat ze het puur voor zichzelf doen. G2: *'Nee nee, ik ben geen meeloper, dat interesseer me niet, wat ik leuk vind doe ik, of dat een ander dat nou leuk vind of niet'*. G3: *'Nee, ik ben wat dat betreft, ik trek mijn eigen plan, ik pas me aan, maar ik doe wat ik wil doen'*.

5.2.3 In hoeverre speelt de inschatting van eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?

Zeven respondenten geven aan zich er niet toe te hoeven zetten om te gaan bewegen of sporten, bij de andere drie ligt dit aan omstandigheden. G2: *'Soms wel, niet altijd hoor. Als er iets is, dus zoals bij mijn dochter, dan heb ik geen zin om iets te doen. Of dat er andere moeilijkheden zijn, dan ben ik er teveel mee bezig'*. De respondenten die bij een sport- of beweegactiviteit zitten kijken elke week weer uit om weer te gaan bewegen. G4: *'Wie ik? Nee hoor, ga ik even vrolijk naar toe, wat ik zeg ik vind het hartstikke leuk'*. G1: *'Nee ik doe het graag, echt waar, ik ben blij als het dinsdagmiddag is. En net als vrijdags ben ik blij dat ik kan gaan zwemmen'*.

Alle respondenten kunnen zichzelf motiveren om iedere week te gaan bewegen of sporten. Ook het contact met de andere is voor hen een drijfveer om te gaan. G1: *'Ja hoor zeker. Ja hoor, en het contact met de mensen onder elkaar, hartstikke leuk!'*. G4: *'Ja, en lekker praatjes maken met de vrouwtjes allemaal. Het sociale contact Ja ja, dat vind ik ook leuk'*. Ook geeft een respondent aan als deze motivatie er niet was deze allang was gestopt met de beweegactiviteit. G4: *'Ja, anders was ik allang weg geweest'*.

Het is voor de respondenten geen excuus om niet te gaan bewegen of sporten als zij het druk hebben. Ze geven allemaal aan dat ze tijd vrij maken voor de dagen dat zij sporten of bewegen bij een beweeggroep. NG4: *'Ja ik plan niks in op de dagen, dinsdag is mijn vrije dag dan plan ik niks in en dan ga ik zwemmen. Of ik doe het donderdags'*. Ook hier geven ze weer aan dat het door omstandigheden voor zou kunnen komen dat ze het sporten of bewegen moeten afzeggen. NG2: *'Nee dat zwemmen ga ik doen, of er moet iets heel bijzonders zijn. Maar anders ga ik gewoon zwemmen'*. NG5: *'Ja ja, afzeggen bedoel ik, dat komt bij mij niet snel voor, als het niet anders kan dan moet het natuurlijk. Normaal gesproken houd ik mijn eigen altijd aan de afspraken'*.

De respondenten geven aan tevreden te zijn met wat ze nu doen. Bij de vraag of ze meer zouden kunnen bewegen dan dat ze nu doen, werden meerdere antwoorden gegeven. Twee respondenten

gaven aan dat dit genoeg was. NG5: *'Ja dan moet ik eigenlijk uitproberen, maar nogmaals ik vind voor mijzelf dat ik genoeg beweeg'*. Andere gaven aan dat zij er geen tijd voor hadden. G2: *'Ja dat wel, ik zal wel wat anders willen doen, alleen ik heb er geen tijd voor. 2 dagen per week weg zijn'*. En twee andere respondenten waren bang dat het dan teveel werd. G1: *'Dat zou kunnen, maar dat ga ik niet doen. Nee, dat wordt teveel. Ja, dan ben ik bang dat ik last krijg van mijn longen'*. G4: *'Nou daar ben ik niet zo zeker van, Ja door de klachten'*.

Wat de respondenten er toe heeft doen beslissen om toen wel of niet te gaan beginnen met een beweeg of sportactiviteit is heel variërend. Het is per respondent verschillend waarom zij deze keuzes hebben gemaakt. Het antwoord wat het meest terugkomt, is omdat de professional het zei. Met de professional wordt bedoeld iemand van de eerstelijnszorg. NG1: *'Ja wat er allemaal is gebeurd zeg maar hé, ja echt maar dat ik moet doorzetten voor af te vallen. Want het moet er echt af. Want de diëtiste zei ook meer bewegen, meer bewegen, meer bewegen. Ben ik dat maar gaan doen'*.

G3: *'Nou omdat de dokter zei, het zou beter voor je zijn als je meer gaat bewegen, zo'n advies sla je niet in de wind'*. Verder worden redenen gegeven zoals: NG2: *'Om van mijn dochters gezeur af te zijn'*, NG3: *'Ja omdat mijn basis momenteel heel beperkt is daarmee'*, G4: *'Om toch een beetje meer in beweging te zijn'*, NG4: *'Maar dat vind ik niks. Dat verplichte daar hou ik niet van, ik doe dat zelf wel'* en NG5: *'Nou de hoofdzaak is dat er veel vrouwen waren, niet dat ik iets tegen vrouwen heb hoor. Maar dat trok me ook niet, ik heb zelf iets gevonden waar ik wel plezier in had'*.

Twee respondenten geven aan vaardigheden te missen om gedrag vol te kunnen houden. Ze geven allebei aan dat het met doorzettingsvermogen te maken heeft. G2: *'Ja... een beetje doorzetten vind ik soms, als ik ergens ben, dan neem ik een wijntje, dat zou ik eigenlijk al niet moeten doen'*. G3: *'Ja of op dat gebied doorzettingsvermogen, ja ik heb er vrede mee en het gaat goed, en heb ook geen klachten verder, ik heb die suiker en neuropathie, maar dat gaat niet weg met of ik wel of niet meer sport'*. De rest geeft aan tevreden te zijn met hoe het nu gaat en andere respondenten missen geen vaardigheden.

5.2.4 Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?

De meest genoemde barrière die de respondenten ervaren is een onvoldoende gezondheid. Deze wordt door vijf respondenten benoemd. Daarnaast geven ze gebrek aan geld aan als barrière. De respondenten die als barrière een onvoldoende gezondheid opnoemen voelen zich vooral belemmerd. G5: *'de astma vormt een kleine belemmering, want dan zijn we vanochtend naar de woonboulevard geweest met mijn dochter en hebben we daar rondgelopen en zij ging dan nog even verder, ik zeg ga jij maar, ik ben even gaan zitten ja. Ja, dan ben ik moe, en benauwd. Dan krijg ik het warm en dan ja'*. G4: *'Uh ja, ik heb eigenlijk, ik heb in '92 heb ik een aanrijding hier gehad. Daar heb ik een chronische whiplash aan over gehouden. Dus mijn concentratie is ook niet zoals het moet zijn. Daarom ben ik ook beetje belemmerd eigenlijk om het een en ander te doen. En dan krijg ik die klachten in mijn rug in je nek, schouders heel vervelend'*. NG3: *'Ja dat weet ik wel, maar dat is bij mij niet echt aan de orde, omdat ik ook met die rug problemen zit, dan ben je al snel klaar, en ik ben wat dat betreft uitbehandeld, ze kunnen niks meer doen, ik ben ow jee zo voorzichtig mee. Dus dat vormt wel een belemmering, een hele grote. En zeker naarmate je ouder word ga je het nog meer voelen weet je wel'*.

De respondent die aangaf geen geld te hebben zou wel een alternatief willen hebben als haar huisdier zou komen te overlijden. NG3: *'Ja en misschien als mijn hond er niet meer is, dat je zegt dan zou je een alternatief willen hebben dat je dat kan opvangen, misschien dat het dan financieel iets beter gaat, wat ik niet denk maar je weet maar nooit. Dan zijn dat factoren die wel mee zullen spelen eventueel. Ja het financiële plaatje, want ja het kost allemaal geld. En dat is er niet, sowieso niet. Kijk dat geld heb ik gewoon niet'.*

Een andere belemmering voor ouderen is het weer. Vijf ouderen geven aan dat weer ook een belemmering voor hen is. NG4: *'Nee, weet je wat mij zou belemmeren, het weer. Ja gladheid, sneeuw, dan kan ik niet, dan durf ik heel slecht, nou dan moet ik wel gaan lopen, dan kan ik 's avonds niet naar de stad he. 'S avonds om half 12 terug, dus dan gaat dat niet. Dat is 's avonds om half 12 ook niet veilig. Uh ik durf dan niet te fietsen, ik durf ook geen auto te rijden met slecht weer. Dat gaat niet'.* NG1: *'Ja ik ben er snel vatbaar voor alles, ja echt eerlijk waar. Dat merk ik al aan mijn gezondheid. Ik merk aan mijn lichaam gelijk dat er ander weer op komt is'.* G2: *'Ja ja, als het regent ga ik ook niet voor me leut lopen, allemaal onzin weet ik je smelt er niet van, je kunt iets aan doen, maarja het nodigt niet zo uit he'.* NG3: *'Ja heel erg, aan je gewrichten he, ja'.* G5: *'Ja het moet wel goed weer zijn, voor mijn man dan natuurlijk en voor mij ook hoor. Als het echt te warm is, dan is dat ook niet goed'.*

Een andere barrière die speelt bij de respondenten, en dan voornamelijk bij de mannelijke respondenten, is dat er te veel vrouwelijke deelnemers zijn. G5: *'Dat weet ik niet, ik geloof bij de donderdag zijn er een paar mannen bij, maar dat zijn er ook maar een paar. Ik weet het niet hoe dat dat komt. Dat dat niet, ik heb tegen hem ook al is gezegd, waarom ga je niet mee? Ja, ik ben gek zegt tie, ik ga niet tussen al die vrouwen staan'.* NG5: *'Nou de hoofdzaak is dat er veel vrouwen waren, niet dat ik iets tegen vrouwen heb hoor. Maar dat trok me ook niet, ik heb zelf iets gevonden waar ik wel plezier in had'.*

5.2.5 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept?

Bij alle respondenten is er gevraagd naar de ervaringen over Bewegen op Recept. Bij alle vragen werd duidelijk dat het voor de respondenten lang geleden is dat zij dit gesprek met de beweegcoach hebben gehad en het daarom niet echt goed meer wisten. NG4: *'Och dat is al zo lang geleden, weet ik echt niet meer'.* Veel respondenten geven aan het niet meer te weten of geven alleen de antwoorden 'goed' of 'prima'. Bij de vraag over hun algemene indruk van het programma waren geen opvallende antwoorden te zien.

Wat wel duidelijk naar voren kwam uit de antwoorden, is dat de respondenten niet wisten wat nu Stichting Welzijn Ouderen was. NG5: *'Nee ik wist niet dat het bestond'.* Eén respondent gaf zelfs aan dat er geen link gelegd kon worden met Stichting Welzijn Ouderen en bewegen. G2: *'Ja die heb dat dus, ik wist het ook niet he, ik denk dat ook veel mensen er niet van op de hoogte zijn. Dat denk ik. Je kunt het allemaal lezen tegenwoordig, maar toch ik wist het ook niet. Moet ik erbij zeggen. Nee, Welzijn ouderen weet je dat ook mij was, dat is tafeltje dekje (maaltijden dienst), zulke soort dingen, maar niet bewegen of sporten'.*

Aan de respondenten werd ook gevraagd of zij het belangrijk vonden dat tijdens een gesprek met de beweegcoach, rekening wordt gehouden met meerdere factoren, zoals voeding. Eén respondent gaf aan dat dit wel iets voor haar was. Alleen zij gaf wel aan er al rekening mee te houden, zoals alle respondenten dat eigenlijk aangeven te doen. G5: *'Ja dat zou voor mij ook wel iets zijn, ik let daar*

veel op mijn voeding, ik doe ook weinig zout gebruiken, uh magere rundvlees uh magere yoghurt, magere vla, magere boter he zulke dingen. Dieet boter etc. en daar let ik zeker op, en groenen groenten, daar let ik ook op. Ik ben nu ook al minder met aardappelen gegaan. Dusja daar let ik zelf wel op'. Verder werd aangegeven daar alleen op in te gaan als de cliënt hiernaar zelf vraagt. G3: 'Daar zou ik alleen op reageren als de mensen zelf zouden vragen, hoe is het mijn voeding, moet ik dit aanpassen of doen, maar omdat ik ook te zwaar ben, ben ik in het verleden ook bij diëtiste geweest, en heb ik ook lang gevolgd en gedaan'.

5.2.6 Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?

Aan de respondenten is gevraagd of ze bekend zijn met bepaalde normen. G4: *'Nee helemaal niet'.* Ook is gevraagd aan de respondenten wat zij onder gezond dagelijks bewegen verstaan. Ze proberen altijd bezig te zijn of iets te doen. Ze kunnen bijvoorbeeld niet een hele dag binnen zitten. NG5: *'Ja, stilzitten is dus niet gunstig natuurlijk he. Ja, ik weet niet hoe ik dat moet omschrijven. Ik bedoel als ik een hele dag niks, binnen zit. Dat is niet, dat wil niet zeggen dat ik een hele dag zit, maar lezen of puzzelen doe ik ook nog wel is, en dan voel me ik dan niet zo prettig bij als ik een hele dag stil gezeten heb'.* NG4: *'Nou dat je iedere dag toch wel gaat lopen, even eruit. Kijk ik ben nu in die tuin bezig geweest, dan loop ik toch nog graag een blokje. Dus ik kan niet in huis blijven, laat ik het zo zeggen'.*

Daarnaast werd gekeken of de respondenten bewust bezig zijn met gezond dagelijks bewegen. Vijf respondenten zijn bewust bezig met gezond dagelijks bewegen. Ze geven aan door de klachten en ziektes, dat bewegen goed is voor hun gezondheid. NG3: *'Uuhm, ja dat probeer ik wel, omdat ik ook artritus heb en osteoporose en allerlei andere dingen. Dus rust roest. Dus daar moet je altijd vanuit gaan vind ik. Het is niet zo dat ik zelig op de bank ga zitten hangen om te kijken wat ik voor kwalen ik allemaal heb'.* G2: *'Ja daar ben ik zeker bewust mee bezig, ik weet dat het voor mijn suiker, je moet ook wat doen'.* Twee respondenten geven aan dat zij niet bewust bezig zijn met gezond dagelijks bewegen. G3: *'Nee, nee ik doen echt dit sporten, omdat ik weet dat dat sporten hier goed is. Nou dan heb ik nog die andere dingen die ik dan doen. Dusja dat is bewegen, ik zit niet zo van ik wil iedere dag half uur expres dit of dat'.* G5: *'Ik vind het gezellig, ik vind het leuk ik doe overal aan mee. Maar omdat ik ook met mijn astma zit, als ik dan moe word dan zeg ik even rustig aan. Maar ik doe overal aan mee dat wel'.*

Aan de respondenten werd ook gevraagd of zij voor- en nadelen konden opnoemen van het wel of niet bewegen en sporten. Voor- en nadelen met betrekking op de gezondheid, en hoe zij zichzelf erbij voelen. De respondenten wisten hier veel over te vertellen. Voordelen die werden benoemd zijn: NG2: *'Ja als ik meer beweeg, gaat mijn suiker ook omlaag, dan moet je voor je suiker iedere dag bewegen. Daar is het de hoofdzaak, dat vind ik wel 1 van de belangrijkste dingen'.* NG3: *'Voordelen van sporten en bewegen, ten eerste veel meer zuurstof in je bloed als je gaat bewegen en het houdt je soepeler, je gewrichten blijven soepeler. En zo lang bewegen zoals het kan'.* G3: *'Nouja voordelen van het sporten is, als je echt een beetje intensief sport zal je longinhoud wel wat beter worden, dus dat houdt in dat je meer kan doen, en langer kan volhouden, dat ook ja als iemand bijv. veel loopt, dan blijven ook al die botten en spieren heerlijk in beweging, dat erin resulteren dat het langer goed gaat dan als je helemaal niks doet. Dan raak je vastgeroest. Denk dat de voornaamste redenen zijn'.*

Eén respondent wist niet zo goed de voordelen te benoemen, maar vindt het goed voelen belangrijker. G1: *'Ja.... Zou het zo gauw niet weten. Ik vind het allemaal wel goed. En ik zeg ook nog, wat ik kan doe ik'.* Een andere respondent geeft aan geen voordelen ervan te hebben door de

klachten die deze respondent heeft. G4: *'Ja het is dat ik in beweging ben, maar echt voordelen ervan, denk ik niet dat ik heb. Het is dat ik in beweging ben. Maar om echt uuh voordelen nee die heb ik niet. Waarvan ik denk dat het nu een stuk beter gaat, nee dat is niet. Ja, dat komt door die klachten, en die slijtage overal'.*

Nadelen die werden benoemd zijn: G1: *'Nou als ik het niet zou doen he, dan weet ik zeker dat ik gewoon van alles aan me lichaam ga mankeren. Ziekte of het een of ander, dat weet ik zeker. Als ik het nou niet meer zou doen. Nee. Dan zou ik uh, ik zou het gewoon niet willen, zoals ik nu bezig bent, vind ik het fantastisch om te doen'.* Wat opvallend aan dit antwoord is, is dat deze respondent niet echt de voordelen ervan wist te benoemen, maar wel weet dat als je niet beweegt je van alles wat gaat mankeren. Deze respondent is dus wel bewust bezig met gezondheid, en dat bewegen belangrijk is. Andere respondenten geven aan dat nadelen het dicht slibben van je aderen is, hart- en vaatziekten en gaat aftakelen. NG5: *'Ja hart en vaat ziekten denk, en stil zitten is natuurlijk niet positief he'.* NG3: *'Ja dat dicht slippen, je gewrichten die niet meer gaan, en nog meer problemen met wat ik eigenlijk al heb haha'.*

Tot slot wordt kort ingegaan op de beoordeling die de respondenten geven op de vraag, hoe gezond zij hun eigen gedrag inschalen (rapportcijfer 0-10). Op deze vraag wordt één onvoldoende gegeven. NGR1: *'Op het moment een 5je hoor, een 4 of 5. Ja, dat ik de lappenmand zit, die pijn die ik voel, ook in me borst, tis nog niet echt zoals het hoort te zijn'.* Alle andere respondenten geven een voldoende (6 of hoger). NG5: *'Ja, ik voel me eigen goed, er zijn wel is dagen dat je je eigen wat minder prettig voelt, maar over het algemeen nouja een 7.5. Ik voel me eigen niet zo als 20 jaar geleden. Je voelt allemaal wel is dingetjes die niet kloppen of goed zijn'.* NG2: *'Dat komt, omdat ik goed oplet, en fruit eet iedere dag en eten magere vleeswaar, we snoepen niet. Net als er iemand jarig is, dan neem ik maar een klein stukje taart, maar dat is ook niet iedere week'.*

De belangrijkste reden die de respondenten opnoemen is toch het kunnen doen wat zij willen, en dat ze zich er goed bij voelen.

5.2.7 Verbeterpunten door ouderen/beweegcoach

Aan het einde van de interviews is de respondenten gevraagd of er nog verbeterpunten waren binnen Bewegen op Recept. Omdat zoals eerder is vermeld hierboven, de respondenten niet echt veel meer wisten te vertellen over Bewegen op Recept, is er ook een gesprek geweest met de beweegcoach. Dit omdat het perspectief Bewegen op Recept onvoldoende is belicht volgens de onderzoeker. Onderstaand vind u een overzicht van de verbeterpunten die aangegeven zijn door de respondenten en beweegcoach in de interviews.

Twee respondenten geven aan dat zij het omkleden voor en na het bewegen bij Stichting Welzijn Ouderen niet echt prettig vinden. Zij zien ook graag dat er een soort van kleedkamer wordt gemaakt, of ergens anders waar die faciliteiten er wel zijn. G2: *'Ja, dat kleine hokje daar. Wij moeten dus met een hele groep om om te kleden, je kunt je kont er niet keren. En toen zou het allemaal veranderen. Want op alles wordt bezuinigd, maar nee verders niet'.* G3: *'Een echt nieuwe mooie locatie. Dat zou ideaal zijn. En dan ook met een sportzaal er bij, maar dan ook waar je kan opfrissen, en ook een kleedkamertje, nu sta je hier allemaal in de slip als ze omkleden, zijn allemaal dames van boven de 70, dus daar word ik ook niet meer opgewonden van. Maar ik bedoel dat zou eigenlijk niet moeten, dat is niet meer van deze tijd. Alleen mensen vinden het allemaal niet erg. Maar eigenlijk als je er goed over nadenkt, moet dat niet kunnen. Dat zijn wel een paar dingen, die zouden beter kunnen, of anders'.*

Een ander verbeterpunt dat door een respondent werd benoemd is naamsbekendheid. Je ziet bij de beweeggroepen dat het voornamelijk vrouwen zijn. In een enkele groep kom je een paar mannen tegen, maar het grootste gedeelte zijn allemaal vrouwelijke deelnemers. G3: *'Nou misschien, maar dat weet ik niet, dat ze het niet weten dat het er is, dat ze er meer bekendheid aan gegeven moet worden. En vrouwen zitten toch dikkers meer bij elkaar met een bakje koffie, goh dat sporten leuk gezellig als je zin heb kom je toch ook. Dat ligt bij mannen toch iets anders. Dus de bekendheid is misschien minder bij mannen.'*

Een andere respondent geeft aan dat de hulpverlener moet proberen de persoon beter in te schatten, zodat deze weet wat hij of zij allemaal mankeert en daarbij de beste hulp kan aanbieden. NG4: *'Nou ik denk, de gene die het advies geeft, die moet een beetje beter inschatten met wat voor persoon ze te maken hebben. Ze had ook aan mij kunnen vragen wat ik al voor beweging doet. Dat ik echt niet naar z'n gymclubje ga. Ik begin daar ook niet aan, want ik weet van te voren dat het op niks uit loopt'.*

De beweegcoach geeft zelf ook aan dat het lastig is om ouderen te bereiken die eigenlijk meer zouden moeten bewegen en sporten. Daarbij weet je niet waar die ouderen zich bevinden en dat je toch afhankelijk bent van de eerstelijnszorg. De beweegcoach geeft als volgt aan; *'Ik vind eigenlijk ook dat de uh, er zijn genoeg mogelijkheden op dit moment voor mensen om iets te gaan doen. En daar kan je wel geld in pompen, maar daar gaan die mensen niet hard van lopen. Het ligt bij de mensen zelf, ze hebben in korte lijnen iemand nodig die hen aanzet tot bewegen. Dus ik zie het toch nog steeds bij die praktijkondersteuners, en toch nog steeds in de beweegaanbieders, en dat daar een betere connectie tussen komt. Ik denk dat je korte lijnen moet vinden om die doelgroep te bereiken, ze ergens te brengen waar ze kunnen bewegen. Dus eigenlijk is dat project van BOR, zijn de kortste lijnen. Maar je moet wel ergens iemand hebben die die mensen bereikt'.*

Een advies dat de beweegcoach geeft, is om weer die huisartspraktijken en vooral de praktijkondersteuners te motiveren om het belang in te zien van bewegen voor ouderen. *'Ik zou toch proberen die praktijkondersteuners te motiveren, en ja misschien iets uhm een actie op touw zetten, om beweegwijzer, want dan vooral, onder de aandacht te brengen, en om mensen naar je toe te trekken, we moeten gaan sporten, om allerlei redenen. Kom naar die en die les, op die en die dag'.*

Ook denkt de beweegcoach dat een soort van try-out dag zou kunnen helpen om toch die bekendheid te creëren. Om te laten zien wat er allemaal is. *'Maar als je nu gericht zou kijken, wat zou je kunnen doen, dan zou je ook een ochtend kunnen organiseren met publiciteit er om heen, op een bepaald moment, op een dag of tijd, waar iedereen welkom is, om is te komen kijken wat je op het gebied van bewegen kunt doen. En dan ook gewoon een les verzorgen he. Daar een combinatie van maken, dat zo goed mogelijk beeld wordt gegeven, dat mensen kunnen zien waar ze voor kunnen kiezen. En misschien ook een stukje tai chi erin, of een combinatie les maken, waarin je presenteert de groepen wat wordt aangeboden'.*

6.0 Discussie en conclusie

In dit hoofdstuk zijn de resultaten van het onderzoek geïnterpreteerd in het licht van de gevonden theorie. Beperkingen en sterke punten van het onderzoek worden beschreven en wordt er getracht antwoord te geven op de onderzoeksvraag: 'Welke factoren spelen een rol in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's via 'Bewegen op Recept' van de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen?'

6.1 Discussie

Hieronder staan de gevonden resultaten doormiddel van kwalitatief onderzoek per deelvraag geïnterpreteerd en vergeleken met de gevonden theorie. De discussie wordt beschreven per deelvraag.

6.1.1 Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen?

Uit het onderzoek komt naar voren dat alle respondenten het belangrijk vinden om te bewegen. Alle respondenten hebben wel verschillende meningen over bewegen, maar iedereen vindt het belangrijk om te bewegen en staat daar positief tegenover. Dit komt overeen met wat in de literatuur staat beschreven. Uit de literatuur blijkt dat een positieve attitude van mensen ten aanzien van bewegen samenhangt met een hogere mate van bewegen (Verhaegh, 2014). Dit wordt ook nog bevestigd doordat alle respondenten aangeven zich beter te voelen bij hun huidige leefstijl ten opzichte van het oude. De respondenten hebben een positieve houding aangenomen tegenover hun leefstijlverandering.

Alle respondenten geven ook aan dat ze het leuk vinden om te bewegen. Daarbij wordt ook aangegeven dat als ze het niet leuk vinden dat ze het niet zouden doen. O'Brien Cousins (2003) geeft aan dat sommige ouderen niet zouden gaan sporten wanneer ze er geen plezier aan zouden beleven.

De respondenten verschillen van mening over gedrag als middel (instrumentele beliefs) versus over gedrag als ervaring (experientiële beliefs). Uit de literatuur is te zien dat de affectieve attitude zoals plezier vooral de intentie tot bewegen voorspelt en de instrumentele attitude zoals het gezond vinden van bewegen het beweeggedrag zou voorspellen (Verhaegh, 2014). Dit is terug te zien in de resultaten waarbij respondenten aangeven bewegen goed te vinden voor hun gezondheid, of omdat ze het leuk vinden.

Negen van de tien respondenten geven ook aan te blijven sporten en bewegen. Uit het onderzoek is gebleken dat de gedragsintentie om te bewegen bij de responderen erg hoog ligt. Met gedragsintentie wordt bedoeld de mate waarin iemand van plan is om een bepaald gedrag uit te voeren (Brug et al., 2012). De respondenten geven meerdere determinanten aan om te blijven bewegen of sporten. Brug et al., (2012) geeft aan dat wanneer er voldoende determinanten die positief gerelateerd zijn aan een gedrag, de mensen de intentie hebben om dat gedrag uit te voeren.

6.1.2 Wat is het effect van sociale invloed in het deelnemen van de ouderen aan beweegprogramma's?

Het grootste gedeelte van de respondenten geven aan dat hun omgeving positief heeft gereageerd op hun leefstijlverandering. Daarbij geven ze ook aan dat ze steun hebben gehad uit de omgeving en daardoor ook werden gemotiveerd. Uit de literatuur komt ook naar voren dat sociale steun belangrijk is voor ouderen om meer te bewegen; zowel om te starten met meer bewegen als om het beweeggedrag op de langere termijn in stand te houden (Verhaegh, 2014).

De respondenten geven aan de meeste steun te hebben gehad van hun familie of partner. Het hebben van een partner speelt een grote rol in het samen bewegen. Dit bevestigt Verhaegh (2014) die zegt dat de ondersteuning in het bijzonder geldt voor steun van familie en het hebben van iemand om mee te gaan sporten. Vooral wanneer de levenspartner actief is, kan dat helpen om de ander te motiveren om te gaan bewegen (O'Brien Cousins, 2003).

Ook geven de respondenten aan te zijn gaan bewegen door advies van de eerstelijnszorg. Denk hierbij aan huisartsen, diëtisten, fysiotherapeuten etc. Dit kan ook terug gevonden worden in de literatuur. Van Lindert (2009) heeft onderzocht dat ouderen meer gaan bewegen wanneer ze dat als advies krijgen van hun arts. Omdat deze respondenten dit advies hebben aangenomen en ook nog steeds uitvoeren, kan gesteld worden dat de eerstelijnszorg (en dan vooral de huisartsen) een effectieve vorm van sociale steun kan aanbieden.

6.1.3 In hoeverre speelt de inschatting van eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?

Alle respondenten geven aan dat zij geen moeite hebben om te gaan bewegen. Sommige geven aan dat door omstandigheden het wel eens voorkomt, maar de respondenten geven allemaal wel aan dat het vanzelf gaat. Dit is terug te zien bij de antwoorden van de respondenten of zij zichzelf kunnen motiveren om te gaan bewegen of sporten. Alle respondenten geven hierbij aan gemotiveerd te zijn en dat ze het heel leuk vinden. Brug et al. (2012) zegt ook dat het hebben van een hoge eigen-effectiviteit een sterk positief verband heeft met de mate van fysieke activiteit bij ouderen. Eigen-effectiviteit zegt iets over de mate waarin iemand zichzelf in staat acht om gedrag uit te voeren. Dit is ook terug te zien in de antwoorden die respondenten geven of zij ook kunnen bewegen als zij het druk hebben. Alle respondenten geven hierbij aan daar gewoon tijd voor vrij te nemen.

Van Lindert (2009) geeft ook aan dat wanneer ouderen het vertrouwen hebben om bijvoorbeeld twee keer te gaan sporten of bewegen, deze meer fysiek actief is dan iemand die er geen vertrouwen in heeft dat dat lukt. Dit vertrouwen is goed terug te zien in de antwoorden die de respondenten geven.

Alle respondenten geven ook aan niet meer te willen of kunnen bewegen dan dat ze nu doen. Sommige geven daarbij aan bang te zijn dat ze dan juist meer last gaan krijgen, of andere geven aan geen tijd daarvoor te hebben. Bijma & Lak (2012) zeggen hierover dat zelfeffectiviteit betrekking heeft op de verwachting van mensen over hun vermogen om specifiek gedrag te kunnen vertonen. De verwachtingen van de ouderen om meer te bewegen zijn negatief, hierdoor zullen zij ook niet meer gaan bewegen.

6.1.4 Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?

Een aantal respondenten gaven aan barrières te hebben die het moeilijk maken om te bewegen of te sporten. De meest genoemde barrière die is gegeven is het hebben van een slechte gezondheid. Dit komt overeen met wat Van Lindert (2009) zegt. Hij geeft ook aan dat dit de belangrijkste barrière is voor ouderen.

Ook geeft een respondent aan dat geld een barrière vormt. Deze respondent geeft aan het gewoonweg niet te kunnen betalen. De Vreede et al. (2007) geeft ook aan dat dit een belangrijke barrière is voor ouderen. Wat ook veel benoemd werd door ouderen als barrière was het weer. Veel

respondenten gaven hierbij aan dat dit toch een grote belemmering kan zijn. Dit komt overeen met wat Verhaegh (2014) zegt. Zij geeft aan dat ouderen veel hindernis vinden bij slecht weer.

6.1.5 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept?

Wat als eerst opvalt bij de antwoorden van de respondenten is dat zij niet veel meer weten te vertellen over Bewegen op Recept. De respondenten die nog sporten en bewegen bij de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen kunnen iets meer vertellen over de inhoud van hun beweegactiviteit, maar allebei de groepen weten zelf niet veel meer over het gelopen proces. De antwoorden die gegeven werden door de ouderen waren niet van grote waarden voor het onderzoek.

Wat wel duidelijk naar voor kwam, was dat de respondenten in het begin niet eens wisten wat Stichting Welzijn Ouderen was. Er is aangetoond dat de naamsbekendheid van een organisatie een invloed heeft op de keuze van de consument en zijn gedrag. Een klant zal geen beslissing nemen om een merk te kopen of te gebruiken indien hij zich niet bewust is van het bestaan ervan. Als een merk niet overwogen wordt, kan het niet gekozen worden (Daubry, 2015).

6.1.6 Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?

De respondenten zijn niet goed op de hoogte van bepaalde normen die zijn gesteld voor ouderen met betrekking tot bewegen. Dit kan te maken hebben door een gebrek aan kennis. De Gruijter et al. (2013) geeft aan dat voorlichting belangrijk is omdat soms kennis ontbreekt dat bepaalde leefgewoonten schadelijk kunnen zijn en daarom voorlichting belangrijk is.

Er is ook een verschil te zien in de antwoorden die gegeven worden door de respondenten of zij bewust bezig zijn met voldoende lichamelijke beweging. Zoals in het begin is uitgelegd bij het hoofdstuk attitude zie je verschil in de instrumentele beliefs versus experiëntiële beliefs. Vijf respondenten geven aan dat ze bewust in beweging zijn voor hun gezondheid (instrumentele attitude). Twee andere respondenten geven aan hier niet bewust mee bezig te zijn en het doen voor hun plezier (experiëntiële attitude) (Brug et al., 2012).

De respondenten hebben een goed beeld bij wat de risico's zijn van onvoldoende beweging. In de literatuur staat dat te weinig bewegen tot een groter risico behoort op het vroegtijdig krijgen van ziekten en aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, type 2, kanker en dementie (de Greef, 2009). Dit komt overeen met de antwoorden die de respondenten geven.

De respondenten moesten zichzelf een cijfer geven over hoe gezond ze hun eigen gedrag inschalen. De cijfers zitten allemaal tussen de zeven en een acht. Eén respondent geeft een onvoldoende en een andere respondent een negen. De respondent die zichzelf een onvoldoende geeft zit in de lappenmand en heeft overal klachten en pijn. De andere respondent die zichzelf een negen geeft, heeft ook pijn, maar voelt en ervaart zichzelf gezond. Van Lindert (2009) zegt hierover dat een goede ervaren gezondheid blijkt te correleren met een hogere mate van fysieke activiteit. Zo kan de respondent met de ziektes die deze heeft het gevoel hebben verder kerngezond te zijn en iemand met pijn zoals de andere respondent het gevoel hebben van een slechte gezondheid.

6.2 Beperkingen onderzoek

- Doordat geen samenwerking werd verleend door de eerstelijnszorg, maar zij wel belangrijk zijn in het brengen van bewegen van ouderen, kan er niet met zekerheid gezegd worden dat met de gevonden resultaten een compleet beeld is geschept over de situatie.
- De Niet Gestarte groep ouderen die zijn geïnterviewd, zijn na verloop van tijd zelfstandig iets gaan doen. Het lijkt nu alsof het één groep is, maar het zijn groepen die toen destijds wel of niet zijn gestart met een beweeg- of sportactiviteit aan de hand van het gesprek met de beweegcoach. Er zaten niet echt veel verschillen in de antwoorden die zijn gegeven in beide groepen, maar er was wel sprake van verzadiging.
- Je weet niet of de respondenten eerlijk zijn geweest over de gegeven antwoorden van het interview. De respondenten weten dat ik in contact sta met Stichting Welzijn Ouderen, hierdoor kunnen sociaal wenselijke antwoorden gegeven zijn.
- Bij één interview heeft per ongeluk een derde zich gemend in het interview. Dit kan het interview beïnvloed hebben waardoor de betrouwbaarheid van dit gesprek is aangetast.

6.3 Sterke punten onderzoek

- Alle respondenten hebben toestemming verleend voor het opnemen van het interview. Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten zijn alle interviews volledig getranscribeerd. Dit is gedaan zodat er geen mogelijkheid was tot eigen interpretatie van de onderzoeker.
- Alle respondenten hadden de keus waar het interview gehouden werd. Ook is er duidelijk gemaakt dat de antwoorden die gegeven worden volledig anoniem zijn. Dit is gedaan om de respondent op zijn of haar gemak te stellen zodat open en eerlijke antwoorden worden gegeven.
- Er is gekozen voor half gestructureerde interviews in plaats van volledig gestructureerde interviews. Dit zorgde ervoor dat er meer duidelijkheid kwam in de motivatie achter een gegeven antwoord omdat hierop dieper kon worden doorgevraagd. Hierdoor is nieuwe kennis verkregen die is gedaan bij de literatuurstudie. Dit heeft bijgedragen aan de specificiteit en kwaliteit van de uiteindelijke conclusies en aanbevelingen van het onderzoek.

6.4 Conclusie

In dit hoofdstuk worden de deelvragen beantwoord vanuit de hierboven beschreven resultaten waarna antwoord gegeven kan worden op de hoofdvraag van dit onderzoek. De hoofdvraag luidt: 'Welke factoren spelen een rol in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma's via 'Bewegen op Recept' van de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen?'

6.4.1 Wat is de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen?

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat de attitude van de ouderen ten aanzien van het bewegen goed is. Alle ouderen vinden het belangrijk om te bewegen omdat ze weten dat het goed is voor hun gezondheid, of omdat ze het gewoonweg leuk vinden om te doen. Ook de respondenten die toen destijds niet zijn gestart na het gesprek met de beweegcoach hebben zelf een sport- of beweegactiviteit gevonden. Dit laat zien dat zij wel gemotiveerd waren, maar door bepaalde

redenen, zoals dat er teveel vrouwen op zitten, te verplicht gevoel om te gaan bewegen, door ziektes toen niet bij de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen zijn gaan bewegen. Deze motivatie is ook terug te zien bij de ouderen omdat ze aangeven geïrriteerd te zijn als het bijvoorbeeld een week niet is gelukt om te gaan sporten of bewegen.

Het leuk vinden van het bewegen en sporten is voor de ouderen een hele belangrijke factor. Zelfs zo belangrijk dat als ze het niet leuk vonden, ze er ook mee zouden stoppen. Ook komt uit het onderzoek naar voren dat de ouderen hun leefstijl als positief ervaren. Het veranderen van hun leefstijl heeft een positieve attitude opgeleverd, de ouderen voelen zich nu fitter, prettiger en beter in hun vel. Deze positieve attitude heeft als invloed, dat de intentie om te gaan bewegen bij alle ouderen van het onderzoek aanwezig is.

6.4.2 Wat is het effect van sociale invloed in het deelnemen van de ouderen aan beweegprogramma's?

Uit het onderzoek blijkt dat de ouderen het meest worden gesteund door directe familie of vrienden. De meeste steun krijgen ze toch van hun partner. Het hebben van een partner heeft de meeste ouderen gemotiveerd om toch samen te gaan bewegen. Alleen naar een beweegactiviteit gaan wordt door de ouderen als drempel gezien.

Je kunt concluderen dat sociale invloed in het deelnemen aan beweegprogramma's een positief effect heeft. Doordat familie of vrienden steun bieden aan de betreffende persoon, wordt deze toch gemotiveerd om te gaan bewegen. Uit het onderzoek kan je zien dat als die steun er niet is, je al snel ziet dat deze vereenzaamd. Een andere effectieve vorm van steun, is die van de eerstelijnszorg en dan vooral van de huisartsen. De huisartsen komen toch vaak als eerst in contact met deze ouderen. Door advies van de huisarts gaan ouderen ook meer bewegen, dit kan ook gezien worden als een effectieve vorm van sociale steun.

6.4.3 In hoeverre speelt de inschatting van eigen effectiviteit een rol bij ouderen ten aanzien van het bewegen?

Het inschatten van wat de ouderen zelf nog kunnen doen, is heel belangrijk voor de ouderen. In het onderzoek kan je zien dat als ouderen zich goed voelen bij hun eigen handelen dit als zeer positief ervaren. Alle ouderen vinden dat ze genoeg doen, meer doen is geen optie omdat ze zich daar dan niet goed bij voelen.

Uit het onderzoek kan je daarom concluderen dat de inschatting van eigen effectiviteit een hele grote rol speelt ten aanzien van het bewegen. Als ze denken het gedrag niet aan te kunnen, doen ze dit ook niet. Als hun gevoel goed is bij een bepaald gedrag, houden ze dit gedrag ook aan.

6.4.4 Welke barrières ervaren ouderen om niet aan sport- en bewegingsactiviteiten deel te nemen?

Ervaren van een onvoldoende gezondheid is de grootste barrière die wordt ervaren door de ouderen uit dit onderzoek. Wanneer dit gepaard gaat met klachten zorgt dit voor grote belemmeringen. Een andere barrière die in het onderzoek wordt aangegeven is het gebrek aan geld.

Uit het onderzoek kan ook geconcludeerd worden dat het weer ook een barrière vormt. Er wordt aangegeven dat als het slecht weer is (of zelfs te warm) dat dit voor een belemmering zorgt. Ze durven dan niet goed naar buiten te gaan en voelen het aan hun lichaam dat het stijver wordt en ze niet lekker in hun vel zitten.

Een andere barrière die vooral door mannelijke ouderen wordt ervaren is dat er teveel vrouwelijke deelnemers bij de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen zitten. Het trekt de mannelijke ouderen niet echt aan om tussen al deze vrouwen te gaan sporten.

6.4.5 Welke positieve en negatieve ervaringen hebben de ouderen met Bewegen op Recept?

De ouderen konden in het onderzoek niet echt veel vertellen over Bewegen op Recept. Het was voor de meeste ouderen al heel lang geleden dat zij het gesprek met de beweegcoach hadden gehad en daarom ook niet goed meer wisten wat er allemaal is gebeurd in die tijd. De positieve ervaringen die de ouderen hadden waren dat het gesprek met de beweegcoach goed was en er voldoende aanbod was van sportmogelijkheden.

Het enige verschil wat te zien is tussen de Gestarte groep en de Niet Gestarte groep is hier goed te zien. De ouderen uit de Niet Gestarte groep gaven verschillende redenen aan om toen destijds niet te beginnen aan een beweegactiviteit naar aanleiding van het gesprek met de beweegcoach. Wel kan geconcludeerd worden dat zij door middel van dit gesprek bewust zijn geworden dat zij wel meer zouden moeten bewegen. Alle ouderen geven ook aan dit toen zelfstandig te hebben gedaan, en iets te hebben opgezocht wat zij leuk vonden om te doen.

Echt negatieve ervaringen hadden de ouderen niet met Bewegen op Recept, maar wat wel genoemd werd was dat ze nog nooit van Stichting Welzijn Ouderen hadden gehoord. Ze wisten niet wat het inhield of wat er werd gedaan.

6.4.6 Wat is het beeld van ouderen met betrekking tot bewegen en gezondheid?

In het onderzoek is te zien dat ouderen niet bekend zijn met bepaalde normen die betrekking hebben op beweging en gezondheid. Hieruit kan je concluderen dat hun kennis daarover niet voldoende is. Sommige ouderen bewegen voor hun gezondheid en andere ouderen bewegen omdat ze het gezellig vinden. Dit is een verschil wat terug is te zien in het onderzoek. De ouderen die bewegen voor hun gezondheid zijn meer bewust bezig om zo lang mogelijk gezond te blijven. De ouderen die niet zo bewust bezig zijn met bewegen, doen het bewegen omdat ze het leuk en gezellig vinden en om met elkaar in de groep te zijn. Gezondheid, gezelligheid en het leuk vinden van het bewegen worden dan ook als meest belangrijkste factoren aangegeven door de ouderen.

De ouderen waren in dit onderzoek goed op de hoogte van wat de voor- en nadelen zijn van het wel of niet bewegen en sporten. Sommige ouderen gaven aan dit niet echt goed te weten en daarom kan hier ook weer geconcludeerd worden dat hun kennis daarover niet voldoende is.

De ouderen moesten tijdens het interview zichzelf een cijfer geven over hoe gezond ze zichzelf inschalen. Hierbij werd één onvoldoende gegeven en voor de rest alleen maar voldoende. Dit betekent dat het beeld van de ouderen over hun eigen gezondheid positief is. Al moet wel gezegd worden dat sommige ouderen denken gezond te leven terwijl dit niet terug was te zien over de antwoorden die zij gaven over hun leefstijl.

6.4.7 Conclusie onderzoeksvraag

‘Welke factoren spelen een rol in het wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport en beweegprogramma’s via ‘Bewegen op Recept’ van de Beweegwijzer van Stichting Welzijn Ouderen?’

Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat meerdere factoren een rol spelen in het wel of niet gaan bewegen van de ouderen. Een positieve attitude zorgt ervoor dat ouderen positief kijken tegenover hun nieuwe leefstijl en het bewegen. Een positieve attitude zorgt ervoor dat de ouderen gemotiveerd blijven om te gaan bewegen. Bij deze attitude speelt het leuk vinden van een beweegactiviteit een grote rol. Als deze factor ontbreekt, is dat reden genoeg voor de ouderen om helemaal niet meer te gaan bewegen. Uit het onderzoek is ook gebleken dat sociale steun een belangrijke factor is voor ouderen. Vooral familie en voornamelijk een partner zorgen ervoor dat de ouderen meer gaan bewegen. Sociale steun kan ook gevonden worden in het advies van de eerstelijnszorg. De ouderen volgen het advies van een dergelijke professional op en laten deze niet snel links liggen. Het in hun eentje naar een beweegactiviteit gaan, wordt door de meeste ouderen toch als drempel gezien.

Eigen effectiviteit is een belangrijke factor voor de ouderen. In het onderzoek komt naar voren dat als zij denken het gedrag niet te kunnen uitvoeren zij dit ook niet zullen doen. Andersom is dit ook, als zij denken het gedrag juist wel kunnen uitvoeren, zullen zij dit ook sneller doen. Barrières spelen ook een grote factor voor ouderen om niet te gaan bewegen. Vooral het ervaren van onvoldoende gezondheid speelt bij de ouderen een rol. Dit in combinatie met lichamelijke klachten zorgt ervoor dat dit de ouderen belemmert om te gaan bewegen. Naast onvoldoende gezondheid is ook het hebben van weinig geld en slecht weer een barrière voor de ouderen. Wat ook duidelijk naar voren kwam in het onderzoek is dat mannen niet graag bewegen bij Stichting Welzijn Ouderen. Zij vinden dat er teveel vrouwelijke deelnemers zijn en dat het hen ook niet trekt om tussen al deze vrouwen te gaan sporten en bewegen.

Een andere factor die een rol speelt in het niet bewegen van de ouderen is naamsbekendheid. De ouderen wisten niet dat je kon bewegen bij Stichting Welzijn Ouderen en waren helemaal niet op de hoogte van wat de mogelijkheden zijn. Kennis over het belang van bewegen voor je gezondheid ontbreekt nog bij bepaalde ouderen. Dit kan ervoor zorgen dat zij niet weten wat nu goed of slecht gedrag is. Gezondheid, gezelligheid en het leuk vinden van het bewegen worden als meest belangrijkste factoren aangegeven door de ouderen.

Sommige ouderen wisten ook niet echt goed de voor- en nadelen van bewegen op te noemen. Maar wat zij wel wisten is dat als ze niet bewegen ze van alles gaan mankeren aan hun lichaam. Uit het onderzoek kan geconcludeerd worden dat bewustwording bij ouderen heel erg belangrijk is. Dit omdat zij dan het gezonde gedrag zo goed mogelijk proberen in te vullen.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat een positieve attitude, steun krijgen vanuit de sociale omgeving, een goede eigen effectiviteit hebben, barrières, naamsbekendheid en kennis factoren zijn die bepalen of ouderen wel of niet deelnemen aan sport- of beweegactiviteit.

7.0 Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de aanbevelingen beschreven op basis van de resultaten en conclusies van dit onderzoek.

- Het hebben van kleedkamers voor mannen en vrouwen. De ouderen geven aan dat ze dit missen, om voor en na het sporten om te kleden en de mogelijkheid hebben om zichzelf even op te kunnen frissen na het bewegen.
- Bekendheid creëren. Nu de fusie er is, een proef dag organiseren om bekendheid te creëren. WijZijn is de nieuwe naam na de fusie. Hier gelijk laten zien wat de mogelijkheden zijn met betrekking tot bewegen en activiteiten.
- Huisartsen (voornamelijk praktijkondersteuners) weer motiveren over de belangen van het bewegen voor ouderen. Dit weer proberen via Bewegen op Recept aan te pakken. Het probleem ligt bij de mensen zelf, ze hebben in korte lijnen iemand nodig die hen aanzet tot bewegen. Dus tussen de praktijkondersteuners en beweegaanbieders moet een betere connectie komen.
- Het meenemen van een vriend/vriendin naar een sportactiviteit. Als drempel werd gegeven het alleen naar een sportactiviteit gaan. Iedere oudere kent wel iemand die eigenlijk meer zou moeten bewegen maar dit niet doet. Het meenemen zorgt ervoor dat die drempel al weg valt.
- Het bewegen bij de Beweegwijzer verlengen van drie maanden naar zes maanden. In het theoretisch kader is gebleken dat men pas na zes aaneengesloten maanden nieuw gedrag vertoont. Deze periode is nodig om de persoon het belang van het nieuwe gedrag te laten inzien, het nieuwe gedrag te gaan ontdekken en uiteindelijk te gaan vertonen. Ook is aangetoond dat plezier pas optreedt nadat men is gestart met sporten, waarbij men is gestart omwille van een ander doel zoals gezondheidsbevordering.
- Als wordt opgemerkt dat een oudere een terugval heeft, dit samen evalueren met de oudere en wat gedaan kan worden om dit in de toekomst te voorkomen.
- De beweegcoach moet in het eerste gesprek voorlichting geven over de positieve en negatieve effecten van wel of niet bewegen. Hierdoor krijgen ouderen betere kennis om verantwoorde keuzes te kunnen maken.
- Laten onderzoeken waarom huisartspraktijken (praktijkondersteuners) geen ouderen meer doorsturen naar Stichting Welzijn Ouderen. Dit om te proberen het probleem aan te pakken en deze samenwerking weer zoals vroeger te laten verlopen.
- Laten onderzoeken wat huisartspraktijken van Bewegen op Recept vinden en of er nog behoefte is aan een beweegcoach (is die motivatie bij hun er nog wel?). Dit om te kijken wat er nu speelt binnen die huisartspraktijken.

Literatuurlijst

Baarda, B. (2009). *Dit is onderzoek: Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek (eerste druk)*. Groningen/Houten: Noordhoff uitgevers bv.

Bijma, M., Lak, M. (2012). *Leefstijlcoaching: kernvragen bij gedragsverandering*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Brug, J., Assema, P. van, Lechner, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering*. Assen: van Gorcum.

Daubry, N. (2015). *Het voeren van een naamsbekendheidonderzoek voor klimzaal Biover Sport om gericht promotiemateriaal te ontwikkelen naar lokale jongerengroepen toe*. Hogeschool West-Vlaanderen

Donk, van der L. & Lanen, B. (2011). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn (4e druk)*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

GCW Wendel-Vos., et al. (2005) *Kosteneffectiviteit en gezondheidswinst van behalen beleidsdoelen bewegen en overgewicht*. Onderbouwing Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

Giesbers, H (RIVM)., Verweij, A (RIVM)., Beer, J de (NIDI). *Vergrijzing samengevat*. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Bevolking\Vergrijzing, 21 maart 2013.

Giesbers, H (RIVM)., Verweij, A (RIVM)., Beer, J de (NIDI). *Bevolking: Wat zijn de belangrijkste verwachtingen voor de toekomst?* In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <<http://www.nationaalkompas.nl>> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Bevolking, 17 maart 2014.

Gratton, C., Jones, I., Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor Sportstudies (tweede druk)*. Oxon: Uitgeverij Routledge.

Greef, M. de (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Groningen: Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen.

Gruijter, M. de, Hermens, N., Nederland, T., & van den Toorn, J. (2013). *Meer senioren bewegen en sporten in Rotterdam*. Rotterdam: Verwey-Jonker Instituut.

Hildebrandt, V., Chorus, A., & Stubbe, J. (2009). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

Lindert, C. van (2009). *Fit for life: (on)bereikbaar doel? Quick scan sport, bewegen en ouderen. 's* Hertogenbosch/Leiden: W. J. H. Mulier Instituut/TNO kwaliteit van leven.

Meer, F.M., van der, Ligtenberg, G., Staal, P.A. (2009). *Preventie bij overgewicht en obesitas: de gecombineerde leefstijlinterventie*. Geraadpleegd op 21-12-2014 van: [http://www.zorginstituutnederland.nl/binaries/content/documents/zinl-www/documenten/publicaties/rapporten-en-standpunten/2009/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie](http://www.zorginstituutnederland.nl/binaries/content/documents/zinl-www/documenten/publicaties/rapporten-en-standpunten/2009/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie/0902-preventie-bij-overgewicht-en-obesitas-de-gecombineerde-leefstijlinterventie)

[gecombineerde-leefstijlinterventie/Preventie+bij+overgewicht+en+obesitas%3A+de+gecombineerde+leefstijlinterventie.pdf](#)

Migchelbrink, F. (2008). *Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP

O'Brien Cousins, S. (2001). *Grounding theory in self-referent thinking: conceptualizing motivation for older adult physical activity*. *Psychology of sport and exercise*, 4, 81-100.

Onderwerpen Rijksbegroting. (2014). *Volksgezondheid, Welzijn en Sport*. Geraadpleegd op 11 mei 2015, van

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/prinsjesdag/miljoenennota-rijksbegroting-en-troonrede/onderwerpen-rijksbegroting-2015-uitgelicht/volksgezondheid-welzijn-en-sport>

Otten, W. (2013). *Ouderen en mensen met een chronische ziekte: doorstroom naar sport- en beweegaanbod*. Leiden: TNO Rapport.

Prochaska, J.O., Redding, C.A., Evers, K.E. (2002). *The transtheoretical model and stages of change*. Health behaviour and health education: theory, research and practice, 3rd edition, (pp. 99-120). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Rutten, C., & de Boer, Y. C. (2009). *Sociaal-economische analyse van de gemeente Bergen op Zoom*. Terneuzen: Kamer van Koophandel Zuidwest-Nederland / SES West-Brabant.

Schermers, P., Jongert, M., Chorus, A., & Verheijden, M. (2008). *Inleiding bij de KNGF standaarden*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven

Vreede, P. de, Jans, M., Jongert, T., Hopman-Rock, M. (2007) *Ouderen in Beweging! in Hillesluis*. Leiden: TNO-rapport

Woudstra, M. (2009). *(Nooit) te oud om te sporten*. Bestuurs- en Organisatiewetenschap Master Sportbeleid en Sportmanagement, Universiteit Utrecht, Utrecht.

Zorgverzekeraar CZ en Gemeente Bergen op Zoom maken bewegen makkelijker. (2011, Januari 1). Opgeroepen op Juni 10, 2015, van bozinbeeld: <http://www.bozinbeeld.nl/meer-nieuws-home/1-laatste-nieuws/425-zorgverzekeraar-cz-en-gemeente-bergen-op-zoom-maken-bewegen-makkelijker.html>

Bijlagen

Bijlage 1



TOESTEMMINGSFORMULIER

Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☐ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam:

Datum:

Handtekening:

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker:

Datum:

Handtekening:

Bijlage 2

Interviewlijst BOR:

Inleiding:

- Voorstellen
- Onderzoek toelichten
- Onderwerpen toelichten, begrippen uitleggen

Algemene vragen:

- Geboortedatum (hoe oud bent u, wat is u geboortedatum?)
- Opleiding (hoogst genoten opleiding)
- Werk
- Dagelijks leven (wat doet u in het dagelijks leven?)
- Thuisituatie (leef- woonsituatie, partner, kinderen?)
- Roken
- Vroeger aan bewegen gedaan

Openingsvraag:

- U bent via Bewegen op Recept in aanmerking gekomen met de beweegcoach en heeft uiteindelijk een advies gekregen voor een sport of beweegprogramma die u kon volgen, hoe is dit verlopen van begin tot eind?

Beweging:

- Wat verstaat u onder gezond dagelijks bewegen?
- Bent u bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging? Zo ja, op welke wijze (NNGB?) en waarom (motivatie)? Zo nee, waarom niet (beperkingen/belemmeringen)?

Attitude

- Vindt u het belangrijk om te bewegen?
- Voelt u zich schuldig als het een week niet gelukt is om te bewegen?
- Vindt u het leuk om te bewegen?
- Heeft u het idee dat bewegen goed voor u is?
- Denkt u dat bewegen u gezonder maakt?
- Wat is u gevoel bij u leefstijl? (oud-nieuw?)

Sociale invloeden

- Bewegen mensen in uw directe omgeving?
- Hoe vinden de mensen in uw naaste omgeving het dat u aan het sporten bent?
- Motiveren mensen in uw naaste omgeving u om te gaan bewegen? (van wie het meeste steun?)
- Vindt u het belangrijk wat mensen in uw naaste omgeving vinden van uw beweeggedrag?

Eigen effectiviteit

- Moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen?
- Kunt u zichzelf motiveren om iedere week te sporten?
- Lukt het u om te bewegen als u ook andere bezigheden heeft waar u druk mee bent?
- Hoe zeker bent u ervan dat u meer kan bewegen dan dat u nu doet?
- Wat heeft u er toe doen beslissen om toch niet/wel te gaan bewegen?

- Welke vaardigheden mist u bij het volhouden van een gezond gedrag?
- Welk doel wilt u nog behalen in de toekomst?

Intentie

- Bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven (gaan) sporten/bewegen?

Barrières

Er zijn verschillende barrières mogelijk die het u moeilijk maken in de aankomende tijd te blijven sporten. Wilt u voor de volgende barrières aangeven of deze voor u van toepassing zijn? Redenen om op dit moment niet te sporten/bewegen:

- Een gebrek aan tijd
- Een gebrek aan zelfdiscipline
- Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden
- Een gebrek aan plezier in het bewegen
- Een gebrek aan geld
- Een onvoldoende gezondheid
- Een bewegingsangst

Bewegen op Recept

- Algemene indruk over het programma
- Ervaring met sportfaciliteiten
- Ervaring met gesprekken met leefstijladviseur
- Verwachtingen van het programma en of hieraan is voldaan
- Belemmerende en bevorderende factoren om aan het programma deel te nemen
- Meerdere factoren, zoals voeding?
- Mogelijke verbeterpunten volgens de deelnemers.

Kennis

- Noem voordelen van het sporten
- Weet u wat voor risico's u loopt als u niet voldoende beweegt?
- Hoe gezond schaaft u, uw eigen gedrag in (0-10)? Keuze motiveren

Afsluiting:

- Aanvullingen, vragen of opmerkingen
- Bedanken

Bijlage 3

Interviews:

Interview G1

1. M; Goed ik heb het net al een beetje voorgesteld aan u, en u heeft het al kunnen lezen waar het interview over gaat, ik zal beginnen met een paar algemene vragen. Bijv u geboortedatum, dat is 15-10-1948. En u bent 67 zei nu net?
2. G2: Ja 67
3. M; Wat is u hoogst genoten opleiding?
4. G2: Gewoon de lagere school
5. M; u heeft geen uuh?
6. G2: Nee ik niks geen diploma's
7. M; Wat voor werk heeft u vroeger gedaan? Of werkt u nog steeds?
8. G2: Ja ik heb veel bazen gehad, het laatste en langste was schilder bij de marine in Vlissingen
9. M; Schilder bij de marine in Vlissingen?
10. G2: Ja, op de schepen he
11. M; Deed u schepen schilderen dan?
12. G2: Ja daar heb ik 43 jaar gezeten
13. M; En dat deed u gewoon fulltime?
14. G2: Jaa iedere dag naar vlissingen rijden
15. M; Wat doet u in u dagelijks leven? Wat doet u daar allemaal?
16. G2: Ja ik eh, veel fietsen, lopen ja..
17. M; En ook nog hobby's?
18. G2: Nou die heb ik wel gehad, dat was vissen, maar dat doe ik niet meer
19. M; En hoezo niet?
20. G2: Dat gaat niet, ik zit met mijn schouder
21. M; Wat is er met u schouder?
22. G2: Nouja je hoort het al kraken, dusjaa dat gaat niet meer.. Ik ging altijd met mijn oudste broer die nu 84 is, zaten wij op de visclub, gingen we elke keer vissen, maarja hij is toen gestopt, stop ik ook he. Dus nou doe ik dat niet meer.
23. M; zonde, dat is een leuke hobby,
24. G2: Ja ja, nee dat doen we niet meer. Dus veel lopen, fietsen jaaa en veel televisie kijken
25. M; hahaa ja u moet iets doen
26. G2: En helpen in het huishouden natuurlijk bij mij vrouw
27. M; U thuissituatie, partner, kinderen broer?
28. G2: Vrouw, 2 kinders, 2 jongens.
29. M; en nog broers of zussen
30. G2: Hooh, ik had 7 broers, en 4 zussen.
31. M; zo grote familie, 12 man

32. G2: Jaa 12 kinders, 3 zijn er overleden, en mijn ouders natuurlijk die zijn overleden, dus... en mijn vrouw was maar enig kind. Dusja
33. M; dat zal wel wennen voor haar zijn geweest, in 1 x in z'n grote familie
34. G2: Die kwam altijd graag bij ons omdat het daar zo lekker is, maar ik net niet. Ik zat veel liever bij hun thuis, lekker rustig.
35. M; rookt u, of heeft u vroeger gerookt?
36. G2: Ja heb ik wel gedaan, ja, en 3 jaar terug kreeg ik een long operatie, longkanker. En toen daarna heb ik geprobeerd stiekem te roken, maarja mijn vrouw kwam daarachter, maar nou niks meer. Helemaal gestopt. Mijn vrouw ook gestopt.
37. M; en hoe is dat toen gekomen, was het echt de reden na de longkanker dat u was gestopt? Was dat echt de reden nou moet ik ermee stoppen?
38. G2: Ja ja, het was een plekje van 3cm dat was ingekapseld, dat is natuurlijk wel gunstig, en dat hebben ze weggehaald. Maarja de operatie zelf is groot natuurlijk he. En toen kreeg ik op de tafel de operatietafel een hartstilstand. Van 5 seconden duurde dat. Ja goed, het is allemaal voor elkaar he.
39. M; dat is natuurlijk een klap op uw lichaam he.
40. G2: Ja, dan heb ik, wat wil nou zeggen ben ik weer kwijt eh.
41. M: maakt niet uit komt misschien straks nog wel
42. M; heeft u vroeger ook nog aan sporten of bewegen gedaan?
43. G2: Jaa voetballen,
44. M; aah voetballen en waar?
45. G2: Bij fc bergen!
46. M; aah fc bergen, ik voetbal zelf ook, momenteel bij borgvliet, en vroeger altijd bij moc gespeeld. En nu sinds vorig jaar bij een vriendenteam in borgvliet.
47. G2: Jaa mijn kinders hebben ook allebei gevoetbald, dat was leuk. Me oudste die werd elk jaar kampioen, met dat elftal. Ja prachtig. En toen een paar jaar verder toen tie wat groter was, toen kwamen ze kijken van NAC, en daar zou tie naar toe gaan. Maarja dat mocht niet.
48. M; Van?
49. G2: Van die trainer, jaa dat mocht niet. Nee mocht niet.
50. M; Goed dat waren de algemene vragen, dus ik zal beginnen met de openingsvraag, ik heb het er net ook al kort over gehad, dus via BOR bent u in aanmerking gekomen met Els, en heeft uiteindelijk een advies gekregen voor een sport of beweegprogramma, dus bewegen op en rondom de stoel, hoe is dit allemaal verlopen van begin tot eind?
51. G2: Fantastisch, jaa echt waar. Je merkt het aan heel je lichaam. En dan wij vrijdagmiddags gaan wij zwemmen, dat ook van de kruisvereniging. Jaa fantastisch echt waar. En dan word je stijf als je niks doet
52. M; dat merkt u echt wel?
53. G2: Jaa zeker, hier ook, dat merk je. Jaa hoor.

54. M; hoe was in het begin, u zei net in het begin dat u het vergeten was, u bent toen via u huisarts, of via een diëtiste?
55. G2: Nee dat weet ik niet meer. Geloof niet via de huisarts.
56. M; jaa dat weet ik niet, maar u bent toen hier op het kantoor zelf langsgeweest bij Els, u heeft toen hier ook een gesprek gehad?
57. G2: Dat zou best kunnen, dat weet ik niet meer hoor. Ik ben het helemaal kwijt. Mijn vrouwe weet dat wel, ik weet dat niet
58. M; oke dat maakt niet uit. Dan heb ik een paar vragen over de attitude, sociale invloeden en eigen effectiviteit, dat zijn wat vragen die u kunt beantwoorden. Vindt u het belangrijk om te bewegen?
59. G2: Ja zeker,
60. M; waarom?
61. G2: Ja voor de lichaam en de botten ej, en de spieren, anders word je helemaal stijf. Ja anders kan je helemaal niks meer doen. Wij fietsen er nog veel bij. Dus dat scheelt natuurlijk ook he, ik kan geen grote afstanden meer, dat kan ik niet meer. Maar goed dat geeft niks.
62. M; nee zolang u nog maar bezig blijft
63. G2: Jaa ademhaling is ook niet meer hoe dat het is geweest he
64. M; komt door het roken?
65. G2: Ja en door de operatie he, ja roken ik heb vanaf me 11^e jaar tot 3 jaar geleden gerookt. Dus reken maar uit.
66. M; jaa dat is een lange tijd, voelt u zich schuldig als het een week niet gelukt is om te bewegen?
67. G2: Nee
68. M; voelt u zich niet schuldig ik heb nu een week niet bewogen, dat je beter je best had kunnen doen?
69. G2: Nee, nee, dan moet ik een keer ziek zijn, en verder dat is lang geleden dat ik verkouden was of griep had. Maar voor de rest iedere week. Kijk als het hier niet is. Ik heb thuis een home trainer staan. Dus dan ga ik daar op?
70. M; en die gebruikt u ook?
71. G2: Ja zekers, als ik niet ga fietsen, zit ik gewoon boven
72. M; Weer beïnvloed wel of niet naar buiten ga, maar dan gaat u binnen wel door?
73. G2: Ja ja ja, en dikkels de trap op en af.
74. M; haha ja, want u woont gewoon nog thuis in een huis?
75. G2: Jaa hier in de beatrixlaan een eigen huis.
76. M; heeft u het idee dat bewegen goed voor u is?
77. G2: Ja heel goed,
78. M; en waaraan merkt u dat?

79. G2: Ja dat ik soepel blijf he. Kijk nou die knie dat is niet zo lekker natuurlijk. Er zijn wel is dingen bij dat ik even moet gaan zitten. Maar voor de rest doe ik alles mee.
80. M; en u weet niet hoe het komt door u knie?
81. G2: De dokter zegt een opgerekte kruisband, kan dat?
82. M; ja dat kan
83. G2: Dusja dat is goed, en elke morgen smeer ik het in, met zon pat van paardenkracht, jaa echt waar. Dat is eerlijk waar. Dat is lekker sterk dan smeer ik het in, en dan ik even op bed liggen dat het er goed in trekt, en dan doe ik die band aan. En dan gaat het wel.
84. M; wat is u gevoel bij u leefstijl, in vergelijking met u oude leefstijl en de leefstijl zeg maar u nieuwe leefstijl, u bent gestopt met roken en meer gaan bewegen.
85. G2: Ja dat kun je merken hoor, en zeker dat roken. Ja, echt waar. Toen ik rookte, elke avond piepen eh, heel benauwd. Maar nou niet meer. Hoesten praktisch ook niet meer. Hoe dat komt, ik weet het niet.
86. M; Ja u longen die waarschijnlijk sigaret vrij zijn he
87. G2: Jaa dat denk ik ook wel he
88. M; ja en ook bewegen, in u oude leefstijl, voetbal heeft u vroeger gedaan zei u net?
89. G2: Jaa keeper he,
90. M; heeft u toen waarmee u toen gestopt, en in die tijd dat u gestopt ben en weer ben begonnen bij een beweegprogramma hoe beviel dat?
91. G2: Ja ik weet nog de laatste wedstrijd bij fc bergen, beetje inlopen weet je wel breek ik mijn enkel, toen was ik 30 jaar, en dat was mijn laatste wedstrijd geweest. En toen ben ik gestopt.
92. M; en daarna heeft u nooit meer iets gedaan?
93. G2: Jaa tennis heb ik nog gedaan, dat ging goed. Daar waren we ook op een gegeven moment klaar, en toen verders niks meer. En nou zit ik hier, weet niet precies meer hoe lang, misschien een jaar of 2, 3. En dat gaat hartstikke goed. Eerlijk waar. Ja
94. M; en uhm, ja de mensen bewegen, bewegen mensen in u directe omgeving, zoals u vrouw, broers zussen familie?
95. G2: Mijn vrouw niet, mijn zonen allebei wel. Doen sporten fitness.
96. M; en vrienden of broers of zussen?
97. G2: Van mij? Dat weet ik niet, ik heb niet dikkels contact. Die wonen allemaal in zeeland. Wij wonen met zen 2en hier. Ik ben ook een zeeuw. Maar de rest he dat weet ik niet./
98. M; hoe komt het dat u vrouw niet beweegt en u wel?
99. G2: Ja.... Enkel fietsen doen wij samen en lopen. En voor de rest doet ze niks. Ja zwemmen.

100. M; oke ja
101. G2: En dat doet ze graag.
102. M; Zwemmen is ook een groepje of?
103. G2: Met zen tweetjes ja, ik kan nog niet zo ver zwemmen, zij wel, poh, die is zo een eind weg. Dat is gewoon lekker ej, je bent helemaal gewichtloos he in het water. Dat is lekker.
104. M; hoe vinden de mensen in u naaste omgeving dat u aan het sporten bent? Dus wat zegt u vrouw ervan dat u hier zit, of u huisarts?
105. G2: Ja dat zal wel goed wezen denk?
106. M; daar heeft u geen kijk op?
107. G2: Nee, die buurvrouw naast mijn woog 150 dus die weet dat niet
108. M; maar neem nog wel is dat u op controle gaat bij het ziekenhuis?
109. G2: Goh, elk jaar een paar keer
110. M; daar geeft u denk wel aan dat u beweegt in een groep? Wat zeggen zij daarvan
111. G2: Daar hebben we het nooit over, cardioloog, neuroloog.
112. M; u wordt niet echt gemotiveerd door u mensen in u naaste omgeving om meer te bewegen, u krijgt nergens steun van?
113. G2: Nee nee,
114. M; dus het is echt vanuit u zelf gekomen?
115. G2: Ja
116. M; vindt u het belangrijk wat mensen in naaste omgeving vinden van u beweeggedrag?
117. G2: Nee,
118. M; wat de ander zegt of denkt over mij maakt mij nikst uit?
119. G2: Nee maakt me niks uit, als ze het zeggen vind ik het leuk
120. M; zou u daar een extra motivatie door krijgen, van goh u bent u goed bezig?
121. G2: Nouu ik doe het uit me eigen, gewoon uit me eigen. Wat een ander zegt, ja, nee
122. M; dus het is ook geen stimulans voor u, als een huisarts of fysio zegt, van dit en dit zou beter kunnen?
123. G2: Oww jaa dat misschien wel.
124. M; Moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen? Dus meer van goh moet ik vandaag weer naar die beweeggroep
125. G2: Nee ik doe het graag, echt waar, ik ben blij als het dinsdagmiddag is. En net als vrijdags ben ik blij dat ik kan gaan zwemmen.
126. M; u vind het gewoon heel leuk om te doen?
127. G2: Maar ik zou het toch niet elke dag willen doen, dat ken ik niet meer.

128. M; en hoezo dan vanwege lichamelijk?
129. G2: Ja dat denk ik haast
130. M; maar dat denkt u, dus weet het niet zeker?
131. G2: Nee weet het niet zeker, maar ga het niet doen hahah
132. M; en hoezo wilt u dat niet doen, is dat teveel?
133. G2: Nee dat is teveel voor me.
134. M; kunt u zichzelf motiveren om iedere week te sporten?
135. G2: Ja hoor zeker.
136. M; ik ga elke week vol plezier er naar toe
137. G2: Jaa hoor, en het contact met de mensen onder elkaar,
hartstikke leuk!
138. M; bakje koffie, thee?
139. G2: Jaa echt waar, dan was ik vanmiddag af moeten wassen. Eerlijk
waar, maar dat komt de volgende keer wel weer.
140. M; lukt u het ook om te bewegen, als u drukt bent met andere
bezighouden, dus zeg ik heb in een week allemaal andere dingen, kunt u dan nog,
lukt het dan wel om te bewegen?
141. G2: Jaa zeker dat moet!
142. M; daar neemt u gewoon tijd voor vrij?
143. G2: Jaa dan moet ik straks boven de deuren gaan schuren en
schilderen, als het tijd is om weg te gaan dan ga ik naar hier. Ja dat doe ik wel.
144. M; hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan dat u nu
doet?
145. G2: Meer...
146. M; h oe zeker bent u daarvan? Denkt u dat u dat kunt? Om meer te
bewegen dan dat u nu doet.
147. G2: Dat zou kunnen, maar dat ga ik niet doen. Nee dat wordt
teveel. Ja dan ben ik bang dat ik last krijg van mijn longen. Het is natuurlijk nog niet
helemaal. Chemo gehad, en dan me kop je kent het zien he allemaal blaasjes, dat is
allemaal nog van die rotzooi.
148. M; dus er zit ook wel een of andere angst voor om meer te
bewegen?
149. G2: Jaa want elke keer, als we er naar toe moeten, en hebben de
foto's gezien, en vragen we dat aan de dokter, en mogen we ze zien. Ze zien er
fantastisch uit. Dan ben ik weer tevreden gelukkig. En ik moet natuurlijk een beetje
afvallen he, Maar dat is moeilijk. Dat is moeilijk hoor.
150. M; hoezo vindt u dat u moet afvallen. Vind u dat zelf of zeggen
andere dat?
151. G2: Nee daar heb ik last van, dan ken ik wel naar de sportschool
gaan, maar ik ben zo bang dat het teveel wordt. Daar ben ik bang van. Dusja dat doe
ik niet.

152. M; of zou u dan niet iets combineren, iets laten afvallen van een andere beweeg
153. G2: Nee dit vind ik te leuk, dit blijf ik doen.
154. M; maar met zwemmen gebruikt u ook alles natuurlijk. In principe heeft u al iets van doelen opgesteld? Ik wil zoveel kilo kwijt in de maand?
155. G2: Jaa maar dat gaat niet... het is iedere keer als ik bij die dokter komt, is hetzelfde nog. Ik eet echt niet veel.
156. M; heeft ook niet te maken met voeding?
157. G2: Nee oooh, mijn vrouw let daar zo goed op.
158. M; jaa? En hoe let u daar dan op?
159. G2: Alles zonder vet, geen zout gebruiken wij meer. Das ook klaar.
160. M; hoe ziet u eet patroon er uit van sochtends tot savonds?
161. G2: Jaa.. hoe moet ik dat nu noemen
162. M: een boterham?
163. G2: Smorgens als ik uit bed komt, een boterham met jam, en een eierkoek. Bakje thee erbij, smiddags 2 boterhammen, savonds aardappelen met veel groente, stukje vlees erbij. Nou en dan om een uur of 8,9 een klein toetje. Niet vet, een magere dingen. En dat was het.
164. M; en qua tussendoortje, stuk fruit?>
165. G2: Jaa fruit om 4 uur! En snoepen doen wij niet.
166. M; ook niet een keer in het weekend?
167. G2: Jaa wel is een keer in het weekend, of dat mijn vrouw iets mee neemt voor de koffie
168. M; iets van chips ofzo?
169. G2: Nee chips dat doe ik niet!
170. M; oke dan is mijn volgende vraag, welke factoren die u gevoel van eigen effectiviteit vergroten of verminderen? De reden van u uit uzelf kunt?
171. G2: Pfff, dat zou ik niet weten..
172. M; misschien dat ik hem anders moet stellen hoor.
173. G2: Ik zeg het maar eerlijk, een beetje moeilijke woorden. Die ken ik allemaal niet.
174. M; nee dat klopt. Jaa ik kan het met voorbeelden uitleggen.
Uuuh....
175. G2: Factoren pffff
176. M; ja bijv gezond eten, u wilt afvallen, dat zijn factoren die eigen gevoel, ik wil dat doen. Ik wil meer bewegen, ik wil gezonder eten.
177. G2: Jaa dat wil allemaal. Ja, net zoals op die home trainer, echt waar, 10 minuten een kwartier zit er zeker op. En dan ga ik natuurlijk dan wel voelen he. Eerlijk is eerlijk. Dus
178. M; en welke vaardigheden mist u nog bij het volhouden bij het gezonde gedrag, dat zou ik nog wel willen leren of weten?

179. G2: Nee, dat zou ik niet weten.
180. M; nee helemaal niks? Bijv ik zou wel iets meer willen weten over voeding of dergelijk
181. G2: Nee dat is allemaal goed, me voeding is goed. De beweging is allemaal goed. Wat ik daar allemaal doet. Dat is fantastisch. En dan kom ik straks weer thuis, dan ga ik even lekker rusten op de bank. Appeltje om 4 uur, jaa...
182. M; bent u van plan om de aankomende tijd te blijven bewegen en te sporten?
183. G2: Jaa zeker, dat blijf ik doen, als het kan blijf ik het doen. Ja hoor.
184. M; we hebben het net ook over belemmerende en motvieren factoren, er zijn verschillende barrières die het u moeilijk maken om te blijven bewegen en te sporten. Ik heb hier een paar stellingen waarvan u kunt beantwoorden met ja of nee, of die van u toepassing zijn. Redenen om op dit moment of aankomende tijd niet te gaan sporten of bewegen, zijn een gebrek aan tijd? Ja of nee
185. G2: Nou nee zou ik in principe ziek moeten worden, maar dan kan je niet.
186. M; maar een gebrek aan tijd heeft u niet?
187. G2: Nee tijd zat, nee dat moet je nemen, als dat kan he, dan moet je nemen
188. M; een gebrek aan zelfdiscipline?
189. G2: Nou dat is goed hoor. Daar ligt het niet aan.
190. M; een gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
191. G2: Nou die heb ik niet, nou van me kinders.
192. M; u kinders zeggen wel van pa u bent goed bezig?
193. G2: Nou en mijn kleinkind goh
194. M; en wat dat doet dat met u, geeft dat een goed gevoel?
195. G2: Jaa zeker een stimulans is dat voor mij! Zelf doen ze het ook. En dan zeg ik zelf ook altijd nou jongen goed bezig.
196. M; een gebrek aan plezier in het bewegen?
197. G2: Jaa plezier zeker, neee
198. M; een gebrek aan geld? Zou dat een belemmering kunnen zijn?
199. G2: Nee gaat goed bij ons, nee. We kunnen goed rond komen. allebei AOW, nou hartstikke goed. Kijk wij hoeven niet maar naar het buitenland, dat hebben we altijd gedaan, naar spanje, griekenland alles. We hebben het gezien. En het gebeur wel is dat we een dag of twee weg gaan. Met de auto, maar maakt niet uit hier in nederland dan he. Dus nee, dat gaat goed.
200. M; een onvoldoende gezondheid?
201. G2: Ja, ja dat is nou nog. Ja, jaa daar ben ik bang voor. Dan ga ik het voelen he. Het waren 40 hechtingen hoor van achter tot voor. Das niet misselijk.

202. M; want u gaf net ook aan dat u diabetes heeft, vormt dat ook belemmeringen voor u?
203. G2: Ja dat vind ik wel vervelend, moet je die pen meenemen als je ergens heen gaat. Smorgens een savonds een spuit.
204. M; vormt verder geen belemmeringen, u voelt u zich eigen er niet slechter door?
205. G2: Nee nee, maar het moet. Smorgens in je buik, en savonds in je been. Ja en een berg pillen natuurlijk.
206. M; welke pillen gebruikt u?
207. G2: Mijn hoofd, plaspillen, trombose pillen, savonds als we naar bed gaan pilletjes. Veel te veel.
208. M; en dan nog de laatste barrière, een bewegingsangst?
209. G2: Jaa dat heb ik eigenlijk niet, enkel dat ik natuurlijk wel bang bent dat ik teveel doe, en overbelast. Voor een blessure. Ze hebben een rib moeten breken om erbij te komen, en dat is niet goed. Dat is niet zo leuk. Dus dan moet je oppassen met bewegen. Dan weet ik zelf al wel een beetje hoe ik dat moet doen, maar het kan een keer gebeuren. Als je je eigen verdraaid ofzo weet je wel.
210. M; zolang u zichzelf goed volt, dan houdt u wel vol he?
211. G2: Ja, ja gelukkig wel. Ik doe gewoon graag mijn dingen, en dat gaat gewoon goed. En ik zit ook en een beetje met praten zit ik soms ook wel moeilijk. Komt het er allemaal verkeerd eruit. Ik kan er niks doen, het is veel erger geweest hoor. Ooh verschrikkelijk.
212. M; en dat is allemaal goed hersteld nadien?
213. G2: Ja gelukkig wel.
214. M; en is dat vooral gekomen door het bewegen en medicatie?
215. G2: Jaa medicatie en opletten eh wat er gezegd word. En mijn vrouw die helpt natuurlijk ook veel.
216. M; ja dat scheelt dan denk ik wel, dat u u vrouw naast u heeft.
217. G2: Jaa gelukkig wel.
218. M; zijn we bij het stukje aangekomen van BOR. Heeft u toen gehad, wat was u algemene indruk toen u het programma BOR toen u dat hoorde, wat was u algemene indruk daar over?
219. G2: Jaa heel goed, heel goed.
220. M; waarom?
221. G2: Jaa dan ben je bezig, he en je lichaam wordt beter. Alles komt een beetje los. Tja
222. M; maar van het programma zelf, want u heeft toen een doorverwijzing gekregen.
223. G2: Ik denk dat dat van, hier geweest is ik geloof het wel.

224. M; wat was toen u eerste indruk van, uuhh, wat u te wachten stond. Wat dacht u daarbij, wat voelde u daarbij, ik moet nu op gesprek gaan, hoe ging u daarin in dat gesprek?
225. G2: Ik denk wel dat wij hier geweest zijn, ik geloof het wel. Jaa toen zei me vrouw, je moet gewoon een keer gaan. Nou dat heb ik gedaan, toen ben ik naar sjaak geweest, en gewoon meegedaan en dat ging goed.
226. M; toen heeft u besloten, na de proefles. Dit wil ik
227. G2: Jaa hier blijf ik komen, en kijk voor het geld hoeft u het niet te laten. Paar centen en je kan bewegen.
228. M; u ervaring met de sportfaciliteiten die er zijn?
229. G2: Jaa goed, heel goed genoeg keuze
230. M; wat was u ervaring met de gesprekken met elc zelf.
231. G2: Jaa ik dacht het wel hoor, daar kan je goed mee praten. Zeker te weten. Fijn mens.
232. M; wat waren voor belemmerende of bevorderde factoren om aan het programma deel te nemen? Wat waren voor u redenen of factoren om te zeggen dit houdt me tegen, of dit is juist motiverend voor mij?
233. G2: Nou dat tegenhouden was er niet voor mij, nee.
234. M; wat waren dus voor de bevorderde factoren dat u het nu echt goed ging doen. Dus de echte reden dit ga ik doen. Waren het de mensen, zegt u van uhh...
235. G2: Ja wat moet ik daarop zeggen,
236. M; ja wat u daarbij voelde?
237. G2: Jaa ik voelde me eigen er goed bij. Ik ben daar binnen gestapt en uh mee gedaan. En hartstikke goed.
238. M; zou u bijv. tijdens het bewegen nog andere dingen erbij willen hebben, bijv. over voeding of
239. G2: Nee dat gaat allemaal goed, nee dat hoeft voor mij niet.
240. M; heeft u nog mogelijk verbeterpunten, waarvan u denkt hier kan je misschien beter op letten voor de volgende keer, een betere begeleiding of uh..
241. G2: De begeleiding is goed. En voor de rest ook allemaal. Gaat allemaal hartstikke goed.
242. M; nu een paar kennis vragen over uzelf, kunt u voor mij een paar voordelen opnoemen van het sporten?
243. G2: Jaa dat heb ik al gezegd he, alles komt lekker los, je kan meer. Ja,
244. M; en weet u nog meer voordelen, dus in algemene zin. Nou voordelen van het sporten zijn dit dit....?
245. G2: Jaa.... Zou het zo gauw niet weten. Ik vind het allemaal wel goed. En ik zeg ook nog, wat ik kan doe ik.

246. M; en weet u ook wat voor risico's u loopt, als iemand niet beweegt, welke risico's die dat lopen.
247. G2: Van een ander?
248. M; jaa stel wat voor risico's zou u lopen als u niet zou bewegen, of ik?
249. G2: Nou als ik het niet zou doen he, dan weet ik zeker dat ik gewoon van alles aan me lichaam ga mankeren. Ziekte of het een of ander, dat weet ik zeker. Als ik het nou niet meer zou doen. Nee. Dan zou ik uh,, ik zou het gewoon niet willen, zoals ik nu bezig bent, vind ik het fantastisch om te doen.
250. M; hoe gezond schaaft u eigen gedrag in? Dus een cijfer tussen de 0 en 10 geven, hoe gezond schaaft u die in?
251. G2: Ja toch zeker een 7 hoor!
252. M; en waarom een 7?
253. G2: Nouja, omdat het allemaal goed gaat. En ik
254. M; ja precies dat is eigen gevoel, en wat u doet.
255. G2: Zoals ik me eigen voel, vind ik het goed. Dus
256. M; dat is voor u het belangrijkste factor?
257. G2: Jaa wat ik allemaal nog kan, jaa.
258. M; u kijkt niet naar wat u niet kunt, u kijkt meer wat u nog wel kunt.
259. G2: Jaa. Dat doen ik. Maarja ik zeg, ik moet ook nog wel is even rusten voor die knie he. Maar voor de rest doe ik aan alles mee. Dus.... Jaaa
260. M; ja ik zit ver door mijn vragen heen. Heeft u nog vragen of opmerkingen of iets wat u zegt dit wil ik nog even kwijt?
261. G2: Nee, nee echt niet.
262. M; oke dan was dit duidelijk. Bedankt voor het gesprek!
263. G2: Jaa dat is goed.

Interview G2

1. M; Dan zal ik beginnen met een paar algemene vragen, uw geboortedatum en hoe oud dat u bent?
2. 30-6-1950, ik ben 65
3. M; Wat is uw hoogst genoten opleiding?
4. Huishoudschool vroeger, ja. En ik was altijd thuis voor de kinderen, vroeger was dat nog he, dat mama's thuis waren en de papa's aan het werk.
5. M; Heeft u vroeger gewerkt?
6. Jaa in een winkel, een huishoudwinkel en in een juwelier. Maar toen ik kinderen kreeg, ben ik gestopt met werken.
7. M; Hoe lang heeft u gewerkt?
8. Hoe lang nou... even kijken een jaar of 4/5 denk ik, langer niet.

9. M; Hoe zit uw dagelijks leven er uit?
10. Nu?
11. M; Ja, wat doet u allemaal?
12. Wat ik allemaal doet, ik kom rond 9 uur uit bed, mijn man is er al eerder uit. Dan gaan we ontbijten, krantje lezen op ons gemak, douchen, aankleden en moet 2x per week oppassen op de kleinkinderen. Dan gaan we dan naar toe, en smaandags wat poetsen, en wandelen doen we, en fietsen als het goed weer is. Heel veel leuke dingen.
13. M; Oké en heeft u nog bepaalde hobby's?
14. Uh fietsen, wandelen, puzzelen doe ik graag, computerspelletjes doe ik ook graag. En ik heb pas een kleurboek gekocht voor volwassenen, anti stress las ik. En ja oppassen met de kleinkinderen. En met hen naar het bos gaan, zulke dingen allemaal.
15. M; Oke leuk, en hoe zit u thuissituatie eruit?
16. Wij zijn met zijn 2en thuis. Mijn man en ik.
17. M; En nog dochters of zonen?
18. 3 dochters, maar die zijn allemaal getrouwd en kinderen.
19. M; en hoeveel kleinkinderen heeft u?
20. 5
21. M; en rookt u, of heeft u vroeger gerookt?
22. Ja nou, mijn man heeft toen zijn knieschijf gebroken, en die kreeg toen een long embolie erbij. Dus die heb heel slecht gelegen, en toen is hij gestopt met roken. Ik was alleen een feestroker, als ik op een feestje was. En sinds die tijd, 6 jaar geleden, roken we niet meer. Sindsdien roken we geen van 2en meer.
23. M; dat is meer gekomen door zijn gebroken knie en longembolie, nu moet ik wel gaan stoppen?
24. Ja, en hij had ook al 2x een longontsteking gehad, dat blijven allemaal littekentjes he, daar was tie toen zo van geschrokken. En is tie gestopt. Als je het wilt lukt het wel. Je moet er alleen achter staan.
25. M; heeft u vroeger nog aan bewegen of sport gedaan?
26. Ja ja, ik heb altijd aerobics gedaan, en dan gewoon, want dit is voor ouderen. Dus klein beetje lager tempo. En vroeger heel vroeger toen ik kind was heb ik op atletiek gezeten.
27. M; dus veel gesport in het verleden?
28. Ja ik heb altijd veel gedaan.
29. M; oke dan begin ik met mijn openingsvraag, via BOR bent u aanmerkingen gekomen met Els, waar u uiteindelijk een advies heeft gekregen voor een sport of beweegprogramma die u kon volgen, hoe is dit verlopen? Waarschijnlijk aerobics?
30. Ja dat vond ik zelf ook leuk, wat wil je omdat ik dat gedaan had toen. Ik heb ook nog iets anders gedaan hoor, dat was uuuuh jaaa... Ik heb dat hier ook gedaan. Toen ik dat pas voor de eerste keer, toen was ik nog redelijk jong, toen waren hun ook nog een stuk ouder, daar waren toen ook mensen die ik kon, en zeiden tegen mij wat

kom jij nu allemaal doen. En de prijs dat speelt ook mee. Ik heb altijd gesport ook, en dat vind ik tamelijk duur, en dan kwam er wat tussen met mijn dochter en kon ik niet, en dat moet je maar betalen. Hier ook, wij gaan heel veel op vakantie, moet je ook doorbetalen. Ik ben ook ziek geweest, 2 knieoperaties gehad.

31. M; U betaalt niet per les?

32. Dat is per maand toch? Is dat per les nee toch? Als je niet komt moet je ook gewoon betalen. Als je ziek bent dan niet.

33. M; gewoon betalen?

34. Jaa, niet door ziekte. Ik heb met mijn knieën gezeten, en toen heb ik wel gebeld.

Want die ene knie heb toen zo lang geduurd. Kan wel is iets tussen komen, ik verzin dan nog wel eens een smoesje, maar dat is onzin, als je wilt ken je wel.

35. M; en hoe was dit gesprek verlopen van begin toen u bent doorgestuurd door u huisarts?

36. Jaa door een ondersteuner, ik ben een diabetes patiënt, en die zei je moet wat gaan doen, dat weet ik ook wel, en zei kwam toen aan met welzijn, daarmee was ik niet bekend hoor moet ik eerlijk zeggen, en toen heb ik gebeld en een afspraak gemaakt, was dat Els? Dat weet ik niet meer, is alweer een tijdje geleden hoor. Ja toen ben ik 2x bij haar geweest, ook een keer toen ik al een paar keer geweest was. En sinds die tijd ben ik ook altijd geweest. Nouja mijn jongste dochter heb borstkanker gehad, toen ben ik ook lang niet geweest, die had een kind van 2 dus was ik er ook niet veel.

37. M; dan heb ik een paar vragen over beweging, wat verstaat u onder gezond dagelijks bewegen?

38. Tja, een eindje wandelen of fietsen, of dit doen. Gister moesten we oppassen op onze kleinzoon in Hoogerheide, als tie dan naar school is maken we een wandeling. Als het goed weer is fietsen we, niet als het slecht weer is en hard waait, we hebben nog geen elektrische fietsen, gewone fietsen, dat vind ik lekker als het goed weer is.

39. M; merkt u dat het weer, een rol speelt in het wel of niet doen van dingen?

40. Ja ja, als het regent ga ik ook niet voor me leut lopen, allemaal onzin weet ik je smelt er niet van, je kunt iets aan doen, maarja het nodigt niet zo uit he.

41. M; bent u bewust bezig met voldoende beweging?

42. Ja daar ben ik zeker bewust mee bezig, ik weet dat het voor mijn suiker, je moet ook wat doen, ik heb ook voor dat ik dit ging doen, een traject bij de poort, en dat was voor diabetes, en moest je 3x per week, dat 3 maanden, in het begin 3x toen 2x en dan 1x. En dat was ook voor de spieren, en voor je suiker dus eigenlijk. En dat werd 1malig vergoed, maar dat vond ik nog wel duur om dat nog een keer te doen. Ja ik zou nou geen tijd meer hebben om 3x per week daar naartoe te gaan moet ik eerlijk zeggen, ja ik vind het wel belangrijk om wat te doen.

43. M; oke, u zei het net al een beetje, vind u het belangrijk om te bewegen?

44. Ja ja, nou en of. Ik vind het ook fijn.

45. M; en hoezo dan?

46. Ja voor je gezondheid toch, ik zit toch ook wel is in de bank, en moet toch wel wat gaan doen he. En mijn man fietst en wandelt, die zit dan niet op een sport. Maar die neem ik wel mee, zeg ik kom.
47. M; dus u motiveert u man wel om meer te doen?
48. Ja die heb ook niet altijd zin, ik zeg kom. Gister nog het zag er zo dreigend uit, en nemen we maar een paraplu mee, en het ging ook regenen. Maar we zijn maar wel goed weer mensen hoor.
49. M; voelt u zich ook schuldig als het een week niet is gelukt om te bewegen?
50. Nee, dan denk ik van he, waarom heb ik dat nou niet gedaan. Maar schuldig nee..
51. M; nee maar u denkt wel van hmm ik had toch meer
52. Jawel jawel, maar als ik het druk heb, toen met die ziekte van mijn dochter, dan heb je niet altijd zin. Het zou beter zijn, dan kan je ook even je gedachte verzetten, en heb je weer andere dingen. Maar soms kan ik me er eigen niet toe zetten, als er zoiets is dan he. Ik heb dan 2 kleinzoons die hebben ook adhd allemaal, ach dan heb ik niet zon zin, laat het dan maar zitten. Maar over het algemeen genomen vind ik het altijd fijn om te doen.
53. M; dus u vindt het wel leuk om te bewegen, u voelt zich niet verplicht om het te doen?
54. Ja ja ja, nee anders had ik het allang niet meer gedaan.
55. M; heeft u het idee, dat bewegen ook goed voor u is?
56. Uuhm, het is goed, maar ik zou eigenlijk nog meer moeten bewegen denk.
57. M; en hoezo denkt u dat?
58. Ik heb ook reuma kijk, en mijn heupen en alles en mijn nek, dan zou ik eigenlijk nog iets anders, ik heb altijd last van mijn armen. Er zijn er ook die niet meer gaan, ik kan wel niet gaan maar heb ik het ook. Ze zeggen dat bewegen altijd goed is, vroeger moest je maar niks meer doen, maar dat is niet meer he, je moet blijven bewegen anders word het helemaal stijf. Nee ik vind uh... ja..
59. M; oke uuhm even kijken hoor, wat is u gevoel bij u leefstijl, dus u had een oude leefstijl daarvoor, en bent toen meer gaan bewegen....
60. Ja vroeger heb ik dat ook gedaan hoor, heb ook op volleybal gezeten. Toen ik kleine kinderen had moest mijn man wel thuis blijven.
61. M; oke maar wat is u gevoel bij u leefstijl die u nu hanteert?
62. Aan de ene kant wel goed maar aan de andere kant we hebben ook veel te veel feestjes en leuke dingen, en dat is natuurlijk weer niet goed, dat heft elkaar dan weer op he. Dusja, uuh, ik vind soms ben ik wel goed bezig, maar soms denk ik dat moet je eigenlijk niet doen, maarja gezelligheid vind ik ook heel belangrijk natuurlijk. Ik mag eigenlijk ook niks drinken natuurlijk met die suiker, ik heb hoge bloeddruk en hoge cholesterol, daar heb ik allemaal pillen voor. Ik heb toen tegen de huisarts gezegd ik kan nou wel veel, ik kijk gewoon, maar als ik nou nooit meer een wijntje kan drinken dat doe ik dus niet he, dat kan ik al wel zeggen. Ja achja, dan heb je nooit niks. Als ik er last van krijg of ergens dan laat je het vanzelf.

63. M; het is wel een soort van belemmerende factor, diabetes voor bepaalde dingen?
64. Nouja het is niet altijd goed, je moet eigenlijk altijd kijken. Nou moet ik tegenwoordig dat kiona eten, rijst is niet meer goed spaghetti brood, aardappels, dan denk ik jaa... en dan over 10 jaar is het weer anders. Want ze zei laatst je moet die kiona is proberen.
65. M; je hebt een diëtiste?
66. Nee de ondersteuner bij de huisarts voor diabetes. Moet ik toevallig morgen weer naartoe. Die zei dan moet je dat is proberen, ja maar dat doe ik dus niet zo he. Ik kijk wel naar wat ik eet, en in zoverre niet dat. En ik eet 3 boterhammen op een dag, en geen bergen of, ik maak alles klaar, ik doet het op een bord. Dat bord eten we leeg, en niet de pannen op tafel. Dat deed ik vroeger altijd bijvullen natuurlijk he. Wij eten nu niet meer zoveel.
67. M; en hoe ziet u beweegpatroon er een beetje uit?
68. Ik eet smorgens dan een boterham met jam, dat mocht dan eentje, en om een uur of half 11 koffie en een droog koekje, dat is ook een raar gewoonte van mij, ik moet er altijd een droog koekje bij hebben. En smiddags eet ik 2 boterhammen, liefst met magere snijwaar en dan smiddags een kopje thee en dan soms wat fruit. En savonds eten wij gewoon van alles, heel gevarieerd wel. Van alles en nog wat.
69. M; en bewegen de mensen ook in u directe omgeving? Dus in de buurt, familie of?
70. Mijn familie niet, ik heb een zus die is 11 jaar als ik, dus die is 76, nee die heb dat nooit gedaan vroeger ook niet.
71. M; oke, merkt u het verschil, u heeft vroeger veel bewogen, dat u dat meeneemt naar later. Bijv bij een zus die heeft nooit bewogen, is dat een stukje opvoeding?
72. Ja ik vind het wel, ik heb mijn kinders ook opgevoed dat ze altijd bewegen, en mijn oudste kleinzoons die bewegen niet, maar de andere wel. Maar die moeten op een teamsport, dat vind ik ook goed voor de sociale vaardigheden, dat ze rekening houden ook met andere, en niet alles alleen doen. En ja, dat hebben ze altijd wel gedaan, maar mijn broer, die heb wel is opeen blauwe maandag gebadmintond. Ja dat heb ik ook gedaan trouwens haha.
73. M; en hoe vinden die mensen dat in u naaste omgeving dat u sport en beweegt?
74. Nou dat interesseert ze denkt niet, ik heb er nog nooit niks van nee
75. M; dus krijgt weinig steun of motiveren er u mensen?
76. Mijn familie, mijn man zegt wel van goh je moet wel gaan, soms heb ik geen zin en motiveert hij mij dan wel. En mijn dochters zeggen ook je moet met alles bezig blijven, met je hoofd en je lijf.
77. M; en van wie krijgt u dan het meeste steun?
78. Mijn man wel hoor, die zegt wel kom, dat doet tie dan wel.
79. M; maar u man steunt u wel, maar doet zelf niet?
80. Nee nee, ik heb het er net ook over, bij ons in die groep zit er meer 1 man, mijn man zou nooit niet, als 1 man bij zon soort dingen zit, bij aerobics vind ik ook niks voor

mannen, die zou dan gaan naar iets waar meer mannen bij zitten. Ik zou ook niet naar een groep gaan waar alleen maar mannen zitten.

81. M; dat valt bij mij ook op, bij veel beweegactiviteiten dat het voornamelijk vrouwen zijn
82. Ja dit doet mannen niet zo gauw, waarom dat is toch een drempel denk ik.
83. M; ik herken het ook bij mij eigen opa, die doet dan biljarten en poolen en voor de rest niks..
84. Ja klopt, mijn man heeft vroeger nog wel is op een avond met mannen, dat ze wat oefeningen deden of een balsport, maar dat was alleen man. Maar deze dingen ik zeg ook bij de welzijn zitten bijna geen mannen op hoor, bij het sporten, waarom ik zou het niet weten. Er zijn toch ook genoeg mannen alleen. Vrouwen doen dat eerder hoor, dat is wel, waar ik dan bij zit bij die groep dat zijn vrouwen die zitten overal bij.
85. M; hoezo doen vrouwen dat eerder dan mannen dan?
86. Ja die stappen daar eerder op af, ik denk niet dat mannen dat zo snel doen, denk ik dan hoor zoals ik dat hoor he. Vind het ook raar, die man vindt het ook heel leuk, niks mis mee hoor, ik zou me daar niet prettig bij voelen, ik snap niet dat hij zich daar prettig bij voelt, bij zon groep vrouwen, zijn toch weer andere praatjes dan mannen onder elkaar, dat is gewoon zo.
87. M; vindt u het ook belangrijk wat mensen in u naaste omgeving vinden van u gedrag?
88. Van mijn gedrag?
89. M; jaa vind u dat belangrijk wat mensen over u denken?
90. Nee nee, ik ben geen meeloper, dat interesseer me niet, wat ik leuk vind doe ik, of dat een ander dat nou leuk vind of niet.
91. M; dus komt echt vanuit u eigen?
92. Ja dat doen mijn dochters ook die kijken niet, dat was vroeger op school al, met kleding bijv. dan lachte ze ze uit, maar dat interesseerde ze niet. Wij zijn dat betreft wel, heel eigenwijze mensen.
93. M; en moet u zich ertoe zetten om te bewegen?
94. Soms wel, niet altijd hoor. Als er iets is, dus zoals bij mijn dochter, dan heb ik geen zin om iets te doen. Of dat er andere moeilijkheden zijn, dan ben ik er teveel mee bezig. Dan kan ik niet goed slapen, dat is het dan, pff dan heb ik ga niet, al die praatjes dan heb ik er gewoon geen zin in.
95. M; kunt u zichzelf wel motiveren om iedere week te sporten?
96. Nouja dan ben ik nu weer begonnen, wij gaan ook veel op vakantie, voorjaar 5 6 weken, najaar. Ik ben van het jaar 5x op vakantie geweest. Met mijn dochters ook een heel lang weekend, of met heel het gezin. Dan moet je er weer toe zetten om te gaan. Na de vakanties.
97. M; merkt u dan ook het verschil als u op vakantie bent geweest, lichamelijk?
98. Ja ik ben dan helemaal stijf, ja dat voel ik wel.
99. M; en hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan dat u nu doet, omdat u net ook aangaf?

100. Ja dat wel, ik zal wel wat anders willen doen, alleen ik heb er geen tijd voor. 2 dagen per week weg zijn. Ik moet ook wel is, ik ben ook niet zoiets, maar moet wel allemaal is gebeuren, en wassen en strijken. Ik heb er wel is over nagedacht om nog iets bij te doen, als het van de zomer goed weer is, gaan wij een hele dag fietsen, dan nemen we de fiets op onze auto mee en gaan we weg, het is het een of het ander.
101. M; nee dat is.
102. Maar dan gaan we weg, maar dan denk ik dan moet ik daarvoor blijven. Of het is midden op de middag of het is smorgens.
103. M: en vind u de tijden van het sporten ook goed?
104. Nou deze tijd niet, het was altijd om 2 uur geloof ik. Kwart voor 2. Ja dat is pas veranderd, en ik vind het te kort. Want het is eigenlijk een uur, maar we sporten maar drie kwartier, maar dat zijn denk de andere dames, die vinden het ook belangrijk om een kopje thee te drinken, en wat bij te kletsen, ik vind dat wel gezellig, maar ik kom wel voor het sporten. Ik kon niet om thee te leunen. Ik wil gewoon een uur sporten, heb ik ook wel is gezegd, mja als zij dat willen natuurlijk daar was ik niet bij toen dat besloten werd, maarja.
105. M; oké, wat heeft u er toe doen beslissen om toen toch wel te gaan bewegen? Dus u heeft toen een tijd geen aerobics gedaan,
106. Jaa toen heb ik suiker gekregen en van alles, en eer dat dat allemaal.....
107. M; wat heeft u toen na dat gesprek toe doen beslissen?
108. Dat het wel goed is voor mij en voor iedereen natuurlijk ej. En eigenlijk moet ik ook nog wat anders erbij doen, want het is blijkbaar bij mijn suiker en je spieren, dat is veel beter. Ik hoor het ook maar. Daarom heb ik toen ook maar die dingen gedaan, dat traject voor die suiker. Dan werd je gemeten en gewogen en alles. Dat was echt, daar werd je een beetje hoe heet het,, die testen en meten dat was toen ook allemaal. Ik vind het, ik voel me eigen er ook beter bij moet ik zeggen. We zijn pas 5 weken op vakantie geweest, we zijn eind september terug gekomen, maar dan ben ik echt zo stijf als de pest. We gaan wandelen en dingen bekijken, maar toch niet zoals het sporten, ja dat vind ik altijd wel lekker.
109. M; en welke vaardigheden mist u nog bij het volhouden van een gezond gedrag?
110. Jaa... een beetje doorzetten vind ik soms, als ik ergens ben, dan neem ik een wijntje, dat zou ik eigenlijk al niet moeten doen. Gister waren we bij onze dochter moesten we oppassen, en voetbal gekeken, en dan zo van ma wil je een wijntje, dan neem ik me eigen voor dat moet je niet doen, mja dan neemt zij er ook 1, ik ben ook makkelijk te verleiden, ach gezellig toch. Dat zou ik eigenlijk niet moeten doen.
111. M; u zou toch meer zekerder willen zijn in beslissingen te nemen?
112. Nou ik ben wel heel besluitvaardig hoor daar niet van, maar ik ben makkelijk te verleiden..
113. M; en heeft u nog een doel die u wilt halen in de toekomst?

114. Sporten of bewegen?
115. M; ja zoiets
116. Nou ik moet zeggen vrienden van ons die hebben naar hoe heet het.... De caminio gelopen, en dingen. Nee in Portugal, de wandeling, die hebben gefietst dan. Dan zie ik dan wel is en denk ik van ooh dat wil ik ook wel, maar ik denk niet dat ik dat kan. Met mijn knieën niet en mijn voeten niet.
117. M; zou een mooi doel zijn
118. Jaa dat zou nog wel is, ik zei het nog wel is tegen mijn man, ik zie dat nog wel is op de tv, maar moet je doorzetten. Heb je er nog nooit van gehoord? De santiago de compestell. Ow dat is zo bekend jongen toch. Dan kun je wandelen of fietsen van hier uit, en kan je in etappes doen, en kan je ook in spanje beginnen en dan naar portugal dan. En die vrienden van ons hebben dat helemaal gefietst. Dat zou ik nog wel is willen, als dan dat boekje lees denk ik echt van he dat wil ik. Maar denk niet dat het ervan komt, want je moet er veel voor oefenen, en dat gaat niet zomaar.
119. M; en wat is dan de belemmerende factor voor u dan?
120. Nou ik heb er ten eerste geen tijd voor, want dan moet ik tegen mijn dochters zeggen ik kom niet meer oppassen, en met de vakantie is het altijd wel moeilijk hoor. Maar blijf ik daar niet voor thuis, want we kunnen doen wat we willen, zou je nog niet alles kunnen doen, dat doen we dus ook niet. Maar dat zou ik nou nog wel is willen doen. Maar daar moet je echt voor gaan. En allemaal achter staan.
121. M; bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven sporten en bewegen?
122. Ja ja ja, alstublieft wel. Dat is wel belangrijk.
123. M; en hoezo dan?
124. Ja is voor je gezondheid heel belangrijk wel. En ik voel me eigen er ook goed bij.
125. M; en er zijn natuurlijk ook barrières die het u moeilijk maken om te blijven sporten of bewegen, ik heb hier een aantal stellingen die u met ja of nee moet beantwoorden die bij u van toepassing zijn. Dus redenen voor mij om op dit moment niet te sporten of bewegen zijn, een gebrek aan tijd?
126. Nee, voor mij niet. Daarbij kom ik ook op de woensdagmiddag
127. M; dus u heeft geen gebrek aan tijd?
128. Voor dit niet, ik heb niet zoveel tijd, maar dit staat vast en mijn dochters weten dan ook dat ik dan sport op deze dag.
129. M; een gebrek aan zelfdiscipline
130. Nee voor deze dingen niet hoor, dat doe ik gewoon
131. M; gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
132. Nee,
133. M; gebrek aan plezier in het bewegen?
134. Nee vind ik fijn
135. M; gebrek aan geld?

136. Nee voor dit niet, dat andere vond ik wel veel. Dat diabetes traject, dat was heel duur. Dat is echt niet goedkoop hoor. Dat vind ik nee, de prijs hier is goed
137. M; onvoldoende gezondheid?
138. Hmm.. gaat wel
139. M; en als laatst een bewegingsangst?
140. Nee hoor, ik ben niet bang om te bewegen
141. M; oke bij elk puntje heeft u wel iets van dat is niet van toepassingen, wat zou voor u dan nog wel een barrière kunnen vormen of kunnen zijn?
142. Ja toen mijn dochter ziek was, toen waren we altijd daar, die is jaren ziek geweest, chemo etc. dus als er iets is met mijn kinderen of kleinkinderen, en met mijn man natuurlijk.
143. M; ja we hebben het net al klein beetje over BOR gehad, wat was u algemene indruk over het programma? Het BOR?
144. Ja ik vond dat wel goed, ook nog even, ik heb met mijn man ook nog met die stokken gedaan, lopen met stokken.
145. M; Nordic walken?
146. Jaa nordic walken, dat hebben wij ook nog gedaan, dat was maandags smorgens en dat was dan een groep, die waren denk gevorderde, ik kon dat niet goed bijhouden, ik heb ook maar hele korte beentjes, en zo goede conditie had ik dan blijkbaar niet, maar daar zijn wij afgehaakt. Die stokken hebben wij ook heel lang, daar gaat het niet om, maar dat hebben wij ook nog even gedaan.
147. M; maar dat was te hoog of?
148. Ja dat denk ik...
149. M; was geen andere groep van?
150. Nee, en dat was ook bij de stichting. Ja ja, dat was niet met Marian kools, was met dat ander vrouwtje, hoe heet ze. Nouja dat doet er niet. Marian gaf dat ook toen, alleen was niet bij haar maar bij die andere.
151. M; maar u algemene indruk van BOR?
152. Ja ja dat was goed, ik vind alleen ook, voor mannen is er niks. Ik vind al die dingen allemaal meer voor vrouwen hoor sorry.
153. M; u ervaring met de sportfaciliteiten, dat is goed, genoeg keus, maar voor mannen uuhh..
154. Nou ik denk dat er weinig mannen daaruit iets uitkiezen, ik denk niet dat mannen dat doen.
155. M; nee precies, en hoe was u ervaring met de gesprekken met Els?
156. Jaa goede dingen wel hoor..
157. M; verder geen andere dingen? Iets wat anders kon of?
158. Nee, dat is alweer een aantal jaar geleden hoor, want als het mij niet aanstaat ga ik ook niet meer, dan denk ik wat moet ik bij jou. Maar dat is allemaal heel goed gegaan. Ben ik een paar keer geweest, om te kijken hoe ik het vond. Nee dan ga ik ook niet als ze mij niet aanstaat.

159. M; en de verwachtingen van het programma, is die hieraan voldaan?
160. Jawel, jawel.
161. M; kunt u vertellen waarom?
162. Ik heb vroeger altijd aerobisch gedaan, dat was dus een tandje hoger en sneller, ik vind dat gewoon leuk
163. M; u heb toen een proefles gedaan om te kijken of u het leuk vond?
164. Ja om te kijken inderdaad, ik heb toen ook is op een vrijdagmorgen ook een andere les, maar dat was dus meer met een mandje op de grond. Maar dat vond ik helemaal niks. Dat waren dus gewoon grondoefeningen, en ik vond aerobisch leuker he, omdat ik dat altijd heb gedaan.
165. M; u heeft het net ook al een beetje gezegd, had u nog belemmerende factoren om naar BOR te gaan of bevorderende factoren, u kreeg toen het recept mee om op te bellen, waren daar nog belemmeringen bij?
166. Nee, zij zei je moet wat meer gaan bewegen, dat is goed voor je
167. M; dus door u praktijkondersteuner heeft u besloten?
168. Jawel, ik zeg dan ga ik dat doen, ik wist het zelf ook wel natuurlijk.
169. M; maar daarvoor deed u het dus niet?
170. Ja die heb dat dus, ik wist het ook niet he, ik denk dat ook veel mensen er niet van op de hoogte zijn. Dat denk ik. Je kan het allemaal lezen tegenwoordig, maar toch ik wist het ook niet. Moet ik erbij zeggen.
171. M; u wist niks van SWO af?
172. Nee, Welzijn ouderen weet je dat ook mij was, dat is tafeltje dekje (maaltijden dienst), zulke soort dingen, maar niet geen bewegen of sporten.
173. M; hoe zou u het vinden als er meerdere factoren werden besproken, dus niet alleen beweging maar ook voeding?
174. Nouja, dat is niet aan mij besteed. Ik ben ook jaren naar de diëtiste geweest. En mijn man heeft toen 3 maanden op bed gelegen met zijn knie, die kon niks, toen had ik het hartstikke druk, ik dronk geen druppel, en allemaal maar werken, maar viel dus ook niks af. En zei drong ook aan je mag geen wijn drinken je mag dit niet, en dat eten ja, ik eet dus eigenlijk niet zoveel. Ik val ook niet af, ik word ook niet zwaarder ik blijf hetzelfde. En toen zei zij, ik zeg ik vind jou een leuke meid maar wat moet ik nu komen doen, ik kom hier iedere keer en hoor elke keer hetzelfde, en wat ik dan deed, rijst etc. ik zeg ja ik vind het allemaal goed, maar ik zag het nut er niet van in. Ik wist wat ik wel of niet moest doen, en bewegen he. En magere vleeswaren en niet veel dit, niet teveel dat, gevarieerd eten. Dus toen besloot ik niet meer te gaan, maar voor mij niet, misschien voor een ander die nog nooit met een diëtiste ge maken heeft gehad, mijn man is pas naar een diëtiste geweest, die heeft geen suiker, maar wel pillen voor de cholesterol, en uhh jaa... ze zeg ook ik weet het eigenlijk niet meer. Nja dat pilsje misschien. Ja hij zei ook dat laat ik ook niet staan. Dan mag je in onze beleving dus helemaal niks, je moet overal naar kijken, dat niet goed dit niet, die is daar ook verschillende keren geweest maar is toen ook niet meer

teruggekomen. Dus wij zagen dat niet zo zitten. Dit zou voor mij niet van toepassing zijn. Misschien wel mensen die daar nooit naar toe geweest zijn.

175. M; het scheelt misschien ook wel dat u diabeet bent, omdat u er dan meer mee bezig bent,
176. Ja klopt daar heb ik meer kijk op.
177. M; heeft u nog positieve of negatieve ervaringen met BOR?
178. Nou marian kools stopt er mee he, die doet het wel heel leuk, maar iedereen heeft het erover, je moet nog niet vooruitlopen natuurlijk. Het is leuk zoals zij het doet, en verder is alles geen negatieve dingen. Ik vind het zonde dat het maar drie kwartier is. Dat vind ik jammer
179. M; heeft nu nog mogelijke verbeterpunten?
180. Jaa, dat kleine hokje daar. Wij moeten dus met een hele groep om om te kleden, je kunt je kont er niet keren. En toen zou het allemaal veranderen. Want op alles wordt bezuinigd, maar nee verders niet.
181. M; oke, dit zijn een paar kennis vragen over gezondheid, kunt u mij is voordelen opnoemen van het sporten en bewegen in algemene zin?
182. Algemene zin, ja je spieren en botten en alles word een beetje soepeler, als je ouder wordt gaat het toch meer vast zitten, word je stijf. Ik heb ook last van alles en beetje, dat doet wel zeer hoor mijn heup, ja dat denk ik, ik vind het wel belangrijk.
183. M; oke en weet u ook wat voor risico's u loopt als u niet voldoende beweegt?
184. Nou dat weet ik eigenlijk niet zo goed nee, wel van mijn diabetes weet ik wat er kan gebeuren, je kan hart en vaatziekten krijgen. Nja dat alles vast gaat zitten, en dat ik me schoenen niet meer aan of uit kan krijgen. Je wordt helemaal stijf.
185. M; en hoe gezond schaaft u u eigen gedrag in, u kunt een cijfer tussen de 0 en 10 voor u eigen gedrag?
186. 6, 7 toch, meer toch niet. Want er zijn natuurlijk wel veel verbeterpunten.
187. M; licht is toe waarom?
188. Niet drinken, en eten ja, ik probeer uuh mager te eten en gevarieerd te eten, en dat kiona gebeuren tja, dat vrouwtje, ik vind dat niet lekker, en ging er ook niet aan beginnen. En zeggen ze dat moet je dat weer doen, als je alles met mate eet is het toch goed? Je mag toch wel een boterham eten. Nou zeggen ze dit, en over 10 jaar is dat weer niet goed, en dan is dat weer niet goed. Ze maken het voor de mensen allemaal veel te moeilijk. Maar wat ze aan voor informatie geven, oh dat mag je niet meer doen, dat was eerst goed, en nu mag het niet meer, dan denk ik ja.... Dat vind ik uhhh, alles met mate eigenlijk. Want daar gaat het om, van alles. En je mag best wel is een keer, ik ben niet zon zoetenkauwer, dat hoeft niet voor mij of op een verjaardag dat komt wel is allemaal samen, eigenlijk moet ik dat dan niet doen, he een stukje gebak ofzo. Maar ik zal nooit niet gebak kopen of zelf bakken, wel lekker eten koken, maar niet bakken, en zoet nee dat doe ik niet snel. Daar geeft ik niet zoveel om. Ik vind hartig lekkerder.

189. M; goed ik ben ver aan het einde van mijn vragen, heeft u nog opmerkingen of vragen voor mij, of aanvullingen op iets?
190. Hmm nee, ik vind wel heel belangrijk, dat mensen bewegen, iedereen jong of oud, en vooral ouderen, want er zijn ook heel veel ouderen.
191. M; hoe denkt u dat het komt, dat sommige ouderen eigenlijk wel zouden moeten bewegen maar het niet doen?
192. Ja ik denk dat van vroeger uit is, als ze dat nooit gedaan hebben, gaan ze dat op oudere leeftijd helemaal niet doen. Als je nooit van zen leven iets gedaan heb, dan denk ik niet, als jij ouder wordt dan je dan zegt dan ga ik dat is leuk doen, dat geloof ik ook niet dat het zo werkt.
193. M; vind u het dat dan goed, dat er nadruk gelegd word op de bewegende mensen? De mensen die niet willen bewegen, richt je je dan meer op de bewegende ouderen?
194. Moet ik dus zeggen, er is toen sprake geweest van mensen die nooit bewegen en alleen maar vreten, als ze dan ziek worden is het aan hun eigen te danken, zeggen ze. Dat die dan niet geholpen moeten worden of niet vergoed, dat vind ik dan weer ja... je moet er wel allemaal wat aan doen, maar dit gaat dan weer te ver. Als je dan ziet hoeveel dikke mensen er zijn, ik ben zelf ook niet mager, ik ben een klein ding ook. Maar als je dan toch ziet wat de mensen wat allemaal weg eten. Dan vind ik dus zo ongezond, maar er is dus al zoveel opgewezen, maar de mensen blijven het doen, het kost ten eerste veel geld, al die uit de muur en heel de mikmak. En toch blijven ze het doen. Ze kunnen het nog 100x zeggen het is ongezond, ze hebben van alles en kunnen amper lopen bijv. ja dat moet, dat is moeilijk....
195. M; ja dat is ook heel moeilijk.
196. Ja, en om daar nou weer de nadruk op te leggen, net of de mensen niet sporten niet goed is, die heb ook de genen, die ene word van water dik, en de ander kan eten wat ze willen en zijn graadmaker.
197. M; ja van buiten af inderdaad, maar van binnen
198. Jaa van binnen, ja dat is wel waar, ik hoor ok wel dikkels, ik heb ook een aantal pillen die stoppen daarmee, ik zou dat dus niet doen. Maar ik zeg wel tegen de dokter, je mag geen wijn, maar dat doe ik dus niet. Ik ken net zo goed zeggen ik doe dat niet, maar wel doen, maar dat vind ik dus ook belazeren he, dan besodemieterd je jezelf en de dokter denk die is goed bezig terwijl dit niet zo is. Dat vind ik flauw.
199. M; en u zei net ook dat u medicijnen slikt, wat voor soort allemaal?
200. voor de suiker, en dan uuh.. voor de bloeddruk hoe heet het, ik weet niet. Voor de bloeddruk laag te houden. En voor het cholesterol, had ook nog andere maar daar kreeg ik last van mijn benen. Maar die moet ik dus dagelijks nemen. Maar de laatste keer was alles prima. Ik vroeg toen ook wel is, waarom moet ik dat nu blijven slikken, en zeiden ze dus door dat pilletje is het goed, maar ik weet het ook niet. Het zijn sleuteltjes voor je lichaam, dat werk gewoon niet meer, mijn zus had suiker en nu niet meer, die is stuk magerder als ik, maar die doet dus niks, maar die heb dus 5

kinderen, en die eten alleen maar mager, geen beetje vet van iets. Maar ik eet niet vet, maar niet dat ik nooit is iets, en die kwam toen uh, ik heb geen suiker meer, nou dat is toch fijn? En ze vertrouwde het niet, en bleef die pillen nemen, ik dacht waar slaat dat op, als je geen suiker heb hoeft je dat toch niet in te nemen.

201. M; u heeft geen spuiten te zetten?

202. Nee gelukkig niet, sommige zeggen je moet gaan spuiten, ja weet je waarom, dan kunnen ze eten en drinken wat ze willen. Oh daar had ik niet eens bij nagedacht, maar spuiten vind ik wel het laatste, als ik het zo met pillen kan doen vind ik het goed.

203. M; oke mooi, dan wil ik u bedanken voor u tijd en moeite! Heel erg bedankt, ik zal hem uitzetten.

Interview G3

1. M; goed, ik heb het vorige keer al natuurlijk gehad over BOR, en waarom u bent begonnen ja of nee. Ik heb in het begin heb ik voor u een paar algemene vragen, dus wat is uw geboortedatum en u leeftijd?

2. 7-6-1944 en dan ben ik 71

3. M; wat is u hoogst genoten opleiding?

4. Ik heb uh de middelbare handelsschool gedaan, en ik ben al heel jong gaan werken, dus ben ik savonds uhm. Gaan leren zal ik maar zeggen.

5. M; savonds heeft u nog?

6. Nou dat was die handelsavond school, laat ik maar zeggen.

7. M; en waar heeft u gewerkt dan?

8. Ik heb gewerkt, bij een kantoorboekhandel, maar die had ook vestigingen in de stad, ik komt oorspronkelijk uit middelburg, dat was toen heel erg toeristisch, heel veel engelsen kwamen daar. Dus miminatuur walcheren, kraampjes of kiosken, waar we ja verkochten aan toeristen. En uhm we hadden op de markt ook een kiosk, dus ik daar al met mijn 14^e jaar begonnen. Want het was bij ons thuis armoedstroef, er moest brood op de plank, mijn vader leefde niet meer dus er moest wat gebeuren. En ik ben de jongste van 3.

9. M; hoe lang heeft u dat gedaan?

10. Ik heb dat gedaan tot mijn militairen diensttijd, toen ben ik terug gekomen naar die kantoorboekhandel, maar dat beviel eigenlijk niet meer zo. Dus heb ik bij PTT toen gesolliciteerd, en aangenomen, en daar heb ik tot aan mijn pensionering gewerkt.

11. M; oke, en dan als post rondbrengen?

12. Ik ben begonnen als postbode, ik heb naderhand een jaar lang heel leuk een opleiding gehad, iedere dag, en daarna kon je solliciteren in de landen voor hoofdbesteller, dan had je de leiding over de bestelling kamer. En toen ben ik uiteindelijk benoemd in boz als hoofdbesteller. Naderhand in roosendaal, en dat was de mooiste baan van mijn leven. Daar hadden we met 6 collega's de leiding over het

sorteercentrum, 600 dames vroeg, laat en nacht. Dus we hebben nogal wat meegemaakt. Maar dat was toch heel leuk, maar wel een stress baan, want de post moest natuurlijk op tijd op de trein de deur uit.

13. M; haha oke, en wat doet u vooral in uw dagelijks leven?

14. Nu op dit moment?

15. M; ja op dit moment

16. Nou ik ben eigenlijk een heel druk baasje, ik heb altijd de honden gehad, en ik ben ook al 30 jaar lid van de kynologenclub de scheldezoom. Waar ik allemaal functies heb volbracht. Maar wat we nu doen is, ik ben daar instructeur geweest, ik heb in allerlei bestuurtjes daarzo gezeten. Maar nu doe ik het aai honden project, dus we komen in alle tehuizen, we hebben in totaal 20 mensen met een hondje die daar naar toe gaan, maar zijn meestal groepjes van 6. Zowel in boz, als in ossendrecht, steenberg en enzo. Dusja dat is ook 2x in de week waarmee we daar bezig zijn. Dan zit ik ook altijd nog in de poetsploeg. Ik doen uhm wat zal ik zeggen, ik doe ook kantinedewerker. Dusja.. we zijn nooit thuis. Dinsdag spreken wij eigenlijk af dat wij allebei thuis zijn, mijn vrouw is ook altijd bezig met andere dingen. Dan spreken we eigenlijk af om niet teveel te plannen.

17. M; lekker met zijn 2en haha, en hoe is u thuissituatie?

18. Wij zijn met zijn 2^e nog, ik heb een zoon, jammer genoeg ook gescheiden maar ook 1 kleinkind laat ik maar zeggen, en die komen regelmatig uuh of wij komen. die woonden ook in boz.

19. M; oke en nog broers of zussen?

20. Ik had een broer en zus, die zijn allebei overleden. Ook vervelend, mijn broer is 6 weken voor ons trouwen, bijna 50 jaar geleden, was hong kong griep, die is daaraan overleden. Dus onze bruiloft was meer een tranendal, we hebben wel gewoon een receptie gegeven, dat we daar niet onder uit konden, met een hapje eten met de naaste familie, maar waren om 10 uur al thuis, dat was geen feest geweest. En mijn zus is onderste boven gereden in rotterdam door een dronken man. Maar moet er wel bij vertellen, mijn broer was 20 jaar ouder dan ik en mijn zus 16 jaar. Ik was een achteraf kommertje, ik was snel achter de oorlog op stapel gezet hahah. Maar daar was mijn moeder heel gelukkig mee dat ze er toch nog 1 had. Die is 85 geworden dus jaa..

21. M; oke, en rookt u of heeft u vroeger nog gerookt?

22. Ik rook nu nog, maar mondjes maat, ik ben een pijp roker, en een pijp roker dat je niet even snel een trekje en doen, dan moet je op je gemak zitten en ik ben een levensgenieter, dan zet ik een mooi muzikje op waarvan ik hou, een beetje speciale muziek, ik hou van bijv. van zigeuner muziek die dingen. Dan de openhaard aan dan een stukje muziek je pijp, je cognacje heeeerlijk. Dus uh jaa, alleen ik doe maar 5 pakjes in een jaar. Niet omdat ik dat wil, als het op is is het op. Maar ik krijg meestal met mijn verjaardag, ik koop er 1 voor de vakantie, en 1 met de kerst gezellig. Als het op is doe ik eigenlijk maanden zonder.

23. M; en heeft u vroeger ook aan een beweegactiviteit of sport gedaan?
24. Ja ja, ik heb jaren gevoetbald,
25. M; oke waarzo?
26. Ook in middelburg, en die vereniging heet ook middelburg, naderhand ben ik naar zeelandsport in vlissingen gegaan. En ik heb ook gehandbald. En dan klikt dat wel een beetje met Hans natuurlijk.
27. M; oke goed, dan zal ik beginnen met de openingsvraag, u bent via het BOR in aanmerking gekomen met Els toen destijds, en heeft toen een uiteindelijk een advies gekregen voor een sport of beweegprogramma. Uhm die u kon volgen, tijdens dat gesprek.
28. Jaa, ik uh, ik kwam bij mijn huisarts, en die zegt het zou goed zijn als je wat meer ging bewegen, dat is goed voor je. Nou dat is keurig, toen ben ik naar een sportschool gegaan, en heb gezocht voor een individuele begeleiding, want ik kan ik mezelf en als ik niet zoveel zin heb, en je bent daar in een grote groep. Je moet dan 20x dit en 20x dat, als ik het 16 keer had gedaan was het ook genoeg. Die afspraak had ik, maar werd eigenlijk niet nagekomen. Je was er 1 in de groep en zoek het maar uit. En dat beviel me eigenlijk niet, en ik had van huisarts 2 dingen opgewezen, je gaat naar de sportschool of je gaat naar swo, die geven ook sport. En dat klikt natuurlijk wel een beetje want dat was dokter asselbergs, en els, en die kenden dat een beetje. Dus ben ik hier terecht gekomen en heb ik een intake gesprek gehad, en toen kon ik in de groep van Hans aansluiten.
29. M; en hoe was dat intake gesprek met els dan?
30. Ja moet ik is even denken, dat is natuurlijk ook al een jaar of 6, 7 terug denk. Ja je krijg informatie wat en hoe. En dat dat het ook niet alleen sporten en bewegen was, maar ook ontspannen. En ja dat trok me dan ook wel aan. Dus dat ja, dat is er wat ik me ervan kan herinneren.
31. M; wat verstaat u zelf onder gezond dagelijks bewegen?
32. Ja, nouja, toen ik uh, ik woon tegenwoordig 8 hoog in een flat. Toen ik der pas kwam wonen, dan ging ik 1x minimaal 8 hoog per dag lopen. Dat zijn steeds 2 trapjes, maar mijn knieën redden dat niet meer. Dus ben ik na 1 of 2 jaar mee gestopt. En uh ja, dat vond ik in ieder geval al bewegen, ik heb zelf neuropathie, dat houdt in, dat de uiteinde van je zenuwen, en bij mij specifiek mijn voeten, iedere stap die ik zet doet pijn. Het is net of ik op dotjes watten loop, of knikkers, dotjes watten. Dus iedere stap die ik zet, dus wandelen is niet voor mij weggelegd. Fietsen doe ik eigenlijk ook niet. Maar ik ben een druk baasje in allerlei dingen, ik doe nog veel meer dan alleen dat aai honden gebeuren, ik zet me ook in, eigenlijk is dat ook voor SWO, maar in wat uhm gemeenschapshuizen, organiseer ik mede kaart concoursen enzo. Dan doen we daar, dus ik ben toch wel bezig. Iedere dag ben ik met iets bezig of doen of eens in de 14 dagen een poetsdag in de hondenclub, beginnen we smorgens om half 8 en zijn om een uur of 11 klaar. Dat is schuren en doen op een groot oppervlakte, dan heb ik

mijn beweging voor een hele week wel gehad, tenminste zo bekijk ik het wel een beetje.

33. M; en bent u ook bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging?
34. Nee, nee ik doen echt dit sporten, omdat ik weet dat dat sporten hier goed is. Nou dan heb ik nog die andere dingen die ik dan doen. Dusja dat is bewegen, ik zit niet zo van ik wil iedere dag half uur expres dit of dat.
35. M; en komt dat voor u beperkingen of belemmeringen dat u heeft?
36. Nou nee, maar ja dat is zo gegroeid, maar ik voel daar ook wel gelukkig bij.
37. M; oke en dat is voor u wel het belangrijkste?
38. Ja ja in principe wel ja.
39. M; en vindt u het zelf belangrijk om te bewegen?
40. Ja in principe wel, verstandig zou ik zeggen je moet nog veel meer bewegen, maar dat komt er eigenlijk niet van. Maarja, waarvan het komt weet ik niet. Achteraf gezien doe ik eigenlijk wel genoeg, maar het zou meer moeten. Als ik echt op mijn gezondheid ga denken, zou ik meer moeten doen.
41. M; en hoezo denkt u dat dan vanwege u gezondheid, dat u meer moet doen, waaraan merk u dat?
42. Ik merk dat nergens aan, maar ik leef wel een beetje bourgondisch, ja ik ben, hoe moet ik dat noemen, ik ben wel wat gezet. Als er een kilootje of 5 af zou gaan zou dat voor mij wel beter wezen. Maar dat moet je wel opbrengen, en nogmaals ik ben een levensgenieter haha dus het komt er niet van.
43. M; haha oke, en voelt u zich ook schuldig als het een week niet is gelukt om te sporten of bewegen, bij u groep?
44. Nee dan voel ik me niet schuldig, dan vind ik het wel jammer. Het is ook een gezellige club, en het is dan eigenlijk de vaste wekelijkse beweging, die ik heb. Dus bijv hans is volgende week op vakantie en gaat het niet door, en dan vind ik dat wel jammer. En wij plannen expres ook niks op donderdag, als er iets is, donderdags moeten we naar sporten. En na verloop van tijd was er een plekje vrij, en zei ik tegen mijn vrouw van goh dat is ook wel iets voor jou. Dus die is daar na 2 jaar dat ik hier was, ook meegegaan hier naar toe. En die heeft ook uitermate naar der zin.
45. M; en vind u het ook leuk om te bewegen?
46. Ja allicht, anders zou ik het ook niet doen?
47. M; ja dat is, en heeft u ook het idee dat bewegen goed voor u is?
48. Ja dat gevoel heb ik wel, dusja het is wel bewegen voor ouderen, dus heb wel het gevoel dat ik best goed aankan, maarja je heb ook oefeningen waar je beperkingen mee heb. Die buik ik heb, en je zit op de grond en je moet je neus op je knie leggen bij wijze van spreken, dan zit die buik in de weg, dan red ik dat niet. Daar zit een afstandje van zoveel haha
49. M; voelt u ook verschil, u bent natuurlijk op vakantie geweest, en u gaat weer sporten?
50. Nee nee, dan is dat niet zwaarder of anders,

51. M; of soepeler?
52. Nee, dan gaan we er gewoon weer heerlijk tegen aan
53. M; en denkt u zelf dat bewegen u ook gezonder maakt?
54. In principe meer bewegen zou gezonder voor mij zijn, daar ben ik van overtuigd, maar op het opbrengen is vraag 2
55. M; wat is gevoel bij u huidige leefstijl nu?
56. Nou ik ben er gelukkig mee, ik ben geen alcoholist, ik drink niet veel op, een verjaardag ofzo, of in het weekend wel is wat. En ja ik leef met dat betreft vrij gezond. Ik uh, maar als het gezellig is en doen, dan doe ik gezellig mee.
57. M; oke en u zegt ook net dat u vrij gezond leeft, mbt voeding of?
58. Ja dus niet, uuh, bovenmatig veel, en we kijken ook wel wat we eten. En ik neem gewoon een stukje vlees, en uh aardappelen en goed groente, en wij eten heel veel fruit, ook heel veel tussendoor fruit. Met dat betreft ja, we kijken ook naar light producten, margarine light laat ik maar zeggen.
59. M; daar bent u ook wel mee bezig om een juiste keus te maken?
60. Ja gezien mij diabetes die ik heb, en die ellende met mijn voet, dan moet je toch zorgen dat je uh, maar daar word ik regelmatig door gestraft, ik heb af en toe ook een jicht aanval, paar keer in een jaar, en ze zeggen dat dat een luxe ziekte is. Dat je eigen dan te goed doet
61. M; wat is een jicht aanval?
62. Ja dan kan je niet meer op je voet staan, en dat is bij mijn de voeten, maar kan ook door heel het lijf. Dan loop ik even met een stokje, dan kan ik niks, huisarts zegt ik kan u niet vertellen waar het vandaan kan komen, kan van de rode wijn zijn van een rood stukje vlees zijn, kan van mosselen zijn kan van oesters zijn. En wij zijn, komen oorspronkelijk uit zeeland, en zijn wel mensen die graag vis eten, en eten ook nog wel is vis.
63. M; oke, en bewegen er mensen uit u directe omgeving, u zei net ook al dat u vrouw ook bij u in de groep zit?
64. Ja mijn vrouw is na 2 jaar erbij gekomen, maar ik woon in de seniorenflat, en daar hebben wij een, de flat heeft 120 eenheden, en uh dat zijn allemaal mensen die ouder zijn dan ons, en die bewegen niet veel, daar zijn er heel veel met een rollator of rolstoel en dat soort dingen.
65. M; oke, en hoe vinden die mensen in u naaste omgeving dat u aan het sporten bent?
66. Nouja, die lachen je altijd toe, goh daar gaat tie weer, ik heb daar een speciaal trainingspak wat ik gebruik, en die vinden dat goed.
67. M; en motiveren die mensen u ook om te bewegen?
68. Nee nee, wij doen veel voor die mensen, maar zijn ook hele dagen met die mensen bezig, omdat het allemaal ouderen zijn, beetje burenplicht laat ik maar zeggen, maar die zeggen niet je moet gaan sporten of,.
69. M; en u vrouw, van wie krijgt u het meeste steun?
70. Ja we steunen elkaar denk ik

71. M; oke je vrouw steunt u, en jij u vrouw?
72. Ja, ik heb ze toen gemotiveerd, want mijn vrouw is van huis af geen sporter zeg maar, ik zo goh dat is wel iets van jou, gezellig leuke groep met dames ga mee. Nouja en die vond het vanaf de eerste dag eigenlijk gezellig en doen.
73. M; en kan je dat verschil dan ook merken, u heeft vroeger ook aan sporten gedaan, en u vrouw niet, dat daar een verschil in zit?
74. Ja, want die heeft vooral in het begin, nog al is spierpijn gehad, of stijvigheid na het sporten. Daar heb ik eigenlijk nog nooit last van gehad.
75. M; oke, en vindt u het belangrijk wat de mensen in u naaste omgeving vinden van u beweeggedrag?
76. Nee,
77. M; u doet het echt voor uzelf?
78. Ja, ik ben wat dat betreft, ik trek mijn eigen plan, ik pas me aan, maar ik doe wat ik wil doen.
79. M; want u bent toen uiteindelijk doorgestuurd via de huisarts om meer te gaan bewegen, en hoezo deed u het toen daarvoor niet?
80. Ja toen was ik ook wel een druk baasje, maar was ik niet met sporten bezig. Mja als de dokter zegt dat dat goed voor mij is, dan doe ik dat.
81. M; dus door het advies van de dokter, ben u toch wel gaan denken dat u meer kon gaan doen?
82. Ja ja, ik denk van ja die man heeft gelijk, dus ik gaan is kijken wat er is. Want zelf daarvoor voor ik naar die sportschool ging, ben ik ook nog bij een fysio geweest, daar kon je ook sporten, dat was in de voormalige kazerne laat ik maar zeggen. Maar dat uh, dat werd dan ook betaald door het ziekenfonds, maar dat was maar een half jaar, en moest je het zelf betalen, en dat was vrij duur. Denk nou kan ik beter wat anders gaan doen. Kijk in de sportschool kan je meer binnen lopen van he, als je dat wilt zal ik maar zeggen.
83. M; en moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen?
84. Nee nee, we kijken naar de donderdag uit om dit te gaan doen. Het leuke van dit sporten hier, het is sporten maar ook ontspannen. Nou dat zijn eigenlijk allemaal vrienden, want toen ik hier kwam ben ik echt heel leuk opgenomen en gedaan. Je komt er toch, het waren eigenlijk allemaal dames, en kom je er binnen, ben je ook een beetje gezet enzo, je ziet er, wat krijgen we nu voor rare vent binnen, zo werkt dat he. maar dat is heel leuk gegaan, en ik heb met heel veel mensen contact, we komen er ook en die komen ook wel is bij ons. Het is echt he.
85. M; dus u kunt zichzelf wel motiveren om iedere week te gaan sporten?
86. Ik hoef me niet te motiveren, want we kijken er naar uit. Want die motivatie is eigenlijk vanzelf.
87. M; oke, en lukt het u ook om te bewegen als u druk bezig bent met andere dingen?
88. Nee nee die donderdag, heb ik al eerder gezegd, die staat voor ons vast, wij spreken die dag niks af, dan kunnen we niet hebben we eigenlijk de pest in als we niet

- kunnen. Bijv nu dan is hans er niet, die heb vakantie, maar dikkers is er een vervanger, dan is els er, dat is nu niet geregeld, maar eigenlijk vinden we dat jammer.
89. M; en hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan u nu doet?
90. Nou ik denk dat ik wel meer kan bewegen daar ben ik 100% zeker van, maar daar heb ik geen zin in hahah.
91. M; en wat is dan de drempel?
92. Nou iedere dag zijn wij bezig, of met vrijwilligerswerk of met andere dingen, ik ben ook sinds enkele jaren van de bewonerscommissie, heb heel veel te doen met stadlander, de verhuurder van huizen. Dan heb je bestuur, heb je andere dingen, in het bestuur ben ik bezig met die hondenclub, ik heb geen tijd. Maar goed daar beweeg je ook en ben je ook mee bezig.
93. M; ja dat is, ik heb het net al een beetje gevraagd, maar wat heeft u er toe doen beslissen om toch wel te gaan bewegen?
94. Nou omdat de dokter zei, het zou beter voor je zijn als je meer gaat bewegen, zon advies sla je niet in de wind.
95. M; oke, je hebt mensen die dat wel doen.
96. Nouja dan ben je je eigen aan het bedriegen he.
97. M; ja, en welke vaardigheden mist u nog bij het volhouden van een gezonder gedrag?
98. Haha jaa.. ja, wat moet ik daarop zeggen, voor me gevoel mis ik niks. Maar een beetje nog, dieper denken dat zou goed voor je zijn, dus nog iets meer. Zou in principe denk ik beter zijn, want hoe meer je sport hoe beter het is.
99. M; dus misschien iets meer stimulans?
100. Ja of op dat gebied doorzettingsvermogen, ja ik heb er vrede mee en het gaat goed, en heb ook geen klachten verder, ik heb die suiker en neuropathie, maar dat gaat niet weg met of ik wel of niet meer sport.
101. M; merkt u het wel, als u bijv. minder doet dan dat er meer last van krijgt?
102. Nee absoluut niet, als ik op vakantie ben, of als het een keer is, nee nee.
103. M; oke, en heeft u nog een doel die u wilt behalen in de toekomst?
104. Nee niet echt, lang leven he, hahaha. Zo lang mogelijk. En op de manier zoals het nu is. Want dat is wel heel belangrijk.
105. M; oke, en ja, bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven gaan sporten/bewegen?
106. Ja ja, het bevalt goed, het is gezellig en het is goed voor me. Wat wil je dan nog meer. Dat zijn voor mij de belangrijkste redenen.
107. M; er zijn natuurlijk altijd verschillende soort barrières, die het moeilijk om te blijven sporten en bewegen, ik heb hier een aantal factoren , waar u met ja of nee kunt beantwoorden die van u op toepassing zijn, dus redenen voor mij om op dit moment niet te sporten of bewegen is een gebrek aan tijd?
108. Nee, nee, die tijd voor dit sporten maak ik. Zijn geen redenen
109. M; een gebrek aan zelfdiscipline?
110. Nee nee, dit sporten betreft, daar kijken we naar uit.

111. M; een gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
112. Nee dat ook niet.
113. M; gebrek aan plezier aan het bewegen?
114. Nee ook niet
115. M; gebrek aan geld?
116. Nee ook niet
117. M; een onvoldoende gezondheid?
118. Nee ook niet
119. M; een beweging angst?
120. Nee ook niet
121. M; dus u geeftaan voor al deze barrières dat die niet van toepassing zijn voor u?
122. Nee dat is uh
123. M; oke dat is mooi, we hadden het bij de eerste vraag over het bewegen op recept, dit gaat wat meer over het programma zelf. Wat was u algemene indruk over het programma toen BOR voor het eerst hoorden?
124. Ja, ik vond het eigenlijk wat wazig, vooral dat er op een gegeven moment uh, op het eind van de les, dat je dan even op de grond gaat liggen, dat je dan contact met de aarde zoekt enzo, dan denk ik bij me eigen waar zijn we nu mee bezig. En eigenlijk vind ik dat nog. Dat zal ook niet over gaan, hoort er ook bij, en ik denk dat het grote deel van de groep dat heerlijk vind. Ik relax er ook van, ik betrap me er zelf wel is op dat ik in slaap val. Maar ik luister niet naar het verhaaltje wat hans vertelt, ik ga liggen en laat het over me heen komen. maar dat zou voor mij niet hoeven hoor.
125. M; oke en wat was u ervaring met de sportfaciliteiten die er allemaal waren?
126. Nou dat is eigenlijk in principe minimaal, er is een mat, en er liggen ballen. Maar voor de rest gebeurd er niks. En wat ik eigenlijk mis is, dat je eigenlijk je eigen niet kan opfrissen als je klaar bent. Het is in eerste gezien de tijd, dan moet die zaak dicht gaan niet. Maar zo even lekker een, of washand ofzo en doen. Ik ben ook wel een zweetotter, en span me eigen goed in. Maar dan doe je als je thuis komt douche gelijk, dat kan ook. Je kan niet veel meer verlangen, het kost ook niet teveel, maar dat mis ik wel.
127. M; maar dat is wel lekker ja als je na het sporten kan opfrissen
128. Jaa tuurlijk, even lekker opfrissen en doen, en dat valt tegen. Maarja dat snap ik wel, je moet apart voor dames en voor heren iets maken. En doen, dat kost kapitalen.
129. M; wat vond u toen van het aanbod, wat er allemaal voor keuzemogelijkheden waren?
130. Nouja het aanbod was, ik kon hier of naar de sportschool, daar is ook naar verwezen, toen ben ik naar die sportschool gegaan, dat daar werd verteld dat ik individuele aandacht zou krijgen. Oh nou dat is goed voor me he, blaast tem op.

Maarja dat was er niet, en het was vrij duur. Dan ben ik bij me eigen zoek het uit, ik doe dat niet. Toen ben ik daar gestopt, je heb dan een contract, je kan niet zomaar weg, heb dat bijna een jaar gedaan, en terug naar els gegaan, ik wil eigenlijk dat bij jullie proberen, heb ik toen ook een gesprek gehad met haar daarover.

131. M; oke u heeft toen nog een keer met els een gesprek gehad?

132. Ja, ik heb contact gezocht, en wil dit wel proberen, en dit is gezellig en doen. Maarja het is natuurlijk aangepast op ouderen. En voor mij is het heel goed mee te doen.

133. M; was u ook op de hoogte van de andere dingen die er waren, je heb ook wandelen etc.?

134. Ja maar dat valt weg voor mij, vanwege mijn voeten, wandelen is niet voor mij weggelegd. Dit was eigenlijk het alternatief, en dat is tot nu toe goed bevallen

135. M; hoe was u ervaring met de gesprekken met els?

136. Ja dat was goed, ik heb gehoord wat de mogelijkheden waren, en zij heeft de best gedaan om mij bij die sportschool te krijgen. En ik meen, maar weet ik niet zeker, dat ze na aanleiding van mij uh, terugkom niet goed is bevalt, nog contact heeft gehad met die persoon dat dat niet de afspraak was die gemaakt was. Of dat nog echt gebeurd is heb ik geen terugkoppeling van gehad. Maar dat vond ik voor de rest niet belangrijk, maar heb het wel vermeld.

137. M; had u ook nog verwachtingen van het programma, en zijn die hier aan voldaan?

138. Nee, ik had geen idee, ja er is wel verteld wat er gebeurd, maarja echt verwachtingen niet, ik heb de kat uit de boom gekeken. En heb daar een ja, ik kan er goed mee. Het bevalt.

139. M; waren er voor ook nog belemmerende of bevorderde factoren toen u dat BOR kreeg om daaraan deel te nemen?

140. Nee, waren geen belemmeringen en doen, wat mij wel opviel ik kwam in mijn sport tenue en gymschoenen aan, of mee om aan te trekken, maar er was geen mens met gymschoenen iedereen loop op blote voeten, dat heb ik wel gemist, dat is niet vermeld dat iedereen die doet dat op zijn sokken.

141. M; dat vond u in het begin lastig of?

142. Nouja, ik was gewoon ik ging sporten dan had je sportschoenen aan, ook in de zaal zeg maar. Dat was niet lastig, dat is alleen maar makkelijk.

143. M; oke, en zou u tijdens zon gesprek, meerdere factoren willen weten, anders dan bewegen? Dus stel voeding ofzo, dat dat ook goed zou zijn om mee te nemen?

144. Nee, ik heb het idee dat wij thuis, best verstandig om gaan met voeding en doen, daar hoeven dan geen extra adviezen voor te krijgen.

145. M; maar bijv. voor nieuwe mensen ofzo?

146. Daar zou ik alleen op reageren als de mensen zelf zouden vragen, hoe is het mijn voeding, moet ik dit aanpassen of doen, maar omdat ik ook te zwaar ben, ben ik in het verleden ook bij diëtiste geweest, en heb ik ook lang gevolgd en gedaan.

147. M; en hoezo nu niet meer bij diëtiste?
148. Nee nee, ik ben toen 10 kilo afgevallen, dus ik was een slanke den. U weet het nou, ga zo maar door, ik kan niks mee voor u doen, dat was een hele goede, die zat in Rsd, die is landelijk ook heel bekend, maarja na een jaar als je het niet meer doet, of iets minder, dan komt er toch stiekem weer een beetje aan. En ja, ik kon eigenlijk de animo niet opbrengen dan begin ik weer en doen. Ik zou best toch wel minimaal 5 kilo kwijt willen hoor.
149. M; dat is wel een doel die u wilt stellen?
150. Nouja, dat zou ik wel willen, maar dan moet ik zoveel andere dingen, of moet ik laten en doen, nogmaals ik ben een gezelschapsdier en gezellig en doen, als het om half 10 is zit op mijn horloge te kijken savonds, goh is er niet een lekker stukje kaas. En ik ben met wat dat betreft een hele rare vent. We hebben een heerlijk leven gehad, we zijn al bijna 50 jaar getrouwd, als er morgen dan wat gebeurt, daar word mijn vrouw wel is boos over, dan kan ik terug zien op een hele goede tijd, en dan lig ik er ook niet wakker van. Nou we hebben het gehad, het was heerlijk.
151. M; dat is voornaamste natuurlijk
152. Nou dan zeg ik, dit mag niet, dit mag je niet doen, en dat niet nou dan word ik misschien een jaar ouder, dat heb ik er glad niet voor over. Leven en laten leven dat is mijn motto.
153. M; haha oke, en heeft u nog mogelijk verbeterpunten, goh dit zou anders kunnen, ook van begin het gesprek tot het einde van de begeleiding, of zegt u?
154. Nee ik ben tevreden, maar wat ik wel vind, maar dat is een persoonlijke mening, maar die vraag je ook. We hebben altijd Hans, hans heeft hetzelfde oefening. Dus iedereen weet al wat er komt, ik zou persoonlijk leuker vinden, de ene week hans, de andere week een ander, die hebben andere ideeën en komen andere spieren aanbod of op een andere manier, dat zou ik opzicht wel aardig vinden zou ik geen probleem bij hebben. Maar ik vind hans een toffe peer, dus ik vind het stik gezellig. Maar die wisseling, maar daar moet je bij de groep niet bij komen bij ons, want hans is heilig. Dat vind ik wel is een beetje overdreven, en god die moeten dat iedere keer laten blijken ow hans je bent zo goed, doe een beetje normaal alstublieft, en hans doet dat ook wel zegt ook wel is jaja... maar die wisseling vind ik persoonlijk niet zon ramp.
155. M; en hoe komt het denk je, dat het voornamelijk vrouwen zijn, die hier bezig zijn, zoals u zelf merkt, er zijn niet veel mannen op de activiteiten.
156. Met onze groep 3, en we hebben er 20, dus zijn 17 vrouwen
157. M; en dat is bij elke groep bijna wel, dat het voornamelijk vrouwen zijn, hoe komt dat denkt u?
158. Nou misschien, maar dat weet ik niet, dat ze het niet weten dat het er is, dat ze er meer bekendheid aan gegeven moet worden. En vrouwen zitten toch dikkeks meer bij elkaar met een bakje koffie, goh dat sporten leuk gezellig als je zin heb kom

je toch ook. Dat ligt bij mannen toch iets anders. Dus de bekendheid is misschien minder bij mannen.

159. M; oke en dan heb ik nog een paar kennisvragen voor uzelf, wat u weer over bewegen, gezondheid, kunt u mij is een paar voordelen opnoemen van het sporten?
160. Nouja voordelen van het sporten is, als je echt een beetje intensief sport zal je longinhoud wel wat beter worden, dus dat houdt in dat je meer kan doen, en langer kan volhouden, dat ook ja als iemand bijv. veel loopt, dan blijven ook al die botten en spieren heerlijk in beweging, dat erin resulteren dat het langer goed gaat dan als je helemaal niks doet. Dan raak je vastgeroest. Denk dat de voornaamste redenen zijn.
161. M; oke, en weet u welke risico's u loopt als u niet voldoende beweegt?
162. Het risico is dat je ellende krijg met hart en vaatziekte op een gegeven moment, en dat is natuurlijk met je levens stroom verder, omdat ik zelf ook wat overgewicht heb, hou ik me daar ver in mijn achterhoofd rekening mee, vandaag of morgen zou dat bij jou wel is kunnen gebeuren.
163. M; daar houdt u wel stiekem rekening mee?
164. Ja dat de mogelijkheid er kan komen, maar voor mij gevoel dat ik redelijk aardig beweeg gezien andere mensen, maar het zou makkelijk meer kunnen, ten eerste zit het in tijd, dat is een mooi smoesje, en eh ja ik vind het genoeg. Nogmaals wat ik zeg, ik ben echt een levensgenieter, en als het dan echt verkeerd gaat, dan heb ik een mooie tijd gehad, ik lig daar niet zo wakker van.
165. M; oke, en hoe gezond schaalte u u eigen gedrag in, een cijfer tussen 0 en 10.
166. Een 7
167. M; en kunt u toelichten waarom een 7?
168. Ik zou gezonder kunnen leven door meer te bewegen, nog specifiek op me eten te letten, en uh ja en misschien minder me pijpje roken, dat zou op zich gezonder zijn denk ik. Daarom een 7. Maar als ik dat allemaal niet zou doen, zou ik op een 9 komen. maar goed 7 vind ik een heel mooi getal. En daar heb ik heel tevreden mee, en ik ben z'n personage, ik maak uit hoe ik leef en hoe ik het doet. Dat is precies hetzelfde als met euthanasie, daar kies ik zelf voor als het zover is, dat maak ik zelf wel uit, alleen het word een beetje moeilijk gemaakt. Maarja ik heb een mooi alternatief ik woon 8 hoog en stap op de balkon he haha, mijn vrouw, we zeggen dat wel is zo, als je het maar niet boven op de auto klapt, want dan zit ik daar ook nog mee. Maar z'n instelling een beetje. Geniet doet, doe geen gekke dingen, en uhm financieel hebben we het redelijk voor elkaar, we gaan 2,3 x in het jaar lekker op vakantie. 1x een verre vliegreis, andere keer wat korter bij. Maar wij doen dat graag, en vind het leuk om auto te rijden, van het jaar zijn we naar engeland en wales geweest, en kort geleden naar kroatie geweest, dat was dan met de busreis, en ik ben zelf ook heel actief richting polen, onze zus der stad. Daar kom ik al bijna 20 jaar met hulpgoederen en ander soort dingen, ik heb gezegd tot mijn 70^e, ik ben een beetje aan het afbouwen, dat word eigenlijk familie van je, als je al zo lang daar komt met al die gezinnetjes, het leuke dat we daarvan aan doen, dat we rechtstreeks bij

die gezinnen komen, je weet van iedereen de kleding en schoenmaten. Ja dat is heel leuk en geeft een voldoening, net zoals dat aai honden project, als zoon oudere man lacht, dan lach je zelf ook mee, die zitten die hondjes te kroelen en geven een brokje, dat is leuk werk. En als ze een beetje kunnen, doen ze der jas aan en doen we klein rondje, en hebben ze de hond vast, en moet je ze zien lopen. Maar dat is ook beweging zo ben je ook bezig. Ik zou meer kunnen bewegen, maar ik het idee dat het voldoende is. Maar voor is het in ieder geval voldoende.

169. M; uh ja ik zit aan het einde van mijn vragen, heeft u nog aanvullingen, of opmerkingen die u zegt, dit ik wil nog even kwijt. Of uhm,

170. Nee eigenlijk niet, wat ik wel kwijt wil, ik heb gelezen dat er nu samengaan is met AZ, traverse en dit. Ik ben persoonlijk bang, want ik heb veel in dat soort besturen actief bezig geweest, dat je een beetje gaat ondersneeuwen, maar ik ben niet helemaal akkoord, maar is niet aan mij, dat dat gebeurt. Dan word het te groot, dan word het te log. Dat werkt niet, voor mij gevoel. Maar het is niet anders.

171. M; dus u bent bang, dat het?

172. Niet alleen bang, ik ben ervan overtuigd, ik heb vroeger bij uh, in de wijk commissie dan hadden we een ja, dan zat ik in het bestuur die dat coördineerde allemaal, en die hadden altijd ruzie. Dat zijn verschillende instellingen, die hebben eigen doelstellingen en eigen ideeën, je sneeuwt onder. Dus degene die dat doet, die moet goed in de gaten gaan houden, dat SWO toch specifiek voor ouderen is, en zorgt dat er wat gebeurt, en die intentie is erook hoor, daar twijfel ik niet aan. En ja andere wens is, een echt nieuwe mooie locatie. Dat zou ideaal zijn. En dan ook met een sportzaal er bij, maar dan ook waar je kan opfrissen, en ook een kleedkamertje, nu sta je hier allemaal in de slip als ze omkleden, zijn allemaal dames van boven de 70, dus daar word ik ook niet meer opgewonden van. Maar ik bedoel dat zou eigenlijk niet moeten, dat is niet meer van deze tijd. Alleen mensen vinden het allemaal niet erg. Maar eigenlijk als je er goed over nadenkt moet dat niet kunnen. Dat zijn wel een paar dingen, die zouden beter kunnen, of anders. Maar dat moeten ze in de gaten houden hoor, die samenwerking. In mijn visie is die funest, en de ervaring die ik ooit heb gehad.

173. M; nouja, bedankt voor u tijd en moeite, dat u met mij dit gesprek heb willen doen

174. Ja ik vond dit ook wel leuk, en voor jou is het ook handig, ik ben flinke babbelaar dus je krijgt veel informatie haha.

175. M; haha ja dat is waar, ik zal hem even stopzetten.

Interview G4

1. M; ja goed, ik had vorige keer al een beetje kort uitgelegd, aan u waar we het over gaan hebben, u bent via BOR bij een beweegprogramma gekomen, wil ik eerst even ene paar algemene vragen stellen, dus u geboortedatum en hoe oud dat u bent?

2. Uh 64, 1-8-1951
3. M; oke, en wat is u hoogst genoten opleiding?
4. Gewoon lagere school
5. M; u heeft daarna geen opleiding meer gedaan?
6. Nee,
7. M; wat voor werk heeft u gedaan?
8. Ja meer huishoudelijk werk
9. M; en wat doe u in u dagelijks leven allemaal?
10. Uuhm, in het dagelijks leven nou, dat is gewoon mijn huishouden doen, op mijn kleinkindjes letten, boodschappen doen samen met mijn tv, beetje tv kijken, dat doe ik niet overdag alleen savonds. Voor de rest gewoon zijn gangetje. Bij iemand op de koffie, een vriend ofzo.
11. M; en heeft u nog hobby's?
12. Ja ik hield wel van borduren, vanwege dat mijn ogen slechter worden, heb ik weer een loep nodig, dat ding op de tafel zetten, daar heb ik ook altijd geen zin in, of puzzelen, woordpuzzels vind ik ook altijd wel leuk.
13. M; oke, en hoe ziet u thuissituatie eruit? U zei net al dat u een partner heeft en kleinkinderen?
14. Mijn is even kijken, die is al 67, dus die is vanaf zijn 55 al thuis. Die was bij de brandweer. Die is toen met zijn 55 eruit gegaan. Die is al zo lang thuis. En mijn 2 dochters, ene woont in katwijk een in wouw. Dochter in wouw die heb 3 zoontjes, 1 van vijf en een tweeling van drie. En mijn dochter in katwijk die heb een dochter van 4 en een zoontje van 2.
15. M; leuke familie zo
16. Jaa heel leuk
17. M; heeft u zelfs nog broers of zussen?
18. Ik heb 1 zus en 3 broers.
19. M; heeft u, rookt u of heeft u vroeger gerookt?
20. Nee, nou in het begin weet je wel zo stiekem is een sigaretje. Denk dat dat er hooguit 3 geweest zijn.
21. M; en heeft u ook aan een beweeg of sportactiviteit gedaan?
22. Ja, soort van ballet heb ik gedaan. En ook nog wel is gymmen savonds. En dat was even kijken hoor, waar de garage de vos is geweest, bij het park in de buurt.
23. M; oke, en uh hoe lang heeft u dat gedaan?
24. Ja, paar jaar, en dan stoppen ze er op een gegeven moment mee, en dan houdt het op he.
25. M; in die periode dat u bent gestopt, en weer bent begonnen, u doet Bewegen en ontspannen is he? En hoe lang is die tijd geweest?
26. Oooh daar gaat al jaren over heen.
27. M; oke en hoe komt dat u in die jaren niks heeft gedaan?

28. Ja daar had ik geen behoefte aan en kreeg ik klachten. Dusja toen zeiden ze, van ja je moet toch wel is een beetje gaan bewegen
29. M; oke kom ik gelijk toch bij me volgende vraag, u bent via dus BOR via de huisarts?
30. Jaa de dokters die zei dat ik meer moest bewegen, en toen dacht ik van ja hoe moet ik dat is gaan doen. Toen kwam ik voorbij het gezondheidscentrum, en zag ik opeens allemaal vrouwkes voorbij komen, die liepen er allemaal naar toe, ik zei tegen mijn man, volgens mij wordt dat daar ook gegeven, en toen hebben we inlichtingen gedaan en gaven ze dat daar ook.
31. M; oke en hoe bent u aan die informatie gekomen dan?
32. Uuh jaa, of ik nu daar naartoe heb gebeld, ik denk dat ik gewoon naar het centrum heb gebeld. En daar zeiden ze dat dat wel zo was.
33. M; oke en toen?
34. Toen ben ik een gesprek aan gegaan, met wie weet ik niet meer
35. M; met els asselbergs?
36. Juist ja ja,
37. M; oke en u heeft toen een advies gekregen, hoe is dat gesprek een beetje verlopen met haar?
38. Ja toch wel aardig, en nouja het een en ander doorgenomen. Je ken beginnen bij Marian, donderdagmiddag kun je daar terecht.
39. M; oke en toen heeft u een proefles genomen?
40. Ja had ik een proefles, en was het gelijk vakantie dacht ik, en zei ze wat vind je ervan? Ik vond het toen best leuk en hield me aanbevolen.
41. M; oke en wat verstaat u zelf onder gezond dagelijks bewegen?
42. Gezond dagelijks bewegen haha, jaa dat is sporten nouja, sporten, ik ben een hele dag in beweging. Ja je bent wel een hele dag in beweging, maar niet zo eigenlijk zoals dat moet.
43. M; bent u ook bekend met bepaalde normen ofzo? NNGB bijv?
44. Nee helemaal niet.
45. Bent u ook bewust met voldoende lichamelijke beweging?
46. Jawel, ik let er wel op, en vind het bij marian ook leuk om te doen allemaal
47. M; en hoe let u daar op dan?
48. Kijk gewoon in de gaten houden, van dit mag wel en dit mag niet.
49. M; zoals?
50. Zoals uuh, hoe moet ik dat nou is even zeggen, ja ik moet geen gekke dingen doen natuurlijk. Beetje in de tuin werken, he dat is als hobby ook wel. Weet niet of je kan zien hoe grote tuin dat wij hebben. Dusja dat moet ik dan ook rekening mee houden, dat kan ik wel en dat kan ik niet he. Dus fietsen doen we dan ook wel regelmatig. Wandelen doen we ook regelmatig.
51. M; oke heel goed, en u zegt dat u rekening moet houden moet houden met wat u wel of niet kan? Wat voor belemmeringen heeft u dan?
52. Dan krijg ik het onder in mijn rug, en mijn nek en schouders.

53. M; oke en dat speelt al langer?
54. Uh ja, ik heb eigenlijk, ik heb in '92 heb ik een aanrijding hier gehad. Daar heb ik een chronische whiplash aan over gehouden. Dus mijn concentratie is ook niet zoals het moet zijn. Daarom ben ik ook beetje belemmerd eigenlijk om het een en ander te doen. En dan krijg ik die klachten in mijn rug in je nek, schouders heel vervelend.
55. M; vervelend ja, dat is al een tijd geleden 92, dat is al 23 jaar geleden.
56. Ja, ik ga om de andere week naar de fysiotherapie.
57. M; das een flinke klus dan
58. Ja.
59. M; en vind u het belangrijk om te bewegen?
60. Jawel, dat hoort erbij natuurlijk, ken moeilijk een hele dag hier in die stoel gaan zitten. Dat werkt niet, nee dat doen we niet.
61. M; en hoezo vind u dat zo belangrijk?
62. Ja je moet wel in beweging blijven, kijk als ik niet in beweging blijf ken ik straks hier niet meer van stoel omhoog.
63. M; en dat verschil merkt u ook wel, dat als u beweegt dat u soepel blijft?
64. Haha Nee ik blijf niet soepel
65. M; nee niet soepel, maar verschil als u bijv. week of 2 weken niet beweegt
66. Nee daar merk ik eigenlijk niks van, nee.
67. M; voelt u zich schuldig als het bijv. een week niet is gelukt om te bewegen?
68. Nee, ik maak me nergens druk over
69. M; u denkt niet van goh ik had deze week wel beter mijn best kunnen doen
70. Nee hoor, ben al een hele dag aan t sjouwen.
71. M; nee maar bijv met het sporten ofzo?
72. Nee nee, dan kan ik thuis ook gewoon wat oefeningen doen he.
73. M; en dat doet u ook?
74. Ja ja dat doe ik wel
75. M; en wat voor oefeningen dan?
76. Net als die we bij marina doen, met je armen bewegen, springen bukken enzo. Nee dat doen we wel
77. M; oke, en vind u het ook leuk om te bewegen?
78. Ja vind het leuk, en dat toch zeker bij marian op muziek, ja vind ik leuk
79. M; oke, en heeft u ook het idee dat bewegen goed voor uzelf is?
80. Jawel, jaa dat is zeker goed. Ik heb net al gezegd, ik kan moeilijk hier een hele dag op de stoel blijven zitten.
81. M; maar aan wat merkt u dat dan?
82. Ja uuh, ja waar merk je dat dan aan? Gewoon beetje in beweging blijven, dat is het hem. Dat is het hem, kijk daarom gaan we dan ook wel is lopen, of wandelen.
83. M; maar is er ook een rede waarom u loopt of wandelt? Je kan ook op bank zitten
84. Nee maar dat werk natuurlijk niet, ik heb overdag de radio aan, ik kijk geen tv overdag, ik ben altijd bezig. Ja ben altijd wel in beweging.

85. M; en denkt u dat bewegen uzelf ook gezonder maakt?
86. Dat weet ik niet hoor, met al die klachten die ik heb, dat weet ik niet.
87. M; denkt u dan bijv. als u meer zou bewegen, dat die klachten zouden verminderen?
88. Nee denkt het niet, die worden denk ik alleen maar erger.
89. M; maar dat denkt u, dus wet het niet zeker?
90. Ja als ik soms van marian af kom, doet het hier weer zeer, en daar weer zeer. Komt dat door die oefeningen of, ik denk nouja ik heb chronische whiplash, ik moet gewoon even uitkijken met wat je doet.
91. M; hmm hmm, en wat is u gevoel bij u leefstijl, verschil tussen u oude en nieuwe leefstijl? Nadat u bent gestopt met ballet heeft u tijd niks gedaan, en toen weer op een sport gedaan? Hoe is dat verschil?
92. Aahah jongen zit al meer dan 25 jaar tussen.
93. M; haha oke, maar hoe is u gevoel nu bij u leefstijl? Op dit moment dan?
94. Tegen toen, ja 25 jaar geleden ging het allemaal makkelijker en beter als dan nu natuurlijk he. Dus uh, de beperkingen voel je wel.
95. M; oke en hoe is u gevoel nu, als u kijkt naar hoe u nu leeft?
96. Ja wel goed, ik zeg nogmaals de beperkingen die ik heb, maar mijn gevoel van mij leven is goed.
97. M; dus u beperkingen zijn geen belemmeringen om dingen te doen die u leuk vindt?
98. Nee zeker niet.
99. M; oke en bewegen er ook mensen in u directe omgeving?
100. Nee ik heb verder geen mens, nouja mijn dochter heb boven op zolder allemaal van dat apparatuur staan. Die doen dan wel is, die gaan regelmatig ook wel is hardlopen, maar of ze daar werkelijk de tijd voor heeft, met de kinderen, dat weet ik niet natuurlijk.
101. M; oke, en hoe vinden die mensen in u naaste omgeving dat u aan het bewegen bent?
102. Ja prima, want mijn schoonzoon is fysiotherapeut, die zegt van uh, ben je moe als je terug komt hahah, dus die vinden allemaal prima
103. M; oke en motiveren die u ook? En krijgt u er ook steun van?
104. Jawel ja, die zeg ook was je moe, kreeg je hartkloppingen enzo, helemaal goed he. Je moet dit doen, dat doen. Nee dat vinden ze wel leuk
105. M; en motiveert u dat zelf ook? Heeft u daar baat bij?
106. Dat maak me eigenlijk niet veel uit of als ze dat wel of niet zeggen. Ik moet toch zelf besloten om het te doen.
107. M; dus vind u het belangrijk, wat die denken van u beweeggedrag?
108. Jaa want mijn schoonzoon vind dat wel belangrijk natuurlijk.
109. M; en u zelf?
110. Ja en veel bewegen dat is ook belangrijk, en zeker als hun zeggen van god ma dat is goed dit en dat, prima.
111. M; en van wie krijgt u dan het meeste steun?

112. Ja van mijn schoonzoon natuurlijk, die is natuurlijk fysio,
113. M; ja, en u man? Zit die ook op een sport of?
114. Nee die zit niet op een sport, die deed bij de brandweer ook altijd wel sporten, maar die zit bij welzijn ouderen, die zit bij het senioren koor.
115. M; moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen?
116. Wie ik? Nee hoor, ga ik even vrolijk naar toe, wat ik zeg ik vind het hartstikke leuk.
117. M; oke, en kunt u zichzelf ook motiveren om elke week te sporten?
118. Ja, anders was ik allang weg geweest.
119. M; plezier is wel een belangrijke factor voor u?
120. Ja, en lekker praatjes maken met de vrouwtjes allemaal
121. M; het sociale contact?
122. Ja ja, dat vind ik ook leuk
123. M; en lukt het u ook om te bewegen als u drukt bent met andere bezigheden?
124. Nee dan laat ik het, als ik het heel druk heb, en moet donderdag sporten ga ik er gewoon heen. Daar maak ik echt tijd voor.
125. M; en hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan u nu doet?
126. Nou daar ben ik niet zo zeker van,
127. M; en komt dat door u klachten?
128. Ja door de klachten
129. M; oke, en wat heeft u er toen doen beslissen, om toen toch wel te gaan bewegen?
130. Om toch een beetje meer in beweging te zijn. Marian heb weer andere ideeën om te bewegen natuurlijk. Dus ik kan hier thuis wel poetsen en sjouwen en doen, maar zijn de beweging niet zoals zij doet.
131. M; en was het niet voor u gezondheid?
132. Ja omdat ik al die klachten had natuurlijk.
133. M; dus vanwege u klachten, ben u toen gaan beseffen, en huisarts dat die factoren toch bij elkaar?
134. Ja ja, het is wat ik zeg het zijn ook allemaal slijtages.
135. M; en welke vaardigheden mist u nog bij het volhouden van een gezond gedrag? Van u zelf, welke vaardigheden u denkt nog te missen?
136. Volgens mij geen 1 hoor. Doorzettingsvermogen of?
137. Ja die heb ik toch wel, je wil niet weten wat ik vroeger gedaan heb, samen met mijn vader stukadoren. Ja hoor, ik heb met mijn man al 3 huizen samen gebouwd. Dus uh,
138. M; opbouwen en verkopen?
139. Nee nee, toen we nog verkering hadden een huis gekocht, die moest helemaal verbouwd worden, ik werkte net zo hard mee als de mannen hoor. Stenen sjouwen, schoonmaken, naar boven sjouwen zand etc. nee was ik hier met mijn man, of met mijn vader. Daar draaide ik mijn hand niet voor om

140. M; en heeft u nog doelen, die u wilt behalen in de toekomst?
141. Nee ik hoop dat ik nog tig jaren mee mag, voor de rest vind ik het prima, samen met mijn man nog lekker leven, op vakantie. Voor de rest vind ik het wel prima.
142. M; en dat gaat nog goed zo samen op vakantie?
143. Jajaja, we zijn van het jaar heel dikkels weg geweest.
144. M; haha oke, nog lekker genieten zolang het kan
145. Ja zo is dat.
146. M; en bent u van plan in om de aankomende tijd te blijven sporten en bewegen, dus bij marian?
147. Nouja marian gaat ermee stoppen he,
148. M; maar u zelf?
149. Jaa, als die meneer me aanstaat, en vind het leuk dan wil ik gewoon blijven natuurlijk.
150. M; het heeft ook wel een factor dat, u gaat niet echt voor het bewegen maar ook voor de docent dan?
151. Nee ik ga voor het bewegen, ik ga niet voor de docent
152. M; nee maar u zei net als de docent me niet aanstaat dan
153. Nee maar dan ben ik niet alleen he, ik heb die meneer niet ontmoet, dus heb geen oordelen. Als ik de lessen leuk vind blijf ik gewoon gaan he.
154. M; ja oke, er zijn natuurlijk ook verschillende barrières die het moeilijk voor om te blijven bewegen en sporten. Ik heb hier een aantal stelling waarmee u kunt beantwoorden die bij u van toepassingen zijn. Redenen voor mij om op dit moment niet te sporten of bewegen is een gebrek aan tijd?
155. Nee ik maak daar tijd voor
156. M; een gebrek aan zelfdiscipline?
157. Nee, dat is gewoon goed
158. M; een gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
159. Nee die heb ik ook
160. M; een gebrek aan plezier in bewegen?
161. Ik heb plezier in het bewegen
162. M; een gebrek aan geld?
163. Gebrek aan geld heb ik ook niet
164. M; een onvoldoende gezondheid?
165. Hmm ja de klachten die ik heb.
166. M; worden die ook erger naarmate de tijd?
167. Ja, die worden alleen maar erger.
168. M; oke, en weet niet wat u eraan kan doen?
169. Nee, de dokter zegt slijtage dusja.
170. M; een bewegingsangst?
171. Nee, ik ben niet om bang te bewegen

172. M; goed dan hebben we het net ook al over BOR zelf gehad, ik heb daar nu een paar vraagjes over, wat was u algemene indruk van het programma, toen u dat voor het eerst hoorde, wat was u algemene indruk over?
173. Nou ja, algemene indruk, ik denk ik ga kijken wat het is, en vond het prima, ik vond het leuk. Het voelt goed.
174. M; en toen u ook met els in gesprek ging, wat was u verwachting daarbij?
175. Wat was mijn verwachting daarbij, ja, ik wist niet ik kon verwachten, ik ga daar vragen om te komen sporten, en nou ik heb een leuk gesprek gehad met els.
176. M; en hoe was de ervaring met de sportfaciliteiten die er waren? Er waren meer keuzemogelijkheden, hoe bent u toch uiteindelijk bij bewegen en ontspannen gekomen?
177. Ja via Els, die zei dat kun je doen.
178. M; er zijn ook meerdere tuurlijk, en hoezo voor die ene gekozen?
179. Ja ik weet eigenlijk niet of zij meerdere dingen heb opgenoemd, ik ging gewoon vragen om meer voor te bewegen. Om lessen te volgen. Om lichamelijk oefeningen te doen.
180. M; en hoe was de ervaring met de gesprekken met els?
181. Ja goed
182. M; waren verder geen dingen, wat beter had gekunnen?
183. Nee hoor.
184. M; waren er voor u ook nog bevorderde factoren om aan het programma deel te nemen?
185. Hoe bedoel je?
186. M; Had u belemmerende of bevorderde factoren om aan het programma deel te nemen, dit en dit staat me wel of niet aan
187. Oh nee nee
188. M; er zijn natuurlijk ook meerdere factoren, zoals voeding ook een grote rol speelt. Zou u daar misschien meer over willen weten, over voeding?
189. Dan kan ik bij mij dochter terecht. Die is diëtiste.
190. M; ah oke, dus u heeft een veel schalige familie haha, krijgt u van u dochter ook advies over voeding
191. Ja
192. M; volgt u die?
193. Nee
194. M; hoe ziet u eetpatroon uit?
195. Smorgens een boterham een stukje kaas, of een beetje zoetigheid een bakje koffie. Smiddags eet ik er 2, op elke boterham doe ik iets anders, dan drink ik een kopje thee. En savonds een bordje soep, en wat aardappelen en groente en vlees. En uuhm dan erna wat yoghurt. En dan savonds rond een uur of 8 drinken wij een bakje koffie.
196. M; en tussendoortjes zoals fruit of?

197. Oh fruit, hier kijk is een volle schaal, en die is na een paar dagen leeg. Die is een woensdag leeg, en staan ook allemaal sinaasappelen op tafel. Die haal ik gewoon bij AH lekker verse ananas. We eten best veel fruit.
198. M; heeft u nog mogelijke verbeterpunten, waarvan u denkt wat beter kan, of negatieve of positieve ervaringen met BOR?
199. Nee hoor helemaal niks
200. M; oke dit zijn een paar kennis vragen, wat u er zelf vanaf weet. Kunt u mij is een paar voordelen opnoemen van het sporten?
201. Ja het is dat ik in beweging ben, maar echt voordelen ervan, denk ik niet dat ik heb. Het is dat ik in beweging ben. Maar om echt uuh voordelen nee die heb ik niet. Waarvan ik denk dat het nu een stuk beter gaat, nee dat is niet.
202. M; en hoe komt dat ?
203. Ja dat komt door die klachten, en die slijtage overal.
204. M; maar omdat u bezig bent, blijft u wel, hoe zeg ik dat, u ben wel soepeler? Bijv als u op vakantie bent, of heel lang weg ben geweest en heel lang niks gedaan heb?
205. Nee ik merk dat verschil niet hoor.
206. M; ja dat is misschien toch, dat u op een verkeerde beweegt ofzo?
207. M; en weet u ook wat voor risico's u loopt als u niet voldoende beweegt?
208. Ja je ziet op de tv, als je niet voldoende beweegt krijg je hart en vaatziekte, ja dat krijg je ook van roken en dingen. Ik probeer zo goed mogelijk te leven. Zoals ik denk dat het goed is.
209. M; waar u zich het prettigs bij voelt?
210. Ja
211. M; en hoe gezond schaalst u u eigen gedrag in? Cijfer tussen de 0 en 10 geven?
212. Zou zeggen een 7,5 en 8,
213. M; en waarom?
214. Kijk de klachten die ik heb, oke, die gaan toch niet over. Ik ben samen met man, we hebben het samen goed, voor de rest niks te wensen. We gaan op vakantie, ik voel me eigen ondanks de klachten die ik heb, voel ik me eigen toch goed. Dus waarom zeggen van een 6, nee een 7,5 of 8 is prima.
215. M; en hoe denkt u nog hoe u die klachten, nog kan verminderen?
216. Nee dat denk ik niet dat dat nog gaat
217. M; en heeft u er nog wel is met iemand overgehad? Met dokter of fysio?
218. Ja ik ga om de week naar de fysio, ja zij kan voor de rest niks. Ja zijn gewoon allemaal klachten, waar komen die vandaan? Gewoon allemaal slijtage.
219. M; en voor u leeftijd is dat niet heel oud toch
220. Mja als ik tegen jou zeg van wat ik vroeger allemaal heb gedaan, van tja, daar zullen die klachten vandaan zijn gekomen. Ik heb vroeger veel te hard gewerkt, en gesjouwd denk ik. Veel te hard aangepakt, dat zal de oorzaak wel zijn denk ik.
221. M; op dat moment heb je daar geen besef bij

222. Nee zeker niet, ach ben jong dat ken makkelijk, maar nou, heb ik de klachten.
223. M; en merkt u dan, dat familie u broer of vader, die dezelfde klachten hebben?
224. Nee mijn broers die hebben dat niet.
225. M; dus echt bij u?
226. Mijn oudste broer heeft wel een te hoge cholesterol, en die andere heb een suikerziekte, maar ik wil zeggen, maar die hebben nooit de beperkingen. Mijn broer die wil naar mij komen, die is lekker dik weet je wel en roken.
227. M; en merkt u dat ook het verschil, weet niet of u broers vroeger ook een sport of iets hebben gedaan.
228. Mijn oudste broer wel, die gaat nog wel is hardlopen,
229. M; en merkt u dat dan, u andere broer sport dan niet, het verschil van vroeger naar later, dat u dat meeneemt naarmate je ouder wordt?
230. Nee die sport niet, die is vrachtwagenchauffeur, maar nee dat merk ik niet. Ik zeg mijn oudste broer die is nu 71, dus als hij regelmatig ken, die gaat dan ook sporten. Die heb dan ook wel wat klachten. Want die gaat naar van kooten hierzo, paranormaal genezer. En dan mijn jongste broer, die jongen moet ook werken. Die heb weinig tijd om te bewegen en te doen.
231. M; ben aan het eind van mij vragen, heeft u nog opmerkingen of vragen, of iets wat u nog kwijt wilt?
232. Nee helemaal niet
233. M; oke wil ik u bedanken voor u tijd en moeite, heel erg bedankt, zal ik hem uit zetten.

Interview G5

1. M; goed ik heb het net al een beetje uitgelegd over BOR, ik begin met een paar algemene vragen, wat is uw geboortedatum en hoe oud dat u bent?
2. Mijn geboortedatum 21-9-1943
3. M; dan bent u 72
4. Ja
5. M; wat is u hoogst genoten opleiding?
6. Huishoud school, weet niet hoe dat nu heet, maar vroeger was dat de huishoud school.
7. M; en heeft u daar ook, heeft u vroeger ook gewerkt of?
8. Nee wij hadden een thuis winkel, dus we moesten thuis werken
9. M; oke en wat deed u dan?
10. Van alles, groentes schoonmaken, we hadden een groente en fruit maken, groenten schoonmaken, mee naar de markt, mee gaan leuren, jaa dat moesten we door weer en wind, en dan uh alles het thuishouden ook doen. Met zijn allen dan.
11. M; oke en hoe lang heeft u dat gedaan?

12. Ik was 21 dat ik trouwde, dus tot mijn 21 jaar ben ik thuis geweest.
13. M; oke, en wat doet u allemaal in het dagelijks leven nu?
14. Nu ben ik thuis, beetje rommelen, want ik heb het in me rug, ik heb ook astma, dus ik heb zelf hulp. Dus maar wat ik kan, dat doen ik nog. Beetje stoffen, je kent het wel
15. M; en heeft u nog hobby's?
16. Uhm bridgen
17. M; en waar doet u dat?
18. Bij de bellevu, de stalenbrug
19. M; oke leuk, en u zei net dat u thuishulp ook heeft? Er komt iemand langs dan?
20. Ja van de dinge, van de thuiszorg. En die helpt mij een handje mee in het huishouden
21. M; en hoe ziet u thuissituatie eruit?
22. Uhm man, vrouw, 1 kind, is getrouwd en 2 kleinkinderen
23. M; en nog broers of zussen?
24. Ik heb nog even kijken hoor, ik heb nog 2 zussen en 2 broers. De rest is gestorven
25. M; dus u had wel een grote familie
26. Ja wij waren met zen 8en.
27. M; oke, en heeft u vroeger gerookt, rookt u nog steeds?
28. Ja, nee nee al 20 jaar niet meer. Nee ik lieg, 17 jaar. Nee 18. Hij wordt 17, en dan de zwangerschap erbij van mijn dochter, dus 18 jaar zeg maar.
29. M; en wat heeft u er toen doen besluiten om toen toch te stoppen?
30. Nou mijn dochter raakte in verwachting, en zei ik rook niet meer, en mijn man was al gestopt, ik zeg dan doe ik ook mee. Dus vanaf die tijd ben ik gestopt. En hier binnen mag er niet gerookt worden, want mijn man is COPD, dus binnen word er niet gerookt, als er bezoek komt kunnen ze op het balkon, en anders blijven ze maar weg.
31. M; meer doordat u dochter ging stoppen, dan doet u ook mee
32. Ja dan doe ik ook mee zeker, dan zit ik alleen te roken, en mijn man rookt ook niet, die heb nog nooit gerookt, nou we roken geen van allen meer.
33. M; heeft u vroeger ook aan beweeg of sportactiviteit gedaan?
34. Vroeger als kind? Ja gym, bij de odiles. Weet niet of je het iets zegt, nee die club is er ook allang niet meer. 1x in de week.
35. M; oke en dan ging u gewoon gymnastiek?
36. Ja ringen, en rek stok, en de balk enzo.
37. M; en nu doet u bij Frans, wat doet u daar precies?
38. Ja ook zo'n beetje beweging, echt bewegen en ontspanning ja. Hartstikke leuk! Ja een hele leuke groep, ja valt niks van te zeggen. En hij doet het goed ook.
39. M; zal ik beginnen met de openingsvraag, u bent toen via BOR bent u aanmerking gekomen met Els asselbergs, en heeft toen uiteindelijk een advies gekregen om ergens te gaan sporten, hoe is dat een beetje gelopen van begin tot eind, u bent toen doorgestuurd via u huisarts of?
40. Nee door haar zelf, ja door haar zelf
41. M; ja maar hoe bent u terecht gekomen bij SWO?

42. Die heb ik opgekregen, die heb ik gekregen van haar, daar uh contact mee te zoeken.
Dat heb ik toen gedaan. Toen was het nog vrij.
43. M; u bent niet via u huisarts doorgestuurd?
44. Nee vanuit me huisarts niet nee
45. M; hoe bent u wel via Els terecht gekomen dan?
46. Ja dat is via de huisarts ja, jaa dat is via de huisarts.
47. M; die zei tegen u dat u meer moest bewegen?
48. Dat weet ik eigenlijk al niet meer. Dat is al een lange tijd terug. Dat zou ik niet meer weten
49. M; en dat gesprek zelf met Els weet u dat nog een beetje?
50. Nee, oh nee dat weet ik niet. Zal wel vlot gelopen hebben, nee ik weet het niet meer, dus kan daar geen antwoord op geven
51. M; oke geen probleem, wat verstaat u zelf onder gezond dagelijks bewegen?
52. Oh dat doe ik te weinig, haha.
53. M; vertel
54. Nou ik heb een hekel aan lopen, ik fiets liever. Maar nee lopen doe ik niet graag.
55. M; en hoezo doet u dat niet graag?
56. Ja ik weet het niet, ik kan dat niet verklaren, ja als ik naar de stad ga, ga ik met de fiets, dan loop ik wel in de stad rondjes dat wel. En als we naar vakantie gaan, dan gaan we ook wel is wandelen. Dat moet je gewoon. Dat is gewoon een verplichting zeg maar. Maar hier thuis, als ik nou is denk om lekker te voet naar de stad te gaan, nee dat zit er niet in, zie ik niet zitten.
57. M; wat verstaat u dan zelf onder gezond dagelijks bewegen? Wat is dat voor u?
58. Ja toch wel doorstappen, niet slenteren zo van uh. Dat kom misschien nog haha. Maar nee echt dan doorstappen.
59. M; en bent u ook bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging? Of zegt u uhh ben ik eigenlijk niet zo bewust mee bezig?
60. Nee, ik doe hier naar de AH lopen, en stel je voor dat je dan de fiets pakt, nou en dan naar de stad fietsen en daar lopen. Maar en dan gewoon bij Frans, dat is, en die zegt dan ook wel is, dit zijn oefeningen voor thuis. Maar dat komt niks van. En dat zeggen alle dames, Frans dat weet je dat komt er niet van.
61. M; dus u bent er niet echt bewust mee bezig?
62. Ik vind het gezellig, ik vind het leuk ik doe overal aan mee. Maar omdat ik ook met mijn astma zit, als ik dan moe word dan zeg ik even rustig aan. Maar ik doe overal aan mee dat wel.
63. M; dus de astma vormt een kleine belemmering voor u dan?
64. Ja zorgt gewoon voor een belemmering, want dan zijn we vanochtend naar de woonboulevard geweest met mijn dochter en hebben we daar rondgelopen en zij ging dan nog even verder, ik zeg ga jij maar, ik ben even gaan zitten ja.
65. M; oke dan merkt u dat wel?
66. Ja dan ben ik moe, en benauwd. Dan krijg ik het warm en dan ja.

67. M; oke, en uhm vind u het belangrijk om te bewegen?
68. Ja das altijd belangrijk he. Ik bedoel maar, je bent trouwens een hele dag aan het bewegen, laten we het zo zeggen. He want je doet, je komt smorgens uit bed, je douchte je eigen, dan ben je ook in beweging, nou dan ga je je eigen aankleden, ben je ook in beweging. Dan ga je wat doen en ja, stof afnemen, stofzuigen doe ik niet. Want en dat doe mijn man ook niet want die heeft COPD, dus dat doet dan de hulp die ik heb. Maar ik zeg je bent een hele dag in beweging, vind ik dan.
69. M; vindt u dat zelf ook belangrijk?
70. Ja vooral omdat ik dan nog wat kan, oh nee moet er niet aan denken dat ik een hele dag op de stoel moet zitten
71. M; voelt u zich schuldig als hij bijvoorbeeld een week niet is gelukt om te bewegen? Als u niet naar frans bent gegaan, dat u zich schuldig voelt?
72. Nee dan weet ik niet beter,
73. M; nee stel u kunt niet gaan of
74. Oh nee dan kan ik niet, dan bel ik af, en dat vind ik wel is vervelend, maar ik voel me niet belemmerd, maar ik vind het gewoon vervelend. En als ik dan weer kom, kijk met de vakanties, wij gaan altijd vroeg, omdat we met de kindervakanties, en dan is het voor ons veel te druk. Dus gaan we van te voren altijd weg, in juni, eerste week van juli. En dan ben ik ook 3 weken er niet. Maar dan vind ik het niet vervelend dat ik niet kan, dan ben ik lekker op vakantie hahah.
75. M; mist u het dan ook niet, dan met de groep de oefeningen te doen die u dan wekelijks doet?
76. Op vakantie? Nee daar denk ik nog niet aan, nee dat is vakantie.
77. M; vind u het ook leuk om te bewegen?
78. Ja, daar bij Frans.
79. M; heeft u het idee dat bewegen en sporten goed voor uzelf is?
80. Nou als ik thuis kom ben ik moe hoor. Want hij gaat ook af en toe flinke oefeningen. Maar dat geeft niet, dat is zo over. Maar nee
81. M; u heeft niet het idee dat het goed voor u is?
82. Jawel, jawel toch. Ik begreep het verkeerd.
83. M; waaraan merkt u dat dan, dat het goed voor u is?
84. Nou dan voel ik me eigen toch weer fitter.
85. M; dan merkt u wel als u sport dat u fitter ervan word?
86. Ja, ja
87. M; en zijn er nog andere redenen?
88. Ja de gezelligheid onder elkaar. Ja dat is heel erg belangrijk. Zeker je zit maar met zijn 2en hier, mijn uitjes zijn bridgen en sporten bij Frans dat uur.
89. M; en denkt u dat het bewegen dat u dat gezonder maakt?
90. Weet ik niet
91. M; weet u niet?
92. Nee

93. M; heeft u zelf ook geen kennis van? Voelt u zich gezonder laat ik het zo vragen?
94. Als ik daar geweest bent? Nee dat voel ik niet
95. M; nee stel u gaat 3 weken op vakantie, en die 3 weken gaat u weer sporten, het is toch wel uh
96. Ja dan ben ik wel stijf, dan ben ik weer, dat vind ik het weer gezellig.
97. M; dan merk je wel dat je een paar weken niks hebt gedaan?
98. Ja dat klopt.
99. M; en wat is u gevoel bij u leefstijl, die u nu hanteert?
100. Goed, ja.
101. M; kunt u uitleggen wat u allemaal doet?
102. Nou wat ik zeg smorgens opstaan, douche, ontbijten, beetje stoffen, krantje lezen. Boodschappen doen.
103. M; hoe lang sport u dan?
104. Ja een jaar of 5, 6.
105. M; oke wat is toen de reden, dat u toen toch weer bent gaan sporten?
106. Ja dat weet ik eigenlijk ook niet, ik kom bij die uh Els. En uh die zegt toen ook, ik denk dat ik ook kortademig was. Ja uhm, mijn bloeddruk en zulk soort dingen denk ik toch dat dat toch invloed heeft gehad, ik zal het proberen.
107. M; en toen heeft u een proefles gedaan?
108. Ja dan krijg je 1 of 2 proeflessen
109. M; en dat beviel?
110. Ja ik werd eigenlijk gelijk opgenomen
111. M; u vond het niet vervelend om naar z'n groep te gaan?
112. Nee het was eigenlijk niet z'n grote groep, op het ogenblik zitten we met 9 man, het is echt een leuk groepje.
113. M; dat zijn dan ook een soort van vrienden geworden?
114. Ja
115. M; oke leuk, en bewegen er ook mensen in u directe omgeving? Dus bijv hier in de flat, kennissen, broers of zussen?
116. Ja mijn man, doe moest van de dokter naar de therapie, dus die gaat daar 2x per week naar toe. Die gaat dan bij een fysio sporten?
117. Ja,
118. M; hoe vinden die mensen dat u aan het sporten bent? Zeg u dochter of
119. Oh die vindt dat goed, en mijn man ook, daar vind ze het helemaal goed voor. Want die is helemaal niet van de bank af te krijgen
120. M; en wat voor steun krijgt u dan een beetje?
121. Ja van mijn dochter wel, en dat vinden ze zelf ook leuk. Nou ben ik dan vanmorgen met mijn dochter weg geweest, en dat vind hij ook goed. En hij doet nu ook biljarten erbij,
122. M; dus u steunt elkaar wel om dingen te gaan doen

123. Ja ieder moet zijn eigen toch een beetje ontspannen, hij bij de mannen en ik bij de vrouwen.
124. M; en hoe komt het denk u dat het vooral vrouwen zijn. In u groep ook of?
125. Nee bij ons zitten er ook geen mannen
126. M; hoe denkt u dat dat een beetje komt?
127. Dat weet ik niet, ik geloof bij de donderdag zijn er een paar mannen bij, maar dat zijn er ook maar een paar. Ik weet het niet hoe dat dat komt. Dat dat niet, ik heb tegen hem ook al is gezegd, waarom ga je niet mee? Ja ik ben gek zegt tie, ik ga niet tussen al die vrouwen staan.
128. M; dat was voor hem ook belemmering omdat er zoveel vrouwen zijn?
129. Nee laat mij daar bij de fysio
130. M; zit hij daar met een groep of?
131. Ja hij zit met meerdere, hij zit in een grote zaal, dan krijgt tie ook bewegingen en fitness enzo.
132. M; en dat bevalt hem ook wel tot op heden?
133. Nouja, hij is op het moment heel benauwd, daarom houden ze hem ook in de gaten.
134. M; oke, en vindt u het ook belangrijk wat mensen in u naaste omgeving vinden van u beweeggedrag?
135. Dat weet ik niet
136. M; vind u het bijv. de buurman zegt man, oh die vrouw is goed bezig, of u man oh die is goed bezig, vind u dat belangrijk, wat mensen denken over u?
137. Als hij dat niet vind, ga is zelf maar is, doet het zelf maar is. Dat zijn hele goed burenen, wij zitten elkaar wel is te jennen.
138. M; oke vind u dat dan ook belangrijk wat zij denken over u?
139. Nee, nee
140. M; u zegt ook niet tegen de buurman ga ook is mee?
141. Jaa dat heb ik ook wel is gezegd, maar dat doet tie niet.
142. M; en moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen of sporten? U zei al dat u het lastig vind om te sporten
143. Nee ik pak gewoon de fiets
144. M; en daar hoeft u zich er niet toe te zetten?
145. Nee dat is mijn morgen, vanaf half 11 tot half 12. Dan drinken we een bakje koffie, zijn we om 12 uur thuis.
146. M; en bijvoorbeeld andere dingen, u zegt dat u graag fietst
147. Nou fietsen meer, in de zomer dan. Dan ga ik met mijn man een eindje fietsen.
148. M; en dat is voor u ook een belangrijk aspect weer?
149. Ja het moet wel goed weer zijn, voor mijn man dan natuurlijk en voor mij ook hoor. Als het echt te warm is, dan is dat ook niet goed.
150. M; en vooral met het koudere weer?

151. Ja dat speelt ook, ik kan helemaal niet tegen kou.
152. M; hahah nee dat kan, en kunt u zichzelf ook motiveren om iedere week te gaan sporten?
153. Ja, want de donderdag savonds is het bridgen, en dat duurt meestal wel laat. Maar smorgens om 8 uur staan we uit bed hoor.
154. M; en lukt het ook, om te bewegen als u andere bezigheden heeft waarmee u druk bent?
155. Hoe bedoel je dat?
156. M; dus u bent druk, lukt het dan wel om te bewegen, houdt u die dag wel vrij?
157. Ja dat is mijn vrije dag om te gaan sporten. Daar houd ik wel rekening mee.
158. M; wat heeft er toen doen beslissen om toen toch wel te gaan bewegen?
159. Ja dat weet ik eigenlijk niet, nee ik dacht ik zal is gaan kijken, en het is me befallen. En ja zo gaan we maar door.
160. M; dus u weet niet de echte reden meer?
161. Ik denk overgewicht, denk ik?
162. M; ja dat weet ik niet
163. Ja dat denk ik zeg ik toch haha. En ja
164. M; en heeft u nog vaardigheden die u mist bij het behouden van een gezond gedrag?
165. Nee
166. M; en heeft u ook nog een doel die u wilt behalen in de toekomst?
167. Nou op ons leeftijd, nee echt een doel nee. Dat het zo mag blijven, dan we gezond verder mogen doorgaan zo.
168. M; zolang mogelijk gezond en zonder problemen door kunnen gaan
169. Ja dat vind ik het belangrijkst
170. M; bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven sporten en bewegen?
171. Ja
172. M; en waarom?
173. Ja dat vind ik gezellig, het is lekker ontspannen. De ontspanning die je dan ook hebt, en je kom ook weer met andere mensen in contact. Dat is ook een mooi iets. Ik zeg we zitten zo maar met zijn 2en, dus dan ben je blij dat je weer is wat anders hoort en ziet.
174. M; haha zeker. En er zijn natuurlijk ook altijd barrières die het u moeilijk om in de aankomende tijd te gaan sporten of bewegen, er zijn hier een aantal stellingen waarmee u met ja of nee kunt antwoorden, dus redenen om voor mij om dit moment niet te sporten of bewegen is een gebrek aan tijd?
175. Nee
176. M; u heeft tijd?
177. Daar maak ik tijd voor
178. M; gebrek aan zelfdiscipline?
179. Nee

180. M; gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
181. Nee
182. M; die heeft u genoeg?
183. Ja
184. M; gebrek aan plezier in het bewegen?
185. Nee, ik heb veel plezier in het bewegen
186. M; een gebrek aan geld?
187. Dat kan altijd meer haha
188. M; u kunt alles goed betalen?
189. Ja alles gaat prima
190. M; een onvoldoende gezondheid?
191. Nou nee, dat is uh dat wil ik niet he. We willen dat we een goede gezondheid blijven houden.
192. M; nee ik bedoel dat dat een barrière kan zijn, dat u een onvoldoende gezondheid heeft, dat u toch een barrière heeft om minder te bewegen, u zei net al dat u soms last heeft vanwege u astma
193. Ja maar dat zijn, dat zijn uitzonderlijke gevallen he. Dus dan moet ik thuis blijven, als ik helemaal niet meer kan. Dat zou een belemmering zijn ja.
194. M; en de laatste, een bewegingsangst
195. Nee die heb ik niet
196. M; Oke, dus u zegt eigenlijk bij alle dingetjes dat het niet van toepassing zijn
197. Alleen die ene laatste ja,
198. M; onvoldoende gezondheid dermate dat erger wordt vormt dat een belemmering?
199. Ja dat is logisch
200. M; ja ik heb hier ook een aantal vragen over BOR, u zei dat dat al een beetje was weggefallen, kunt u mij misschien vertellen wat u algemene eerste indruk was over BOR, toen u dat voor het eerst hoorde?
201. Indruk..
202. M; want toen kreeg u van de huisarts een advies om meer te bewegen, toen heeft tie jou een formuliertje mee gegeven voor BOR, wat was daar u algemene indruk over?
203. Weet niet of dat Beweging op recept was, ik weet het niet meer, ik zat bij die Els, en die heb mij naar daar gestuurd.
204. M; ja dat klopt, u bent wel door van te voor een afspraak gemaakt, maar wat was toen een indruk over?
205. Jaa ik denk oh ik ga er maar naar toe, kijken wat eruit komt. Niet om te zeggen van dat ik moest. Gewoon afwachtend
206. M; gewoon afwachtend, want u had er nog nooit van gehoord?
207. Nee

208. M; en toen u dat gesprek heeft gehad, en toen na dat gesprek hoe voelde u zich toen?
209. Nou ik denk, oh ik ga maar naar Frans en het sporten. Nou daar ben ik naar toe gegaan, en zit er nu nog steeds.
210. M; ja heel goed, en hoe lang is dat geleden?
211. 4 jaar ongeveer, ik weet het niet meer
212. M; en hoe was u ervaring met het sportaanbod wat er was, want er zijn natuurlijk meerdere dingen als bewegen en ontspannen, je hebt meerdere mogelijkheden. Hoezo toch bewegen en ontspannen?
213. Ja dat weet ik niet, ik denk dat dat het beste voor mij was.
214. M; heeft u het ook nog andere sporten gehad?
215. Nee,
216. M; u heeft toen echt het advies meegekregen dat bewegen en ontspannen het best bij u past? Heeft u toen samen met Els een beetje doorgenomen wat u leuk vind en wat u minder leuk vind?
217. Ja dat zal wel, en heb toen aangegeven dat wandelen niks voor mij was, omdat ik zo last had van mijn voeten. Mijn man was toen lid van het longfonds, toen vroegen ze dat ook, en hij niet en ik niet. Ik zei nee dat is niks voor mij.
218. M; en hoe was u ervaring met de gesprekken met Els?
219. Dat zal wel goed geweest zijn, ik weet het echt niet meer.
220. M; en uh, waren er voor u nog bevorderde of belemmerende factoren om aan het programma deel te nemen?
221. Nee
222. M; en ook niet dat u zegt, voor gezondheidswinst ofzo? Dat is voor mij wel een belangrijk iets?
223. Nee, nee
224. M; en hoe zou u het vinden als er ook rekening werd gehouden met meerdere factoren zoals voeding? Het gaat nu meer om beweging, maar hoe zou u het vinden als voeding ook werd meegenomen?
225. Ja dat zou voor mij ook wel iets zijn, ik let daar veel op mijn voeding, ik doe ook weinig zout gebruiken, uh magere rundvlees uh magere yoghurt, magere vla, magere boter he zulke dingen. Dieet boter etc. en daar let ik zeker op, en groenen groenten, daar let ik ook op. Ik ben nu ook al minder met aardappelen gegaan. Dusja daar let ik zelf wel op.
226. M; oke en hoe is dat zo een beetje gekomen dat u daar bent op gaan letten?
227. Dat is met alles, ik voel me eigen goed, maar als ik op de weegschaal staat, denk ik toch ja ik ben toch te zwaar. Maar omdat ik ook mijn cholesterol was te hoog. En zodoende kreeg ik dan ook een lijstje mee, en daar stonden dan alles mocht eten of niet. Dus zodoende heb ik dat
228. M; en heeft u dat van een huisarts of een dietiste gekregen?
229. Ik denk van de huisarts

230. M; en hoe ziet u eetpatroon er uit?
231. Smorgens eet ik een cracker en een beschuit, me cracker met kaas 35 of 30+ en me beschuit met jam. Nou dan smiddags dan eet ik 3 boterhammen met kaas of met toespijs, of iets gebakken. Nou dan savonds 3 aardappeltjes en mijn groente en mijn vlees. En dan yoghurt erachter of
232. M; en qua tussendoortjes?
233. Nou nee, nee wij snoepen echt niet zo.
234. M; en fruit? Eet u dat genoeg
235. Fruit ja, sinaasappel, nou hoorde ik via de tv dat het zo zoet is, 3 sinaasappels uitpersen. Nee ik doe dat ook niet iedere dag. Maar zulk soort dingen, denk ik ja mag je op een gegeven moment helemaal niks meer. Maar dan een peer of dan weer een appel.
236. M; en dan savonds is het meer voornamelijk groente, aardappel en vlees?
237. Ja
238. M; kunt u mij is voordelen opnoemen van het sporten?
239. Voordelen?
240. M; ja betreft lichamelijke gezondheid
241. Pff, als ik thuis kom ben ik hetzelfde
242. M; nee beetje in algemene zin, wat de voordelen zijn van het sporten?
243. Ja ik vind de voordelen zijn dat het onder elkaar is, dat het leuk is. Je trekt elkaar toch op, de ene die zeggen dan moet je je heen omhoog doen, die zegt nou jij komt ver, en de ander die kom zo hoog, en de ene zo, maar dan stimuleer het, want jij wilt dat ook. Niet dat ik dan, ik kan hem gelukkig ook ver omhoog doen, maar dat stimuleert. Dat vind ik wel ja. Als je het zo bedoeld.
244. M; oke, en heeft u nog bepaalde verbeterpunten, of positieve of negatieve ervaringen met het sporten? Dat u bepaalde dingen anders zou willen zien?
245. Nee, nee. Laat hem maar zo door gaan
246. M; oke en weet u wat voor risico's u loopt als u niet voldoende beweegt?
247. Dan uh, dat weet ik niet. Misschien dat mijn vaten dan sneller dicht slibben.
248. M; ja dat is 1 risico
249. Maar verder, nou mijn hart dat is nog goed, dusja
250. M; en dat is voor u het belangrijkste, dat u zich eigen er gewoon goed bij voelt?
251. Ja ik voel me eigen er ook goed bij.
252. M; ja zeker dat is heel goed, en hoe gezond schaalt u, u eigen gedrag in?
Tussen de 0 en de 10
253. Nou doe maar een 7
254. M; en hoezo een 7?
255. Nou, tussen de 7 en een 8. Nee een 10 niet.
256. M; en kunt u uitleggen waarom?
257. Omdat ik toch wel is zondig en alles.

258. M; en waarom? Ja iedereen zondigt wel is?
259. Morgen is mijn dochter jarig, dan is het ook weer zondigen, dus daar gaan we morgen even naar toe. Maar ze vier het een zaterdag, dus dat is morgen een gebakje en een zaterdag, dat is teveel dat weet ik. Ej 2 zoete stukken achter elkaar. Maarja het is lekker.
260. M; en dat vind u dan moeilijk om nee te zeggen?
261. Ligt eraan wat ze hebt. Maar ze altijd wel iets voor de moeder hahah
262. M; oke, ik zet voor door mijn vragen heen, heeft u zelf nog iets waarvan u zegt van dit wil ik nog kwijt, ik heb nog vragen of dergelijke?
263. Nee, nee. ik vond het heel interessant toch wel, ik denk oh god, want frans zei je word gebeld, en toen zei jij dat duurt een half uurtje, dus ik zei vrijdag jij bent helemaal een mooi, ik zei ik word gebeld en komen nog aan huis ook. Daar wist hij ook niks van.
264. M; nee dat is wat ik zeg, wat de mensen prettiger vinden,
265. Nee ik wist dan vanmorgen niet dat ik weg moest, het is goed dat ik dat zo gepland heb. Want wij waren was 10 voor 1 thuis. Dus ik zei nog tegen mij dochter, om half 2 komt er een jongeheer langs
266. M; dus u vond het niet belemmerend dat ik hier nu bij u zit?
267. Nee hoor, dan zeg ik ook gewoon jongen het spijt me ik heb daar echt geen zin in, dat zeg ik dan wel. Nee het viel me allemaal mee.
268. M; vond u de vragen ook interessant?
269. Ja dat was goed
270. M; bedankt voor u tijd en moeite in ieder geval. Dan zal ik hem op stop zetten.

Interview NG1

1. M: Uh, ja ik heb het net al een beetje voorgelegd, ik zal beginnen met een aantal algemene vragen, dus wat ik van u moet weten, is uw geboortedatum, dus hoe oud dat u bent, en wanneer u bent geboren
2. G1: 21-7-1961, ben 54 jaar
3. M: Wat is u hoogst genoten opleiding
- G1: AHNO,
4. M; Oke en wat houdt dat precies in?
5. G1: ja dat is op de huisarts school, daar heb ik een kantoorklas gevolgd.
6. M; oke, en werkt u nog? Of bent u al met pensioen
7. G1: Nee ik werk nog bij de wvs groep hier in boz.

8. M; Oke, en wat doet u dan bij de wvc
9. G1: Soms rijd ik met de bus, meestal zit in de bypass. Maar ben officieel de eerste chauffeur bij de Wvs
10. M; Wat doet u precies in uw dagelijks leven, dus zoals werken, hobby's, sport?
11. G1: Hobby's zijn puzzelen en muziek luisteren, wandelen doe ik veel. Ik zit momenteel in de ziektewet vanwege stress en spanning. Ik heb een week in het ziekenhuis gelegen. Ik moet de komende tijd volstrekte rust houden. Komt door het werk ook. Dus ik ben eigenlijk helemaal belast, dusja afwachten maar. Ik doe daar van alles, touwtjes knopen of filtjes in elkaar zetten, uuhm, auto-onderdelen zetten we in elkaar. Cd installaties in de auto zetten, van alles eigenlijk.
12. M; dus eigenlijk heel divers werk?
13. G1: Ja.
14. M; Hoe is uw thuissituatie, heeft u nog partner of kinderen
15. G1: Nee ik ben alleen
16. M; Nog broers of zussen?
17. G1: Ik heb nog 1 zus, ik heb 2 zussen overleden en 1 broer overleden me vader is overleden, me moeder leeft ook nog. Mijn vader is 1 januari 77, 27 augustus 2006, 7 maanden later op 26 mei me jongste zus en uuh in, en vorig jaar me andere zus verloren. Dus ja me moeder heb al 3 kinders af moeten staan, ik was bijna de 4^e vorige keer.
18. M; ja want u had in het ziekenhuis gelegen?
19. G1: Ja heb op de hartbewaking gelegen.
20. M; en dat kwam door het werk?
21. G1: Ja door het werk
22. M; en hoe komt dat in 1 keer
23. G1: Ja ik kreeg pijn op de borst, en uhm dacht dat mijn hart was. Daar hebben ze de ambulance gebeld, die is toen gekomen en hebben mij onderzocht. Die hebben mij gelijk terug gebracht naar de huisarts over wat we moesten doen. Vervolgens kreeg ik een verwijzing naar het ziekenhuis toe, om verder onderzoek te plegen, hebben ze ook gedaan, ben ik gelijk naar de hartkamer gegaan op de eerste hulp de spoedeisende hulp. Heb ik allemaal toeters en bellen op mijn hart, heb ik een fietstest gehad, ik kon mijn armen niet meer bewegen ook, ik heb een hartecho gehad, een hart catalisatie, en nog allemaal dingen, dusja veel onderzoeken allemaal gehad. Maar hart bleek niks aan te zijn. Bleek puur de stress en spanning te zijn, moet strekte rust houden de komende tijd. Mag ook niet gaan werken, mag ook niet aan het werk denken, alles van mezelf zetten moet volstrekte rust houden. Heb ook medicatie ook, heb 4 tot 5 medicijnen ervoor.
24. M; zo heftig..

25. G1: Jaa....
26. M: Is goed dan zullen we beginnen, wat ik net al zei u bent met bor in aanmerking gekomen met Els, en heeft uiteindelijk in het gesprek een advies gekregen voor een sport of beweegprogramma die u kon volgen, hoe is dit verlopen van begin tot eind, dus van het begin tot u bent doorverwezen tot het einde van het gesprek.
27. G1: Ja goed, het gesprek is wel goed verlopen ja, ik vind van wel. Dat ik ook hulp ga krijgen in het huishouden erbij. Maar dat is weer een andere afdeling van de wmo. Maar alles word in het touw gezet. Ik zit ook op sporten bij hier in de grebbe. Maar dat is voorlopig op timeout gezet vanwege de medicatie en dat ik dat niet te lang kan sporten.
28. M; maar u bent toen destijds, uh, in gesprek met Els asselbergs, bent u toen door haar bij de grebbe gekomen>?
29. G1: Nee dat heb ik zelf gedaan. Dat is via de SDW gegaan. Die zijn toen met een aantal mensen gestart, van 5 tot 6, en zo ben ik daar tussen gekomen, maar ben het wel blijven doen, begonnen met 4 en waren er 2 afgehaakt. 2 zijn er gebleven. Ik ben daarin nog bezig met nog iemand, maarja ik ben daar voorlopig op uitgeschakeld, maar als het kan ga ik vanaf januari weer verder met sporten om het op te bouwen, langzaam weer opbouwen
30. M; dus u vindt het wel belangrijk om te bewegen dan?
31. G1: Ja, ja dat wel!
32. M; Hoezo is dat voor u zo belangrijk dan?
33. G1: Ik vind mezelf te zwaar, ik wil afvallen, jaa ik ben te zwaar. Ik doe al veel wandelen, dus uhh maar als ik de tijd heb loop ik buiten een rondje, dus ga ik vanmiddag weer een rondje lopen, wil iedere dag zon stukje lopen. Maar mag niet te ver want dat mag ik nog niet vanwege mijn rugklachten.
34. M; u rug klachten komt ook door het werk?
35. G1: Jaa, dat komt door die stress en spanning, heeft daar allemaal mee te maken.
36. M; voelt u zich schuldig als het bijvoorbeeld een week niet lukt om te wandelen of bewegen?
37. G1: Ja dan voel ik me eigen wel geïrriteerd, maar toch probeer altijd door te zetten, want het moet toch gebeuren. Ook voor de genezing juist, moet toch doorzetten. Nu heb ik ook een rollator aangeschaft ter ondersteuning, dus afwachten dan maar, en kijken of ik daar baat bij heb.
38. M; zon rollator heeft u al? U krijgt u die nog?
39. G1: Ja ik heb hem, ik zal hem is even pakken, ik heb hem zelf gekocht, niet via de zorg. Maar deze heb ik zelf aangeschaft.
40. M; Heeft u deze al lang?

41. G1: Nee vanaf een zaterdag!
42. M; Dus u gaat nu kijken of het helpt
43. G1: Ja of er baat bij is voor de rug. Ze hebben hem nu een stuk hoger gezet voor mijn, maar ik vind hem eigenlijk nog net iets te laag. Ik kan er altijd nog mee terug gaan, want hij kan nog wel iets hoger.
44. M; Ja een ander vraagje, vind u het leuk om te bewegen, voelt u zich eigen verplicht, of doet u het echt omdat u het leuk vindt?
45. G1: Nou ik vind het wel leuk om een stukje te lopen, en zeker als het lekker weer is, nu is het redelijk goed weer, maar van de week liep ik in de regen, maar dan loop ik gewoon door.
46. M; u gaat wel gewoon door, dus u bent wel heel gemotiveerd om dagelijks in beweging te blijven?
47. G1: Ja dan ga ik gewoon door in de regen, want ik liep vorige week in de stad in de regen, dus dan ga ik gewoon even de winkel binnen, en wachten tot de bui over is en weer verder.
48. M; en hoe komt het dat u zo gemotiveerd bent, heeft dat een reden?
49. G1: Nee dat ben ik zelf gewoon zo gewend. Ik loop graag, dus een lekker eindje kuieren.
50. M; heeft u vroeger ook aan sport of bewegen gedaan of helemaal niet?
51. G1: Nee
52. M; Dus u heeft niet van thuis meegekregen om meer te bewegen
53. G1: Nee ben ik zelf mee begonnen, sinds dat ik zo zwaar weeg, ik heb ook onder een diëtiste gestaan maar daar ben ik ook mee gestopt want dat lukte niet. Dus ik zei ook Voorlopig even een timeout
54. M; Denkt u dat voldoende bewegen u gezonder maakt?
55. G1: Jaa, ik val er ook bij af, en het helpt er natuurlijk altijd bij om me gezonder te voelen natuurlijk. Want lopen is gezond zeggen ze, dus ik probeer zoveel mogelijk te lopen, dan heb ik even een frisse lucht, en fietsen mag ik voorlopig ook nog even niet. Maar mag niet fietsen en autorijden, maar staat daar een splinter nieuwe auto voor de deur, maar heb er nog niet eens in kunnen rijden.
56. M; wat is u gevoel bij u oude leefstijl ten opzichte bij u nieuwe leefstijl?
57. G1: Ja prettiger, ik voel me eigen ook een stukje beter vooral, met lopen dan he. Even lekker stukje lopen, voelt lekker prettig aan. Dan dat je een hele dag thuis zit, je zit zo maar thuis binnen 4 muren. Maar probeer er toch tussenuit te gaan.

58. M; toen u nog werkte, voor dat uw u klachten kreeg, deed u toen na u werk ook nog een wandeling of?
59. G1: Ja ik liep altijd met de voet naar mijn werk, is hier vlakbij is nog geen 10 min lopen voor mijn. Dus sochtends er naar toe en savonds weer terug. Dus had ik al 20 min gelopen bij wijze van spreken. En op het werk loop je ook.
60. M; en bewegen er mensen in u directe omgeving, van vrienden of kennissen die u kent?
61. G1: Nou ik heb hier in de buurt geen vrienden of kennissen. Die wonen allemaal aan de andere kant van bergen.
62. M; maar bewegen die mensen ook?
63. G1: Ja die wel
64. M; en krijgt u daar motivatie van of steunen zij u.
65. G1: Jaa van mijn baas ook veel, die wilt ook wel hebben da tik iedere dag te voet komt, en veel ga lopen. Maar uh volgens de huisarts loop ik nog te weinig
66. M; loopt u nog te weinig?
67. G1: Ja te weinig
68. M; Waar baseert tie dat op? Heeft u een stappenteller?
69. G1: Dat weet ik niet waar hij dat op baseert, ik loop al naar de stad, en het is nog te weinig. Iedere morgen zoveel tijd lopen, maar ik moet er natuurlijk wel aan toe komen.
70. M; merkt u dan ook het verschil tussen zomer en winter?
71. G1: Jaa ik ben er snel vatbaar voor alles, ja echt eerlijk waar. Dat merk ik al aan mijn gezondheid. Ik merk aan mijn lichaam gelijk dat er ander weer op komt is.
72. M; En waar merkt u dat dan aan?
73. G1: Dan ga ik veel niezen, hooikoorts, hoesten, voel ik me gewoon, dan zegt me zus we kijken naar het weer. Ik merk gelijk wanneer er ander weer op komt is. Ik ben de enigste van de familie die dat hebt. Van de week heb ik het gehad trouwens, van de week continu niezen hoesten, en dat komt door het weer.
74. M; wanneer merkt u dan dat u het meest doet, in de warmere of koudere periode?
75. G1: Nee dat maakt mij niet uit. Nee
76. M; vindt u het belangrijk wat de mensen in uw omgeving vinden van u beweeggedrag?
77. G1: Van?

78. M; Wat de mensen daarvan vinden, u beweeg gedrag, dus u huisarts, u familie u kennissen.
79. G1: Ja die vinden dat goed! Want dat is wel belangrijk zeggen ze, veel bewegen. Want als ik niet loop probeer ik te fietsen, maar ik mag nu natuurlijk niet fietsen.
80. M; en hoe vinden de mensen dat u zo aan het sporten bent?
81. G1: Goed
82. M; ja dat vinden ze goed, waarom denkt u dat?
83. G1: Jaa daar ken je mee afvallen, hoe meer je sport hoe meer je loopt des te eerder dat je meer afvalt.
84. M; dat is de grootste reden voor u, om af te vallen?
85. G1: Ja
86. M; moet u zich ertoe toezetten om meer te bewegen?
87. G1: Nee daar heb ik geen moeite mee, wat ik zeg ik ga gewoon een eindje lopen. Ligt er ook wel aan wat voor weer het buiten is, maar dan ga ik gewoon lopen.
88. M; lukt u het ook om te bewegen, als druk bent met andere bezigheden? Stel het is druk in de week, lukt het u dan wel om te bewegen?
89. G1: Jaa dat lukt wel, ik maak er wel tijd voor, jaa ik maak daar echt tijd voor.
90. M; h oe zeker bent u ervan, dat u meer kan bewegen dan dat u nu doet?
91. G1: Jaa uhm... jaa meer van alles wat gaan doen, jaa toch maar proberen meer zoals de dokter het zegt.
92. M; wat heeft u er toe doen beslissen om toch wel te gaan bewegen? dus wat is echt de grootste beslissing voor u?
93. G1: Ja wat er allemaal is gebeurd zeg maar he, ja echt maar dat ik moet doorzetten voor af te vallen. Want het moet er echt af. Want de diëtiste zei ook meer bewegen, meer bewegen, meer bewegen. Ben ik dat maar gaan doen.
94. M; Oké, welke factoren vergroten u gevoel van eigen effectiviteit, dus een eigen effectiviteit waarvan u zelf denkt, dit gedrag kan ik zelf volhouden dit lukt. Welke factoren hebben daarin een rol gespeeld dat dat vergroot of verminderd. Dus waarvan u zegt dit heb ik vanuit me zelf gedaan, snapt u mij? Dus u eigen effectiviteit.
95. G1: Hmm ja dat weet ik het op moment niet.
96. M; misschien dat ik het iets anders moet uitleggen, dus welke factoren u gevoel voor eigen effectiviteit vergroten. Dus bijv. doelen stellen of uhm

97. G1: Ja ik heb wel doel om ook, ik wil ook naar Duitsland toe, maar dan moet ik ook eerst weer navragen of dat kan, vanwege mijn gezondheid ook wat ook een rol speelt. Ik wil naar de kerstmarkt gaan. Dat is meer lopen dan normaal, dusja ik moet dan ook naar de cardioloog in het ziekenhuis of dat haalbaar is voor mij. Dus gaan we daar naar toe. Dus het is dan al 2x dat ik niet kan gaan. Dus ik hoop van wel, maar dan heb ik de kans dat ik ter ondersteuning begeleid moet worden, voor het geval er iets op moet doen. En voor de rest ja.. ik probeer zoveel mogelijk zo goed mogelijk te doen. Mijn eten aan te passen.
98. M; Dus u heeft het nu ook over eten, is dat ook belangrijk voor u?
99. G1: Jaa ik deed vroeger veel snacken, maar daar ben ik nu mee gestopt, maarja dat zet natuurlijk ook allemaal aan. En ik heb de aanleg om dik te worden. Maar dan moet ik dat dus wel laten.
100. M; U zei straks dat u ook onder begeleiding stond bij de diëtiste, uuh maar dat u daarmee bent gestopt, hoezo bent u hiermee gestopt?
101. G1: Ja want het was een jojo effect. Dan ging er bij wijze van spreken een kilo eraf, en de volgende keer kwam ik er weer en was het er weer bij. En zo ging het elke keer op en neer, zo was het maar elke keer geld uitgeven voor niks, dus zei ik tegen mijn zus we stoppen er mee.
102. M; hoe komt het dan dat het wel de ene keer eraf was, en de andere keer meer erbij?
103. G1: Komt ook meer hoe ik me eigen voelde op dat moment, voelde ik me eigen niet goed ging ik veel snacken voelde ik me eigen wel goed, dan lette ik er meer op. Dat kwam iedere keer terug.
104. M; Dus als u slecht in uw vel zat, ging u meer eten?
105. G1: Ja ging ik meer snacken zeg maar, kroketten, frikandellen, gehakstaven wat dan ook. Dan haalde ik dat in huis, dozen vol. 3 of 4 frikandellen of paar gehakstaven achter elkaar opeten. Dat is niet goed dat weet ik, ik haal het ook niet meer in huis. Maar uhh, maar nou heb ik er een punt achter gezet omdat ik in het ziekenhuis heb gelegen. Nu ben ik kei hard aan het werk om het eraf te krijgen weer. Dusja nu maar afwachten wat het blijft doen.
106. M; hoe ziet u eetpatroon er uit dan? Sochtends smiddags savonds?
107. G1: Sochtens eet ik een bruine boterham met karnemelk, smiddags 2 bruine boterhammen met vleeswaren, savonds aardappelen met vlees en groenten. Normaal drink ik dan ook rond een uur of 7 een bakje kwark.
108. M; en daar tussen ook een stukje fruit?
109. G1: Nou fruit niet, maar liga koeken bijv. die ik van de diëtiste heb gekregen waar zo min mogelijk calorieën inzitten, een koekje voor bij de koffie.
110. M; u heeft het net al gezegd vanwege u rug, uuh, bent u van plan om in de aankomende tijd om te blijven of meer te gaan bewegen of sporten.

111. G1: Ja, dat wel, dat moet wel. Ja die rug moet in beweging blijven natuurlijk. Want als ik blijf zitten is het ook niet goed. Dus uh, maarja ik zeg beweeg hier al in huis, en ga ik straks een stukje lopen.
112. M; maar dat gaat wel goed dan?
113. G1: Jaa dat gaat wel, dan probeer ik bijv. vanmiddag even de stad in te lopen, zo even een rondje te lopen en weer terug. Dan heb ik toch weer me rondje voor vandaag weer gelopen. Dus even kijken hoe dat gaat. Voel ik teveel pijn draai ik terug en dan uh ...
114. M; en dan uuhm even kijken, zijn er natuurlijk ook verschillende barrières die het u moeilijk maken om in de aankomende tijd te sporten of bewegen. Dus redenen om dit moment niet te sporten of bewegen voor u zijn, een gebrek aan tijd?
115. G1: Nee met mijn rug en medicatie uuhmm,
116. M; Nee u kunt het gewoon met ja of nee beantwoorden, dus redenen om dit moment niet te sporten of bewegen voor u zijn, een gebrek aan tijd? Heeft u een gebrek aan tijd?
117. G1: Nee
118. M; een gebrek aan zelfdiscipline?
119. G1: Nee
120. M; een gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
121. G1: Nee
122. M; een gebrek aan plezier in het bewegen?
123. G1: Nee
124. M; een gebrek aan geld?
125. G1: Uhm nee
126. M; u twijfelde een beetje?
127. G1: Nee mijn zus regelt al de financiën, dus dat zal het niet zijn
128. M; Onvoldoende gezondheid?
129. G1: Ja dat wel.
130. M; En een bewegingsangst?
131. G1: Nee dat heb ik niet een bewegingsangst.

132. M; dus voor u is de voornamelijk barrière een onvoldoende gezondheid?
En voor de rest daar ligt het niet aan?

i. Nee

133. M; Ik heb net ook al over BOR gehad, uhm, daarvoor hebben we in het kort een beetje over gehad, wat was u algemene indruk over dat programma? U bent toen waarschijnlijk via u huisarts doorgestuurd? Of hoe bent u bij Els terecht gekomen?

134. G1: Uhhh hoe ben ik daar terecht gekomen? Is dat via de huisarts gegaan of sdw, ik dacht via de sdw.

135. M; Hoe heeft u toen die afspraak met Els gemaakt, hoe is dat verlopen?

136. G1: Ja dat hebben hun zelf gedaan voor mij, die afspraak is voor mij gemaakt, toen kreeg ik bericht van de sdw, ja dat is via hun gegaan. Die hebben toen voor mij een afspraak gemaakt, toen kreeg ik bericht dat ze die donderdag zouden komen, en toen is els geweest.

137. M; die is bij u thuis geweest?

138. G1: Ja die is hier geweest?

139. M; en hoe is dat toen gegaan, waar heeft u het allemaal over gehad?

140. G1: Nou zoals nu, over het werk, over mijn gezondheid en het bewegen, of ik alles alleen doet. De diëtiste. Ik sta er gewoon alleen voor. Eigenlijk een beetje zelfde zoals nu.

141. M; en daar is toen iets uitgekomen?

142. G1: Ja het ging erom of ik nog begeleiding nodig had van SDW, dat viel onder de wmo van de gemeente. Ik blijf begeleiding krijgen van de SDW dat is verlengd voor mij.

143. M; dat was de reden dat Els langs kwam?

144. G1: Ja voor de SDW, of dat verantwoord is, omdat dat allemaal onder de gemeente is gaan vallen.

145. M; wat was u algemene indruk met dit gesprek en met Els.

146. G1: Ik vond het wel een goed gesprek ja, wel belangrijk ja.

147. M; Heeft u daarna nog iets verder gedaan met het advies van els?

148. G1: Nee daarna ben ik in het ziekenhuis beland, dus daarna heb ik niks meer kunnen doen.

149. M; hoe was u ervaring met de gesprekken met Els?

150. G1: Ja goed

151. M; Er waren verder geen complicaties of?
- G1: Nee allemaal goed gedaan
152. M; Jaa uhhm, u had waarschijnlijk wel een verwachting van het programma van BOR, had u vooraf een verwachting hierover, is deze hieraan voldaan u verwachting aan het programma?
153. G1: Ja hoor.
154. M; Hoezo is die hieraan voldaan?
155. G1: Jaa uuh gesprek was goed
156. M; Wat was u verwachting, toen Els kwam, dit verwacht ik dat Els gaat bespreken met mij?
157. G1: Ik verwachtte wel, dat ik meteen heb aan gegeven voor hulp dan. Ik heb uh de dingen waar het om ging of ik begeleiding ging krijgen. Dat is goed gegaan, dat gaat gebeuren dat had ik ook echt nodig. Ze gaan ook op het werk gaat SDW mee, maar dat is echt eerlijk waar goed gedaan.
158. M; u heeft toen geen aanbieding gekregen om een sport of beweegprogramma te doen?
159. G1: Nee
160. M; dus u bent echt vanuit u zelf of de huisarts, u moet meer bewegen?
161. G1: Nee van de diëtiste, ging via de wmo puur over begeleiding van SDW niet over het sporten en bewegen.
162. M; oke, wat waren voor u belemmerende of bevorderende factoren om aan het programma deel te nemen?
163. G1: Geen een
164. M; dus echt bevorderende factoren waren dus echt gezondheid?
165. G1: Jaa
166. M; u gaf net ook aan dat voeding ook belangrijk is om mee te nemen?
167. G1: Ja
168. M; heeft u misschien nog mogelijke verbeter punten?
169. G1: Ja ik heb van de diëtiste allemaal lijstjes meegekregen, wat ik allemaal mag hebben of niet, ja van die dingen dat ik zelf een dieet kan samen stellen. Wat ik wel of niet mag hebben. Dat je zelf een lijstje heb dat mag je hebben dat mag ik niet hebben, dat staat daar allemaal duidelijk op. Je eet iedere dag verschillend?

170. M; En dat vind u fijn om dat te hebben? Dat heeft u al, of dat wilt u hebben?
171. G1: Nee dat had ze uit der eigen gegeven die diëtiste.
172. M; oke, en heeft u misschien nog meer verbeterpunten, dus bijv de relatie met Els of de wmo wat jij nog wel willen zien?
173. G1: Nou ik zou nog wel toekomstgericht een gesprek willen hebben voor huishoudelijke hulp, mja mijn zus is 71 en een versleten rug. Dus die is ook de jongste niet meer. Dus ook om verder mee te gaan, dat ik eens in de zoveel tijd hulp in het huishouden kan hebben, dat er iemand langskomt op kan poetsen, ramen zemen etc. Mijn zus kan dat ook niet meer, maar die zou dat via de SDW regelen maar dat gedeelte van de wmo regelen.
174. M; Want u zus woont ook in Boz?
175. G1: Ja die is 71 pas geworden en der man is 69. Die kennen dat ook niet meer.
176. M; nee dat is ook idd aan de oude kant.
177. M; Kunt u is voordelen opnoemen van het sporten? Mbt tot gezondheid?
178. G1: Ja lopen
179. M; ja wat voor voordelen heeft lopen?
180. G1: Ja je spieren zijn allemaal in beweging he, je belangrijkste spieren in beweging als je loopt. En bij fietsen voornamelijk je buikspieren geloof ik. Jaa en wat eigenlijk nog meer. Want ik deed eigenlijk van alles bij het bewegen bij de grebbe, deed ik ook op zon roei apparatuur, en dan ook met gewichten, en moest ik ook op zon boekje zitten en met me benen. Dat soort dingen deed ik allemaal, dat vond ik wel leuk om te doen.
181. M; en weet u ook wat voor risico's u loopt als u niet voldoende beweegt.
182. G1: Jaa gaat alles verder achteruit.
183. M; wat gaat verder achteruit?
184. G1: De rug, dan gaat de rug, dan voel ik meer klachten, word het alleen maar erger.
185. M; weet u nog meer?
186. G1: Jaa de gezondheid verder ej, dan ga je aftakelen, als je niet in beweging bent ga je aftakelen, dusja ik probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven. Dat dat zo goed mogelijk blijft.
187. M; hoe gezond schaaft u u eigen gedrag in, dus door middel van een cijfer tussen de 0 en de 10.

188. G1: Op het moment een 5je hoor, een 4 of 5
189. M; hoe komt dat nu op het moment?
190. G1: Ja dat ik de lappenmand zit, die pijn die ik voel, ook in me borst, tis nog niet echt zoals het hoort te zijn.
191. M; En waar wilt u naartoe uiteindelijk
192. G1: Ja naar de 8 of 9, dat is wel de bedoeling, maar dat heeft zijn tijd nodig. En die tijd heb ik ook nodig om tot rust te komen
193. M; en voor dat u in de lappenmand zat, wat voor cijfer zou u toen hebben gegeven? Was dat toen minder?
194. G1: Ja minder hoor, ik was flink over de toeren, dus echt een 1 of een 2.
195. M; dus u heeft echt een eye-opener gekregen doordat u in het ziekenhuis ben beland? Dat is echt de reden voor u geweest om u leefstijl te verbeteren
196. G1: Jaa echt waar. Ik heb al wel een klein beetje medicijnen die gelukkig aanslaan. De rest heeft er nog geen baat bij. Die andere medicatie heeft zijn tijd nodig zei de huisarts, dat kon vrij lang duren dat het zijn werking ging doen. Dus dan is het allemaal afwachten.
197. M; ja ik zit een beetje door mijn vragen heen, heeft u nog opmerkingen of vragen?
198. G1: Nee hoor helemaal niet.
199. M; nou bij deze bedankt voor het gesprek!
200. G1: Oké

Interview NG2

1. M; eerst wat ik van u wil weten zijn een paar algemene vraagjes, dus wat is uw geboortedatum en leeftijd?
2. 23 juli 1950, en ben 65 jaar
3. M; wat is u hoogst genoten opleiding?
4. De mavo
5. M; Wat voor werk u vroeger gedaan, of werkt u nog steeds?
6. Nee ik werk niet meer, maar ik heb vroeger uh in de tuin in de bloemen gewerkt en bij mijn man in de bloemenwinkel. Een Bloemwinster
7. M; en hoe lang heeft u dat gedaan?

8. Ik denk toch wel 30 jaar.
9. M; en wat doet u precies in u dagelijks leven?
10. Gezellig met mijn dochter koffie drinken, op mijn kleinkinderen passen, me huis bij houden. Smaandags smorgens begin ik met zwemmen.
11. M; en nog hobby's?
12. Ja puzzelen, er ligt er net weer eentje nieuwe onder de kast, en wat kaarten, ik verveel me geen moment.
13. M; wat is uw thuissituatie, ik weet dat u een man heeft een dochter.
14. Ja nu heb ik nog maar 1 dochter, ik heb 2 dochters gehad, die ene is overleden. Ik ben gehuwd samenwonend.
15. M; en rookt u of heeft u vroeger gerookt?
16. Ik heb nog nooit gerookt, soms wel is met een feestje een sigaretje vroeger met mijn vrienden. Maar in mijn leven heb ik nog geen pakje sigaretten gerookt.
17. M; en heeft u vroeger ook nog aan een sport bewegingsactiviteit gedaan?
18. Jaa ik zat vroeger op de handbal, maar daar moest ik toen vanaf, omdat men hart daarbij op hol sloeg.
19. M; dus vanwege u hart moest u daarmee stoppen?
20. Jaa... en ik heb ook nog een soort fitness gedaan met connie in hoogerheide. Het is niet dat ik heel mijn leven niks heb gedaan.
21. M; begin ik even met de openingsvraag, u bent via BOR via huisarts of dergelijke in aanmerking gekomen met Els, en heeft uiteindelijk een advies gekregen voor een sport of beweegprogramma die u kon volgen, hoe is dit verlopen vanaf het begin tot het einde?
22. Nou ik ging daar naar toe met mijn man, want die heeft een open hart operatie ondergaan, dus daar gingen we in feite voor, nou dan ga ik met jou mee, tis voor allebei goed. Dus in feite was het voor mijn man.
23. M; hoezo ging u toen ook mee?
24. Nou ja, als tie naar een specialist gaat dan fietsen wij heel veel samen.
25. M; nee maar uiteindelijk bent u ook aangemeld voor het BOR, wat was daar de reden dan van?
26. Vanwege mijn hoge bloeddruk, en dat ik suiker heb. Tuurlijk altijd goed, omdat ik ook niks bewoog. In die periode zat ik niet op sporten.
27. M; oke en hoe komt dat?
28. Ja mijn dochter kon niet meer sporten, want der handen deden zeer, dan zeg je van ik ga nog wel is wat doen. Ik ga nog wel is wat doen. Toen kwam ik met mijn vriendin in aanraking, ik ga zwemmen op maandag, ga je mee zwemmen? Zodoende zit ik nu het is eigenlijk aqua zwemmen.
29. M; maar dat is niet via BOR terecht gekomen?
30. Nee
31. M; maar u heeft toen wel een advies gekregen van els, of wat heeft u met haar besproken?

32. Zoo dat is al zo lang geleden, dat durf ik niet meer te zeggen. Dat weet ik niet meer.
33. M; vindt u het belangrijk om te bewegen?
34. Ja,
35. M; en hoezo?
36. Nou als je gaat zitten, als je ouder word worden je spieren stram, dus zodoende
37. M; en merkt u dan ook het verschil, als u dan een tijd niks doet, dat u stijver wordt?
38. Jaa want ik merk nu, sinds ik op dat zwemmen, dat ik makkelijker 2 trappen hier op kan, dat ik niet hijgend op zolder sta. Nee
39. M; u voelt zich er fitter door?
40. Ja
41. M; voelt u zich schuldig als het bijv een week niet gelukt is om te bewegen?
42. Nee, dan zeg ik, ik ben volgende week weer terug
43. M; Dat komt erna wel weer dan?
44. Ja,
45. M; heeft u het idee dat bewegen goed voor uzelf is?
46. Ja, het is ook zo, je komt dan ook tussen de mensen, we hebben een hele gezellige groep, het is niet enkel het sporten, het is ook de communicatie die je met de andere mensen hebt.
47. M; wat is gevoel bij u leefstijl? Van u oude leefstijl naar u nieuwe leefstijl, wat is daar het verschil tussen?
48. Nou, dat merk ik niet.
49. M; u heeft niet het gevoel toen u bent begonnen met zwemmen, dat u zich anders bent gaan voelen dan daarvoor?
50. Ja ik voelde me iets fitter, het is niet dat ik zo zei van nee dat ik me gelukkig ervan voelt. Het is gewoon dat ik gezellig heb, lekker zwemmen. Het is net wat ik zeg, je zit met mensen van je eigen leeftijd, en heb je het toch over bepaalde dingen.
51. M; en uhm, bewegen er ook mensen in uw directe omgeving? U zei net al ook u vriendin, zijn er ook andere kennissen vrienden of familie?
52. Ja mijn dochter, mijn kleinkinderen sporten, en mijn schoonzoon. Dus uuh
53. M; en hoe vinden die mensen dat u sport?
54. Ja goed! Die zeiden dat je veel eerder moeten gaan doen, zie je nou wel, we hebben het toch gezegd je moet meer gaan bewegen.
55. M; hoe is uiteindelijk die knop om gedraaid om toch wel te doen?
56. Ja dat was mijn vriend toen die tijd, meid gaat lekker mee met mij dan hoef ik niet alleen en dan gaan we samen.
57. M; dat was een beetje de drempel voor u om toch te gaan?
58. Ja
59. M; van wie krijgt u het meeste steun, of motiveren die mensen u ook om meer te bewegen, of ma pak de fiets of ga lopend?
60. Van mijn kind ja haha, jaa ik moet altijd naar haar toe fietsen. Dat zegt ze dan altijd tegen mij. En nodigt ze mij uit voor koffie en moet ik de fiets komen. Of ik ga samen

met mijn dochter wandelen door de intratuin. Het is niet ga maar lekker op de stoel zitten. Ze proberen me wel aan het bewegen te krijgen.

61. M; vindt u het belangrijk wat de mensen vinden van u beweeggedrag?
62. Ik doe het voor mijn eigen, niet omdat hun het zeggen,
63. M; maar u krijgt er wel motivatie door, ma je bent goed bezig of uhh
64. Ja zeker
65. M; en draag je dat dan ook over naar je kinderen en naar je kleinkinderen bijv.
66. Ja maar die doen dat al uit hun eigen, dus die hoef ik niet te stimuleren.
67. M; moet u zich ertoe zetten om te bewegen?
68. Nee, maar fietsen wel, ach god moet ik weer fietsen, zijn naar halsteren gefietst en daar hebben wij z'n slechte conditie op fietsgebied, zo van hehe we zijn eindelijk op halsteren. Maar daar nemen we ons voor om vaker te gaan fietsen. Dat is het nadeel dat er een auto voor de deur staat, die pak je dan makkelijker he.
69. M; ja dat is, kunt u zich motiveren om elke week te sporten?
70. Ja dat zwemmen vind ik heerlijk iedere week.
71. M; daar leeft u echt naar uit?
72. Ja,
73. M; en lukt het ook om te bewegen als u druk bezig bent met andere dingen?
74. Nee dat zwemmen ga ik doen, of er moet iets heel bijzonders zijn. Maar anders ga ik gewoon zwemmen.
75. M; net ook al een beetje gevraagd, wat heeft u er nu toe echt toe doen beslissen om te bewegen?
76. Om van mijn dochters gezeur af te zijn die vaak zei om te gaan sporten. Ja ik dacht laat ik het maar is gaan doen, vaak andere oudere mensen die 65 zijn doen ook vaak sporten, en als ik het niks vind kan ik er altijd nog mee stoppen.
77. M; en hoe lang doet u dit al?
78. Een jaar
79. M; zegt u welke vaardigheden mis ik nog bij het volhouden van het gezonde gedrag? Ik zou misschien daar nog wel meer van willen weten. Of hier nog meer kennis van willen hebben?
80. M; of zegt u meer bewegen is goed, maar ook voeding speelt daar ook een rol bij, hoe let u op uw voeding?
81. We hebben allebei diabetes type 2, want mijn man is gek op speklappen, maar die krijg tie maar eens in de 2 3 maanden, want ja ik weet dat is hartstikke vet. Ik let er wel op met mijn vleeswaren en mijn vlees. En met snoepen doen we zelden of nooit.
82. M; en vormt dat een belemmering voor u? ook met bewegen ofzo?
83. Nee helemaal niet.
84. M; en zijn er ook nog factoren die u gevoel van eigen kunnen, vergroten? Dus bijv. bepaalde dingetjes die u denkt van goh dit kan ik. Dit lukt mij echt?
85. Tja... traplopen en een betere conditie.

86. M; en uh, heeft u nog bepaalde doelen gesteld, toen u bent begonnen met bewegen of sporten, van goh ik zou nou toch na zoveel maanden een keer, een dat of dat willen doen? Bijv de meeste mensen stellen dat ze conditie willen verbeteren, of iets anders. Of afvallen?
87. Nee, doe het echt voor de gezelligheid.
88. M; oke duidelijk, zijn er natuurlijk ook altijd verschillende barrières die het u moeilijk maken om te bewegen. Ik heb hier een aantal stelling waarvan u op kunt antwoorden met ja of nee en of deze bij u van toepassingen zijn. Dus redenen voor mij om op dit moment niet te sporten of bewegen, is een gebrek aan tijd?
89. Tijd zat
90. M; gebrek aan zelfdiscipline?
91. Ook niet
92. M; gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
93. Ook niet
94. M; een gebrek aan plezier in het bewegen?
95. Ook niet?
96. M; een gebrek aan geld?
97. Nee ook niet
98. M; een onvoldoende gezondheid
99. Heb ik gelukkig ook niet
100. M; een bewegingsangst?
101. Nee heb ik ook niet
102. M; dus u geeft aan op al deze barrières, die niet van toepassing zijn bij u?
103. Nee
104. M; dan heb ik een paar vragen over het Bewegen op Recept, weet u nog u algemene indruk over het programma, waar het BOR eigenlijk voor bedoeld was.
105. Het was een goed gesprek met die mevrouw, het was niet zo van wat doen we hier nu.
106. M; hoezo was het een goed gesprek dan?
107. Nou ze luisterde goed naar je en veel advies, maar het ging toen die tijd meer over mijn man, omdat die natuurlijk geopereerd was. Dusja, en die wilde ze gaan bewegen, en daarom is toen ook niet door gegaan, want die heeft artrose aan zijn voet. Hij kan wel lopen, maar ene dag loopt tie beter als de andere. Dus zodoende heeft hij gezegd dat is niks voor mij. Hij in inmiddels al 70, niet dat ik bedoel dat je niet hoeft te sporten. Dus zodoende is dat toen niet door gegaan.
108. M; u man doet nu helemaal niks aan bewegen of sport?
109. Nee niks qua sport. Hij zit wel is op zijn hometrainer boven televisie te kijken, mja die werkt nog zoveel uren per week. Die zit achter het stuur, het is dus zittend werk en dus ook geen bewegen.
110. M; en wat doet u man dan?
111. Die is chauffeur bij de tandtechnicus, hij bezorgt gebitjes.

112. M; en hoe was u ervaring met de sportfaciliteiten die er toen op dat moment waren, dus ze hadden een verschillend aanbod waar u uit kon kiezen, wat vond u daarvan en u man?
113. We vonden het aanbod wel goed, maar net wat ik zeg mijn man lopen ofzo een eind gaan wandelen, dat is al een hele opgave voor hem,
114. M; er zijn natuurlijk ook andere activiteiten dan alleen wandelen, je heb ook bewegen op en rondom de stoel?
115. Jaa dat past niet bij hem nee, dat zal hij nooit doen. Hij is wel 70 maar hij hoort niet bij de bejaarden hahah
116. M; haha oke, u zei net al dat het gesprek dat dat met Els goed was?
117. Ja dit was prima.
118. M; waren er ook nog verwachtingen bij u over het programma?
119. Ik wist helemaal niet wat het inhield.
120. M; en dat is u ook niet echt uitgelegd?
121. Nee ik kreeg van de dokter van gaat daar eens naar toe en gaat daar eens mee praten, omdat bewegen goed is voor je.
122. M; en toen bent u 1x naar het gesprek geweest, en dat was de enige keer?
123. Ja
124. M; waren er voor u, of u man was de belemmerende factor dat hij artrose heeft, maar wat waren die voor u om aan het programma deel te nemen?
125. Ja de tijd overdag, dan kon mijn man niet, omdat hij werkt
126. M; en voor uzelf?
127. Ja toen zat ik misschien nog wel op sporten, dat durf ik niet meer te zeggen eigenlijk. Nee dat weet ik niet meer. Ik durf het je met geen mogelijkheid te vertellen.
128. M; zou u bijv. in zon gesprek meer advies willen hebben dan alleen beweging, dus stel u krijgt in dat gesprek ook nog advies over voeding, u bent zelf diabeet en weet al het een en ander ervan?
129. Met zijn 2en zijn we bij de poort bij de diëtiste geweest, over voeding, maar dat deden we allemaal al, en mijn man staat onder begeleiding daar moet hij om 3 maanden komen. Maar die wil dat wij zo weinig eten, hij is geen 70 geworden om zo weinig te eten, ik zeg dat hebben we nog nooit gedaan, dus ik vind dat hij zo netjes doet. En dat vond zij ook wel hoor.
130. M; en heeft u nog mogelijke verbeter punten voor BOR, of voor het programma? Of zou u nog dingen anders willen zien?
131. Nee
132. M; nu heb ik een aantal kennis vragen over u eigen kennis, kunt u is voordelen noemen van het sporten en bewegen?
133. Ja als ik meer beweeg, gaat mijn suiker ook omlaag, dan moet je voor je suiker iedere dag bewegen. Daar is het de hoofdzaak, dat vind ik wel 1 van de belangrijkste dingen.
134. M; weet u ook wat voor risico's loopt als u niet voldoende beweegt?

135. Ja dan gaat me suiker steeds omhoog,
136. M; en weet u nog meer andere risico's
137. Ja het is goed voor je bloeddruk, ja voor je hele lichaam is het goed dat sporten
138. M; hoe gezond schaaft u eigen gedrag in? Kunt u kiezen tussen de cijfer 0 en 10. Kunt u een cijfer geven voor zichzelf mbt tot u gedrag?
139. Vind het wel een 8
140. M; en waarom?
141. Dat komt, omdat ik goed oplet, en fruit eet iedere dag en eten magere vleeswaar, we snoepen niet. Net als er iemand jarig is, dan neem ik maar een klein stukje taart, maar dat is ook niet iedere week.
142. M; hoe ziet u eetpatroon er een beetje uit, van sochtends tot savonds?
143. Ik eet smorgens een boterham of een eierkoek of snijkoek met een beker melk, en smiddags neem ik kop vers gemaakte soep en een boterham. En savonds eet ik aardappelen vlees en groenten, en tussendoor nemen we nog 2x per dag een stukje fruit.
144. M; oke netjes, en savonds nog een tussendoor of?
145. Nee hooguit in het weekend dat ik is een paar pinda's eet. Tis niet dat ik voor de rest veel tussendoortjes eet. En ook geen zak chips ofzo.
146. M; oke ja goed, heeft u zelf nog een vraag of opmerking, of ik wil hier nog iets over weten?
147. Nee hoor, ik vind dat je het netjes heb gedaan!
148. M; oke bedankt, dan was dit mijn interview, heel erg bedankt voor u tijd en moeite!

Interview NG3

1. M; nouja goed, ik heb het gister al een klein beetje uitgelegd over BOR, dat u daar toen destijds een keer bij Els op gesprek bent geweest, ik heb in het begin eerst een paar algemene vragen, geboortedatum en hoe oud dat u bent
2. Geboortedatum is 20-12-1953, dus ik word dit jaar 62 haha
3. M; En wat is u hoogst genoten opleiding?
4. Uuhm, voortgezet onderwijs, ja toen noemden ze dat industrieel school, heel veelzijdig, koken, naailes uh allerlei, ja maar ook administratief, maar je had daar echt heel veel kanten dat je op kon.
5. M; tegenwoordig is dat niet meer nee
6. Nee dan moet je echt kiezen
7. M; Wat voor werk heeft u vroeger gedaan?
8. Van alles nog wat, ik had heel veel ambachten, en ik ben uiteindelijk terecht gekomen in de administratie
9. M; oke en waar?

10. Uhm toen, ja god dat is lang geleden, in het ziekenfonds in den haag toen.
11. M; oke in den haag, en toen woonde u ook in bergen of?
12. Nee ik ben hageraard van geboorte vandaar haha
13. M; en hoe lang woont u nu al in bergen op zoom?
14. In bergen op zoom wordt dit jaar of aankomend jaar, dacht dit jaar dat is 20 jaar
15. M; oke, en wat doet u in het dagelijks leven?
16. Niks, nee haha. Ik ben niet aan het rentenieren hoor, ik ben volledig afgekeurd 100% na mijn auto ongeluk, ook 25 jaar geleden. Dan krijg je het ene kwaaltje naar het andere, en uiteindelijk steeds meer. Maar ik was al afgekeurd door mijn rug hoor. Na die auto ongeluk is het echt mis gegaan. Dat is pech...
17. M; oke, en heeft u ook nog hobby's?
18. Ja ik heb er een heleboel, mijn hond, ja en naaien en uh lekker bezig zijn mijn tuintje is mijn hobby. Nou is dat niet wat je een hele dag kan doen, maar zo af en toe lekker bezig zijn.
19. M; dat is zeker, en hoe ziet u thuissituatie er uit?
20. In principe ben ik alleenstaand, mijn dochter woont tijdelijk in, die was verleden jaar heel erg mishandeld door der ex, die is hier in huis gevlucht, en dat gaat eigenlijk steeds beter, ze is ook bezig bij de ggz en ja als dat goed gaat, gaat ze weer vlug op zichzelf. Maar het is wel leuk om thuis te zijn, als het niet goed gaat, maar zo gauw ze zich weer beter gaat voelen wil je toch weer weg onder moeders vleugels.
21. M; oke, dus u heeft 1 kind?
22. Ja
23. M; en nog broers of zussen?
24. Ik heb uhm, allemaal halfbroers en halfzussen. De ene helft van de familie zie ik dus echt niet meer, ook al 25 jaar niet. En me andere halfbroer die woont dan in Delft, en die zie ik nog wel. Die komen regelmatig hierheen.
25. M; oke, en rookt u of heeft u vroeger gerookt?
26. Nou heel vroeger heb ik wel gerookt ja, en toen ben ik al heel lang gestopt, ik denk toch ook ja bijna 20 jaar. En dat beviel prima. Dusja wat dat betreft hoef ik niet te roken
27. M; en wat is de reden dat u toen bent gestopt?
28. Ja gewoon geen zin meer in hebben, geen zin meer in dus gestopt met roken
29. M; en heeft u vroeger ook aan een beweeg of sportactiviteit gedaan?
30. Nee ik ben altijd heel slecht geweest in sporten
31. M; heeft dat een rede?
32. Omdat ik het niet leuk vond hahaha, woonde toen dicht bij de zee in Den haag dus gingen altijd naar het strand, daar had je vakanties, maar die bracht je altijd op het strand door, en ook met het zwemmen.
33. M; haha ja dat is, ik zal beginnen met de openingsvraag, heb het er net kort over gehad, u bent via BOR in aanmerking met Els asselbergs toen, en heeft uiteindelijk een advies gekregen in dat gesprek, voor wat u eventueel zou kunnen gaan doen?

34. Ja ze heeft alles wel doorgenomen, en toen ben ik eigenlijk gaan zwemmen, een proefles zwemmen heb ik toen gedaan. Maar daarna kreeg ik hartproblemen, tenminste niet door het zwemmen hoor, maar ik heb daarna een hartaanval gehad. Dat was toen even rustig aan, daarna kreeg ik te horen dat ik een bypass operatie moest ondergaan, dusja dat komt er dan niet meer van. En ik moest op mijn fiets naar het zwembad toe, nou ik heb suiker ook, en tegen die tijd dat ik daar aan kwam, had ik geen energie meer om in dat zwembad te plonsen, dus dat werkte niet he hahaa. En dan moet je ook nog terug. Dusja dat was de energie, dat was nada noppes.
35. M; dat was
36. Dus dat was snel klaar
37. M; dat heeft vooral ook te maken met die bypass toen?
38. Nou die heb ik nou een half jaar geleden gehad, dus dat is niet zo heel lang geleden.
39. M; dat kwam meer door u suiker dan?
40. Ja dat heb je tegenwoordig he van je suikers, dan heb je zoveel buik kwalen joh. Daar hoorde dan die hart en vaatziekte ook bij. Ik ben gewoon vooraan gestaan met alles van uitdelen hahah, ik mankeer van alles
41. M; oke, en wat verstaat u zelf onder gezond dagelijks bewegen?
42. Uhm, ja minder nou, omdat ik natuurlijk die vaten aan mijn benen heb he, dus ik grote afstanden lopen enzo dat zit er dus niet meer in. Vandaar dat ik ook zon karretje heb zon driewieler. Dat bevat prima dan heb ik nog energie voor andere dingen snap je. Dus ik loop ik doe alles in huis zelf en ja daar zit al genoeg beweging in he als je hele huis doet. En met de karren, dan stop ik bij de dijk, de dijk op zeg maar de nieuwbouw wijk, en dan is het best een stuk lopen, maar die loop ik dan wel af en terug. Dus wat betreft kom ik wel aan mijn beweging
43. M; Ja ja, en bent u ook bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging?
44. Uuhm, ja dat probeer ik wel, omdat ik ook artritis heb en osteoporose en allerlei andere dingen. Dus rust roest. Dus daar moet je altijd vanuit gaan vind ik. Het is niet zo dat ik zielig op de bank ga zitten hangen om te kijken wat ik voor kwalen ik allemaal heb
45. M; bent u ook bekend met bepaalde normen voor beweging? Voor bepaalde leeftijdscategorieën etc?
46. Ja dat weet ik wel, maar dat is bij mij niet echt aan de orde, omdat ik ook met die rug problemen zit, dan ben je al snel klaar, en ik ben wat dat betreft uitbehandeld, ze kunnen niks meer doen, ik ben ow jee zo voorzichtig mee. Dus dat vormt wel een belemmering, een hele grote. En zeker naarmate je ouder word ga je het nog meer voelen weet je wel. Nee dat he
47. M; vind u het belangrijk om te bewegen?
48. Ja dat vind ik heel belangrijk, als je dat niet meer doet dan is het klaar
49. M; en dat verschil merkt u ook?
50. Uuh ja, want als ik niet beweeg zelf, zit ik ook niet lekker in mijn vel hoor.

51. M; oke, dus uh dus als u beweegt voelt u zich wel beter?
52. Ja je krijgt er energie van he, van dat niks doen krijg je geen energie hoor.
53. M; oke, en voelt u zich schuldig als het bijv. een week niet is gelukt om te bewegen?
54. Nee dan voel ik me nooit niet schuldig over, daar heb ik geen problemen mee met mezelf hoor gelukkig hahah
55. M; oke en vind u het ook leuk om te bewegen?
56. Jawel, als je beweegt en je komt in beweging ga je wat leuks doen, ik zet rustig mijn karretje neer voor de deur, dan ga ik de winkels in en uit lopen of winkelstraatje, al hoeft het niet ver te zijn. Ik blijf wel in beweging.
57. M; oke heel goed, en heeft u ook het idee dat bewegen goed voor uzelf is?
58. Soms wel soms niet
59. M; en hoezo dan?
60. Nou als ik uhm nou, teveel in de tuin wat heb gedaan, en valt wat zwaarder uit, en wil daarna bewegen dat gaat niet want dan slaat de hele boel op slot. Dan moet ik dat eerst rust gunnen, wil ik daarna weer actief verder kunnen gaan, want ik moet daar gewoon voorzichtig mee zijn. Snapje je moet goed naar je lichaam luisteren. En dan kom je het verste zeg ik zo maar.
61. M; haha ja zeker, en even kijken hoor, denkt u ook dat bewegen u gezonder maakt?
62. Nou gezonder word ik niet meer hahah,
63. M; nee maar dat u hier nog winst op kan boeken?
64. Nee dat geloof ik niet, nee ik heb in principe toen dat allemaal gebeurde, heb ik continue alle basissen doorgelopen, dus ook met bewegen, soepel houden de rek en strek oefeningen. Dus als ik heel veel last heb, en vooral met slecht weer en kou. Dan gaat dat zo vast zitten, dan doe ik wel me rek en strek oefeningen thuis, want dan voel je dan gaat het een beetje op slot zitten.
65. M; dus het weer is ook wel beïnvloedbaar bij u?
66. Jaa heel erg
67. M; en hoe voelt u dat dan precies?
68. Aan je gewrichten he, ja
69. M; als het koud weer is? Of
70. Keel zeg maar, het hoeft nog niet eens koud te zijn, als het heel vochtig gaat worden in deze periode van het jaar, dan ga je zo kou krijgen ook in huis. Daarom zeg ik af en toe ook de kachel aan niet dat het nodig is, maar ook om de vocht eruit te halen, en zo raak je dat dan een beetje kwijt.
71. M; Oke en wat is u gevoel bij u leefstijl? Van nu
72. Ja wel goed, ik zit lekker in mijn vel, en ja hoor.
73. M; oke, en bewegen er ook mensen in u directe omgeving?
74. Ja die beweegt heel veel haha, mijn dochter is kampioen geworden bij de bodybuilding, dat zijn fanatieke sportfanaten der vriend ook. Die heeft nu aankomend weekend een wedstrijd, wat dat betreft zit er genoeg sporters in de, mijn

kleinzoon is fanatiek aan het voetballen. En die wil atletiek gaan doen, dus ik ben het alleen maar aan het promoten

75. M; ja zeker, motiveert u die mensen, of zij u?

76. Nou dat kan ik niet meer hoor, ik kan hun niet motiveren, die motivatie moet van hun uit komen hahah

77. M; ja klopt maar sommige mensen krijgen er bijv. steun bij. Als iemand aangeeft goh zou goed zijn zus en zo

78. Ja dat wel, ik zei toen ook al toen ze net begon met fietsen, en dingen, dat wel.

79. M; kreeg u zelf ook nog steun van bepaalde personen?

80. Ja uhm, bedoel ze weten echt ziek ben, dusja ze gaan er vanuit dat ik beweeg. Dat heb ik altijd gedaan.

81. M; zegt u bijv. u zei dat u uitbehandeld bent, waar heeft u onder behandeling gestaan? Een fysio of?

82. Dat ik uitbehandeld bent, dat is in sint Maartens kliniek geweest in nijmegen. En toen heb ik nog een jaar pijnbestrijding gehad in zierikzee want ik woonde toen in zeeland, en dat is niet leuk. Dat was 2 3 x per week op de operatiekamer dat ze je zenuwen doodbranden. Dus en daarna heb ik door het littekenweefsel last blijven houden, maar die dokter die mij geopereerd heeft die zit normaal gesproken, als iemand een ongeluk gehad heeft, en zijn vingers ervan af, die zet bij wijze van spreken je grote teen er weer op. Dus dat het weer rendabel is. Dus als hij dan zegt, ik kan jou niet meer helpen, dus wees voorzichtig, want dat is zo dun dat, en dan is het klaar.

83. M; en niet onder begeleiding onder een fysio?

84. Allemaal al gehad, maarja alles wat verrot is kan je niet mooi meer maken. Dus uh zeg maar weet je wel

85. M; en hoe vinden die mensen in u naaste omgeving, hoe u denkt over sporten, of over bewegen?

86. Hoe hun erover denken? Wat ik daar van vind

87. M; uhu

88. Ja ik geloof wel positief, anders had ze er ook niet zo gezien he. Hahaha

89. M; haha dat is, vind u het ook belangrijk wat zij vinden over u beweeggedrag?

90. Nee, ik ben al op de leeftijd gekomen, dat ik vind het eigenlijk dikke mik wat een ander van mij denkt, het gaat meer over het feit wat ik van hun vind hahah

91. M; haha nee kan zijn, wat ik net al zei, mensen kunnen veel steun en motivatie krijgen van anderen, en wat die andere ervan vinden en denken

92. Nee hoor ze weten allemaal dat ik heel goed voor mezelf kan zorgen, en onwijs positief bezig ben dus daar ligt het niet aan.

93. M; dus door sociale invloeden bent u uh

94. Nee hoor ben ik niet uit balans te brengen

95. M; oke en moet u zich ertoe zetten om te bewegen?

96. Nee hoor, nee. Dat gaat vanzelf, smorgens op en gelijk, tenminste wat het toe laat dan he. Tenminste zover ik ben altijd in beweging. Want ik heb adhd ook, dus dan moet je wel een beetje hahahah
97. M; oke, en kunt u, uhm u zit nu niet meer op een sport?
98. Nee
99. M; want u heeft toen ook dat gesprek met els gehad, want u zei u bent 1x geweest, en heeft u aangegeven dat het niet meer ging?
100. Nee het ging niet meer, en financieel ook. Want mijn ex is destijds ook weg. En uh ja ik kan het financieel ook niet meer rondbrengen om te gaan. Want je moet toch een eigen bijdrage, nou heb dat karretje al, en heb maar 700 in de maand, en daar moet ik alles van doen, dus ja. Dat is 1 van de nadelen van de participatiewet he.
101. M; oke en heeft els u daarna nog geholpen?
102. Ja els heeft nog gebeld enzo, en toen heb ik ook uitgelegd dat ik een hartaanval heb gehad en uh ja eerst maar is even moet maken, en toen gebeurde er allemaal weer zoveel dingen omheen, en wee reën bypass. Dus allemaal ontstekingen daarna weer, dus uh niet eens revalidatie gehad, want dat is niet nodig, want ik beweeg genoeg zelf. Dus, maar dat komt er gewoon niet meer van, dat sporten zit er gewoon niet in.
103. M; oke, en hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan dat u nu doet?
104. Ja je gaat toch je grenzen zelf verleggen, met wat je zelf kan. Kijk ben je heel negatief ingesteld, dan kom je minder ver, dan als je positief bent ingesteld. Maarja dat is een mens eigen, negatief of positief daar kan je niks aan doen. Dus vandaar dat een positief altijd verder zou komen met zijn leven dan een negatief mens. Dus op alle vlakken dan he.
105. M; en hoe staat u daar zelf in?
106. Ik ben altijd heel positief, ik zeg zelf ben gewoon soms eng positief hahah
107. M; nee maar je heb bijv. ook mensen die meer zouden moeten bewegen, en die het niet doen
108. Nee maar dat zeg ik, daar kom je op het negatieve uit, en lok je jezelf en kom je daar niet over heen.
109. M; dat zijn mensen die ook kan beïnvloeden door hoe ze zelf denken, door sociale invloeden
110. Maar dan blijf je toch die negativiteit houden, die houdt altijd de boventoon, zodat het op want dan ook een belemmering blijft.
111. M; het blijft er ook idd bij, als je er bijv ook iets positiefs erbij kan voegen, komt dat wel er extra boven op
112. Ja maar of ze daar gebruik van mij, maar die stap nemen doen ze vaak niet omdat ze gewoon niet willen. Kijk, dat heb je dus met negatief op de bank zitten. Wat wil je daar mee, de ene zwelgt in medelijden en die vinden dat heerlijk. En de ander niet.

113. M; ja ja, en uh, wat heeft er toen doen beslissen, toen toch niet te gaan bewegen?
114. Ja omdat mijn basis momenteel heel beperkt is daarmee. Ik zit ook met dat ijzer, ik had ook ijzer allergie, dus dat was ook weer ontstoken. Dus dat moesten ze ook weer opensnijden, dan zit je niet zo op sport te wachten, en dan kan je maar net alles bewegen.
115. M; dus u heeft heel veel meegemaakt
116. Ja ze zijn nog steeds aan het sleutelen, zeg ik zo maar af en toe haha, dan staat je hoofd daar ook niet echt naar. Dan ben je blij dat je de rest aan kan pakken.
117. M; ja ja, en welke vaardigheden mist u nog, zegt u bij het volhouden bij een bepaald gedrag? Meer bewegen, gezonder leven etc?
118. Opzich ben ik wel heel tevreden, het enige wat ik miste was mobiliteit, op het laatst mag je dan niet meer fietsen, dan zijn ze bang dat je eraf valt dat ze je niet in elkaar kunnen krijgen. Dus met dat karretje is er een wereld voor mij open gegaan
119. M; en dat is een driewieler?
120. Jaa, zon benidorm bastard geval hahah
121. M; ja ook wel goed dat er zo iets is
122. Jaa daarom, ik mocht dan ook niet meer met haar lopen, dus want ik kan er niet vasthouden, want mag er niet zoveel trekkracht op hebben, en ja als die rukt weet je wel. Dus dan leg ik eraan der karretje en kunnen we ook hele avonturen beleven. Ja dus we stoppen ook nog wel is, dan we naar het bos gaan, ze word ook ouder, tis wat rustiger aan ook.
123. M; en heeft u nog een doel, die u wilt behalen in de toekomst?
124. Nou... hahah die doelen zijn beperkt. Nee gewoon lekker relaxen, genieten van alles en elke dag is er 1. Want ja morgen kan die over zijn he. Dus
125. M; Leef van dag tot dag
126. Jaa, en met een lach.
127. M; en bent u van plan om in de aankomende tijd te gaan/blijven sporten en bewegen?
128. Nou dat kan ik niet beantwoorden, nee. Want ja als je zon deusje bent als ik, dan zit dat sporten niet op een hoog niveau.
129. M; maar bewegen wilt u wel gewoon blijven doen?
130. Ja en misschien als mijn hond er niet meer is, dat je zegt dan zou je een alternatief willen hebben dat je dat kan opvangen, misschien dat het dan financieel iets beter gaat, wat ik niet denk maar je weet maar nooit. Dan zijn dat factoren die wel mee zullen spelen eventueel.
131. M; zijn er ook nog andere factoren die het daardoor belemmeren?
132. Ja het financiële plaatje, want ja het kost allemaal geld. En dat is er niet, sowieso niet. Kijk dat geld heb ik gewoon niet.
133. M; u heeft wel een pensioen of?
134. Nee een WAO

135. M; u zei dat u al 25 jaar?
136. Ja 25 jaar, ik heb nu de stempel van OKE gekregen.
137. M; we hebben het net al over een barrières gehad die het voor u de aankomende tijd moeilijk maken om te blijven sporten of bewegen. Ik heb hier een aantal stelling die u met ja of nee kunt beantwoorden of die bij u van toepassing zijn. Dus redenen voor mij om op dit moment niet te sporten of bewegen is een gebrek aan tijd?
138. Nee, hahah, en dat stel je aan ouderen mensen he. Zullen er toch maar weinig zijn die het zeggen ik heb het druk. En toevallig heb ik dat naar mijn dochter zitten mailen, haha ik heb het druk weet je wel zo. Verwarmingsmonteur, jij die komt. Dat is met ouderen, die hebben een hele ander besef van druk.
139. M; een gebrek aan zelfdiscipline?
140. Nee
141. M; gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
142. Nee hoor
143. M; een gebrek aan plezier in het bewegen?
144. Nee
145. M; een gebrek aan geld?
146. Jaa dat is bij de meeste denk ik wel he
147. M; een onvoldoende gezondheid?
148. Ja dat ook
149. M; een bewegingsangst?
150. Nee, ik heb geen angst
151. M; nee het kan zijn door u bepaalde kwaaltjes laat ik het zo noemen, als ik dat doet dan
152. Ja maar dan kom je ook weer op dat psychische terecht , want als je angst heb dan heb je daar ook weer psychische belemmering, en dan blijf je daarop ook weer terug komen en die heb ik dus niet.
153. M; oke dat is mooi, gaan we het kort hebben over BOR, u bent via u huisarts of via?
154. Via de diabetes verpleegkundige geloof ik
155. M; die zei tegen dat u meer zou kunnen bewegen?
156. Ja toen wel, maar toen had ik nog geen hartklachten
157. M; en hoe is dat toen gegaan van begin tot eind?
158. Ja ze zei je zou het kunnen proberen, vandaar ook die proefles, zij heeft me toen aangemeld en contact opgenomen. En toen ben ik die proefles gaan doen.
159. M; heeft u toen zelf contact genomen met Els?
160. Nee dat heeft zij toen gedaan
161. M; en die heeft toen een afspraak gemaakt?
162. Volgens mij wel ja, en ben ik zelf daar naartoe gegaan.
163. M; oke en wat was u algemene indruk van het programma?

164. Leuk, je wordt er ook echt bij betrokken, je word ook opgenomen in de kring. Ja. Ik moet zeggen als mijn hond er niet meer zou zijn, dan zou ik misschien als het lichamelijk zou kunnen over na gaan denken. Dan wil je toch meer socialiseren, nu ben je wel sociaal want je spreekt allerlei mensen en iedereen spreekt je aan. Dat zou ik dan moeten bekijken, maar nu op dit moment ben ik blij dat ik alles heb overleefd die dingen, doe het nog maar even een beetje rustig aan.
165. M; en hoe was u ervaring van het sportaanbod dat er op dat moment was?
166. Ik vind het in principe genoeg, van wat er te doen is. Voor een bepaalde leeftijd denk je dat is genoeg
167. M; en hoezo bent u toen bij het zwemmen terecht gekomen?
168. Nou omdat je dan alle spieren pakt, en je drijft dan heb je ook minder last van je rug he.
169. M; want u heeft het toen ook gehad over andere activiteiten?
170. Ja ta chi en dingen, maar voor de rest waren het allemaal sporten en moet je teveel bewegen en dat gaat dan niet he, dan moet je je rug teveel belasten
171. M; dat was toen u belemmering u rug?
172. Ja dat is al 25 jaar geleden door dat ongeluk, dat kom nooit niet meer goed. Dat is ook echt mijn probleem, daar moet ik voorzichtig mee zijn.
173. M; en hoe was u ervaring met de gesprekken die u met Els heeft gehad?
174. Goed, leuk, daarom ben ik ook gelijk begonnen met de proefles.
175. M; oké waren verder een compilaties?
176. Nee hoor
177. M; wat waren u verwachtingen van het programma?
178. Nouja in principe omdat jeh et niet kent heb je geen verwachtingen, alles is leuk, tenminste bij mij is dat dan open minded. En els stond ook te wachten, Ja moet af en toe even graven hoor want het is al een tijd geleden. Maar els stond me netjes op te wachten bij de schelp toen.
179. M; oke ze is toen de eerste ook mee gegaan?
180. Ja ja, even voor gedaan hoe alles werkte ja.
181. M; oke, en uh voordat u naar SWO ging, u zei net u was er niet bekend mee. Zou dat anders zijn geweest als u bijvoorbeeld een foldertje of iets meer van informatie hebben kunnen krijgen?
182. Ja mijn leven was gewoon allemaal, veel hectischer, ik had een jongere man en uh die werkte dus je bent eigenlijk continue bezig je hebt altijd aanloop altijd mensen. Dus en toen was dat weg op een gegeven moment. Die diabeet verpleegkundige zei van goh ga dat dan proberen, dan heb je die dag niet meer ik heb niks meer te doen of je zit zielig in een hoekje, maar dat is dus niet he.
183. M; heeft u zelf ook niet van goh, ik zou toch wel is een keer in zon groep willen gaan doen ofzo?
184. Nee niet, nee. Daarom zeg ik misschien als alles weg valt. Dat ik dan zeg van oke. Maar op dit moment mis ik dat nog echt niet.

185. M; zou u bijv. meerdere factoren willen weten in zon gesprek, bijv. voeding?
186. Nou mijn dochter der vriend is voedingsexpert, bij wijze van. En ik zit ook met uh hoe heet het, mijn budget. Want die diabetes verpleegkundige goh wil je dan niet naar een diëtiste, ik zei ook van nee dat wil helemaal niet, want zoals dat ik het nu doe gaat het hartstikke goed, ik doe van alles wat en ik heb toch geen geld om aan te schaffen wat hun mijn voorschrijven, dus dan zijn we uitgepraat en hoef je dat dus niet te doen. Tenminste dat is mijn logica in dat stukje.
187. M; en hoe ziet u eet patroon er een beetje uit dan?
188. Ik moet heel goed op letten, ik moet echt regelmaat vaste tijden eten, vaste tijden medicijnen. Dan blijf mijn suiker het mooiste.
189. M; heeft u pilletjes, of ook een spuit?
190. Insuline ja
191. M; heeft u ook nog mogelijke verbeter punten, volgens u positief of negatieve ervaringen met het programma?
192. Nou ik vond het opzicht wel heel positief, het is alleen mensen over de streep te krijgen dat ze toch weer gana beginnen, voor mij is dat momenteel eventjes niet aan de orde. Ik zeg van laat eerst maar mijn hele lichaam genezen, daar staat een jaar voor wil alles goed zijn. Hij wilde er ook nog dingen uit halen omdat ik daar zon last van had. Dus wacht maar even, het was allemaal heel hectisch en druk. En dan zeg ik van, laat me maar lekker eerst even genezen.
193. M; ik heb hier ook nog wat kennis vragen voor u, kunt u voor mij is wat voordelen opnoemen van het sporten en bewegen?
194. Voordelen van sporten en bewegen, ten eerste veel meer zuurstof in je bloed als je gaat bewegen en het houd je soepeler, je gewrichten blijven soepeler. En zo lang bewegen zoals het kan. Mijn oma heeft geloof ik tot haar 90^e jaar op de fiets gezeten, mijn moeder ook tot de 80^e, ja dus mijn streven was dat ook, helaas ik heb ze niet in kunnen halen hoor.
195. M; misschien kom het nog wel zover
196. Nou nee, het word wel minder als je ouder word, maar niet meer he. Kijk je moet je eigen niet voor de gek gaan houden, dan ga je over je grenzen en gebeuren er ongelukken he. Dan zou je jezelf iets voorspiegelen wat niet klopt.
197. M; weet u wat voor risico's loopt als u niet voldoende beweegt?
198. Ja dan komen we op die personen uit die op de bank zitten he, maar de hele dag over denken wat ze hebben en hoe ziek dat ze zijn.
199. M; oke en weet u ook wat voor risico's
200. Ja dat dicht slippen, je gewrichten die niet meer gaan, en nog meer problemen met wat ik eigenlijk al heb haha.
201. M; ja dat is vervelend... en hoe gezond schaalte u eigen gedrag momenteel in?
202. Met alle kwalen die ik heb, wil ik mezelf wel een 9 geven haha
203. M; oke een 9
204. Dat is voor het eerst dat ik voor mezelf een hoog cijfer mag geven haha

205. M; en hoezo dan 9?
206. Nou gewoon omdat ik ten eerste heel punctueel bent met alles, met leefstijl die ik heb, en de verzorging erbij. Uhm nou het bewegen het weg gaan in de buitenlucht zijn, zonne energie de vitaminen D he het zonnetje, het bewegen op zich. Toch wel met wat je heb alles in beweging houden. Dat vind ik toch wel knap van mezelf ja.
207. M; ja zeker, en hulp bij verzorging zei u?
208. Ja de zorg die ik dus zelf mijzelf verzorg, dus alle kwalen die er zijn, met de medicijnen op tijd en het shotten, en weet ik veel hahah
209. M; ja ik zit wel ver aan het eind van mijn vragen,
210. Heb jij nog vragen verder? Ja met de vragen die je gesteld heb met mij heb jij daar nog vragen over? Want dat vind ik wel belangrijker, want dit is standaard.
211. M; haha ja klopt, ik probeer er ook wat op door te vragen, ja wat bij mij het belangrijkste reden is om te onderzoeken, van mensen die toen destijds niet zijn gestart met BOR en mensen die wel zijn gestart, wat daar de redenen van zijn.
212. Ja ja wat is dan ook de uitkomst, zijn die mensen nog op vooruit zijn gegaan? Die wel of niet bewogen hebben?
213. M; ja dat wil ik proberen te onderzoeken, door die 2 verschillende groepen te ondervragen hoop ik verschillende antwoorden terug te kunnen vinden, en dat in mijn onderzoek te kunnen doen. Ik was toen ook eerst van plan de huisartsen te ondervragen maar, dat bleek heel lastig omdat die het heel druk hebben, maar zij kunnen bijv. ook een probleemeigenaar zijn, want als zij bijv. mensen niet motiveren of aansturen
214. Dat kunnen zij niet, dat moet de mens zelf doen, dat is juist het probleem. Maar je zal uiteindelijk van je verhaal zien, bij je uitkomst van je interviews, dat je dan toch meer naar de psychische kant gaat van het niet bewegen, dat het door het sporten komt
215. M; klopt is ook zo, er zijn ook veel mensen die er niks vanaf weten, ja heel veel mensen ik wist niet dat dat er was, of dat het bestond
216. Ja dan moet je bij de huisarts ook terecht komen, dat je daar dan ook meer informatie
217. M; ja precies, de huisarts geeft meestal die taken over aan de praktijkondersteuner, die zijn voornamelijk de eerste mensen die doorverwijzingen doen. Dusja bijv. bij een diëtiste dat is ook een soort ondersteuner die verwijzen ook mensen door. In het begin ging dat heel goed met BOR, was heel druk, alleen dat is nu niet meer. En els heeft die functie ook niet meer. Was geen animo meer voor.
218. Maarja ik denk ook het financiële plaatje, dat er heel veel mensen met dat financiële plaatje zitten. Want ja, dat karretje, tis 27 euro in de maand. Dan moet je de rest ook nog doen. Je wilt ook nog een boterham met beleg snap je. Dan moet je keuzes maken, en dan valt toch snel het sporten als eerste af denk ik bij heel veel mensen.

219. M; en dat er ook verschil in zit van vroeger, stel iemand heeft vroeger veel bewogen altijd aan sport gedaan, of iemand heeft dat niet gedaan.
220. Die zal sneller sporten en blijven sporten, want dat zie je ook. Want die gaan ook nog naar het wedstrijd bad, die gaan niet naar die groep van jullie zeg maar. Nee dat is inderdaad ja.
221. M; heeft u nog vragen of opmerkingen?
222. Nee, ja ik hoop dat ik genoeg informatie heb gegeven, je zou bijna zeggen, je zou het jong moeten weergeven op de voetbalclub bijv. bij je opa en oma wat je team daarbij doet. Wat doen jullie bij je opa en oma motiveer je hun, gooi het is in de groep, maak het is bespreekbaar. Kijk wat eruit komt.
223. M; Ja dat is denk ook wel hoor, heel veel ouderen, ze hameren er ook altijd op, ouderen moeten meer bewegen, en stel ze hebben het vroeger nooit gedaan, en zijn op een oudere leeftijd.
224. Nee dan doen ze dat niet meer. Enige nadeel vind ik die rollators, vind je niet?
225. M; Ik vind ze handig hoor haha. Als je ze niet hebt dan ja
226. Dat is de onzekerheid van het ouder worden, het is gewoon het gemakzucht, dan horen we ze niet meer.
227. M; het is toch ook een steun, biedt ze meer evenwicht. Ze hebben een rem bijv.
228. Hahah, ipv dat ze nu zon ding erachter maken. Dat je recht op staat, dat je armen steun hebt. Dat je vrij baan hebt. Dan pas loop je goed. Dan kan je lopen. Hahah ik zie het niet zitten zon rollator. En dat vind ik ook heel slecht.
229. M; haha nee goed, ik ga hem stop zetten denk ik. Het is wel klaar.
230. De ene houdt wel van zwemen de andere niet. Ik denk dat er veel oudere mensen toch drempelvrees hebben.
231. M; ja dat is ook het probleem wat momenteel speelt bij SWO, het overhalen van de mensen. Om die toch meer te laten doen dan wat ze nu doen. Bijv. heel veel mensen zijn alleenstaand, vooral wat oudere mensen, die echt in een tehuis zitten die alleen zijn. Om die over de drempel te krijgen.
232. Nee dat is bijna niet mogelijk. Hoe ga je die bereiken. Wat, weet je wel, wat is het voor alternatie, ik zou het echt niet weten. Ik heb er geen antwoord op.
233. M; nee nee klopt.
234. Het enigste is denk ik he, als je echt die ouderen in beweging wilt blijven. Zou ik een zwembad onder het bejaardenhuis bouwen. Dat het dichtbij is, dat ze continue kunnen gaan wanneer hun willen. En niet dat uurtje, wanneer het slecht of mooi weer is. Of dat het continue zou kunnen. Dan beweegt dat denk ik veel meer. Dan hoor je continue ermee geassocieerd.
235. M; nou hoeveel tehuizen zijn er nu
236. Nou niet veel meer
237. M; jaa zijn alles aan het afbreken inderdaad, en het kost natuurlijk ook heel veel geld.

238. Ja goed goed, het water kan je verwarmen uit de grond, en energie. En ik denk als je toch de gezondheid van de ouderen neemt met zon zwembad in verhouding. Ben je toch goedkoper uit/
239. M; ja vind ik ook inderdaad
240. Want dan gaan ze wel sneller, dan is het smorgens even gaan jullie ook even mee baantje trekken. Want dan heb je ook het sociale gebeuren, maar nu niet hoor. Nu krijg je ze echt niet mee. Het is ook geen garantie natuurlijk dat als het er is dat ze het wel doen.
241. M; nee is ook zo, er zijn ook mensen die het zwemmen niet leuk vind die zou ook niet dat gaan doen
242. Nee maar die zal wel mee gaan, en dat is toch ook een stukje lopen, en als je een restaurantje maakt bijv. zijn ze toch sociaal bezig
243. M; en denkt u dat het ook helpt om te motiveren door een goede vriendin, die zegt van goh ik zit echt op iets leuks .
244. Ja dat is ook gezegd, die heeft ook een operatie gehad, die zit dan op ta chi, maar kom ik wel van daar heb ik nu geen zin in, daar ben ik eerlijk in, laat mij nu maar eerste genezen en me gang gaan. En als dat allemaal weer goed gaat kijken we wel weer verder. Ik zeg ook altijd eerst ik en daarna de ander. Dat vind ik het belangrijkste
245. M; het is ook belangrijk dat u ervoor open staat
246. Ja zeker, je staat overal wel voor open, dan probeer je het is een keer, en kan je altijd zeggen van nee dat bevalt me niet.
247. M; ja... en hoe gaat het nu met het revalideren, de goede kant op?
248. Ik revalideer nu niet, voor mezelf he.
249. M; ja omdat u zegt dat u alles op een rijtje wilt hebben
250. Ja voor mezelf weet je wel, dat je kan zeggen dat je je zelf weer bent dan hoe je toen was.
251. M; en hoe ver bent u daar nu in dan?
252. Nou ik denk toch wel 75% zit, dat ik zeg ik ga echt lekker in me vel zitten.
253. M; hoe doet u dat dan? Hoe zorgt u ervoor dat u echt?
254. Nou gewoon ook met rekken, met dingen pakken. Dat je wat meer ruimte krijgt, niet dat het zeer gaat doen. Ik kan wel alleen gaan zitten, maar dan blijft het ook zeer doen. Dusja dan in de tuin werken, en tillen weet je wel, dat je dat gaat doen. Daarom zeg ik, ik ben aardig aan het bijkomen nou.
255. M; ja heel goed
256. Ja we komen er wel, alleen nog het sporten dan he, maar goed.
257. M; in ieder geval heel erg bedankt voor u tijd en moeite dat u dit gesprek met mij wou aan gaan.
258. Ja geen dank en jij succes met het uitwerken

Interview NG4

1. M; goed ik had het vorige keer al een beetje uitgelegd over BOR, dat ik daarvoor kwam, en dat ik van u voor een aantal vragen daarover heb. Ik begin even gewoon een paar algemene vragen, wat u geboortedatum is en hoe oud dat u bent.
2. Mijn geboortedatum is 29-4-1938, dus nou reken maar uit.
3. M; uuhm, 77
4. Ja 77.
5. M; oké en wat is u hoogst genoten opleiding?
6. Ik ben lerares, dat is ook een HBO opleiding he.
7. M; Heeft u toen ook op de PABO gezeten of?
8. Ja vroeger heette dat pleegschool, en dat was dan verdeeld, 1^e leerkring, 2^e leerkring en hoofdacte. Nu heet het PABO, nadat ik geslaagd was als onderwijzeres, heb ik nog engels gestudeerd, heb ik daar ook nog een acte bij. Dat is dan nog ja, wat kun je daarmee vergelijken. MOA, je had MOA of MOB, nee bachelors en masters. Ik denk dat je het daarmee kan vergelijken. Ja de bachelors, weet niet hoe lang jullie daar over doen tegenwoordig is dat 2 jaar?
9. M; Bachelor is meestal 4, wat ik doe is ook bachelor, en dan master is 2 jaar.
10. Ja ja, bij ons was dat dan MOA en dat was 2 jaar, en dan kon je voor de klas, en je heb MOB, dan was je helemaal eerstegraads, snap je, maar ik ben geen eerstegraads, dus ik mocht les geven tot op de mavo zeg maar en tot Havo 3. En op het roncalli heb ik les gegeven. Dat is dan havo.
11. M; oke daar heb ik ook op school gezeten haha. En hoe lang was u docent?
12. Ik heb het 25 jaar gedaan, ben op de lagere school begonnen.
13. M; en wat doet u in u dagelijks leven, op dit moment?
14. Op dit ogenblik nou, toen ik dus afzwaaide van de school, heb ik thuis les gegeven. Toen mijn man nog leefde, vond ik het fijn dat hij ook thuis was omdat ik me dan wel veiliger voelde. Toen in die tijd heb ik de hongaren, turkse, Marokkanen les gegeven. En daarna heb ik dat niet meer gedaan. Toen had ik genoeg aan mijn eigen om te overleven, want ik had hier een luizeleven, ik hoefde nooit iets te doen, ik hoefde alleen maar aan mijn eigen werk te denken zeg maar, mijn man deed ontzettend veel, daar heb ik het mee getroffen, en toen moest ik dat in 1x zelf doen. En daar gaat een hoop energie inzitten.
15. M; en had u nog hobby's?
16. Ja ben stadsgids geweest hier in de stad, en dat was heel onregelmatig, en dat vond ik ook wel lastig. Ik heb liever dingen op een vast tijdstip. En ik zwem iedere week. Ik doe veel aan muziek, ik zit in een assemblee. De zaterdag is dan ook gevuld en dat is heerlijk. Ik doe ook speciale missen, dus zingen zeg maar. En daarvoor oefenen we ook vaak. Zondags ga ik altijd wandelen of fietsen met iemand hier uit de straat, met iemand die ook weduwe is geworden op dezelfde tijd als ik. Maar die is nu ziek, dus moet ik iemand anders zien te vinden.
17. M; oke

18. De televisie dat bied mij geen, dat ik zonde van mij tijd. En ik doe ook Latijns, dat door de BAS is aangeboden. Daarin kwam ook geschiedenis in voor, en dat vond ik heel interessant. Ik ben altijd bezig met iets, ik kan niet zonder boeken, ik kan niet zonder iets te doen hebben.
19. M; u wilt u hersenen bezig houden haha
20. Ja haha. Ik zwem ik wandel ik fiets, ja muziek he dat is heel veel eisend, dat komt natuurlijk nu ben ik op een leeftijd, ik had natuurlijk allang moeten stoppen, maar ik mag nog steeds blijven, zo gauw je daarmee stopt, dan holt je stem achteruit. Maar goed daar komt een eind aan. Ik heb natuurlijk tijd nodig om uit me bed te komen. Je gaat natuurlijk als je de tijd heb, steeds langzamer. Ik moet op tijd werken, oh ik heb nog zoveel tijd, moet vast staan. Als je de tijd heb, doe je niks weet je wel. De week is al half voorbij en je heb nog niks gedaan, anders had je al dit of had je al dat. En zo gaat dat als je thuis bent.
21. M; En hoe ziet u thuissituatie eruit?
22. Ik heb nog een broer, en zijn been is eraf gezet en die wonen heel ver weg. En heb nog een broer maar die woont ook ver, ik heb nog wel een auto, maar durf ook niet echt meer goed te rijden. Ik heb ook geen tomtom en weet ook niet hoe dat allemaal werkt. Ik heb 2 dochters, 1 in almere en 1 in eindhoven. En ze werken allebei, die hebben geen tijd. Dus ik ben helemaal op mijzelf aangewezen. En tot heden toe, dat ze niet mogen mopperen op mij, ik hou mezelf wel bezig.
23. Heeft u vroeger gerookt?
24. Nee, nee, ik deed wel is een enkele keer mee met mijn vriendinnen, maar dan vergat ik hem he.
25. M; en heeft u vroeger nog aan beweeg of sportactiviteit gedaan?
26. Nee, ja zwemmen eigenlijk. Ik zat op de Kweek in Tilburg. En dan fietste ik naar huis, ja in Tilburg of nee, ik weet het niet. Of ik dan, nee ik moest in Dernd daar. Ohh dat was erg, moest ik daar met die nonnen gaan wandelen. Fietste ik langs het zwembad, en ging ik daar altijd baantjes zwemmen, en dat was toen nog gescheiden. Meisjes hier, en jongens daar.
27. M; en hoezo ging u toen zwemmen?
28. Ja dat vond ik leuk, ja misschien omdat wij als klein kind al, spraken wij met uhm, met de buurkinderen af, om voor dat school begon te gaan zwemmen, en toen woonde ik in den haag. En dan liepen we helemaal smorgens om 5 uur, liepen wij. Ja 5 uur moesten we eruit, dan zwembad ging open om 7 uur of kwart over 7, en dat was niet verwarmd. En dan kreeg je gratis zwemles, daarom gingen wij voor school, dan kreeg je gratis zwemles, die juffen moesten er toch zijn, en die vonden het dan leuk om iets te doen te hebben. Dan moest je op zo'n bok gaan liggen, en moest je droog zwemmen, en dan moest je erin he. Ohh zo koud onverwarmd. Dat water was soms 11 graden. En dan namen we de boterhammen mee, en dan onderweg moesten we een uur lopen, en een uur terug, en dan waren we net op tijd in de klas. Want we konden niet meer terug naar huis.

29. M; u bent dan ook via BOR, bent u in aanmerking gekomen met Els Asselbergs toen destijds
30. Ja dat weet ik niet,
31. M; ja met die vrouw, u bent toen doorgestuurd via u huisarts of?
32. Nou dat was zo, ik dacht bij mijn eigen, iedereen moest op controle komen, en ik nooit. En ik had wel voor mijn hoge bloeddruk had ik wel een ding. Dus ik was toen bij de nieuwe huisarts, moet je is luisteren ik hoor van iedereen dat ze een soort van check up krijgen he ieder jaar. Ik zeg ik slik al tabletten en ik hoef nooit te komen. Oh ze die huisarts, wilt u dat oke. Toen moest ik naar zon juffrouw toe, nou dat deugde in het begin niks van, ik dacht krijg nou toch wat, ik was te zwaar. Nou ze zullen zo'n figuur hebben op mijn leeftijd. Ja er moest wat af, ik denk ach, ik denk hoe moet dat. Ik fiets kilometers zondags, ik zwem kilometer iedere week, ik denk jaaa, ik beweeg volgens mij genoeg hoor. En ik liep bijna iedere dag. Maar met de zomer doe ik dat minder, zit ik lekker in de tuin. Maar dan loop ik flink heen en terug naar de stad, gewoon om een loopje te hebben. Stuurde ze me daarnaar toe. Nou wat moest die meid mij nou nog aanbieden. Gym? Oh iedere morgen begin ik mijn oefeningen he, want ik heb een hele slechte rug. Nou en ik doe al misschien 30 jaar mijn oefeningen. Ik ben bij mensendieck geweest, super. En toen zat ik helemaal, oh toen had ik oh, ik had ook nog cello gespeeld, en toen had ik rsi in die arm. Aach dat wil je niet weten dat is erg, 4 jaar geduurd voordat het eruit was. En toen ging ik nog leiden he. En dan ging ik naar de cursus in leiden. En werd gek van die zurende pijn. En dan liep ik maar te zwaaien, nou die mensen wel gedacht hebben haha. Maar ik denk ik moet die arm bewegen, want aah dat deed zeer. Dat is echt heel erg. Maar goed, zo kwam ik bij haar terecht. En zo had ik ook nog is een keer
33. M; ok en toen u daar terecht bent gekomen bij Els, heeft u toen uiteindelijk nog een advies gekregen?
34. Jaja voor de gymnastiek, ik denk wat doen die? Wat doen die nou wat ik niet doe. Ik doe een half uur oefeningen voordat ik me bed uit komt, anders ben ik geen mens. Dat zijn allemaal oefeningen van haar die ik heb gekregen voor mijn rug. Als er iets is dan ga ik naar haar toe. Oh ik heb ook een nieuwe heup, en nadien heb ik verschrikkelijk in mijn rug gekregen, en heeft zij hele goede oefeningen gegeven, en uh, die doen ik nog steeds iedere dag, en er komen steeds oefeningetjes bij zeg maar. Nou als jij iedere dag de oefeningen doet, die ik doet, dan mankeert niemand meer iets. Bij wijze van spreken haha. Ze gaan naar de therapie, ze denken dat ze met die therapie oefeningen het over gaat, nee jij moet iedere dag oefenen, iedere dag moet jij die spieren los maken. En ik ben heel traag mens he, ik word niet goed als ik die oefeningen niet heb gedaan. Dan kan ik echt terug op de grond gaan liggen hoor. Ik doe ze nu lekker in mijn bed met een deken, het kan me niet schelen maar het helpt.
35. M; wat verstaat u zelf onder gezond dagelijks bewegen?
36. Nou dat je iedere dag toch wel gaat lopen, even eruit. Kijk ik ben nu in die tuin bezig geweest, dan loop ik toch nog graag een blokje. Dus ik kan niet in huis blijven, laat ik

het zo zeggen. Maar ik ben geen mens voor clubjes, ja heel raar ik zit wel in andere groepen, maar daar hoeven ze me niet te dwingen ofzo dat gaat. Ik ga nergens de deur voor, ik ben ook naar de bridge gegaan pff...

37. M; hoezo wilt u dan niet in z'n groepje?

38. Nee gek he, ik ben geen groepsman, ik heb liever dat ik zelf mijn eigen dingetjes kan doen.\

39. M; haha ja dat kan

40. Verschrikkelijk he, ik ben geen, ze moeten mij niet zeggen wat ik moet doen. Dat maak ik zelf wel uit. Ik ben ook wel is een enkele keer naar die alleenstaande groep gegaan ik denk ja, zo hoeven mij toch niet bezig te houden he, dat kan ik toch zelf wel potvedorie, ik ben toch niet achterlijk ik ga jullie wel bezighouden. Nee als er een groep is, dan wil ik wel zelf iets doen voor die groep. Maar niet zelf deel uitmaken van de groep. Dat een ander zegt, zou je het niet leuk vinden dit te doen, nee dat maak ik zelf wel uit.

41. M; en ben u zelf ook bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging?

42. Ja dat denk ik wel.

43. M; en hoe bent u daar bewust mee bezig?

44. sMorgens begin ik al met die oefeningen te doen, in mijn bed, dan ga ik op de kruk, dan doe ik oefeningen, waarschijnlijk dezelfde van bewegen op de stoel zeg maar, wat alle bejaarden doen, dat doe ik ook smorgens. Nou en dan ga ik nog lopen iedere dag, of fietsen of naar iemand toe of uhm kom maar naar mij.

45. M; haha ja dus u vindt het wel belangrijk om te bewegen?

46. Ja tuurlijk heel belangrijk, bewegen is leven zeggen he zeggen ze

47. M; oke en dat is voor u ook zo?

48. Ja tuurlijk is dat zo. Dat is zo, anders gaat de boel vastzitten. En dat voel je hoor, en ik ben best heel bewust met dat lijf bezig. Want ik moet gezond blijven, ik moet niks gaan mankeren. En dan merk je toch, gister ben ik dan helemaal naar zwolle geweest. Naar de fundatie, nou mooie stad. Ik had in die trein gezeten dat is bijna 3 uur, ik dacht van oeh de boel zit vast hoor, en dan voel je dat wel.

49. M; voelt u zich schuldig als het een week niet is gelukt om te bewegen?

50. Uhm ja, ik ben 2 weken niet wezen zwemmen, dan denk ik potverdomme, ik moet me eigen daar naartoe dwingen hoor, niet dat ik dat zo heel graag doe hoor, ik doe alles eigenlijk alleen. Ik wil ook niet dat een ander me eigen moet ophalen, nee dan voel ik me verplicht. Maar dan denk ik schiet op pak die tas, die staat altijd klaar, ga naar de schelp hoppakee. En dan lig ik in dat water en dan denk ik ach wat lekker. En daar mag je onbepaald onder die lekkere warme douche gaan staan. Dat vind ik een genot.

51. M; en hoe komt het dat dan, dat u 2 weken niet bent geweest?

52. Uhm ja dat weet ik niet, ooh ik heb logees gehad natuurlijk, ja het was herfstvakantie de kinderen.

53. M; maar u zegt wel dat u zich ertoe moet zetten om te gaan zwemmen?
54. Ja dan is het soms zo koud of rot weer, ik heb daar een vaste dag voor, andere dagen heb ik andere dingen te doen. Dus uh je moet eigenlijk, dat vind ik wel goed, op iedere dag iets te doen hebben. Zorgen dat je iets te doen heb. He gewoon een vast schema wat je, want ja met de zang lag het bijv. in de vakantie heel lang stil, dan gaat mijn zin over. Dan zegt iemand anders ik heb er wel weer zin in, maar bij mij is het andersom. Mijn zin word minder, je moet bezig blijven.
55. M; vind u het ook leuk om te bewegen?
56. Ja lopen vind ik heel leuk, ik dacht dat mijn vriendin nou zei, zullen we vanmiddag nou is een eindje lopen, nee maar dat vind ik wel fijn. Maar alleen lopen vind ik het niet zo leuk, meestal ga ik met iemand samen, maar afgelopen zondag zou zij met mij gaan wandelen. Maar zij kreeg bezoek, ging niet door. Ik heb die gebeld, die gebeld, iedereen had wat.
57. M; In een groep vind u niks, maar met zen tweeën met een vriendin vind u..
58. Ja dat vind ik leuk, vind wel gezellig, ik zoek wel mensen. Nee ik kan niet zonder mensen. Na die pauze bij de zang, kwamen we weer. Ik zag iemand zeg maar van de zang, voordat we begonnen waren, ben ik harstikke blij dat ik weer een bekend gezicht zie. Want je vereenzaamd snel. Afgelopen zondag had ik echt dat gevoel, kijk als ik niet bel, ze bellen mij ook niet, verdorie. Nou ik dacht bij mijn eigen jullie kunnen allemaal de pot op. Ik pak de fiets, ik wil het bos in, dus ik ga. Maar dan ben ik wel gegaan, en ik denk dat dat veel mensen niet op kunnen brengen.
59. M; nee inderdaad dat is wel knap
60. Nee maar je moet je eigen wel dwingen, dan praat ik tegen mezelf he, jij wil toch het bos in, jij wil toch wandelen, nou ga dan pak die fiets en ga. Dus ik heb dat gedaan, dus heel braaf naar mijzelf geluisterd. Maarja je moet jezelf dwingen om dingen te doen
61. M; en heeft u ook het idee dat bewegen goed voor uzelf is?
62. Ja tuurlijk
63. M; en aan wat merk je dat het meeste dan?
64. Dan heb je weer zin in het volgende, ik vind het erg om een hele dag niks te doen. Ik neem me altijd voor om iedere dag iets nuttigs te doen, als is het maar 1 ding. Mijn kleindochter is hier, die moest hard werken. Die kwam niet van de bank af, prachtig weer. Dan denk ik bij mijn eigen jemig krimmen. We zijn toen wel smorgens even, kom op schiet op ik kan niet een hele dag binnen, toen zijn we even naar de stad gegaan, maar ik wil het bos in, maar dat wilde zij niet. En toen dacht ik weet je wat, jij op die bank liggen jij wil niks, maar ik wil naar buiten dus ga ik de tuin in. Dus ben ik gewoon maar onkruid weg halen. Dus ik ben gewoon die tuin ingekropen en dan heb ik een voldaan gevoel, dan heb ik iets nuttigs gedaan.
65. M; en denkt u dat bewegen uzelf ook gezonder maakt?
66. Ja tuurlijk wel
67. M; ja sommige mensen zeggen dat ze niks merken van bewegen etc

68. Nee pas op, mijn broer heeft zijn been afgezet, maar die bewoog niet. Dus ik wil niet zeggen helemaal zijn eigen schuld is, maar ik denk het toch wel. Je mag niet oordelen over een ander natuurlijk, wij hebben allemaal een hele slechte rug. En hij is veel groter en forser dan ik. En hele slechte rug. Zit gewoon in de familie. Die is daaraan geopereerd. En hij had ook allemaal pijn in zijn benen, daar hadden ze ook allemaal stends in gezet, ja u moet bewegen, u moet bewegen, die dokter kon zeggen wat tie wil maar dat doet harstikke zeer zei hij. Ik voel niet wat hij voelt, dus hij ging zitten hele dag, ik zei probeer het in godsnaam, als is het maar een metertje, je heb het park naast je huis. Maar hij deed het niet he. Hij pakte de scootmobiel van zijn vrouw.
69. M; verder vormt dat voor u ook geen belemmeringen? Omdat u zei dat u ook een slechte rug heeft? Dat vormt geen belemmering voor u?
70. Jawel, ja want dat voel ik. Maar ik bedoel die deed het niet, en nu is zijn been afgezet. De toevoer van zuurstof etc. dat circuleerde niet meer, dus zwarte tenen, zwarte hiel. Dus ik hoop, ook alle aderen waren dicht geslibd dat is natuurlijk ook aanleg hebben. Dan hebben ze ook stends in zijn kransslagader gezet, en sindsdien is hij een beetje herboren he. Ik zeg goh ze hebben je een 2^e kans gegeven he, dus ik hoop dat tie nu wel gaat lopen. Ook met die prothese. Maar goed, wat vroeg jij nou?
71. M; uuhm , voor belemmeringen voor u?
72. Ooh ja, nou van de week, mijn kleindochter was hier en die moest heel vroeg, die moest de trein van half 9 hebben. Kon ze natuurlijk lopen, ik zeg ik breng jou wel even met de auto. Want die had zon zware tas bij, dan is die buitenvest toch nog een eind he. Ach ik breng dat jong even ben toch wakker. En kwam ik hier, ik zou der kamer gedaan moeten hebben, ik dacht ben gek, het was lekker buiten, ik denk weet je wat, ik bel snel een vriendin die gaat iedere morgen lopen, ej gaan jullie wandelen, ja dus ik zeg ik kom eraan. Dus ik ging met hun mee. Toen had ik niet mijn oefeningen gedaan he, en ik mee lopen he, van hieruit he, lopen naar vrede rust. En in een tempo man die lui, dat is met een groep begonnen daar uit de buurt. Daar zijn er dan nog maar 2 van over, maar dat zijn 2 lange mensen, die stappen, en ze zeggen je we hebben ons eigen tempo hoor. Tis meer dat ik niet alleen loop naar vrede rust, maarja dan probeer je toch dat tempo bij te houden, dat was veel te vermoeiend he. En toen moest mijn dag nog beginnen. Goede genade, ik kon niet meer. En ze zouden, want smiddags kwamen ze dan die leiding leggen, dus ik moest die ijskast schoonmaken en leegmaken. Dat had ik toen toch maar eerst gedaan, en toen was ik helemaal kapot, en dat voel ik dan in mijn rug. Dat kan dus niet. Ik heb toen die dag, op die bank gelegen, ik heb die kamer helemaal niet meer gedaan. Toen kwamen die mannen, ik heb 2x gelegen, vlak voor dat ze kwamen ook nog even op die bank. En dan voel ik aaah... dat deed heel zeer. En toen savonds, moest ik ergens naar toe, ik geloof het niet, weet ik niet meer. Voor het nieuws weer, ik denk ah het is 10 voor ik ga nog even liggen. Nou ik ben geloof ik kwart over 10 in mijn bed lag. Want de volgende

morgen moest ik er weer vroeg uit want moest naar zwolle. Want daar moest ik ook weer een hele dag lopen.

73. M; ja u heeft het net ook al een beetje gezegd, dat er genoeg mensen in u directe omgeving bewegen
74. Nou mijn vriendin loopt veel
75. M; en hoe vinden die mensen dat dan, dat u zo actief bezig bent?
76. Dat weet ik niet, ik weet het niet.
77. M; krijgt u daar steun van, of motiveren zij u?
78. Nee, nee. Nou ik was zondag, mijn buurvrouw is pas weduwe, en ik kwam uit de kerk, en heb ik even aangebeld, van goh heb je vanmiddag wat. Nee want ik wil het bos, met de vraag of je mee wil.
79. M; Dus u probeert zelf mensen ook wel te motiveren?
80. Ja ik probeer wel, kijk een paar keer zelf geprobeerd, dat is een zelfstandig iemand, we zitten in principe hetzelfde in elkaar, dat ze zelf uitmaakt hoe ze haar dag besteed. Ik heb het nu 2, 3x geprobeerd. Dus dat doe ik niet meer.
81. M; kreeg u ook nog steun van bepaalde personen in u omgeving? Misschien u dochter, die motiveren u ook wel om dingen te doen? Komt vanuit uzelf?
82. Ja ja ik doe het echt uit mezelf.
83. M; vind u het ook belangrijk wat die mensen in u naaste omgeving vinden van u beweeggedrag?
84. Nee dat vind ik absoluut niet belangrijk.
85. M; nee dat kan, je heb ook iets van bepaald gedrag overnemen, je ziet mensen uit de buurt veel bewegen, van goh dat zou ik zelf ook wel willen
86. Nee dat zie ik niet gebeuren, ze zien mij altijd weg, en daar gaat ze weer. Maar nee, kijk er zijn wandelclubjes genoeg he. Woensdagmiddags kan je ook bij de moerkes aansluiten, en dat vind ik niks aan. Zulke grote groepen, dat vind ik eigenlijk niks aan. Ik heb het wel is gedaan in het verleden, dan ging ik ook is met een kennisje, zullen wij is mee gaan lopen. Toen zijn we halverwege afgehaakt, dat kunnen we zelf toch ook wel lopen. Daar hebben we die groep toch niet bij nodig. Nee dat zijn we toen zelf gaan lopen hahah.
87. M; en u zei net ook al, dat u zich ertoe moet zetten om te bewegen, maar kunt u zichzelf ook motiveren om elke week te sporten?
88. Ja natuurlijk, ik weet dat dat goed is, en ik weet als ik daar mee stop, als daar geen regelmaat inzit dat ik het dan af laat weten, snap je. Nee dan ga je denken je hoeft voor niemand, ga toch niet. Het is dat ik nu 2x logees had. En dat ik op donderdag, als ik dinsdags niet ga zwemmen ga ik donderdag, ik probeer altijd iedere week te gaan.
89. M; dat is ook gelijk de volgende vraag, lukt u het ook om te bewegen als u druk bent met andere dingen?
90. Ja ik plan niks in op de dagen, dinsdag is mijn vrije dag dan plan ik niks in en dan ga ik zwemmen. Of ik doe het donderdags.
91. M; en hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan dat u nu doet?

92. Ooh dat weet ik niet. Nee, ik vind dat ik genoeg beweeg. Ik vind echt dat ik genoeg, ja ik denk dat meerderheid mij niet kan bijhouden. Dus ik heel die dingen niet nodig, dat vind ik flauwekul dat kan ik zelf, en dat deed ik al zelf.
93. M; en dat was bij u toen ook de reden dat u niet in die groep ging?
94. Nee natuurlijk, dat doe ik allemaal zelf, ik ga niet bij die gymclub dat kost me mijn hele middag, ik denk ja doe dat doe ik niet. Ik doe die oefeningen al, ik ga daar toch niet bij al die oude opatjes en omatjes zitten op de kruk dat doe ik smorgens op mijn eigen slaapkamer.
95. M; u mist dat stukje in de groep zijn, de gezelligheid dat mist u dan niet?
96. Nee ik zoek de gezelligheid bij mijn eigen mensen, dan ben ik wel een beetje verwaand. Ik voel me niet thuis in zo'n groep.
97. M; ja dat kan, als u gevoel er niet goed bij is, een reden voor u om dat niet te doen
98. Kijk ik voel me wel thuis bij mijn latijns groepje, al ben ik de stomste, daar voel ik me helemaal happy. Bij hortus voel ik me thuis, daar kennen ze mij. Ook niet dat ik dan ja hoe moet ik dat... dan voel ik me eigen ook we is buiten de groep, voor me gevoel. Ik hoor erook wel bij, maar toch.. weet je wel. Ja ik weet niet wat dat is.
99. M; bij hortus?
100. Ja ook wel, ik doe mee hé. En bij sommige mensen voel je je wel thuis natuurlijk, maar toch niet helemaal bij de hele groep ofzo. Ik weet niet hoe dat is. Ik zou het niet onder woord kunnen brengen, ik ben denk ik dan toch, meer solist. Ik weet het niet, ik zeg moet ook mensen om me heen hebben en zoek ze zelf ook op, en maar ik denk dat mensen mij toch niet zo zoeken. Dat gevoel heb ik, ik zoek de mensen wel op, maar zoekt hij mij op? Dat geloof ik niet.
101. M; en vind u dat lastig?
102. Nou soms, dan denk ik hoe, en misschien dat ik dat zelf zo voel hoor, dat weet ik niet. Maar uh nou ik ga ook wel is tegen de hele groep in. Als iedereen ja en amen knikt, en ik ben het er niet mee eens dan durf ik ook te zeggen van nee. En
103. M; u staat sterk in u schoenen
104. Nee dat weet ik niet, als het indruist tegen mij gevoel, en dan denk ik oeh, heb ik wel gelijk gehad? Dan ga ik mijn dochter bellen, nou dit en dat. Ja maar ma zegt ze dan, zo zou ik ook hebben gereageerd, maar ze zijn wel allemaal kwaad op mij. En ik ga er niet meer mee, ik kom helemaal in opstand, voor mij gevoel is het niet goed, wat ze gaan doen. Ik zeg ik doe het niet. Maar dan moet ik wel eventjes bevestigd worden snap je, en daar had ik vroeger mijn man voor. En nu heb ik mijn oudste dochter, die heeft zich helemaal ontpopt. Als iemand weg valt, dat in 1 van je kinderen eigenschappen ziet van degene die weggevallen is, dat is ongelooflijk. Die meid ontpopte zich in ene keer, als een leidinggevende in de familie, dat is ongelooflijk.
105. M; heeft u nog bepaalde vaardigheden die u mist bij het volhouden van een gezond gedrag?

106. Ik zou het niet weten hoor, nou ik ben wel tevreden met zoals het nu is, en ja. Maar nog een paar extra vriendinnen erbij zou ik wel willen.
107. M; heeft u ook nog een bepaald doel die u wilt behalen in de toekomst?
108. Nee, ik heb heel veel reizen gemaakt en die deed ik ook wel alleen, ik ging toch alleen ja. Hoe bestaat het, dat durf ik eigenlijk nu niet meer zo goed. Want ik heb al jaren iemand die mee gaat met mij op vakantie, en dan ga ik een paar keer per jaar zeg maar. En dat vind ik eigenlijk wel een veiliger gevoel, dat we met 2en zijn. Je kunt lekker, het is gezelliger. De hele dag doornemen, en je kunt samen naar het terras, samen naar de stad, anders loop je alleen ofzo. Dan heb ik dat nooit gehad hoor, het is altijd wel goed gegaan met een groep. Maar daar zit ik nu wel tegenop, toch moet ik het wel weer doen, die mensen worden ouder, vandaag of morgen zeggen ze ik ga niet meer, en dat kan je ze niet kwalijk nemen.
109. M; zolang u het nog kan inderdaad
110. Dusja, dat neemt af. Ik ga er ook wel tegenop zien om de koffer in te pakken. Oh wat moet ik nu weer meenemen, en dan schoenen dat is ellende. Ik kan niet op alle schoenen lopen. En ik heb een keer een doorgezakte voorvoet gehad, vreselijk. Toen heb ik ander halfjaar niet kunnen lopen. Hier moest ik dan naar de keuken lopen he, nou nou ik heb dat metertje voor metertje moeten opbouwen.
111. M; en bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven sporten, zwemmen te blijven bewegen?
112. Ja zo lang mogelijk wel he. Ja zo lang mogelijk die dingen blijven doen,
113. M; en hoezo wilt u dat zo lang mogelijk blijven doen?
114. Dan voel je je eigen toch fitter.
115. M; dat is voor u echt een bevorderend iets
116. Ja dat vind ik fijn
117. M; oke, en er zijn natuurlijk ook altijd barrières, die het moeilijk om in de aankomende te gaan bewegen, ik heb hier een aantal stellingen, waarop u met ja of nee kunt beantwoorden. Dus redenen voor mij om op dit moment niet te sporten of bewegen is een gebrek aan tijd?
118. Nee tijd heb ik wel.
119. M; Gebrek aan zelfdiscipline?
120. Nee dat heb ik ook
121. M; Gebrek aan steun/aanmoediging van familie of vrienden?
122. Haha nou die heb ik niet nodig hoor om iets te doen
123. M; Gebrek aan plezier in het bewegen?
124. Nee ik heb er wel plezier in
125. M; Gebrek aan geld?
126. Ook niet nee
127. M; Onvoldoende gezondheid?
128. Nee ik ben gezond he, en daar mag ik heel dankbaar voor zijn
129. M; Ja en een bewegingsangst?

130. Nee, weet je wat mij zou belemmeren, het weer. Ja gladheid, sneeuw, dan kan ik niet, dan durf ik heel slecht, nou dan moet ik wel gaan lopen, dan kan ik savonds niet naar de stad he. Savonds om half 12 terug, dus dan gaat dat niet. Uh ik durf dan niet te fietsen, ik durf ook geen auto te rijden met slecht weer. Dat gaat niet.
131. M; dus weer is wel een belangrijk iets voor u?
132. Ja, met gladheid en sneeuw en ijsel, daar zie ik echt tegenop. Die winter komt eraan. En dan moet ik wel naar hortus gaan repeteren. En dan denk ik ja, ik kan er maar beter mee stoppen, want ik durf niet. Maar ik kan ook wel met de achterburen meerijden soms hoor, en dat is vervelend. Kijk ik kan savonds ook de auto pakken, maar waar moet je hem parkeren in de stad. Plein 13 kan ik heel moeilijk lopen in me uppie. Dat is savonds om half 12 ook niet veilig. Kun dichterbij zetten dan worden de ruiten ingegooid. Dat gebeurt ook. Dus ik rij het liefst met iemand mee. Of we gaan door de regen fietsen, daar niet van. Als ik kan dan fiets ik met de achterburen mee, die zitten ook bij ons. Maar die gaan dikkels een half uur van te voor, die doet de bibliotheek, die moet helemaal de toren in, om bladmuziek te gaan halen.
133. M; oke, dan heb ik nu een paar vragen over BOR, u heeft er toen destijds niet heel veel mee gedaan. Ik heb er wel een paar vragen over, wat was u algemene indruk over het programma toen u die voor het eerst hoorde? Wat was u indruk daarvan?
134. Ik vond het eigenlijk een beetje overdreven. Ik denk ik doe genoeg, maar ze moest wat denk ik. Ik moest afvallen, ik denk jaa afvallen.... Ik zeg dan wil ik wel naar een diëtiste, want dan is mijn eetpatroon niet goed. Maar dat deed ze niet.
135. M; oh en dat kon niet? Maar volgens mij zit een diëtiste ook gewoon standaard in u pakket, en dat wordt ook nog vergoed volgens mij
136. Waarom zegt zij dat niet dan, ik vroeg erom, ik zei wil naar een diëtiste ik beweeg volgens mij genoeg.
137. M; jaa ik weet het ook niet
138. Maar dat is wel voorgeschreven door de huisarts dan, maar dat ging toen niet.
139. M; ik weet niet hoe u eetpatroon eruit ziet?
140. Dat is altijd hetzelfde, ik weeg zoiets van 62. Ik eet smorgens 2 boterhammen, tussen de middag 1 of uh als ik laat op ben dan eet ik soms niet eens. Dan neem ik koffie met iets erbij. En uh savonds een kopje thee drink ik dan. En ja met de winterdag lust ik wel graag een portje. En zomers graag een glaasje wijn.
141. M; En savonds wat eet u dan? Aardappelen groente vlees?
142. Ja nou, dat vlees laat ik ook dikkels weg, vind ik zo lastig allemaal. Een aardappel een groente en meestal, ik kook eens in de week, meestal op maandag. En als ik dan veel heb, dan heb ik allemaal klikjes voor de rest van de week. Want ja dan moet ik savonds vroeg weg of ik kom moe thuis, dan denk ik lekker ooh ik heb nog een klikje. Gisteravond had ik ook nog een stampotje in de vriezer staan, dat vind ik wel makkelijk

143. M; zeker, en wat was u ervaring met het sportaanbod dat er was?
144. Ja dat was alleen die gymnastiek
145. M; ja ze hebben bij SWO verschillende beweegactiviteiten
146. Ow jaa, dat heb ik ook nog een keer gedaan, wandelen, maar dan had ik van je moet daar precies om half 10 zijn. Maar dat vind ik niks. Dat verplichte daar hou ik niet van, ik doe dat zelf wel. Toen ben ik ook naar de fietsclub gegaan, dat heb ik ook een jaar of 2 gedaan. Ja eerst bij de gewone fietsclub, ze hebben allemaal zon versnelling, zon elektrische fiets. Ik niet, want dat is te zwaar voor me rug, ik krijg die fiets niet getild. Dus ik fietste daar met mijn gewone fiets achteraan. Ja u moet aansluiten, ja ik fiets toch voor mijn plezier, ja maar u moet aansluiten, dus ik maar trappen trappen, toen bleken ze allemaal een elektrische fiets te hebben, dus ik dacht ja zo kan ik het ook, dus ging ik niet meer mee, en vond ik er niks aan. Je moet perse tempo fietsen. Haha dat was zo mooi, toen in het begin ging iedereen fietsen, en toen gingen we met zon stoet van 20 man, en we moesten aansluiten, dus moesten we ergens oversteken, hier van dit fietspad naar de overkant. Dus zitten ze zo te kletsen, en toen namen we de bocht te groot, en toen lag er 1 in de sloot, met het gevolg dat heel die troep die er achter kwam erover heen viel. Er was gelukkig niks gebeurd. Ooh. Maar goed toen was ik een keer niet geweest, hoe was het. Toen waren ze bij de spiritus aan het fietsen, en dan moet je toch ook dat baantje in. Daar stonden ze paaltjes, en reed er daar 1 tegenop. Naar het ziekenhuis, gebroken pols. Ik denk nou dat weer. Ik ga niet meer mee, ik fiets zelf wel.
147. M; en hoe was de ervaring met de gesprekken die u toen heeft gehad met Els?
148. Ja ik die mensen moeten hun best doen, en die vinden mij natuurlijk een verschrikkelijk moeilijk mens, die wilt niks, die zoekt het zelf wel uit
149. M; hoe was de ervaring zelf met Els
150. Och dat is al zo lang geleden, weet ik echt niet meer.
151. M; heeft u nog iets van positieve of negatieve ervaringen gehad met het programma, van goh dit zou anders kunnen of verbeterpunten?
152. Nou ik denk, de gene die het advies geeft, die moet een beetje beter inschatten met wat voor persoon ze te maken hebben. Ze had ook aan mij kunnen vragen wat ik al voor beweging doet. Dat ik echt niet naar zon gymclubje ga. Ik begin daar ook niet aan, want ik weet van te voor dat het op niks uit loopt. Ik heb het geprobeerd bij die wandelclub, ik ben toen bij die nordic walking geweest, dus dat heb ik gedaan, dat vond ik best wel leuk. Maar toen dacht ik ook al, kon je je eigen weer opgeven om te wandelen, dus ik dacht dan gaan we toch alleen.
153. M; hoezo bent u toen destijds gestopt?
154. Jaa had het in me knie of in me voet.
155. M; u wist toen van uzelf ook wel dat u voldoende bewoog, waarom was u toen wel naar die afspraak naar Els gegaan?
156. Moest van die huisarts. Want die praktijkondersteuner was het, nou ik zal doen wat jij zegt. Wie weet wat er uit komt.

157. M; heeft u zelf die afspraak gemaakt, of u zelf?
158. Dat weet ik niet meer
159. M; dit zijn een paar kennisvragen wat u ervan afweet, kunt u voor mij voordelen van het sporten, in algemene zin?
160. Van sporten?
161. M; ja van sporten en bewegen
162. Ja das gewoon goed, dat versterkt de spieren, goed voor je botten, goed voor je algehele conditie. Dat moest een mens is beter van op de hoogte zijn.
163. M; u denkt nog dat sommige mensen te weinig kennis erover hebben?
164. Ja dat denk ik wel, die gaan dan zitten voor de tv met pak chips enzo.
165. M; hoe zou je die dan het beste kunnen?
166. Die geloven het wel, dat zijn gemak konten. En die zul je altijd blijven houden
167. M; ja zeker, en scheelt het dat u vroeger ook, u bent toch wel gezond opgevoed, dat je er bewust mee bezig bent, en mensen die nog nooit echt hebben bewogen of gesport, dat daar een verschil in zit
168. Ik heb vroeger als kind ook nooit gesport, ja alleen zwemmen omdat je vriendjes het deden en je kreeg gratis les.
169. M; hoe is het dan bij u opgekomen om meer te bewegen?
170. Nou dat ik helemaal vast zat, ik uh had pijn in mijn rug bij het leven. Verschrikkelijk.
171. M; Door dat meer bewegen zijn die klachten ook minder geworden?
172. Ja ik denk het wel, ik had een hele slechte rug, die heup moest gezet worden, maar ze zeiden ook al maar mevrouw die rug, daar kan ik niks aan doen. Dat had ik zelf ook niet in de gaten dat die zo slecht was. En door oefeningen, moest ik me spieren versterken, en die spieren moeten dat opvangen. Je rug kan dat niet meer, dat is allemaal lelijk, weet je hoe ver ik gezakt bent, van de 1,64 naar de 1,56. Daar schrokken ze van. Ieder jaar, ik schrik me rot.
173. M; heeft ook met de leeftijd te maken natuurlijk
174. Jaa maar dat is wel veel he, ze schrokken zich rot toen ze voor de eerste keer meten.
175. M; en weet u ook wat voor risico's u loopt als u niet voldoende beweegt?
176. Ja dan heb ik zo veel pijn in mijn rug en dan gaat de boel vast zitten
177. M; en hoe gezond schaaft u eigen gedrag in, tussen de 0 en 10?
178. Ik denk wel dat ik een 7 verdien hoor.
179. M; en hoezo een 7?
180. Je gaat je eigen ook geen 10 geven natuurlijk. Er zijn mensen die nog meer doen, maar ik zie ook het nu niet in van een fitness groep in. Dat doe ik allemaal zelf, en daar is niemand die mij verplicht om dat te doen, daar heb ik een hekel aan. Alleen dat voor de zang dat vind ik leuk.
181. M; ik zit ver aan het einde van mijn vragen, ik heb veel gehoord, heeft u zelf nog iets waar u zegt van, dit wil ik nog aanvullen, een vraag of opmerking

182. Nee nee, ik geloof dat die mensen erg goed hun werk doen hoor, het is gewoon de massa zelf, de mens die niet nadenkt. Ze beginnen pas als het te laat is.
183. M; ja klopt, de meeste gaan pas wat doen als er iets ergs is gebeurd, een echte eyeopener. Anders doen ze het ook niet.
184. Ja en alles gaat vastzitten he, ik zal je vertellen, ook je darmgestel gaat vastzitten. En toen zei, ik had daar heel veel last van, toen zei die mevrouw ook, je zult merken, als je je oefeningen doet, dat dat ook beter gaat. Verdomd ze had er gelijk in. Echt, en dat is dan nie de volgende week he, dan denken sommige mensen ook dat volgende week opeen alles beter is. Nee dat moet je een paar jaar doen he, je moet dat regelmatig doen en je moet geduld hebben. Ja ik sla het niet over.
185. M; die vrouw waar u bij zit, of zat, wat was dat voor vrouw?
186. Mensendieck, die heeft me toen ook van die oefeningen gegeven voor die arm, en toen ik overspannen was.
187. M; daar bent u altijd wel gekomen als er iets was?
188. Jaa dat klopt, bij mensendieck heb ik hele goede ervaringen.
189. M; ja ik heb ook ervoor gekozen de ouderen te ondervragen, voor een volgend onderzoek zou je bijv, ook de huisartsen of de praktijkondersteuners zou ook een probleemeigenaar kunnen zijn, BOR liep in u tijd heel goed, zij had heel druk met mensen. Maar na verloop van tijd echt helemaal berg afwaarts gegaan, geen aanmeldingen. Licht het probleem bij de ouderen, zijn de actieve mensen bereikt of kan je die inactieve niet over de drempel krijgen, of zijn het die huisartsen dat die geen mensen meer doorsturen.
190. Maar goed ik weet dat ook allemaal niet, kijk hoor is, de BAS doet ook heel veel he, een fietsclub, wandelclub ja dat is allemaal bewegen natuurlijk.
191. M; in kleine zin werken die ook samen hoor de BAS en SWO.
192. Jaa echt heel veel, dat vind ik een hele goede club. En ik ben daar ook he, latijn gaan doen via hun. Doen ook heel veel activiteiten, daar vind ik ook niks aan. Ja die uitstapjes, ja verassingtocht ja wat zal het zijn, ik doet het toch niet. Ik ben wel is mee geweest hoor, maarja.
193. M; ja als u het niet mist of heeft het niet nodig, waarom zou u dan?
194. Jaa de week is af en toe te kort. Maar het is klaar denk ik he. Dan ga ik nog even een telefoontje plegen.
195. M; ja het is klaar, bedankt voor u tijd en moeite

Interview NG5

1. M; ja ik heb het net al een beetje uitgelegd waar mijn onderzoek over gaat, ik zal beginnen met een paar algemene vragen, dus u geboortedatum en hoe oud dat u bent?
2. 11 oktober 1936,
3. M; dan bent u,

4. 79
5. M; oke, en wat is hoogst genoten opleiding?
6. Nou ik heb gewoon handelschool, en wat avond opleidingen, ook bezig geweest met het NO acte voor het onderwijs zagezegd. Opleiding algemene ontwikkelingen voor baas opleiding.
7. M; oke en wat voor werk heeft u vroeger gedaan?
8. Ik heb bij de overheid geweest, ben daar operator geweest, en daarna ben ik 8 jaar administrateur geweest bij de overheid. Was bij de wouwse plantage, bij de defensie pijpleiding.
9. M; oke en hoe lang heeft u dat gedaan?
10. Daar ben ik 30 jaar geweest ongeveer
11. M; zo, en tot hoe lang heeft u gewerkt?
12. 57, ik had 40 dienstjaren, ik was hier bij de gemeente, dat telde ook mee. Vroeger was het zo als je 40 dienstjaren had mocht je eruit he. Ik ben in oktober werd ik 57 en toen ik december eruit.
13. M; oke, en wat doet u vooral in u dagelijks leven?
14. Nou vrijwilligerswerk, en ja ik doe de maaltijden bezorgen hier. En wat activiteiten bij de biljart club, daar regel ik de zaken een beetje.
15. M; oke u bent nog veel binnen de stichting bezig
16. Ja ik kan bijv. niet een hele dag binnen zitten. Dat bevalt me niet.
17. M; nee?
18. Nee dan ga ik beetje fietsen en boodschappen doen, altijd wel in beweging
19. M; en heeft u nog bepaalde hobby's?
20. Ja ik zeg al, tafeltennis en voetbal een beetje volgen. Maar dat is maar summier he.
21. M; oke, en hoe ziet u thuissituatie eruit? Dus partners kinderen?
22. Beetje lezen, voor de kleinkinderen zorgen, en een beetje hobbyen bij de zoon. Ik heb maar 1 zoon, beetje klusjes doen.
23. M; oke en u vrouw?
24. Ja klopt,
25. M; en u heeft 1 kind zei u, u zoon en nog broers of zussen?
26. Totaal hadden we 8 kinderen thuis, 5 jongens en 3 meisjes, waarvan er 1 van overleden is.
27. M; grote familie
28. Ja dat was vroeger he.
29. M; ja inderdaad, en heeft u vroeger nog gerookt? U rookt u nog steeds?
30. Nou heel weinig hoor, op het bedrijf mochten we niet roken, dat was allemaal benzine daarzo. Dat was een beetje gevaarlijk, alleen in de kantine. Maar ik ben nooit een felle roker geweest hoor nee.
31. M; nee heel goed, en heeft u vroeger aan een beweeg of sportactiviteit gedaan? U zei misschien net voetbal?
32. Ja voetbal en tennis, van alles wel een beetje

33. M; u heeft echt wel een sportverleden?
34. Jaa ook allemaal op een matig niveau hoor, ben altijd wel in beweging geweest ja
35. M; en heeft u dat van thuis meegekregen of?
36. Nee dat was vroeger niet zo he, ik kreeg wel een paar voetbalschoenen maar nee dat werd nooit zo, dat was, mijn ouders hadden een gezin met 8 kinderen, mijn vader was ook gewoon werkman, dat was allemaal niet z'n vetpot.
37. M; nee precies, dan ga ik beginnen met de eerste vraag, ik heb het net al een beetje gelegd over BOR, u bent toen in aanmerking gekomen met Els Asselbergs toen, en heeft uiteindelijk een advies gekregen voor een bepaald sport of beweegprogramma die u kon volgen, hoe is dit verlopen van begin tot eind?
38. Nou ik ben uh via de huisarts, wou ik dus wat gaan doen. Ik werd een beetje te zwaar voor mij gevoel. En toen ben ik hier op gesprek geweest bij Els, maar nogmaals ik heb het net al aangehaald dat gymmen vond ik nou niet zo geweldig, dus ik ben toen uit eigen wegen gaan tafeltennissen. He om toch een beetje, dat 1 keer per week. Doe ik nog in competitieverband, en verders heb ik uh daarna een telefoontje gehad, maar dat is eigenlijk helemaal stil gevallen
39. M; de reden dat u toen niet bent begonnen, dat is echt door get gymmen dat u niet leuk vindt? En voornamelijk doordat er alleen maar vrouwen op zitten?
40. Ja ik kon wel iemand, uit de buurt, maar die was er nou wel bij. Maar ik vond het toch niet zo, nee.
41. M; en hoezo vond u dat niet zo?
42. Nou de hoofdzaak is dat er veel vrouwen waren, niet dat ik iets tegen vrouwen heb hoor. Maar dat trok me ook niet, ik heb zelf iets gevonden waar ik wel plezier in had.
43. M; en hoe bent u daar toen terecht gekomen?
44. Nou ik heb dat vroeger ook gedaan, ja. Zo is dat eigenlijk gekomen, dat was wel 40 jaar geleden ofzo hoor. En dat heb ik toen weer opgepakt. Ik had daar kennissen van, ben weer bij dat zelfde clubje gegaan.
45. M; want u zei dat u via de huisarts bent u op zoek geweest naar wat u kon gaan doen, want u vond dat u te zwaar was, en in die periode daarvoor, deed u toen? Deed u toen niks of?
46. Nee, ja ik zeg al tennissen, maar dat was ook al, ik heb nog gebridget ook he, dat is meer geestelijke ontspanning natuurlijk.
47. M; wat heeft u toen er toch toe doen besluiten om toch contact op te zoeken met die huisarts?
48. Hoe bedoel je?
49. M; ja in die tijd heeft stil gestaan,
50. Ik zeg lopen doen we regelmatig, en fietsen, ik bedoel je was toch wel in beweging. Ik wou toch wel iets gaan doen eigenlijk. En op dokter advies hebben ze contact gelegd met Els.
51. M; oke, en wat verstaat u zelf onder gezond dagelijks bewegen?

52. Ja, stilzitten is dus niet gunstig natuurlijk he. Ja ik weet niet hoe ik dat moet omschrijven,
53. M; nee wat u daar zelf onder verstaat?
54. Ik bedoel als ik een hele dag niks, binnen zit. Dat is niet, dat wil niet zeggen dat ik een hele dag zit, maar lezen of puzzelen doe ik ook nog wel is, en dan voel me ik dan niet zo prettig bij als ik een hele dag stil gezeten heb. Binnenshuis, dus ik zeg mijn vrouw is anders, die kan dat makkelijker, dan doe ik een boodschap ofzo met de fiets, of ik rijd een extra rondje. Dat je in beweging bent he
55. M; dus u bent wel bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging?
56. Ja ik denk voor mijzelf wel
57. M; en bent u ook bekend met bepaalde normen voor beweging?
58. Ja ik heb daar wel is een dingetjes van gezien, maar daar ik niks mee.
59. M; vind u het ook belangrijk om te bewegen?
60. Ja toch wel, voor je gezondheid denk. Je hebt ook een kwetsbare leeftijd je hebt ook het een en ander meegemaakt, met ziekte betreft. Dus het is wel belangrijk om in beweging te blijven
61. M; u zegt net door ziektes dat u het belangrijk vindt om te bewegen?
62. Ja in de familie komen er ook nogal de bekende ziektes voor weet je niet. Daar ga je ook over denken, en zelf ook het een en ander meegemaakt.
63. M; en voelt u zich schuldig als het bijv. een week niet is gelukt om te bewegen?
64. Ja, dat gaat onbewust.
65. M; jaa inderdaad, ik had toch wel naar de tafeltennis kunnen gaan, of toch iets meer kunnen doen?
66. Nee dat niet, ik vind voor mijzelf dat ik uh genoeg doe daarvoor. Je bent ook 80 bijna he, dan gaat het meetellen he.
67. M; zeker, maar zolang het nog kan he
68. Ik zeg alles wat ik doe, ook biljarten en het organiseren ervan dat vind ik ook leuk, en dat kan ik nog allemaal bijhouden. Fietsen ook, nou het klussen merk je wel dat je dus wat eerder moe bent he. Maar dat is logisch denk ik.
69. M; oke, en vind u het ook leuk om te bewegen?
70. Ja hoor, als je met tegenzin moet gaan lopen, dan blijf je thuis he.
71. M; klopt is ook zo, maar sommige kunnen het ook niet leuk vinden
72. Nee die moeten het hun eigen geven bedoel je,
73. M; jaa u kunt zichzelf altijd wel motiveren om iets te doen, en heeft u ook het idee dat bewegen goed voor uzelf is?
74. Ja ik denk het wel,
75. M; u zegt u denkt het wel, maar aan wat merkt u dat dan?
76. Nou dat je misschien wat makkelijker slaapt weet je niet. Het is wel zo, als ik een stuk gelopen heb, en dan zit je dat je dan eerder in slaap valt, dat je moeier bent dan normaal zonder beweging.

77. M; klopt, maar de meeste mensen krijgen ook energie van sporten en bewegen, dat ze lekkerder in hun vel zitten
78. Nou dat besef je misschien niet zo, dat kan ik wel meegeven ja.
79. M; oke, denkt u ook dat bewegen u gezonder maakt?
80. Ik denk het wel, dat je alles kan blijven doen he. Tenminste voor onze leeftijd.
81. M; precies, waarom is het voor u leeftijd zo belangrijk?
82. Je wil allemaal toch een beetje ouder worden he, je gaat het niet zoeken om meerdere iets te krijgen ofzo he.
83. M; dus het is wel u motivatie om zo lang mogelijk door te kunnen gaan zonder belemmeringen eigenlijk?
84. Ja in die richting ja.
85. M; oke en wat is u gevoel nu bij u huidige leefstijl?
86. Nou, ja, ik denk wel goed.
87. M; u heeft niets iets van dit zou beter kunnen, of dat kan ik nog aanpassen of?
88. Nou dat zou wel kunnen, maar daar heb ik geen behoefte aan, ik ben tevreden met het gene wat ik nu heb en doe. Fietsen en lopen kan ik allemaal nog voldoende. En sport kan ik nog op een goed niveau oefenen. Dus
89. M; ja want u doet dan tafeltennis in een groepje of?
90. Ja dat is een competitie van vroeger van bedrijf wat ik net zei, onder andere philip morris en de gemeente. Dat is eigenlijk ja wel afgezwakt, zijn veel bedrijven die gestopt zijn. En dat is een soort competitie, en dat is ook, moeten we wel is naar roosendaal. Ja dat kan ik nog op, op een bepaald niveau nog mee doen.
91. M; dat is wel leuk ja, en bewegen er ook nog mensen in u directe omgeving?
92. Ja mijn vrouw is een tegenpool wat dat betreft, die kan makkelijk thuis zitten, maar dan lopen we samen hoor. Maar dat probeert ze ook wel, maarja elk lichaam is anders he. Die heeft meer moeite dan van het bewegen betreft dan ik.
93. M; en komt dat ook door vroeger?
94. Nee want ze is altijd heel actief geweest, wat gym betreft, ze is iets makkelijk, ja die kan haar dat er eigen beter geven dan ik.
95. M; motiveert u haar ook, of zei u?
96. Ja ja, als ik bijv. ga biljarten, dat ook een hele middag, ga je nog een eindje lopen zo in die richting, en dat doet ze dan ook wel. Begrijp je?
97. M; uhu, en krijgt u daar ook, van wie krijgt u dan het meeste steun? Zijn misschien ook nog ander mensen dan u vrouw?
98. Nee dat niet, mijn vrouw is mijn steun en toeverlaat. Je bent met zijn 2en he, dus je moet samen alles uitzoeken
99. M; en hoe vindt u vrouw dat u zo aan het sporten bent?
100. Die geeft er niks om nee, ook niet dat ik uh ja, weg ben voor andere activiteiten ofzo, dat uh, ik doe ook die maaltijden dat is ook eens in de 3 weken. Nee dat vind ze geen bezwaar.

101. M; oke mooi, en vindt u het ook belangrijk wat mensen in u naaste omgeving vinden van u beweeggedrag?
102. Nouja, ik denk wel is dat je, dat ze vinden dat je actief bent.
103. M; vind u dat belangrijk dat zij dat vinden?
104. Nou nee, ik zit niet op een ding te wachten wat dat betreft. Maar ik vind het wel leuk dat je het zelf kan doen. Want je krijg wel is een complimentje natuurlijk, niet van iedereen maar goed.
105. M; en motiveert u dat?
106. Nou nee niet zo, ik doe het voor mijzelf, wat andere ervan denken of vinden, ik vind het wel leuk, wat biljarten betreft, ik zit in de steunpunten competitie, bij de zoomflat, zonneplein etc. die steunpunten die hebben dan ook een competitie, daar hebben we dus 9 jaar geleden op poot gezet met zijn tweetjes. En eentje is ermee gestopt, dus ik doe eigenlijk alles alleen. En dan merk je wel, daar zit echt wel administratief werk in, je moet een rooster in elkaar zetten etc. en dan merk je wel dat je complimentjes krijgt
107. M; oke, en u doet vooral sporten in competitieverband, omdat u daar een verleden mee heeft of? Dat trekt u dan meer? U zei ook gymmen met de vrouwen niks vond of?
108. Nou de competitieverband het is zo, als er geen competitie is dan is het vrijdags trainen, he en dan sla je wel is over. Dus het competitie dat stimuleert meer dan bewegen.
109. M; het is wel een wedstrijdje om de wil om te winnen?
110. Ja zonder meer, ja je snapt wel op deze leeftijd win je niet zoveel meer, maar goed daar kan ik me eigen ook geven. Maar het is wel leuk dat je een keertje wint natuurlijk.
111. M; en moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen?
112. Uhm, ene keer wel andere keer niet,
113. M; en hoe komt dat?
114. Wat ik net zei, als het vrij trainen is, dat je dan een keertje zeg, van nou ik heb vanavond geen zin. Maar in competitieverband dan moet je er staan he, dan moet je er zijn en anders stel je een ander teleur, je bent een team he.
115. M; en lukt u het ook om te bewegen als u druk bent met andere dingen?
116. Hoe bedoel je?
117. M; dat u het ook lukt als u druk bent, dat u er echt tijd voor vrij maakt, dat u een bepaalde dag vrij houdt voor het sporten.
118. Ja ja, afzeggen bedoel ik, dat komt bij mij niet snel voor, als het niet anders kan dan moet het natuurlijk. Normaal gesproken houd ik mijn eigen altijd aan de afspraken.
119. M; oke, en hoe zeker bent u ervan dat u meer kunt bewegen dan dat u nu doet?

120. Ja dan moet ik eigenlijk uitproberen, maar nogmaals ik vind voor mijzelf dat ik genoeg beweeg. En zou er een rede zijn, dan zou je misschien wat meer gaan doen. Maar ik denk niet dat die er is.
121. M; er moet dan echt wel een rede voor zijn dat u dan meer zou moeten gaan doen?
122. Ja ja
123. M; oke en heeft u nog vaardigheden die u mist bij het volhouden van een gezonder gedrag?
124. Uhm dat begrijp ik niet goed hoor.
125. M; dat u zegt bepaalde vaardigheden die u wilt trainen, doorzettingsvermogen of kennis over bepaalde dingen?
126. Nee dat leeft niet zo
127. M; en heeft u nog een doel wat u wilt behalen in de toekomst?
128. Nee, ja ik wil nederlands kampioen worden maar dat zit er niet in hahah. Nee nee daar ben ik me wel van bewust. Ik heb altijd, ja dat komt ook omdat je belangstelling heb voor sport, voetbald getennist. En dan nogmaals op een bepaald niveau, een strever ben ik nog nooit geweest om hogerop te komen. ik heb ook gebridget, ik denk 15 jaar, en dan zit het er meer in eigenlijk dan in ej om te winnen dan voetbal of andere dingen.
129. M; oke en hoe komt dat dan?
130. Ken je bridgen of?
131. M; Nee ken het spel niet heel goed hoor
132. Ja dat is uh 6 rondjes bijv. op een avond, en dan wil je toch echt eruit halen wat erin zit.
133. M; en dat is alleen of?
134. Dat speel je met 4en he, dan ben jij mijn maat, en dan speel je tegen die he. Ja dat heb ik ook een periode gedaan, toen was het ook wat stiller. Had ik eigenlijk geen sporten, paar keer in een week bridgen savonds.
135. M; u zei toestraks dat u ook moeilijk vind om thuis te zitten
136. Ja dan ben je niet in beweging he
137. M; u vind ook het sociaal vind u, contact met andere
138. Ja dat gaat gepaard eigenlijk he, niet een eindje lopen of fietsen bij wijze van spreken, maar wel met het biljarten en tafeltennis, daar heb je veel contact. Bijvoorbeeld bridgen is heel veel dat betreft, dat is een avond met zon 150 man, dan speel je tegen die en dan die, dan leer je ook veel mensen kennen.
139. M; en houd u daar ook wat aan over van vrienden of?
140. Ja, nou niet zo hoor, maar de contacten blijven wel bij sommige, de een ligt je beter als de ander.
141. M; oke, en uh bent u ook van plan om in de aankomende tijd te blijven sporten en bewegen?

142. Ja gewoon hetzelfde proberen vol te houden wat ik momenteel doe, dat vind ik belangrijk.
143. M; er zijn ook barrières die het moeilijk maken om te bewegen, u kunt straks met ja of nee beantwoorden op deze vragen of die van toepassing zijn bij u, dus redenen voor mij om op dit moment niet te gaan sporten of bewegen is een gebrek aan tijd?
144. Nee hoor, ik heb tijd genoeg
145. M; een gebrek aan zelfdiscipline?
146. Ook niet nee
147. M; een gebrek steun/aanmoediging van familie of vrienden?
148. Nee ook niet, in goed overleg met thuis he, moet niet te bont zijn. Ze moet nog wel is zien natuurlijk.
149. M; een gebrek aan plezier in het bewegen?
150. Nou dat is er ook niet, ik heb er nog altijd plezier in, en dat vind ik ook belangrijk
151. M; een gebrek aan geld?
152. Nee hoor, geen problemen
153. M; een onvoldoende gezondheid?
154. Ook niet nee.
155. M; en als laatst een bewegingsangst?
156. Nee hoor.
157. M; dus u geeft aan op al deze punten dat die niet van u toepassing zijn. Dat dat geen barrières kunnen vormen voor u?
158. Nee hoor
159. M; nee dat is mooi, dan heb hier een aantal vragen over BOR, toen u dat voor het eerst hoorde BOR bij de huisarts, wat was u algemene indruk over dat programma?
160. Nou dat er wel actie genomen word door de deze instelling. Dat er uh ik heb een heel gesprek gehad toen, proberen te stimuleren om wat te gaan doen
161. M; u zat toen bij de huisarts met de intentie om te zeggen om meer te gaan bewegen, toen zei de huisarts nou BOR is wel iets voor mij, bel die mevrouw maar is op. Had u toen gehoord van BOR,
162. nee ik wist niet dat het bestond.
163. M; precies, en hoe reageerde u daar toen op?
164. Wel positief naar aanleiding van dat gesprek,
165. M; naar aanleiding van dat gesprek heeft u besloten niet daar te beginnen, u zei dat Els nog wel een keer gebeld maar?
166. Jaa ze zei ik neem nog wel is contact op, want ze was in afwachting of ze het wou doen of niet, ik was ook in twijfel, en daarna heeft ze een keertje gebeld dacht ik. Ik heb toen gezegd ik zoek zelf wel iets.

167. M; oke, en u zei, hoe was u ervaring met het sportaanbod dat er was, je hebt natuurlijk ook meerdere dingen als gymmen, je heb ook sportief wandelen, nordic walking etc. dans je fit, zwemmen verschillende aanbod, wat vond u daarvan?
168. Ja dat heb ik eigenlijk ook gedaan das waar, WVG weet niet of je dat kent, dat is visueel gehandicapten, daar had ik bardienst die hebben 2x in de maand een soos middag. En daar deed ik bardienst dan bij die gehandicapten, en die hadden dan ook een zwemavond, en daar heb ik ook een tijdje mee gedaan, en dat was ook naar aanleiding daarvan. Dat was 1x in de week was het zwemmen, met die gehandicapten dan he.
169. M; en vond u dat er genoeg aanbod was of kon dit meer?
170. Ja hoor, wat jij net zegt die aerobics enzovoorts.
171. M; maar niet dat u zegt dat is iets voor mij?
172. Ja nee, ik zeg dat gymmen dat stond me niet aan. En verder heb ik meer mijn eigen plan gekozen
173. M; en hoe was u ervaring met de gesprekken met Els?
174. Ja dat is wel veel positief hoor, was niks verkeerd aan
175. M; oke en wat waren u verwachtingen van het programma, en zijn die daaraan voldaan?
176. Ja dat kan ik niet zo zeggen, ik ben daar niet zo op in gegaan he, en zij heeft uitgelegd wat de mogelijkheden waren, wat moet ik daar verders van zeggen.
177. M; maar u bent wel door het gesprek een beetje gaan kijken
178. Ja ik zocht eigenlijk iets, naar aanleiding van de huisartsen bezoek, dat was een of andere controle dacht ik.
179. M; en naar aanleiding van dat gesprek van Els?
180. Jaa toen ben ik gaan zoeken
181. M; waren er voor ook belemmerde of bevorderde factoren om aan het programma deel te nemen?
182. Ik wilde toch iets gaan doen, en misschien na aanleiding van dat gesprek ben ik toch tot iets gekomen he.
183. M; en hoe zou u het vinden als er meerdere factoren in werden mee genomen, zoals voeding, het nu alleen over beweging, maar daarbij speelt voeding ook een grote rol, hoe zou u dat vinden als dat ook werd aangeraden in dat gesprek?
184. Ja ik weet niet of dat toen ook naar voor gekomen is, maarja het kan ook met gewicht te maken hebben natuurlijk. Ik zit zo rond de 90 kilo. Maar ik voel me daar eigen goed bij, ik vind mijn eigen soms wel een beetje te zwaar. Maar ik kan alles nog, en mag alles nog hebben. Je eet wel een stuk minder natuurlijk, maar.
185. M; en hoezo?
186. Nou je heb minder behoefte ten opzichte van vroeger
187. M; en hoe komt dat dan?
188. Nou door de leeftijd denk, das mijn veronderstelling
189. M; en hoe ziet u eetpatroon eruit dan, van smorgens tot savonds?

190. Nou heel matig, als ik eerlijk moet zijn, ik eet smorgens een beschuit dat is alles tot de middag dan een broodmaaltijd en dan savonds warm.
191. M; oke en tussendoor? Fruit
192. Nou niet zoveel hoor, fruit wel normaal
193. M; oke en heeft u nog mogelijke verbeterpunten, dit zou je kunnen doen?
194. Nee hoor, de wilde jaren zijn een beetje over he. Er word genoeg geadviseerd op genoeg groentes en fruit te eten, maar dat is algemeen bekend he. Dat geldt voor iedereen wel die waarschuwingen
195. M; uhu, hier een kennisvraag, kunt u mij voordelen noemen van het sporten?
196. Nou dat je je eigen er prettiger bij voelt, ik heb nou bijvoorbeeld maandag toevallig een hele dag bij mijn zoon bezig geweest. Dat was echt klussen, en dan voelde je je savonds best moe. En als je dat opbouwt, dan voel je je eigen toch wel prettiger.
197. M; dus het moe voelen voor u, dat is wel een prettig gevoel dat u iets heeft gedaan?
198. Ja ja, dat is een gevoel van voldaanheid
199. M; en weet u ook wat voor risico's u loop als u niet voldoende beweegt?
200. Ja hart en vaat ziekten denk, en stil zitten is natuurlijk niet positief he.
201. M; oke heel goed, en hoe gezond schaalst u u eigen gedrag in? van de cijfer tussen de 0 en 10 en waarom?
202. Jaa, ik voel me eigen goed, er zijn wel is dagen dat je je eigen wat minder prettig voelt, maar over het algemeen nouja een 7.5.
203. M; en u zei net al sommige dagen wat minder voelt, dat kan natuurlijk, maar hoezo een 7.5?
204. Ja ik kan moeilijk zeggen, ik voel me eigen net zo en happy als 20 jaar geleden, dat is niet zo. Je voel allemaal wel is dingetjes die niet kloppen of goed zijn.
205. M; nee dat klopt, u weet het gevoel van ouder zijn ,wat u vroeger kon of nu misschien niet meer kan
206. Ja je gaat je eigen toch beseffen dat je dadelijk 80 word. Dat is een behoorlijke leeftijd.
207. M; maar vormt verder geen belemmeringen opzich voor u die leeftijd?
208. Nee, ik kan nog doen en laten wat ik wil. Binnen de beperkingen natuurlijk.
209. M; maar zolang dat goed gaat ?
210. Ja dan hou je dat zo he, en als het minder word, dan zul je het een en ander af moeten remmen he.
211. M; en hoe denkt u daar dan straks mee om te kunnen gaan?
212. Jaa.. daar moet je eerst meemaken denk he. Daar zou ik geen antwoord op kunnen geven.
213. M; ja ik zit wel aan het einde van mijn vragen, heeft u nog vragen of aan of opmerkingen?

214. Nee, ik hoop alleen dat je er iets aan heb. Dat het een beetje positief is overgekomen,
215. M; ik heb mijn vragen gewoon uitgewerkt en daar wil antwoord op weten, dat is prima gegaan, elk antwoord is goed zeg maar, je kan alles gebruiken wat er gezegd word
216. Kijk aan dus ik kan rustig gaan slapen haha
217. M; haha ja
218. Ik heb wel iets moeten tekenen, daar doe je toch niks mee he?
219. M; nee dat is puur voor mijzelf en word allemaal anoniem mee omgegaan. In ieder geval bedankt voor u tijd en moeite!
220. Ja graag gedaan, lekker stukje gelopen weer hier naar toe.

Gesprek beweegcoach

M; ik had net al een beetje gezegd, ben erachter gekomen dat BOR bij de meeste mensen bij de ouderen, een beetje weg is gevallen, vooral ook bij de huisartsen, dat ze daar niet echt. Ik zag ook op internet, bij BOR dat de meeste een traject van een aantal lessen, of eigenlijk zon beetje een beweegkuur, waarom is dat bij jullie toen, 1x een gesprek bij jou, en daarna moeten ze het zelf uitzoeken, kort gezegd?

Els; Nja het traject was, ze maken eerst een afspraak, om te bespreken wat ze willen, wat ze kunnen, wat de rede is van de verwijzing. Dan iets zien te vinden wat past bij die persoon. Dan ging ik als het kon de eerste keer mee met hun naar de beweegactiviteit, daar gingen ze dan 3 maanden aan de slag, en dan na 3 maanden kregen ze weer een oproep voor een evaluatiegesprek te komen. en daarna was het klaar. Dus het hele traject duurde 3 maanden.

M; oke, en als ze daarmee begonnen, moesten ze dan wel dat traject afmaken of?

Els; Daar zit nu natuurlijk het probleem, heel veel mensen haken af, als je ze dan na 3 maanden belt, zeggen ze oh ja ik ben niet meer geweest. Dan wil ik toch wel weten waarom, ik heb vaak geprobeerd via de telefoon, waarom ze er dan niet mee door zijn gegaan. Want die mensen gaan ook niet naar mij toe komen om te vertellen waarom ze gestopt zijn, ik wil het wel weten. Dat deed ik dan telefonisch, dat was het traject 3 maanden.

M; wat mij dan bijstond was, dat ze dan 1 of 2 x bij u op gesprek kwamen, en dat ze daarna gewoon naar een activiteit werden begeleid, en dat ze daarna van zichzelf moesten komen. Je heb bijv andere interventies waar ze betalen voor 10 lessen, dat ze die 10 lessen afmaken, en daarna moeten ze kijken of ze willen doorstromen naar een bepaald beweegprogramma ofzo.

Els; nee ze stappen in, in een bestaand beweegprogramma, en daar betalen ze gewoon voor, en als ze ermee stoppen moeten ze dat afzeggen. Het idee was er ook, we hebben wel van die aanbiedingen gehad, maar dan gaan mensen, omdat het goedkoper is, gaan ze ene paar maanden wat doen, maar als ze dan moeten betalen stoppen ze ermee. Op een gegeven moment hebben we gezegd dat moeten we niet meer doen, mensen moeten vanaf het begin weten dat kies is en dat kost het. Want als ze derna een barriere komt, is dat alweer een rede om er mee op te houden

M; maar er zijn ook heel veel mensen, die na een gesprek niet zijn begonnen, als je dan toch zo iemand die zon BOR krijgt, eigenlijk verplicht die 10 dingen moet doen, hebben ze al wel ervaren hoe het voelt en zit.

Els; je dat verplichte is er niet, je kan niet verplichten.

M; nee is ook zo, bijv. ik heb in interviews gehoord dat de huisarts het zei ben ik het toch maar gaan doen. Hun hebben toch wel een soort van macht, waardoor ze er wel naar luisteren, dat ze het toch wel doen. Maar als ze dan op gesprek bij u komen, of ze het wel of niet doen, dat ze dan beslissen om het niet te doen

Els; ja die huisarts, daar durven ze niet tegen te zeggen dat doe ik niet. Omdat ze dat niet durven te zeggen, zeggen ze maar ja. Maar vanuit zichzelf zijn ze helemaal niet gemotiveerd. Want in de gesprekken bij mij, probeerde ik ze te motiveren, de motivatie uit hun zelf te laten komen om iets te gaan doen.

M; want ik hoorde ook van Hans dat u ook MI cursus heeft gehad?

Els; ja klopt MI,

M; en hoe heb je dat dan een beetje geprobeerd te gebruiken?

Els; mensen zelf laten nadenken, als ik tegen jou zeg, dat is goed voor jou, ga jij dat maar doen. Denk jij ook hallo. Maar als ik probeer dat uit jezelf te laten begrijpen waarom je dat zult gaan doen, heb ik meer kans dat jij het doet.

M; klopt ik heb dat ook op school gehad, en dat werkte ook?

Els; te weinig. Daar is heel veel uitval geweest. Zul je wel gemerkt hebben, weet niet of je ook de mensen heb gesproken die nog steeds bezig zijn,

M; ja ik heb voornamelijk 5 die hier nog sporten, en die andere 5 die toen niet zijn begonnen, heb ik ook ondervraagd. Sommige waren ziek geworden, een had iets met de rug, hartaanval etc. en een die teveel vrouwen erop zaten enzo. Zo heb ik allemaal wel verschillende redenen gehoord, maar niks zelf over BOR, en met u was het allemaal goed. Maar weinig verbeterpunten aan het programma. Wat ik zeg, voor hun was het niet echt een programma. En daarom weten ze er ook niet zoveel over te vertellen.

Els; maar dat is ze wel uitgelegd hoor, ze wisten precies, wat ik net zei, ik ga mee de eerste keer als ik kan, als ik het kan combineren, en over 3 maanden zie ik u weer terug. Ik bel ze ook na, als ze 1x geweest waren. Om te vragen hoe het was, of ze geweest zijn. Dan na 3 maanden de evaluatie. Maar dan merk je dus dat als je gaat bellen dat er heel veel uitval is. Het enige waar wij controle op hadden waren de mensen die in onze eigen groepen zaten van beweegwijzer. En alles wat daarbij buiten gaat heb je geen controle meer op.

M; nee klopt, je moet ook kijken naar wat de mensen zelf leuk vinden, je kan ze niet verplichten om binnen Swo wat te gaan doen.

Els; ja en wij zijn ook geen politieagenten, mensen moeten beseffen dat het om hun eigen gezondheid gaat, en daar moeten ze een inspanning voor leveren, maar als ze dat niet doen, kan ik ze daartoe ook niet aanzetten.

M; en hoe ging dat toen bij u, met het overhalen van die huisartspraktijken en ondersteuners, om dat een beetje te laten werken, ik merk zelf ook, bij hun is het ook aan de lage kant, ligt ook wel aan de ouderen, maar ik denk dat hun ook een grote rol spelen in het overhalen van die mensen. Dat het probleem ook wel bij hun ligt, dat het programma niet meer zo draait omdat zij ook niks meer mee doen?

Els; daar zit natuurlijk een moeilijk punt. Want je bent afhankelijk van een groot deel van die huisartspraktijken, want je komt maar zelden mensen tegen die uit zichzelf hier naar toe bellen om wat et gaan doen. Het merendeel kwam van die praktijkondersteuners, die waren in het begin laaiend enthousiast, zoveel mensen dat ze stuurden. En op een gegeven moment is dat afgezaakt, en als je, misschien al wel is verteld, Willemien ging navragen weet jij waaraan dat ligt. En zij vroeg dan wel is hier en daar. En dan zeiden ze, ja we worden er zo moe van om altijd die mensen te motiveren, om af te vallen, om meer te bewegen, om de medicijnen goed in te nemen, om als maar die mensen aan de gang motiveren om met hun eigen gezondheid bezig te zijn. Mja dan denk ik ook aan de andere kant dat is wel je taak als praktijkondersteuner, dat kan ik wel vinden maar daar gaan zij niet harder van lopen. Maar het is wel hun taak, dat vind ik

M; want ik zag toen ook in een stukje, dat je vooral richt op ouderen, diabetes, hart en vaat depressie en toen is er niks met overgewicht ook?

Els; overgewicht pas natuurlijk ook in dat rijtje.

M; ja daar werden geen mensen van doorgestuurd

Els; het was altijd een pakket, het waren mensen die artrose hadden en overgewicht, ze hadden diabetes en hartklachten, ze hadden nooit 1 ding. Had je nog wel is ooit dat ze jonge mensen doorstuurden. Zijn er maar heel weinig van geweest, maar die waren helemaal moeilijk.

M; ja dat zal wel.

Els; want die uh, je die stuur/adviseer je een sportschool, maar die komen gewoon als eenling in zon sportschool, zijn helemaal niet sportief aangelegd, ja die gaan dat niet doen. En de wandelprogramma's die wij hebben zijn allemaal ouderen, is allemaal overdag. Die jongeren werken, school, allemaal savonds. Dat was echt uh onbegonnen werk.

M; en samenwerking met bepaalde sportverenigingen? Voetbal, tennis hockey ofzo?

Els; ja als die mensen dat soort sporten doen, tennisclub, die zijn allemaal vanuit zichzelf naar die sport gegaan. De mensen die je hier krijgt zijn vanuit huis af geen sportieve mensen. En die gaan niet tennissen, voetballen of atletiek doen. Dus je probeert ze in een groep te laten bewegen, omdat dat nog het meest stimuleert. En dat is nog enigszins controle, want als je tot de groep behoort, zeggen de mensen van goh je bent niet geweest. In de sportschool zal niemand aan je vragen waar was je.

M; nee klopt, en hoe zou je dan die koppeling, tussen welzijn en zorg kleiner kunnen maken? Dat dat weer beter kan gaan lopen.

Els; je bedoeld om mensen aan het bewegen te krijgen?

M; ja dat mensen die bijv. dan naar een sport of beweegaanbod gaan, dan heb je ook de zorgkant fysio die hun mensen zelf houden, huisartsen die dat niet meer echt doen, hoe kan je dat een beetje? Verzekeraars dat die een rol kunnen spelen?

Els; nee in die hoek moet je het niet zoeken, dat verspilde energie, die zijn alleen maar bezig met zo weinig mogelijk geld uitgeven, die gaan niet investeren in bewegen. Niet op dit vlak.

M; wel raar eigenlijk, omdat gemeentes en overheid altijd zo claimt voor gezondheid dit en dat.

Els; claimen ze wel, maar als er geld over de brug moet komen, dan tref je niemand aan. En ik vind eigenlijk ook dat de uh, er zijn genoeg mogelijkheden op dit moment voor mensen om iets te gaan doen. En daar kan je wel geld in pompen, maar daar gaan die mensen niet hard van lopen. Het ligt bij de mensen zelf, ze hebben in korte lijnen iemand nodig die hen aanzet tot bewegen. Dus ik zie het toch nog steeds bij die praktijkondersteuners, en toch nog steeds in de beweegaanbieders, en dat daar een betere connectie tussen komt. Ja mijn idee is, om een kleine lijnen te houden. En niet allerlei organisaties die er te ver vanaf staan van de mensen. Kijk als ik tegen mensen zeg, u mag 3 maanden gratis gaan sporten, bij weet ik waar. Heb je best kan dat mensen dat gaan doen, of niet, want ze denken is toch gratis of ik nu wel of niet ga. Maar als ze 3 maanden gesport hebben en moeten er voor gaan betalen, dat kost ze dan teveel, hebben ze het er niet voor over. Mensen die werkelijk niet kunnen betalen, bij de sociale dienst mogelijkheden daar is een pot voor.

M; ja daar had ik toevallig net over met Hans, je heb er een pot voor, mensen hebben ook een eigen perspectief voor wat is nu veel geld, hebben ze nu 3 euro over om te uit te geven om te gaan sporten.

Els; heb je dat er voor over idd, het zou best zijn voor mensen die echt in de bijstand zitten met kinderen, dat geld gewoon echt niet kunnen missen. Dus daarvoor kan je aankloppen bij de sociale dienst, en voor dat bedrag kan je voor een heel jaar bij SWO sporten. Of naar de budget fitness gaan. Bijvoorbeeld. Die mogelijkheden zijn er allemaal al, maar het zit in de mensen zelf, en ik denk dat je korte lijnen moet vinden om die doelgroep te bereiken, ze ergens te brengen waar ze kunnen bewegen. Dus eigenlijk is dat project van BOR, zijn de kortste lijnen. Maar je moet wel ergens iemand hebben die die mensen bereikt.

M; ja precies, ja er zijn genoeg huisartspraktijken in bergen.

Els; ja daarom, dus eigenlijk moet die markt heel groot zijn. Zo te spreken moet dat dus groot zijn. En toch gaat een handje vol maar sporten. En bij mijn man, die zit dan altijd nog bij fitplus, die hebben heel veel senioren, en daar zit in zijn groepje, is hij en nog een mevrouw die al vanaf, ik denk onderhand al wel 5 of 6 jaar mss in die groep sporten, en 1 meneer zat daar ook in, maar die heeft een vrouw die die niet meer alleen thuis kan laten. Maar hij zodra dat hij dat weer kan denk ik dat hij weer terug komt. En daar in die groep zitten wel mensen nog van BOR.

M; oke, ja dat is voor mij een beetje de vraag, nou wil ik toch wat aanbevelingen richting Hans, wat je ook het beste zou kunnen doen, het is een onderzoek vanuit school. Het is een bouwsteen voor swo, waar zij iets verder mee kunnen doen, het is niet gelijk dat je alles aanpakt. Maar een aanbevelingen wat ze zouden kunnen gaan doen. Ik heb nu voor de ouderen gekozen, omdat je moeilijk alle

doelgroepen kan benaderen, zou een vervolg kunnen zijn ga is naar die huisartsen toe, heb ik wel geprobeerd natuurlijk, maar dat lukt bijna niet. Je moet er echt kort op zitten, het is dat ik die ouderen al had, maar nu is dat voor mij nu niet meer zo van belang, maar wel voor het vervolg natuurlijk

Els; ik zou toch proberen die praktijkondersteuners te motiveren, en ja misschien iets uhm een actie op touw zetten, om beweegwijzer, want dan vooral, onder de aandacht te brengen, en om mensen naar je toe te trekken, we moeten gaan sporten, om allerlei redenen. Kom naar die en die les, op die en die dag.

M; ja want dat was ook, vrouw was welzijn ouderen was niet bekend bij haar dat je dan sporten, die dacht meer eten rondbrengen, en wist ook helemaal niet dat je daar ook kon sporten. dat zijn ook puntjes die ik kan aangeven, dat mensen gewoon niet weten dat hier iets zit. Was ook een vrouw, die zag hier dames lopen, die vroeg af wat is dit, toen is ze gaan bellen, dat soort dingen allemaal. Veel mensen willen het niet weten, of weten het echt niet. En die zou je nog kunnen overtuigen, er zijn genoeg ouderen hierin bergen, moet ook zeggen dat er ook genoeg dingen te doen zijn. Je hebt een BAS, SWO, je hebt veel groepjes en eigen gevormde groepen van de ouderen

Els; dat is ook, je hebt heel veel. Maar als je nu gericht zou kijken, wat zou je kunnen doen, dan zou je ook een ochtend kunnen organiseren met publiciteit er om heen, op een bepaald moment, op een dag of tijd, waar iedereen welkom is, om is te komen kijken wat je op het gebied van bewegen kunt doen. En dan ook gewoon een les verzorgen he,

M; ja soort van algemene bekende proef dag?

Els; ja, een combinatie maken van uhm, bewegen op en rondom de stoel, en staande bewegingen, wat hans en ik veel doen. Daar een combinatie van maken, dat zo goed mogelijk beeld wordt gegeven, dat mensen kunnen zien waar ze voor kunnen kiezen. En misschien ook een stukje tai chi erin, of een combinatie les maken, waarin je presenteert de groepen wat word aangeboden.

M; ja dat kan denk vrij simpel gebeuren door nieuws, krantje etc?

Els; nee daar zijn ze niet meer zo happig op hoor, ik hoorde van hans dat ze daar niet meer zo he. Misschien dat het nu wel kan, we hebben nu lang niks gepubliceerd he, misschien dat er in die richting ook wel iets te verzinnen valt, laat mensen zien wat je doet, maar laat ze wel mee doen. Niet kom is kijken, maar kom mee doen.

M; en wat denkt u van testen en meten? Verschillende interventies aantonen dat testen en meten ook wel een goed maatstaf is voor de mensen om toch weer iets te gaan doen, dat ze worden geconfronteerd wat ze wel en niet kunnen.,

Els; ja dat zou ook kunnen, maar daarmee bereik je de mensen die vanuit zichzelf gemotiveerd zijn, maar die zijn dan natuurlijk net zo goed he, maar deze mensen, dat zijn de mensen die gestimuleerd moeten worden. Maar er zijn ook maar genoeg mensen die uit zichzelf willen doen, maarja dat is ook iets wat je zou kunnen doen. Ik denk dat je de lijnen kort moet houden, en heel toegankelijk geen drempels. Gewoon je schoenen aan en lopen naar de plek waar het te doen is.

M; ja dat is makkelijkste inderdaad

Els; probleem zit het in het bereiken van de mensen, je kan wel ideeën opperen, probleem zit in hem in het bereiken van je doelgroep. Dus hoe kom je in contact met die mensen, door ze uit te nodigen? Door ze aan te spreken? Maar goed waar zitten ze, daar zijn dan die huisartsen weer, die hebben die mensen. Maarja eenzaamheid speelt ook een hele grote rol he, er zijn best veel mensen die iets gaan doen, omdat ze mensen willen ontmoeten.

M; dus u zegt gewoon verbeterpuntjes, probeer het gewoon bij de huisartsen, bij de praktijkondersteuners weer in kaart te brengen, en probeer is iets van een dag te organiseren, om bekendheid te creëren, dat dit hier wordt gedaan?

Els; ja een ochtend, anderhalf uur zoiets, en proberen daar alle disciplines te laten zien aan de mensen. Ook de tai chi, bewegen op en rondom de stoel, de matjes etc.

M; en is dat wel is gedaan of?

Els; nee dat hebben wij nog nooit gedaan, en daarmee probeer je dan gewoon de mensen in de stad te bereiken he. En dat moet natuurlijk publiciteit krijgen en gegeven worden. En krantjes, misschien de regioblad, omroep brabant, bij huisartsen zelf. Alle media die je kunt gebruiken. Niet bij gemeentes of overheidsinstellingen aankloppen, zoveel mogelijk een eigen hand, en zo dicht mogelijk bij.

Bijlage 4

Coderen

Vindt u het belangrijk om te bewegen?			
NG1	Ja	G1	Ja
Ik vind mezelf te zwaar, ik wil afvallen, jaa ik ben te zwaar. Ik doe al veel wandelen, dus uhh maar als ik de tijd heb loop ik buiten een rondje, dus ga ik vanmiddag weer een rondje lopen, wil iedere dag zon stukje lopen. Maar mag niet te ver want dat mag ik nog niet vanwege mijn rugklachten.		Ja voor de lichaam en de botten ej, en de spieren, anders word je helemaal stijf. Ja anders kan je helemaal niks meer doen. Wij fietsen er nog veel bij. Dus dat scheelt natuurlijk ook he, ik kan geen grote afstanden meer, dat kan ik niet meer. Maar goed dat geeft niks.	
NG2	Ja	G2	Ja
Nou als je gaat zitten, als je ouder word worden je spieren stram, dus zodoende		Ja ja, nou en of. Ik vind het ook fijn. Ja voor je gezondheid toch, ik zit toch ook wel is in de bank, en moet toch wel wat gaan doen he. En mijn man fietst en wandelt, die zit dan niet op een sport. Maar die neem ik wel mee, zeg ik kom	
NG3	Ja	G3	Ja
Ja dat vind ik heel belangrijk, als je dat niet meer doet dan is het klaar. Ja je krijgt er energie van he, van dat niks doen krijg je geen energie hoor		Ja in principe wel, verstandig zou ik zeggen je moet nog veel meer bewegen, maar dat komt er eigenlijk niet van. Maarja, waarvan het komt weet ik niet. Achteraf gezien doe ik eigenlijk wel genoeg, maar het zou meer moeten. Als ik echt op mijn gezondheid ga denken, zou ik meer moeten doen.	
NG4	Ja	G4	Ja
Ja tuurlijk heel belangrijk, bewegen is leven zeggen he zeggen ze. Ja tuurlijk is dat zo. Dat is zo, anders gaat de boel vastzitten. En dat voel je hoor, en ik ben best heel bewust met dat lijf bezig. Want ik moet gezond blijven, ik moet niks gaan mankeren. En dan merk je toch, gister ben ik dan helemaal naar zwolle geweest. Naar de fundatie, nou mooie stad. Ik had in die trein gezeten dat is bijna 3 uur, ik dacht van oeh de boel zit vast hoor, en dan voel je dat wel.		Jawel, dat hoort erbij natuurlijk, ken moeilijk een hele dag hier in die stoel gaan zitten. Dat werkt niet, nee dat doen we niet. Ja je moet wel in beweging blijven, kijk als ik niet in beweging blijf ken ik straks hier niet meer van stoel omhoog.	
NG5	Ja	G5	Ja
Ja toch wel, voor je gezondheid denk. Je hebt ook een kwetsbare leeftijd je hebt ook het een en ander meegemaakt, met ziekte betreft. Dus het is wel belangrijk om in beweging te blijven. In de familie komen er ook nogal de bekende ziektes voor weet je niet. Daar ga je ook over denken, en zelf ook het een en ander		Ja das altijd belangrijk he. Ik bedoel maar, je bent trouwens een hele dag aan het bewegen, laten we het zo zeggen. He want je doet, je komt smorgens uit bed, je douchte je eigen, dan ben je ook in beweging, nou dan ga je je eigen aankleden, ben je ook in beweging. Dan ga je wat doen en ja, stof afnemen, stofzuigen	

meegemaakt.		doe ik niet. Want en dat doe mijn man ook niet want die heeft COPD, dus dat doet dan de hulp die ik heb. Maar ik zeg je bent een hele dag in beweging, vind ik dan. Ja vooral omdat ik dan nog wat kan, oh nee moet er niet aan denken dat ik een hele dag op de stoel moet zitten
-------------	--	--

Voelt u zich schuldig als het een week niet gelukt is om te bewegen?			
NG1	Ja	G1	Nee
Ja dan voel ik me eigen wel geïrriteerd, maar toch probeer altijd door te zetten, want het moet toch gebeuren. Ook voor de genezing juist, moet toch doorzetten. Nu heb ik ook een rollator aangeschaft ter ondersteuning, dus afwachten dan maar, en kijken of ik daar baat bij heb.		Nee, nee, dan moet ik een keer ziek zijn, en verder dat is lang geleden dat ik verkouden was of griep had. Maar voor de rest iedere week. Kijk als het hier niet is. Ik heb thuis een home trainer staan. Dus dan ga ik daar op	
NG2	Nee	G2	Nee/Ja
Nee, dan zeg ik, ik ben volgende week weer terug		Nee, dan denk ik van he, waarom heb ik dat nou niet gedaan. Maar schuldig nee.. Jawel jawel, maar als ik het druk heb, toen met die ziekte van mijn dochter, dan heb je niet altijd zin. Het zou beter zijn, dan kan je ook even je gedachte verzetten, en heb je weer andere dingen. Maar soms kan ik me er eigen niet toe zetten, als er zoiets is dan he. Ik heb dan 2 kleinzoons die hebben ook adhd allemaal, ach dan heb ik niet zin, laat het dan maar zitten. Maar over het algemeen genomen vind ik het altijd fijn om te doen.	
NG3	Nee	G3	Nee/Ja
Nee dan voel ik me nooit niet schuldig over, daar heb ik geen problemen mee met mezelf hoor gelukkig hahah		Nee dan voel ik me niet schuldig, dan vind ik het wel jammer. Het is ook een gezellige club, en het is dan eigenlijk de vaste wekelijkse beweging, die ik heb. Dus bijv hans is volgende week op vakantie en gaat het niet door, en dan vind ik dat wel jammer. En wij plannen expres ook niks op donderdag, als er iets is, donderdags moeten we naar sporten. En na verloop van tijd was er een plekje vrij, en zei ik tegen mijn vrouw van goh dat is ook wel iets voor jou. Dus die is daar na 2 jaar dat ik hier was, ook meegegaan hier naar toe. En	

		die heeft ook uitermate naar der zin.	
NG4	Ja	G4	Nee
Uhm ja, ik ben 2 weken niet wezen zwemmen, dan denk ik potverdomme, ik moet me eigen daar naartoe dwingen hoor, niet dat ik dat zo heel graag doe hoor, ik doe alles eigenlijk alleen. Ik wil ook niet dat een ander me eigen moet ophalen, nee dan voel ik me verplicht. Maar dan denk ik schiet op pak die tas, die staat altijd klaar, ga naar de schelp hoppakee. En dan lig ik in dat water en dan denk ik ach wat lekker. En daar mag je onbeperkt onder die lekkere warme douche gaan staan. Dat vind ik een genot		Nee, ik maak me nergens druk over. Nee nee, dan kan ik thuis ook gewoon wat oefeningen doen he.	
NG5	Nee	G5	Nee/Ja
Dat gaat onbewust. Nee dat niet, ik vind voor mijzelf dat ik uh genoeg doe daarvoor. Je bent ook 80 bijna he, dan gaat het meetellen he.		Oh nee dan kan ik niet, dan bel ik af, en dat vind ik wel is vervelend, maar ik voel me niet belemmerd, maar ik vind het gewoon vervelend. En als ik dan weer kom, kijk met de vakanties, wij gaan altijd vroeg, omdat we met de kindervakanties, en dan is het voor ons veel te druk. Dus gaan we van te voren altijd weg, in juni, eerste week van juli. En dan ben ik ook 3 weken er niet. Maar dan vind ik het niet vervelend dat ik niet kan, dan ben ik lekker op vakantie hahah	

Vindt u het leuk om te bewegen?			
NG1	Ja	G1	/
Nou ik vind het wel leuk om een stukje te lopen, en zeker als het lekker weer is, nu is het redelijk goed weer, maar van de week liep ik in de regen, maar dan loop ik gewoon door.		/	
NG2	Ja	G2	Ja
/		Ja ja ja, nee anders had ik het allang niet meer gedaan.	
NG3	Ja	G3	Ja
Jawel, als je beweegt en je komt in beweging ga je wat leuk doen, ik zet rustig mijn karretje neer voor de deur,		Ja allicht, anders zou ik het ook niet doen	

dan ga ik de winkels in en uit lopen of winkelstraatje, al hoeft het niet ver te zijn. Ik blijf wel in beweging			
NG4	Ja	G4	Ja
Ja lopen vind ik heel leuk, ik dacht dat mijn vriendin nou zei, zullen we vanmiddag nou is een eindje lopen, nee maar dat vind ik wel fijn. Maar alleen lopen vind ik het niet zo leuk, meestal ga ik met iemand samen, maar afgelopen zondag zou zij met mij gaan wandelen. Maar zij kreeg bezoek, ging niet door. Ik heb die gebeld, die gebeld, iedereen had wat.		Ja vind het leuk, en dat toch zeker bij marian op muziek, ja vind ik leuk	
NG5	Ja	G5	Ja
Ja hoor, als je met tegenzin moet gaan lopen, dan blijf je thuis he.		Ja, daar bij Frans.	

Heeft u het idee dat bewegen goed voor u is?			
NG1	/	G1	Ja
/		Ja heel goed. Ja dat ik soepel blijf he. Kijk nou die knie dat is niet zo lekker natuurlijk. Er zijn wel is dingen bij dat ik even moet gaan zitten. Maar voor de rest doe ik alles mee.	
NG2	Ja	G2	Ja
Ja, het is ook zo, je komt dan ook tussen de mensen, we hebben een hele gezellige groep, het is niet enkel het sporten, het is ook de communicatie die je met de andere mensen hebt		Uuhm, het is goed, maar ik zou eigenlijk nog meer moeten bewegen denk. Ik heb ook reuma kijk, en mijn heupen en alles en mijn nek, dan zou ik eigenlijk nog iets anders, ik heb altijd last van mijn armen. Er zijn er ook die niet meer gaan, ik kan wel niet gaan maar heb ik het ook. Ze zeggen dat bewegen altijd goed is, vroeger moest je maar niks meer doen, maar dat is niet meer he, je moet blijven bewegen anders word het helemaal stijf. Nee ik vind uh... ja..	
NG3	Ja/nee	G3	Ja
Soms wel soms niet. Nou als ik uhm nou, teveel in de tuin wat heb gedaan, en valt wat zwaarder uit, en wil daarna bewegen dat gaat niet want dan slaat de hele boel op slot. Dan moet ik dat eerst rust		Ja dat gevoel heb ik wel, dusja het is wel bewegen voor ouderen, dus heb wel het gevoel dat ik best goed aankan, maarja je heb ook oefeningen waar je beperkingen mee heb. Die	

gunnen, wil ik daarna weer actief verder kunnen gaan, want ik moet daar gewoon voorzichtig mee zijn. Snapje je moet goed naar je lichaam luisteren. En dan kom je het verste zeg ik zo maar.		buik ik heb, en je zit op de grond en je moet je neus op je knie leggen bij wijze van spreken, dan zit die buik in de weg, dan red ik dat niet. Daar zit een afstandje van zoveel haha.	
NG4	Ja	G4	Ja
Ja tuurlijk, dan heb je weer zin in het volgende, ik vind het erg om een hele dag niks te doen. Ik neem me altijd voor om iedere dag iets nuttigs te doen, als is het maar 1 ding. Mijn kleindochter is hier, die moest hard werken. Die kwam niet van de bank af, prachtig weer. Dan denk ik bij mijn eigen jemig krimmen. We zijn toen wel smorgens even, kom op schiet op ik kan niet een hele dag binnen, toen zijn we even naar de stad gegaan, maar ik wil het bos in, maar dat wilde zij niet. En toen dacht ik weet je wat, jij op die bank liggen jij wil niks, maar ik wil naar buiten dus ga ik de tuin in. Dus ben ik gewoon maar onkruid weg halen. Dus ik ben gewoon die tuin ingekropen en dan heb ik een voldaan gevoel, dan heb ik iets nuttigs gedaan		Jawel, jaa dat is zeker goed. Ik heb net al gezegd, ik kan moeilijk hier een hele dag op de stoel blijven zitten. Ja uuh, ja waar merk je dat dan aan? Gewoon beetje in beweging blijven, dat is het hem. Dat is het hem, kijk daarom gaan we dan ook wel is lopen, of wandelen.	
NG5	Ja	G5	Ja
Ja ik denk het wel, nou dat je misschien wat makkelijker slaapt weet je niet. Het is wel zo, als ik een stuk gelopen heb, en dan zit je dat je dan eerder in slaap valt, dat je moeier bent dan normaal zonder beweging.		Nou als ik thuis kom ben ik moe hoor. Want hij geeft ook af en toe flinke oefeningen. Maar dat geeft niet, dat is zo over. Maar ja nou dan voel ik me eigen toch weer fitter. Ja de gezelligheid onder elkaar. Ja dat is heel erg belangrijk. Zeker je zit maar met zijn 2en hier, mijn uitjes zijn bridgen en sporten bij Frans dat uur.	

Denkt u dat bewegen u gezonder maakt?			
NG1	Ja	G1	/
Jaa, ik val er ook bij af, en het helpt er natuurlijk altijd bij om me gezonder te voelen natuurlijk. Want lopen is gezond zeggen ze, dus ik probeer zoveel mogelijk te lopen, dan heb ik even een frisse lucht, en fietsen mag ik voorlopig ook nog even niet. Maar mag niet fietsen en autorijden, maar staat daar een splinter nieuwe auto voor de deur, maar heb er		/	

nog niet eens in kunnen rijden.			
NG2	Ja	G2	/
Jaa want ik merk nu, sinds ik op dat zwemmen, dat ik makkelijker 2 trappen hier op kan, dat ik niet hijgend op zolder sta. Nee		/	
NG3	Nee	G3	Ja
Nou gezonder word ik niet meer hahah. Nee dat geloof ik niet, nee ik heb in principe toen dat allemaal gebeurde, heb ik continue alle basissen doorgelopen, dus ook met bewegen, soepel houden de rek en strek oefeningen. Dus als ik heel veel last heb, en vooral met slecht weer en kou. Dan gaat dat zo vast zitten, dan doe ik wel me rek en strek oefeningen thuis, want dan voel je dan gaat het een beetje op slot zitten		In principe meer bewegen zou gezonder voor mij zijn, daar ben ik van overtuigd, maar op het opbrengen is vraag 2	
NG4	Ja	G4	Nee
Ja tuurlijk wel, nee pas op, mijn broer heeft zijn been afgezet, maar die bewoog niet. Dus ik wil niet zeggen helemaal zijn eigen schuld is, maar ik denk het toch wel. Je mag niet oordelen over een ander natuurlijk, wij hebben allemaal een hele slechte rug. En hij is veel groter en forser dan ik. En hele slechte rug. Zit gewoon in de familie. Die is daaraan geopereerd. En hij had ook allemaal pijn in zijn benen, daar hadden ze ook allemaal stends in gezet, ja u moet bewegen, u moet bewegen, die dokter kon zeggen wat tie wil maar dat doet harstikke zeer zei hij. Ik voel niet wat hij voelt, dus hij ging zitten hele dag, ik zei probeer het in godsnaam, als is het maar een metertje, je heb het park naast je huis. Maar hij deed het niet he. Hij pakte de scootmobiel van zijn vrouw.		Dat weet ik niet hoor, met al die klachten die ik heb, dat weet ik niet. Ja als ik soms van marian af kom, doet het hier weer zeer, en daar weer zeer. Komt dat door die oefeningen of, ik denk nouja ik heb chronische whiplash, ik moet gewoon even uitkijken met wat je doet.	
NG5	Ja	G5	Weet niet
Ik denk het wel, dat je alles kan blijven doen he. Tenminste voor onze leeftijd. Je wil allemaal toch een beetje ouder worden he, je gaat het niet zoeken om meerdere iets te krijgen ofzo he.		Weet ik niet	

Wat is u gevoel bij u leefstijl? (oud-nieuw?)

NG1		G1	
Ja prettiger, ik voel me eigen ook een stukje beter vooral, met lopen dan he. Even lekker stukje lopen, voelt lekker prettig aan. Dan dat je een hele dag thuis zit, je zit zo maar thuis binnen 4 muren. Maar probeer er toch tussenuit te gaan.		Ja dat kun je merken hoor, en zeker dat roken. Ja, echt waar. Toen ik rookte, elke avond piepen eh, heel benauwd. Maar nou niet meer. Hoesten praktisch ook niet meer. Hoe dat komt, ik weet het niet	
NG2		G2	
Ja ik voelde me iets fitter, het is niet dat ik zo zei van nee dat ik me gelukkig ervan voelt. Het is gewoon dat ik gezellig heb, lekker zwemmen. Het is net wat ik zeg, je zit met mensen van je eigen leeftijd, en heb je het toch over bepaalde dingen		Aan de ene kant wel goed maar aan de andere kant we hebben ook veel te veel feestjes en leuke dingen, en dat is natuurlijk weer niet goed, dat heft elkaar dan weer op he. Dusja, uuh, ik vind soms ben ik wel goed bezig, maar soms denk ik dat moet je eigenlijk niet doen, maarja gezelligheid vind ik ook heel belangrijk natuurlijk. Ik mag eigenlijk ook niks drinken natuurlijk met die suiker, ik heb hoge bloeddruk en hoge cholesterol, daar heb ik allemaal pillen voor. Ik heb toen tegen de huisarts gezegd ik kan nou wel veel, ik kijk gewoon, maar als ik nou nooit meer een wijntje kan drinken dat doe ik dus niet he, dat kan ik al wel zeggen. Ja achja, dan heb je nooit niks. Als ik er last van krijg of ergens dan laat je het vanzelf.	
NG3		G3	
Ja wel goed, ik zit lekker in mijn vel, en ja hoor		Nou ik ben er gelukkig mee, ik ben geen alcoholist, ik drink niet veel op een verjaardag ofzo, of in het weekend wel is wat. En ja ik leef met dat betreft vrij gezond. Ik uh, maar als het gezellig is en doen, dan doe ik gezellig mee.	
NG4	/	G4	
/		Ja wel goed, ik zeg nogmaals de beperkingen die ik heb, maar mijn gevoel van mij leven is goed.	
NG5		G5	
Nou, ja, ik denk wel goed. ik ben tevreden met het gene wat ik nu heb en doe. Fietsen en lopen kan ik allemaal nog voldoende. En sport kan ik nog op een goed niveau oefenen		Goed, ja. Nou wat ik zeg smorgens opstaan, douche, ontbijten, beetje stoffen, krantje lezen. Boodschappen doen.	

Sociale invloeden

Bewegen mensen in uw directe omgeving?			
NG1	Nee	G1	Ja
Nou ik heb hier in de buurt geen vrienden of kennissen. Die wonen allemaal aan de andere kant van bergen.		Mijn vrouw niet, mijn zonen allebei wel. Doen sporten fitness. Ja.... Enkel fietsen doen wij samen en lopen. En voor de rest doet ze niks. Ja zwemmen	
NG2	Ja	G2	Nee
Ja mijn dochter, mijn kleinkinderen sporten, en mijn schoonzoon. Dus uuh		Mijn familie niet, ik heb een zus die is 11 jaar als ik, dus die is 76, nee die heb dat nooit gedaan vroeger ook niet.	
NG3	Ja	G3	Ja
Ja mijn dochter die beweegt heel veel haha, mijn dochter is kampioen geworden bij de bodybuilding, dat zijn fanatieke sportfanaten der vriend ook. Die heeft nu aankomend weekend een wedstrijd, wat dat betreft zit er genoeg sporters in de, mijn kleinzoon is fanatiek aan het voetballen. En die wil atletiek gaan doen, dus ik ben het alleen maar aan het promoten.		Ja mijn vrouw is na 2 jaar erbij gekomen, maar ik woon in de seniorenflat, en daar hebben wij een, de flat heeft 120 eenheden, en uh dat zijn allemaal mensen die ouder zijn dan ons, en die bewegen niet veel, daar zijn er heel veel met een rollator of rolstoel en dat soort dingen.	
NG4	Ja	G4	Nee
Nou mijn vriendin loopt veel.		Nee ik heb verder geen mens, nouja mijn dochter heb boven op zolder allemaal van dat apparatuur staan. Die doen dan wel is, die gaan regelmatig ook wel is hardlopen, maar of ze daar werkelijk de tijd voor heeft , met de kinderen, dat weet ik niet natuurlijk.	
NG5	Ja	G5	Ja
Ja mijn vrouw is een tegenpool wat dat betreft, die kan makkelijk thuis zitten, maar dan lopen we samen hoor. Maar dat probeert ze ook wel, maarja elk lichaam is anders he. Die heeft meer moeite dan van het bewegen betreft dan ik.		Ja mijn man, doe moest van de dokter naar de therapie, dus die gaat daar 2x per week naar toe.	

Hoe vinden de mensen in uw naaste omgeving het dat u aan het sporten bent?

NG1		G1	
Ja die vinden dat goed! Want dat is wel belangrijk zeggen ze, veel bewegen. Want als ik niet loop probeer ik te fietsen, maar ik mag nu natuurlijk niet fietsen		Ja dat zal wel goed wezen denk	
NG2		G2	
Ja goed! Die zeiden dat je veel eerder moeten gaan doen, zie je nou wel, we hebben het toch gezegd je moet meer gaan bewegen		Nou dat interesseert ze denkt niet, ik heb er nog nooit niks van nee	
NG3		G3	
Ja ik geloof wel positief, anders had ze er ook niet zo gezien he. Hahaha		Nouja, die lachen je altijd toe, goh daar gaat tie weer, ik heb daar een speciaal trainingspak wat ik gebruik, en die vinden dat goed.	
NG4		G4	
Dat weet ik niet, ik weet het niet.		Ja prima, want mijn schoonzoon is fysiotherapeut, die zegt van uh, ben je moe als je terug komt hahah, dus die vinden allemaal prima	
NG5		G5	
Die geeft er niks om nee, ook niet dat ik uh ja, weg ben voor andere activiteiten ofzo, dat uh, ik doe ook die maaltijden dat is ook eens in de 3 weken. Nee dat vind ze geen bezwaar.		Oh die vindt dat goed, en mijn man ook, daar vind ze het helemaal goed voor. Want die is helemaal niet van de bank af te krijgen	

**Motiveren mensen in uw naaste omgeving u om te gaan bewegen?
(van wie het meeste steun?)**

NG1	Ja	G1	
Jaa van mijn baas ook veel, die wilt ook wel hebben da tik iedere dag te voet komt, en veel ga lopen. Maar uh volgens de huisarts loop ik nog te weinig		Nee nee. Komt echt van mezelf. Jaa zeker een stimulans is dat voor mij! Zelf doen ze het ook. En dan zeg ik zelf ook altijd nou jongen goed bezig.	
NG2	Ja	G2	
Van mijn kind ja haha, jaa ik moet altijd		Mijn familie, mijn man zegt wel van goh	

naar haar toe fietsen. Dat zegt ze dan altijd tegen mij. En nodigt ze mij uit voor koffie en moet ik de fiets komen. Of ik ga samen met mijn dochter wandelen door de intratuin. Het is niet ga maar lekker op de stoel zitten. Ze proberen me wel aan het bewegen te krijgen.		je moet wel gaan, soms heb ik geen zin en motiveert hij mij dan wel. En mijn dochters zeggen ook je moet met alles bezig blijven, met je hoofd en je lijf	
NG3	Ja	G3	
Ja dat wel, ik zei toen ook al toen ze net begon met fietsen, en dingen, dat wel. Ja uhm, bedoel ze weten dat ik echt ziek ben, dusja ze gaan er vanuit dat ik beweeg. Dat heb ik altijd gedaan		Nee nee, wij doen veel voor die mensen, maar zijn ook hele dagen met die mensen bezig, omdat het allemaal ouderen zijn, beetje burenplicht laat ik maar zeggen, maar die zeggen niet je moet gaan sporten of. Ja we steunen elkaar denk ik. Ja, ik heb ze toen gemotiveerd, want mijn vrouw is van huis af geen sporter zeg maar, ik zo goh dat is wel iets van jou, gezellig leuke groep met dames ga mee. Nouja en die vond het vanaf de eerste dag eigenlijk gezellig en doen.	
NG4	Nee	G4	Ja
Nee, nee. Nou ik was zondag, mijn buurvrouw is pas weduwe, en ik kwam uit de kerk, en heb ik even aangebeld, van goh heb je vanmiddag wat. Nee want ik wil het bos, met de vraag of je mee wil. Ja ja ik doe het echt uit mezelf.		Jawel ja, die zeg ook was je moe, kreeg je hartkloppingen enzo, helemaal goed he. Je moet dit doen, dat doen. Nee dat vinden ze wel leuk.	
NG5	Ja	G5	Ja
Nee dat niet, mijn vrouw is mijn steun en toeverlaat. Je bent met zijn 2en he, dus je moet samen alles uitzoeken		Ja van mijn dochter wel, en dat vinden ze zelf ook leuk. Nou ben ik dan vanmorgen met mijn dochter weg geweest, en dat vind hij ook goed. En hij doet nu ook biljarten erbij,	

<u>Vindt u het belangrijk wat mensen in uw naaste omgeving vinden van uw beweeggedrag?</u>			
NG1	/	G1	Nee
/		Nee maakt me niks uit, als ze het zeggen vind ik het leuk. Nou ik doe het uit me eigen, gewoon uit me eigen. Wat een ander zegt, ja, nee	
NG2	Nee	G2	Nee
Ik doe het voor mijn eigen, niet omdat		Nee nee, ik ben geen meeloper, dat	

hun het zeggen		interesseer me niet, wat ik leuk vind doe ik, of dat een ander dat nou leuk vind of niet.	
NG3	Nee	G3	Nee
Nee, ik ben al op de leeftijd gekomen, dat ik vind het eigenlijk dikke mik wat een ander van mij denkt, het gaat meer over het feit wat ik van hun vind hahah		Nee, ik ben wat dat betreft, ik trek mijn eigen plan, ik pas me aan, maar ik doe wat ik wil doen.	
NG4	Nee	G4	Nee
Nee dat vind ik absoluut niet belangrijk		Dat maak me eigenlijk niet veel uit of als ze dat wel of niet zeggen. Ik moet toch zelf besloten om het te doen.	
NG5	Nee	G5	Nee
Nou nee niet zo, ik doe het voor mijzelf, wat andere ervan denken of vinden, ik vind het wel leuk		Nee, nee	

Eigen effectiviteit

Moet u zich ertoe zetten om te gaan bewegen?			
NG1	Nee	G1	Nee
Nee daar heb ik geen moeite mee, wat ik zeg ik ga gewoon een eindje lopen. Ligt er ook wel aan wat voor weer het buiten is, maar dan ga ik gewoon lopen.		Nee ik doe het graag, echt waar, ik ben blij als het dinsdagmiddag is. En net als vrijdags ben ik blij dat ik kan gaan zwemmen	
NG2	Nee	G2	Omstandigheden
Nee, maar fietsen wel, ach god moet ik weer fietsen, zijn naar halsteren gefietst en daar hebben wij z'n slechte conditie op fietsgebied, zo van hehe we zijn eindelijk op halsteren. Maar daar nemen we ons voor om vaker te gaan fietsen. Dat is het nadeel dat er een auto voor de deur staat, die pak je dan makkelijker he		Soms wel, niet altijd hoor. Als er iets is, dus zoals bij mijn dochter, dan heb ik geen zin om iets te doen. Of dat er andere moeilijkheden zijn, dan ben ik er teveel mee bezig. Dan kan ik niet goed slapen, dat is het dan, pff dan heb ik ga niet, al die praatjes dan heb ik er gewoon geen zin in.	
NG3	Nee	G3	Nee
Nee hoor, nee. Dat gaat vanzelf, smorgens op en gelijk, tenminste wat het toe laat dan he. Tenminste zover ik ben altijd in beweging. Want ik heb adhd ook, dus dan moet je wel een beetje hahahah		Nee nee, we kijken naar de donderdag uit om dit te gaan doen. Het leuke van dit sporten hier, het is sporten maar ook ontspannen. Nou dat zijn eigenlijk allemaal vrienden, want toen ik hier kwam ben ik echt heel leuk opgenomen en gedaan. Je komt er toch, het waren eigenlijk allemaal dames, en kom je er binnen, ben je ook een beetje gezet enzo, je ziet er, wat krijgen we nu voor rare vent	

		binnen, zo werkt dat he. maar dat is heel leuk gegaan, en ik heb met heel veel mensen contact, we komen er ook en die komen ook wel is bij ons. Het is echt he.
NG4		G4 Nee
Ja dan is het soms zo koud of rot weer, ik heb daar een vaste dag voor, andere dagen heb ik andere dingen te doen. Dus uh je moet eigenlijk, dat vind ik wel goed, op iedere dag iets te doen hebben. Zorgen dat je iets te doen heb. He gewoon een vast schema wat je, want ja met de zang lag het bijv. in de vakantie heel lang stil, dan gaat mijn zin over. Dan zegt iemand anders ik heb er wel weer zin in, maar bij mij is het andersom. Mijn zin word minder, je moet bezig blijven.		Wie ik? Nee hoor, ga ik even vrolijk naar toe, wat ik zeg ik vind het hartstikke leuk.
NG5	Ja/Nee	G5 Nee
Uhm, ene keer wel andere keer niet. Wat ik net zei, als het vrij trainen is, dat je dan een keertje zeg, van nou ik heb vanavond geen zin. Maar in competitieverband dan moet je er staan he, dan moet je er zijn en anders stel je een ander teleur, je bent een team he		Nee ik pak gewoon de fiets. Nee dat is mijn morgen, vanaf half 11 tot half 12. Dan drinken we een bakje koffie, zijn we om 12 uur thuis.

Kunt u zichzelf motiveren om iedere week te sporten?			
NG1		G1	Ja
/	/	Ja hoor zeker. Jaa hoor, en het contact met de mensen onder elkaar, hartstikke leuk!	
NG2	Ja	G2	Ja
Ja dat zwemmen vind ik heerlijk iedere week		Nouja dan ben ik nu weer begonnen, wij gaan ook veel op vakantie, voorjaar 5 6 weken, najaar. Ik ben van het jaar 5x op vakantie geweest. Met mijn dochters ook een heel lang weekend, of met heel het gezin. Dan moet je er weer toe zetten om te gaan. Na de vakanties	
NG3	/	G3	Ja
/		Ik hoef me niet te motiveren, want we kijken er naar uit. Want die motivatie is	

		eigenlijk vanzelf.	
NG4	Ja	G4	Ja
Ja natuurlijk, ik weet dat dat goed is, en ik weet als ik daar mee stop, als daar geen regelmaat inzit dat ik het dan af laat weten, snap je. Nee dan ga je denken je hoeft voor niemand, ga toch niet. Het is dat ik nu 2x logees had. En dat ik op donderdag, als ik dinsdags niet ga zwemmen ga ik donderdag, ik probeer altijd iedere week te gaan		Ja, anders was ik allang weg geweest. Ja, en lekker praatjes maken met de vrouwtjes allemaal. Het sociale contact Ja ja, dat vind ik ook leuk	
NG5	Ja	G5	Ja
Ja ik denk het wel		Ja, want de donderdag savonds is het bridgen, en dat duurt meestal wel laat. Maar smorgens om 8 uur staan we uit bed hoor.	

Lukt het u om te bewegen als u ook andere bezigheden heeft waar u druk mee bent?

NG1	Ja	G1	Ja
Jaa dat lukt wel, ik maak er wel tijd voor, jaa ik maak daar echt tijd voor		Jaa zeker dat moet! Jaa dan moet ik straks boven de deuren gaan schuren en schilderen, als het tijd is om weg te gaan dan ga ik naar hier. Ja dat doe ik wel	
NG2	Ja	G2	/
Nee dat zwemmen ga ik doen, of er moet iets heel bijzonders zijn. Maar anders ga ik gewoon zwemmen		/	
NG3	/	G3	Ja
/		Nee nee die donderdag, heb ik al eerder gezegd, die staat voor ons vast, wij spreken die dag niks af, dan kunnen we niet hebben we eigenlijk de pest in als we niet kunnen. Bijv nu dan is hans er niet, die heb vakantie, maar dikkels is er een vervanger, dan is els er, dat is nu niet geregeld, maar eigenlijk vinden we dat jammer.	
NG4	Ja	G4	Ja
Ja ik plan niks in op de dagen, dinsdag is mijn vrije dag dan plan ik niks in en dan ga ik zwemmen. Of ik doe het donderdags.		Nee dan laat ik het, als ik het heel druk heb, en moet donderdag sporten ga ik er gewoon heen. Daar maak ik echt tijd voor.	
NG5		G5	Ja
Ja ja, afzeggen bedoel ik, dat komt bij mij niet snel voor, als het niet anders kan		Ja dat is mijn vrije dag om te gaan sporten. Daar houd ik wel rekening mee.	

dan moet het natuurlijk. Normaal gesproken houd ik mijn eigen altijd aan de afspraken.		
--	--	--

Hoe zeker bent u ervan dat u meer kan bewegen dan dat u nu doet?		
NG1		G1
Jaa uhmm... jaa meer van alles wat gaan doen, jaa toch maar proberen meer zoals de dokter het zegt.		Dat zou kunnen, maar dat ga ik niet doen. Nee dat wordt teveel. Ja dan ben ik bang dat ik last krijg van mijn longen. Het is natuurlijk nog niet helemaal. Chemo gehad, en dan me kop je kent het zien he allemaal blaasjes, dat is allemaal nog van die rotzooi.
NG2	/	G2
/		Ja dat wel, ik zal wel wat anders willen doen, alleen ik heb er geen tijd voor. 2 dagen per week weg zijn. Ik moet ook wel is, ik ben ook niet zón hele poetser, maar moet wel allemaal is gebeuren, en wassen en strijken. Ik heb er wel is over nagedacht om nog iets bij te doen, als het van de zomer goed weer is, gaan wij een hele dag fietsen, dan nemen we de fiets op onze auto mee en gaan we weg, het is het een of het ander.
NG3		G3
Ja je gaat toch je grenzen zelf verleggen, met wat je zelf kan. Kijk ben je heel negatief ingesteld, dan kom je minder ver, dan als je positief bent ingesteld. Maarja dat is een mens eigen, negatief of positief daar kan je niks aan doen. Dus vandaar dat een positief altijd verder zou komen met zijn leven dan een negatief		Nou ik denk dat ik wel meer kan bewegen daar ben ik 100% zeker van, maar daar heb ik geen zin in hahah. Nou iedere dag zijn wij bezig, of met vrijwilligerswerk of met andere dingen, ik ben ook sinds enkele jaren van de bewonerscommissie, heb heel veel te doen met stadlander, de verhuurder van huizen.

mens. Dus op alle vlakken dan he		Dan heb je bestuur, heb je andere dingen, in het bestuur ben ik bezig met die hondenclub, ik heb geen tijd. Maar goed daar beweeg je ook en ben je ook mee bezig
NG4		G4
Ooh dat weet ik niet. Nee, ik vind dat ik genoeg beweeg. Ik vind echt dat ik genoeg, ja ik denk dat meerderheid mij niet kan bijhouden. Dus ik heel die dingen niet nodig, dat vind ik flauwekul dat kan ik zelf, en dat deed ik al zelf.		Nou daar ben ik niet zo zeker van, Ja door de klachten.
NG5		G5 /
Ja dan moet ik eigenlijk uitproberen, maar nogmaals ik vind voor mijzelf dat ik genoeg beweeg. En zou er een rede zijn, dan zou je misschien wat meer gaan doen. Maar ik denk niet dat die er is.		/

Wat heeft u er toe doen beslissen om toch niet/wel te gaan bewegen?			
NG1	Wel	G1	/
Ja wat er allemaal is gebeurd zeg maar he, ja echt maar dat ik moet doorzetten voor af te vallen. Want het moet er echt af. Want de diëtiste zei ook meer bewegen, meer bewegen, meer bewegen. Ben ik dat maar gaan doen.		/	
NG2	Wel	G2	
Om van mijn dochters gezeur af te zijn die vaak zei om te gaan sporten. Ja ik dacht laat ik het maar is gaan doen, vaak andere oudere mensen die 65 zijn doen ook vaak sporten, en als ik het niks vind kan ik er altijd nog mee stoppen		Jaa toen heb ik suiker gekregen en van alles, en eer dat dat allemaal..... Dat het wel goed is voor mij en voor iedereen natuurlijk ej. En eigenlijk moet ik ook nog wat anders erbij doen, want het is blijkbaar bij mijn suiker en je spieren, dat is veel beter. Ik hoor het ook maar. Daarom heb ik toen ook maar die dingen gedaan, dat traject voor die suiker. Dan werd je gemeten en gewogen en alles. Dat was echt, daar werd je een beetje hoe heet het,, die testen en meten dat was toen ook allemaal. Ik vind het, ik voel me eigen er ook beter bij moet ik zeggen. We zijn pas 5 weken op vakantie geweest, we zijn eind september terug gekomen, maar dan ben ik echt zo stijf als de pest. We gaan wandelen en dingen bekijken, maar toch niet zoals het sporten, ja dat	

		vind ik altijd wel lekker.	
NG3	Niet	G3	
Ja omdat mijn basis momenteel heel beperkt is daarmee. Ik zit ook met dat ijzer, ik had ook ijzer allergie, dus dat was ook weer ontstoken. Dus dat moesten ze ook weer opensnijden, dan zit je niet zo op sport te wachten, en dan kan je maar net alles bewegen		Nou omdat de dokter zei, het zou beter voor je zijn als je meer gaat bewegen, zon advies sla je niet in de wind. Ja toen was ik ook wel een druk baasje, maar was ik niet met sporten bezig. Mja als de dokter zegt dat dat goed voor mij is, dan doe ik dat. Ja ja, ik denk van ja die man heeft gelijk, dus ik gaan is kijken wat er is. Want zelf daarvoor voor ik naar die sportschool ging, ben ik ook nog bij een fysio geweest, daar kon je ook sporten, dat was in de voormalige kazerne laat ik maar zeggen. Maar dat uh, dat werd dan ook betaald door het ziekenfonds, maar dat was maar een half jaar, en moest je het zelf betalen, en dat was vrij duur. Denk nou kan ik beter wat anders gaan doen. Kijk in de sportschool kan je meer binnen lopen van he, als je dat wilt zal ik maar zeggen.	
NG4	Niet	G4	
Jaja voor de gymnastiek, ik denk wat doen die? Wat doen die nou wat ik niet doe. Ik doe een half uur oefeningen voordat ik me bed uit komt, anders ben ik geen mens. Dat zijn allemaal oefeningen van haar die ik heb gekregen voor mijn rug. Maar dat vind ik niks. Dat verplichte daar hou ik niet van, ik doe dat zelf wel.		Om toch een beetje meer in beweging te zijn. Marian heb weer andere ideeën om te bewegen natuurlijk. Dus ik kan hier thuis wel poetsen en sjouwen en doen, maar zijn de beweging niet zoals zij doet	
NG5	Niet	G5	
Nou ik ben uh via de huisarts, wou ik dus wat gaan doen. Ik werd een beetje te zwaar voor mij gevoel. En toen ben ik hier op gesprek geweest bij Els, maar nogmaals ik heb het net al aangehaald dat gymmen vond ik nou niet zo geweldig, dus ik ben toen uit eigen wegen gaan tafeltennissen. He om toch een beetje, dat 1 keer per week. Doe ik nog in competitieverband, en verders heb ik uh daarna een telefoontje gehad, maar dat is eigenlijk helemaal stil		Ja dat weet ik eigenlijk ook niet, ik kom bij die uh Els. En uh die zegt toen ook, ik denk dat ik ook kortademig was. Ja uhm, mijn bloeddruk en zulk soort dingen denk ik toch dat dat toch invloed heeft gehad, ik zal het proberen. Ja dat weet ik eigenlijk niet, nee ik dacht ik zal is gaan kijken, en het is me bevallen. En ja zo gaan we maar door.	

gefallen. Ja ik kon wel iemand, uit de buurt, maar die was er nou wel bij. Maar ik vond het toch niet zo, nee. Nou de hoofdzaak is dat er veel vrouwen waren, niet dat ik iets tegen vrouwen heb hoor. Maar dat trok me ook niet, ik heb zelf iets gevonden waar ik wel plezier in had.		
---	--	--

Welke vaardigheden mist u bij het volhouden van een gezond gedrag?			
NG1	/	G1	
/		Nee dat is allemaal goed, me voeding is goed. De beweging is allemaal goed. Wat ik daar allemaal doet. Dat is fantastisch. En dan kom ik straks weer thuis, dan ga ik even lekker rusten op de bank. Appeltje om 4 uur, jaa	
NG2	/	G2	
/		Jaa... een beetje doorzetten vind ik soms, als ik ergens ben, dan neem ik een wijntje, dat zou ik eigenlijk al niet moeten doen. Gister waren we bij onze dochter moesten we oppassen, en voetbal gekeken, en dan zo van ma wil je een wijntje, dan neem ik me eigen voor dat moet je niet doen, mja dan neemt zij er ook 1, ik ben ook makkelijk te verleiden, ach gezellig toch. Dat zou ik eigenlijk niet moeten doen.	
NG3		G3	
Opzich ben ik wel heel tevreden, het enige wat ik miste was mobiliteit, op het laatst mag je dan niet meer fietsen, dan zijn ze bang dat je eraf valt dat ze je niet in elkaar kunnen krijgen. Dus met dat karretje is er een wereld voor mij open gegaan		Haha jaa.. ja, wat moet ik daarop zeggen, voor me gevoel mis ik niks. Maar een beetje nog, dieper denken dat zou goed voor je zijn, dus nog iets meer. Zou in principe denk ik beter zijn, want hoe meer je sport hoe beter het is. Ja of op dat gebied doorzettingsvermogen, ja ik heb er vrede mee en het gaat goed, en	

		heb ook geen klachten verder, ik heb die suiker en neuropathie, maar dat gaat niet weg met of ik wel of niet meer sport
NG4		G4
Ik zou het niet weten hoor, nou ik ben wel tevreden met zoals het nu is, en ja. Maar nog een paar extra vriendinnen erbij zou ik wel willen.		Volgens mij geen 1 hoor
NG5		G5 Nee
Nee dat leeft niet zo		Nee

Welk doel wilt u nog behalen in de toekomst?			
NG1	Ja	G1	
Ja ik heb wel doel om ook, ik wil ook naar Duitsland toe, maar dan moet ik ook eerst weer navragen of dat kan, vanwege mijn gezondheid ook wat ook een rol speelt. Ik wil naar de kerstmarkt gaan. Dat is meer lopen dan normaal, dus ja ik moet dan ook naar de cardioloog in het ziekenhuis of dat haalbaar is voor mij. Dus gaan we daar naar toe. Dus het is dan al 2x dat ik niet kan gaan. Dus ik hoop van wel, maar dan heb ik de kans dat ik ter ondersteuning begeleid moet worden, voor het geval er iets op moet doen. En voor de rest ja.. ik probeer zoveel mogelijk zo goed mogelijk te doen. Mijn eten aan te passen		Jaa maar dat gaat niet... het is iedere keer als ik bij die dokter komt, is hetzelfde nog. Ik eet echt niet veel	
NG2	Nee	G2	Ja
Nee, doe het echt voor de gezelligheid.		Nou ik moet zeggen vrienden van ons die hebben naar hoe heet het.... De caminio gelopen, en dingen. Nee in Portugal, de wandeling, die hebben gefietst dan. Dan zie ik dan wel is en denk ik van ooh dat wil ik ook wel, maar ik denk niet dat ik dat kan. Met mijn knieën niet en mijn voeten niet.	

NG3	G3	Nee
Nou... hahah die doelen zijn beperkt. Nee gewoon lekker relaxen, genieten van alles en elke dag is er 1. Want ja morgen kan die over zijn he. Dus	Nee niet echt, lang leven he, hahaha. Zo lang mogelijk. En op de manier zoals het nu is. Want dat is wel heel belangrijk. Ik zou best toch wel minimaal 5 kilo kwijt willen hoor. Nouja, dat zou ik wel willen, maar dan moet ik zoveel andere dingen, of moet ik laten en doen, nogmaals ik ben een gezelschapsdier en gezellig en doen, als het om half 10 is zit op mijn horloge te kijken savonds, goh is er niet een lekker stukje kaas. En ik ben met wat dat betreft een hele rare vent. We hebben een heerlijk leven gehad, we zijn al bijna 50 jaar getrouwd, als er morgen dan wat gebeurt, daar word mijn vrouw wel is boos over, dan kan ik terug zien op een hele goede tijd, en dan lig ik er ook niet wakker van. Nou we hebben het gehad, het was heerlijk	
NG4	G4	Nee
Nee, ik heb heel veel reizen gemaakt en die deed ik ook wel alleen, ik ging toch alleen ja. Hoe bestaat het, dat durf ik eigenlijk nu niet meer zo goed. Want ik heb al jaren iemand die mee gaat met mij op vakantie, en dan ga ik een paar keer per jaar zeg maar. En dat vind ik eigenlijk wel een veiliger gevoel, dat we met 2en zijn. Je kunt lekker, het is gezelliger. De hele dag doornemen, en je kunt samen naar het terras, samen naar de stad, anders loop je alleen ofzo. Dan heb ik dat nooit gehad hoor, het is altijd wel goed gegaan met een groep. Maar daar zit ik nu wel tegenop, toch moet ik het wel weer doen, die mensen worden ouder, vandaag of morgen zeggen ze ik ga niet meer, en dat kan je ze niet kwalijk nemen.	Nee ik hoop dat ik nog tig jaren mee mag, voor de rest vind ik het prima, samen met mijn man nog lekker leven, op vakantie. Voor de rest vind ik het wel prima	
NG5	G5	Nee
Nee, ja ik wil nederlands kampioen worden maar dat zit er niet in hahah. Nee nee daar ben ik me wel van bewust. Ik heb altijd, ja dat komt ook omdat je belangstelling heb voor sport, gevoetbald getennist. En dan nogmaals op een bepaald niveau, een strever ben ik nog	Nou op ons leeftijd, nee echt een doel nee. Dat het zo mag blijven, dan we gezond verder mogen doorgaan zo	

nooit geweest om hogerop te komen. ik heb ook gebridged, ik denk 15 jaar, en dan zit het er meer in eigenlijk dan in ej om te winnen dan voetbal of andere dingen.		
--	--	--

<u>Bent u van plan om in de aankomende tijd te blijven (gaan) sporten/bewegen?</u>			
NG1	Ja	G1	Ja
Ja, dat wel, dat moet wel. Ja die rug moet in beweging blijven natuurlijk. Want als ik blijf zitten is het ook niet goed. Dus uh, maarja ik zeg beweeg hier al in huis, en ga ik straks een stukje lopen		Jaa zeker, dat blijf ik doen, als het kan blijf ik het doen. Ja hoor	
NG2	/	G2	Ja
/		Ja ja ja, alstublieft wel. Dat is wel belangrijk. Ja is voor je gezondheid heel belangrijk wel. En ik voel me eigen er ook goed bij.	
NG3	Nee	G3	Ja
Nou dat kan ik niet beantwoorden, nee. Want ja als je zon deusje bent als ik, dan zit dat sporten niet op een hoog niveau. Ja en misschien als mijn hond er niet meer is, dat je zegt dan zou je een alternatief willen hebben dat je dat kan opvangen, misschien dat het dan financieel iets beter gaat, wat ik niet denk maar je weet maar nooit. Dan zijn dat factoren die wel mee zullen spelen eventueel. Ja het financiële plaatje, want ja het kost allemaal geld. En dat is er niet, sowieso niet. Kijk dat geld heb ik gewoon niet		Ja ja, het bevalt goed, het is gezellig en het is goed voor me. Wat wil je dan nog meer. Dat zijn voor mij de belangrijkste redenen.	
NG4	Ja	G4	Ja
Ja zo lang mogelijk wel he. Ja zo lang mogelijk die dingen blijven doen. Dan voel je je eigen toch fitter.		Nouja marian gaat ermee stoppen he. Jaa, als die meneer me aanstaat, en vind het leuk dan wil ik gewoon blijven natuurlijk.	
NG5	Ja	G5	Ja
Ja gewoon hetzelfde proberen vol te houden wat ik momenteel doe, dat vind ik belangrijk.		Ja dat vind ik gezellig, het is lekker ontspannen. De ontspanning die je dan ook hebt, en je kom ook weer met andere mensen in contact. Dat is ook een mooi iets. Ik zeg we zitten zo maar met zijn 2en, dus dan ben je blij dat je weer is wat anders hoort en ziet.	

Er zijn verschillende barrières mogelijk die het u moeilijk maken in de aankomende tijd te blijven sporten. Wilt u voor de volgende barrières aangeven of deze voor u van toepassing zijn?

NG1		G2	
Een gebrek aan tijd?	Nee	Nee	
Een gebrek aan zelfdiscipline?	Nee	Nee	
Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden?	Nee	Nee	
Een gebrek aan plezier in het bewegen?	Nee	Nee	
Een gebrek aan geld?	Nee	Nee	
Een onvoldoende gezondheid?	Ja	Ja	
Een bewegingsangst?	Nee	Ja/Nee	
		Ja, ja dat is nou nog. Ja, jaa daar ben ik bang voor. Dan ga ik het voelen he. Het waren 40 hechtingen hoor van achter tot voor. Das niet misselijk Jaa dat heb ik eigenlijk niet, enkel dat ik natuurlijk wel bang bent dat ik teveel doe, en overbelast. Voor een blessure. Ze hebben een rib moeten breken om erbij te komen, en dat is niet goed. Dat is niet zo leuk. Dus dan moet je oppassen met bewegen. Dan weet ik zelf al wel een beetje hoe ik dat moet doen, maar het kan een keer gebeuren. Als je je eigen verdraaid ofzo weet je wel.	
NG2		G2	
Een gebrek aan tijd?	Nee	Nee	
Een gebrek aan zelfdiscipline?	Nee	Nee	
Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden?	Nee	Nee	
Een gebrek aan plezier in het bewegen?	Nee	Nee	
Een gebrek aan geld?	Nee	Nee	
Een onvoldoende gezondheid?	Nee	Nee	
Een bewegingsangst?	Nee	Nee	
		Ja toen mijn dochter ziek was, toen waren we altijd daar, die is jaren ziek geweest, chemo etc. dus als er iets is met mijn kinderen of kleinkinderen, en met mijn man natuurlijk.	
NG3		G3	
Een gebrek aan tijd?	Nee	Nee	

Een gebrek aan zelfdiscipline?	Nee	Nee	
Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden?	Nee	Nee	
Een gebrek aan plezier in het bewegen?	Nee	Nee	
Een gebrek aan geld?	Ja	Nee	
Een onvoldoende gezondheid?	Ja	Nee	
Een bewegingsangst?	Nee	Nee	
Ja dat weet ik wel, maar dat is bij mij niet echt aan de orde, omdat ik ook met die rug problemen zit, dan ben je al snel klaar, en ik ben wat dat betreft uitbehandeld, ze kunnen niks meer doen, ik ben ow jee zo voorzichtig mee. Dus dat vormt wel een belemmering, een hele grote. En zeker naarmate je ouder word ga je het nog meer voelen weet je wel.			
Ja en misschien als mijn hond er niet meer is, dat je zegt dan zou je een alternatief willen hebben dat je dat kan opvangen, misschien dat het dan financieel iets beter gaat, wat ik niet denk maar je weet maar nooit. Dan zijn dat factoren die wel mee zullen spelen eventueel. Ja het financiële plaatje, want ja het kost allemaal geld. En dat is er niet, sowieso niet. Kijk dat geld heb ik gewoon niet			
NG4		G4	
Een gebrek aan tijd?	Nee	Nee	
Een gebrek aan zelfdiscipline?	Nee	Nee	
Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden?	Niet nodig	Nee	
Een gebrek aan plezier in het bewegen?	Nee	Nee	
Een gebrek aan geld?	Nee	Nee	
Een onvoldoende gezondheid?	Nee	Ja	
Een bewegingsangst?	Nee	Nee	
Nee, weet je wat mij zou belemmeren, het weer. Ja gladheid, sneeuw, dan kan ik niet, dan durf ik heel slecht, nou dan moet ik wel gaan lopen, dan kan ik savonds niet naar de stad he. Savonds om half 12 terug, dus dan gaat dat niet. Dat is savonds om half 12 ook niet veilig. Uh ik durf dan niet te fietsen, ik durf ook geen auto te rijden met slecht weer. Dat gaat niet.		Uh ja, ik heb eigenlijk, ik heb in '92 heb ik een aanrijding hier gehad. Daar heb ik een chronische whiplash aan over gehouden. Dus mijn concentratie is ook niet zoals het moet zijn. Daarom ben ik ook beetje belemmerd eigenlijk om het een en ander te doen. En dan krijg ik die klachten in mijn rug in je nek, schouders heel vervelend	
NG5		G5	
Een gebrek aan tijd?	Nee	Nee	

Een gebrek aan zelfdiscipline?	Nee	Nee
Een gebrek aan steun/aanmoediging van familie/vrienden?	Nee	Nee
Een gebrek aan plezier in het bewegen?	Nee	Nee
Een gebrek aan geld?	Nee	Nee
Een onvoldoende gezondheid?	Nee	Ja
Een bewegingsangst?	Nee	Nee
		de astma vormt een kleine belemmering, want dan zijn we vanochtend naar de woonboulevard geweest met mijn dochter en hebben we daar rondgelopen en zij ging dan nog even verder, ik zeg ga jij maar, ik ben even gaan zitten ja. Ja dan ben ik moe, en benauwd. Dan krijg ik het warm en dan ja. Dat weet ik niet, ik geloof bij de donderdag zijn er een paar mannen bij, maar dat zijn er ook maar een paar. Ik weet het niet hoe dat dat komt. Dat dat niet, ik heb tegen hem ook al is gezegd, waarom ga je niet mee? Ja ik ben gek zegt tie, ik ga niet tussen al die vrouwen staan

Bewegen op Recept

Algemene indruk over het programma?			
NG1		G1	
Uhhh hoe ben ik daar terecht gekomen? Is dat via de huisarts gegaan of sdw, ik dacht via de sdw.		Jaa heel goed, heel goed. Jaa dan ben je bezig, he en je lichaam wordt beter. Alles komt een beetje los. Tja Ik denk wel dat wij hier geweest zijn, ik geloof het wel. Jaa toen zei me vrouw, je moet gewoon een keer gaan. Nou dat heb ik gedaan, toen ben ik naar sjaak geweest, en gewoon meegedaan en dat ging goed.	
NG2		G2	
Het was een goed gesprek met die mevrouw, het was niet zo van wat doen we hier nu.		Ja ik vond dat wel goed, Ja ja dat was goed, ik vind alleen ook, voor mannen is er niks. Ik vind al die dingen allemaal meer voor vrouwen hoor sorry.	
NG3		G3	
Leuk, je wordt er ook echt bij betrokken, je word ook opgenomen in de kring. Ja. Ik		Ja, ik vond het eigenlijk wat wazig, vooral dat er op een gegeven moment uh, op het	

moet zeggen als mijn hond er niet meer zou zijn, dan zou ik misschien als het lichamelijk zou kunnen over na gaan denken. Dan wil je toch meer socialiseren, nu ben je wel sociaal want je spreekt allerlei mensen en iedereen spreekt je aan. Dat zou ik dan moeten bekijken, maar nu op dit moment ben ik blij dat ik alles heb overleefd die dingen, doe het nog maar even een beetje rustig aan		eind van de les, dat je dan even op de grond gaat liggen, dat je dan contact met de aarde zoekt enzo, dan denk ik bij me eigen waar zijn we nu mee bezig. En eigenlijk vind ik dat nog. Dat zal ook niet over gaan, hoort er ook bij, en ik denk dat het grote deel van de groep dat heerlijk vind. Ik relax er ook van, ik betrap me er zelf wel is op dat ik in slaap val. Maar ik luister niet naar het verhaaltje wat Hans vertelt, ik ga liggen en laat het over me heen komen. maar dat zou voor mij niet hoeven hoor
NG4		G4
Ik vond het eigenlijk een beetje overdreven. Ik denk ik doe genoeg, maar ze moest wat denk ik. Ik moest afvallen, ik denk jaa afvallen.... Ik zeg dan wil ik wel naar een diëtiste, want dan is mijn eetpatroon niet goed. Maar dat deed ze niet.		Nou ja, algemene indruk, ik denk ik ga kijken wat het is, en vond het prima, ik vond het leuk. Het voelt goed.
NG5		G5
Nou dat er wel actie genomen word door de deze instelling. Dat er uh ik heb een heel gesprek gehad toen, proberen te stimuleren om wat te gaan doen. Nee ik wist niet dat het bestond.		Weet niet of dat Beweging op recept was, ik weet het niet meer, ik zat bij die Els, en die heb mij naar daar gestuurd. Jaa ik denk oh ik ga er maar naar toe, kijken wat eruit komt. Niet om te zeggen van dat ik moest. Gewoon afwachting

<u>Ervaring aanbod sportfaciliteiten?</u>		
NG1	/	G1
/		Jaa goed, heel goed genoeg keuze
NG2		G2
We vonden het aanbod wel goed, maar net wat ik zeg mijn man lopen ofzo een eind gaan wandelen, dat is al een hele opgave voor hem		Nou ik denk dat er weinig mannen daaruit iets uitkiezen, ik denk niet dat mannen dat doen.
NG3		G3
Ik vind het in principe genoeg, van wat er te doen is. Voor een bepaalde leeftijd denk je dat is genoeg.. Ja ta chi en dingen, maar voor de rest waren het allemaal sporten en moet je teveel bewegen en dat gaat dan niet he, dan moet je je rug teveel belasten		Nou dat is eigenlijk in principe minimaal, er is een mat, en er liggen ballen. Maar voor de rest gebeurd er niks. Nouja het aanbod was, ik kon hier of naar de sportschool, daar is ook naar verwezen, toen ben ik naar die sportschool gegaan, dat daar werd verteld dat ik individuele

		aandacht zou krijgen. Oh nou dat is goed voor me he, blaast tem op. Maarja dat was er niet, en het was vrij duur. Dan ben ik bij me eigen zoek het uit, ik doe dat niet. Toen ben ik daar gestopt, je heb dan een contract, je kan niet zomaar weg, heb dat bijna een jaar gedaan, en terug naar els gegaan, ik wil eigenlijk dat bij jullie proberen, heb ik toen ook een gesprek gehad met haar daarover.
NG4		G4
Ja dat was alleen die gymnastiek. Ow jaa, dat heb ik ook nog een keer gedaan, wandelen, maar dan had ik van je moet daar precies om half 10 zijn. Maar dat vind ik niks. Dat verplichte daar hou ik niet van, ik doe dat zelf wel		Ja ik weet eigenlijk niet of zij meerdere dingen heb opgenoemd, ik ging gewoon vragen om meer voor te bewegen. Om lessen te volgen. Om lichamelijk oefeningen te doen.
NG5		G5
Ja hoor, wat jij net zegt die aerobics enzovoorts. Ja nee, ik zeg dat gymmen dat stond me niet aan. En verder heb ik meer mijn eigen plan gekozen.		Ja dat weet ik niet, ik denk dat dat het beste voor mij was.

<u>Gesprek beweegcoach?</u>		
NG1		G1
Ik vond het wel een goed gesprek ja, wel belangrijk ja.		Jaa ik dacht het wel hoor, daar kan je goed mee praten. Zeker te weten. Fijn mens.
NG2		G2
Nou ze luisterde goed naar je en veel advies, maar het ging toen die tijd meer over mijn man, omdat die natuurlijk geopereerd was. Dusja, en die wilde ze gaan bewegen, en daarom is toen ook niet door gegaan, want die heeft artrose aan zijn voet. Hij kan wel lopen, maar ene dag loopt tie beter als de andere. Dus zodoende heeft hij gezegd dat is niks voor mij. Hij in inmiddels al 70, niet dat ik bedoel dat je niet hoeft te sporten. Dus zodoende is dat toen niet door gegaan		Jaa goede dingen wel hoor.. Nee, dat is alweer een aantal jaar geleden hoor, want als het mij niet aanstaat ga ik ook niet meer, dan denk ik wat moet ik bij jou. Maar dat is allemaal heel goed gegaan. Ben ik een paar keer geweest, om te kijken hoe ik het vond. Nee dan ga ik ook niet als ze mij niet aanstaat.
NG3		G3
Goed, leuk, daarom ben ik ook gelijk begonnen met de proefles		Ja dat was goed, ik heb gehoord wat de mogelijkheden waren, en zij heeft de best

		gedaan om mij bij die sportschool te krijgen. En ik meen, maar weet ik niet zeker, dat ze na aanleiding van mij uh, terugkom niet goed is bevalt, nog contact heeft gehad met die persoon dat dat niet de afspraak was die gemaakt was. Of dat nog echt gebeurd is heb ik geen terugkoppeling van gehad. Maar dat vond ik voor de rest niet belangrijk, maar heb het wel vermeld.
NG4		G4
Och dat is al zo lang geleden, weet ik echt niet meer.		Ja goed
NG5		G5
Ja dat is wel veel positief hoor, was niks verkeerd aan.		Dat zal wel goed geweest zijn, ik weet het echt niet meer.

Verwachtingen van het programma?		
NG1		G1 /
Ik verwachtte wel, dat ik meteen heb aan gegeven voor hulp dan. Ik heb uh de dingen waar het om ging of ik begeleiding ging krijgen. Dat is goed gegaan, dat gaat gebeuren dat had ik ook echt nodig. Ze gaan ook op het werk gaat SDW mee, maar dat is echt eerlijk waar goed gedaan		/
NG2		G2
Ik wist helemaal niet wat het inhield		Jawel, jawel. Ik heb vroeger altijd aerobisch gedaan, dat was dus een tandje hoger en sneller, ik vind dat gewoon leuk. Ja die heb dat dus, ik wist het ook niet he, ik denk dat ook veel mensen er niet van op de hoogte zijn. Dat denk ik. Je kan het allemaal lezen tegenwoordig, maar toch ik wist het ook niet. Moet ik erbij zeggen Nee, Welzijn ouderen weet je dat ook mij was, dat is tafeltje dekje (maaltijden dienst), zulke soort dingen, maar niet geen bewegen of sporten.
NG3		G3
Nouja in principe omdat je het niet kent heb je geen verwachtingen, alles is leuk, tenminste bij mij is dat dan open minded. En als stond ook te wachten, Ja moet af en toe even graven hoor want het is al een tijd geleden. Maar als stond me		Nee, ik had geen idee, ja er is wel verteld wat er gebeurd, maarja echt verwachtingen niet, ik heb de kat uit de boom gekeken. En heb daar een ja, ik kan er goed mee. Het bevalt.

netjes op te wachten bij de schelp toen			
NG4	/	G4	
/		Wat was mijn verwachting daarbij, ja, ik wist niet ik kon verwachten, ik ga daar vragen om te komen sporten, en nou ik heb een leuk gesprek gehad met els.	
NG5		G5	/
Ja dat kan ik niet zo zeggen, ik ben daar niet zo op in gegaan he, en zij heeft uitgelegd wat de mogelijkheden waren, wat moet ik daar verders van zeggen.		/	

<u>Meerdere factoren, zoals voeding?</u>			
NG1	Nee	G1	Nee
/		Nee dat gaat allemaal goed, nee dat hoef voor mij niet.	
NG2	Nee	G2	Nee
Met zijn 2en zijn we bij de poort bij de diëtiste geweest, over voeding, maar dat deden we allemaal al, en mijn man staat onder begeleiding daar moet hij om 3 maanden komen. Maar die wil dat wij zo weinig eten, hij is geen 70 geworden om zo weinig te eten, ik zeg dat hebben we nog nooit gedaan, dus ik vind dat hij het zo netjes doet. En dat vond zij ook wel hoor		c.	
NG3	Nee	G3	Nee
Nou mijn dochter der vriend is voedingsexpert, bij wijze van. En ik zit ook met uh hoe heet het, mijn budget.		Nee, ik heb het idee dat wij thuis, best verstandig om gaan met voeding en doen, daar hoeven dan geen extra	

Want die diabetes verpleegkundige goh wil je dan niet naar een diëtiste, ik zei ook van nee dat wil helemaal niet, want zoals dat ik het nu doe gaat het hartstikke goed, ik doe van alles wat en ik heb toch geen geld om aan te schaffen wat hun mijn voorschrijven, dus dan zijn we uitgepraat en hoef je dat dus niet te doen. Tenminste dat is mijn logica in dat stukje.		adviezen voor te krijgen. Daar zou ik alleen op reageren als de mensen zelf zouden vragen, hoe is het mijn voeding, moet ik dit aanpassen of doen, maar omdat ik ook te zwaar ben, ben ik in het verleden ook bij diëtiste geweest, en heb ik ook lang gevolgd en gedaan.	
NG4	/	G4	Nee
/		Dan kan ik bij mij dochter terecht. Die is diëtiste	
NG5		G5	Ja
Ja ik weet niet of dat toen ook naar voor gekomen is, maarja het kan ook met gewicht te maken hebben natuurlijk. Ik zit zo rond de 90 kilo. Maar ik voel me daar eigen goed bij, ik vind mijn eigen soms wel een beetje te zwaar. Maar ik kan alles nog, en mag alles nog hebben. Je eet wel een stuk minder natuurlijk, maar.		Ja dat zou voor mij ook wel iets zijn, ik let daar veel op mijn voeding, ik doe ook weinig zout gebruiken, uh magere rundvlees uh magere yoghurt, magere vla, magere boter he zulke dingen. Dieet boter etc. en daar let ik zeker op, en groenen groenten, daar let ik ook op. Ik ben nu ook al minder met aardappelen gegaan. Dusja daar let ik zelf wel op.	

<u>Verbeterpunten volgens deelnemers?</u>			
NG1	Nee	G1	Nee
/		/	
NG2	Nee	G2	
/		Ik vind het zonde dat het maar drie kwartier is. Dat vind ik jammer. Jaa, dat kleine hokje daar. Wij moeten dus met een hele groep om om te kleden, je kunt je kont er niet keren. En toen zou het allemaal veranderen. Want op alles wordt bezuinigd, maar nee verders niet.	
NG3	Nee	G3	
/		En wat ik eigenlijk mis is, dat je eigenlijk je eigen niet kan opfrissen als je klaar bent. Het is in eerste gezien de tijd, dan moet die zaak dicht gaan niet. Maar zo even lekker een, of washand ofzo en	

		doen. Ik ben ook wel een zweetotter, en span me eigen goed in. Maar dan doe je als je thuis komt douche gelijk, dat kan ook. Je kan niet veel meer verlangen, het kost ook niet teveel, maar dat mis ik wel. Nou misschien, maar dat weet ik niet, dat ze het niet weten dat het er is, dat ze er meer bekendheid aan gegeven moet worden. En vrouwen zitten toch dikkels meer bij elkaar met een bakje koffie, goh dat sporten leuk gezellig als je zin heb kom je toch ook. Dat ligt bij mannen toch iets anders. Dus de bekendheid is misschien minder bij mannen. En ja andere wens is, een echt nieuwe mooie locatie. Dat zou ideaal zijn. En dan ook met een sportzaal er bij, maar dan ook waar je kan opfrissen, en ook een kleedkamertje, nu sta je hier allemaal in de slip als ze omkleden, zijn allemaal dames van boven de 70, dus daar word ik ook niet meer opgewonden van. Maar ik bedoel dat zou eigenlijk niet moeten, dat is niet meer van deze tijd. Alleen mensen vinden het allemaal niet erg. Maar eigenlijk als je er goed over nadenkt moet dat niet kunnen. Dat zijn wel een paar dingen, die zouden beter kunnen, of anders
NG4		G4
Nou ik denk, de gene die het advies geeft, die moet een beetje beter inschatten met wat voor persoon ze te maken hebben. Ze had ook aan mij kunnen vragen wat ik al voor beweging doet. Dat ik echt niet naar zon gymclubje ga. Ik begin daar ook niet aan, want ik weet van te voor dat het op niks uit loopt. Ik heb het geprobeerd bij die wandelclub, ik ben toen bij die nordic walking geweest, dus dat heb ik gedaan, dat vond ik best wel leuk. Maar toen dacht ik ook al, kon je je eigen weer opgeven om te wandelen, dus ik dacht dan gaan we toch alleen		Nee hoor helemaal niks
NG5	Nee	G5
		Nee

Nee hoor, de wilde jaren zijn een beetje over he.		Nee, nee. Laat hem maar zo door gaan
---	--	--------------------------------------

Kennis

Voordelen van het sporten/bewegen		
NG1		G1
Ja je spieren zijn allemaal in beweging he, je belangrijkste spieren in beweging als je loopt. En bij fietsen voornamelijk je buikspieren geloof ik. Jaa en wat eigenlijk nog meer. Want ik deed eigenlijk van alles bij het bewegen bij de grebbe, deed ik ook op zon roei apparatuur, en dan ook met gewichten, en moest ik ook op zon boekje zitten en met me benen. Dat soort dingen deed ik allemaal, dat vond ik wel leuk om te doen		Jaa dat heb ik al gezegd he, alles komt lekker los, je kan meer. Ja Jaa.... Zou het zo gauw niet weten. Ik vind het allemaal wel goed. En ik zeg ook nog, wat ik kan doe ik.
NG2		G2
Ja als ik meer beweeg, gaat mijn suiker ook omlaag, dan moet je voor je suiker iedere dag bewegen. Daar is het de hoofdzaak, dat vind ik wel 1 van de belangrijkste dingen		Algemene zin, ja je spieren en botten en alles word een beetje soepeler, als je ouder wordt gaat het toch meer vast zitten, word je stijf. Ik heb ook last van alles en beetje, dat doet wel zeer hoor mijn heup, ja dat denk ik, ik vind het wel belangrijk.
NG3		G3
Voordelen van sporten en bewegen, ten eerste veel meer zuurstof in je bloed als je gaat bewegen en het houdt je soepeler, je gewrichten blijven soepeler. En zo lang bewegen zoals het kan. Mijn oma heeft geloof ik tot haar 90 ^e jaar op de fiets gezeten, mijn moeder ook tot de 80 ^e , ja dus mijn streven was dat ook, helaas ik heb ze niet in kunnen halen hoor.		Nouja voordelen van het sporten is, als je echt een beetje intensief sport zal je longinhoud wel wat beter worden, dus dat houdt in dat je meer kan doen, en langer kan volhouden, dat ook ja als iemand bijv. veel loopt, dan blijven ook al die botten en spieren heerlijk in beweging, dat erin resulteren dat het langer goed gaat dan als je helemaal niks doet. Dan raak je vastgeroest. Denk dat de voornaamste redenen zijn.
NG4		G4
Ja das gewoon goed, dat versterkt de spieren, goed voor je botten, goed voor je algehele conditie. Dat moest een mens is beter van op de hoogte zijn		Ja het is dat ik in beweging ben, maar echt voordelen ervan, denk ik niet dat ik heb. Het is dat ik in beweging ben. Maar om echt uuh voordelen nee die heb ik niet. Waarvan ik denk dat het nu een stuk beter gaat, nee dat is niet. Ja dat komt door die klachten, en die slijtage overal.

NG5		G5
Nou dat je je eigen er prettiger bij voelt, ik heb nou bijvoorbeeld maandag toevallig een hele dag bij mijn zoon bezig geweest. Dat was echt klussen, en dan voelde je je savonds best moe. En als je dat opbouwt, dan voel je je eigen toch wel prettiger.		Ja ik vind de voordelen zijn dat het onder elkaar is, dat het leuk is. Je trekt elkaar toch op, de ene die zeggen dan moet je je been omhoog doen, die zegt nou jij komt ver, en de ander die kom zo hoog, en de ene zo, maar dan stimuleer het, want jij wilt dat ook. Niet dat ik dan, ik kan hem gelukkig ook ver omhoog doen, maar dat stimuleert. Dat vind ik wel ja. Als je het zo bedoeld

Risico's niet voldoende bewegen		
NG1		G1
Jaa gaat alles verder achteruit. De rug, dan gaat de rug, dan voel ik meer klachten, word het alleen maar erger. Jaa de gezondheid verder ej, dan ga je aftakelen, als je niet in beweging bent ga je aftakelen, dusja ik probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven. Dat dat zo goed mogelijk blijft.		Nou als ik het niet zou doen he, dan weet ik zeker dat ik gewoon van alles aan me lichaam ga mankeren. Ziekte of het een of ander, dat weet ik zeker. Als ik het nou niet meer zou doen. Nee. Dan zou ik uh,, ik zou het gewoon niet willen, zoals ik nu bezig bent, vind ik het fantastisch om te doen
NG2		G2
Ja dan gaat me suiker steeds omhoog. Ja het is goed voor je bloeddruk, ja voor je hele lichaam is het goed dat sporten		Nou dat weet ik eigenlijk niet zo goed nee, wel van mijn diabetes weet ik wat er kan gebeuren, je kan hart en vaatziekten krijgen. Nja dat alles vast gaat zitten, en dat ik me schoenen niet meer aan of uit kan krijgen. Je wordt helemaal stijf.
NG3		G3
Ja dan komen we op die personen uit die op de bank zitten he, maar de hele dag over denken wat ze hebben en hoe ziek dat ze zijn. Ja dat dicht slippen, je gewrichten die niet meer gaan, en nog meer problemen met wat ik eigenlijk al heb haha		Het risico is dat je ellende krijg met hart en vaatziekte op een gegeven moment, en dat is natuurlijk met je levens stroom verder, omdat ik zelf ook wat overgewicht heb, hou ik me daar ver in mijn achterhoofd rekening mee, vandaag of morgen zou dat bij jou wel is kunnen gebeuren.
NG4		G4
Ja dan heb ik zo veel pijn in mijn rug en dan gaat de boel vast zitten		Ja je ziet op de tv, als je niet voldoende beweegt krijg je hart en vaatziekte, ja dat krijg je ook van roken en dingen. Ik probeer zo goed mogelijk te leven. Zoals ik denk dat het goed is.

NG5		G5	
Ja hart en vaat ziekten denk, en stil zitten is natuurlijk niet positief he.		Dan uh, dat weet ik niet. Misschien dat mijn vaten dan sneller dicht slibben	

Inschaling gezondheid (0-10) Cijfers			
NG1	5	G1	7
Ja dat ik de lappenmand zit, die pijn die ik voel, ook in me borst, tis nog niet echt zoals het hoort te zijn		Nouja, omdat het allemaal goed gaat. Zoals ik me eigen voel, vind ik het goed, dus.	
NG2	8	G2	6/7
Dat komt, omdat ik goed oplet, en fruit eet iedere dag en eten magere vleeswaar, we snoepen niet. Net als er iemand jarig is, dan neem ik maar een klein stukje taart, maar dat is ook niet iedere week.		Niet drinken, en eten ja, ik probeer uuh mager te eten en gevarieerd te eten, en dat kiona gebeuren tja, dat vrouwtje, ik vind dat niet lekker, en ging er ook niet aan beginnen. En zeggen ze dat moet je dat weer doen, als je alles met mate eet is het toch goed? Je mag toch wel een boterham eten. Nou zeggen ze dit, en over 10 jaar is dat weer niet goed, en dan is dat weer niet goed. Ze maken het voor de mensen allemaal veel te moeilijk. Maar wat ze aan voor informatie geven, oh dat mag je niet meer doen, dat was eerst goed, en nu mag het niet meer, dan denk ik ja.... Dat vind ik uhhh, alles met mate eigenlijk. Want daar gaat het om, van alles. En je mag best wel is een keer, ik ben niet zon zoetenkauwer, dat hoeft niet voor mij of op een verjaardag dat komt wel is allemaal samen, eigenlijk moet ik dat dan niet doen, he een stukje gebak ofzo. Maar ik zal nooit niet gebak kopen of zelf bakken, wel lekker eten koken, maar niet bakken, en zoet nee dat doe ik niet snel. Daar geeft ik niet zoveel om. Ik vind hartig lekkerder.	
NG3	9	G3	7
Nou gewoon omdat ik ten eerste heel punctueel bent met alles, met leefstijl die ik heb, en de verzorging erbij. Uhm nou het bewegen het weg gaan in de buitenlucht zijn, zonne energie de vitaminen D he het zonnetje, het bewegen op zich. Toch wel met wat je heb alles in beweging houden. Dat vind ik toch wel knap van mezelf ja.		Ik zou gezonder kunnen leven door meer te bewegen, nog specifiek op me eten te letten, en uh ja en misschien minder me pijpje roken, dat zou opzich gezonder zijn denk ik. Daarom een 7. Maar als ik dat allemaal niet zou doen, zou ik op een 9 komen. maar goed 7 vind ik een heel mooi getal. En daar heb ik heel tevreden mee, en ik ben zon personage, ik maak uit hoe ik leef en hoe ik het doet. Dat is precies hetzelfde als met euthanasie ,	

		daar kies ik zelf voor als het zover is, dat maak ik zelf wel uit, alleen het word een beetje moeilijk gemaakt. Maarja ik heb een mooi alternatief ik woon 8 hoog en stap op de balkon he haha, mijn vrouw, we zeggen dat wel is zo, als je het maar niet boven op de auto klappt, want dan zit ik daar ook nog mee. Maar zon instelling een beetje. Geniet doet, doe geen gekke dingen, en uhm financieel hebben we het redelijk voor elkaar, we gaan 2,3 x in het jaar lekker op vakantie. 1x een verre vliegreis, andere keer wat korter bij. Maar wij doen dat graag, en vind het leuk om auto te rijden, van het jaar zijn we naar engeland en wales geweest, en kort geleden naar kroatie geweest, dat was dan met de busreis, en ik ben zelf ook heel actief richting polen, onze zus der stad. Daar kom ik al bijna 20 jaar met hulpgoederen en ander soort dingen, ik heb gezegd tot mijn 70^e, ik ben een beetje aan het afbouwen, dat word eigenlijk familie van je, als je al zo lang daar komt met al die gezinnetjes, het leuke dat we daarvan aan doen, dat we rechtstreeks bij die gezinnen komen, je weet van iedereen de kleding en schoenmaten. Ja dat is heel leuk en geeft een voldoening, net zoals dat aai honden project, als zon oudere man lacht, dan lach je zelf ook mee, die zitten die hondjes te kroelen en geven een brokje, dat is leuk werk. En als ze een beetje kunnen, doen ze der jas aan en doen we klein rondje, en hebben ze de hond vast, en moet je ze zien lopen. Maar dat is ook beweging zo ben je ook bezig. Ik zou meer kunnen bewegen, maar ik het idee dat het voldoende is. Maar voor is het in ieder geval voldoende.	
NG4	7	G4	7.5/8
Je gaat je eigen ook geen 10 geven natuurlijk. Er zijn mensen die nog meer doen, maar ik zie ook het nu niet in van een fitness groep in. Dat doe ik allemaal zelf, en daar is niemand die mij verplicht om dat te doen, daar heb ik een hekel aan. Alleen dat voor de zang dat vind ik leuk.		Kijk de klachten die ik heb, oke, die gaan toch niet over. Ik ben samen met man, we hebben het samen goed, voor de rest niks te wensen. We gaan op vakantie, ik voel me eigen ondanks de klachten die ik heb, voel ik me eigen toch goed. Dus waarom zeggen van een 6, nee een 7,5 of 8 is prima.	

NG5	7.5	G5	7/8
Jaa, ik voel me eigen goed, er zijn wel is dagen dat je je eigen wat minder prettig voelt, maar over het algemeen nouja een 7.5. Ja ik kan moeilijk zeggen, ik voel me eigen net zo, en happy als 20 jaar geleden, dat is niet zo. Je voel allemaal wel is dingetjes die niet kloppen of goed zijn. Nee, ik kan nog doen en laten wat ik wil. Binnen de beperkingen natuurlijk		Omdat ik toch wel is zondig en alles. Morgen is mijn dochter jarig, dan is het ook weer zondigen, dus daar gaan we morgen even naar toe. Maar ze vier het een zaterdag, dus dat is morgen een gebakje en een zaterdag, dat is teveel dat weet ik. Ej 2 zoete stukken achter elkaar. Maarja het is lekker	

Beweging

Wat verstaat u onder gezond dagelijks bewegen?			
NG1	/	G1	/
/		/	
NG2	/	G2	
/		Tja, een eindje wandelen of fietsen, of dit doen. Gister moesten we oppassen op onze kleinzoon in Hoogerheide, als tie dan naar school is maken we een wandeling. Als het goed weer is fietsen we, niet als het slecht weer is en hard waait, we hebben nog geen elektrische fietsen, gewone fietsen, dat vind ik lekker als het goed weer is.	
NG3		G3	
Uhm, ja minder nou, omdat ik natuurlijk die vaten aan mijn benen heb he, dus ik grote afstanden lopen enzo dat zit er dus niet meer in. Vandaar dat ik ook zon karretje heb zon driewieler. Dat bevalt prima dan heb ik nog energie voor andere dingen snap je. Dus ik loop ik doe alles in huis zelf en ja daar zit al genoeg beweging in he als je hele huis doet. En met de karren, dan stop ik bij de dijk, de dijk op zeg maar de nieuwbouw wijk, en dan is het best een stuk lopen, maar die loop ik dan wel af en terug. Dus wat betreft kom ik wel aan mijn beweging		Ja, nouja, toen ik uh, ik woon tegenwoordig 8 hoog in een flat. Toen ik der pas kwam wonen, dan ging ik 1x minimaal 8 hoog per dag lopen. Dat zijn steeds 2 trapjes, maar mijn knieën redden dat niet meer. Dus ben ik na 1 of 2 jaar mee gestopt. En uh ja, dat vond ik in ieder geval al bewegen, ik heb zelf neuropathie, dat houdt in, dat de uiteinde van je zenuwen, en bij mij specifiek mijn voeten, iedere stap die ik zet doet pijn. Het is net of ik op dotjes watten loop, of knikkers, dotjes watten. Dus iedere stap die ik zet, dus wandelen is niet voor mij weggelegd. Fietsen doe ik eigenlijk ook niet. Maar ik ben een druk baasje in allerlei dingen, ik doe nog veel meer dan alleen dat aai honden gebeuren, ik zet me ook in, eigenlijk is dat ook voor SWO, maar in wat uhm gemeenschapshuizen, organiseer ik mede kaart concoursen enzo. Dan doen we daar, dus ik ben toch wel bezig. Iedere dag	

		ben ik met iets bezig of doen of eens in de 14 dagen een poetsdag in de hondenclub, beginnen we smorgens om half 8 en zijn om een uur of 11 klaar. Dat is schuren en doen op een groot oppervlakte, dan heb ik mijn beweging voor een hele week wel gehad, tenminste zo bekijk ik het wel een beetje.
NG4		G4
Nou dat je iedere dag toch wel gaat lopen, even eruit. Kijk ik ben nu in die tuin bezig geweest, dan loop ik toch nog graag een blokje. Dus ik kan niet in huis blijven, laat ik het zo zeggen. Maar ik ben geen mens voor clubjes, ja heel raar ik zit wel in andere groepen, maar daar hoeven ze me niet te dwingen ofzo dat gaat. Ik ga nergens de deur voor, ik ben ook naar de bridge gegaan pff...		Gezond dagelijks bewegen haha, jaa dat is sporten nouja, sporten, ik ben een hele dag in beweging. Ja je bent wel een hele dag in beweging, maar niet zo eigenlijk zoals dat moet.
NG5		G5
Ja, stilzitten is dus niet gunstig natuurlijk he. Ja ik weet niet hoe ik dat moet omschrijven. Ik bedoel als ik een hele dag niks, binnen zit. Dat is niet, dat wil niet zeggen dat ik een hele dag zit, maar lezen of puzzelen doe ik ook nog wel is, en dan voel me ik dan niet zo prettig bij als ik een hele dag stil gezeten heb. Binnenshuis, dus ik zeg mijn vrouw is anders, die kan dat makkelijker, dan doe ik een boodschap ofzo met de fiets, of ik rijd een extra rondje. Dat je in beweging bent he.		Oh dat doe ik te weinig, haha. Nou ik heb een hekel aan lopen, ik fiets liever. Maar nee lopen doe ik niet graag. Ja toch wel doorstappen, niet slenteren zo van uh. Dat kom misschien nog haha. Maar nee echt dan doorstappen

<u>Bent u bewust bezig met voldoende lichamelijke beweging?</u>			
NG1	/	G1	/
/		/	
NG2	/	G2	Ja
/		Ja daar ben ik zeker bewust mee bezig, ik weet dat het voor mijn suiker, je moet ook wat doen, ik heb ook voor dat ik dit ging doen, een traject bij de poort, en dat was voor diabetes, en moest je 3x per week, dat 3 maanden, in het begin 3x toen 2x en dan 1x. En dat was ook voor de spieren, en voor je suiker dus eigenlijk. En dat werd 1malig vergoed, maar dat vond ik nog wel duur om dat nog een keer te doen. Ja ik zou nou geen tijd meer hebben om 3x per	

		week daar naartoe te gaan moet ik eerlijk zeggen, ja ik vind het wel belangrijk om wat te doen.	
NG3	Ja	G3	Nee
Uuhm, ja dat probeer ik wel, omdat ik ook artritus heb en osteoporose en allerlei andere dingen. Dus rust roest. Dus daar moet je altijd vanuit gaan vind ik. Het is niet zo dat ik zielig op de bank ga zitten hangen om te kijken wat ik voor kwalen ik allemaal heb		Nee, nee ik doen echt dit sporten, omdat ik weet dat dat sporten hier goed is. Nou dan heb ik nog die andere dingen die ik dan doen. Dusja dat is bewegen, ik zit niet zo van ik wil iedere dag half uur expres dit of dat.	
NG4	Ja	G4	Ja
Smorgens begin ik al met die oefeningen te doen, in mijn bed, dan ga ik op de kruk, dan doe ik oefeningen, waarschijnlijk dezelfde van bewegen op de stoel zeg maar, wat alle bejaarden doen, dat doe ik ook smorgens. Nou en dan ga ik nog lopen iedere dag, of fietsen of naar iemand toe of uhm kom maar naar mij.		Jawel, ik let er wel op, en vind het bij marian ook leuk om te doen allemaal Kijk gewoon in de gaten houden, van dit mag wel en dit mag niet. Zoals uuh, hoe moet ik dat nou is even zeggen, ja ik moet geen gekke dingen doen natuurlijk. Beetje in de tuin werken, he dat is als hobby ook wel. Weet niet of je kan zien hoe grote tuin dat wij hebben. Dusja dat moet ik dan ook rekening mee houden, dat kan ik wel en dat kan ik niet he. Dus fietsen doen we dan ook wel regelmatig. Wandelen doen we ook regelmatig.	
NG5	Ja	G5	Nee
Ja ik denk voor mijzelf wel		Nee, ik doe hier naar de AH lopen, en stel je voor dat je dan de fiets pakt, nou en dan naar de stad fietsen en daar lopen. Maar en dan gewoon bij Frans, dat is, en die zegt dan ook wel is, dit zijn oefeningen voor thuis. Maar dat komt niks van. En dat zeggen alle dames, Frans dat weet je dat komt er niet van. Ik vind het gezellig, ik vind het leuk ik doe overal aan mee. Maar omdat ik ook met mijn astma zit, als ik dan moe word dan zeg ik even rustig aan. Maar ik doe overal aan mee dat wel	

Bijlage 5

Ingevulde toestemmingsformulieren

TOESTEMMINGSFORMULIER	 UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	 Stichting Welzijn Ouderen
Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'		
<u>Verklaring deelnemer:</u>		
Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.		
Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.		
☒ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouders aan reguliere sport- en of beweegprogramma's		
Naam: [REDACTED] Datum: 20-10-2015 Handtekening: 		
<u>Verklaring onderzoeker:</u>		
Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.		
Naam onderzoeker: Marlijn Bennis Datum: 28-10-15 Handtekening: 		

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☐ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam: [Redacted]
Datum: 4 nov. 2015
Handtekening: [Handwritten signature]

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: Martin Bemaars
Datum: 4-11-2015
Handtekening: [Handwritten signature]

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☐ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam: [redacted]

Datum: 30-10-'15

Handtekening:

Ch. Born. Pyl

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: *Marlén Bennaars*

Datum: *30-10-'15*

Handtekening:

[Handwritten signature]

Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☐ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam: [redacted]

Datum: 3-11-2015

Handtekening: [signature]

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: Merlijn Bennekers

Datum: 3-11-2015

Handtekening: [signature]

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☒ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam:

Datum: 23-10-15 2015

Handtekening:

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: Marijn Bennis

Datum: 23-10-15

Handtekening:

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☒ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam:

Datum:

Handtekening:

[Redacted Name]
21-10-2015
[Signature]

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: *Marijn Bouma*
Datum: *22-10-15*
Handtekening: *[Signature]*

Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☒ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam: 

Datum: 21-10-15

Handtekening:

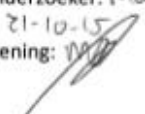
MA Vidler Koder

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: Mark Benaers

Datum: 21-10-15

Handtekening: 

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☐ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam:

Datum:

Handtekening:

[Redacted name]
21-10-15
Jod Helmdijk

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: Martijn Benmaars

Datum: 21-10-15

Handtekening:

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☐ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam:

Datum:

Handtekening:

20-10-2015

W. Bijlsma

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: *Maria Bennekers*

Datum: *20-10-2015*

Handtekening: *M. Bennekers*

TOESTEMMINGSFORMULIER



Betreft: Onderzoek 'motiverende en belemmerende factoren deelname sport- en beweegactiviteiten'

Verklaring deelnemer:

Het onderzoek zal lopen van oktober 2015 tot en met januari 2016. Hiervoor word ik eenmalig geïnterviewd. Het interview wordt opgenomen en vervolgens uitgewerkt. Mijn gegevens worden anoniem verwerkt en de gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt. Na afloop van het onderzoek worden alle gegevens van de interviews op bandopnames vernietigd.

Meedoen aan het onderzoek is op volledig vrije basis. Ik kan op ieder moment beslissen om deelneming aan het onderzoek te beëindigen. Hiervoor hoeft geen geldige reden worden genoemd.

- ☒ Ja, ik heb voldoende informatie mogen ontvangen en ik stem in mee te doen aan het kwalitatief onderzoek in motiverende en belemmerende factoren in het dan wel of niet deelnemen van de ouderen aan reguliere sport- en of beweegprogramma's

Naam:

Datum:

20-10-2015

Handtekening:

P de Groot

Verklaring onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik bovenstaande deelnemer volledig heb geïnformeerd over het te voltooien onderzoek.

Naam onderzoeker: *Martijn Bendaers*

Datum: 20-10-2015

Handtekening:

M Bendaers