

Scriptie

# Zelfredzaamheid bij kwetsbare ouderen



Auteur: Roshni van der Spiegel

Haagse Hogeschool

Opleiding: Maatschappelijk werk en  
Dienstverlening

Studentnummer: 09015647

Den Haag, 13 mei 2013

Scriptiebegeleider: Joost van Vliet

Scriptiebeoordelaar: Radha Chierkoet

Opdrachtgever: Netwerk Ouderenzorg  
Haaglanden / Den Haag Transmuraal

## Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie “Zelfredzaamheid bij kwetsbare ouderen”. Deze scriptie is geschreven in het kader van mijn vierjarige opleiding Maatschappelijk werk en Dienstverlening aan de Haagse Hogeschool te Den Haag. Ik heb dit onderzoek in opdracht van Netwerk Ouderenzorg Haaglanden / Den Haag Transmuraal mogen realiseren in opdracht van Jolanda van Kesteren. Het doel van deze scriptie is het in kaart te brengen wat thuiswonende kwetsbare ouderen nodig hebben om hun zelfredzaamheid zo lang mogelijk in stand te houden. Hierbij wordt er een vergelijking gemaakt tussen de Nederlandse en Surinaams-Hindoestaanse cultuur op basis van de verschillende elementen uit het Zelfredzaamheidswiel.

Ik heb het schrijven van deze scriptie als een leerzame en plezierige periode ervaren. Naar mijn inzien ben ik een stap verder gekomen in kundigheid en inzicht in ouderen en hun historische en culturele achtergrond. De doelgroep ouderen heb ik altijd een boeiend onderwerp gevonden omdat ouderen je uitdagen tot reflectie.

Tot slot wil ik graag een aantal personen bedanken voor hun steun gedurende deze studie, maar in het bijzonder tijdens mijn afstuderen. Allereerst gaat mijn dank uit naar mijn scriptiebegeleider, de heer Joost van Vliet. Mede door zijn overzichtelijke feedback en tips heeft hij mij geholpen om tijdens mijn onderzoek op het rechte pad te blijven. Daarnaast wil ik scriptiebeoordelaar Radha Chierkoet bedanken voor haar kritische aanwijzingen en sterke feedback. Tevens wil ik ook alle respondenten bedanken voor de tijd en moeite die zij genomen hebben om mij te helpen bij dit onderzoek.

Tot slot bedank ik in het bijzonder mijn moeder, vriend en beste vriendin voor hun morele steun gedurende dit onderzoek. Ter afsluiting van dit dankwoord wil ik God en de hogere krachten bedanken, die mij naast goede gezondheid, ook de mogelijkheid hebben geboden om deze studie te volgen en deze scriptie volwaardig af te ronden.

Roshni v.d. Spiegel

Leidschendam, Mei 2013

# Inhoudsopgave

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Voorwoord</b>                                          | <b>2</b>  |
| <b>1. Inleiding</b>                                       | <b>5</b>  |
| 1.1 Aanleiding                                            | 5         |
| 1.2 Netwerk Ouderenzorg Haaglanden                        | 5         |
| 1.3 Probleemstelling                                      | 6         |
| 1.4 Doelstelling                                          | 6         |
| 1.5 Relevantie                                            | 7         |
| 1.6 Afbakening                                            | 8         |
| <b>2. Methodologie</b>                                    | <b>9</b>  |
| 2.1 Onderzoeksmethode                                     | 9         |
| 2.2 Interviews                                            | 9         |
| 2.3 Onderzoeksstroming                                    | 10        |
| <b>3. Theorie en maatschappelijke context</b>             | <b>11</b> |
| 3.1 Inleiding                                             | 11        |
| 3.2 Historie ouderenzorg                                  | 11        |
| 3.3 Zorg voor de armen                                    | 11        |
| 3.4 Ouderenzorg vandaag de dag                            | 12        |
| 3.5 Verschillende visies over ouderdom                    | 13        |
| 3.6 Beeldvorming over ouderdom                            | 14        |
| 3.7 Het typerend beeld over ouderen bestaat niet          | 14        |
| 3.8 Weergave over ouderdom en ouderen veelvuldig negatief | 15        |
| 3.9 Ouderenbeeld in de samenleving                        | 15        |
| 3.10 Extramuralisering                                    | 17        |
| 3.11 Ministerie van VWS                                   | 18        |
| 3.12 Definiëring zelfredzaamheid                          | 18        |
| 3.13 Zelfredzaamheid en bijkomende bedreigingen           | 19        |
| 3.14 Sociale factoren                                     | 19        |
| 3.15 Geestelijke factoren                                 | 20        |
| 3.16 Lichamelijke factoren                                | 20        |
| 3.17 Zelfredzaamheid bevorderen en in standhouden         | 21        |
| 3.18 De betekenis van beweging                            | 22        |
| 3.19 Obstakels bij het bewegen                            | 22        |
| 3.20 Lichamelijk factoren                                 | 23        |
| 3.21 Geestelijke factoren                                 | 23        |
| 3.22 Sociale factoren                                     | 23        |
| 3.23 Beweging bevorderen                                  | 24        |
| 3.24 Definiëring kwetsbaarheid                            | 24        |
| 3.25 Welke ouderen worden als kwetsbaar gezien?           | 24        |
| <b>4. Verbinding theorie en praktijk</b>                  | <b>28</b> |
| <b>5. Het onderzoek</b>                                   | <b>30</b> |
| 5.1 Inleiding                                             | 30        |
| 5.2 Aanleiding                                            | 30        |
| 5.3 Doelstelling                                          | 30        |
| 5.4 Vraagstelling                                         | 30        |
| 5.5 Deelvragen                                            | 31        |
| <b>6. Methodische beschrijving</b>                        | <b>32</b> |
| 6.1 Steekproef/populatie                                  | 32        |
| 6.2 Verantwoording/omschrijving onderzoeksinstrument      | 32        |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| ▪ Resultaten interviews                                | 34 |
| 7. Conclusie en aanbeveling                            | 44 |
| 7.1 Inleiding                                          | 44 |
| 7.2 Beantwoording hoofdvraag                           | 44 |
| 7.3 Beantwoording geformuleerde deelvragen             | 44 |
| 7.4 Conclusie:                                         | 46 |
| 7.5 Aanbeveling:                                       | 47 |
| 8. Epiloog                                             | 49 |
| Literatuurlijst:                                       | 50 |
| Bijlagen:                                              | 52 |
| Interviewlijst                                         | 52 |
| Vraaggesprekken uitgewerkt: Nederlandse respondenten   | 54 |
| Vraaggesprekken uitgewerkt: Hindoestaanse respondenten | 74 |

## 1. Inleiding

### 1.1 Aanleiding

Door een aantal met elkaar samenhangende factoren neemt de doelgroep zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen flink toe. Er komt een tekort aan arbeidskrachten en er zijn minder publieke middelen voor zorg en welzijn. Daarnaast neemt het aantal ouderen sterk toe. Maatschappelijke en politieke visies lopen langs hiermee parallel, hierbij wordt er flink gehamerd op eigen verantwoordelijkheid. In het nieuws wordt er gesproken over plannen waarbij er een groter beroep wordt gedaan op de zelfredzaamheid van ouderen en hun sociale omgeving. Doordat het regeerakkoord diverse uitgangspunten heeft over ouderenzorg en er veel bezuinigingen plaats gaan vinden rondom zorgverlening is opname in een intramurale voorziening voor ouderen steeds lastiger. In het begrotingsakkoord van 2013 is er een regeling aangekondigd de lichte zorgzwaartepakketten (zzp) voor nieuwe cliënten te extramuraliseren. Dit houdt in dat nieuwe cliënten hun recht op zorg behouden maar worden in plaats van in een instelling in hun eigen leefomgeving geholpen, hierbij krijgen cliënten een indicatie voor extramurale zorg in functies. Dit zal aansluiten op het concept van zorgverlening in de buurt en speelt op die manier in op de wensen en behoeften van de cliënt om zolang mogelijk vanuit eigen huis verzorgd te worden.

Uit kamerstukken vanuit de tweede kamer is deze maatregel enkele jaren geleden kenbaar gemaakt maar sluit nu aan bij de trend, cliënten blijven langer thuis wonen en de cliënten die wel hun intrede doen bij een AWBZ-instelling, zijn cliënten die een zwaardere zorgvraag met zich meebrengen. Met de extramuralisering van de lichte zorgzwaartepakketten worden cliënten aangemoedigd langer de regie over eigen leven door te voeren zodat er een meer gevarieerd extramuraal woon- en zorgaanbod zal gaan ontstaan.

### 1.2 Netwerk Ouderenzorg Haaglanden

Netwerk Ouderenzorg Haaglanden kent als werkgebied de regio Den Haag, waaronder naast Den Haag ook de gemeenten Rijswijk, Wassenaar en Leidschendam-Voorburg behoren. Het doel van NOH is verbetering binnen het kader van ouderenzorg. Om dit streven waar te kunnen maken is het NOH met het thema ‘zelfredzaamheid’ gekomen. Dit thema is naar voren gekomen op basis van projecten die de afgelopen jaren zijn georganiseerd en op basis van gesprekken met ketenpartners. De bedoeling is dat professionals en zorgverleners het thema zelfredzaamheid vanuit een ander perspectief gaan bekijken en dat er kennisuitwisseling plaatsvindt zodat instellingen een gezamenlijke visie hebben op zelfredzaamheid en dit via één werkwijze uitvoeren.

NOH wilt hiermee de aandacht vestigen op de vraag hoe zij cliënten het beste met hun aandoening en/of kwetsbaarheid kunnen laten omgaan. Hierbij staat de thuiswonende kwetsbare oudere centraal, er wordt gekeken naar de eigen ideeën en oplossingen en hoe de oudere zelf zijn of haar zelfredzaamheidsituatie ervaart. Netwerk Ouderenzorg Haaglanden wil graag een oplossing vinden vanuit het oogpunt van de oudere zelf. Uiteindelijk is het eindstreven dat de oudere in staat wordt gesteld om zelfredzaam te zijn. Netwerk Ouderenzorg Haaglanden is een samenwerkingsverband, waarbij de stuurgroep wordt gevormd uit medewerkers van de Stichting Lijn 1 (regionale ondersteuningsorganisatie voor de eerste lijn in de regio Haaglanden) en de Stichting Transmurale Zorg Haaglanden.

Netwerk Ouderenzorg Haaglanden heeft twee hoofddoelstellingen:

- Het Netwerk Ouderenzorg Haaglanden zet zich in voor de verbetering van de ouderenzorg in de regio.
- Het Netwerk Ouderenzorg Haaglanden wil professionals ondersteunen in het bouwen aan geïntegreerde ouderenzorg.

Stichting Transmurale Zorg Haaglanden is een stichting die de samenhang in de zorg en welzijn bevordert. De stichting stimuleert en ondersteunt hierbij de initiatieven, projecten en activiteiten die gericht zijn op de samenhang en zodoende afstemming brengen binnen de zorgverlening. Patiëntenzorg staat hierbij centraal. Het einddoel van deze stichting is tot een samenhangend pakket te komen m.b.t. de zorg die gericht is op de behoeften en wensen van de cliënt, regionale afspraken en een goede afstemming tussen de professionals. De samenwerking vraagt afstemming tussen de zorg- en hulpverleners onderling en met de cliënt. De opdrachtgever wil binnen dit onderzoek verschillen en overeenkomsten zien tussen de resultaten die betrekking hebben op verschillende elementen uit het zelfredzaamheidswiel tussen de Nederlandse en Surinaams-Hindoestaanse doelgroep. Hierbij moet er een beeld tot stand komen hoe beide doelgroepen hun zelfredzaamheid in stand houden en welke betekenis zij daaraan geven.

### 1.3 Probleemstelling

Voor dit onderzoek is de volgende hoofdvraag geformuleerd:

*Wat zijn de verschillen en overeenkomsten in zelfredzaamheid tussen Hindoestaanse en Nederlandse thuiswonende, kwetsbare ouderen in de regio Den Haag en omstreken?*

Om mijn hoofdvraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende onderzoeksvragen opgesteld:

- Wat betekent zelfredzaamheid voor Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen in dit onderzoek?
- Wat betekent zelfredzaamheid voor Hindoestaanse thuiswonende kwetsbare ouderen in dit onderzoek?
- Wat zijn de verschillen in zelfredzaamheid die betrekking hebben op de fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid tussen Hindoestanen en Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen?
- Wat zijn de overeenkomsten in zelfredzaamheid die betrekking hebben op de fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid tussen Hindoestanen en Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen?

### 1.4 Doelstelling

Het onderzoek zelf zal dienen als product om in kaart te brengen wat thuiswonende, kwetsbare ouderen doen om hun zelfredzaamheid in stand te houden en daarbij belangrijk vinden. Hierbij wordt er gezocht naar verschillen en overeenkomsten tussen de Nederlandse en Surinaamse cultuur op basis van de verschillende elementen uit het Zelfredzaamheidswiel<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Het zelfredzaamheidswiel is een model dat door Netwerk ouderenzorg Haaglanden is ontwikkeld om de factoren die invloed uitoefenen op (gevoelens van) zelfredzaamheid in beeld te brengen. Zie verder hoofdstuk 3 hierover.

## 1.5 Relevantie

De doelgroep zelfstandigwonende, kwetsbare ouderen neemt flink toe. Er komt een tekort aan arbeidskrachten en er zijn minder publieke middelen voor zorg en welzijn. Maatschappelijke en politieke visies lopen langs elkaar heen, hierbij wordt er flink gehamerd op eigen verantwoordelijkheid. In het nieuws wordt er gesproken over plannen waarbij er een groter beroep wordt gedaan op de zelfredzaamheid van ouderen en hun sociale omgeving. Het Netwerk Ouderenzorg Haaglanden heeft zelfredzaamheid in 2011 als speerpunt benoemd, de opdracht is daarom zeer relevant en bruikbaar. Vanuit het Ministerie van VWS is er ook veel aandacht voor preventieve mogelijkheden bij kwetsbare ouderen waarbij zelfredzaamheid en gezond oud worden centraal staan. In het WMO wordt er nadrukkelijk ingegaan op meer zelfredzaamheid en zorg voor elkaar. De aandacht moet niet alleen naar ziektepreventie uitgaan maar ook naar het functioneringsgerichte aspect. Hierbij valt er te denken aan het voorkomen van functiebeperkingen en het versterken van eigen mogelijkheden om de zelfredzaamheid te bevorderen en te behouden.

**Relevantie:** Onderzoek naar zelfredzaamheid bij kwetsbare ouderen is zeer relevant. Doordat het regeerakkoord diverse uitgangspunten heeft over ouderenzorg en er veel bezuinigingen plaats gaan vinden rondom zorgverlening is opname in een intramurale voorziening voor ouderen steeds lastiger. Netwerk Ouderenzorg Haaglanden wilt daarom, vanuit het oogpunt van de kwetsbare oudere, erachter komen hoe deze doelgroep zelfredzaam blijft en hoe zij de oudere hier het beste bij kunnen ondersteunen.

**Bruikbaar:** De bevindingen van het onderzoek zullen waardevol zijn voor Netwerk Ouderenzorg Haaglanden. Dit omdat de resultaten duidelijk zullen maken wat de doelgroep doet om hun zelfredzaamheid in stand te houden. Tevens zullen uit dit onderzoek overeenkomsten en verschillen vanuit twee verschillende culturen naar voren komen. Het NOH kan vanuit de verkregen resultaten opmaken welke vorm zorg of ondersteuning deze doelgroep nodig heeft.

**Vernieuwend:** Het eindresultaat zal vernieuwend zijn omdat er in het verleden geen eerdere onderzoek is gedaan naar het thema zelfredzaamheid onder thuiswonende, kwetsbare ouderen.

## 1.6 Afbakening

Via literatuuronderzoek en het afnemen van interviews hoop ik tot een goed en duidelijk antwoord te kunnen komen op mijn hoofdvraag. Met behulp van praktijkdescriptie in combinatie met theorie probeer ik een helder beeld te schetsen wat zelfredzaamheid inhoudt en welke betekenis de gekozen doelgroepen daaraan geeft.

In hoofdstuk 1 licht ik toe wat de aanleiding is om dit onderzoek te verrichten, zal ik kort uitleggen wie Netwerk Ouderenzorg Haaglanden is en waar zij voor staan en sluit ik af met een probleemstelling en doelstelling .

In hoofdstuk 2 komt de methodologie aan bod. Hierin beschrijf ik mijn onderzoeksmethode.

In hoofdstuk 3 komt het theoretische gedeelte aan bod. Hierin beschrijf ik allereerst een stukje geschiedenis die betrekking heeft op zorg voor ouderen in de middeleeuwen. Daarnaast beschrijf ik diverse visies op ouderdom, beeldvorming op ouderen, dat het typerend beeld over ouderen niet bestaat, dat de weergave over ouderdom en ouderen veelal negatief is en wat het beeld is over ouderen in de samenleving. Tevens licht ik kort toe wat er rondom extramuralisering plaatsvindt en wat de Ministerie van VWS rondom zorg zal veranderen. Tot slot geef ik een definiëring van zelfredzaamheid, welke factoren daarbij een rol spelen en hoe zelfredzaamheid bevordert of behouden kan worden. Tot afsluiting geef ik een definitie van kwetsbaarheid en welke ouderen, volgens het SCP, als kwetsbaar gezien worden.

In hoofdstuk 4 begin ik mijn onderzoek. Hierin beschrijf ik de probleemstelling, doelstelling en vraagstelling en de daarbij behorende deelvragen om mijn hoofdvraag volwaardig te kunnen beantwoorden.

In hoofdstuk 5 staat de methodische beschrijving centraal. Hierin maak ik mijn steekproef kenbaar en licht ik de verantwoording/omschrijving van mijn onderzoeksinstrument toe.

In hoofdstuk 6 werk ik de resultaten van mijn interviews uit.

In hoofdstuk 7 werk ik mijn conclusie en aanbevelingen uit.

Afsluitend in hoofdstuk 8 licht ik mijn persoonlijke ervaring m.b.t. dit onderzoek toe en spreek ik nogmaals mijn dank uit naar de mensen die mij hebben geholpen tijdens het afstuderen.

## 2. Methodologie

### 2.1 Onderzoeksmethode

Ik zal mijn hoofdvraag beantwoorden door middel van de onderzoeksmethode van H. Boeije (2005). Door deze methode kan ik mijn onderzoek vormgeven en inrichten naar mijn tevredenheid. De eerste stap die ik volgens Boeije (2005) ga realiseren is open coderen. Bij open coderen markeer ik betekenisvolle tekstgedeeltes die betrekking hebben op mijn onderzoeksvragen. De tekstgedeeltes voorzie ik vervolgens van een code. De antwoorden die ik van mijn respondenten gekregen heb onderverdeelt ik in thema's, zo kom ik te weten wie wat heeft gezegd over welk thema, dit geeft mij een helder overzicht. De tweede stap die ik zal realiseren is axiaal coderen. Volgens H. Boeije (2005) betekent axiaal coderen het op zoek gaan naar de meest gezegde uitspraken bij het desbetreffende thema. Mijn onderzoeksfuncties zullen hierin beschrijvend, vergelijkend en evaluerend zijn. Mijn onderzoekseenheid zal binnen dit onderzoek kwalitatief van aard zijn. Kwalitatieve gegevens hebben betrekking op de waarde, de aard en de eigenschappen van het onderzochte fenomeen en niet op kwantiteiten zoals omvang, hoeveelheid en frequentie. Enkele voorbeelden van kwalitatieve gegevens zijn het ervaren, het beleven, het typeren en het waarderen van bepaalde aspecten. Tijdens mijn kwalitatief onderzoek staan de interpretatie en de beschrijving van het probleem in de onderzoekssituatie voorop.<sup>2</sup>

### 2.2 Interviews

Volgens Wester e.a. (2004) kan een interview ook omschreven worden als vraaggesprekken. Het begrip vraaggesprek staat voor waarnemingssituaties waarin de interviewer op basis van vragen het gesprek met de respondent stuurt. Tijdens een kwalitatief onderzoek probeert de interviewer of onderzoeker het vraaggesprek een zo natuurlijk mogelijke constructie aan te meten, hierbij krijgt de respondent alle ruimte om zijn of haar stellingname te verantwoorden. Tot slot is het inleven van de onderzoeker in de constellatie van de respondent kenmerkend bij kwalitatief onderzoek. Hierdoor krijgt het vraaggesprek een onbevangen karakter en maakt de interviewer verbinding met de leefwereld van de geïnterviewde.

Voor dit onderzoek was het voor de opdrachtgever van groot belang dat er twee verschillende doelgroepen in kaart werden gebracht waarbij er gezien kan worden hoe beide doelgroepen hun zelfredzaamheid in stand houden en welke betekenis zij daaraan geven. Mijn keuze viel direct op Surinaams-Hindoestaanse en Nederlandse ouderen. Dit omdat er naar mijn inziens veel verschil zou kunnen zijn hoe beide doelgroepen zelfredzaamheid inkleuren. Zelf heb ik een Hindoestaanse moeder en familie, respondenten vinden binnen deze cultuur was dan ook eenvoudig. De keuze voor Nederlandse ouderen is omdat er geen problemen zouden kunnen ontstaan m.b.t. de taalbarrière. Hierbij is er minder kans op belemmering in de communicatie tijdens de vraaggesprekken.

Om antwoord te kunnen krijgen op mijn hoofd en deelvragen maak ik voor dit onderzoek gebruik van een semigestructureerd en gelijke vragenlijst. Hierbij bevat mijn interview vragen die vooraf zijn vastgesteld maar is er tegelijkertijd ook vrijheid en ruimte om de volgorde van de vragen aan te passen. Tevens biedt dit instrument speling voor de correspondent om datgene te bespreken wat deze persoon relevant vindt binnen het kader van de vastgestelde topics.

---

<sup>2</sup> Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Onderwijs

## 2.3 Onderzoeksstroming

- Empirisch-analytisch: met het empirische gedeelte doe ik onderzoek in mijn eigen omgeving/werkelijkheid. Met het analytische gedeelte kijk ik kritisch en rationeel naar mijn resultaten.
- Interpretatief: mijn onderzoek is kwalitatief van aard, hierbij richt ik mij op personen. Hierbij ben ik op zoek naar de interpretatie, de uitleg die de respondenten aan de situatie geven.

### **3. Theorie en maatschappelijke context**

#### **3.1 Inleiding**

Om een goed beeld te kunnen krijgen welke factoren een grote rol spelen bij ouderdom heb ik gebruik gemaakt van internet en literatuurstudie waarin ik stukje geschiedenis rondom ouderenzorg beschrijf en hoe het anno 2013 in zijn werk gaat. De reden waarom ik voor een klein stukje geschiedenis heb gekozen is omdat er dan een verschil opgemerkt kan worden over hoe ouderenzorg vroeger werd gerealiseerd en hoe dit hedendaags gerealiseerd wordt. Daarnaast beschrijf ik welke verschillende visies er over ouderdom zijn en de daarbij horende theorieën. Ik ga in dit hoofdstuk kort in op de disengagementtheorie en de activiteitentheorie. Daarnaast geef ik een beschrijving over de beeldvorming van ouderen en welke inkleuring men geeft aan zelfredzaamheid en kwetsbaarheid en de daarbij behorende factoren. Afsluitend vertel ik iets over de extramuralisering binnen de zorg en welke maatregelen het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gaan nemen rondom ouderenzorg.

#### **3.2 Historie ouderenzorg**

In de Middeleeuwen werden ouderen en individuen die niet meer arbeidsgeschikt waren door de familie, kerk en gilden verzorgd. In de gildenstand bijvoorbeeld moesten knechten en leerjongens vijftig procent van hun verdienstelijkheid overdragen aan zieke ouderen of aan gildebroeders die ouder dan hen zelf waren. Ouderen die niet waren aangesloten bij een gilde, woonde tot aan hun overlijden bij hun kinderen in. Als een oudere in huis werd genomen dan werkte hij of zij mee in de werkplaats of op de boerderij. Moeder en vader hielden hierbij zolang mogelijk het gezag en aanzien terwijl zij leiding gaven binnen het bedrijf, aansluitend daarop werd de ouderen tot aan de dood verzorgd. Deze vorm van mantelzorg ging in meeste gevallen gepaard met eigenbelang, te weten de verwachting het bedrijf en/huis erna te erven. Als de oudere, na het overlijden, weinig kon aanbieden of niet tot nauwelijks op in kon spelen, dan kwam de toewijding voor de ouders in een gevarezone. Als een oudere niet door kinderen opgevangen kon worden, dan werd dit op een andere manier in familiesamenhang geregeld.

#### **3.3 Zorg voor de armen**

Indertijd was er ook sprake van een groepering ouderen die niet op hun familie of een gilde konden terugvallen, hierbij kon er ook sprake zijn van onvoldoende middelen om knechten of dienstboden aan te nemen. Binnen dit kader stond ouderdom identiek aan behoefte. Ouderen leden in deze tijd veelal honger, hierbij lag sterfte op de loer omdat ouderen in veel gevallen geen hoge leeftijd bereikten. Voor ouderen was bedelen in deze periode een gunstige bron van levensonderhoud, over het algemeen waren ouderen volkomen gebonden aan armenzorgverlening. Zorgverlening aan armen werd eveneens door de regering of staat als door de kerkgenootschap aangeboden. De regering hoopte indertijd grotendeels de armoede te bestrijden om agitatie te voorkomen en onvrede in te perken, want ontevreden en hongerige mensen konden in een rap tempo in onruststokers veranderen. Kerkgenootschappen moedigden de armenzorgverlening aan om ondersteuning te zoeken bij medeburgers of werd er een beroep gedaan op de Christelijke filantropie. Dat er een beroep werd gedaan op liefdadigheid had bijzonderlijk resultaat bij burgeressen en rijke burgers. Deze mensen creëerden, veelal door testamentaire ordening, armen en gasthuizen.

Volgens het BTSG werd er in deze tijd naastenliefde niet als uitsluitend motief gezien, voor een kleine groepering was dit een vorm van aardse garantie.<sup>3</sup>

### 3.4 Ouderenzorg vandaag de dag

Het aantal ouderen neemt in Nederland alsmaar toe. Volgens de Rijksoverheid zullen er in 2040 4,6 miljoen 65+ers zijn. Door een stijgende lijn van vergrijzing zullen steeds meer mensen afhankelijk worden van zorg. Het initiatief van de Rijksoverheid is dat zij de zorgkwaliteit voor de doelgroep ouderen wilt optimaliseren. Dit kan bijvoorbeeld gerealiseerd worden door een betere toezicht op zorginstanties. En door het stimuleren van de bouw om toegankelijke en geschikte woningen te bouwen. Op deze manier wordt er een hand aan ouderen aangereikt om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Inmiddels is de ouderenzorg die in de Middeleeuwen plaatsvond verleden tijd en is er in de tussentijd veel veranderd. Ouderenzorg anno 2013 is vandaag de dag over een hele andere boeg gegooid. Als ouderen die zichzelf niet meer kunnen onderhouden, kunnen opgenomen worden in een verpleeg of verzorgingshuis. Nederland biedt ouderen ook de kans om overdag verzorging te ontvangen zodat ze 's avonds weer naar huis kunnen. Een verzorgingshuis kan een oudere huisvesting en zorg bieden als een oudere door ziekte of ouderdom niet zelfstandig meer kan wonen. Dit kan bijvoorbeeld als een oudere ondersteuning moet krijgen bij het naar bed gaan, bij het wassen of eten. De visie bij een verpleeghuis is dat ouderen zwaarwegende medische therapie of intensieve zorg krijgen. Het gebruikmaken van een verpleeg of verzorgingshuis wordt momenteel partieel vergoed vanuit de AWBZ, Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten<sup>4</sup>.

Ouderen die gezond zijn, kunnen grotendeels zelfstandig thuis blijven wonen met betrekkelijk weinig zorgverlening. Echter, als ouderen te maken krijgen met gezondheidsklachten, dan kan extra zorg en/of een aangepaste woning essentieel zijn. Wat dat betreft stimuleert de Rijksoverheid tevredenstellende voorzieningen voor deze doelgroep die gefocust zijn op zorg en woning. Tegenwoordig kunnen ouderen op langere termijn thuis in hun vertrouwde omgeving blijven wonen waarbij wijkverpleegkundigen ook een ondersteunende hand kunnen bieden. Een oudere kan door een wijkverpleegkundige geholpen worden om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Zij zorgen voor ondersteuning in de wijk op het domein van zorg, wonen en welzijn. Voor een oudere kan dit het volgende betekenen: lage drempel bij een hulpvragen, een helder aanspreekpunt, een goede afstemming rondom zorgverlening en een rechtstreekse doorverwijzing indien nodig<sup>5</sup>.

### Werkbeleving verschillen toen en nu

| Zekerheid, regelmaat en orde                | Uitdaging, afwisseling             |
|---------------------------------------------|------------------------------------|
| Vroege pensionering                         | Tweede carrière, doorwerken        |
| Hard werken                                 | Veel vrije tijd en hard werken     |
| Intens plichtsbesef, luisteren naar de baas | Assertief, het zijn van eigen baas |

<sup>3</sup> BTSG innovatie in ouderenzorg. *Ouderenzorg, vroeger*. Geraadpleegd op 29 maart 2013, [http://www.btsg.nl/btsg\\_bibliotheek2010.htm](http://www.btsg.nl/btsg_bibliotheek2010.htm)

<sup>4</sup> Rijksoverheid. Gezondheid en zorg. *Ouderenzorg*. Geraadpleegd op 27 maart 2013, <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg>

<sup>5</sup> Rijksoverheid. *Ouderenzorg. Langer zelfstandig wonen*. Geraadpleegd op 27 maart 2013, <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg/langer-zelfstandig-wonen>

### 3.5 Verschillende visies over ouderdom

Volgens Kullberg (2004) bestaan er in Nederland twee ambivalente beelden van ouderdom en oud worden. Het eerste plaatje “oud worden” wordt gezien als een proces waarbij engagement naar de buitenwereld toe vermeden wordt. In deze zienswijze kan ouderdom gelijk staan aan vermindering van sociale bedrijvigheden en waarbij er de intrede wordt gedaan in de laatste levensstadium waarin men afscheid moet nemen van het leven. Kullberg (2004) licht in zijn boek toe dat niet alleen de doelgroep ouderen zich terug kunnen gaan trekken, ook de samenleving kan zich terugtrekken van hen.<sup>6</sup> Ouderen die met pensioen gaan kleuren het woordje *pensioen* in met “*het verheugen op de welverdiende harmonie en rust*”. Tevens bereiden ouderen zich in deze levensfase voor op het te verwachten levensuiteinde. De denkwijze over ouderdom staat o.a. bekend als de onthechtingstheorie ofwel disengagement theory van Cumming en Henry (1961).<sup>7</sup>

**Disengagement theorie:** Volgens Cumming en Henry (1961) veronderstelt deze theorie dat ouderen gaan op zoek naar een maatschappelijk isolement. Dit realiseren ze door zich terug te trekken en op te zoek te gaan naar sereniteit. De samenleving of maatschappij moet de oudere hiervoor de ruimte geven en moeten de ouderen dit recht toewijzen. Door dit onderlinge proces van distantie, wordt het individu bevrijdt van voormalige verplichtingen en laat de oudere proeven aan, zoals filosofen dit noemen, de absolute autonomie. Het individu dat geen functies meer volbrengt in de maatschappij, die niet meer vereist zijn, zal ontevreden en ongelukkig eindigen. Het fenomeen ouderdom betekent in dit kader het verlies van activiteiten, rollen en taken met als uitkomst inkrimping van reikwijdte en zodoende verhoogde inactiviteit.<sup>8</sup>

**Activiteitentheorie:** De activiteitentheorie van Havighurst (1961) denkt vanuit één uitgangspunt en dat is dat diegene die tevreden en gelukkig is wanneer de persoon iets presteert, die actief meedoet, iets kunnen betekenen voor mensen die de persoon in kwestie nodig hebben. Vanuit deze overtuiging zette welzijn en ouderenzorg reactivering en activering bovenaan de agenda. Er wordt op alle mogelijke wijze geprobeerd de oudere te activeren en zijn of haar sociale contacten aan te moedigen. Deze theorie gaat ervan uit dat tevredenstellend oud worden in grote mate mogelijk is als ouderen attitudes en activiteiten van hun gemiddelde leeftijd zo lang mogelijk in stand houden. Als enkele activiteiten moeilijk te realiseren zijn, zoals pensionering, dan moet de oudere naar vervangende bezigheden op zoek gaan.<sup>9</sup>

Naar mijn mening wordt er tegenwoordig veel gebruik gemaakt van de activiteitentheorie. Hierbij investeert vooral het kabinet in ouderenzorg. Ouderen moeten in grote mate geprikkeld worden om sociaal actief te worden en te blijven.

---

<sup>6</sup> Kullberg, J. (2005). *Ouderen van nu en van de toekomst; hun financiële spankracht, zorgbehoefte en woonwensen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

<sup>7</sup> Cumming, E., Henry, W.H. (1961). *Growing old: The process of Disengagement*. New York: Basic.

<sup>8</sup> Cumming, E., Henry, W.H. (1961). *Growing old: The process of Disengagement*. New York: Basic.

<sup>9</sup> Boundless. *Activity theory*. Geraadpleegd op 29 maart 2013, <https://www.boundless.com/sociology/understanding-aging/functionalist-perspective-2/activity-theory/>

### 3.6 Beeldvorming over ouderdom

Visies en attitudes die we aan anderen toeschrijven vormen het beeld van ouderdom. Beeldvorming komt door twee soorten ondervindingen tot stand:

- Ze kunnen ontstaan door wat we persoonlijk meemaken met betrekking tot anderen.
- Ze kunnen ontstaan omdat we aanwezige visies en attitudes in zijn geheel of partieel overnemen.

Visies en attitudes die we aan anderen toeschrijven zijn niet altijd in wisselwerking met de werkelijkheid. Opvattingen die we hebben kunnen onjuist zijn. Representatie kan de wijze beïnvloeden waarop wij mensen met anderen omgaan. We kunnen dit niet als neutrale opvatting zien, opvattingen kunnen een behoorlijke invloed op ons gedrag hebben. Zo hebben opvattingen invloed op onze verwachting met betrekking tot anderen. Een incorrect beeld kan leiden tot een ineffectieve benadering van anderen. Daarom is het van groot belang dat we even stil staan bij de ontwikkelingsgang van beeldvorming en bij de inkleuring dat elk individu heeft over ouderdom en ouderen.

### 3.7 Het typerend beeld over ouderen bestaat niet

De Nederlandse samenleving incasseert jaarlijks oneindig veel Nederlanders die de leeftijd van 65jaar bereiken, de doelgroep heeft hierbij het herkenningsteken 65plus in acht genomen. Vanaf dat moment behoren zij tot de doelgroep ouderen. Doch, omdat tijd niet stil kan staan, praten we in het kader van “ouderdom” over verschillende soorten mensen die deze leeftijd bereiken, dit betekent dat er sprake is van ouderen die uiteenlopende meningen hebben, ouderen met verschillende opleidingsachtergronden, ervaringen en overtuigingen. Dit laatste onderdeel wordt echter soms vergeten. Via de afgenomen interviews kwam ik tot de conclusie dat de doelgroep ouderen in tegenstelling tot jongeren geringere onderlinge overeenkomst vertoont. Jongeren delen ook ervaringen en overtuigingen met elkaar, dit omdat zij zichzelf nog aan het ontwikkelen zijn en willen weten waar hun grenzen liggen en met wie zij vriendschappen willen sluiten die nog eeuwig voort kunnen duren. In tegenstelling tot ouderen willen ouderen hun leven in een rustig vaarwater laten komen en zoeken zij contact met anderen als zij er op dat moment behoefte aan hebben. Veel van mijn geïnterviewden vertelden dan ook dat zij niet elkaars deur plat hoeven te lopen bij behoefte aan contact, dit gebeurt zo nu en dan<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> BTSG. Beeld ouderdom. *Beeldvorming over ouderen*. Geraadpleegd op 7 april, [http://www.btsg.nl/btsg\\_bibliotheek2010.htm](http://www.btsg.nl/btsg_bibliotheek2010.htm). Bijgewerkt op 29 maart 2013

### 3.8 Weergave over ouderdom en ouderen veelvuldig negatief

De waardering en weergave van bejaard zijn en ouder worden heeft ook met de plaats te maken die de oudere in de maatschappij inneemt. Als we de media volgen dan wonen er een beperkt aantal ouderen in Nederland. In de media is er klaarblijkelijk voorkeur voor jongeren en jeugdigheid. Enerzijds maakt de media gebruik van een aangenaam beeld over ouderen, die door het leven gaan als een wijs, ervaringrijk individu en anderzijds lijkt het negatieve beeld over ouderen desondanks de overhand te hebben. Er wordt onder andere herhaaldelijk gewezen op somatische kenmerken in het kader van ouderdom die uitgesteld of vermeden kunnen worden door bijvoorbeeld antirimpel reclames, die rimpelvorming van de huid tegengaat. Ouderdom wordt regelmatig geassocieerd met saai, ziekte, uitgerangeerd, kwetsbaar en andere afwijzende kwalificaties. Ouderdom is eveneens gelijk aan zorg en hulp nodig hebben. De weergave van de oudere wordt asymmetrisch bepaald door een vrij bescheiden maar aanzienlijk besproken groepering ouderen te weten de hulpbehoevende ouderen.

### 3.9 Ouderenbeeld in de samenleving

In beleidsnota's staan zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid hoog in het vaandel. In Rapportage Ouderen 2006 valt te lezen dat de doelgroep ouderen in eerste instantie zelf compensatie moet zoeken bij gezondheidsproblemen, dit kunnen ze realiseren door bijvoorbeeld hulp aan hun kinderen, partner of aan derden uit de directe omgeving te vragen. Dit past tevens ook in de WMO gedachte. De Wet Maatschappelijk Ondersteuning (Wmo) deed op 1 januari 2007 zijn intrede. De maatschappelijke intentie is iedereen laten meedoen en ervoor zorgen dat iedereen een volwaardige functie in deze maatschappij inneemt en dat men op zelfstandige wijze gevestigd kan blijven. In het gemeentelijke beleid staat zorg voor elkaar op de voorgrond. In Den Haag worden inwoners gestimuleerd om elkaar te ondersteunen en zorg voor elkaar te dragen. De Haagse gemeenschap is actief ingesteld en staan voor elkaar klaar. Het uitgangspunt van de gemeente is dat wordt uitgegaan van eigen empowerment en verleent ondersteuning indien dit vereist is<sup>11</sup>.

In de nota staat vermeld dat er alleen gefinancierde zorg wordt verleend aan de (meest) kwetsbaren. Tijdens het afnemen van de interviews kwam duidelijk naar voren dat er ouderen zijn, ondanks het feit dat zij beperkingen hebben, in grote mate een zelfstandig leven willen leiden zonder enig afhankelijkheid van zorg die anderen kunnen bieden. SCP licht in haar boek toe dat er ouderen zijn die een sterke persoonlijkheid hebben, mede daardoor willen zij niet gauw professionele hulpverlening inschakelen omdat ze vinden dat ze op hun eigen bekwaamheid kunnen vertrouwen.

Tijdens het afnemen van de interviews viel het mij vooral op dat ouderen in grote mate hulp invoeren als het gaat om huishoudelijke verzorging, bijvoorbeeld bij ramen zemen of het schoonmaken van de badkamer. Er wordt in mindere mate hulpverlening gezocht in het kader van persoonlijke verzorging of verpleegkundige assistentie. Uit onderzoek van het SCP is gebleken dat 16% van 55-plussers ondersteuning krijgt van de thuiszorg. Tijdens het afnemen van mijn interviews gaven enkele respondenten aan informele hulp te krijgen van mensen uit de directe omgeving, familieleden en/of de partner. Wat met name overeen komt uit zowel de literatuurstudie als de afgenomen interviews is dat ouderen hulp van hun partner niet als hulp zien maar als vanzelfsprekendheid.

---

<sup>11</sup> Den Haag.nl. Wmo. Geraadpleegd op 7 mei 2013,

<http://www.denhaag.nl/web/show/search?id=91952&langid=43&from=&to=&webid=26098&searchid=91909&siteref=bewoners&keyword=wmo>

Als we over de doelgroep ouderen spreken, dan spreken we over drie steeds terugkomende beelden die wij in deze samenleving kennen, het SCP veronderstelt het volgende:

- We verwachten van ouderen dat zij geen bijdrage (meer) overdragen aan de maatschappij. Ouderen krijgen diverse rollen toegeschreven zoals inactiviteit, rusten en zich terugtrekken.
- In een andere zienswijze komen de volgende begrippen op de voorgrond zoals ongeschiktheid, geestelijke achteruitgang en het ontbreken van capaciteiten. De rol die de doelgroep ouderen in deze zienswijze toegeschreven krijgen is de passiviteitrol en moeten ouderen leefregels realiseren die anderen uit hun directe omgeving hebben samengesteld.
- De derde zienswijze is dat de doelgroep ouderen veelal geestelijk of lichamelijk gebrekkig zijn en dat zij mede daardoor hulpbehoevend zijn.

Volgens Breedveld e.a. (2004) wordt ouderdom, afhankelijkheid en kwetsbaarheid in veel gevallen met elkaar in verband gebracht, toch moeten we dit verband niet als vanzelfsprekend zien. In de huidige samenleving is er een grote gedeelte van mensen die wij associëren met ouderen gewoon nog onafhankelijk, vitaal en fulltime zelfredzaam. De WMO verwacht veel van de maatschappelijke participatie en zelfredzaamheid van deze groepering vitale ouderen. Binnen de WMO zijn deze senioren geen kwestie van zorg, maar worden zij gekoppeld aan actief burgerschap die mede verantwoordelijk zijn voor het verbeteren van en het vormgeven aan sociale samenhang, leefbaarheid en betrokkenheid. Deze groep ouderen wordt door de samenleving gezien als een klasse met een omvangrijk potentieel aan humane kapitaal dat goed gebruikt kan worden bij het oplossen van maatschappelijke kwesties. Op het domein van zorg, welzijn en wonen wordt er van de vitale oudere verwacht dat er veelvuldig maatschappelijk instigatie in werking wordt gezet of dat er vrijwilligerswerk verricht wordt waarbij de vitale oudere zijn of haar levenservaring en opgebouwde bekwaamheid inzet om maatschappelijke kwesties enigszins op te lossen of te verlichten. Hierbij kan er gedacht worden aan een buurtkamer, gemeenzame woonvoorziening opzetten of een aanbod van een taalcursus voor nieuwelingen.<sup>12</sup>

We spreken ook over een groot gedeelte ouderen van deze tijd die beter geschoold zijn, meer te besteden hebben en zijn in grote mate zelfredzaamheid en zelfbewuster dan de voormalige generaties. Het beeld dat de samenleving heeft van ouderdom dat gekoppeld wordt aan reflectie, rust en aftakeling komt tegenwoordig (niet veel meer) overeen met de realiteit. Tegenwoordig kunnen we een onderscheid maken tussen de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> levensjaar. De 3<sup>e</sup> levensjaar is een nieuwe fase dat balanceert tussen volwassenheid en de “wezenlijke” ouderdom. De groep ouderen die in dit kader zitten zijn plusminus 60 en 75 jaar oud en hebben speelruimte om hun leven tevredenstellend in te richten. Van deze groep ouderen is er een zekerheid dat er sprake is goede gezondheid en vitaliteit, inkomen, er worden geen kinderen meer opgevoed en is het functioneren op de arbeidsmarkt niet meer vereist<sup>13</sup>. De hamvraag is welke inhoud en vorm geven de mensen aan de moderne ouderdom? Enerzijds bestaat het beeld dat ouderen nadat zij gepensioneerd zijn hun leven als grote genietters zodanig inrichten dat er activiteiten bij komen kijken als sporten, consumeren en reizen. Anderzijds bestaat er een beeld van een senior die betrokken is bij de samenleving en dan ook een volledige functie wilt blijven realiseren binnen die samenleving. Onbetwistbaar is aan te merken dat de 3<sup>e</sup> levensjaar en de ouderdom alsmareen een vitaal stadium wordt, waarin ouderen met een actieve houding hun resterende levensjaren nog volop willen benutten.

<sup>12</sup> Breedveld, K., Klerk, M. de en Hart, J. de (2004). Ouderen en maatschappelijke inzet. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

<sup>13</sup> Marcoen, A. (2008). Levensvragen en ontwikkelingstaken van de ouderdom. Gerōn, 1: 8-11.

Volgens Lammerts e.a. (2006) is de denkwijze over ouderdom bij het ouderenbeleid een andere weg ingeslagen. Tegenwoordig ligt er meer nadruk op de stijgende mate van benaderingen die competentiegericht zijn en op het aanmoedigen van ouderen met betrekking tot maatschappelijk inzet. Vergrijzing en ouderdom wordt lang niet meer als een probleem gezien, maar als verrijking van de samenleving. Daarbij is er een aanname dat de doelgroep ouderen een grote bijdrage kunnen leveren aan de samenlevingskwaliteit. Doordat ouderen maatschappelijk inzet tonen bevordert dit niet alleen de eigen welbevinden, deze zal ook voorspoedig zijn voor de samenleving in zijn geheel.

Doordat ouderen hun herinneringen met verschillende generaties delen en hun kennis, vaardigheden en levenservaring inzetten voor anderen kunnen ouderen de solidariteit bevorderen en leveren ze gelijktijdig een invloedrijke maatschappelijk aandeel. Naast de bijdrage die professionals leveren moeten ook bedrijven, vrijwilligers, gemeenten en ouderenorganisaties zich volledig inzetten om de levenservaring en kennis van de doelgroep ouderen door middel van maatschappelijk inspanning uiterst te gebruiken. Dit wil zeggen dat deze organisaties zich in grote mate moeten gaan focussen op het aanmoedigen, werven, interveniëren en begeleiden en ondersteunen van deze doelgroep. Daarom is het van groot belang dat de organisaties weten welke benadering en aanpak het meest effectief is op het gebied van maatschappelijk inspanning en het versterken ervan door de energieke oudere.<sup>14</sup>

### 3.10 Extramuralisering

Het overheidsbeleid gaat zich steeds meer richten op inkrimping op het aanbod wat instellingen nu nog aanbieden. Een procedure dat ook wel vermaatschappelijking, substitutie of extramuralisering wordt genoemd. Volgens Huijbers (2005) kiezen ouderen ervoor om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen. Uit de afgenomen interviews is niet alleen gebleken dat dit hun voorkeur is, ouderen die nog zelfstandig thuis wonen, zijn algemeen genomen gelukkiger dan ouderen die in een verzorgingshuis zijn opgenomen. De overheid focust zich al geruime tijd op zelfstandig wonen, met (eventueel) aanvullende verzorging. Volgens het SCP 2006 zal er ooit een moment aanbreken waarbij ouderen hun zelfstandigheid niet meer kunnen realiseren of dat dit niet meer gewenst is. Als dat het geval is dan kunnen ouderen een aanvraag indienen voor verblijf

In Nederland verblijven er circa 160.000 ouderen in een instelling, waarvan 100.000 ouderen die hun plaats hebben ingenomen in een verzorgingshuis en ongeveer 60.000 ouderen die hun plaats in een verpleeghuis hebben ingenomen. De (overgrote) meerderheid van deze ouderen is 55plus. De afgelopen tien jaar is het aantal verzorgingshuis bewoners in grote mate gedaald, in 1992 sprake we nog van 125.000. Dat het aantal verzorgingshuis plaatsen is gedaald is mede mogelijk gemaakt door de totstandkoming van alternatieve vormen van wonen voor de doelgroep. Bovendien spreken we nog steeds over tekorten in het aanbod van ouderenvoorzieningen, waar zorg vanuit een uitvalsbasis wordt geboden (SCP 2006).

*“Ik denk niet aan mijn leeftijd, op die manier voel ik me jong en actief.”*

---

<sup>14</sup> Lammerts, R., Tan, S. en Wonderen, R. van (2006) Ouderen onder dak: Een onderzoek naar wonen, welzijn en zorg voor ouderen in kleine dorpen. Ministerie van VROM.

### 3.11 Ministerie van VWS

Het Ministerie van VWS toont veel belangstelling voor preventieve mogelijkheden bij de doelgroep ouderen waarbij “healthy ageing” en zelfredzaamheid op de voorgrond staan. In de WMO wordt er specifiek op zelfredzaamheid en zorg voor elkaar ingegaan. De aandacht moet niet alleen op ziektepreventie gericht zijn maar ook op functioneringsgerichte preventie. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het versterken van eigen mogelijkheden om de zelfredzaamheid te bevorderen en te behouden, het voorkomen van functiebeperkingen. Minister Schippers van Volksgezondheid Welzijn en Sport forse bezuinigingen aangekondigd, de bekostiging van de zorg zal de komende jaren veranderen. PVDA en de VVD hebben op 29 oktober 2012 het regeerakkoord “bruggen slaan” geïntroduceerd, hierbij willen zij bij wet vastleggen dat zorgverlening kosteneffectief is.

De VVD wilt de huishoudelijke verzorging afschaffen, mensen die het niet kunnen betalen krijgen een compensatie. De PVDA en de VVD willen de intramurale zorg zodanig beperken door de zorgzwaartegrens op te trekken. In de brief van de gemeenteraad van Den Haag staat aangegeven dat er 75% bezuinigd gaat worden op thuiszorg / huishoudelijke hulp. Dat betekent dat de gemeente de taken met minder geld moeten gaan realiseren en dat het Rijk daar een bepaald budget voor zal uittrekken. Doordat het regeerakkoord diverse uitgangspunten heeft en er veel bezuinigingen plaats gaan vinden rondom de zorgverlening is opname in een intramurale voorziening voor ouderen steeds lastiger. Hierdoor worden ouderen min of meer gedwongen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Het verpleeg en verzorgingshuisgeschiktheid zal de komende jaren met 40% afnemen. Dit komt tot stand doordat er bezuinigt gaat worden op ouderenzorg. Uit recent onderzoek is naar voren gekomen dat het kabinet Rutte II per 1 januari 2013 zorgzwaartepakketten 1 & 2 hebben geschrapt. Deze pakketten staan voor financieringspakketten die gradaties heeft in combinaties van verzorging, wonen en verzorging in diverse zwaartes. De bedoeling hiervan is dat de doelgroep ouderen langer zelfstandig zal moeten blijven wonen en dat zij zelf de woonkosten hiervan moeten betalen. Zorgzwaartepakketten 3 & 4 zullen omstreeks 1 januari 2014 en 1 januari 2016 afgeschaft worden<sup>15</sup>.

### 3.12 Definiëring zelfredzaamheid

De Boer (2006) omschrijft het begrip zelfredzaamheid als de mate waarin een individu zich, met of zonder hulp van anderen, in de maatschappij staande kan houden. Een oudere die nog zelfstandig thuis woont, zichzelf wast en aankleedt, zijn of haar woning schoonhoudt, eigen maaltijden bereidt, boodschappen doet, financiën beheert, die zichzelf kan voorzien van persoonlijke contacten met anderen en deze ook kan onderhouden en inhoud kan geven aan het leven, is volkomen redzaamheid. Een oudere die zijn of haar woonsituatie voortzet in een verpleeghuis en hulp van derden moet hebben, wat betreft alledaagse activiteiten, is nauwelijks zelfredzaam. Tussen deze twee tegenpolen bestaan er diverse rangen van zelfredzaamheid. Iemands persoonlijke zelfredzaamheid wordt mede bepaald door aantal factoren, deze zijn in drie niveaus te onderscheiden:

---

<sup>15</sup> Rijksoverheid. *Extramuraliseren lichte zorgzwaartepakketten*. Van <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2012/09/28/kamerbrief-over-het-extramuraliseren-van-lichte-zorgzwaartepakketten.html>. Geraadpleegd op 2 januari 2013

- ✓ *Activiteiten in het kader van persoonlijke verzorging, ook wel ADL taken genoemd.*
- ✓ *Activiteiten in het kader van zorg voor de directe leef- en woonomgeving.*
- ✓ *Activiteiten in het kader van sociale deelname.*

**Activiteiten in het kader van persoonlijke verzorging, ook wel ADL taken genoemd:**

Dit onderdeel wordt aangeduid met eten en drinken, douchen, aan en uitkleden, toiletteren, het gebruik van make-up en nagels knippen.

**Activiteiten in het kader van zorg voor de directe leef- en woonomgeving:**

Dit onderdeel wordt aangeduid met het zelf bereiden van maaltijden, huishouding, kleding wassen en strijken en eventueel (kleine) klussen uitvoeren in en rondom de woning.

**Activiteiten in het kader van sociale deelname:**

Dit onderdeel wordt aangeduid met eigen financiën beheren, zelf boodschappen doen, sociale contacten aangaan en onderhouden, in contact zijn met instanties en organisaties zoals belastingaangifte doen en instellingen met betrekking tot sociale verzekering.

### 3.13 Zelfredzaamheid en bijkomende bedreigingen

Naargelang de doelgroep kwetsbare ouderen ouder wordt, neemt de zelfredzaamheid alleen maar af. Er zijn drie groepen factoren die de zelfredzaamheid van de doelgroep ouderen in negatieve zin kunnen beïnvloeden, te weten:

- *Sociale factoren.*
- *Geestelijke factoren.*
- *Lichamelijke factoren.*

### 3.14 Sociale factoren

Sociale factoren kunnen de zelfredzaamheid beïnvloeden. Binnen dit kader zijn de volgende onderdelen van essentieel belang:

**Positieve onderdelen:**

- Vriendschap. Dit kan een bron van steun en welbevinden zijn.
- Energiek activiteitenpatroon.
- Voldoeninggevend sociaal netwerk.
- Toekomstplannen.
- Financiële zelfredzaamheid.

**Matige onderdelen:**

- Eenzaamheid, door het overlijden van bv de partner of familielid.
- Veranderingen sociale infrastructuur, ouderen voelen zich bijvoorbeeld niet meer veilig in de woonomgeving.
- Financiële positie, pensionering kan in sommige gevallen een ongunstige draai aannemen, hierdoor kunnen sociale contacten verminderen.
- Woningvoorziening voldoet niet aan de mogelijkheden van de oudere, ouderen die al jaren in hetzelfde huis wonen kunnen hindernissen ondervinden binnen de woning. Hierbij valt te denken aan drempels in de woning, gevaarlijke badkamerruimte, een toilet dat niet aangepast is of door slechte bereikbaarheid van het huis.

### 3.15 Geestelijke factoren

De Boer (2006) licht binnen het kader van zelfredzaamheid zowel negatieve als positieve invloeden toe die de basis van de geestelijke gesteldheid kunnen vormen. Positieve invloeden die bevorderend kunnen zijn<sup>16</sup>:

- Afstand doen van stigma's over ouderdom.
- Nieuwe levensdoel formuleren, mogelijkheden verruimen.
- Uitdagingen en trainingen op cognitief niveau.

#### Negatieve invloeden:

- Zwaarmoedigheid (depressie). Zwaarmoedigheid gaat in veel gevallen gepaard met inactiviteit en lusteloosheid, geringe eetlust en aanleg tot zelfverwaarlozing.
- Geheugenstoornis. Een geheugenstoornis hoeft niet direct in relatie te staan met dementie. Vergeetachtigheid is een groot probleem binnen het kader van zelfredzaamheid, het plannen en ordenen van het dagelijks leven staat direct in verband met ons geheugen. We hebben deze dus hard nodig.
- Wantrouwen (achterdocht). Komt veel voor bij ouderen die vereenzaamd zijn.

### 3.16 Lichamelijke factoren

Bij lichamelijke factoren maken we onderscheid tussen kortdurende en blijvende aandoeningen die de zelfredzaamheid kunnen beïnvloeden, deze worden in sommige gevallen gekenmerkt door ernstige toename van de aandoening in kwestie. Hieronder geef ik een voorbeeld van kortdurende lichamelijke factoren die de zelfredzaamheid kunnen beïnvloeden:

- Hartinfarct.
- Diverse botbreuken bij schouders of armen en benen. Deze staan in het kader van volledig herstel en genezing.
- Hersenbloeding – beroerte. Hoeft niet tot invaliditeit te leiden, ouderen kunnen na revalidatie en behandeling hun zelfredzaamheid weer op peil brengen.
- Gebroken heup. Deze aandoening hoeft de zelfredzaamheid niet perse negatief te beïnvloeden.

De lichamelijke klachten die de zelfredzaamheid blijvend kunnen aantasten wordt hieronder toegelicht:

- Ziekte van *Parkinson*, dit is een aandoening in het zenuwstelsel
- Artrose, slijtage van de knieën en heupen.
- Hersenbloeding of beroerte met permanente verlamming, hierbij kan in sommige gevallen afasie optreden. Afasie is een stoornis dat het taalgebruik in omgang met anderen ernstig belemmerd.
- Dementie
- Reumatoïde artritis staat bekend als chronische reuma. Dit kan gepaard gaan met gewrichtsafwijkingen, met name in het handgebied.

---

<sup>16</sup> De Boer, A.H. (2006). *Rapportage Ouderen: Veranderingen in de leefsituatie en levensloop*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

De meeste aandoeningen en ziekten die zich naar verhouding herhaaldelijk bij de doelgroep ouderen voordoen, hebben één bepaald herkenningsteken gemeen, namelijk dat deze ziekten en aandoeningen niet meer te genezen zijn. Deze zogenoemde ouderdomskwalen kunnen vaak gepaard gaan met afwijkingen en stoornissen die betrekking hebben op de belangrijke menselijke werkzaamheid. Volgens Wiegmans (1990) is zelfredzaamheid een van die belangrijkste menselijke activiteiten, het is een vermogen dat mensen hebben om zorg te kunnen dragen voor zichzelf. Uit literatuuronderzoek en de afgenomen interviews is gebleken dat de manier waarop de doelgroep kwetsbare ouderen leeft en zich ontwikkelt tijdens zijn of haar levensloop, gebonden is aan een aantal belangrijke factoren. De factoren die veelal ter sprake kwamen waren: opvoeding, persoonlijk karakter ( deze is ook gedeeltelijk gevormd door opvoeding), opleiding, financiële positie ( persoonlijk en van het gezin waarin hij of zij is opgevoed) en de geestelijke en lichamelijke conditie (aangeboren of dat deze in een later stadium is ontstaan.) Wiegmans (1990) benadrukt dat deze genoemde factoren medebepalend zijn voor de manier waarop men oud wordt. Tijdens de ouderdom treden er menigmaal invloeden op die het individu in zijn of haar streven naar onafhankelijkheid en zelfstandigheid kunnen afremmen<sup>17</sup>.

#### **Deze factoren kunnen zijn:**

- **Uithoudingsvermogen:** het uithoudingsvermogen kan in de loop der jaren afnemen, hierbij kan het bijvoorbeeld erg zwaar zijn om nog zelf het eten voor te bereiden of het huishouden op peil te houden.
- **Sociale contacten:** de sociale contacten kunnen in de loop der jaren afnemen. Met name bij de doelgroep kwetsbare ouderen 70+ is opgemerkt dat de fysieke mogelijkheid afneemt waarbij het opzoeken van vrienden, familie en kennissen bijna tot niet meer mogelijk is.
- **Ouderdomskwalen:** ouderdomskwalen kunnen het psychische en lichamelijke functioneren in grote mate beïnvloeden en doen op deze manier een aanslag op de independentie.
- **Samenlevingsontwikkelingen:** tegenwoordig is het niet meer vanzelfsprekend dat de zorg voor de doelgroep ouderen door familie of directe leefomgeving wordt overgenomen.

### **3.17 Zelfredzaamheid bevorderen en in standhouden**

Wiegmans (1990) spreekt in zijn boek over twee invalshoeken die betrekking hebben op het bevorderen van zelfredzaamheid bij ouderen. De eerste invalshoek is vanuit de oudere zelf, de tweede invalshoek komt vanuit de samenleving. In het kader van de eerste invalshoek verschillen ouderen per leefstijl, deze leefstijlen zijn afhankelijk van een aantal factoren. De bijbehorende factoren zijn soms moeilijk te beïnvloeden en in sommige gevallen zijn de factoren weer wat makkelijker te sturen. Bij de doelgroep ouderen kunnen erfelijk aanleg en het vatbaar zijn voor ziekten het verouderingsproces in grote mate negatief beïnvloeden, aan deze twee factoren kan men weinig doen. Waar men ook weinig verandering in kan brengen is de opleiding en opvoeding waar ouders een belangrijke rol in spelen. Elk individu maakt zijn eigen keuzes, dit geldt ook voor de manier waarop hij met zijn lichaam, gezondheid en geest omgaat. Andere factoren zoals roken, drinken en sporten bepaalt men gedeeltelijk ook zelf, in deze zin worden keuzes door middel van opleiding en opvoeding gerealiseerd.

---

<sup>17</sup> Wiegmans, H.H.G. (1990). *Ouderen: Zelfredzaamheid, Beweging en Communicatie*. Leuven: Apeldoorn: H.H.G. Wiegmans en Garant Uitgevers N.V

Tegenwoordig maakt men gebruik van informatie, elk individu beschikt over voldoende informatie om op die manier zijn of haar gezondheidsgedrag vorm te geven. Om zelfredzaamheid te bevorderen is het vergaren van kennis ook een belangrijk aansluitingspunt. Volgens Wiegmans (1990) is het van essentieel belang dat ouderen veel moeten lezen, zich moeten laten informeren door diverse instanties en organisaties, actief lid moeten zijn van bv een bejaardenbond en ga zo maar verder.<sup>18</sup>

In het kader van de tweede invalshoek bekijken we de samenleving rondom de doelgroep ouderen. Uit bovenstaande komt duidelijk naar voren dat de doelgroep ouderen zelf een grote bijdrage kunnen leveren aan hun zelfredzaamheid, maar, deze kan ook in grote mate beïnvloed worden door de samenleving, in hoeverre zij de ruimte bieden om ouderen aan hun mogelijkheden te kunnen laten werken. Tegenwoordig bepaalt de overheid door subsidiering en wetgeving voor een groot deel welke mogelijkheden er voor ouderen zijn op het gebied van openbaar vervoer, openbare voorzieningen etc. De overheid bepaalt de hoogte van een AOW uitkering en beïnvloed daardoor de sociale zelfredzaamheid voor de doelgroep. Als we over de overheid spreken dan spreken we over de gehele samenleving, deze bepalen in grote mate of de voorzieningen met betrekking tot gezondheid en zorg financieel toegankelijk zijn en blijven voor de doelgroep en of er toereikende opvangmogelijkheden zijn.

### 3.18 De betekenis van beweging

Wiegmans (1990) geeft in zijn boek de volgende definitie voor beweging: “*het veranderen van de lichaamshouding*”. Er zijn twee belangrijke onderdelen die van essentieel belang zijn voor een mens, te weten zich kunnen bewegen en zich voortbewegen. Door het kunnen bewegen worden de mens in staat gesteld om te kunnen vluchten voor dreigende situaties, voedsel op te sporen etc. Beweging geeft de mens de mogelijkheid om zich voort te planten en sociale contacten aan te gaan deze te onderhouden.

Volgens Schneider e.a. (2004) kan men zich door beweging staande houden in de maatschappij en nemen mensen een positie in die bij deze maatschappij hoort, deze positie kan men door beweging verbeteren en versterken. Om beweging goed uit te kunnen voeren zijn er een aantal voorwaarden die daaraan moeten voldoen. Van alle geïnterviewde respondenten kwam dagelijks een half uurtje tot een uur lopen vaak als antwoord terug over hoe zij zelfredzaamheid inkleuren<sup>19</sup>:

- ✓ Het beschikken over voldoende spieren en zodoende spierkracht opbouwen.
- ✓ Het hersenstelsel en zenuwstelsel moeten een goedwerkende functie hebben.
- ✓ Het beschikken over diverse zintuigen zoals oren, ogen en gevoel.

### 3.19 Obstakels bij het bewegen

Aspecten die het bewegen van ouderen in negatieve zin kunnen beïnvloeden zijn in drie groepen onderverdeeld te weten de lichamelijke factoren, de geestelijke factoren en de sociale factoren.

---

<sup>18</sup> Wiegmans, H.H.G. (1990). *Ouderen: Zelfredzaamheid, Beweging en Communicatie*. Leuven: Apeldoorn: H.H.G. Wiegmans en Garant Uitgevers N.V

<sup>19</sup> Schneider, G., e.a. (2004). *What influences self-perception of health in the elderly? The role of objective health condition, subjective well-being and sense of coherence*. In: *Archives of gerontology and geriatrics*.

### 3.20 Lichamelijk factoren

Lichamelijke beperkingen zijn in grote mate het gevolg van chronische aandoeningen of ongevallen. Hierbij kunnen lichamelijke factoren de zelfredzaamheid beïnvloeden. Volgens Rapportage ouderen 2006 (SCP) spelen chronische ziekten en comorbiditeit een grote factor bij ouderen in tegenstelling tot een jongere doelgroep. Wanneer een oudere te maken krijgt met lichamelijke beperkingen dan heeft deze persoon doorgaans veel hulp nodig en kan deze persoon baat hebben bij verzorging of verpleging. SCP meldt dat er geen 1 op 1 relatie is tussen zorggebruik en de aanwezigheid van restricties<sup>20</sup>.

Een grote groep ouderen die in aanraking komt met een beperking zullen niet gauw een beroep doen op professionele hulpverlening, dit komt bijvoorbeeld omdat zij hulp uit directe omgeving ontvangen.<sup>21</sup>

Bij activiteit *beweging* wordt er onderscheid gemaakt tussen kortdurende aandoeningen en chronische aandoeningen die het bewegen in negatieve zin kan beïnvloeden. Bij kortdurende aandoeningen kan er gedacht worden aan botbreuken en temporele verlammingen, dit gaat in samenwerking met revalidatie. *Chronische aandoeningen* kunnen gekenmerkt worden door *Parkinson* ziekte, reuma, artrose, dementie, blindheid en aderverkalking. Bij *aderverkalking* worden de slagaders in de benen aangetast. Hierbij wordt het bloedtoevoer afgeremd en gaat het lopen gepaard met veel pijn. Bij *dementie* lijkt de bewegingsmogelijkheid ongestoord. In sommige gevallen kan de volgorde van beweging verstoord raken. Een oudere kan in dit geval een doelloos of houterige houding aannemen. Bij *blindheid* wordt beweging onzeker en onbetrouwbaar.

### 3.21 Geestelijke factoren

Iemands geestelijke gesteldheid kan invloed hebben op de manier waarop een persoon zich beweegt. Een oudere die levenslustig is beweegt zichzelf op een heel andere manier dan een oudere die bedroevend is. Een oudere die depressief of bedroevend is zal weinig tot geen neiging hebben om zich te bewegen, hierbij gaan de bewegingen moeizaam en traag.

### 3.22 Sociale factoren

Naast de lichamelijke en geestelijke factoren spelen sociale factoren ook een grote rol bij beweging. In het kader van sociale factoren doen de volgende elementen hun intrede:

**Leeftijd.** De leeftijd is een belangrijk maatschappelijke factor. Als de neiging tot communicatie voor een oudere afneemt dan kan dit, in veel gevallen, leiden tot isolement. Tevens bepaalt de leeftijd ook of een oudere nog in staat is om te sporten etc. **Buurt.** De buurt waarin ouderen wonen is mede bepalend of een oudere wel of niet buiten komt.

Als een buurt over een hoog criminaliteitsniveau beschikt dan is dit niet bepaald uitnodigend voor de oudere, zij kiezen er dan voor om binnen te blijven. **Behuizing.**

---

<sup>20</sup> De Boer, A.H. (2006). *Rapportage Ouderen: Veranderingen in de leefsituatie en levensloop*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

<sup>21</sup> Sociaal en Cultureel Planbureau. Kwetsbare ouderen. Van [http://www.netwerknroom.nl/media/5aprilpresentatiekwetsbareouderen%20\[compatibiliteitsmodus\].pdf](http://www.netwerknroom.nl/media/5aprilpresentatiekwetsbareouderen%20[compatibiliteitsmodus].pdf). Geraadpleegd op 8 april 2013

De woning van een oudere is ook mede bepalend binnen het kader van beweging. Als een oudere slecht ter been is en veel gebruik moet maken van traptreden, dan zal de oudere niet veel buiten komen en kiest er in dit geval voor om thuis te blijven. In dit geval wordt lichaamsbeweging in grote mate afgeremd. **Financiële positie.** Een financiële positie bepaalt in grote mate of ouderen deel kunnen nemen aan sociale activiteiten. Vaak en veel deelnemen aan sociale activiteiten kan de beweging in grote mate bevorderen. Deelname aan het sociale leven kan ernstig belemmerd worden als er bij ouderen sprake is van een laag inkomen.

### 3.23 Beweging bevorderen

Beweging is voor iedereen een gezonde handeling. Het actief bewegen stimuleert de bloedsomloop en ademhaling, het zorgt voor een goede eetlust en houdt de stoelgang optimaal. Ouderen houden door beweging hun geestelijke conditie gezond. Enkele manieren van beweging zijn lopen, fietsen of wandelen. De genoemde activiteiten kunnen nog op een hoge leeftijd door ouderen gerealiseerd worden. Anno 2013 is het de bedoeling om de doelgroep ouderen te stimuleren tot beweging, deze bewegingsactiviteiten kunnen ook een sociale functie met zich mee brengen. Hierbij komen ouderen in contact met elkaar en vallen ze niet in een isolement.

### 3.24 Definiëring kwetsbaarheid

*Bij ouderen is kwetsbaarheid een proces van het accumuleren van psychische, lichamelijke en/of sociale tekortkoming in het dagelijks functioneren waarbij er een grote kans is op negatieve gezondheidsuitwerkingen. Hierbij staan opname, overlijden en functiebeperkingen op de voorgrond (SCP 2011).*

### 3.25 Welke ouderen worden als kwetsbaar gezien?

Volgens het SCP 2011 hoeven kwetsbare ouderen niet per se ziek te zijn. Kwetsbaarheid is het eerste ontwikkelingsstadium van ziekte, wat belangrijk om te weten is dat ziekte ouderen wel degelijk kwetsbaar kunnen maken. Ouderen die last hebben van, niet één, maar meerdere aandoeningen of ernstige achteruitgang hebben kunnen in aanmerking komen als kwetsbare oudere. Uit eigen onderzoek blijkt dat niet alle ouderen die lijden aan één of meer aandoeningen als kwetsbaar bestempeld kunnen worden. Kwetsbaarheid is lastig te herkennen, ouderen die als kwetsbaar worden neergezet ervaren namelijk zelf een tamelijke tot tevredenstellende kwaliteit van het leven. Het SCP 2011 veronderstelt dat ouderen die de leeftijd van 65plus hebben bereikt en nog zelfstandig thuis wonen, kwetsbaar zijn, hier ben ik het zelf niet mee eens! Er zijn, zoals eerder te lezen viel, genoeg vitale ouderen die de leeftijd 65+ hebben bereikt niet die gekenmerkt kunnen worden als kwetsbaar en nog in grote mate zelfredzaam zijn en de zelfredzaamheid bij andere ouderen kunnen vergroten door maatschappelijke initiatieven te realiseren. Binnen dit kader van kwetsbaarheid zegt het SCP 2011 dat de ouderen die een hoge leeftijd hebben bereikt, veelal vrouw zijn, alleenstaand zijn, hebben een laagopleidingsniveau en vaker weduwe zijn als kwetsbaar aangemerkt kunnen worden. Binnen dit onderzoek gaat het om geïnterviewde ouderen waarbij kwetsbaarheid doorslaggevend wordt door diverse chronische ongesteldheden en motorische restrictie (binnen dit kader gaat het om vergroeiing of misvorming van gewrichten of botten en spieraandoeningen + spierziekten).

Ouderen kunnen sociaal kwetsbaar worden als zij infrequent in contact zijn met anderen en gering steun ontvangen van familieleden of derden zoals burens, vrienden of partner. Binnen dit kader is de partner een belangrijk onderdeel, ouderen die na het overlijden van hun partner alleen verder gaan kunnen zich vaak, in grote mate eenzaam voelen. Alleenstaande ouderen hebben relatief een klein sociaal netwerk en zijn binnen dit cirkel inactief dan ouderen met een partner. Deze ouderen worden dan ook weinig ondersteund door derden dan ouderen die nog een partner hebben. SCP 2011 meent dat ouderen die alleen zijn, weinig steun ondervinden en infrequent contact hebben met anderen, het moeilijker vinden om ingrijpende gebeurtenissen een plek te geven.<sup>22</sup>

De opdrachtgever Netwerk Ouderenzorg Haaglanden maakt gebruik van een door hun ontworpen *Zelfredzaamheidswiel*. Het Zelfredzaamheidswiel is een model dat door Netwerk ouderen zorg Haaglanden is ontwikkeld om de factoren die invloed uitoefenen op (gevoelens van) zelfredzaamheid in beeld te brengen, zie afbeelding 1.<sup>23</sup>

De elementen die deel uitmaken van dit Zelfredzaamheidswiel zijn het volgende: functionele mogelijkheden, psychische factoren, fysieke omgeving en sociale omgeving.

Het onderdeel “functionele mogelijkheden” is vooral gericht op het begeleiden van de doelgroep ouderen wat betrekking heeft op zelfstandigheid. De ondersteuning is gefocust op het aanbieden van inzicht, de bewustwording vergroten en wordt er gewerkt aan zelfvertrouwen en acceptatie. Het NOH meent dat er hulp nodig is bij het bevorderen van “patient empowerment” en moet er geïnvesteerd worden in vitaliteit.

Het onderdeel “psychische factoren” staat in het kader van de oudere zelf en wordt de focus op vertrouwen, veiligheid, structuur en balans gelegd. Binnen dit onderdeel kan eenzaamheid bestreden worden en wordt er gekeken naar een dagbesteding die betekenisvol gerealiseerd kan worden. Tevens worden ouderen in dit onderdeel gesignaleerd en kunnen eventueel doorverwezen worden. Andere samenwerkingspartijen leggen de focus op diagnosestelling.

Het onderdeel “fysieke omgeving” staat in het teken van de persoonlijke woonomgeving, zowel rond als in de woning. Binnen dit onderdeel kunnen bijvoorbeeld de ergotherapeut of de fysiotherapeut ingeschakeld worden en kan de persoon in kwestie doorverwezen worden. Veiligheid staat in dit onderdeel hoog in het vaandel. Tevens is een goede communicatie en een sociale kaart van groot belang bij dit domein.

Het onderdeel “sociale omgeving” wordt versterkt door professionals. Tevens worden ook de mantelzorgers bij dit domein betrokken en zodoende ondersteund. De sociale omgeving kan volgens het NOH niet losgekoppeld worden van de andere domeinen. Een belemmering voor de sociale omgeving kan de fysieke omgeving zijn.

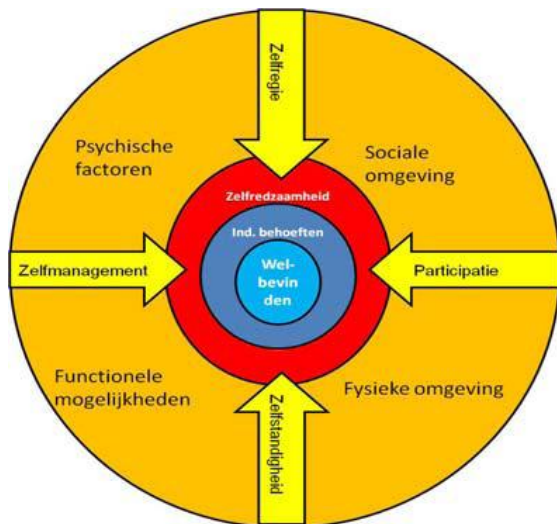
*“Ik baal als ik een hele dag thuis heb gezeten, mijn tijd is dan onvoldoende benut.”*

---

<sup>22</sup> Sociaal en Cultureel Planbureau. Van

[www.scp.nl/http://www.scp.nl/Publicaties/Zoek\\_publicatie/Zoekresultaten\\_publicatie.Publicatienummer6](http://www.scp.nl/http://www.scp.nl/Publicaties/Zoek_publicatie/Zoekresultaten_publicatie.Publicatienummer6). Geraadpleegd op 3 januari 2013

<sup>23</sup> Het Zelfredzaamheidswiel is een model dat door Netwerk ouderen zorg Haaglanden is ontwikkeld om de factoren die invloed uitoefenen op (gevoelens van) zelfredzaamheid in beeld te brengen. .



Afbeelding1. Zelfredzaamheidswiel © NOH 2011

Om de hoofdvraag in grote lijnen beantwoordt te kunnen krijgen hebben we gezamenlijk als groep, die onderzoek doet naar zelfredzaamheid, het Zelfredzaamheidswiel nader uitgewerkt. Om een helder beeld te krijgen op het domein fysieke omgeving hebben we drie vragen geformuleerd die betrekking hebben op tevredenheid over de woning, hoe men van “A” naar “B” komt en of dit belangrijk wordt geacht en of men zich veilig in de woonomgeving voelt. Hier wordt er een koppeling aan verbonden of de oudere opgehaald wordt thuis en gebracht wordt naar de plek van bestemming en of diegene dit als zelfredzaam beschouwt.

Om een helder beeld te krijgen op het domein van functionele mogelijkheden hebben we drie vragen geformuleerd die betrekking hebben op de huishoudelijke taken die dagelijks uitgevoerd worden en hoe deze in stand worden gehouden. Tevens wordt er gevraagd of de persoon zich lichamelijk gezond voelt en of de persoon ziek is of chronische aandoeningen heeft die het dagelijks leven kunnen beïnvloeden. Als de persoon in kwestie hulp in het huishouden krijgt dan wordt er een koppeling gemaakt aan zelfredzaamheid, hierbij wordt de vraag gesteld of de persoon in kwestie dit als zelfredzaam ziet.

Om een helder beeld te krijgen op het domein van psychische factoren hebben wederom drie vragen geformuleerd die betrekking hebben op het geheugen, het ervaren van problemen of ingrijpende gebeurtenissen. Ook hierbij maken we een koppeling naar zelfredzaamheid die gelinkt wordt aan vergeetachtigheid.

Om een helder beeld te krijgen op het domein van sociale omgeving hebben we vier vragen geformuleerd die betrekking hebben op het sociaal netwerk van de oudere en welke betekenis mensen geven aan de mensen die deel uitmaken van hun leven. Tevens wordt er gevraagd of de persoon in kwestie gebruik maakt van buitenhuis activiteiten, welke betekenis zij hieraan geven en of de oudere hier behoefte aan heeft of niet.

Om het vraaggesprek te kunnen voltooien hebben we er een extra domein aan toegevoegd te weten zelfredzaamheid. Hieraan zijn negen vragen gekoppeld die betrekking hebben op de levensstijl, informatie over hulpverlening/ondersteuning, het beeld over zelfredzaamheid en wat de persoon in kwestie nodig heeft om de zelfredzaamheid te vergroten of behouden en wat zij denken nodig te hebben om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen blijven.

Afsluitend zijn er bij dit Zelfredzaamheidswiel vier onderdelen die de respondent in een willekeurige volgorde kan zetten. Deze zijn betiteld als participatie, zelfregie, zelfmanagement en zelfstandigheid.

Naar mijn mening is het Zelfredzaamheidswiel een prima leidraad geweest om antwoordt te kunnen krijgen op mijn hoofd en deelvragen en ben ik tot grote inzichten gekomen. Tevens heeft het als gids gefungeerd om mijn onderzoek voldoening gevend af te kunnen ronden.

*“De wil is er, maar lichamelijk word ik belemmerd. “*

## 4. Verbinding theorie en praktijk

In dit hoofdstuk leg ik een verbinding tussen het theoretisch onderzoek en de praktijk, gekoppeld aan de antwoorden die uit de interviews zijn voortgekomen. Theorieonderzoek maakt hard dat zelfredzaamheid voor de mate staat waarin ouderen zich met of zonder hulp van derden staande kan houden in de maatschappij. Een oudere die sociaal actief is en zorg voor zichzelf kan dragen is in grote mate zelfredzaam. Uit theorieonderzoek is naar voren gekomen dat een oudere minder zelfredzaam is wanneer een oudere zijn of haar woonsituatie voortzet in een zorginstelling en hulpbehoevend is.

Binnen het kader van zelfredzaamheid spelen er een aantal domeinen een grote rol. Drie belangrijke factoren die uit theorieonderzoek naar voren zijn gekomen kwamen ook overeen met de praktijk te weten de sociale factoren, geestelijke factoren en lichamelijke factoren. Elk factor heeft zijn eigen elementen die dat onderdeel karakteriseren. De sociale factor duidt kenmerken aan zoals sociale contacten, financiële positie en woonvoorziening. De geestelijke factoren kennen zowel positieve als negatieve elementen. Uit zowel theorieonderzoek als praktijkonderzoek wordt er aangegeven dat afstand doen van stigma's over ouderdom het geestelijke gedeelte in positieve zin kan beïnvloeden, dit geldt ook voor nieuwe levensdoelen formuleren en de daarbij behorende mogelijkheden verruimen. Tevens kwam er uit praktijkonderzoek naar voren dat ouderen gebruik moeten maken van uitdagingen en trainingen op cognitief niveau. Naast de positieve invloeden kent zelfredzaamheid ook negatieve invloeden die de zelfredzaamheid kan beïnvloeden te weten vergeetachtigheid, het wantrouwen van mensen of zwaarmoedigheid. Uit praktijkonderzoek komt naar voren dat vergeetachtigheid niet direct in relatie staat met dementie, alle respondenten maakten kenbaar dat ook jongere mensen vergeetachtig kunnen zijn. Hier ben ik het honderd procent mee eens.

Uit theorieonderzoek komt naar voren dat zelfredzaamheid via twee invalshoeken bevorderd kunnen worden. De eerste invalshoek gaat uit van de oudere zelf, de tweede invalshoek komt vanuit de samenleving. In het kader van de eerste invalshoek legt theorieonderzoek uit dat ouderen verschillen per leefstijl, daarbij horen ook een aantal factoren die moeilijk te beïnvloeden zijn te weten erfelijk aanleg en het vatbaar zijn voor ziekten. Elk persoon maakt zijn eigen persoonlijke keuzes, dit geldt dus ook voor de manier waarop een oudere omgaat met zijn lichaam, gezondheid en geest. In het kader van de tweede invalshoek speelt de samenleving een grote rol. Zelfredzaamheid kan beïnvloed worden deze samenleving, in hoeverre biedt de samenleving ruimte voor ouderen om aan hun mogelijkheden te kunnen laten werken. Uit praktijkonderzoek komt naar voren dat ouderen wel degelijk op de hoogte zijn van maatschappelijke voorzieningen die door de overheid in acht worden gesteld. De overheid bepaalt voor een groot deel welke mogelijkheden het beste bij de ouderen passen op het gebied van openbare voorzieningen, openbaar vervoer etc.

Theorieonderzoek wijst uit dat kwetsbare ouderen niet per se ziek hoeven te zijn. Ziekte kan de oudere wel enigszins kwetsbaar maken. Ouderen die te maken krijgen met één of meerdere aandoeningen kunnen als kwetsbaar gekenmerkt worden. Uit praktijkonderzoek is voort gekomen dat niet alle geïnterviewde ouderen, die te maken hebben met één of meerdere aandoeningen als kwetsbaar neergezet kunnen worden. Er is namelijk een groep ouderen die hier prima mee overweg kunnen en nog volop van het leven genieten door bijvoorbeeld niet veel aandacht aan de beperking te geven.

Literatuurstudie laat weten dat een actieve levensstijl en gezonde voeding nodig is om de zelfredzaamheid te vergroten. Het SCP 2006 licht toe dat ouderen weinig tot geen aandacht moeten besteden aan hun leeftijd, dit kan de zelfredzaamheid belemmeren. Uit de afgenomen interviews werd dit veelal beaamd. Door niet aan de leeftijd te denken kan een oudere zich jong(er) en vitaler voelen. Uit literatuurstudie is gebleken dat kwetsbaarheid ook gekoppeld kan worden aan mentale achteruitgang en de afname van persoonlijke hygiëne. Tijdens de interviews kwam dit ook naar voren als aandachtspunt. Tevens moeten ouderen geestelijk actief zijn en blijven, dit kan bijvoorbeeld door activiteiten uit te voeren waarbij men moet nadenken en de cognitie volop moet gebruiken.

Ouderen moeten ook geprikkeld (blijven) worden om contacten met anderen aan te gaan, zo blijft de oudere onder de mensen en vallen zij niet in sociaal isolement. Tot slot maakt theorie kenbaar dat naast het actief bezig zijn goede gezondheid ook op de voorgrond staat, goed eten en drinken heeft hierin een prioriteit. Gezonde voeding kan het lichamelijk aspect bevorderen tevens kan een oudere hierbij 100% op zijn of haar lichaam rekenen. Alle respondenten konden zich hieraan koppelen.

Met dit gegeven beëindig ik dit theoretisch kader en ga ik in het volgende hoofdstuk in op mijn onderzoek waarin ik een verbinding leg met theorie en praktijk.

## **5. Het onderzoek**

### **5.1 Inleiding**

In dit hoofdstuk is mijn onderzoek het middelpunt. Allereerst beschrijf ik hierin de probleemstelling binnen mijn onderzoek. Binnen dit kader vallen de aanleiding van dit onderzoek, de doelstelling van dit onderzoek, de vraagstelling van dit onderzoek, de subvragen van dit onderzoek en geef ik een uitwerking van de gebruikte definities. Ik sluit dit hoofdstuk af met de resultaten die voortkomen uit mijn onderzoek.

### **Probleemstelling**

#### **5.2 Aanleiding**

De doelgroep zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen neemt door de vergrijzing flink toe. Maatschappelijke en politieke visies lopen langs elkaar heen, hierbij wordt er flink gehamerd op eigen verantwoordelijkheid. Doordat het regeerakkoord diverse uitgangspunten heeft over ouderenzorg en er veel bezuinigingen plaats gaan vinden rondom zorgverlening is opname in een intramurale voorziening voor ouderen steeds lastiger. In het begrotingsakkoord van 2013 is er een regeling aangekondigd de lichte zorgzwaartepakketten ( zzp ) voor nieuwe cliënten te extramuraliseren. Dit houdt in dat nieuwe cliënten hun recht op zorg behouden maar worden in plaats van in een instelling in hun eigen leefomgeving geholpen, hierbij krijgen cliënten een indicatie voor extramurale zorg in functies. Dit zal aansluiten op het concept van zorgverlening in de buurt en speelt op die manier in op de wensen en behoeften van de cliënt om zolang mogelijk vanuit eigen huis verzorgd te worden.

Vanuit Stichting Netwerk Ouderenzorg Nederland heb ik de opdracht toegewezen gekregen om onderzoek te verrichten naar zelfredzaamheid bij zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen in de regio Den Haag. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van twee diverse doelgroepen te weten een Nederlandse en Surinaams-Hindoestaanse doelgroep.

#### **5.3 Doelstelling**

Het onderzoek zelf zal dienen als product om in kaart te brengen wat thuiswonende, kwetsbare ouderen doen om hun zelfredzaamheid in stand te houden. Hierbij wordt er gezocht naar verschillen en overeenkomsten tussen de Nederlandse en Surinaamse cultuur op basis van de verschillende elementen uit het Zelfredzaamheidswiel.

#### **5.4 Vraagstelling**

Wat zijn de verschillen en overeenkomsten in zelfredzaamheid tussen Hindoestaanse en Nederlandse thuiswonende, kwetsbare ouderen in de regio Den Haag en omstreken?

## 5.5 Deelvragen

1. Wat betekent zelfredzaamheid voor Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen in dit onderzoek?
2. Wat betekent zelfredzaamheid voor Hindoestaanse thuiswonende kwetsbare ouderen in dit onderzoek?
3. Wat zijn de verschillen in zelfredzaamheid die betrekking hebben op de fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid tussen Hindoestanen en Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen?
4. Wat zijn de overeenkomsten in zelfredzaamheid die betrekking hebben op de fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid tussen Hindoestanen en Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen?

*“Zelfstandig blijf je door te vechten voor je zelfstandigheid.”*

## **6. Methodische beschrijving**

Voor dit onderzoek heb ik gekozen voor een beschrijvende, vergelijkende en evaluerend onderzoek om in kaart te brengen wat zelfstandig wonende, kwetsbare ouderen nodig hebben om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen blijven.

### **6.1 Steekproef/populatie**

Binnen dit onderzoek bestaat de populatie uit de volgende doelgroepen:

- Surinaams-Hindoestaanse ouderen.
- Nederlandse ouderen.

### **6.2 Verantwoording/omschrijving onderzoeksinstrument**

Dit onderzoek bestaat uit twee onderdelen. Allereerst heb ik onderzoek verricht naar zelfredzaamheid en welke inkleuring de correspondenten hieraan gegeven hebben. De rede waarom ik hiervoor gekozen is omdat ik op deze manier een goed beeld krijg wat ouderen nodig hebben om hun zelfredzaamheid zo lang mogelijk in te stand te kunnen houden en de daarbij horende aspecten. Vervolgens heb ik literatuurstudie verricht. Hierin kon ik theoretische onderbouwing vinden die betrekking hebben op het thema zelfredzaamheid binnen de doelgroep ouderen en wat daar allemaal bij komt kijken.

#### **Algemene gegevens**

Allereerst heb ik ervoor gekozen om te starten met een aantal algemene vragen die betrekking hebben op de geïnterviewde zelf. Deze algemene vragen maken kenbaar of de respondent man of vrouw is, wat zijn of haar burgerlijke staat is, wat zijn of haar leeftijd is, waar de correspondent geboren is en wat de hoogste opleiding is die de correspondent heeft afgemaakt.

#### **Vragen n.a.v. fysieke omgeving**

De vragen uit mijn interview gebaseerd op de fysieke omgeving geven mij een inzichtelijk beeld of de correspondenten tevreden zijn met zijn of haar woning en of de correspondent zich veilig voelt in en rondom de woning.

#### **Vragen n.a.v. functionele mogelijkheden**

De vragen uit mijn interview gebaseerd op de functionele mogelijkheden geven mij een inzichtelijk beeld welke huishoudelijke taken de correspondenten uitvoeren, of zij zich lichamelijk gezond voelen en of de correspondenten last hebben van ziekten of chronische aandoeningen.

#### **Vragen n.a.v. psychische factoren**

De vragen uit mijn interview gebaseerd op de psychische factoren geven mij een inzichtelijk beeld of de correspondenten last hebben van hun geheugen, hoe zij omgaan met problemen en of de correspondent het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt.

#### **Vragen n.a.v. sociale omgeving**

De vragen interview gebaseerd op de sociale omgeving geven mij een inzichtelijk beeld hoe het netwerk van de correspondent eruit ziet en welke betekenis de correspondent geeft aan familie en naasten. Daarnaast kreeg ik inzicht op activiteiten die de correspondenten in hun dagelijks leven vervullen.

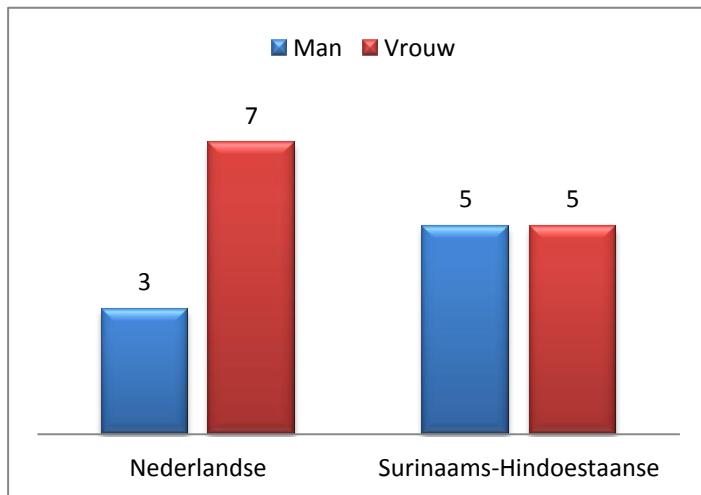
### **Vragen n.a.v. zelfredzaamheid**

De vragen uit mijn interview gebaseerd op zelfredzaamheid geven mij een inzichtelijk beeld hoe gezond de correspondenten hun manier van leven vinden, geeft de doelgroep aan of zij weten waar zij informatie kunnen krijgen over hulpverlening of ondersteuning, wat hun persoonlijk beeld van zelfredzaamheid is, wanneer iemand, in hun ogen, niet meer zelfredzaam is en wat zij zelf nodig denken te hebben om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen blijven.

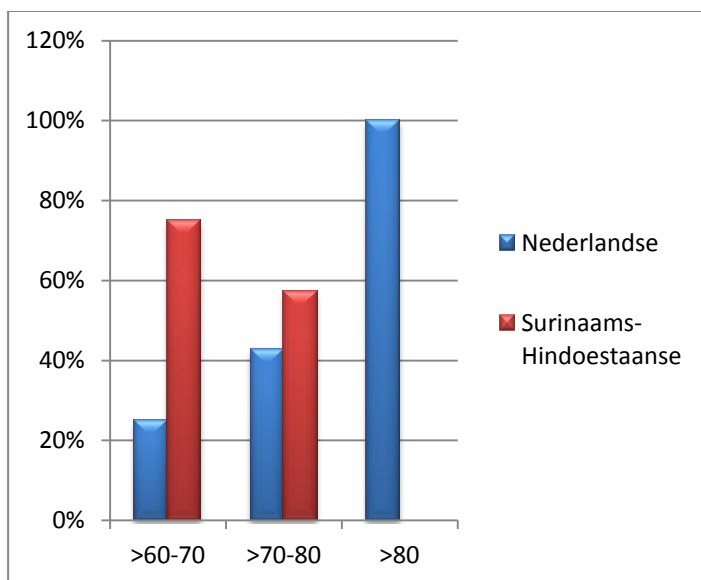
## ▪ Resultaten interviews

Voor mijn onderzoek heb ik in totaal twintig ouderen geïnterviewd, hierbij waren er tien van Nederlandse afkomst en tien van Surinaams-Hindoestaanse afkomst. Mijn interviewvragenlijst bestond uit de volgende topics: Fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid. Hieronder vindt u de resultaten van dit onderzoek met toelichting.

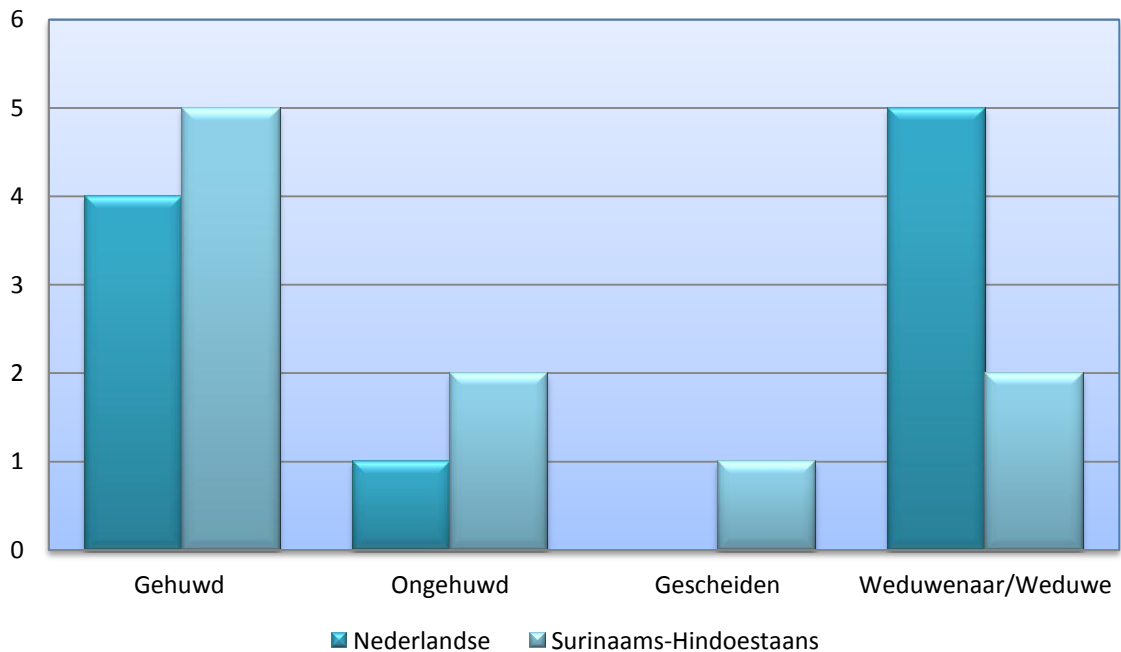
### Algemene gegevens ouderen



Figuur 1 Geslacht respondenten



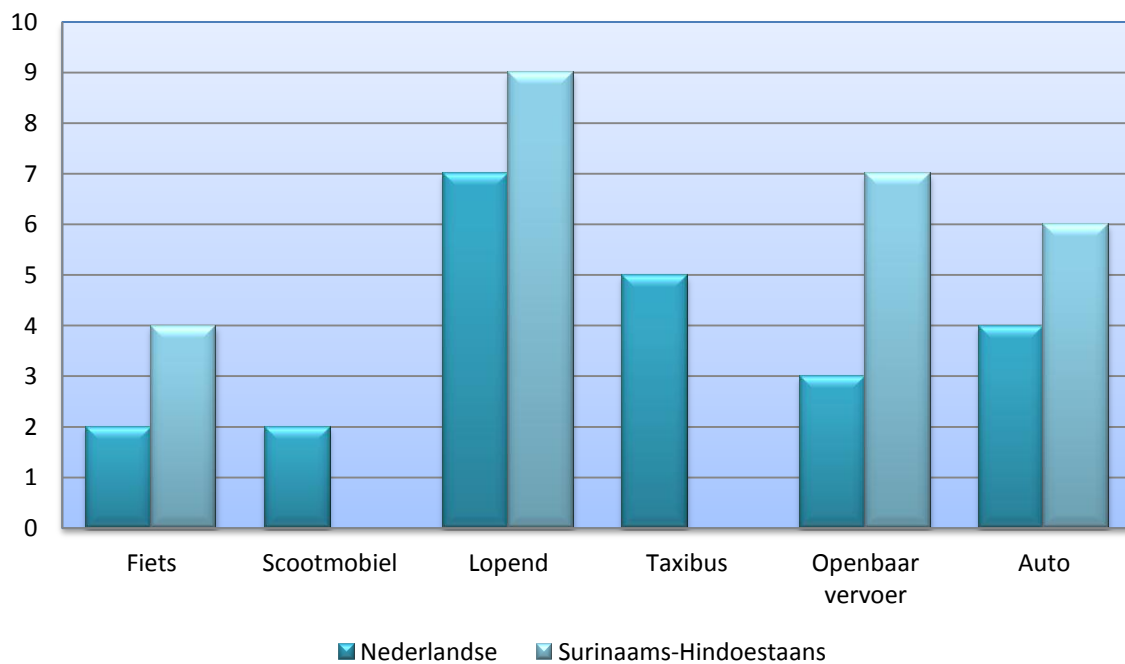
Figuur 2 Leeftijd respondenten



**Figuur 3 Burgerlijke staat**

Figuur 3 laat de burgerlijke stand zien tussen beide doelgroepen. Globaal gezien is de Nederlandse oudere vaker weduwe of weduwnaar binnen het thema van zelfredzaamheid. Bij de Surinaams-Hindoestaanse ouderen is veelal nog sprake van getrouwd zijn. Duidelijk verschil is ook dat er geen enkele Nederlandse oudere binnen dit onderzoek is die gescheiden is.

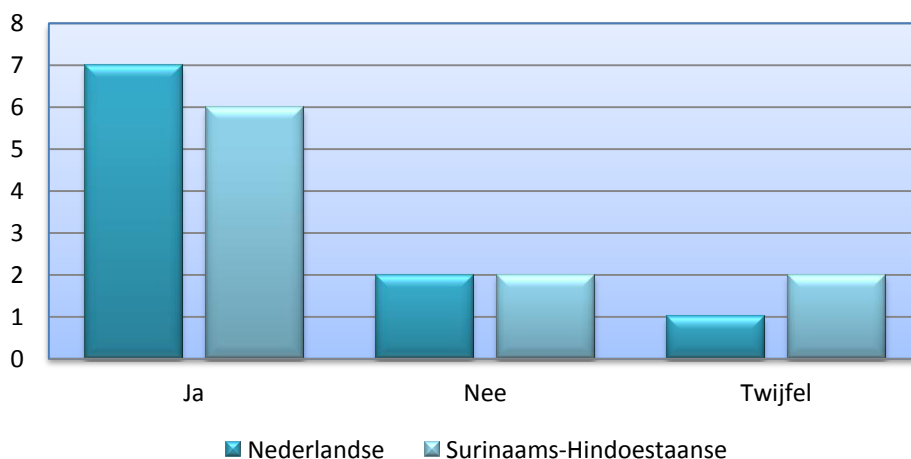
### Fysieke omgeving



**Figuur 4 Meest gebruikte vervoersmiddelen**

Figuur 4 geeft aan hoe de ouderen van A naar B komen. De zes bovengenoemde vervoermiddelen kwamen binnen dit onderzoek het meeste naar voren. Een duidelijk verschil is te zien dat de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep meer gebruik maakt van lopen dan de Nederlandse doelgroep. Tijdens het afnemen van mijn interviews kwam naar voren dat Surinaams-Hindoestaanse doelgroep behoefte heeft aan 30 min a 60 minuten lopen. Dit houdt hen in grote mate vitaal en ervaren dan een gevoel van voldoening dat zij lichamelijk actief zijn geweest. Een duidelijk verschil is ook te signaleren bij het gebruik maken van een taxibus of scootmobiel. De Surinaams-Hindoestaanse doelgroep maakt hier geen gebruik van in tegenstelling tot de Nederlandse doelgroep. Globaal genomen maken beide doelgroepen gebruik van de fiets, het openbaar vervoer en de auto. Beide doelgroepen gaven tijdens de interviews aan dat zij het belangrijk vinden om zelfstandig te reizen en om van A naar B te kunnen komen. De volgende opmerkingen kwamen naar voren in welke mate zij het belangrijk vinden om dit zelfstandig uit te voeren: in sommige gevallen wonen de kinderen te ver om hulp aan hen te vragen, vinden het fijn dat ze dit nog zelf kunnen realiseren, zo wordt er een goed gevoel van gezondheid ervaren, wilt niet afhankelijk zijn van anderen, vind het vernederend om anderen hulp te vragen, vind het belangrijk om de middelen die dit mogelijk maken te gebruiken, blijft daardoor lichamelijk actief, wilt bij fouten zelf een oplossing zoeken en maakt daardoor sociale contacten in de omgeving.

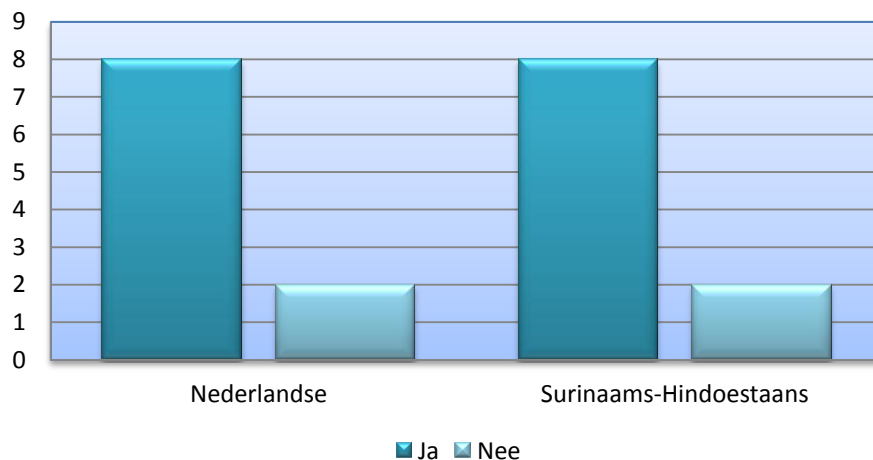
### Functionele mogelijkheden



### Figuur 5 Lichamelijke gezondheid

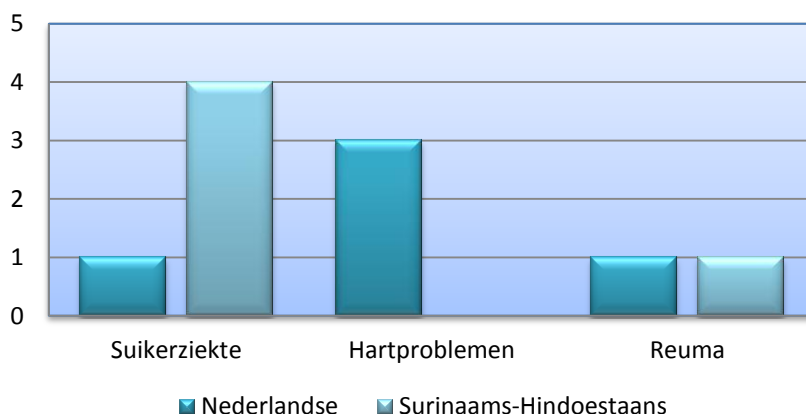
Figuur 5 laat zien of beide groepen zich lichamelijk gezond voelen. Binnen dit kader werd er aan de oudere gevraagd welke huishoudelijke taken uitgevoerd worden en hoe deze in stand wordt gehouden. Bij zowel de Nederlandse als Surinaams-Hindoestaanse doelgroep kwam zichtbaar naar voren dat alle algemene huishoudelijke taken in huis uitgevoerd worden. Hierbij kwamen de volgende taken naar voren: Schoonmaken, koken, onderhoud huis, kleren wassen, en boodschappen doen. Beide doelgroepen houden dit in stand door dagelijks een of twee taken uit te voeren. Het wassen van kleren en een grote schoonmaak in het huis gebeurde veelal één keer per week. Dagelijks koken en afstoffen wordt door beide groepen uitgevoerd. Drie van de tien Surinaams-Hindoestaanse ouderen maakt gebruik van hulp in het huishouden. Vier van tien Nederlandse ouderen gaf ook aan hulp in het huishouden te krijgen. De overige respondenten maakten overigens ook gebruik van de kinderen en buren die hen helpt in het huishouden.

Hierbij komt er bijvoorbeeld een dochter langs om kleren te strijken, boodschappen te doen en de ramen te zemen. Dit heeft in grote mate altijd betrekking gehad op grote huishoudelijke taken.



**Figuur 6 Het hebben van ziekten of chronische aandoeningen**

Figuur 6 laat zien of beide doelgroepen last hebben van ziekten of chronische aandoeningen. Globaal genomen staan de doelgroepen aan elkaar gelijk en is er bij een enkeling geen sprake van ziektes of chronische aandoeningen. Figuur 7 laat zien wat de meest voorkomende ziekten of chronische aandoeningen zijn binnen dit onderzoek.

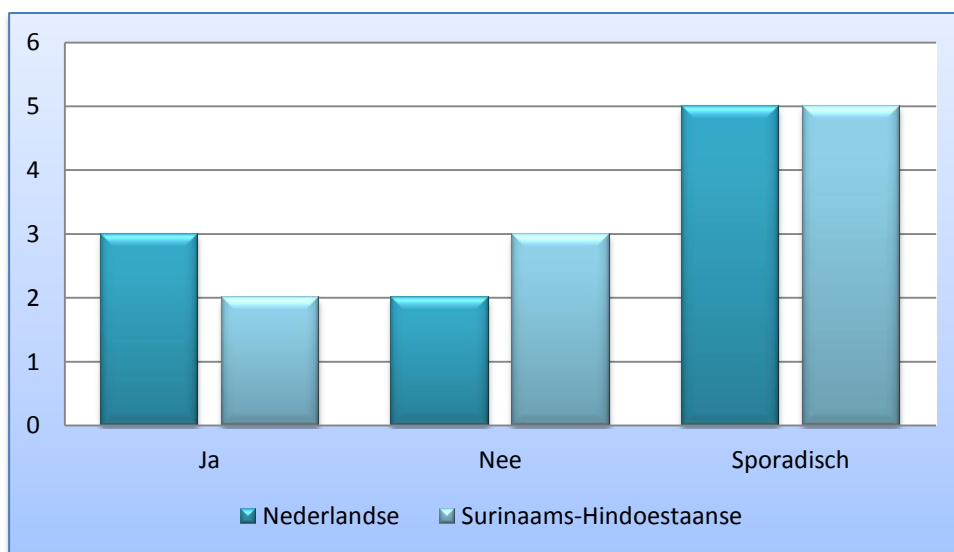


**Figuur 7 Meest voorkomende ziekten / aandoeningen**

Figuur 7 laat de meest voorkomende ziektes en chronische aandoeningen zien. Diabetes, hartproblemen en reuma nemen binnen dit onderzoek de voortouw. Naast deze drie belemmeringen was er ook sprake van andere aandoeningen bij de ouderen te weten rugklachten, ontstekingen, slecht zicht, maagproblemen, herpes, aangeboren bloedarmoede, hoge bloeddruk, ziekte van Hodgkin, Besnier-Boeck-Schaumann (Sarcoïdose) en lymfklierziekte. Opmerkelijk binnen dit schema is dat de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep geen hartproblemen ervaart maar wel hoog scoort op diabetes. Bovengenoemde belemmeringen zijn bij sommige respondenten in combinatie met elkaar. In hoeverre de belemmeringen de doelgroepen beïnvloedt werd door het volgende kenbaar gemaakt: bij het hebben van diabetes moet er op tijd gegeten worden, bij lichamelijke klachten zoals pijn in de beenzenuwen wordt er enige vorm van frustratie ervaren omdat de persoon in kwestie minder vaak buiten komt dan

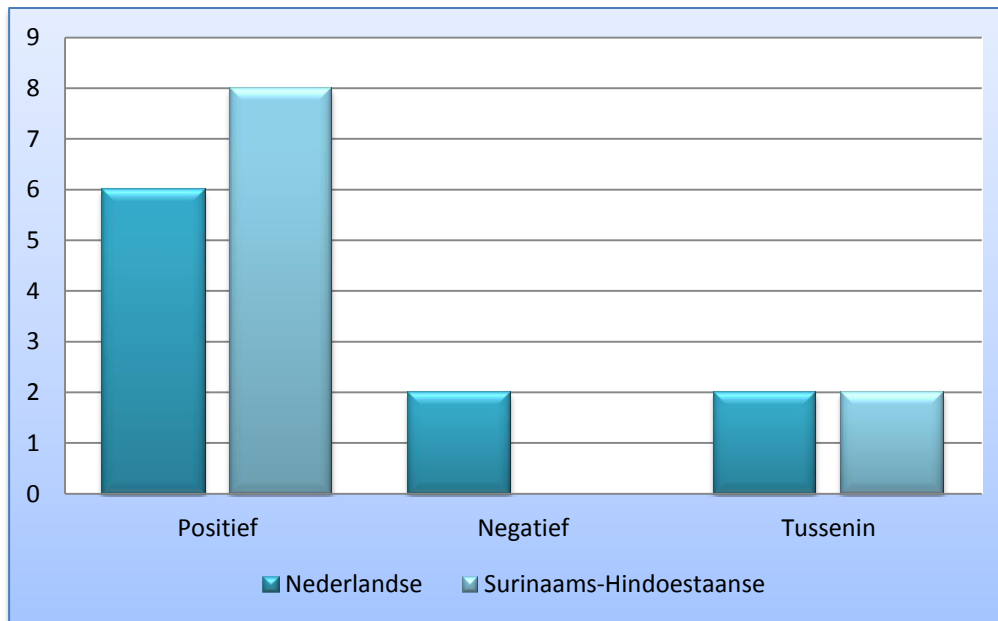
voorheen, hierdoor vindt mevrouw weinig dingen leuk, ook is er bij beperkingen in beweging een enkele persoon voorzichtig met sporten, dit vond meneer erg jammer. bij het hebben reuma werd er veelal acceptatie in acht genomen en vindt de respondent dat dit bij de leeftijd hoort, bij een enkele Nederlandse ouderen wordt het leven wel in grote mate beïnvloed door het hebben van reuma. Mevrouw slikt in dit geval medicatie om de pijn onder controle te houden de enkeling maagpatiënt met herpes in het oog moet af en toe zijn ogen laten rusten en slikt medicatie, dit maakt het vreedzaam, bij ziekten zoals Hodgkin heeft mevrouw leren leven met het feit dat ze sporadisch moe is en weinig kracht heeft, bij hart en nier falen kan de persoon in kwestie minder dan normaal, hierdoor kan meneer enige vorm van frustraties ervaren. Een enkele respondent die een langzaam werkend schildklier heeft, heeft sporadisch last van vermoeidheid maar vindt dat dit bij de leeftijd hoort.

### Psychische factoren



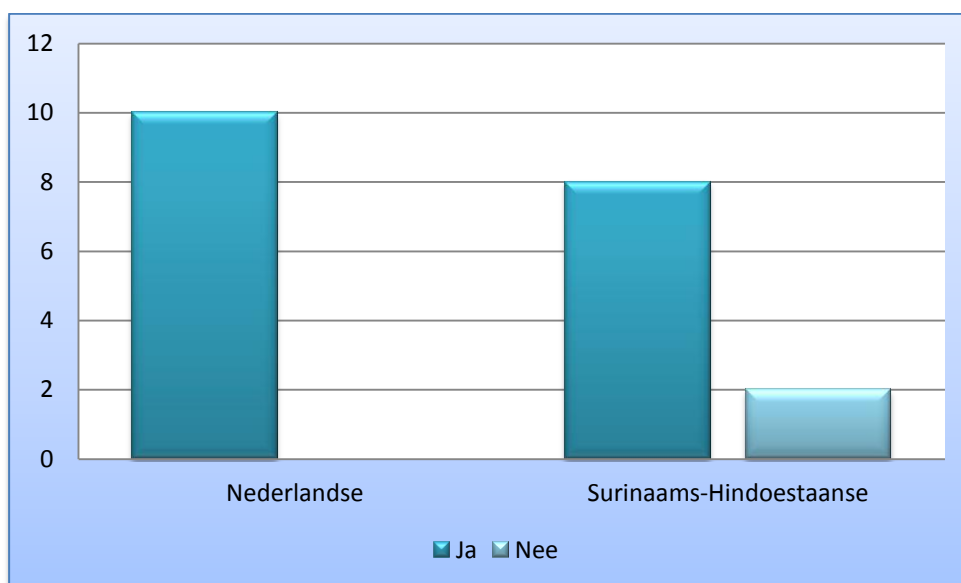
**Figuur 8 Het ervaren van geheugenklachten**

Figuur 8 laat zien of beide doelgroepen klachten hebben met betrekking tot het geheugen. Beide doelgroepen hebben elk vijf personen waarbij er sporadisch sprake is van geheugenverlies. De Nederlandse doelgroep die wel last heeft van geheugenverlies scoort in dit geval hoger dan de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep. Beide doelgroepen gaven aan kalenders of een notitieboekje bij te houden waarbij ze de vergeetachtigheid proberen tegen te gaan. Het opschrijven van afspraken, telefoonnummers of namen vergemakkelijkt dit proces.



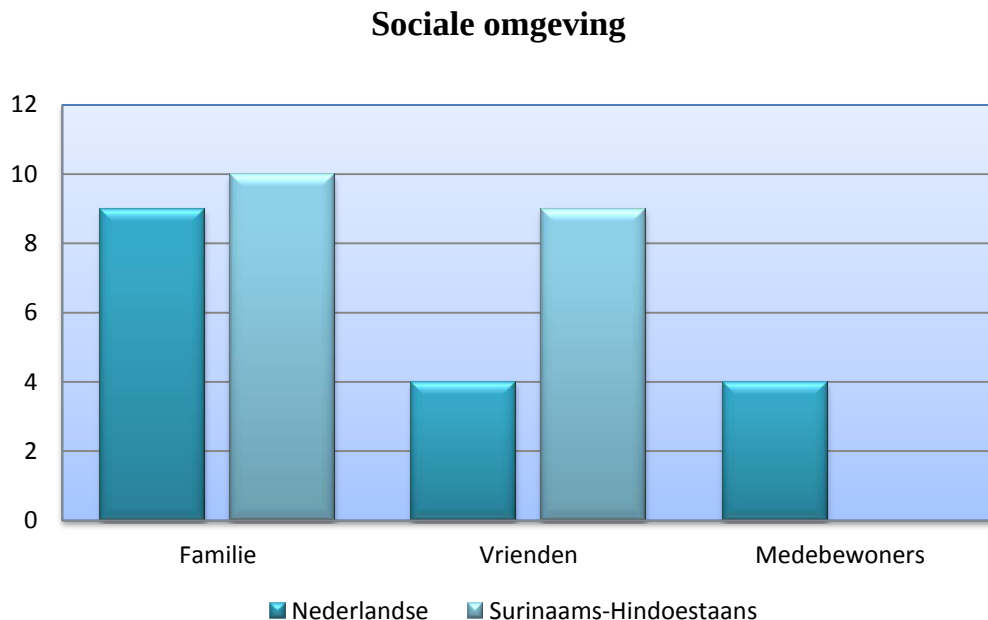
**Figuur 9 Kijk op problemen**

In figuur 9 is te zien hoe beide doelgroepen de kijk op problemen die zij ervaren inkleuren. Er is een duidelijk verschil op te merken bij de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep, zij kijken in veel gevallen positief naar belemmeringen en proberen enigszins oplossingen te vinden ervoor. Alhoewel er ook een grote gedeelte van de Nederlandse doelgroep positief tegen problemen aankijkt zijn er in tegenstelling tot de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep een aantal respondenten die problemen negatief inkleuren. Drie om drie van beide doelgroepen zegt tussen positief en negatief in te hangen. Het ligt aan de aard en ernst van het probleem en of er überhaupt een oplossing voor gezocht kan worden. Bij nadere toelichting van de ouderen is er bij het tussenin hangen van beide elementen de neiging naar het positieve toe.



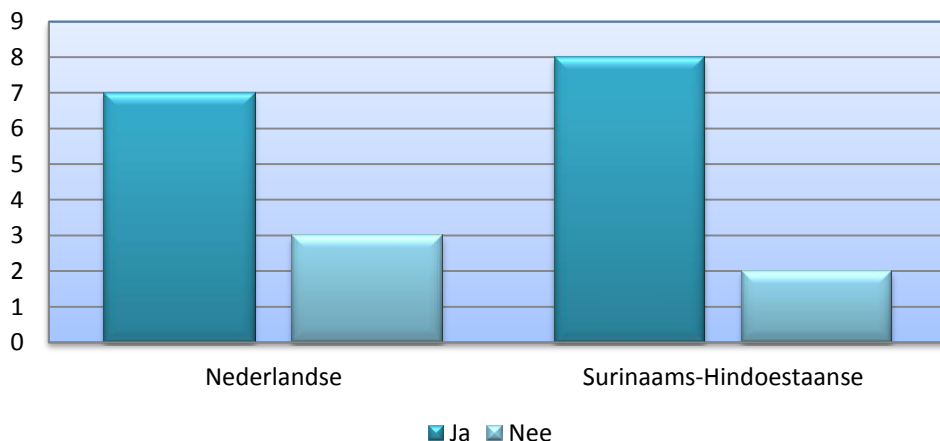
**Figuur 10 Ingrijpende gebeurtenis meegemaakt**

In figuur 10 is te zien of beide doelgroepen een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt. Bij alle Nederlandse respondenten is er sprake geweest van een ingrijpende gebeurtenis. Acht respondenten van de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep heeft te maken gehad met een ingrijpende gebeurtenis en twee respondenten niet. Binnen dit onderzoek kwam het overlijden van een dierbare als meest voorkomende ingrijpende gebeurtenis naar voren. Het overlijden van een dierbare is veelal in familiekring te vinden en af en toe in de vriendenkring.



**Figuur 11 Sociaal netwerk**

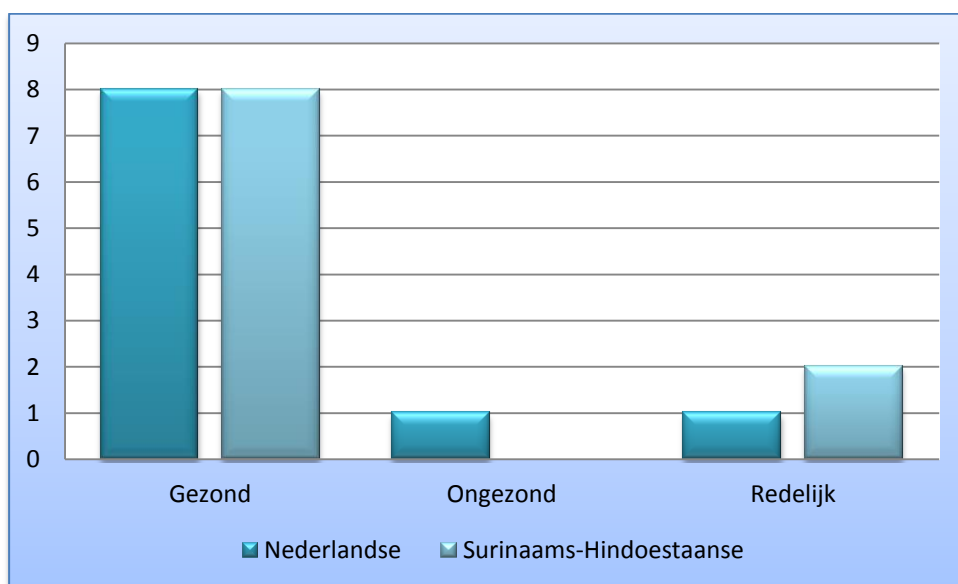
Figuur 11 laat zien hoe het sociale netwerk van beide doelgroepen eruit ziet. Globaal gezien staan contacten met familie en vrienden veelal op de voorgrond. Een duidelijk verschil is te zien bij contacten met medebewoners, dit geldt alleen voor de Nederlandse doelgroep. Dit omdat de Nederlandse doelgroep in speciale wooncomplexen woont die in gebruik worden genomen door andere senioren. Alle Surinaams-Hindoestaanse respondenten wonen in normale eengezinswoningen. Tijdens het afnemen van mijn interviews kwam duidelijk naar voren dat familie en vriendencontacten erg belangrijk worden geacht bij het thema zelfredzaamheid. Ouderen vallen door deze contacten minder snel in sociaal en maatschappelijk isolement. Toch viel het mij tijdens de interviewsop dat de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep grote families hebben. Naast het eigen gezin is ook sprake van broers, zussen, neven, nichten en kleinkinderen waarop de ouderen kunnen terugvallen. De doelgroep gaf tijdens de interviews grote betekenis aan dit domein, dit kunt u tevens in de bijlage vinden waar alle interviews zijn uitgewerkt. Bij de Nederlandse doelgroep werd “familie” ingekleurd door een broer of zus, eigen kinderen en eventuele kleinkinderen.



**Figuur 12 Buitenshuis activiteiten**

Figuur 12 laat zien of beide doelgroepen deelnemen aan buitenshuis activiteiten. Over het algemeen doen zowel de Nederlandse als de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep mee met sociale activiteiten waarbij ze een dagbesteding hebben en niet thuis zitten. De enkele respondenten die niet deelnemen aan activiteiten hebben hier gewoonweg geen behoefte aan of zijn lichamelijk belemmerd waardoor deelname aan activiteiten gering is. Tijdens het afnemen van mijn interviews kwamen de volgende bezigheden naar voren te weten deelname aan een Hindoe studiegroep met betrekking tot spiritualiteit, fitness en sporten, actief zijn in buurthuizen, schilderen, kaarten en biljarten, klaverjassen en rumikubben, recreatiezaal activiteiten zoals de handwerkclub, en actief lid zijn van de bewonerscommissie.

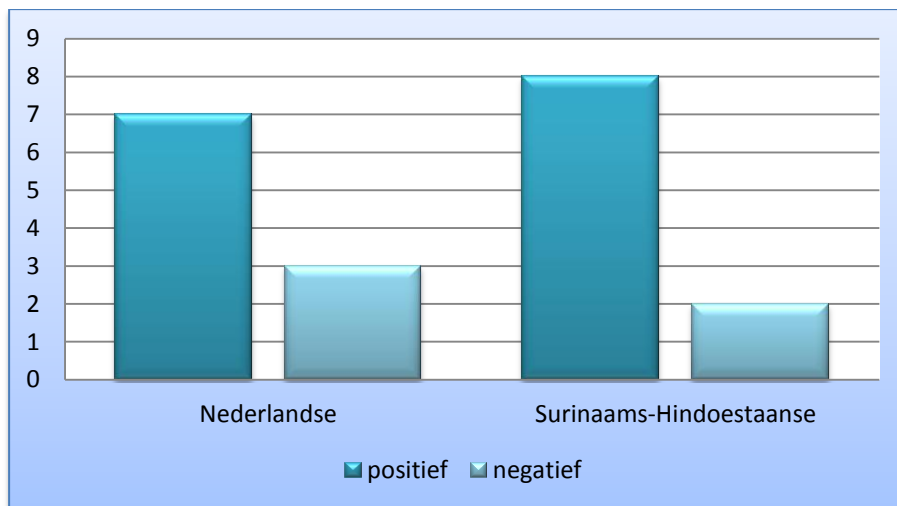
### Zelfredzaamheid



**Figuur 13 gezonde manier van leven**

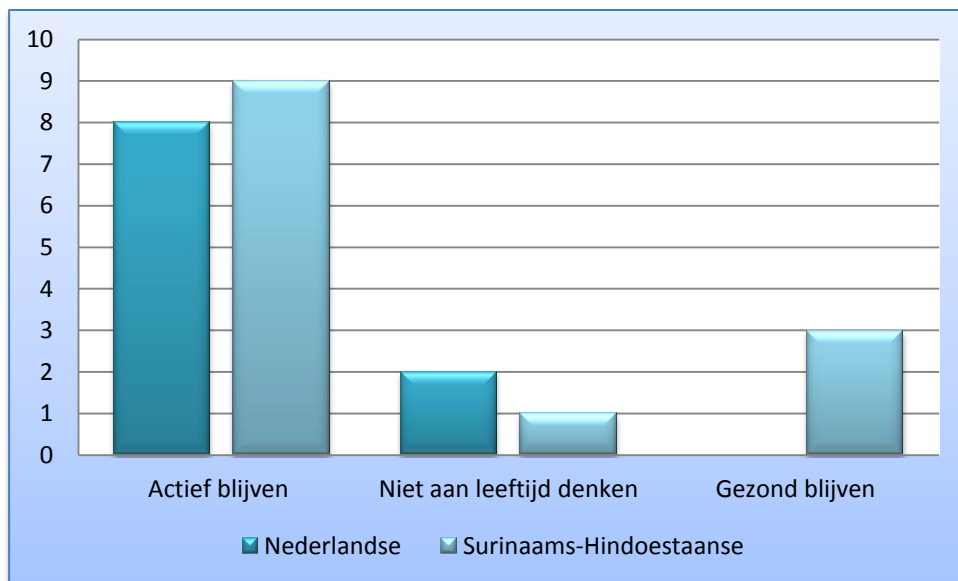
Figuur 13 laat zien of beide doelgroepen hun manier van leven gezond aanschouwen. Globaal gezien vinden de meeste respondenten hun manier van leven gezond. Slechts een enkeling van de Nederlandse doelgroep vindt zijn levensstijl ongezond en drie personen schatten hun levensstijl redelijk is.

Tijdens de interviews kwam duidelijk naar voren gezonde voeden en beweging de zelfredzaamheid in grote mate kan vergroten. Bij de Nederlandse doelgroep werd er vroeger veelal gezwommen en daar plukken de respondenten nu de vruchten van. Bij de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep zijn er enkele respondenten die een vegetarische levensstijl hebben. Door het nuttigen van vegetarisch voedsel hebben zij geen last van lichamelijke beperkingen en voelen zich daardoor meer vitaler en opgewekt. In de bijlage van de vraaggesprekken m.b.t. de Nederlandse doelgroep valt ook te lezen dat er lichamelijke oefeningen in bed wordt gedaan. Dit kwam vooral bij de Nederlandse vrouwen voor. Dit heeft betrekking op het verminderen van stijfheid in het lichaam.



**Figuur 14 Hulp of ondersteuning ontvangen**

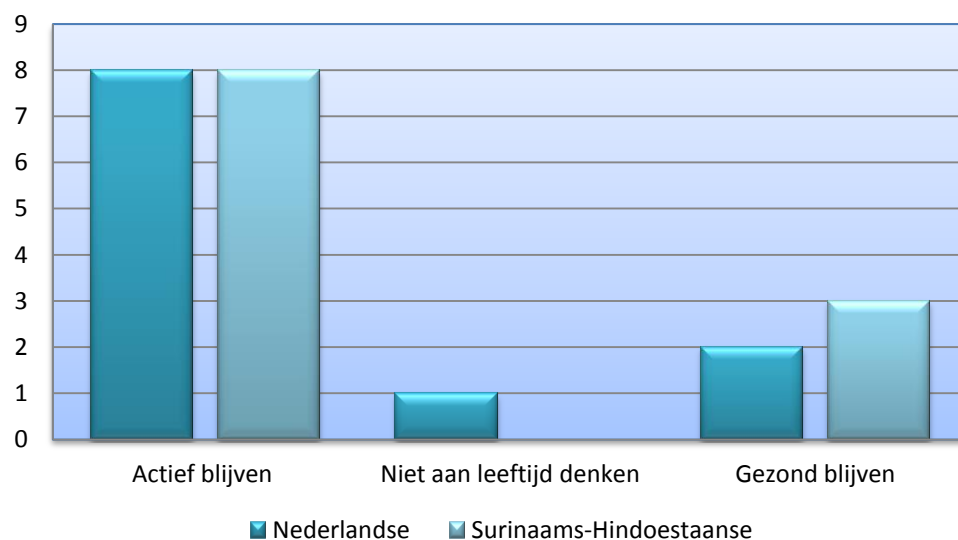
In figuur 14 is te zien of beide doelgroepen het ontvangen hulp of ondersteuning positief of negatief ervaren. Beide doelgroepen gaan met elkaar mee in positief. Dit heeft vooral te maken met het accepteren van de ouderdom en acceptatie dat er hulp nodig is omdat men het niet meer zelf kan. Beide doelgroepen scoren ook bijna hetzelfde op negatief. Dit heeft te maken met het feit dat de Nederlandse ouderen behoefte hebben aan één persoon die de hulp en ondersteuning biedt en geen hulpverleners aan de lopende band. Bij deze ouderen is het van groot belang dat er een klik tussen de hulpvrager en hulpverlener. De enkelingen van de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep ontvangen liever geen hulp omdat dit in grote mate door de kinderen wordt gerealiseerd.



**Figuur 15 Zelfredzaamheid behouden**

Figuur 15 laat zien hoe beide doelgroepen hun zelfredzaamheid in stand houden. Over het algemeen kwam actief bezig zijn veelal als antwoord terug. In veel gevallen waren er meerdere antwoorden mogelijk op dit gebied. Een gezonde levensstijl wordt als tweede prioriteit gezien om zelfredzaamheid te behouden. Ten derde moet men niet aan de leeftijd denken, dit speelt bij de Nederlandse ouderen een grotere rol dan bij de Surinaams-Hindoestaanse oudere.

Door de leeftijd op de achtergrond te plaatsen voelt men zich jonger en vitaler. Het piekeren over de leeftijd kan mentale afwijkingen geven.



**Figuur 16 Zelfredzaam blijven**

Figuur 16 laat zien hoe zelfredzaamheid bij beide doelgroepen behouden kan worden. In dit geval kan figuur 16 goed gekoppeld worden aan figuur 15. Beide doelgroepen zijn het er veelal mee eens dat een actieve levensstijl de zelfredzaamheid in tact kan houden. Enige verschil is dat de Nederlandse doelgroep ook (kleine) voorrang geeft aan het niet denken aan de leeftijd, dit in tegenstelling tot de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep. Gezonde voeding wordt ook aan zelfredzaamheid gekoppeld. Door op tijd te eten en met mate vind de Surinaams-Hindoestaanse doelgroep dat belangrijker dan de Nederlandse oudere. Hierbij wordt er de voorkeur gegeven aan vegetarisch eten.

## 7. Conclusie en aanbeveling

### 7.1 Inleiding

In dit hoofdstuk ga ik mijn onderzoeksresultaten analyseren die voortkomen uit het voorgaande hoofdstuk. Allereerst begin ik met het beantwoorden van mijn onderzoeksvraag en deelvragen. Daaropvolgend rond ik mijn scriptie af met een conclusie en aanbevelingen.

### 7.2 Beantwoording hoofdvraag

#### Vraagstelling:

*Wat zijn de verschillen en overeenkomsten in zelfredzaamheid tussen Hindoestaanse en Nederlandse thuiswonende, kwetsbare ouderen in de regio Den Haag en omstreken?*

Beide doelgroepen geven grote betekenis aan actief bezig zijn in het dagelijks leven, daarnaast is gezonde voeding ook een prioriteit en wordt er weinig tot niet aan de huidige leeftijd gedacht. Dit houdt de respondenten jong en vitaal. In tegenstelling tot de Nederlandse ouderen maken de Hindoestaanse ouderen gebruik van het geloof, zij zijn religieus actief en vullen daar hun tijd mee. Kwetsbaarheid heeft voor beide doelgroepen veelal te maken met lichamelijke beperkingen, bij de Hindoestaanse doelgroep gaat het verder dan dat. Bijvoorbeeld, als ouderen hun eigen belangen niet meer adequaat uit kunnen voeren of als de persoon een gevaar voor de gemeenschap vormt. Wat in grote mate overeen kwam is de mentale achteruitgang en zien ouderen persoonlijke hygiëne ook als een onderdeel van kwetsbaarheid. Als dit onderdeel niet meer optimaal bevredigd kan worden dan wordt iemand op dat onderdeel als kwetsbaar aangemerkt. Beide doelgroepen zijn het veelal met elkaar eens dat een actieve en gezonde levensstijl de zelfredzaamheid van een oudere kan vergroten.

### 7.3 Beantwoording geformuleerde deelvragen

1. Wat betekent zelfredzaamheid voor Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen in dit onderzoek?

Binnen dit onderzoek betekent zelfredzaamheid voor de Nederlandse doelgroep dat je als senior actief bezig bent en blijft. Hierbij moeten ouderen geprikkeld worden om contacten met anderen aan te gaan waarbij ze onder de mensen blijven en niet isoleren. De doelgroep gaf aanzienlijk vaak aan dat ouderen niet aan hun leeftijd moeten denken, hierdoor kan doorzettingsvermogen ontwikkeld worden. De respondenten gaven tevens aan dat energie benutten van groot belang is bij zelfredzaamheid. Een minder gehaast leven en alles op zijn tijd kwam ook vaak ter sprake binnen het kader van zelfredzaamheid, als oudere dien je bezig te blijven maar alles op zijn tijd. Naast het actief bezig zijn en blijven vinden de respondenten goede gezondheid ook belangrijk, goed eten en drinken bevordert het lichamelijke aspect, zodoende kun je ook rekenen op je lichaam. Tot slot geven de respondenten een grote betekenis aan geestelijk actief blijven, hierbij moeten ouderen dingen doen waarbij ze moeten nadenken.

*“Zolang ik het nog zelf kan, doe ik het. Ik wil niet betutteld worden.”*

2. Wat betekent zelfredzaamheid voor Hindoestaanse thuiswonende kwetsbare ouderen in dit onderzoek?

Binnen dit onderzoek betekent zelfredzaamheid voor de Hindoestaanse doelgroep het beschikken over goede gezondheid. Ouderen die nog samen zijn met hun partner moeten samen dingen ondernemen, van elkaar leren en dit zo lang mogelijk volhouden. Een actieve levensstijl is bij de Hindoestaanse doelgroep gewenst, zolang men de mogelijkheid heeft, moeten ze dit zelf realiseren. Hierbij kan bijvoorbeeld aan gymnastische oefeningen gedacht worden, zoals yoga, dit houdt het lichaam soepel. Hindoestanen zien het soepel houden van het lichaam als een plicht. Contacten aangaan vindt de Hindoestaanse doelgroep ook een prioriteit, hierdoor kunnen ouderen plezier in het leven ervaren en behouden. De Hindoestaanse doelgroep geeft aan dat zij als oudere ook in de gelegenheid moeten zijn om de dagelijkse dingen te kunnen realiseren, bijvoorbeeld in beweging blijven. Hierbij staat het lichamelijk aspect op de voorgrond, zoals het (goed) kunnen lopen. Tevens gaf de Hindoestaanse doelgroep aan dat beweging, een gezonde levensstijl en meditatie bevorderend kunnen zijn bij zelfredzaamheid. Via deze weg blijven ouderen, in grotere mate, vitaal.

Ook het zakelijke aspect komt bij de Hindoestaanse doelgroep in beeld, ouderen moeten financieel stabiel zijn om bijvoorbeeld hulp in te kopen als dit nodig is. Tot slot geeft de Hindoestaanse doelgroep aan dat ouderen niet moeten isoleren, senioren moeten geprikkeld worden. Als ouderen geprikkeld worden dan halen zij meer energie uit het leven. Ter afsluiting moeten ouderen elkaar sociaal maken, dit kunnen zij doen door bijvoorbeeld ervaringen met elkaar te delen en dit naar eigen activiteiten te transformeren.

3. Wat zijn de verschillen in zelfredzaamheid die betrekking hebben op de fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid tussen Hindoestanen en Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen?

Na onderzoek verricht te hebben kom ik tot de conclusie dat de Hindoestaanse doelgroep niet veel verschilt met de Nederlandse doelgroep. Wat mij wel opviel is dat de Hindoestaanse doelgroep in tegenstelling tot de Nederlandse doelgroep geen gebruik maakt van een taxibus of rollator of scootmobiel. Tijdens het onderzoek is duidelijk naar voren gekomen dat de Nederlandse doelgroep veelal te maken heeft met chronische aandoeningen zoals hartproblemen, dit is bij de Hindoestaanse doelgroep niet voor. Bij de sociale omgeving is kenbaar geworden dat de Nederlandse doelgroep geen grote contacten heeft met familie, dit is veelal alleen de kinderen en kleinkinderen. Bij de Hindoestaanse doelgroep komt duidelijk naar voren dat elk respondent over een grote familiekring bezit, hierbij horen de eigen kinderen, kleinkinderen maar ook broers, zussen, neven en nichten. In het kader van zelfredzaamheid houden de Nederlandse respondenten zich niet bezig met religie, dit in tegenstelling tot de Hindoestanen. Een aantal Hindoestaanse corespondenten zit in een studiegroep Hindoeïsme waarbij de Hindoestanen zich bezig houden met religieuze aspecten van het geloof.

*“Naar een verpleeghuis gaan vind ik niet erg, ik wil mijn kinderen niet opzadelen met problemen.”*

4. Wat zijn de overeenkomsten in zelfredzaamheid die betrekking hebben op de fysieke omgeving, functionele mogelijkheden, psychische factoren, sociale omgeving en zelfredzaamheid tussen Hindoestanen en Nederlandse thuiswonende kwetsbare ouderen?

Na onderzoek te hebben verricht kom ik tot de conclusie dat zowel de Nederlandse als de Hindoestaanse doelgroep veel overeenkomsten hebben binnen dit onderzoek. Bij de fysieke omgeving maken zowel de Nederlandse als de Hindoestaanse doelgroep gebruik van een auto, fiets, het openbaar vervoer en lopen. Bij de functionele mogelijkheden verrichten de Nederlandse als de Hindoestaanse alledaagse taken rondom het huishouden, zoals koken, wassen, opruimen en schoonmaken. Binnen het kader van ziekten of chronische aandoeningen komt veelal diabetes naar voren waar beide doelgroep mee te maken hebben. Het vergeten van dingen in het dagelijks leven staat bij beide doelgroepen gelijk, vijf van de twintig respondenten heeft geen problemen met het geheugen. Beide doelgroepen hebben binnen hun sociale omgeving contacten met familie, vrienden, kennissen, medebewoners en zelfs oud-collega's. Binnen het kader van zelfredzaamheid geven beide doelgroepen aan dat actief bezig zijn en blijven de zelfredzaamheid kunnen behouden, overeenkomend is dat beide doelgroepen aangaven dat zij niet aan hun leeftijd denken. Actief bezig zijn kan in diverse gradaties, te weten, fysiek actief blijven, mentaal actief blijven en gezonde voeding.

#### **7.4 Conclusie:**

Uit de afgenomen interviews is gebleken dat de ouderen zelfredzaam en kwetsbaar kunnen zijn. Hulpbehoevende ouderen zijn naar mijn inziens niet 100% zelfredzaam, maar kunnen zichzelf, deels, op andere manieren redden, dit kan bijvoorbeeld door hulp ontvangen van mantelzorgers of eventuele woningaanpassingen. Naar mijn mening kunnen ouderen die zowel zelfredzaam als kwetsbaar zijn het risico lopen binnen een aantal jaren geheel afhankelijk te worden van zorgverlening. Tijdens mijn onderzoek ben ik tot de conclusie gekomen dat ouderen die een verminderde geestelijke en/of lichamelijke levenskracht hebben, dit in samenhang met multimorbiditeit en hun leeftijd, als kwetsbaar aangemerkt kunnen worden. Binnen dit onderzoek gaven respondenten aan dat kwetsbaarheid met mentale achteruitgang en lichamelijke beperkingen te maken had. Mijn persoonlijke mening, wat literatuurstudie ook hard heeft gemaakt, is dat kwetsbaarheid niet alleen met lichamelijke beperkingen te maken heeft, maar heeft zowel sociale en psychisch kanten. Omdat de ouderen binnen dit onderzoek lichamelijke beperkingen en mentale achteruitgang als belangrijkste reden aanduiden vind ik dat de respondenten, die alleen maar naar dit onderdeel kijken, met een te beperkte bril kijkt.

In het kader van zorgverlening is het van groot belang dat er een duidelijke percentage is van kwetsbare ouderen, en hoe we deze doelgroep vroegtijdig in het vizier kunnen krijgen. Tijdens het afnemen van mijn interviews kwam duidelijk naar voren dat problemen pas herkend worden als ze al een groter onderdeel zijn geworden. Gebrekkigheid ontwikkelt zich niet in één keer, maar ontwikkelt zich sluipenderwijs. Veranderende situaties kunnen ervoor zorgen dat deze problemen plotseling urgent en zichtbaar worden. Bijvoorbeeld: bij het overlijden van de partner, verkeert de oudere niet alleen in een periode van verdriet en rouw, maar verliest ook de steun van deze persoon. Dit heb ik bij enkele respondenten meegekregen, hierbij gaven ze aan dat hulp krijgen van anderen niet altijd voor het oprapen ligt. Buren staan in veel gevallen ver van het probleem en de kinderen hebben hun eigen leven en bezigheden.

Om een verbinding tussen theorie en praktijk te leggen ben ik tot de conclusie gekomen dat ouderen lang niet altijd toegeven dat ze het in hun eentje niet meer redden. “Iedereen kan toch weleens wat vergeten?”. “Dokter, het gaat nog prima allemaal”. Bij een enkele respondent kwam naar voren dat meneer het vernederend vond om hulp aan anderen te vragen. Het uiteindelijk toegeven dat hulpverlening nodig is om zijn of haar leven weer in goede banen te laten leiden, vergt moed en zelfinzicht. Tijdens het afnemen van mijn interviews kwam duidelijk naar voren dat ouderen hier niet (altijd) over beschikken. Hiermee doel ik grotendeels op de Surinaams-Hindoestaanse gemeenschap. Tijdens het afnemen van mijn interviews kwam merendeels naar voren dat de Surinaams-Hindoestaanse ouderen weinig tot geen hulp vragen binnen familiekring, dit wordt al in grote mate aangeboden. Tijdens de vraaggesprekken met de Surinaams-Hindoestaanse ouderen werd mij verteld dat het in Suriname een normale zaak was dat een oudere in familieverband opgenomen werd als de persoon in kwestie niet meer in staat was om zorg voor zichzelf te dragen. Belangrijk te weten is dat er indertijd in Suriname meer mogelijkheid was bij het overnemen van de zorg, er waren meer middelen tot beschikking zoals een groot huis, groot gezin en financiële inkomen. In het kader van al deze domeinen hoeft de oudere niet bang te zijn voor sociaal isolement, armoede of financiële onzekerheid. Hedendaags vragen de Surinaams-Hindoestaanse ouderen niet graag om hulp. Één belangrijk overeenkomst tussen Surinaams-Hindoestaanse en Nederlandse ouderen is dat zij de kinderen of familieleden niet willen belemmeren met hulpvragen.

Uit mijn interviews is gebleken dat lang niet alle (kwetsbare) ouderen ernstige beperkingen hebben waarbij zij hulpbehoevend worden en dat verzorging vereist is. Tijdens het analyseren van mijn interviews werd mij duidelijk dat een gedeelte van de geïnterviewde ouderen zelf particuliere of informele hulp inschakelen. Binnen dit onderzoek had een gedeelte van de (kwetsbare) ouderen, met uitsluiting van thuiszorg, contact met een welzijnswerker uit het paramedisch netwerk. Naar mijn mening kunnen deze hulpverleners, in het bijzonder de huisarts, een grote rol spelen bij het begeleiden van zelfstandigwonende (kwetsbare) ouderen.

Tot slot kom ik tot de conclusie dat alle respondenten kwaliteit van het leven willen behouden. Het is dus van groot belang om een brede benadering te zoeken waarbij deze vorm van kwaliteit behouden kan worden en niet alleen het wegnemen van problemen of klachten. Ouderen die optimaal medische zorgverlening krijgen, waarbij het behandelen van een gebrek niet alleen behandeld wordt, kunnen in grotere mate gericht zijn op het behouden van de zelfredzaamheid.

## 7.5 Aanbeveling:

Uit de afgenomen interviews is **niet** naar voren gekomen dat ouderen zorg verbeterd willen hebben, wel zijn er enkele aandachtspunten die betrekking hebben op de hulpverlenerrol, regie over eigen leven, draagkracht en draaglast en tot slot vrijwillige inspanning.

### Hulpverlenerrol

Ouderen die nog zelfstandig thuiswonend zijn kunnen aan, dit hoeft niet altijd, meervoudige, gecompliceerde problemen lijden. Hierbij krijgen ouderen veelal met hulpverleners te maken die zich aan een lopende band aanmelden. Enkele correspondenten gaven aan het fijn te vinden als er één vaste hulpverlener ter beschikking wordt gesteld die hen helpt in het huishouden. Naar mijns inzien is het essentieel dat er samenwerking en afstemming komt binnen de zorgverlening voor (kwetsbare) ouderen. Hierbij moet er werk gemaakt worden van integrale zorg en vroegtijdig signalering.

Binnen dit kader van zorgverlening kan een multidisciplinaire samenwerking wenselijk zijn, hierbij stemmen zorgverleners zorg op elkaar af en kan er bijvoorbeeld één aanspreekpunt of contactpersoon ontwikkeld worden voor de oudere en diens familie.

### **Regie over eigen leven is kostenbesparend**

Ouderen, al dan niet in een kwetsbaar positie, zijn niet alleen geholpen als een ziekte of klacht wordt weggenomen. Ouderen willen ook in grote mate de regie in eigen handen houden. Enkele aandachtspunten hierbij kunnen zijn interventie en vroegtijdig signalering van problematiek, hierbij moeten oplossingen aangereikt worden zoals valpreventie. Deze twee onderdelen zouden er mogelijkwijs voor kunnen zorgen dat (kostbare) zorg niet vereist is, en waarbij lichtere en betaalbare zorg meer voldoet. Zo'n denkbare besparing op de collectieve verplichtingen gaat gepaard met zeggenschap van de oudere zelf over zijn of haar eigen leven, aangename zelfredzaamheid en voldoeninggevende zelfstandigheid.

### **Draagkracht en draaglast**

Professionals moeten in het kader van kwetsbaarheid niet alleen verbinding leggen met de draaglast, maar moet ook in verband gebracht worden met draagkracht. Zorginstanties moeten duidelijk taal zonder jargon spreken die de doelgroep begrijpt en aanspreekt. Door middel van deze aanpak kan de draagkracht beter in beeld komen. Naar mijn mening leren de ouderen op deze manier om bijvoorbeeld zelf hun administratie te regelen, contacten te maken met organisaties als er hulp nodig is en kan dit een gevoel van voldoening geven. Naar mijn mening kan dit de zelfredzaamheid vergroten en wordt de kwetsbaarheid beperkt. Om zorgafhankelijkheid terug te dringen kan gezondheidsaanmoediging en voorzorg ontwikkeld worden, hierbij kan de huidige generatie senioren in de leeftijdscategorie van 55 tot 75 jaar gezond gedrag aanleren. Nadat de leeftijd van 75 jaar bereikt is wordt de focus gelegd op het voorbereiden van de opkomende ouderdom en zijn intrede. Ouderen kunnen in deze levensfase leren hoe zij moet ouderdom kunnen omgaan en hoe zij deze een positieve inkleuring kunnen geven.

### **Vrijwillige inspanning**

Gemeenten moeten de maatschappelijk engagement bij (actieve) ouderen kunnen bevorderen. Hierbij kan er een actueel aanbod van bezigheden ontwikkeld worden zoals het oprichten van ontmoetingsplekken. Ouderen die kwetsbaar zijn en deze stap als drempel naar actief bezig zijn zien kunnen door middel van maatregelen alsnog (proberen) deel te nemen aan reguliere activiteiten. Dit kan bijvoorbeeld door middel van laagdrempelige aanbieder van activiteiten, verwijzing, vervoersmogelijkheden aanbieden en als het nodig is professionele hulpverlening. Tevens kunnen gemeenten de doelgroep stimuleren om gebruik te maken van vrijwilligerswerk. Gemeenten kunnen ook de bereikbaarheid van voorzieningen in de woonplaats bevorderen. Voorzieningen moeten in grote mate goed toegankelijk en bereikbaar zijn. Voor ouderen kan een wijkinrichting een aantrekkelijke blik hebben. Deze bereikbare voorzieningen moeten lopend, met de rollator, fietsend, rolstoel of scootmobiel te bereiken zijn.

## 8. Epiloog

Het thema zelfredzaamheid bij kwetsbare, zelfstandigwonende ouderen is een prima thema waar verdere onderzoek naar gedaan moet worden. Het is belangrijk dat er wordt stilgestaan bij de wensen en behoeften van ouderen, alleen op die manier kan een oudere optimaal geholpen bij het inrichten van hun laatste levensfase. Ik vond dit thema erg interessant, mede omdat ik me moest verdiepen in verschillende culturen. Hierin bekeek ik wat de belangrijkste verschillen en overeenkomsten waren en welke betekenis de doelgroepen geven aan zelfredzaamheid.

Voordat ik aan het schrijven van deze scriptie begon had ik een vertekend beeld over Hindoestanen en beginnend ouderdom. Mijn gedachtegang hierbij was dat Hindoestaanse ouderen in familiegemeenschap opgenomen werd, de zorg wordt hierbij overgenomen door de kinderen. Na het afnemen van mijn interviews was ik in grote zin verbaast omdat dit totaal anders blijkt te zijn. Mede door deze constatering ben ik weer een ervaring rijker. Het schrijven van deze scriptie is voor mij een ontwikkelingsproces geweest, waarin ik mijn kijk naar de mensheid heb kunnen verbreden.

Via deze weg sluit ik mijn onderzoek definitief af en gaat mijn dank nogmaals uit naar iedereen die mij heeft geholpen bij het volbrengen van mijn scriptie.

*Roshni van der Spiegel*

## Literatuurlijst:

### Geraadpleegde boeken:

- Boeie, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom Onderwijs
- Breedveld, K., Klerk, M. de en Hart, J. de (2004). *Ouderen en maatschappelijke inzet*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Cumming, E., Henry, W.H. (1961). *Growing old: The process of Disengagement*. New York: Basic.
- De Boer, A.H. (2006). *Rapportage Ouderen: Veranderingen in de leefsituatie en levensloop*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Huijbers, P. (2005). *Periodieke gezondheidscontroles en preventie bij ouderen. Tijd van leven, tijd van zorgen. Essays over leeftijd, levensloop, gezondheid en zorg*. Utrecht: Expertisecentrum LEEFtijd
- Kullberg, J. (2005). *Ouderen van nu en van de toekomst; hun financiële spankracht, zorgbehoefte en woonwensen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- Lammerts, R., Tan, S. en Wonderen, R. van (2006) *Ouderen onder dak: Een onderzoek naar wonen, welzijn en zorg voor ouderen in kleine dorpen*. Ministerie van VROM.
- Marcoen, A. (2008). *Levensvragen en ontwikkelingstaken van de ouderdom*. Gerōn, 1: 8-11.
- Schneider, G., e.a. (2004). *What influences self-perception of health in the elderly? The role of objective health condition, subjective well-being and sense of coherence*. In: *Archives of gerontology and geriatrics*.
- Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek? Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Boom Lemma Uitgevers.
- Wiegmans, H.H.G. (1990). *Ouderen: Zelfredzaamheid, Beweging en Communicatie*. Leuven: Apeldoorn: H.H.G. Wiegmans en Garant Uitgevers N.V.
- Wester, F., Peters V. (2004). *Kwalitatieve analyse. Uitgangspunten en procedures*. Bussem: Uitgeverij Coutinho

### Geraadpleegde internetsites:

- BTSG 1983. BTSG, innovatie in ouderenzorg. Van <http://www.btsg.nl/>. Geraadpleegd op 25 maart 2013. Laatste bijgewerkt: donderdag 14 maart 2013
- BTSG 183. BTSG, ouderenzorg vroeger. Van [http://www.btsg.nl/btsg\\_bibliotheek2010.htm](http://www.btsg.nl/btsg_bibliotheek2010.htm). geraadpleegd op 7 april 2013. Laatste bijgewerkt: vrijdag 29 maart 2013
- Factsheet. Zelfredzaamheid bij ouderen. Van <http://www.awo-nzh.nl/downloads/factsheet-zelfredzaamheid-ouderen.pdf>. Geraadpleegd op 1 januari 2013
- Lijn1 Haaglanden. Zelfredzaamheidswiel. Van [http://www.lijn1haaglanden.nl/index.php?id=1013&action=details&news\\_id=322](http://www.lijn1haaglanden.nl/index.php?id=1013&action=details&news_id=322). Geraadpleegd op 8 januari 2013

Rijksoverheid. Extramuraliseren lichte zorgzwaartepakketten. Van <http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/kamerstukken/2012/09/28/kamerbrief-over-het-extramuraliseren-van-lichte-zorgzwaartepakketten.html>. Geraadpleegd op 2 januari 2013

Rijksoverheid. Ouderenzorg. Van <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg>. geraadpleegd op 27 maart 2013

Sociaal en Cultureel Planbureau. Van [www.scp.nl/http://www.scp.nl/Publicaties/Zoek\\_publicatie/Zoekresultaten\\_publicatie.Publicatienummer6](http://www.scp.nl/http://www.scp.nl/Publicaties/Zoek_publicatie/Zoekresultaten_publicatie.Publicatienummer6). Geraadpleegd op 3 januari 2013

Sociaal en Cultureel Planbureau. Kwetsbare ouderen. Van [http://www.netwerknroom.nl/media/5aprilpresentatiekwetsbareouderen%20\[compatibiliteitsmodus\].pdf](http://www.netwerknroom.nl/media/5aprilpresentatiekwetsbareouderen%20[compatibiliteitsmodus].pdf). Geraadpleegd op 8 april 2013

DenHaag.nl. van <http://www.denhaag.nl/web/show/search?id=91952&langid=43&from=&to=&webid=26098&searchid=91909&siteref=bewoners&keyword=wmo>. Geraadpleegd op 7 mei 2013

### **Mondelinge bronnen Nederlandse doelgroep:**

1. Aertsen van, A., Den Haag, 4 maart 2013.
2. Benjamins, H., Rijkswijk, 8 maart 2013.
3. Benjamins, M.J., Rijkswijk, 8 maart 2013.
4. Demkes, A.J., Den Haag, 27 februari 2013.
5. Jansen, A., Den Haag, 27 februari 2013.
6. Makkinje, P.B., Den Haag, 27 Februari 2013.
7. Mooiman, B., Den Haag, 10 maart 2013.
8. Mooiman, T., Den Haag, 10 maart 2013
9. Toet, J., Den Haag, 27 februari 2013.
10. Vooren, H.A., Den Haag, 27 februari 2013.

### **Mondelinge bronnen Hindoestaanse doelgroep:**

1. Goerdalay, P.B., Den Haag 29 februari, 2013
2. Kisoen, L., Den Haag, 1 maart 2013.
3. Kalpoe, H., Den Haag, 8 maart 2013.
4. Rambaran, H.I., Den Haag, 9 maart 2013.
5. Rambaran, S.S., Den Haag, 9 maart 2013.
6. Ramsahai, K.L., Den Haag, 11 maart 2013.
7. Sukhraj, B., Den Haag, 28 februari 2013.
8. Sukhraj, M., Den Haag, 28 februari 2013.
9. Sowikromo, W.A., Den Haag, 7 maart, 2013
10. Watie, S.H., Den Haag 25 februari, 2013

## Bijlagen:

### Interviewlijst

---

#### Algemene gegevens:

- |                                                       |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wat is uw geslacht?                                | <input type="radio"/> man                                                                                                                                   |
| 2. Wat is uw leeftijd?                                | .....jaar                                                                                                                                                   |
| 3. Wat is uw burgerlijke staat?                       | <input type="radio"/> gehuwd of samenwonend<br><input type="radio"/> ongehuwd<br><input type="radio"/> gescheiden<br><input type="radio"/> weduwnaar/weduwe |
| 4. Wat is uw geboorteland?                            | <input type="radio"/> Nederland<br><input type="radio"/> Suriname<br><input type="radio"/> Anders;                                                          |
| 5. Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt? | <input type="radio"/> geen of lager onderwijs<br><input type="radio"/> middelbaar onderwijs<br><input type="radio"/> hoger beroepsonderwijs of Universiteit |

### **Fysieke omgeving**

1.  
Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?
2.  
Hoe komt u van 'a' naar 'b'? Vindt u het belangrijk om dit zelfstandig te doen?
3.  
Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?

### **Functionele mogelijkheden**

4.  
Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?
5.  
Voelt u zich lichamelijk gezond? slecht lopen, horen, zien, weinig kracht of moeheid?
6.  
Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?

### **Psychische factoren**

7.  
Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?
8.  
Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?
9.  
Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt? (overlijden, ziekte van uzelf of een ander, scheiding, verkeersongeluk, misdrijf)

### **Sociale omgeving**

10.  
Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)
11.  
Wat betekenen deze mensen voor u?
12.  
Mist u wel eens mensen om u heen?
13.  
Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten? Nee: heeft u er behoefte aan? Ja: wat betekent dit voor u?

### **Zelfredzaamheid**

14.  
Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?
15.  
Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?
16.  
Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?
17.  
Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?
18.  
Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?
19.  
Vindt u uzelf zelfredzaam?
20.  
Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?
21.  
Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?

22.

Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?

23.

Wat is voor u het meest belangrijkste? Zie onderstaande afbeeldingen.

### Zelfregie



### Participatie



### Zelfmanagement



### Zelfstandigheid



## Vraaggesprekken uitgewerkt: Nederlandse respondenten



### Algemene gegevens respondent #1

|                                                           |                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Man                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 74 jaar                |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Gehuwd                 |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland              |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger beroepsonderwijs |

### Fysieke omgeving

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b> |
| Ja.                                                                               |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                               |
| Lopend en met de auto.                                                            |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                        |
| Ja.                                                                               |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>         |
| Alle huishoudelijke taken. Houdt deze in stand door goede conditie en elke dag iets te doen.     |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                          |
| Ja.                                                                                              |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
| Hartpatiënt. Beïnvloedt zijn leven niet.                                                         |

## Psychische factoren

|                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                      |
| Sporadisch.                                                                                                                         |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                   |
| Positief. Vindt negativisme nergens voor nodig. Het probleem moet aanvaardt worden en zodoende wordt er een oplossing voor gezocht. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                           |
| Ja. Het overlijden van zijn dochter d.m.v. een misdrijf.                                                                            |

## Sociale omgang

|                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                                    |
| Vrienden, familie, kennissen en kleinkinderen.                                                                                        |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                              |
| Deze mensen hebben een grote waarde.                                                                                                  |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                              |
| Nee.                                                                                                                                  |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                                      |
| Sporten, clubverband. Deze onderdelen bieden gezelligheid, ontspanning en houdt je lichamelijk gezond, hierdoor voorkom je stijfheid. |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                           |
| Gezond. Meneer is erg fanatiek. Is vroeger gymleraar geweest.                               |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>         |
| Ja.                                                                                         |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>  |
| Ja.                                                                                         |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                    |
| Prima. Als meneer niet meer voor zichzelf kan zorgen dan schakelt hij hulp of ondersteuning |

|                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| in.                                                                                                                        |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                               |
| Gezond blijven, bezig zijn. Ook de kleine lichamelijke dingen erbij betrekken.                                             |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                          |
| Ja.                                                                                                                        |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                 |
| Als de persoon mentaal achteruit gaat of gehandicapt is.                                                                   |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                       |
| Door bezig te zijn en te blijven. Geestelijk actief blijven. Op je eigen manier bezig blijven want elk individu is anders. |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                              |
| Dat meneer dingen blijft doen waarbij hij moet nadenken, iets tot stand laten komen                                        |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? alle 4</b>                                                                       |

Algemene gegevens respondent #2

|                                                                                      |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                                           | Vrouw                  |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                                           | 66 jaar                |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                                                  | Gehuwd                 |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                                                       | Nederland              |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b><br>en Middelbaar Onderwijs | Hoger beroepsonderwijs |

Fysieke omgeving

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b> |
| Ja.                                                                               |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                               |
| Lopend, auto en openbaar vervoer                                                  |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                        |
| Ja.                                                                               |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                           |
| Schoonmaken, kleren wassen. Koken laat ze aan haar man over. Elke dag doet mevrouw een beetje, ze heeft de ene dag meer energie dan de andere dag. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                            |
| Nee.                                                                                                                                               |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                   |
| Ja. Mevrouw heeft de ziekte van Hodgkin. ( lymfklier ziekte in de longen ) en Sarcoidose, ziekte van Besnier-Boeck-Schaumann.                      |

## Psychische factoren

|                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                                      |
| Ja. Door het overlijden van haar dochter is haar denkwijze chaotisch geworden.                                                                      |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                                   |
| Positief. Mevrouw geeft aan dat ze problemen over zich heen laat komen, hiervoor krijgt zij psychiatrische hulp. Ze wilt er niet in blijven hangen. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                                           |
| Ja. Het overlijden van haar dochter d.m.v. een misdrijf.                                                                                            |

## Sociale omgang

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                   |
| Familie en vriendinnen. Heeft veel mensen om haar heen met wie ze bevriend is.                       |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                             |
| Deze mensen zijn van grote betekenis voor mevrouw. Ze vindt het fijn om sociale contacten te hebben. |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                             |
| Ja. Haar dochter, ouders en oma ( toen ze wat jonger was )                                           |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                     |
| Mevrouw schildert. Dit is haar uitlaatklep.                                                          |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                |
| Redelijk.                                                                                                                                                        |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                              |
| Ja, via Florence.                                                                                                                                                |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                       |
| Ja.                                                                                                                                                              |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                         |
| Goed. Pas als het echt nodig is.                                                                                                                                 |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                     |
| Iedere dag jezelf verzorgen. Je kledingdracht optimaal houden, als vrouwzijnde make-up dragen. Daarnaast is bezig zijn een pre en onder de mensen blijven komen. |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                |
| Ja                                                                                                                                                               |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                       |
| Als de persoon afhankelijk wordt van anderen, door ouderdom of ziekte.                                                                                           |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                             |
| Door bezig te zijn en te blijven.                                                                                                                                |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                    |
| Mevrouw wilt bezig zijn en blijven. Dit hoeven niet perse grote dingen te zijn.                                                                                  |

|                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Participatie en zelfregie.</b> |
|--------------------------------------------------------------------------|

Algemene gegevens respondent #3

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Man                     |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 81 jaar                 |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Weduwe                  |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland               |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                            |
| Ja.                                                                                                                                                                                          |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                          |
| Lopend, fiets en sporadisch gebruik van de taxibus. Maakt gebruik van de taxibus om zijn dochter te kunnen bezoeken. Hij vindt dit goed georganiseerd, en vindt zelfstandig reizen moeilijk. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                   |
| Ja. Heeft goede contacten met flatbewoners. 's Avonds is het minder veilig, meneer komt in de avond niet graag buiten.                                                                       |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                          |
| Alle huishoudelijke taken, koken en wassen. De dochter van meneer komt 1 keer per week om te strijken en om boodschappen te doen. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                           |
| Ja.                                                                                                                               |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                  |
| Suikerziekte. Meneer mag minimaal snoepen en moet letten op wat hij eet.                                                          |

Psychische factoren

|                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>          |
| Sporadisch. Vergeet weleens kleine dingen, meneer vindt dit bij het ouderdom horen.                     |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>       |
| Meneer vindt geld en armoede een probleem. Hij klaagt nooit en is over het algemeen positief ingesteld. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                               |
| Ja. Het overlijden van zijn vrouw. Dit ging erg moeizaam omdat zijn vrouw aan het                       |

dementeren was. Toen ze het leven liet was dit voor meneer een opluchting.

## Sociale omgang

### **Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)**

Meneer heeft twee kinderen en vier kleinkinderen. Heeft problemen met zijn zus en contact met zijn broer heeft hij niet meer.

### **Wat betekenen deze mensen voor u?**

Zijn kinderen en kleinkinderen betekenen veel voor meneer.

### **Mist u wel eens mensen om u heen?**

Nee. Meneer vindt de situatie prima zoals het is. Meneer moest wel aan de eenzaamheid wennen na het overlijden van zijn vrouw.

### **Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?**

Kaartenclub en biljarten, drie keer per week. Meneer gaf aan behoefte hieraan te hebben omdat hij anders de deur niet uit komt. Meneer vindt dit hartstikke leuk.

## Zelfredzaamheid

### **Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?**

Prima. Meneer gaat 00.00 naar bed en is iedere dag bezig.

### **Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?**

Ja, via zijn dochter.

### **Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?**

Ja.

### **Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?**

Heeft op dit moment alleen behoefte aan hulp die hij van zijn dochter krijgt.

### **Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?**

Als mensen de mogelijkheden hebben om het nog zelf allemaal te doen dan moeten mensen dit zeker realiseren. De mens moet ook hierin vrijgelaten worden.

### **Vindt u uzelf zelfredzaam?**

Ja.

### **Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?**

Als iemand niet meer kan lopen. Meneer raadt mensen contact te zoeken met een verpleeghuis als zij last van kwaaltjes hebben.

### **Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?**

Door zelf alles te doen en in beweging blijven, actief bezig zijn.

### **Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?**

Meneer moet onder de mensen blijven, sociale contacten vindt hij erg belangrijk bij zelfredzaamheid.

### **Wat is voor u het meest belangrijkste? Participatie. Hierbij motiveren en helpen mensen elkaar.**

#### Algemene gegevens respondent #4

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                   |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 84 jaar                 |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Weduwe                  |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland               |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs |

#### Fysieke omgeving

|                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                       |
| Ja.                                                                                                     |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                     |
| Lopend en taxibus. Vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen i.v.m. contacten leggen en behouden. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                              |
| Ja. De wooncomplex heeft cameratoezicht. Komt 's avonds niet buiten omdat het dan gevaarlijk is.        |

#### Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                     |
| Alles wat met het huishouden te maken heeft. Mevrouw houdt dit in stand door niet aan haar leeftijd te denken. Doet iedere dag wel een huishoudelijk klusje. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                      |
| Ja. Alleen gaat het zicht in de ogen van mevrouw achteruit. Is sporadisch moe.                                                                               |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                             |
| Nee.                                                                                                                                                         |

#### Psychische factoren

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                                                                                                                                                       |
| Sporadisch.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                                                                                                                                                    |
| Keek na het overlijden van haar man erg negatief naar dingen, hierdoor had mevrouw weinig tot geen eetlust. Mevrouw kijkt nu positiever naar dingen, doet dit door middel van communiceren met medebewoners. Dit houdt de onderlinge relatie tussen mensen optimaal. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                                                                                                                                                            |
| Ja, het overlijden van haar man. Denkt er nog dagelijks aan.                                                                                                                                                                                                         |

## Sociale omgang

|                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                                                                                                                  |
| Zus, zoon, kleindochter en medebewoners.                                                                                                                                                                            |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                                                                                                            |
| Met al deze mensen heeft mevrouw goed contact.                                                                                                                                                                      |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                                                                                                            |
| Ja, haar man. Mevrouw mist overigens ook haar overleden broer en zus.                                                                                                                                               |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                                                                                                                    |
| Neemt deel aan de bewonerscommissie, doet aan gym, klaverjassen en rumikub. Mevrouw gaf aan behoefte hieraan te hebben omdat het haar jong houdt. Houdt haar verstand optimaal en het laat haar problemen vergeten. |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                                                                                                        |
| Erg gezond omdat mevrouw actief bezig is. Beweging houdt haar in evenwicht.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                      |
| Ja. Via haar zoon en mevrouw is lid van Florence.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                               |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Als mevrouw zo ver is om hulp te ontvangen dan vindt zij dit prima. Zij wilt dan wel volledige hulp en niet een keer in de veertien dagen. Mevrouw gaf aan niet afhankelijk te willen zijn van familie. Zij vindt dat zorginstellingen voor ouderen moeten zorgen en neemt de bezuinigingen erg hoog op. |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zolang je het nog kan, doen! De onderlinge contacten die mevrouw heeft speelt een grote rol bij haar zelfredzaamheid. Mensen moeten niet snel opgeven maar proberen.                                                                                                                                     |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Als iemand mentaal achteruit gaat.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| Door gezond te leven en zelf aan je zelfredzaamheid te werken. Hierbij moeten mensen hun leeftijd achterwege laten. Zo creëert de mens doorzettingsvermogen.                                                                                                                                             |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| Door bezig te blijven en onder de mensen te komen.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Participatie.</b>                                                                                                                                                                                                                                              |

## Algemene gegevens respondent #5

|                                                           |                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                      |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 83 jaar                    |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Weduwe                     |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland                  |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen, moest meteen werken. |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                         |
| Ja.                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                       |
| Mevrouw maakt gebruik van een rollator, scootmobiel en taxibus, hier maakt mevrouw gebruik van als haar zonen bijvoorbeeld op vakantie zijn. Wordt zo nu en dan door haar zonen vervoerd. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                |
| Ja. Mevrouw gaf aan 's avonds niet meer buiten te komen.                                                                                                                                  |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Mevrouw kookt en wast. Krijgt 1 keer per week hulp in huis. Hierbij neemt de huishoudelijke hulp het strijkgedeelte over en wast diegene de grotere dingen zoals de gordijnen en beddengoed. Het huishouden beïnvloedt wel in kleine mate haar zelfredzaamheid omdat zij de grote taken in huis niet kan uitvoeren. Mevrouw gaf aan de persoon van de thuishulp wel mee te helpen. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sporadisch. Dit i.v.m. hartklachten. Hierdoor is mevrouw kortademig. Mevrouw loopt slecht.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hartklachten. Dit beïnvloedt haar leven op een positieve manier. Mevrouw gaf aan dat ze daardoor niet wilt stilzitten maar vooral actief wilt blijven.                                                                                                                                                                                                                             |

## Psychische factoren

|                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                                                                                                      |
| Ja, sporadisch. Als mevrouw iets in haar hoofd heeft dan kan zij dit na 2 minuten alweer vergeten zijn. Mevrouw vindt dit bij haar leeftijd passen. Mevrouw houdt hiervoor een agenda bij waarin ze alles bijhoudt. |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                                                                                                   |
| Moeilijk. Dat vindt mevrouw moeilijk, het hangt tussen positief en negatief in.                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw gaf hierbij aan het beste ervan te maken.                                                                                                     |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                                             |
| Het overlijden van haar zus. Dit heeft mevrouw nog geen plek kunnen geven. Ze wilt er liever niet over praten en weet niet hoe ze dit moet verwerken. |

## Sociale omgang

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                                                                                                                                                                                              |
| Mevrouw heeft drie zonen, heeft contact met medebewoners en (oud) collega's.                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Haar zonen betekenen het meeste voor haar. Zij brengen haar overal waar het nodig is.                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Af en toe, met name op de zondagen.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ja. Mevrouw doet aan kaarten en koersballen. Verder neemt zij deel aan de bewonerscommissie en spelmiddagen. Mevrouw gaf aan behoefte hieraan te hebben omdat ze niet alleen thuis wilt zitten. Mevrouw zegt dat je contacten moet opzoeken en vindt het fijn om mensen om haar heen te hebben. |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                          |
| Gezond. Mevrouw eet goed en heeft vroeger gezwommen.                                       |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>        |
| Ja, zij heeft een contactpersoon in de wooncomplex.                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b> |
| Ja.                                                                                        |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                   |
| Prettig. Mevrouw vindt het fijn dat de persoon van de thuishulp vaste taken heeft.         |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                               |
| Hoe langer ouderen thuis wonen hoe beter zij dit vol kunnen houden.                        |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                          |
| Ja.                                                                                        |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                 |
| Als iemand mentaal achteruit gaat en gaat dementeren.                                      |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>       |
| Doorgaan met wat ze doen. Hierbij moeten ouderen niet hun leeftijd erbij betrekken.        |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>              |
| Doorzettingsvermogen. Mevrouw geeft aan dat dit vanzelf gaat. Het is geïnternaliseerd.     |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid.</b>                             |

## Algemene gegevens respondent #6

|                                                           |                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 83 jaar                  |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Weduwe                   |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs. |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                       |
| Ja. Kan zichzelf goed verplaatsen.                                                                                                                      |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                     |
| Lopend, openbaar vervoer en taxibus. Mevrouw gaf aan dat zij dit graag zelfstandig doen omdat zij geen hulp van anderen wilt, daar heeft ze moeite mee. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                              |
| Ja. Mevrouw gaf aan 's avonds niet meer buiten te komen.                                                                                                |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                                              |
| Alle huishoudelijke taken. Mevrouw gaf aan dat zij pas hulp in huis heeft gekregen. Dit in verband met de badkamer. Mevrouw doet elke dag een huishoudelijk klusje en kookt graag omdat ze hier alle tijd voor heeft. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                                               |
| Nee, mevrouw heeft last van haar rug. Daardoor is zij snel moe en heeft zij weinig kracht. Mevrouw geeft aan dat dit ook aan de leeftijd ligt.                                                                        |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                                                      |
| Langzaam werkend schildklier. Mevrouw merkt hier weinig van maar geeft wel aan af en toe vermoeid hierdoor te zijn. Ze vindt dat dit bij het leven hoort.                                                             |

## Psychische factoren

|                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                    |
| Sporadisch. Niet in grote mate.                                                                                                   |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                 |
| Mevrouw is erg positief ingesteld. Ze vindt dat problemen bij het leven horen, je moet er niet al te lang bij stil blijven staan. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                         |
| Ja, het overlijden van een familielid. Hierbij moet ze een manier vinden om daarmee om te gaan.                                   |

## Sociale omgang

|                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                                                                                                                   |
| Mevrouw heeft een zus, twee zonen, een kleinzoon en medebewoners.                                                                                                                                                    |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                                                                                                             |
| Mevrouw houdt privé en werk gescheiden. Mevrouw heeft met bovenstaande genoemde mensen goede contacten.                                                                                                              |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                                                                                                             |
| Ja. Met name in het weekend. Mevrouw wou dat ze vaker bezoek kreeg maar accepteert het feit dat haar zonen een eigen leven hebben. Ondanks dat hoopt ze vaak op bezoek, dit heeft zij ook bij haar zonen aangegeven. |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                                                                                                                     |
| Mevrouw neemt deel aan de bewonerscommissie. Voor de rest doet zij niet aan activiteiten omdat haar interesses daar niet liggen.                                                                                     |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Gezond. Mevrouw heeft vroeger veel gefietst en gezwommen. Daarnaast doet mevrouw elke dag oefeningen in bed.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ja. Mevrouw heeft een adressenboek met hulpverleningsinstanties.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Mevrouw gaf aan hier moeite mee te hebben omdat ze gewend was om alles zelfstandig te doen.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dit verschilt per mens volgens mevrouw. De ene geeft meer gehoor aan actief bezig zijn dan de ander.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Als kwaaltjes hun intrede doen. Als een persoon slecht gaat zien en als iemand slecht ter been wordt. Ook vindt mevrouw dat iemand mentaal in orde moet zijn om nog zelfstandig thuis te kunnen wonen.                                                                                                                                                                   |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Door bezig te zijn en te blijven. Hierbij moeten ouderen hun energie optimaal benutten.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Mevrouw wilt niet stilzitten. Ondanks dat mevrouw slecht ter been is wilt zij actief zijn. Mevrouw gaf tijdens het vraaggesprek ook aan dat zij ervan baalt als zij een hele dag thuis heeft gezeten en haar tijd niet heeft kunnen benutten. Daarnaast wilt mevrouw zich niet meer druk maken om anderen of diens problemen, ze houdt het beperkt tot haar eigen kring. |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid en zelfregie.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Algemene gegevens respondent #7

|                                                                                             |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                                                  | Vrouw                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                                                  | 84 jaar                  |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                                                         | ongetrouwd               |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                                                              | Nederland                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b><br>Vakopleiding + handelsdiploma. | Geen of lager onderwijs. |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                         |
| Ja. Loopt hedendaags met een rollator in huis.                                                                                            |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                       |
| Taxibus en lopend. Mevrouw geeft aan dit erg belangrijk te vinden. Dit vergroot haar zelfstandigheid.                                     |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                |
| Twijfelgeval. Mevrouw komt 's avonds niet meer buiten, heeft hier geen behoefte aan. Checkt 's avonds of alle deur en ramen op slot zijn. |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Mevrouw voert alle (kleine) huishoudelijke taken nog zelfstandig uit, zij kan dit niet laten liggen voor haar gevoel. Mevrouw krijgt 1keer per twee weken huishoudelijk hulp voor de grotere taken. Mevrouw vindt zich ondanks hulp in huis nog zelfstandig, zij vindt dat de thuishulp iets extra's voor haar kan betekenen, daarnaast heeft mevrouw angsten bij het betreden van een trap. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ja. Mevrouw gaf aan wel last te hebben van de ouderdom. Mevrouw heeft last van moeheid wat volgens haar met haar leeftijd te maken heeft. De wil is er, maar het lichamelijk aspect houdt het tegen.                                                                                                                                                                                         |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Mevrouw heeft reuma. Dit beïnvloedt haar leven omdat ze last heeft van haar spieren en gewrichten. Met medicatie houdt mevrouw de pijn onder controle.                                                                                                                                                                                                                                       |

## Psychische factoren

|                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                                                                                                                |
| Sporadisch. Dit hoort volgens mevrouw bij haar leeftijd. Mevrouw heeft een vaste plek voor alles.                                                                                                                             |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                                                                                                             |
| Positief. Probeert problemen zelf op te lossen, ondanks dat dit soms moeilijk kan zijn. Voor zwaardere gevallen betreft mevrouw anderen erbij.                                                                                |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                                                                                                                     |
| Het overlijden van haar vriendin. Daarnaast is mevrouw tijdens de sneeuwval uitgegleden en had hierbij kneuzingen en een hersenschudding aan overgehouden. Dit vond ze erg aangrijpend omdat mevrouw opeens afhankelijk werd. |

## Sociale omgang

|                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                                                                                                                                     |
| Grote familie, vriendinnen en medebewoners.                                                                                                                                                                                            |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                                                                                                                               |
| Mevrouw geeft een grote betekenis aan bovenstaande mensen. Ze voelen elkaar aan en vindt zo nu en dan op de koffie bij elkaar komen prettig, mevrouw waardeert de gezelligheid. Maar, elkaars deur platlopen hoeft ook niet.           |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                                                                                                                               |
| Nee. Mevrouw gaf aan dat ze goed alleen kan zijn. Ze houdt erg van bezoeken ontvangen.                                                                                                                                                 |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                                                                                                                                       |
| Mevrouw doet mee aan evenementen in een recreatiezaal. Doet aan spelletjes, is lid van een handwerkclub en sjoulclub. Mevrouw vindt het ontmoeten van anderen mensen belangrijk en daarnaast is zij ook afgeleid van haar beperkingen. |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                           |
| Gezond. Mevrouw eet goed, heeft vroeger veel gezwommen, nam deel aan een gymclub tot aan de reumaconstatering. Mevrouw doet 's morgens oefeningen in bed.                                                                   |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                         |
| Ja, mevrouw heeft hier adressen voor.                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                  |
| Ja, voor als mevrouw wat nodig heeft. Mevrouw gaf aan dat sommige medebewoners dit aan familieleden overlaten. Zij voelt hier niks bij en wilt liever zelf op de hoogte zijn van alle belangrijke hulpverleningsinstanties. |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                    |
| Mevrouw vindt dat zij dit moet accepteren. Hulp in huis werd voor mevrouw geregeld toen zij in het ziekenhuis lag. Ze is er tevreden mee, het hoort bij de ouderdom.                                                        |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                |
| Ouderen moeten volhouden wat ze nog kunnen, zelf proberen is een pre.                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Daarnaast vindt mevrouw dat er veel van af hangt. Ouderen die nog zelfstandig thuis wonen zijn niet gebonden. Je kan gaan en staan waar je wilt.                 |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                |
| Ja. Dit omdat mevrouw altijd al alleen is geweest. Hierbij zorgde mevrouw goed voor haarzelf.                                                                    |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                       |
| Als ouderen hun lichamelijke aspecten niet meer kunnen onderhouden, bv koken. Als ouderen mentaal achteruit gaan.                                                |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                             |
| Dit kunnen ouderen behouden door te vechten voor hun zelfstandigheid. Het vergroten ervan is moeilijker. Ouderen moeten hun doorzettingsvermogen op peil houden. |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                    |
| Rust nemen, alles op zijn tijd. Mevrouw wilt niet gehaast leven maar wel actief blijven. Hier moet regelmaat in zijn.                                            |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid.</b>                                                                                                   |

Algemene gegevens respondent #8

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                   |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 80 jaar                 |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Weduwe                  |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland               |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | hoger beroepsonderwijs. |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                                       |
| Ja, mevrouw kan zich goed verplaatsen.                                                                                                                                                                                  |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                                                     |
| Maakt gebruik van het openbaar vervoer, taxibus en wordt zo nu en dan door familie opgehaald. Mevrouw wilt overdag liever zelf reizen en wilt niet afhankelijk zijn van anderen. Hierdoor voelt ze zich niet betutteld. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                                              |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                     |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                            |
| Alle huishoudelijke taken behalve de ramen. Mevrouw doet dagelijks een huishoudelijk klusje. De ramen worden door haar buurvrouw gedaan. Vindt zich ondanks deze hulp, zelfstandig. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                             |
| Ja, ondanks een hoge bloeddruk.                                                                                                                                                     |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                    |
| Nee.                                                                                                                                                                                |

## Psychische factoren

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>    |
| Nee.                                                                                              |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
| Positief. Mevrouw gaf aan dat je niet in een probleem moet blijven hangen, je moet doorgaan.      |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                         |
| Ja, het overlijden van haar man.                                                                  |

## Sociale omgang

|                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                      |
| Mevrouw heeft een grote vriendenkring, dochter en een nichtje.                                                          |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                |
| Heeft met bovenstaande mensen een goede band.                                                                           |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                |
| Mevrouw mist haar man en broer met wie zij geen contact meer heeft. Mevrouw gaf aan dat zij dit wel weer wilt oppakken. |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                        |
| Nee, heeft hier geen behoefte aan. Misschien in een later stadium.                                                      |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                          |
| Gezond. Mevrouw eet goed en loopt dagelijks.                                               |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>        |
| Ja, mevrouw heeft een adressenboek.                                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b> |
| Ja, voor als mevrouw een keer wat nodig heeft.                                             |

|                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                |
| Negatief. Mevrouw heeft een slechte ervaring met professionele huishulp.                |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                            |
| Ouderen moet in beweging blijven en bezig zijn.                                         |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                       |
| Ja, mevrouw vindt het leuk om bezig te zijn.                                            |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                              |
| Als iemand een handicap heeft of lichamelijk en/of geestelijk niet meer in orde is.     |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>    |
| Als een oudere nog steeds in zijn of haar eigen huis woont en zichzelf kan onderhouden. |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>           |
| Gezond blijven en niet stil staan bij je leeftijd. Doorzettingsvermogen.                |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid en zelfregie.</b>             |

Algemene gegevens respondent #9

|                                                           |                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | man                      |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 71 jaar                  |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                   |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs. |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                              |
| Ja. Kan zichzelf goed verplaatsen in de ruime woning.                                                                                                                                                          |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                                            |
| Lopend, niet te lang. En meneer maakt gebruik van een auto. Meneer vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen omdat hij geen hulp van anderen wilt. Hij kan zich niet voorstellen om afhankelijk te zijn. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                                     |
| Ja. Er wonen veel ouderen in de wijk.                                                                                                                                                                          |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                   |
| Meneer ruimt thuis op, helpt bij het schoonmaken, doet de boodschappen en onderhoudt zijn tuin. Meneer doet dit in delen en maakt ook gebruik van hulp in huis.            |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                    |
| Ja, maar meneer geeft aan dat zijn energieniveau aan het dalen is. Hij is snel moe, hoort slecht en kan niet te lang lopen.                                                |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                           |
| Hart en bloedvaten. Meneer kan minder doen dan voorheen, dit frustreert hem. Meneer vindt zichzelf ondanks hulp in huis zelfstandig. Dit is puur voor de grote schoonmaak. |

## Psychische factoren

|                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>            |
| Nee.                                                                                                      |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>         |
| Negatief, kan problemen als stressverwekkend ervaren. Zijn vrouw vraagt op een negatieve manier aandacht. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                 |
| Het overlijden van zijn schoonzus, en ziekte van zijn broer.                                              |

## Sociale omgang

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                       |
| Meneer heeft burens en een paar familieleden.                                            |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                 |
| Wanneer er moeilijke tijden aanbreken dan kunnen deze mensen op hem rekenen en andersom. |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                 |
| Zijn dochter, schoonzoon en kleindochter die ver wonen.                                  |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                         |
| Nee, meneer heeft geen behoefte daaraan.                                                 |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                           |
| Gezond, meneer eet goed en heeft zijn dagelijkse bezigheden.                                                                                |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                         |
| Nauwelijks. Dit regelt hij via de huisarts en ziekenhuis of ziekenfonds.                                                                    |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                  |
| Ja, indien het nodig is.                                                                                                                    |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                    |
| Goed.                                                                                                                                       |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                |
| Ouderen moeten lekker bezig zijn, hierbij kunnen ze allerlei dingen realiseren zoals het onderhouden van hun tuin of de auto.               |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                           |
| Ja.                                                                                                                                         |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                  |
| Als iemand lichamelijk en mentaal achteruit gaat. En niet meer voor zichzelf kan zorgen, op dat punt moet er aan een tehuis gedacht worden. |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                        |
| Meneer schenkt geen aandacht daaraan, is meer naar zichzelf gericht.                                                                        |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                               |

Dagelijkse bezigheden.

**Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid en zelfregie.**

Algemene gegevens respondent #10

|                                                           |                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 66 jaar                  |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                   |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Nederland                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs. |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                               |
| Ja. Mevrouw heeft een 65+ woning. Hierbij is alles gelijkvloers en veel ruimte.                                                                                 |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                             |
| Mevrouw maakt gebruik van een scootmobiel en de auto. Mevrouw vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen omdat zij niet afhankelijk van anderen wilt zijn. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                      |
| Ja. Er wonen veel ouderen in de wijk.                                                                                                                           |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kleine huishoudelijke werkzaamheden. Koken, boodschappen, opruimen en afstoffen. Mevrouw doet dagelijks iets, vindt dit een verplichting. Als ze eenmaal stopt dan komt mevrouw er niet meer in. Mevrouw maakt gebruik van de thuiszorg voor de zwaardere klussen, dit is 1keer per week met een tijdsduur van drie uurtjes. De thuiszorg stofzuigt, verschoont de bedden en gooit er een sopje doorheen. |
| Omdat mevrouw aan het herstellen is van een operatie maakt zij ook gebruik van thuiszorg die haar helpt bij het lichamelijk aspect. Zoals het wassen en aankleden in de ochtend.                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Nee. Mevrouw is snel moe en heeft rugklachten, hiervoor krijgt mevrouw injecties in haar rug. Mevrouw heeft een lage bloeddruk en is duizelig door maag-darmklachten, mevrouw slikt hiervoor medicatie.                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mevrouw is door haar rugklachten beperkt. Hierdoor heeft zij hulp van haar man en de thuiszorg nodig. Mevrouw ervaart dit als negatief en zegt dat er niks meer aan te doen is.                                                                                                                                                                                                                           |

## Psychische factoren

|                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>          |
| Ja.                                                                                                     |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>       |
| Mevrouw geeft aan positief tegen problemen aan te kijken. Ze gaat gewoon door omdat ze niet anders kan. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                               |
| Heeft een heupoperatie ondergaan en heeft last van zware rugklachten.                                   |

## Sociale omgang

|                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                          |
| Heeft familie in Zutphen en dochter en kleindochter.                                                        |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                    |
| Bovenstaande mensen betekenen veel voor mevrouw. Een nicht verricht weleens werkzaamheden als het nodig is. |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                    |
| Ja, haar dochter en kleindochter. Ze wonen ver.                                                             |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                            |
| Nee. Mevrouw heeft hier geen behoefte aan. Zij vindt zich geen type daarvoor.                               |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                |
| Gezond. Mevrouw eet goed.                                                                        |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>              |
| Nee. Krijgt hulp van het ziekenhuis en thuiszorg.                                                |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>       |
| Ja. Maar dit wordt ingeschakeld als het echt nodig is.                                           |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                         |
| Mevrouw kan het moeilijk accepteren. Ze zegt dat het wel went want zonder hulp redt ze het niet. |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                     |
| Dat iemand alles zelf kan doen zonder hulp van derden.                                           |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                |
| Nee, want mevrouw heeft hulp nodig.                                                              |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                       |
| Als een persoon hulpbehoevend is.                                                                |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>             |
| Als mensen gebruik maken van de thuiszorg en hulp van familie.                                   |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                    |
| Mevrouw geeft aan dat ze haar gezondheid nodig heeft om zo lang mogelijk zelfredzaam te          |

blijven, daarnaast haar man en hulp van de thuiszorg.

**Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid en zelfregie.**

## Vraaggesprekken uitgewerkt: Hindoestaanse respondenten



Algemene gegevens respondent #1

|                                                           |                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Man                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 65 jaar                |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gescheiden             |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname               |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger beroepsonderwijs |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                                                                 |
| Ja, meneer is zeer tevreden.                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                                                                               |
| Meneer maakt gebruik van de fiets, auto, openbaar vervoer en loopt veel. Meneer vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen, zo ervaart meneer geen gevoel van afhankelijkheid en is daarnaast nog in prima staat om dit zelf te kunnen doen. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                                                                        |
| Ja, meneer heeft goede contacten in de buurt.                                                                                                                                                                                                     |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                  |
| Alle huishoudelijke taken zoals koken, wassen en schoonmaken. Meneer doet dagelijks een paar klusjes omdat hij zich nog fit genoeg voelt. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                   |
| Ja. Meneer heeft alleen last van zijn ogen.                                                                                               |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                          |
| Nee.                                                                                                                                      |

## Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer geeft aan minder te kunnen onthouden dan vroeger. Voor dit probleem schrijft hij alles op in een agenda die hij bij zich houdt. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer antwoordt met: halfvolle glas. Hiermee bedoelt hij dat hij tijdens het ervaren van een probleem balans erin probeert te vinden, hierbij gaat meneer op zoek naar een oplossing. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                           |
|---------------------------|
| Scheiding van zijn vrouw. |
|---------------------------|

## Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer heeft een groot sociaal netwerk. Heeft naast een grote familie ook vrienden en kennissen. Deze mensen leerde hij tijdens zijn loopbaancarrière kennen en heeft daar nog frequent contact mee. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer is erg religieus en ziet mensen als zielen. Alle mensen zijn gelijkwaardig. Ze betekenen allemaal evenveel voor hem. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|                                             |
|---------------------------------------------|
| Nee, meneer wilt mensen niet tot last zijn. |
|---------------------------------------------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ja. Meneer neemt deel aan een hindoe-gemeenschap, indertijd was dit meer religieus nu is het meer de spirituele kant opgegaan. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Zelfredzaamheid

|                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b> |
|-------------------------------------------------------------------|

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| Gezond, maar volgens meneer beweegt hij te weinig. |
|----------------------------------------------------|

|                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| Ja. Bij de gemeente en via het internet. |
|------------------------------------------|

|                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |
|-----|
| Ja. |
|-----|

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b> |
|----------------------------------------------------------|

|           |
|-----------|
| Positief. |
|-----------|

|                                              |
|----------------------------------------------|
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b> |
|----------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer is een groot voorstander van zelfredzaamheid, zolang je het nog kan, doen! Meneer licht ook toe dat dit onderdeel medisch en juridisch mogelijk moet zijn. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                   |
|-----------------------------------|
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b> |
|-----------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ja. Meneer vindt dat problemen zich op kunnen stapelen als kinderen hun vader of moeder tijdens hun oude dag in huis nemen. Meneer geeft tijdens het interview aan dat hij zijn kinderen niet tot last wilt zijn. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b> |
|------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer beantwoordt deze vraag met: “ als mensen niet meer zijn of haar eigen belangen adequaat kan uitvoeren en als hij of zij een gevaar voor de gemeenschap vormt. “                                                                     |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                       |
| Meneer vindt dat ouderen hun zelfredzaamheid alleen kunnen behouden, de krachten kunnen hierbij enigszins afnemen. Ouderen moeten gezond blijven eten, in beweging blijven en mediteren of aan yoga doen. Dit ziet meneer als de mensheid. |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                              |
| Door zijn gezondheid op peil te houden, waarin hij zich vitaal voelt, en financieel optimaal blijven.                                                                                                                                      |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfmanagement</b>                                                                                                                                                                               |

Algemene gegevens respondent #2

|                                                           |                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Man                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 65 jaar                |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                 |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname               |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger beroepsonderwijs |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                       |
| Ja.                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Hoe komt u van ‘a’ naar ‘b’?</b>                                                                                                                                                                     |
| Meneer maakt gebruik van de fiets, openbaar vervoer, auto en gaat vaak lopen. Meneer vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen omdat je op deze manier alle sectoren van het leven op peil houdt. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                              |
| Ja.                                                                                                                                                                                                     |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                                         |
| Alle huishoudelijke taken zoals schoonmaken, koken en meneer onderhoud het huis. Meneer doet de algemene taken dagelijks.                                                                                        |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                                          |
| Ja.                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                                                 |
| Meneer heeft een chronische ontsteking in de knie. Hierdoor is hij erg beperkt in beweging. Meneer doet in kleine mate aan sport, sommige oefeningen kan hij niet altijd uitvoeren. Dit vindt meneer erg jammer. |

## Psychische factoren

**Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?**

Nee. Het korte termijngeheugen is enigszins minder actief.

**Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?**

Meneer ziet problemen als een uitdaging, gaat hij positief mee om en zoekt naar oplossingen.

**Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?**

Nee.

## Sociale omgang

**Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)**

Meneer heeft een grote familie, een broer en vijf zussen. Daarnaast heeft meneer een grote vriendenkring, hierbij maakt hij een selectie met wie hij een informele relatie aangaat.

**Wat betekenen deze mensen voor u?**

Heeft met alle bovenstaande mensen goed contact.

**Mist u wel eens mensen om u heen?**

Nee.

**Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?**

Ja, meneer neemt deel aan een werkgroep onder de naam “spiritualiteit in de zorg”. Het doel van deze werkgroep is tehuizen en zorgverleners een hart onder de riem te steken en deze mensen zowel mentaal als spiritueel ondersteunen. Meneer geeft aan dat hij zorg voor jeugd en ouderen erg belangrijk vindt, dat hij kennis overdraagt ervaart meneer als plezierig. Dit maakt meneer in zijn ogen zelfredzaam. Daarnaast zorgt meneer 1keer per week voor de kleinkinderen.

## Zelfredzaamheid

**Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?**

Gezond. Meneer heeft voldoende beweging en is altijd lichamelijk actief geweest. Meneer doet oefeningen thuis en vindt dat ouderen hun lichaam gedoceed moeten belasten.

**Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?**

Ja.

**Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?**

Ja. Zodat meneer zichzelf kan redden.

**Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?**

Dit laat meneer pas toe als het echt nodig is.

**Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?**

Ouderen moeten gedoceed bewegen en gezonde voeding nuttigen.

**Vindt u uzelf zelfredzaam?**

Ja.

**Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?**

Iemand moet zichzelf lichamelijk kunnen onderhouden, hierbij spelen alle bedenkbare factoren een grote rol. Als men last heeft van mentale of geestelijke beperkingen ziet meneer

ook als onzelfredzaam, als iemand zichzelf gaat isoleren en sociaal niet meer zelfredzaam is.

**Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?**

Door zichzelf niet te isoleren. Senioren moeten geprikkeld worden en moeten zodoende hun energie eruit halen, mensen moeten elkaar stimuleren en sociaal maken. Dit kan volgens meneer door ervaringen met elkaar te delen en dit te transformeren naar eigen activiteiten.

Ouderen moeten, zolang dit kan, gymnastische oefeningen doen zoals yoga. Hierdoor blijven mensen lichamelijk soepel. Meneer zit dit overigens als een plicht.

**Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?**

Lichamelijk actief blijven en de bovengenoemde onderdelen.

**Wat is voor u het meest belangrijkste? alle vier de plaatjes.** Meneer noemt dit de cirkel of life.

Algemene gegevens respondent #3

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Man                     |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 75 jaar                 |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | weduwe                  |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger beroepsonderwijs. |

Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                               |
| Ja.                                                                                                                                             |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                             |
| Meneer fietst en maakt gebruik van de auto. Meneer vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen omdat hij zou zijn gezondheid op peil houdt. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                      |
| Ja.                                                                                                                                             |

Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                                                                                                   |
| Meneer doet alle huishoudelijke taken met behulp van zijn dochter, zij komt twee keer per week om een grote schoonmaak te houden. Voor de rest doet meneer elke een huishoudelijk klusje. Meneer vindt zichzelf, ondanks de hulp van zijn dochter, nog steeds zelfredzaam. |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
| Redelijk. Meneer heeft last van rugklachten.                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                                                                                                           |
| Nee.                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Psychische factoren

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>    |
| Sporadisch.                                                                                       |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
| Positief.                                                                                         |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                         |
| Overlijden van zijn vrouw.                                                                        |

## Sociale omgang

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                             |
| Meneer heeft een grote familie, kennissen en vrienden.                                         |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                       |
| Deze mensen maken een deel uit van zijn leven.                                                 |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                       |
| Nee. Meneer heeft hobby's waarmee hij zichzelf vermaakt zoals lezen, muziek maken en optreden. |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                               |
| Meneer neemt deel aan een studiegroep en fitness. Vindt dit een leuke dagelijkse bezigheid.    |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                         |
| Gezond.                                                                                                   |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                       |
| Nee. Zijn zoon regelt dit.                                                                                |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                |
| Jawel. Zo kan hij hulp inschakelen wanneer dit nodig is.                                                  |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                  |
| Dit hoeft niet voor meneer. De hulp van zijn kinderen is genoeg.                                          |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                              |
| Mensen moeten goede voeding nuttigen en actief bezig zijn.                                                |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                         |
| Ja.                                                                                                       |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                |
| Als mensen gaan dementeren, het hoeft niet perse lichamelijk te zijn.                                     |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                      |
| Als ouderen gezond blijven eten en dagelijks actief bezig zijn.                                           |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                             |
| Meneer vindt het belangrijk dat hij goed en gezond eet, daarnaast is actief bezig zijn een must voor hem. |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? alle vier</b>                                                   |

#### Algemene gegevens respondent #4

|                                                           |                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 66 jaar                  |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | Gescheiden               |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname                 |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs. |

#### Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                     |
| Ja. Mevrouw kan zich goed verplaatsen.                                                                                                                                |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                   |
| Mevrouw loopt veel, rijdt auto en maakt gebruik van het openbaar vervoer. Mevrouw vindt het belangrijk dat zij alles zelf kan doen, haar kinderen wonen namelijk ver. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                            |
| Ja, mevrouw woont in een rustige en prettige buurt.                                                                                                                   |

#### Functionele mogelijkheden

|                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b>                                                                                                  |
| Alle huishoudelijke taken zoals koken, wassen en schoonmaken. Mevrouw doet elke dag een huishoudelijk klusje in huis, 's morgens meestal en wast kleren om de week.                       |
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b>                                                                                                                                                   |
| Ja.                                                                                                                                                                                       |
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b>                                                                                          |
| Suikerziekte. Het beïnvloedt mevrouw zodanig dat zij door de suikerziekte op tijd moet eten en daardoor in beweging moet blijven. Zij vindt lichamelijke conditie dan ook erg belangrijk. |

#### Psychische factoren

|                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b>                                                                                                                          |
| Sporadisch. Mevrouw noteert alles op papier.                                                                                                                                                                            |
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b>                                                                                                                       |
| Positief. Als er problemen zijn dan praat mevrouw veelal met haar kinderen erover. Mevrouw zegt dat ze alle problemen van vroeger achter zich heeft gelaten. Ze denkt nu aan haarzelf en richt zich veel op het geloof. |
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b>                                                                                                                                               |
| Ja. Het overlijden van haar ex man. Haar kinderen hebben het daardoor erg moeilijk gehad.                                                                                                                               |

## Sociale omgang

|                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b>                                                                 |
| Mevrouw heeft een grote familie. Heeft zeven kinderen.                                                                             |
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b>                                                                                           |
| Deze mensen betekenen veel voor mevrouw, ze zijn erg belangrijk. Mevrouw vindt dat haar kinderen haar goed ondersteunen en helpen. |
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b>                                                                                           |
| Ja, mevrouw geeft aan haar buurman te missen met wie ze goed contact had.                                                          |
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b>                                                                                   |
| Sporten en fitness. Mevrouw vindt het belangrijk om lichamelijk actief te zijn.                                                    |

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                |
| Goed. Mevrouw voelt zich fit, eet goed en beweegt voldoende.                                                                                                                     |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                              |
| Ja. Mevrouw heeft het adres van een hulpverleningsinstantie voor eventuele hulp.                                                                                                 |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                       |
| Ja.                                                                                                                                                                              |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                         |
| Goed.                                                                                                                                                                            |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                     |
| Mensen moeten bezig zijn en blijven. Door niet aan je leeftijd te denken kun je nog veel doen.                                                                                   |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                |
| Ja.                                                                                                                                                                              |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                       |
| Als een oudere mentaal en lichamelijk achteruit gaat.                                                                                                                            |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                             |
| Ouderen moeten dagelijks bezig zijn en, indien dit nog mogelijk is, elke dag lopen. Zo blijft diegene in beweging.                                                               |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                    |
| Mevrouw geeft aan dat ze dagelijks een uurtje lopen nodig vindt om haar zelfredzaamheid in stand te houden. Hierbij geeft ze ook voorrang aan fitness waardoor ze gezond blijft. |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid</b>                                                                                                                    |

## Algemene gegevens respondent #5

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                   |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 71 jaar                 |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | ongetrouwd              |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs |

## Fysieke omgeving

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|

|                                        |
|----------------------------------------|
| Ja. Mevrouw kan zich goed verplaatsen. |
|----------------------------------------|

|                                     |
|-------------------------------------|
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b> |
|-------------------------------------|

|                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw fietst, loopt en maakt gebruik van het openbaar vervoer. Mevrouw vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen, zo voelt zij zich gezond. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b> |
|------------------------------------------------------------|

|     |
|-----|
| Ja. |
|-----|

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alle huishoudelijke taken zoals schoonmaken, koken en wassen. Mevrouw doet 1keer per week een grote schoonmaak, vervolgens een week niet, en de daaropvolgende week weer wel. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b> |
|-----------------------------------------|

|     |
|-----|
| Ja. |
|-----|

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft last van suikerziekte, heeft een hoge bloeddruk en aangeboren bloedarmoede. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|

## Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |
|------|
| Nee. |
|------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Redelijk. Als er familieproblemen zijn dan probeert zij zich niet daarmee te bemoeien. Het houdt haar wel bezig. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                              |
|------------------------------|
| Het overlijden van haar zus. |
|------------------------------|

## Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft een grote familie en vriendinnen. |
|-------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bovenstaande mensen zijn belangrijk voor mevrouw, als er problemen zijn dan helpt een ieder elkaar. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|                                  |
|----------------------------------|
| Ja, haar kinderen die ver wonen. |
|----------------------------------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw gaat naar de sportschool en neemt deel aan activiteiten in de lokale buurthuis. Mevrouw vindt het belangrijk om bezig te zijn, vindt gezelligheid fijn en vindt onder de |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

mensen komen aangenaam.

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                           |
| Gezond. Ondanks haar suikerziekte en hoge bloeddruk.                                                                                                                        |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                         |
| Ja.                                                                                                                                                                         |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                  |
| Ja. Voor als er ooit hulp nodig is.                                                                                                                                         |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                    |
| Mevrouw vindt dat goed, maar pas als het nodig is.                                                                                                                          |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                |
| Ouderen die nog thuis wonen moeten dit zo lang mogelijk vol proberen te houden. Als opname in een verpleeghuis niet hoeft dan moeten ouderen hun leefstijl flexibel houden. |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                           |
| Ja.                                                                                                                                                                         |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                  |
| Als mensen lichamelijk beperkt raken.                                                                                                                                       |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                        |
| Ouderen moeten bezig zijn en blijven. Zolang ouderen deze mogelijkheid hebben moet zij dit ook 100% benutten.                                                               |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                               |
| Mevrouw geeft aan dat zij bezig moet blijven. Om zelfredzaam te blijven gaat zij contacten aan en maakt plezier.                                                            |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? zelfstandigheid en participatie.</b>                                                                                              |

## Algemene gegevens respondent #6

|                                                           |                        |
|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | man                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 73 jaar                |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                 |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname               |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger beroepsonderwijs |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                                                                         |
| Ja. Meneer kan zich goed verplaatsen in huis. Mede omdat hij begane grond woont.                                                                                                                                                                          |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| Meneer rijdt auto, maakt gebruik van het openbaar vervoer en loopt zo nu en dan. Meneer vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen omdat hij zo geen gevoel van afhankelijkheid ervaart, als mensen de middelen hebben moeten ze deze ook gebruiken. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                                                                                |

Na een recente inbraak voelt meneer zich niet meer veilig.

### Functionele mogelijkheden

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer helpt bij het opruimen en kookt omdat hij dit leuk vindt. Meneer voert dagelijks huishoudelijke klusjes uit. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b> |
|-----------------------------------------|

|                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Redelijk, meneer is slecht ter been en kan daardoor niet lang of grote afstanden lopen. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer is maagpatiënt, heeft suikerziekte en heeft een Herpes Simplex oogontsteking. Meneer ziet door deze ontsteking wazig en onscherp. Hij mocht drie maanden niet naar buiten of in contact met de zon komen vanwege deze ontsteking. Medicatie maakt het verdraagbaar. Meneer moet door deze ontsteking sporadisch een dutje doen waarbij hij zijn ogen rust geeft. Daarnaast moet hij buitenhuis een zonnebril dragen wanneer de zon schijnt. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| Meneer heeft tegenwoordig moeite met namen onthouden. |
|-------------------------------------------------------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer geeft aan dat het afhangt van het probleem, als iets als moeilijk wordt ervaren dan kijkt meneer er negatief naar. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer geeft aan dat zijn broer ziek is. Hiervoor gaat hij 1keer per jaar naar Suriname om hem te bezoeken. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Meneer heeft een groot sociaal netwerk. Familie, vrienden en kennissen. |
|-------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zijn kinderen en aangetrouwde familie betekenen het meest voor meneer. De familie staat dan ook dicht bij elkaar. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| Nee. Zolang er telefonisch contact is vindt meneer het best. |
|--------------------------------------------------------------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ja. Meneer neemt deel aan een studiegroep Hindoeïsme. Daarnaast is hij actief bij een ouderenbond, buurtorganisatie en diverse verenigingen die zich met religieuze dingen bezighoudt. Meneer vindt het belangrijk om onderlinge contacten te maken en te behouden, anders is er geen integratie. Hij wilt graag deel uitmaken van de gemeenschap en haalt hier voldoening uit. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Gezond. Meneer is een vegetariër. Doet alles rustig aan en gaat niet meer naar feestjes en dergelijke.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ja. Meneer heeft een kennis die bekend is in de hulpverlening.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ja. Zo is meneer op de hoogte van de instellingen en de zorg die zij bieden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Meneer heeft er geen enkel probleem mee. Als het moet dan moet het.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ouderen moeten alles zo lang mogelijk zelf doen, dit kan mensen een goed gevoel geven en op die manier ben je niemand tot last.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Als iemand niet meer kan lopen of zijn persoonlijke hygiëne niet meer kan vervullen. Als een persoon op veel vlakken hulpbehoevend is, is diegene niet meer zelfredzaam.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Meneer vindt Nederland een moeilijk land, de mentaliteit is anders dan in Suriname. Als een echtpaar nog samen is dan moeten zij elkaar stimuleren en motiveren, en dit zo lang mogelijk. In Suriname gaan ouderen niet naar een tehuis, kinderen zijn het moreel verplicht om ouderen in huis te nemen. Tegenwoordig is het anders, meneer vindt het belangrijk dat er differentiatie is zoals hindoes in een hindoetehuis en christelijke in een christelijktehuis. |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Goede gezondheid.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Zelfstandigheid en zelfregie.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## Algemene gegevens respondent #7

|                                                           |                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                    |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 68 jaar                  |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                   |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname                 |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Geen of lager onderwijs. |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                         |
| Ja. Mevrouw kan zich goed verplaatsen.                                                                                                                                                                    |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                                       |
| Mevrouw maakt gebruik van het openbaar vervoer en loopt veel. Mevrouw vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen, zo ervaart zij geen afhankelijkheid. Daarnaast vindt mevrouw het leuk om te lopen. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                                |

Mevrouw voelt zich ondanks een recente inbraak veilig in de wijk en woning.

#### Functionele mogelijkheden

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw doet alle huishoudelijke taken. Mevrouw doet dit dagelijks volgens een planning en maakt haar taken af. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b> |
|-----------------------------------------|

|     |
|-----|
| Ja. |
|-----|

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft reuma en slikt geen medicatie hiervoor. De ziekte gaat volgens mevrouw niet weg door medicatie te slikken, het vermindert enigszins de pijn. Het beïnvloedt haar leven niet omdat er ergere dingen op de wereld zijn. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| Sporadisch. Noteert dingen op papier om dit tegen te gaan. |
|------------------------------------------------------------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw is erg nuchter ingesteld en kijkt veelal positief tegen iets aan. |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Overlijden van een tante. Zij was de oudste van tien kinderen en zijn samen opgevoed en opgegroeid. Het overlijden van haar tante greep mevrouw wel aan, ze zag haar als een soort moeder. Mevrouw heeft er nu wel vrede mee. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft een groot sociaal netwerk. Familie, vrienden en kennissen. |
|--------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| Mevrouw vindt haar vier zonen en kleinkinderen erg belangrijk. |
|----------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|                                       |
|---------------------------------------|
| Nee. Mevrouw is erg gehecht aan rust. |
|---------------------------------------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                        |
|--------------------------------------------------------|
| Mevrouw doet aan zumba, aerobics, loopt en leest veel. |
|--------------------------------------------------------|

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                        |
| Goed. Mevrouw is vegetariër.                                                                                                                                                             |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                      |
| Ja. Via haar man.                                                                                                                                                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                               |
| Ja. Als mevrouw bijvoorbeeld iets wilt weten over een instelling wat gericht is op haar eigen cultuur voor in de toekomst.                                                               |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                 |
| Heeft mevrouw geen problemen mee.                                                                                                                                                        |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                             |
| Mensen moeten bezig zijn, zolang het nog kan moeten mensen dit volhouden. Alles moet, vanaf een bepaalde leeftijd, op zijn tijd. Mensen moeten niet gehaast leven.                       |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                        |
| Ja.                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                               |
| Als een persoon moeilijk ter been is en zijn of haar persoonlijke hygiëne niet meer optimaal kan houden. Mevrouw vindt iemand ook niet zelfredzaam als hij of zij aan het dementeren is. |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                     |
| Mensen moeten bezig zijn, zolang het nog kan moeten mensen dit volhouden. Alles moet, vanaf een bepaalde leeftijd, op zijn tijd. Mensen moeten niet gehaast leven.                       |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                            |
| Zolang mevrouw alle facetten in het leven kan bekleden dan blijft zij op die manier zelfredzaam.                                                                                         |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Zie onderstaande afbeeldingen: zelfstandigheid en zelfregie.</b>                                                                               |

## Algemene gegevens respondent #8

|                                                           |                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                         |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 70 jaar                       |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                        |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname                      |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Middelbaar onderwijs.<br>MULO |

## Fysieke omgeving

|                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>  |
| Ja. Alleen het gebruik van de trap gaat moeizaam.                                  |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                |
| Lopend. Mevrouw vindt lopen belangrijk omdat zij op die manier in beweging blijft. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                         |
| Ja.                                                                                |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alle huishoudelijke taken zoals koken, wassen en (kleine) schoonmaakwerkzaamheden. Mevrouw krijgt sinds kort thuishulp voor de grotere dingen in huis. Mevrouw doet haar eigen werkzaamheden dagelijks in gedeeltes. Mevrouw vindt zichzelf, ondanks thuishulp, zelfredzaam. Zelf doet ze alles wat ze nog kan. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b> |
|-----------------------------------------|

|                                                            |
|------------------------------------------------------------|
| Nee. Mevrouw heeft last van moeheid en kan moeilijk lopen. |
|------------------------------------------------------------|

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft bronchitis (astmatisch). Slikt medicatie hiervoor. |
|------------------------------------------------------------------|

## Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| Ja. Mevrouw maakt gebruik van een kalender waar zij dingen op noteert. |
|------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| Positief. Mevrouw laat negatieve dingen geen rol spelen in haar leven. |
|------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| Mevrouw is onlangs haar broer en ex man verloren. |
|---------------------------------------------------|

## Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft vrienden, haar kinderen en kleinkinderen, heeft beperkt contact met familieleden. Verder heeft ze geen behoefte aan mensen. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| Bovenstaande mensen betekenen veel voor mevrouw, ze zijn erg behulpzaam voor haar. |
|------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|      |
|------|
| Nee. |
|------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nee. Mevrouw geeft aan hier geen behoefte aan te hebben. Zij zit liever thuis met haar huidige man. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Goed. Mevrouw heeft vroeger veel gefietst, hier heeft ze veel profijt van.                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                              |
| Ja. Via de gemeente (WMO)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Goed. Mevrouw vindt het fijn om een zelfstandig leven te leiden, ze wilt haar kinderen niet belasten, daardoor kan onenigheid ontstaan. In Suriname is ouderen in huis nemen verplicht. Hierbij moeten de kinderen of andere familieleden wel de middelen en beschikbaarheid hebben om dit te kunnen realiseren. |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wat je kan moet je volop benutten. Maar geleidelijk, het hoeft niet gehaast.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ja. Mevrouw doet zoveel ze kan.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wanneer iemand ziek wordt en afhankelijk is van anderen.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                                                                                             |
| Ouderen moeten vooral in beweging blijven en niet aan hun leeftijd denken.                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
| Om de dag een wandeling maken.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Zie onderstaande afbeeldingen: zelfstandigheid</b>                                                                                                                                                                                                                     |

## Algemene gegevens respondent #9

|                                                           |                  |
|-----------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Man              |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 72 jaar          |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd           |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname         |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger onderwijs. |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                                                                                                                                                                                                         |
| Ja. Tot nu toe nog wel.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Meneer maakt gebruik van zijn auto, het openbaar vervoer en loopt. Meneer vindt het belangrijk om dit zelfstandig te doen omdat hij het gênant vindt om hulpbehoevend te zijn. Volgens meneer heeft dit alles met waardigheid te maken. Meneer vindt het vernederend als hij anderen om hulp moet vragen. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer voert lichte huishoudelijke taken uit, helpt af en toe met de afwas en doet aan stofzuigen van het huis. Meneer doet dagelijks een klein klusje op een langzaam tempo. Meneer krijgt hulp in het huishouden en voelt zich ondanks dat zelfstandig, het is de knie die veel taken niet toelaat. Meneer is al blij dat hij (nog) iets kan betekenen in huis. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b> |
|-----------------------------------------|

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| Nee. Meneer heeft last van zijn knie en loopt slecht daardoor. |
|----------------------------------------------------------------|

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                             |
|-------------------------------------------------------------|
| Ja. Meneer is diabeet. En moet mede daardoor bewuster eten. |
|-------------------------------------------------------------|

## Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|
| Ja. Dit komt door een herseninfarct. Afspraken noteert meneer in een agenda. |
|------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer piekert soms maar probeert desondanks een oplossing te vinden ervoor. Het houdt meneer bezig maar eindigt over het algemeen positief. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                |
|----------------|
| Herseninfarct. |
|----------------|

## Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Meneer heeft een groot sociaal netwerk. Familie, vrienden en kennissen. |
|-------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Meneer vindt veel diepgang in zijn vrienden. Dit verschilt per cultuur. |
|-------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|            |
|------------|
| Af en toe. |
|------------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meneer is lid van de raad van Kerken. Dit is een soort gemeenteraad voor Hindoes en Christenen. Hier vinden interreligieuze contacten plaats. Meneer is zich gaan verdiepen in het hindoeïsme |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Zelfredzaamheid

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Redelijk. Door zijn lichamelijke beperkingen gaat dit moeizaam.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ja. Via huisarts, gemeente, regionale organisaties en meneer bezoekt het internet voor informatie over hulpverlening.                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ja. Zo ervaart meneer een gevoel van veiligheid.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Goed en gênant. Zware werkzaamheden worden door de thuiszorg gedaan omdat meneer en zijn vrouw dit zelf niet meer kunnen verrichten.                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Het is belangrijk dat ouderen zichzelf kunnen redden, mensen moeten ouderdom accepteren.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ja, redelijk. Zijn vrouw controleert zijn leefstijl.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Als iemand alle facetten rondom zorg hulpbehoevend is en wanneer de persoonlijke hygiëne achteruit gaat.                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ouderen moeten in de gelegenheid gesteld worden om dagelijkse dingen te kunnen doen.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Meneer zegt dat hij het gebruik van zijn computer belangrijk vindt in het kader van zelfredzaamheid, hierbij bezoekt hij internetsites. Daarnaast is meneer graag bezig met schrijven. En vindt meneer het belangrijk dat als ouderen nog getrouwd zijn dat man en vrouw elkaar blijven motiveren en stimuleren om (nieuwe) dingen te leren. |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Zie onderstaande afbeeldingen: alle vier</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Algemene gegevens respondent #10

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Wat is uw geslacht:</b>                                | Vrouw                   |
| <b>Wat is uw leeftijd:</b>                                | 69 jaar                 |
| <b>Wat is uw burgerlijke staat:</b>                       | gehuwd                  |
| <b>Wat is uw geboorteland:</b>                            | Suriname                |
| <b>Wat is de hoogste opleiding die u heeft afgemaakt:</b> | Hoger beroepsonderwijs. |

## Fysieke omgeving

|                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bent u tevreden met uw woning? Bijvoorbeeld kunt u zich goed verplaatsten?</b>                                  |
| Ja. Mevrouw kan zich goed verplaatsen.                                                                             |
| <b>Hoe komt u van 'a' naar 'b'?</b>                                                                                |
| Mevrouw maakt gebruik van de auto en loopt veel. Mevrouw wilt zichzelf kunnen verplaatsen zonder hulp van anderen. |
| <b>Voelt u zich veilig in de buurt/wijk? En uw woning?</b>                                                         |
| Ja.                                                                                                                |

## Functionele mogelijkheden

|                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Welke huishoudelijke taken voert u zelfstandig uit? En hoe houdt u deze in stand?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alle huishoudelijke taken. Mevrouw krijgt particuliere hulp voor de grote werkzaamheden rondom het huis. Mevrouw doet elke dag een huishoudelijk klusje op een langzaam tempo en kookt elke dag. Mevrouw vindt zich ondanks hulp in huis zelfredzaam. Ze wilt niet afhankelijk zijn van haar kinderen. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Voelt u zich lichamelijk gezond?</b> |
|-----------------------------------------|

|                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nee. Mevrouw is slecht ter been. Mevrouw heeft daardoor last van moeheid en weinig kracht. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u ziekte en/of chronische aandoeningen? En hoe beïnvloeden deze uw dagelijks leven?</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ja. Heeft onlangs een zenuwoperatie gehad. Dit ziet mevrouw als een hinder voor de mobiliteit, heeft veel pijn en vindt dingen daardoor minder leuk om te doen. Mevrouw zegt minder buiten te komen door deze operatie. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Psychische factoren

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u klachten over uw geheugen? Zoals bijvoorbeeld het vergeten van bepaalde dingen?</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      |
|------|
| Nee. |
|------|

|                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gaat u om met problemen? Vindt u dat u ergens sneller positief of negatief naar kijkt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| Positief. Probeert veelal oplossingen te vinden als er een probleem plaatsvindt. |
|----------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heeft u het afgelopen jaar een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt?</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Het overlijden van mensen binnen de persoonlijke omgeving, het overlijden van haar buurvrouw met wie mevrouw goed contact had. Mevrouw vindt acceptatie hiervan moeilijk. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Sociale omgang

|                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe ziet uw sociale netwerk eruit? (familie, vrienden etc.)</b> |
|--------------------------------------------------------------------|

|                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Mevrouw heeft een groot sociaal netwerk. Familie, vrienden en kennissen. |
|--------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Wat betekenen deze mensen voor u?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bovenstaande mensen betekenen veel voor mevrouw, het is fijn om mensen om je heen te hebben die om je geven. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                          |
|------------------------------------------|
| <b>Mist u wel eens mensen om u heen?</b> |
|------------------------------------------|

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| Nee. Onderlinge (telefonisch) contact vind mevrouw fijn. |
|----------------------------------------------------------|

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Neemt u deel aan buitenhuis activiteiten?</b> |
|--------------------------------------------------|

|                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| Nee. Mevrouw heeft hier geen behoefte aan, en voelt zich lichamelijk niet in orde. |
|------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hoe gezond vindt u uw manier van leven (alles bij elkaar)?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Redelijk. Ziet haar dagelijkse bezigheden als beweging.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Weet u waar u informatie kan krijgen over hulpverlening en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ja. Bij de gemeente en via haar man en kinderen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Vindt u het belangrijk dat u weet waar u terecht kan voor hulp en/of ondersteuning?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ja. Voor als het ooit nodig is.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Hoe denkt u over hulp en ondersteuning ontvangen?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Prima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wat is uw beeld over zelfredzaamheid?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Mensen moet zoveel mogelijk dingen zelfstandig doen zolang zij nog de mogelijkheid hiervoor hebben. Er moet positief naar gekeken worden. Mevrouw zegt dat in Suriname overname van ouderenzorg verplicht was, in Nederland is dit niet het geval. Veel kinderen hebben hun eigen leven maar daarin hun eigen baan, huishouden en kinderen. In Suriname moet men ook de middelen en de mogelijkheden (ruimte in huis) hebben om een oudere in huis te nemen, dit hangt ook van de bereidheid van de familie. De voorafgaande generatie ouderen hebben een ander beeld over opname binnen familiekringen, het ligt volgens mevrouw ook aan het feit of de ouderen van nu geschoold zijn of niet. Ongeschoolden ouderen, die in Suriname geboren zijn hebben nog hetzelfde beeld als vroeger. Hedendaagse Hindoestanen die in Nederland wonen willen liever in een verpleeghuis opgenomen worden en het liefst binnen eigen cultuur. |
| <b>Vindt u uzelf zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wanneer is iemand in uw ogen niet meer zelfredzaam?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Als iemand zwaar hulpbehoevend is en niet meer voor zichzelf kan zorgen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Hoe denkt u dat senioren hun zelfredzaamheid kunnen behouden en/of vergroten?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ouderen moeten zolang mogelijk dagelijkse werkzaamheden verrichten zolang zij dit nog kunnen. De mogelijkheden moet optimaal benut worden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wat heeft u zelf nodig om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn?</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Actief en bezig blijven. Het maakt niet uit of dit op een snelle of langzame tempo gaat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wat is voor u het meest belangrijkste? Zie onderstaande afbeeldingen: alle vier.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |