

Gemeenteraad van Hengelo
Postbus 18
7550AA Hengelo

Gemeente Hengelo

Postbus 18
7550 AA Hengelo

Onderwerp
Evaluatie Krachtig Oud Worden

Zaaknummer
3951276

Uw kenmerk

Datum
17 september 2025

Geachte leden van de raad,

Graag willen wij u informeren over de evaluatie van Krachtig Oud Worden, die recent heeft plaatsgevonden en is afgerond. Hierover bent u eerder in de brief van 15 april jl. geïnformeerd (zaaknummer 3900799).

In april 2023 is de gemeente Hengelo gestart met de inzet van het Programma 'Powerful Ageing', ook wel Krachtig Oud Worden (hierna: KOW). Dit is voortgekomen uit het Transformatieplan onder de actielijn Reablement. Het programma richt zich op mensen die vanwege fysieke klachten niet meer kunnen doen wat zij willen doen. Doel van het programma is dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen functioneren.

De evaluatie richt zich op en op welke wijze het programma bijdraagt aan dit doel. Daarvoor zijn er twee onderzoeken uitgevoerd:

1. Ervaringsonderzoek van afstudeerder hogeschool Saxion (sociaal juridische dienstverlening).
2. Deskresearch naar data en de effecten van krachtig oud worden op bestaand beleid.

In deze brief volgt een korte samenvatting van deze onderzoeken en wordt het vervolg besproken.

Ervaringsonderzoek

Voor het ervaringsonderzoek zijn 30 inwoners benaderd, waarvan er uiteindelijk 16 inwoners hebben toegezegd en zijn geïnterviewd. In het onderzoek is gekozen voor het houden van diepte interviews. Voor deze methodiek zijn 16 diepte interviews voldoende om relevantie van de resultaten te waarborgen. De deelnemers aan het ervaringsonderzoek vallen onder drie groepen met onderstaande verdeling. Per groep zijn 10 inwoners benaderd om deel te nemen aan het onderzoek.

Groep	Aantal
Actieve deelnemers	8
Voormalig deelnemers	4
Niet deelnemers	4
Totaal	16

Uitkomsten ervaringsonderzoek

De belangrijkste uitkomsten uit het ervaringsonderzoek zijn:

- Deelnemers aan het programma ervaren het programma als positief. Het heeft hen geholpen om meer zelf te kunnen doen.
- Deelnemers aan het programma ervaren het sociale aspect van de training als positief.

Vermeld altijd het zaaknummer als u contact opneemt met de gemeente.

Bezoekadres
Burgemeester van der
Dussenplein 1

E-mailadres
gemeente@hengelo.nl
Telefoonnummer
14-074

- Een punt van aandacht is dat het vervoer van en naar de fysiotherapie beter kan. Bij geïndiceerd vervoer moesten deelnemers lang wachten of sluit de rijtijd slecht aan bij de tijden van de training.
- De communicatie vanuit de gemeente kan beter. Inwoners hadden niet altijd duidelijk wat ze konden verwachten of bij wie ze terecht kunnen met vragen.
- Voornaamste redenen voor inwoners om niet deel te willen nemen aan het programma zijn is dat het programma niet aansluit bij wat zij nodig hebben of willen. Genoemde redenen zijn het behouden van autonomie over de weekindeling; het niet houden van sporten; het zelf al heel actief zijn of zelf al gaan naar een eigen fysiotherapeut.

Deskresearch

In de deskresearch is een analyse gedaan van interne aantallen en financiële gegevens. Ook is gekeken naar gesprekken die zijn gevoerd met andere partijen over het onderwerp.

Uitkomsten deskresearch

De belangrijkste uitkomsten van de deskresearch zijn:

- Aantal deelnemers (totaal; april 2023 tot en met juli 2025):

		Aantal deelnemers	
KOW als meest passende oplossing	Inwoner wil deelnemen	169	248
	Inwoner wil niet deelnemen	79	
KOW niet als meest passende oplossing	Negatief advies deelname KOW	260	293
	Exclusie criteria (geen intake)	33	
Totaal		541	

- Deze aantallen laten over de jaren heen zien dat het iets grotere deel van de inwoners die naar de intake zijn gegaan een negatief advies tot deelname krijgen of onder de exclusiecriteria vallen (54,2%). Dit komt omdat hun ondersteuningsvraag niet (deels) kan worden opgelost door Krachtig Oud Worden. De afweging of een inwoner in aanmerking komt om deel te nemen aan Krachtig Oud Worden verloopt zeer zorgvuldig. Inwoners kunnen bijvoorbeeld niet deelnemen omdat het niet veilig is om de oefeningen uit te voeren. Alle inwoners, ongeacht positief of negatief advies voor deelname, worden terugverwezen naar de gemeente. Bij alle inwoners die naar de intake zijn gegaan, wordt een huisbezoek ingepland.
- Onderdeel van het programma is een begin en eindmeting van explosieve spierkracht. Uit analyse van deze gegevens blijkt dat deze spierkracht bij deelname aan het programma toeneemt.
- Wanneer wordt gekeken naar de combinatie Huishoudelijke Ondersteuning en een positief advies voor KOW, dan blijkt dat in 2024 ongeveer 17% en in 2025 (tot begin augustus) 33% van de inwoners die een positief advies hebben gekregen om deel te nemen aan Krachtig Oud Worden ook Huishoudelijke Ondersteuning toegewezen heeft gekregen.
- Aantal deelnemers dat doorgaat met borgingsjaar: In totaal hebben 26 inwoners sinds het begin van het programma in april 2023 gebruik gemaakt van de optie om na de periode van 14 weken door te gaan met een borgingsjaar. In dit jaar krijgen ze 1 keer per week begeleiding van de fysiotherapeut waardoor ze de geleerde vaardigheden vast blijven houden. Dit komt overeen met 15% van de inwoners waarvoor krachtig oud worden de meest passende voorziening is.
- Informatievoorziening: Aanvullend aan de uitkomst van de interviews geven de FNV en de Seniorenraad aan dat de informatie over het programma duidelijker en toereikender moet worden:
 - Inwoners konden op de website niet het proces inzien wat ze moeten doorlopen.
 - De gemeente legt telefonisch het proces uit.
 - De gemeente stuurt de afspraakbevestiging voor de intake bij de fysiotherapeut
 Deze verbetering zijn of worden op korte termijn al doorgevoerd.
- Financiën: Het uiteindelijke besparingspotentieel is ongeveer 17.000 euro en dat is aanzienlijk lager dan vooraf begroot.

Vermeld altijd het zaaknummer als u contact opneemt met de gemeente.

Bezoekadres

Burgemeester van der
Dussenplein 1

E-mailadres

gemeente@hengelo.nl

Telefoonnummer

14-074

Conclusie evaluatie

Aan de hand van de evaluatie is gebleken dat de groep deelnemers langer vitaal is en kan daardoor langer zonder/met minder professionele ondersteuning, zelfstandiger, functioneren. Daarmee voldoet het Krachtig Oud Worden aan de transformatiedoelstellingen en draagt het bij aan een vitale toekomst voor de ouderen die dat graag zelf willen. Financieel gezien is er sprake van een positief resultaat, echter is dit kleiner dan vooraf begroot.

Voorwaarden voor het slagen van dit traject is wel dat de inwoner er zelf voor kiest en het niet gezien of gevoeld wordt als een verplichting van uit de gemeente. Daarnaast is het belangrijk dat we de informatievoorziening aan inwoners verbeteren.

Vervolg

Het college heeft middels de evaluatie goed gekeken naar de uitvoering en resultaten van het programma. Op basis hiervan heeft het college besloten het programma voort te zetten, met een aantal aanpassingen. Op dit moment is de inzet van het programma Krachtig Oud Worden gericht op een kleine doelgroep. In het vervolg wil het college inzetten op een verbinding met bijvoorbeeld valpreventie en de sociale kaart van Hengelo. Door de inzet van het programma door te geven, blijft de gemeente uitvoering geven aan de doelen van het Transformatieplan Sociaal Domein.

Met het kiezen voor doorgaan wordt er recht gedaan aan de positieve ervaringen die deelnemers hebben en ook aan de resultaten die deze inwoners behalen. Door in een aangepaste vorm verder te gaan, wordt er ook ingezet op het mogelijk verbeteren van de huidige financiële resultaten. Ook wordt er blijvend ingezet op het verbeteren van de informatievoorziening.

Met dit besluit blijft het college inzetten op de transformatie van het sociale domein, en wordt gehoord gegeven aan de positieve effecten van de inzet van het programma en er op punten verbeteringen worden toegepast.

Indien u dit wenst bespreken wij deze uitkomsten graag met u tijdens een politieke markt.

Met vriendelijke groet,
Burgemeester en wethouders van Hengelo,
de secretaris, de burgemeester,



De heer D. Lacroix

De heer S.W.J.G. Schelberg

Bijlagen: 2

1. Intern onderzoek Krachtig Oud Worden
2. Onderzoek naar ervaren zelfredzaamheid

Vermeld altijd het zaaknummer als u contact opneemt met de gemeente.

Bezoekadres

Burgemeester van der
Dussenplein 1

E-mailadres

gemeente@hengelo.nl

Telefoonnummer

14-074

Deskresearch - Krachtig Oud Worden

Aanleiding

In april 2023 is de gemeente Hengelo gestart met de pilot Powerful Ageing (nu: Krachtig Oud Worden), in samenwerking met het bedrijf HRC Powerful Ageing. In 2024 is een eerste evaluatie gehouden. Op basis van deze evaluatie is gezegd dat er meer informatie benodigd is om een gewogen afweging te kunnen maken of de gemeente Hengelo deze aanpak voor de lange termijn wil borgen. Om deze reden is het in augustus 2024 aanbesteed voor een jaar, met de optie tot het drie keer verlengen van een jaar. Een mogelijke verlening is gebaseerd op een evaluatie, zoals is vastgelegd in het contract met HRC Powerful Ageing in artikel 3.2. Deze evaluatie heeft plaatsgevonden aan de hand van twee onderzoeken:

1. Ervaringsonderzoek van afgestudeerde hogeschool Saxion (sociaal juridische dienstverlening) naar ervaringen van deelnemers
2. Deskresearch naar data en de effecten van krachtig oud worden op bestaand beleid.

Door te kijken naar de ervaren zelfredzaamheid in combinatie met een interne evaluatie, ontstaat er een compleet beeld aan de hand waarvan een gewogen advies kan worden opgesteld over een eventueel vervolg voor Krachtig Oud Worden in de gemeente Hengelo. In dit document wordt de interne deskresearch uiteen gezet.

Kwantitatieve resultaten

Aantallen

2023

Van april 2023 tot en met december 2023 zijn er in totaal 114 intakes uitgevoerd. Uit deze 114 intakes kwamen de volgende resultaten:

		Aantal deelnemers	
KOW als meest passende oplossing	Inwoner wil deelnemen	45	62
	Inwoner wil niet deelnemen	17	
KOW niet als meest passende oplossing	Negatief advies deelname KOW	45	53
	Exclusie criteria (geen intake)	8	
Totaal		114	

In april 2023 tot en met december 2023 zijn er in totaal 2926 Wmo meldingen bij de gemeente Hengelo gemaakt. In deze periode zijn er 640 nieuwe unieke HO indicaties afgegeven.

Zoals in de tabel te zien is, waren er 17 inwoners die niet wilde deelnemen. Hiervan hebben er uiteindelijk 6 een maatwerkvoorziening vanuit de gemeente toegekend gekregen, gezien dit vanwege de (medische) situatie van de inwoner nodig was om de ondersteuningsvraag op een passende manier op te lossen.

2024

Van januari 2024 tot en met december 2024 zijn er in totaal 308 intakes uitgevoerd. Uit deze 308 intakes kwamen de volgende resultaten:

		Aantal deelnemers	
KOW als meest passende oplossing	Inwoner wil deelnemen	97	146
	Inwoner wil niet deelnemen	49	
KOW niet als meest passende oplossing	Negatief advies deelname KOW	143	162
	Exclusie criteria (geen intake)	19	
Intake, geen KOW en Wmo		5	
Totaal		313	

In 2024 zijn er in totaal 4196 Wmo meldingen bij de gemeente Hengelo gemaakt en zijn er 1081 nieuwe unieke HO indicaties afgegeven.

Zoals in de tabel te zien is, waren er 49 inwoners die niet wilde deelnemen, ondanks positief advies vanuit de fysiotherapeut. Van deze 49 inwoners hebben 16 inwoners een maatwerkvoorziening vanuit de gemeente toegekend gekregen. Redenen hiervoor zijn (een verandering in) de (medische) situatie van een inwoner of door medisch advies.

2025

Van januari 2025 tot en met juli 2025 zijn er in totaal 118 intakes uitgevoerd. Uit deze 147 intakes kwamen de volgende resultaten:

		Aantal deelnemers	
KOW als meest passende oplossing	Inwoner wil deelnemen	40	57
	Inwoner wil niet deelnemen	17	
KOW niet als meest passende oplossing	Negatief advies deelname KOW	84	90
	Exclusie criteria (geen intake)	6	
Totaal		147	

Nog niet alle cijfers zijn bekend voor 2025. Vanaf januari 2025 tot en met 24 juni 2025 zijn er 1105 Wmo meldingen bij de gemeente Hengelo gemaakt. Het lagere aantal meldingen in vergelijking met andere jaren komt doordat de toegang voor inwoners naar Wijkkracht Hengelo is verplaatst met de ingang van de basisondersteuning. In 2025 zijn er tot nu toe 17 inwoners die niet wilden deelnemen ondanks positief advies van de fysiotherapeut. Van deze 17 inwoners hebben

Totaal

Bovenstaande aantallen leiden tot het volgende totaaloverzicht (april 2023 tot en met juli 2025):

bovenstaande aantallen leiden tot het volgende totaaloverzicht (april 2025 tot en met juli 2025)			
		Aantal deelnemers	
KOW als meest passende oplossing	Inwoner wil deelnemen	169	248
	Inwoner wil niet deelnemen	79	
KOW niet als meest passende oplossing	Negatief advies deelname KOW	260	293
	Exclusie criteria (geen intake)	33	
Totaal		541	

Deze aantallen laten over de jaren heen zien dat het iets grotere deel van de inwoners die naar de intake zijn gegaan een negatief advies tot deelname krijgen of onder de exclusiecriteria vallen (54,2%). Dit komt omdat hun ondersteuningsvraag niet (deels) kan worden opgelost door Krachtig Oud Worden. De afweging of een inwoner in aanmerking komt om deel te nemen aan Krachtig Oud Worden verloopt zeer zorgvuldig. Inwoners kunnen bijvoorbeeld niet deelnemen omdat het niet veilig is om de oefeningen uit te voeren. Alle inwoners, ongeacht positief of negatief advies voor deelname, worden terugverwezen naar de gemeente. Bij alle inwoners die naar de intake zijn gegaan, wordt een huisbezoek ingepland.

Aantal inwoners met indicatie naast KOW

Naast het aantal deelnemers is ook gekeken naar het aantal inwoners dat een positief advies heeft gekregen van de fysiotherapeut om deel te nemen, dat hiernaast nog een HO indicatie hebben gekregen. In 2024 hebben 25 deelnemers (~17%) naast een positief advies voor KOW een indicatie HO gekregen; in 2025 zijn dit er (tot nu toe; peildatum 05-08-2025) 19 (~33%). Dit is inclusief de inwoners die wel een positief advies hebben gekregen, maar voor of tijdens het programma zijn gestopt.

Deze aantallen laten zien dat een deel van de deelnemers van KOW ook nog een HO indicatie krijgen. Dit is naar verwachting. In het totale onderzoek (intake en huisbezoek consulent) wordt gekeken naar wat de meest passende oplossing is voor de inwoner; dit is altijd maatwerk en het kan dus ook benodigd zijn om naast KOW een andere indicatie af te geven om de ondersteuningsvraag passend op te lossen. Er is tot nu toe een stijging te zien in 2025, deze zal in het verloop van het jaar blijvend worden gemonitord.

Deelnemers borgingsjaar

Nadat een deelnemer aan de 14 weken van het programma hebben doorlopen, kunnen zij blijven trainen. Dit kan door deel te nemen aan het borgingsjaar.

Peildatum 25-06-2025	Aantallen
Deelnemers in hun eerste borgingsjaar	15
Deelnemers gestopt tijdens eerste borgingsjaar	21
Deelnemers in hun tweede borgingsjaar	11
Deelnemers gestopt tijdens tweede borgingsjaar	1

Op dit moment nemen 26 inwoners deel aan hun eerste of tweede borgingsjaar. Deze aantallen laten zien dat maar een klein deel van de deelnemers doorgaat met de training in het borgingsjaar (15,4% van het totaal aantal deelnemers, 5,2% van het aantal intakes).

De training richt zich op het opbouwen van explosieve spierkracht. Het effect van het borgingsjaar is dat deelnemers de opgebouwde kracht behouden. Om deze reden geeft HRC Powerful Ageing aan dat het inzetten van maatwerkvoorzieningen anti-revaliderend kan werken. Wanneer mensen in hun dagelijks leven in en om het huis actief bezig zijn blijft een deel van de opgebouwde spiermassa behouden. Wanneer een deelnemer stopt na de eerste 14 weken, is geen garantie dat het effect blijvend is.

Invloed op HO

In de aantallen van de HO zien we terug dat het aantal unieke cliënten de laatste jaren stabiel is, met een hele lichte daling van 82 unieke cliënten van 2021 tot en met 2024. Ondanks de vergrijzing die we in de samenleving zien, is het aantal unieke cliënten redelijk gelijk gebleven, terwijl er een stijging was verwacht. Het is niet één op één te zeggen of KOW hier en bijdrage aan heeft geleverd, maar het is wel een mogelijkheid. Ook zaken zoals COVID-19 of het omzetten van de indicaties van resultaatgericht naar tijdsggericht in 2024 kunnen een rol spelen.

Nieuwsberichten

In 2025 zijn er verschillende nieuwsberichten geweest omtrent de inzet van Krachtig Oud Worden in de gemeente Hengelo. Hieronder volgt een overzicht. Daarna worden de belangrijkste punten van de artikelen.

Datum	Media	Titel
23-4-2024	Schriftelijke Raadsvragen GroenLinks	Schriftelijke vragen over Powerful Ageing
19-2-2025	NOS	Experts en ouderenbond kritisch op 'eerst fitness, dan huishoudhulp'
21-2-2025	Tubantia	Tegen wil en dank fit: Hengelose ouderen moeten sporten voor thuishulp, maar Adje (88) protesteert
25-2-2025	Schriftelijke Raadsvragen PvdA (ingetrokken), mondeling beantwoord in Raadsvergadering door Wethouder Lutikholt (05-03-2025)	
27-2-2025	Tubantia	PvdA kritisch over fitnessprogramma voor Adje (88): 'is dit de weg om mensen sterker te maken?'
Maart 2025	HRC Powerful Ageing	Statement - Onjuiste en eenzijdige mediaberichten
3-3-2025	Mondelinge Raadsvragen SP	
6-3-2025	Tubantia	SP Hengelo kritisch over fitnessprogramma: 'Er blijkt toch een staartje aan te zitten'
11-3-2025	1Twente en Twentefm	Raadsleden kritisch over pilot voor Hengeloërs die hulp in de huishouding willen: 'het schrikt af'
15-3-2025	Tubantia	Ouderen moeten eerst aan de fitness voordat ze hulp krijgen,

		Enschede 'schrikt van de berichten'
16-3-2025	RTV Oost	Verplicht' sporten voor huishoudelijke hulp? "Niet meedoen kan gevolgen hebben"
17-3-2025	Lokaal FNV	Powerful Ageing - Een zorgwekkende trend? (mailing aan FNV leden)
	ANBO-PCOB	Interview met Mohamed El Hadouchi – Zelfstandig blijven functioneren
	ANBO-PCOB	Trainen om langer redzaam te blijven

Er leeft bij partijen de zorg dat de inzet van het programma Powerful Ageing, zowel landelijk als in de gemeente Hengelo, leidt tot inwoners die niet de hulp of ondersteuning krijgen die zij nodig hebben.

Het ANBO-PCOB geeft het volgende aan:

ANBO-PCOB is voorstander van reablement en maakt zich er hard voor dat de trainings- en oefenprogramma's beschikbaar komen of blijven voor alle ouderen die dat wensen. ANBO-PCOB is hierover dan ook in overleg met gemeenten en met de Vereniging van Nederlandse Gemeenten. Maar de behoefte van de oudere moet altijd het uitgangspunt zijn, benadrukt senior beleidsadviseur Ger Deleij. 'Uit diverse onderzoeken blijkt dat ouderen graag zo lang mogelijk zelfstandig en zelfredzaam blijven. Wij ondersteunen ontwikkelingen die hen daarbij helpen. Ouderen die bijvoorbeeld voor een trainingsprogramma in aanmerking komen, kunnen met gerichte oefeningen hun spierkracht verbeteren. Het uitgangspunt is dat dit op basis van vrijwilligheid gebeurt. Dat vraagt grote zorgvuldigheid van de mensen die ouderen hierin begeleiden. Zij moeten per aanvraag beoordelen of een training geschikt is en mogen niemand dwingen om mee te doen. Ook mogen ouderen niet worden gestraft als ze afzien van zo'n training. Ze moeten er dan voor kunnen kiezen om gebruik te blijven maken van een voorziening als huishoudelijke hulp. Ook als de krachttraining niet werkt, moeten ze kunnen terugvallen op hulp.'

De gemeente Hengelo heeft de aanpak van Krachtig Oud Worden juridisch geborgd. Er leeft onrust in de media en politiek over het onderwerp of hierdoor inwoners niet de ondersteuning ontvangen waar ze vanuit de Wmo gecompenseerd moeten worden (op een wijze die de ondersteuningsvraag het meest adequaat oplost). Krachtig Oud Worden is een programma dat past onder het gedachtengoed van Reablement. Bij Reablement ligt de focus op het eerst onderzoeken of taken of bewegingen weer aangeleerd kunnen worden in plaats van het laten overnemen.

Er wordt vanuit de Wmo 2015 altijd gekeken naar wat de meest passende oplossing is voor een inwoner bij hun ondersteuningsvraag. Het kan ook zo zijn dat inwoners zaken op eigen kracht moeten oplossen; dit staat opgenomen in de verordening en dit is ook het gedachtengoed vanuit de Transformatie Sociaal Domein breed. Dit geldt niet alleen voor Krachtig Oud Worden, maar gaat ook over het oplossen met ondersteuning van andere leden van het huishouden (gebruikelijke hulp).

We stellen deelname aan het programma Krachtig Oud Worden niet verplicht. Iedere inwoner die een Wmo melding maakt bij de gemeente Hengelo, waar een fysieke hulpvraag achter zit, wordt doorgestuurd naar het belteam van HRC. Zij onderzoeken of de exclusiecriteria van toepassing zijn (bijlage 1). Wanneer een inwoner onder de exclusiecriteria vallen, worden zij weer terug verbonden naar de gemeente. Wanneer mensen niet onder de exclusiecriteria vallen, wordt er voor hen een intake ingepland bij de fysiotherapeut, getraind in de aanpak van het programma Powerful Ageing. Tijdens de intake wordt gekeken of Krachtig Oud Worden een passende oplossing zou kunnen zijn voor de ondersteuningsvraag van de inwoner. Na de intake, wordt er een huisbezoek ingepland met de consulent van de gemeente. Die doet het verdere onderzoek, zoals omschreven de Verordening Wmo. Hierin wordt het stappenplan van het CRvB gevolgd. Aan de hand van het totale onderzoek, dus zowel de intake als het onderzoek van de consulent, wordt gekeken wat de meest passende oplossing is om de hulpvraag van de inwoner op te lossen. In de gemeente Hengelo is de zorg

uitgesproken dat inwoners dwang hebben ervaren om deel te nemen, omdat zij bang waren anders niets te krijgen. Dit is echter nooit het geval.

Wanneer uit het totale onderzoek blijkt dat Krachtig Oud Worden de meest passende oplossing is, kan zijn dat inwoners hiernaast niet iets anders aangeboden krijgen.

Wet open overheid (Woo) verzoek

Op 12 maart 2025 heeft de gemeente Hengelo een Woo-verzoek ontvangen met betrekking tot Krachtig Oud Worden, ingediend door RTV Oost. Zij hebben een dergelijk verzoek bij alle deelnemende gemeenten in de regio gedaan. In het verzoek werd gevraagd om de stukken met informatie betreffende de besluitvorming tot samenwerking met Powerful Ageing. Dit Woo-verzoek is voldaan en de stukken zijn 23 april 2025 verstuurd aan de aanvrager.

Uitvoering

Hierboven is de werkwijze zoals deze in de gemeente Hengelo wordt toegepast beschreven. Tijdens deze evaluatie is ook gekeken naar de uitvoering hiervan. Hieruit zijn de volgende punten naar voren gekomen:

- Het is niet altijd gelukt om een huisbezoek in te plannen bij inwoners. Dit heeft meerdere oorzaken gekend:
 - o Inwoners die geen huisbezoek wilden;
 - o Het was voor de uitvoering en/of de inwoner niet duidelijk waarom dit huisbezoek nog gepland moest worden na de intake.

Toen deze punten tijdens de interne evaluatie naar voren zijn gekomen is hier gelijk op bijgestuurd en wordt nu expliciet een huisbezoek ingepland. Er is niet met zekerheid te zeggen hoeveel inwoners geen huisbezoek hebben gekregen, vanuit de uitvoering is wel bekend dat dit niet om hoge aantallen gaat.

Financiën

Het berekenen van de daadwerkelijke besparing van Krachtig Oud Worden is niet geheel mogelijk. Dit omdat er voor iedere deelnemer maatwerk bestaat: voor bepaalde deelnemers wordt er naast KOW nog een maatwerkvoorziening ingezet, voor anderen niet. Ook is het verschillend hoe lang een deelnemer na het stoppen van de interventie nog geen melding doet voor een maatwerkvoorziening. Om deze reden wordt er gewerkt met aannames om het financiële perspectief te berekenen. Dit wordt hieronder uiteengezet.

Financiële overzicht

Bij de start van Krachtig Oud Worden in 2023 is een besparingspotentieel van € 100.000 gekoppeld aan de inzet van het programma. Dit besparingspotentieel is in 2024 opgehoogd naar € 245.000 voor 2025. Deze verhoging is gebaseerd op de volgende aannames:

- Nieuwe instroom in de training: 10 inwoners per maand, 75% hiervan zou anders direct HO krijgen. De besparing per inwoner is per maand € 290 tijdens de training (3 maanden), hierna volgen ze 1 jaar de training (12 maanden). In totaal dus besparing 15 maanden op HO.
- Doorstroom: van de 10 inwoners gaat 73% na de 15 maanden door met de training KOW, en ze blijven hierdoor nog 6 maanden uit de HO, besparing per inwoner per maand € 290 na de training. In totaal dus nog 6 maanden extra besparing op HO.

Voor 2025 zijn de aannames aangepast op basis van de cijfers die zijn verzameld. Hiervoor is rekening gehouden met het aantal inwoners dat naast KOW nog HO heeft gekregen, en het aantal deelnemers dat is doorgestroomd naar het borgingsjaar. De volgende, onderbouwde, aannames voor de financiële berekening zijn gedaan:

- Er starten gemiddeld 9 inwoners per maand met de interventie (duur: 14 weken)
- Hiervan gaan gemiddeld 2.8 deelnemers per maand naar de borging
 - o Van deze deelnemers weten wij dat zij langdurig geen maatwerkvoorziening hebben.
- 33% van de inwoners die een positief advies bij de intake hebben gehad krijgen een HO indicatie.
 - o Dit percentage was in 2024 een lager, er is gerekend met het percentage van 2025 tot en met juni 2025; dit percentage kan aan het einde van het jaar anders zijn.

Het actuele besparingspotentieel is op basis van de cliëntenaantallen 2024 en 2025 (t/m juni) en de werkelijke kosten 2025 als volgt:

Werkelijk 2025	
Besparing	€ 144.974

Investering	€ 127.803
Besparingspotentieel	€ 17.171

Dit betekent dat het programma ongeveer budgettair neutraal verloopt. Het besparingspotentieel van € 17.000 is lager dan waar we nu in de begroting rekening mee hebben gehouden. Het verschil ten opzichte van de inschatting in de Zomernota 2024-2027 wordt veroorzaakt door:

1. Het aantal inwoners dat per maand instroomt in de training is gemiddeld 9 (in plaats van 10).
2. In de eerste 3 maanden (gedurende de training) wordt er naar verwachting geen besparing gerealiseerd, niet alle inwoners zouden namelijk direct Huishoudelijke Ondersteuning (HO) toegewezen hebben gekregen. Een hele grove inschatting is 50% wel en 50% niet. Daarnaast zijn er inwoners die gedurende de training een andere maatwerkvoorziening vanuit de Wmo krijgen, bijvoorbeeld vervoer. Hiervoor wordt in ieder geval geen besparing gerealiseerd. Om deze redenen nemen we de eerste 3 maanden niet mee in de berekening van het besparingspotentieel.
3. Na de eerste 3 maanden, gaat ca. 28% starten aan het borgingstraject van 12 maanden. Niet alle deelnemers maken in de praktijk het borgingstraject af. Hierdoor kunnen we niet een volledig jaar aan besparing uit de HO meenemen voor deze deelnemers. Voor de deelnemers die het volledige borgingstraject afmaken (15%), berekenen we een besparing van 12 maanden. Voor de deelnemers die eerder stoppen, berekenen we een besparing van 6 maanden.

Opties voor het verhogen van het besparingspotentieel

Wanneer enkel naar deze groep wordt gekeken om de financiële besparing te berekenen, zouden de volgende sturingsopties mogelijk zijn om het originele besparingspotentieel van € 100.000 te realiseren:

1. Verhogen aantal deelnemers per maand (>9)
2. Verhogen percentage dat borgingstraject in gaat (>28%)
3. Verhogen percentage dat borgingstraject afmaakt (>15%)

Klachten en bezwaar

Er is één bezwaar ingediend bij de gemeente omtrent Krachtig Oud Worden, maar deze is ingetrokken. Om deze reden is deze inhoudelijk niet behandeld.

Er zijn twee klachten ingediend bij de gemeente omtrent Krachtig Oud Worden. Deze zijn schriftelijk en/of telefonisch beantwoord door de Teammanager Wmo. Daarnaast is met één van de inwoners die een klacht heeft ingediend een gesprek gevoerd met de wethouder en betrokken beleidsadviseur.

Ook is er een gesprek met de FNV geweest en staat er een gesprek met de Seniorenraad gepland. De FNV is door de gemeente uitgenodigd voor een open gesprek aan de hand van een oproep die zij in hun ledenmail hadden opgenomen. Bij dit gesprek was een consultant en drie kaderleden van de FNV aanwezig. In dit open gesprek zijn de volgende signalen gedeeld met betrekking tot Krachtig Oud Worden:

- Inwoners geven aan dat toch nog wel de term 'Powerful Ageing' wordt gebruikt en dat dit niet passend is en elitair kan overkomen.
- Zorgen dat Krachtig Oud Worden niet een 'one-size fits all' aanpak moet zijn.
- De oproep dat sportieve zelfredzaamheid geen voorwaarde is voor hulp.

De Seniorenraad heeft zelf contact opgenomen met de gemeente of de wethouder openstond om langs te komen om meer over Krachtig Oud Worden te vertellen, kritische vragen te kunnen stellen en opbouwend verder te kunnen krijgen. De wethouders is 30-06-2025 met de betrokken beleidsadviseur langs geweest bij de Seniorenraad. Hier is gesproken over de verbetering in de informatievoorziening die benodigd is, gezien de Seniorenraad signalen heeft binnengekregen over dat er onduidelijkheid leeft over het proces en het programma. Ook hier is aangegeven dat er wordt gewerkt aan het verbeteren van de informatievoorziening en is het proces uitgelegd.

Evaluatie Krachtig Oud Worden

HRC Powerful Ageing in de gemeente Hengelo

Geschreven door: Danique Kleizen

Datum: 5 juni 2025



Naam: Danique Kleizen
Studentnummer: 494932
Opleiding: Sociaal Juridische Dienstverlening
Instelling: Saxion University of Applied Sciences
1^e beoordelaar: Coen de Heer
2^e beoordelaar: Willemijn van de Stadt
Onderzoek locatie: Gemeente Hengelo
Datum: 05-06-2025

Voorwoord

Beste lezer,

In het voorliggende document vindt u het onderzoek naar het programma Krachtig Oud Worden, een interventie van de gemeente Hengelo binnen het sociaal domein. Dit onderzoek is gericht op het evalueren van de ervaringen van bewoners met de training en de impact ervan op hun zelfredzaamheid.

De gemeente Hengelo wil zijn inwoners zo lang mogelijk zelfstandig laten functioneren en de afhankelijkheid van ondersteuning en hulp reduceren. De interventie Krachtig Oud Worden, uitgevoerd met de methodiek van HRC Powerful Ageing, is hierin een hulpmiddel omdat het de inwoners fysiek versterkt en ondersteunt bij het hebben van regie in hun dagelijks leven.

Dit onderzoek zegt iets over de ervaren zelfredzaamheid van inwoners die hebben deelgenomen aan het programma Krachtig Oud Worden.

Vanuit diverse partijen is hulp gekomen voor het uitvoeren van dit onderzoek. Mijn grote dank gaat naar de inwoners die aan het programma hebben deelgenomen en hun ervaringen hebben gedeeld. Van de gemeente Hengelo dank ik de collega's die aan deze interventie hebben gewerkt voor de verstrekte medewerking en ondersteuning.

Ik hoop dat de resultaten van dit onderzoek het begrip van de effecten van Krachtig Oud Worden zullen verbeteren en zullen bijdragen aan de ontwikkeling van beleid binnen het sociaal domein.

Ik wens u veel leesplezier toe!

Danique Kleizen
1 juni 2025

Managementsamenvatting

In april 2023 is de Gemeente Hengelo begonnen met de pilot Krachtig Oud Worden, die als doel heeft de zelfredzaamheid van inwoners te vergroten door spierkrachttraining voor ouderen. Deze interventie maakt deel uit van de actielijn Reablement binnen het Transformatieplan voor het Sociaal Domein en streeft ernaar burgers zo lang mogelijk zelfstandig te houden zonder ondersteuning en hulpmiddelen.

De interventie wordt uitgevoerd in samenwerking met HRC Powerful Ageing (Health Research Consultancy) en lokale fysiotherapeuten uit Hengelo. Inwoners die een melding maken waar een behoefte aan een fysiek hulpmiddel aanwezig is, kunnen in aanmerking komen voor deelname. Het programma omvat een veertien weken durend fysiotherapieprogramma dat gericht is op het trainen van de explosieve spierkracht die nodig is voor dagelijkse activiteiten. Dit wordt gevolgd door een borgingsprogramma van twaalf maanden, waarin deelnemers minimaal één trainingssessie per week moeten onderhouden om de behaalde vooruitgang te behouden.

Uit de eerste resultaten blijkt dat de interventie de gemeente geld bespaart, door minder gebruik van de Wmo of uitstel van die ondersteuning. Dat is echter niet de eerste opzet van de interventie. Het gaat in eerste instantie om het versterken van de eigen kracht of zelfredzaamheid van Hengeloërs. Zolang dat lukt, zonder dat dat nadelig uitstraalt in financiële zin, is de interventie volgens gemeente Hengelo geslaagd.

Het onderzoek richt zich op de ervaringen en belevingen van deelnemers van Krachtig Oud Worden. Het onderzoekt in hoeverre zij na afloop van de training meer zelfstandigheid ervaren in het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Recentere inzichten in het effect van de interventie dragen bij aan het inzicht in de werking van de interventie en kunnen de gemeente Hengelo helpen bij de ontwikkeling van toekomstig beleid, gericht op het sociaal domein.

Inhoud

Voorwoord	2
Managementsamenvatting.....	3
Inhoud	4
Begrippenlijst	6
1. Introductie	7
1.1 Context Krachtig Oud Worden.....	7
1.2 Versterken van zelfredzaamheid	8
1.3 Onderzoeksprobleem.....	9
2. Beleid en stakeholders.....	10
2.1 Training ‘Powerful Ageing’	10
2.2 Stakeholders	10
2.2.1 Gemeente Hengelo	10
2.2.2 Health Research Consultancy (HRC) Powerful Ageing.....	10
2.2.3 Betrokken fysiopraktijken in Hengelo.....	11
2.2.4 Deelnemers aan Powerful Ageing.....	11
2.2.5 Wmo consulenten van de gemeente Hengelo.....	11
2.2.6 Belteam Powerful Ageing	11
2.3 De bredere context	11
2.3.1 Macrocontext.....	11
2.3.2 Mesocontext	12
2.3.3 Microcontext	12
3. Beleid en juridisch kader.....	13
3.1 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 2015.....	13
3.2 Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)	13
3.3 Wet op de Geneeskundige Behandelovereenkomst (WGBO).....	13
3.4 Wettelijke Kaders rondom zorgcontracten en aanbesteding	14
3.5 Wet Kwaliteit, Klachten en Geschillen Zorg (Wkkgz)	14
3.6 Verordening maatschappelijke ondersteuning gemeente Hengelo 2025.....	14
4. Theorie	15
4.1 Wat is een effectieve training?	15
4.2 Hoe vergroot je zelfredzaamheid?	15
4.3 Wat is een effectief klantonderzoek?	16
4.4 Andere gemeenten.....	16
5. Methodologie	17
5.1 Onderzoeksmethode	17
5.1.1 Uitvoering van onderzoek	17
5.1.3 Beperkingen van het onderzoek	19

5.2 Andere gemeenten.....	19
5.3 Meetbaar maken van hoofd- en deelvraag.....	20
5.4 Betrouwbaarheid en validiteit	21
6. Analyse en resultaten.....	22
6.1 Uitkomst van de interviews.....	22
6.1.1 De ervaring van de training.....	22
6.1.2 De ervaren zelfredzaamheid.....	26
6.1.3 Knel- en verbeterpunten	28
6.1.4 Ervaring van niet-deelnemers.....	29
6.1.5 Overig.....	33
6.2 Koppelen interviews aan deelvragen	35
6.2.1 Deelvraag 1	35
6.2.2 Deelvraag 2	35
6.2.3 Deelvraag 3	36
6.2.4 Deelvraag 4	36
7. Centrale conclusie	38
7.1 De hoofdvraag.....	38
7.2 Overige resultaten	38
7.3 Eindconclusie	39
8. Aanbevelingen.....	40
8.1 Verbeterde informatievoorziening via een aanvullende brief	40
8.2 Herziening van de intakeprocedure: koppeling aan Wmo-onderzoek.....	40
8.3 Betere toegankelijkheid.....	41
Bibliografie	42
Bijlagen	45
Bijlage 1	45
Bijlage 2	45
Bijlage 3	46
Bijlage 4	47
Bijlage 5	49
Verklaring omtrent eigen werk.....	50

Begrippenlijst

Begrip	Definitie
Algemene voorziening	Een laagdrempelige voorziening die voor iedereen toegankelijk is, zonder indicatieprocedure.
Borgingsprogramma	Een vervolgetraject na een training waarin deelnemers hun behaalde resultaten onderhouden en versterken door regelmatige oefening.
Consulent	Een medewerker van de gemeente die onderzoekt welke ondersteuning een inwoner nodig heeft en hierover een besluit neemt.
Ervaren zelfredzaamheid	De manier waarop iemand zijn of haar eigen vermogen om zelfstandig te functioneren in het dagelijks leven beleeft en beoordeelt.
Explosieve spierkracht	De kracht die nodig is om een beweging snel en krachtig uit te voeren, zoals opstaan of reageren op een struikelmoment.
Functionele training	Oefeningen die gericht zijn op het verbeteren van bewegingen die in het dagelijks leven voorkomen, zoals tillen, traplopen of lopen.
Indicatie	De formele vaststelling van welke ondersteuning of zorg iemand nodig heeft, vastgesteld door een consulent.
Interventie	Een gerichte actie of maatregel bedoeld om een bepaald probleem aan te pakken of te verbeteren.
Maatwerkvoorziening	Een individuele voorziening op basis van de Wmo, afgestemd op de persoonlijke situatie van een inwoner, zoals huishoudelijke hulp.
Pilot	Een proefperiode waarin een interventie op kleine schaal wordt getest om de werking en effectiviteit te evalueren.
Reablement	Een aanpak binnen de zorg waarbij mensen worden ondersteund om hun zelfstandigheid te behouden, in plaats van over te nemen.
Transformatieplan Sociaal Domein	Een beleidsplan van de gemeente gericht op het vernieuwen van zorg en ondersteuning.
Vergrijzing	De toename van het aandeel ouderen in de bevolking.
Wmo 2015	De Wet maatschappelijke ondersteuning 2015: een Nederlandse wet die gemeenten verantwoordelijk maakt voor ondersteuning van inwoners bij zelfredzaamheid en participatie.
Zelfredzaamheid	Het vermogen van mensen om zelfstandig dagelijkse handelingen uit te voeren en beslissingen te nemen zonder hulp van anderen.

1. Introductie

1.1 Context Krachtig Oud Worden

De Nederlandse samenleving vergrijst in een snel tempo, zoals blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (2025). Dit zorgt voor een toenemende druk op zorg en welzijn (Vvaa, 2024). Meer ouderen hebben ondersteuning nodig om zelfstandig te blijven wonen en deel te nemen aan de maatschappij. Dit vraagt om nieuwe en innovatieve oplossingen om zelfredzaamheid te bevorderen en de zorgkosten in de hand te houden.

Oud worden gaat vaak hand in hand met lichamelijke achteruitgang, waarbij een van de grootste gevolgen de afname van spierkracht is. Het verlies van kracht en explosieve spierkracht maakt dagelijkse activiteiten, zoals opstaan uit een stoel, traplopen of reageren op een struikelmoment, steeds moeilijker. Dit leidt tot een verminderde fysieke zelfredzaamheid, wat inhoudt dat mensen minder goed voor zichzelf kunnen zorgen en sneller afhankelijk worden van hulp en ondersteuning. In een maatschappij waar langer zelfstandig wonen en volwaardige participatie worden aangemoedigd, is het cruciaal om deze achteruitgang zo veel mogelijk te beperken (Hernández-Lázaro, 2023).

Onderzoek toont aan dat beweging veel gezondheidsvoordelen biedt, maar simpelweg meer bewegen is niet voldoende om de fysieke zelfredzaamheid te verbeteren. Beweging moet specifiek afgestemd zijn op de oorzaken van de fysieke achteruitgang. Het trainingsprogramma Powerful Ageing, ontwikkeld door M. El Hadouchi van Health Research Consultancy (HRC) in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam en de Hogeschool Utrecht (2022), richt zich op het verbeteren van explosieve spierkracht. Dit wordt bereikt door functionele, taakgerichte oefeningen die zijn gericht op snelheid, balans en wendbaarheid. Het doel is om ouderen te helpen langer zelfstandig te blijven functioneren en hun kwaliteit van leven te verhogen (HRC Powerful Ageing, zd).

In april 2023 begon de gemeente Hengelo met de pilot Krachtig Oud Worden (Powerful Ageing), een interventie die zich richt op het versterken van de zelfredzaamheid van inwoners door het trainen van explosieve spierkracht in specifieke spiergroepen die nodig zijn voor dagelijkse taken, zoals huishoudelijke werkzaamheden. Dit initiatief maakt deel uit van het Transformatieplan Sociaal Domein, onder de actielijn Reablement, en is ontwikkeld om inwoners zo onafhankelijk mogelijk te maken van ondersteuning en hulpmiddelen. De interventie wordt uitgevoerd in samenwerking met HRC Powerful Ageing (Health Research Consultancy, hierna: HRC) en fysiotherapeuten uit Hengelo.

Sinds augustus 2024 heeft de gemeente Hengelo een aanbesteding voor een jaar met HRC Powerful Ageing voor de uitvoering van deze training, met de mogelijkheid om drie keer met een jaar te verlengen. De maximale contractduur is 5 jaar, wanneer er van alle mogelijke verleningen gebruik wordt gemaakt. Hoewel de effectiviteit van Powerful Ageing al is onderzocht door M. El Hadouchi, is er nog geen uitgebreid onderzoek gedaan naar de ervaringen van deelnemers in Hengelo. Er zijn wel gesprekken gevoerd met enkele inwoners die hebben deelgenomen. De gemeente Hengelo wil meer inzicht krijgen in hoe deze inwoners de training ervaren: vinden zij de oefeningen nuttig en toepasbaar in hun dagelijks leven? Voelen zij zich daadwerkelijk meer zelfredzaam na het volgen van de training? Wat zijn de verbeterpunten vanuit hun perspectief? En wat zijn de ervaringen van inwoners die besloten hebben niet deel te nemen?

De eerste evaluatie laat zien dat de interventie het beoogde financiële resultaat heeft behaald. Dit financiële resultaat, wat niet het hoofddoel is van de interventie, zegt echter niets over de maatschappelijke en sociale resultaten die worden behaald. Het belangrijkste doel is het verbeteren van de zelfredzaamheid van onze inwoners.

Dit onderzoek richt zich op de ervaringen van inwoners die hebben deelgenomen aan Krachtig Oud Worden, evenals die van inwoners die niet hebben deelgenomen. Daarbij wordt onderzocht in hoeverre zij na afloop van de training weer zelfstandig taken kunnen uitvoeren in vergelijking met vóór de training en hoe zij hun zelfredzaamheid ervaren. Daarnaast worden de redenen van de niet-deelnemers om niet deel te nemen, onder de loep genomen. De resultaten van dit onderzoek zullen bijdragen aan het inzicht in de effectiviteit van de interventie en de impact op het dagelijks leven van de deelnemers.

1.2 Versterken van zelfredzaamheid

Het doel van de training is het vergroten van het explosief spiervermogen van de deelnemers. Dit houdt in dat het doel is om de snelheid en de kracht van hun spieren te vergroten wat de fysieke zelfredzaamheid vervolgens zou moeten bevorderen (HRC Powerful Ageing, zd). De onderbouwing voor de groei van explosief spiervermogen betreft metingen welke vooraf en na afloop van de training worden uitgevoerd. De metingen worden verricht alvorens en na afloop van de training en zijn officieel aangeleverd door HRC Powerful Ageing richting de gemeente waaruit blijkt dat de spierkracht van de deelnemers daadwerkelijk is toegenomen van de deelnemers. Echter is het niet bekend of men zich meer ervaren zelfredzaam voelt na het toenemen van explosief spiervermogen of meer ervaren zelfredzaam is in het dagelijks leven.

‘Ervaren’ is een belangrijke term in dit onderzoek. Het woord ervaren betekent volgens Van Dale verrichten: *iets ondervinden, meemaken of bewust waarnemen* (Van Dale Nederland, zd). De beleving van iets of een situatie kan voor iedereen anders zijn omdat het subjectief is. Dit is een subjectieve beleving, die kan worden beïnvloed door persoonlijke emoties, verwachtingen en eerdere ervaringen (NLP NU, 2018). Hoe iemand een situatie beleeft, hangt dus niet alleen af van objectieve feiten, maar ook van persoonlijke gevoelens en perspectieven. Voor dit onderzoek zal dit gaan om de beleving die de deelnemers hebben tijdens of na de training bij HRC Powerful Ageing en of ze deze als positief ervaren.

‘Zelfredzaamheid’ heeft betrekking op in welke mate een persoon in staat is om zelf dagelijkse activiteiten uit te voeren en regie te voeren over het eigen leven. Zorg voor Beter (2024) geeft de volgende definitie van zelfredzaamheid: het vermogen om zichzelf te redden in het dagelijks leven, met minimale professionele ondersteuning met een minimum aan professionele ondersteuning. Binnen de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (Hierna: Wmo) is het doel dat inwoners zich alleen kunnen redden in- en rondom het huis en deel kunnen blijven uitmaken van de maatschappij (Gemeente Hengelo, 2025). Zelfredzaamheid kan gezien worden als een fysieke activiteit of handeling, maar is zoals uitgelegd in deze definitie ook een mentale of sociale capaciteit.

Voor dit onderzoek zal echter de focus liggen op fysieke zelfredzaamheid: het vermogen om fysieke taken zoals opstaan uit een stoel, traplopen en snel reageren op obstakels zelfstandig uit te voeren. Wanneer de twee bovenstaande begrippen bij elkaar gebracht worden ontstaat de betekenis van ervaren zelfredzaamheid: *de manier waarop iemand zijn of haar eigen vermogen om zelfstandig te functioneren in het dagelijks leven beleeft en beoordeelt*. Dit betekent dat we niet alleen kijken naar wat iemand objectief kan, maar vooral naar hoe iemand het zelf ervaart. Het is belangrijk om te onderzoeken of deelnemers zich, naast fysiek zelfredzaam, ook sterker en zekerder voelen. Dit kan namelijk een positief effect hebben op hun gedrag en motivatie om zelfstandig te blijven functioneren (Karels, 2022).

1.3 Onderzoeksprobleem

Het onderzoeksprobleem betreft de fysieke achteruitgang van ouderen. Met name het verlies van spierkracht leidt tot een verminderde zelfredzaamheid (HRC Powerful Ageing, zd). In onze maatschappij waarin het belangrijk is dat individuen zoveel en zo lang mogelijk deelnemen aan de samenleving en langer zelfstandig thuis wonen, is het belangrijk dat deze achteruitgang zoveel mogelijk beperkt wordt (Ministerie van Algemene Zaken, 2020). Vooral de explosieve spierkracht blijkt hierin een belangrijke rol te spelen (HRC Powerful Ageing, zd). Het trainingsprogramma Powerful Ageing heeft een wetenschappelijk bewezen positieve invloed op de explosieve spierkracht door op een krachtige en snelle wijze te trainen, en draagt hiermee bij aan het langere tijd zelfstandig functioneren van ouderen in hun eigen omgeving (HRC Powerful Ageing, zd).

Om te zorgen dat de inwoners langer zelfredzaam blijven heeft gemeente Hengelo besloten om per april 2023 te starten met een pilot van dit programma.

Ondanks dat de effectiviteit van de training op de explosieve spierkracht bewezen is, blijven de ervaringen van de deelnemers onderbelicht. Dit onderzoek richt zich op hoe deelnemers de training ervaren en of deze bijdraagt aan hun zelfredzaamheid in het dagelijks leven. Dit maakt dat de onderzoeker is gekomen tot de volgende onderzoeksvraag:

Heeft de training Powerful Ageing bijgedragen aan het vergroten van de ervaren zelfredzaamheid van de geïncludeerde deelnemers in de gemeente Hengelo in de periode van april 2023 tot augustus 2024?

Om deze onderzoeksvraag te beantwoorden zijn de volgende deelvragen (hierna: DV) opgesteld:

DV1 - Wat is de beleving van de deelnemers tijdens en na de training?

In deze beschrijvende deelvraag wordt er gekeken naar hoe de deelnemers de training ‘Powerful Ageing’ tijdens de uitvoering ervaren en welke effecten zij merken na afloop van de training op hun dagelijks functioneren en ervaren zelfredzaamheid.

DV2 - In welke mate is er sprake van toename van zelfredzaamheid door de training?

In de tweede deelvraag wordt gekeken naar de veranderingen die de deelnemers ervaren in hun dagelijkse activiteiten, de veranderingen in hun fysieke conditie (kracht, uithoudingsvermogen en mobiliteit) en het psychosociale aspect (het gevoel van zelfvertrouwen, motivatie en sociale interactie).

DV3 - Wat zijn de knelpunten en verbeterpunten binnen de training?

In de derde deelvraag wordt gekeken naar eventuele problemen die deelnemers ervaren tijdens de training zoals fysieke belasting of tijdsgebrek, de belemmeringen die zij ondervonden (zoals gezondheid, motivatie, of planning) en hun suggesties voor verbeteringen van het programma.

DV4 - Wat is de ervaring van de mensen die hebben besloten niet deel te nemen?

In de vierde en laatste deelvraag wordt gekeken naar de redenen voor het niet deelnemen aan de training, de verwachtingen die de deelnemers hadden ten opzichte van de realiteit en de factoren die hen zouden kunnen motiveren om in de toekomst wel deel te nemen.

2. Beleid en stakeholders

Dit deel van het onderzoek gaat in op het beleidsmatige kader waarin het programma Krachtig Oud Worden is geplaatst, evenals de stakeholders die betrokken zijn bij de uitvoering en evaluatie.

2.1 Training ‘Powerful Ageing’

Het doel van het programma is het verhogen van de zelfredzaamheid van ouderen door middel van powertraining (HRC Powerful Ageing, zd). Dit trainingsconcept is gebaseerd op het versterken van explosieve spierkracht (power) omdat dat nodig is voor het uitvoeren van dagelijkse levensverrichtingen zoals ophalen uit een stoel, traplopen, en snellere reactieve bewegingen op verhinderende objecten. Daarnaast is het concept ontwikkeld om mensen langer zelfredzaam te laten blijven. Het verouderen heeft geleidelijk een negatief effect op spierkracht, maar het verlies van explosieve spierkracht gebeurt drie keer zo snel als het verlies van reguliere spierkracht. Dit kan leiden tot tragere bewegingen, verminderde reactiesnelheid en kan uiteindelijk leiden tot een grotere afhankelijkheid van ondersteuning en hulpmiddelen. Door gericht explosieve kracht- en snelheden te trainen met ouderen, helpt Powerful Ageing ouderen om hun zelfstandigheid langer te behouden en beter deel te nemen aan de samenleving (HRC Powerful Ageing, zd).

De opzet van Powerful Ageing training is op basis van eigen wetenschappelijk onderzoek (uitgevoerd door HRC), waarin de effectiviteit van explosieve krachttraining voor ouderen werd bewezen. In dit onderzoek heeft HRC Powerful Ageing zelf deelgenomen als onderzoekende partij. Uit dit onderzoek is gebleken dat het verbeteren van explosieve spierkracht niet alleen de fysieke conditie van ouderen verbetert, maar ook hun vermogen om dagelijkse activiteiten met meer eigen inspanning en minder afhankelijkheid van hulpmiddelen uit te voeren (Hadouchi, Kiers, De Vries, Veenhof, & Van Dieën, 2022).

Het programma bestaat uit veertien weken, waarbij de deelnemers twee keer per week trainen in sessies van 40-50 minuten onder begeleiding van fysiotherapeuten die hiervoor speciaal zijn opgeleid. De training bestaat uit functioneel of taakgericht oefenen binnen dagelijkse bewegingssituaties, en liggen de accenten op (reactie)snelheid, wendbaarheid, balans en explosief spiervermogen.

Na veertien weken is er een evaluatie met de fysiotherapeut van HRC om de voortgang te beoordelen. Om de veranderingen die de deelnemers hebben doorgemaakt te behouden en te versterken, kunnen deelnemers deelnemen aan een borgingsprogramma, waarbij de deelnemers één keer per week trainen. In dit programma wordt jaarlijks de voortgang gemeten en kan de training per jaar worden verlengd (HRC Powerful Ageing, zd).

Het volledige programma van HRC wordt vergoed door de gemeente Hengelo, inclusief de borgingsjaren.

2.2 Stakeholders

Bij dit onderzoek naar de ervaring en beleving van deelnemers aan Powerful Ageing zijn verschillende partijen betrokken. Elke partij heeft een eigen rol en belang bij de uitkomsten van het onderzoek.

2.2.1 Gemeente Hengelo

De gemeente Hengelo heeft een aanbesteding met HRC Powerful Ageing met de mogelijkheid om drie keer met een jaar te verlengen. De gemeente Hengelo financiert het programma voor de inwoners van 55 jaar en ouder die een melding doen waar een fysieke hulpvraag achterligt. De gemeente is verantwoordelijk voor de beleidsmatige en financiële keuzes rondom de uitvoering van Powerful Ageing.

De gemeente Hengelo is geïnteresseerd in de uitkomsten van dit onderzoek om een beter beeld te krijgen van de ervaringen en de tevredenheid van deelnemers en de resultaten. Zo kunnen zij bepalen of de training bijdraagt aan het vergroten van de zelfredzaamheid en het verminderen van zorgafhankelijkheid. Dit helpt bij het optimaliseren van het programma om aan de behoeften van de inwoners te voldoen en levert bewijs voor de effectiviteit van de investering binnen het sociaal domein.

2.2.2 Health Research Consultancy (HRC) Powerful Ageing

Het programma is wetenschappelijk ontwikkeld door HRC, waarbij zij verantwoordelijk zijn voor de uitvoering van de training. Zij zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de richtlijnen en de methodiek

van de training, het opleiden van fysiotherapeuten die de training begeleiden en de fysieke vooruitgang van de deelnemers evalueren. De uitkomst van dit onderzoek is voor HRC van belang, omdat zij te weten komen hoe de deelnemers in de gemeente Hengelo de training ervaren en welke aspecten zij mogelijk nog kunnen verbeteren.

2.2.3 Betrokken fysiopraktijken in Hengelo

De deelnemende fysiopraktijken in Hengelo zijn speciaal opgeleid om de trainingen te verzorgen en begeleiden de deelnemers gedurende de 14 weken durende training. Daarnaast monitoren zij de fysieke vooruitgang en ondersteunen zij bij eventuele beperkingen. De deelnemende fysiopraktijken in Hengelo hebben belang bij de uitkomst van dit onderzoek, zodat zij inzicht krijgen in de beleving en tevredenheid van de deelnemers met betrekking tot de begeleiding en de oefeningen, zij kunnen beter begrijpen welke uitdagingen deelnemers ervaren, zodat zij hun aanpak hierop kunnen afstemmen en zij kunnen de mogelijke verbeterpunten toepassen in de toekomstige trainingen.

2.2.4 Deelnemers aan Powerful Ageing

De doelgroep van het programma bestaat uit ouderen die een melding hebben ingediend bij de gemeente Hengelo voor ondersteuning. Dit onderzoek is van belang voor de doelgroep, omdat het hen de kans geeft hun mening te geven en hierdoor het programma beter kan afstemmen op de behoeften. Mogelijke verbeteringen zullen ervoor zorgen dat zij nog meer baat hebben bij de training.

2.2.5 Wmo consulenten van de gemeente Hengelo

De aanvraag voor huishoudelijke ondersteuning, een scooter en trapliften wordt beoordeeld door een Wmo consulent. Zij informeren de cliënt over de mogelijkheden van het programma Krachtig Oud Worden. Dit onderzoek is voor de Wmo consulent van belang, omdat zij inzicht kunnen verkrijgen in de ervaringen en resultaten van het programma, zodat zij een betere voorlichting kunnen geven aan de inwoners. Daarnaast leren de Wmo consulenten welke factoren meespelen bij de motivatie, zodat zij dit kunnen meenemen in de gesprekken bij nieuwe meldingen.

2.2.6 Belteam Powerful Ageing

Sinds november 2023 beheert het team van HRC Powerful Ageing de wekelijkse belijst voor de aanmeldingen in Hengelo. Deze lijst bevat meldingen van inwoners waarvan niet zeker is of ze voldoen aan de exclusiecriteria. Als een inwoner niet te bereiken is of onder de exclusiecriteria valt, wordt de melding teruggestuurd naar Wmo. Als iemand besluit niet naar de intake te komen, gaat de melding ook terug naar Wmo.

2.3 De bredere context

Het onderzoek richt is voornamelijk op microniveau, namelijk de ervaringen van de inwoners die hebben deelgenomen aan het programma Krachtig Oud Worden in de gemeente Hengelo. Het is van belang om naast het microniveau het bredere kader te begrijpen om de effectiviteit en duurzaamheid van de training in de praktijk goed te kunnen begrijpen en duiden. In dit deel van het onderzoek wordt de context binnen drie niveaus toegelicht:

- Macroniveau: Het nationale beleid en maatschappelijke ontwikkelingen die richting geven aan lokale initiatieven.
- Mesoniveau: de rol van gemeente, organisaties en andere samenwerkingsverbanden die het programma vormgeven en uitvoeren.
- Microniveau: de ervaringen van de deelnemers en de impact die de training heeft op hun dagelijkse leven. En de ervaringen van niet-deelnemers.

2.3.1 Macrocontext

De macrocontext gaat over het nationale beleid- en maatschappelijke trends die van invloed kunnen zijn op het programma Krachtig Oud Worden. Op nationaal niveau zijn er bijvoorbeeld wetten en beleidsmaatregelen die zich richten op het bevorderen van zelfredzaamheid en participatie, zoals de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (hierna: Wmo). Deze wet regelt dat gemeenten ervoor moeten zorgen dat mensen nog

zo lang mogelijk zelfstandig kunnen wonen, ook al hebben ze daarvoor ondersteuning vanuit de Wmo nodig. De doelstellingen van HRC Powerful Ageing sluiten aan bij deze regeling.

Daarnaast speelt de vergrijzing een belangrijke rol. Het aantal ouderen neemt in Nederland snel toe, wat kan leiden tot een hogere zorgvraag. (Bevolking | Vergrijzing, 2025). Een hogere zorgvraag kan weer leiden tot hogere kosten voor gemeenten. Een programma, zoals Krachtig Oud Worden wordt dan steeds relevanter in dit kader, omdat het een preventieve maatregel is. Daarnaast zijn er ook beleidsinitiatieven zoals het programma Langer Thuis (Ministerie van Algemene Zaken, 2020) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) (Ministerie van Algemene Zaken, 2024). Zij benadrukken het belang van preventie en een gezonde levensstijl, wat de bredere maatschappelijke context van het programma versterkt.

2.3.2 Mesocontext

Het mesoniveau richt zich op de invloed van gemeenten, organisaties en andere initiatieven die gericht zijn op het bieden van ondersteuning aan ouderen. Het is belangrijk om bij dit niveau te kijken naar vergelijkbare initiatieven in andere gemeenten. Er zijn gemeenten, zoals Rotterdam (ZorgSaamWonen, 2025) en Groningen (Hoek, 2023), waar soortgelijke programma's worden aangeboden die zijn gericht op het bevorderen van de zelfredzaamheid van ouderen. Deze initiatieven kunnen invloed hebben op de manier waarop het programma Krachtig Oud Worden wordt vormgegeven en uitgevoerd in Hengelo.

Daarnaast speelt de samenwerking tussen verschillende zorg- en welzijnsorganisaties een rol. Bijvoorbeeld de samenwerking tussen Wmo-consulenten, fysiotherapeuten en huisartsen kan de effectiviteit van het programma bevorderen. Gemeenten moeten goed kijken naar hoe Krachtig Oud Worden wordt ingezet en of consulenten goed op de hoogte zijn van het programma om de juiste adviezen aan inwoners te geven.

2.3.3 Microcontext

Op microniveau ligt de focus op het individu, in dit geval de inwoner die deelneemt aan het Powerful Ageing programma. Het onderzoek richt zich op de persoonlijke ervaringen van de deelnemers, hoe zij de training ervaren en in hoeverre zij veranderingen in hun zelfredzaamheid opmerken. Hier spelen motivatie, acceptatie en de persoonlijke situatie van de deelnemers een grote rol. Het is belangrijk te onderzoeken of het de zelfredzaamheid van ouderen bevordert. De individuele ervaringen van de deelnemers vormen de kern van dit onderzoek, omdat het doel is om inzicht te krijgen in de daadwerkelijke impact van de training op hun dagelijks leven.

3. Beleid en juridisch kader

Het juridische kader wordt beschreven om de context van het onderzoek te verduidelijken. Dit kader biedt inzicht in de relevante wet- en regelgeving rondom het programma Krachtig Oud Worden en de rol van de gemeente Hengelo binnen de Wmo. Het dient uitsluitend ter achtergrondinformatie en is geen onderdeel van het daadwerkelijke onderzoek. De focus van dit onderzoek ligt op de ervaring en beleving van de deelnemers en niet op de juridische aspecten.

3.1 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 2015

Deelnemers aan het programma Krachtig Oud Worden zijn inwoners die bij de Wmo huishoudelijke ondersteuning, een scooter of een traplift aanvragen. De Wmo waarborgt dat inwoners de benodigde ondersteuning krijgen.

Het onderzoek kijkt naar de impact van de interventie op de zelfredzaamheid van deelnemers die Wmo-ondersteuning ontvangen. Het programma moet voldoen aan de doelstellingen van de Wmo, zoals het bevorderen van de zelfredzaamheid en het verminderen van afhankelijkheid van zorg.

3.2 Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)

Persoonsgegevens van deelnemers (zoals leeftijd, gezondheidstoestand en ervaringen) worden verzameld voor het onderzoek. De AVG vereist dat deze gegevens op een rechtmatige, eerlijke en transparante manier worden verwerkt. De deelnemers moeten expliciete toestemming geven voor het gebruik van hun gegevens. Gegevens worden geanonimiseerd en alleen gebruikt voor het doel van het onderzoek.

In overleg met de Privacy Officer van de gemeente Hengelo is vastgesteld dat de gemeente Hengelo in dit onderzoek de verwerkingsverantwoordelijke zijn voor de verwerkingen die plaatsvinden. Dit betekent dat zorgvuldig moeten worden omgaan met de data en rekening moeten worden gehouden met een aantal belangrijke punten:

- Allereerst is expliciete toestemming nodig voor het afnemen van interviews met de deelnemers van het programma HRC Powerful Ageing. Zij moeten daarbij goed worden geïnformeerd over het doel van het onderzoek, wat er met hun gegevens gebeurt en de mogelijkheid om toestemming in te trekken.
- Verder is het belangrijk om rekening te houden met de richtlijnen van de Autoriteit Persoonsgegevens met betrekking tot de grondslag toestemming. Dit houdt in dat we de toestemmingsformulieren goed registreren en bewaren, er rekening mee houden dat als een deelnemer zijn of haar toestemming intrekt, we de gegevens niet langer mogen gebruiken en ons daadwerkelijk houden aan de gemaakte afspraken
- In het rapport zullen anonieme gegevens worden gebruikt (bijvoorbeeld: deelnemer 1, deelnemer 2). Een belangrijk punt is dat wanneer een deelnemer zijn of haar toestemming intrekt, de betreffende gegevens – ook uit de rapportage – worden verwijderd. Daarom raadt de Privacy Officer aan om zowel een anonieme als een niet-anonieme versie te maken, zodat beter kan worden ingespeeld op wijzigingen in toestemming.
- Daarnaast kan het nodig zijn om interviews op te nemen om deze later terug te luisteren. Deelnemers moeten hierover worden geïnformeerd en expliciet toestemming geven. Daarbij moet worden aangegeven dat de opname wordt verwijderd zodra het interview is uitgewerkt.

Door deze richtlijnen te volgen, zorgen we ervoor dat het onderzoek voldoet aan de AVG-eisen en dat de privacy van de deelnemers wordt gewaarborgd.

3.3 Wet op de Geneeskundige Behandeloovereenkomst (WGBO)

De training van HRC Powerful Ageing wordt uitgevoerd door fysiotherapeuten, en deelnemers hebben recht op zorg van een professionele zorgverlener.

De zorgverleners moeten voldoen aan de WGBO, wat inhoudt dat zij informatie moeten verstrekken over de behandeling, de deelnemers hebben het recht om hun zorg te weigeren, en dat er geen behandelovereenkomst bestaat.

3.4 Wettelijke Kaders rondom zorgcontracten en aanbesteding

De gemeente Hengelo heeft voor de uitvoering van het programma een aanbesteding uitgeschreven en gegund aan HRC (Health Research Consultancy). Dit betekent dat de gemeente zich heeft gehouden aan de wettelijke kaders die gelden voor overheidsaanbestedingen, zoals vastgelegd in de Aanbestedingswet 2012. Deze wet stelt dat overheidsinstellingen, waaronder gemeenten, bij het inkopen van werken, leveringen en diensten bepaalde procedures moeten volgen om transparantie, gelijke behandeling en non-discriminatie te waarborgen. (Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie, 2025).

In het geval van zorgcontracten zijn er specifieke aandachtspunten. Zo moeten gemeenten ervoor zorgen dat alle geschikte zorgaanbieders een eerlijke kans krijgen om mee te dingen naar opdrachten. Dit is essentieel om een divers aanbod van zorgdiensten te garanderen en de beste kwaliteit voor inwoners te waarborgen. (Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie, 2025).

3.5 Wet Kwaliteit, Klachten en Geschillen Zorg (Wkkgz)

De Wkkgz zorgt ervoor dat zorg van goede kwaliteit is en dat deelnemers de mogelijkheid hebben om klachten in te dienen. Deelnemers moeten op de hoogte zijn van de mogelijkheid om klachten in te dienen over de fysiotherapiebehandeling, en er moet een klachtenprocedure beschikbaar zijn.

3.6 Verordening maatschappelijke ondersteuning gemeente Hengelo 2025

De Verordening maatschappelijke ondersteuning gemeente Hengelo 2025 is gebaseerd op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 2015 en bevat de lokale uitwerking van de Wmo-doelstellingen. In deze verordening is bepaald onder welke voorwaarden inwoners aanspraak kunnen maken op ondersteuning en in welke gevallen een aanvraag kan worden afgewezen. Een belangrijke afwijzingsgrond is het principe van eigen kracht, zoals vastgelegd in artikel 2.3.5 van de Wmo 2015. Dit artikel stelt dat een gemeente een aanvraag voor ondersteuning kan afwijzen als de aanvrager geacht wordt op eigen kracht of met hulp van het sociale netwerk de beperkingen te kunnen compenseren. Onder dit artikel vallen ook de mensen, die middels eigen kracht, weer dingen kunnen aanleren.

Het gehele Wmo-onderzoek, zoals beschreven in de Verordening, wordt uitgevoerd. De intake van Krachtig Oud Worden (KOW) is daar onderdeel van. Aan de hand van het hele onderzoek wordt bepaald wat de meest passende en adequate oplossing is om de ondersteuningsvraag van de inwoner op te lossen. Het rapport van HRC geeft consulenten inzicht in het fysieke kunnen om dingen aan te leren en opnieuw te leren, maar de consulent bepaalt altijd de indicatie. Er zijn ook inwoners die naast het programma Krachtig Oud Worden een aanvullende maatwerkvoorziening ontvangen, of die, ondanks hun inclusie, op basis van het onderzoek van de consulent toch volledige huishoudelijke ondersteuning of een andere algemene voorziening, advies of maatwerkvoorziening op basis van de Wmo-2015 krijgen.

4. Theorie

In dit deel van het onderzoek worden de theoretische begrippen (effectieve training, ervaren zelfredzaamheid en effectief klantonderzoek) toegelicht die essentieel zijn voor het beoordelen van het programma Krachtig Oud Worden. Daarnaast wordt er nog ingegaan op het vergroten van zelfredzaamheid en hoe hiervoor gezorgd kan worden.

4.1 Wat is een effectieve training?

Een training voor spierkracht is effectief te noemen wanneer deze aan verschillende voorwaarden voldoet die essentieel zijn voor het verbeteren van kracht en spiermassa. Ten eerste moet de training regelmatig zijn, wat betekent dat deze minimaal twee tot drie keer per week uitgevoerd moet worden. Dit zorgt ervoor dat er voldoende stimulus is voor de spieren om zich aan te passen en sterker te worden, terwijl er ook voldoende hersteltijd tussen de sessies zit om overbelasting te voorkomen (van Dongen, Doets, de Groot, Dorhout, & Haveman-Nies, 2020).

Daarnaast is de intensiteit van de training een belangrijke factor. De belasting moet liggen tussen de 60-80% van de maximale kracht, wat inhoudt dat de oefeningen zwaar genoeg moeten zijn om de spieren uit te dagen, maar niet zo intensief dat ze niet goed kunnen herstellen. De laatste paar herhalingen van een set moeten voldoende vermoeidheid veroorzaken, wat duidt op een effectieve spierbelasting. Dit zorgt ervoor dat de spieren zich kunnen aanpassen en sterker worden zonder risico op blessures of overbelasting (Hogeschool van Amsterdam, 2023).

Een andere cruciale voorwaarde voor effectiviteit is progressieve overbelasting. Dit houdt in dat de intensiteit van de training in de loop van de tijd moet worden verhoogd, hetzij door het gewicht, het aantal herhalingen of de duur van de sessies aan te passen. Dit voorkomt dat de spieren zich aanpassen aan een bepaald niveau van belasting en zorgt ervoor dat de kracht voortdurend verbetert. Dit principe is essentieel voor langdurige vooruitgang in spierkracht (Prinses Beatrix Spierfonds, 2024).

Tot slot moet de training een bepaalde duur en structuur hebben. Het wordt aanbevolen om 8-12 herhalingen per set te doen, wat het optimale bereik is voor spiergroei en krachtontwikkeling. Door regelmatig en met de juiste intensiteit te trainen, kunnen de spieren sterker worden, wat uiteindelijk leidt tot verbeterde fysieke prestaties en zelfredzaamheid (van Dongen, Doets, de Groot, Dorhout, & Haveman-Nies, 2020).

4.2 Hoe vergroot je zelfredzaamheid?

Het vergroten van zelfredzaamheid is een belangrijk doel binnen zorg en ondersteuning, en kan op verschillende manieren worden bereikt. Onderzoek heeft verschillende benaderingen aangetoond die bijdragen aan het versterken van zelfredzaamheid.

Eén van de belangrijkste factoren is langdurige betrokkenheid bij programma's die gericht zijn op het ontwikkelen van fysieke en mentale vaardigheden. Activeringscentra en fysieke trainingsprogramma's helpen deelnemers om hun fysieke capaciteiten te verbeteren, zodat zij meer dagelijkse activiteiten zelfstandig kunnen uitvoeren, zoals opstaan uit een stoel of traplopen. Uit onderzoek blijkt dat dit soort programma's deelnemers niet alleen helpt om vaardigheden aan te leren, maar hen ook aanmoedigt om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen welzijn, wat hun zelfredzaamheid vergroot (van der Veen & Langerak, 2020).

Daarnaast speelt de rol van zorgprofessionals een cruciale rol. Het concept van 'Reablement', waarbij de nadruk ligt op het herstel en behoud van vaardigheden, is een belangrijke benadering om de zelfredzaamheid van cliënten te bevorderen. Dit wordt bevestigd door onderzoek van het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (NIVEL), dat benadrukt dat zorgprofessionals die zich richten op het versterken van de zelfredzaamheid van hun cliënten, hen helpen om meer controle te krijgen over hun eigen leven en dagelijkse activiteiten (NIVEL, 2021).

Het verbeteren van gezondheidsvaardigheden is eveneens van groot belang. Wanneer mensen beter begrijpen hoe ze gezond kunnen blijven en zelfmanagement kunnen toepassen, voelen ze zich gezonder en meer in staat om voor zichzelf te zorgen. Dit draagt bij aan een grotere fysieke en mentale zelfstandigheid. Het RIVM

heeft aangetoond dat het vergroten van gezondheidsvaardigheden positieve effecten heeft op zelfredzaamheid, omdat mensen hierdoor beter in staat zijn om hun gezondheid zelfstandig te beheren en zich meer zelfverzekerd voelen in hun dagelijks functioneren (RIVM, 2022).

Kortom, het vergroten van zelfredzaamheid vereist een combinatie van fysieke, mentale en praktische interventies. Het versterken van iemands vermogen om regie te voeren over het eigen leven, zoals blijkt uit verschillende onderzoeken, heeft niet alleen positieve effecten op de fysieke zelfstandigheid, maar ook op de mentale veerkracht en het zelfvertrouwen van individuen. Door zorgprofessionals, gezondheidseducatie, psychologische ondersteuning en financiële begeleiding te combineren, kunnen we zelfredzaamheid bevorderen en mensen helpen actiever en zelfstandiger te functioneren.

4.3 Wat is een effectief klantonderzoek?

Het is belangrijk om het doel van het onderzoek te bepalen. Hierbij is het van belang dat er duidelijk wordt gedefinieerd wat er bereikt moet worden met het klantonderzoek (Indeed, zd). Daarna is het van belang om, afhankelijk van het doel, de juiste methodieken in te zetten. Dit kunnen enquêtes, interviews, of focusgroepen zijn. Het combineren van meerdere onderzoeksmethodieken kan leiden tot meer uitgebreide en betrouwbare resultaten. (UserSense, zd).

Tijdens het uitvoeren van de methodieken is het belangrijk dat er van tevoren duidelijk en beknopte vragen worden opgesteld. De vragen zijn geformuleerd op B1 taalniveau. De vragen moeten worden ontworpen op een manier die begrijpelijk is voor de respondenten en direct gerelateerd zijn aan het doel van het onderzoek (UserSense, zd). Hierbij moet jargon vermeden worden en de vragenlijst zo kort mogelijk blijven, zodat er kan worden voorkomen dat mensen afhaken. Als volgende stap is het, voor een effectief klantonderzoek, belangrijk dat de doelgroep en de steekproefgrootte bepaald worden. De klantsegmenten die worden onderzocht, moeten worden geïdentificeerd en moet er worden gezorgd voor een representatieve steekproef. Dit kan betekenen dat er zowel tevreden, als ontevreden deelnemers worden benaderd om een volledig beeld te krijgen (Indeed, zd).

Bij de volgende stap worden de data verzameld en geanalyseerd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van geschikte tools en technieken om verzamelde data te analyseren. Er wordt gezocht naar patronen, trends en opvallende bevindingen die kunnen wijzen op sterke punten of verbeterpunten in de training (Hylkema, 2020). Als laatste zullen de verbeteringen worden gerapporteerd en geïmplementeerd. Hierbij worden de resultaten gedeeld met de gemeente en wordt er een actieplan opgesteld om de geïdentificeerde verbeterpunten aan te pakken. Het tonen van concrete acties op basis van klantfeedback versterkt het vertrouwen en de loyaliteit van de klanten (Hylkema, 2020).

4.4 Andere gemeenten

In een andere gemeente is onderzoek uitgevoerd naar de effecten van een 14-weekse training die werd aangeboden in het kader van een sociaal programma. Het onderzoek werd uitgevoerd door middel van een vragenlijst die naar de deelnemers werd gestuurd nadat ze de training hadden afgerond. De vragenlijst richtte zich op verschillende aspecten, zoals of de deelnemers effect merkten van de training en in hoeverre zij in staat waren om meer activiteiten in het huishouden uit te voeren.

5. Methodologie

In dit deel wordt de onderzoeksmethode van dit onderzoek besproken, waarin wordt ingegaan op de aanpak voor het verkrijgen van inzichten in de ervaringen van deelnemers, niet-deelnemers en voormalige deelnemers van het programma Krachtig Oud Worden. Daarnaast worden de uitvoering van het onderzoek, de keuze voor telefonische of huisbezoeken, en de maatregelen rondom betrouwbaarheid en validiteit toegelicht. Ook wordt besproken hoe de bevindingen van de interviews geanalyseerd zullen worden en welke beperkingen er aan dit onderzoek verbonden zijn.

5.1 Onderzoeksmethode

Dit onderzoek richt zich op het verkrijgen van een diepgaand inzicht in de ervaringen en percepties van deelnemers en niet-deelnemers van het programma Krachtig Oud Worden. Om dit te realiseren, wordt er gebruikgemaakt van een kwalitatieve onderzoek aanpak, waarbij semigestructureerde interviews worden afgenomen bij drie doelgroepen namelijk de actieve deelnemers (inwoners die een positief advies hebben gekregen van de fysiotherapeut en die momenteel deelnemen aan het programma), niet-deelnemers (inwoners die een positief advies hebben gekregen van de fysiotherapeut, maar ervoor kozen niet deel te nemen) en voormalige deelnemers (inwoners die gestart zijn met de interventie, maar voortijdig zijn gestopt). De Privacy Officer wordt betrokken om de naleving van de AVG te waarborgen.

De respondenten worden geselecteerd uit de wekelijkse lijsten van HRC Powerful Ageing, waarin staat wie op intake is geweest en of ze hebben deelgenomen. Door filtering op geïnccludeerde personen wordt er een relevante groep potentiële respondenten verkregen. Bij de selectie van deze respondenten is de Privacy Officer betrokken geweest, om te waarborgen dat de privacy van de betrokkenen op een zorgvuldige en verantwoorde manier wordt gewaarborgd. Het aantal respondenten moet voldoende zijn om patronen te herkennen, maar ook haalbaar binnen de beschikbare tijd. Er is geen vast minimum, maar volgens kwalitatief onderzoek (Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L., 2006) wordt vaak gesteld dat dataverzadiging optreedt bij 12-15 interviews, afhankelijk van de complexiteit van het onderzoek. Door minimaal 5 tot maximaal 8 respondenten per doelgroep te kiezen, krijg je voldoende variatie en past het binnen de scope en de beschikbare tijd van dit onderzoek.

5.1.1 Uitvoering van onderzoek

Voor dit onderzoek is gekozen voor semigestructureerde interviews omdat deze methode flexibiliteit biedt om dieper in te gaan op relevante thema's terwijl er tegelijkertijd een gestructureerde leidraad is (Alshengeeti, 2014). Een semigestructureerd interview is een interviewvorm waarbij vooraf opgestelde vragen worden gebruikt als leidraad, maar waarbij de interviewer de vrijheid heeft om door te vragen en onderwerpen verder te verkennen op basis van de antwoorden van de respondent (Alshengeeti, 2014). De openheid van deze methode maakt het mogelijk om persoonlijke ervaringen en motivaties van respondenten te verkennen, onverwachte inzichten te verkrijgen die met gesloten vragen niet naar voren zouden komen en de onderliggende redenen voor deelname of het afhaken bij de training te begrijpen.

Om een evenwichtig beeld te krijgen, wordt gestreefd naar tien tot vijftien interviews, verdeeld over de drie doelgroepen. Dit aantal is haalbaar binnen de beschikbare tijd en biedt voldoende variatie om patronen en trends te identificeren.

In totaal zijn er dertig mensen geselecteerd, tien van iedere groep, die een schriftelijke uitnodiging hebben ontvangen voor deelname aan het interview, zie Bijlage 4 voor de uitnodiging. Deze brieven zijn verstuurd per post. Vervolgens zijn de uitgenodigden telefonisch benaderd en is hen de vraag gesteld of zij willen deelnemen aan dit onderzoek. Van deze groep hebben zestien personen aangegeven open te staan voor een interview en is er een afspraak ingepland. Zij hebben vervolgens per post een afspraakbevestiging ontvangen, zie Bijlage 5.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van het aantal geïnterviewde personen per doelgroep.

Groep	Aantal geïnterviewde
Actieve deelnemers	8
Voormalige deelnemers	4
Niet- deelnemers	4

Voor dit onderzoek worden zowel telefonische interviews, huisbezoeken of afspraken op het gemeentehuis ingepland, afhankelijk van de voorkeur en mobiliteit van de respondenten. Beide methoden hebben specifieke voordelen en beperkingen, waardoor een combinatie bijdraagt aan een vollediger en genuanceerdere beeldvorming. Tijdens de interviews wordt ingegaan op motivatie om deel te nemen, waardevolle onderdelen van de training en de ervaren impact op zelfredzaamheid. Ook worden eventuele knelpunten en verbeterpunten besproken. Daarnaast worden gesprekken gevoerd met mensen die de training niet hebben gevolgd om inzicht te krijgen in hun beweegredenen en mogelijke drempels.

Telefonische interviews vormen een laagdrempelige en efficiënte methode om deelnemers te spreken zonder dat zij hun dagelijkse routine hoeven te onderbreken. Dit is vooral geschikt voor ouderen met beperkte mobiliteit of voor wie een huisbezoek niet gewenst is. De flexibiliteit in planning en de tijdsbesparing maken het mogelijk om een bredere groep deelnemers te bereiken.

Een nadeel van telefonische interviews is dat er geen observatie mogelijk is, waardoor praktische effecten van de training minder zichtbaar zijn. Ook kan de interactie minder persoonlijk aanvoelen, wat invloed kan hebben op de diepgang van de resultaten.

Huisbezoeken bieden een meer persoonlijke en diepgaande benadering. Door deelnemers in hun eigen leefomgeving te spreken, ontstaat een beter beeld van hoe de training hun dagelijks leven beïnvloedt. Dit maakt het mogelijk om niet alleen te luisteren naar ervaringen, maar ook om gedragsveranderingen en praktische verbeteringen te observeren.

Een huisbezoek biedt daarnaast inzicht in bredere factoren die de mate van zelfredzaamheid beïnvloeden. Sommige veranderingen zijn niet altijd direct merkbaar in een gesprek, maar worden zichtbaar wanneer iemand zijn of haar dagelijkse routines laat zien.

Hoewel huisbezoeken waardevolle inzichten opleveren, zijn ze tijdsintensief en niet altijd wenselijk voor de deelnemer. Sommige mensen voelen zich minder op hun gemak bij een bezoek, vooral degenen die niet hebben deelgenomen aan de training. Daarom wordt vooraf zorgvuldig gecommuniceerd over het doel en belang van het gesprek, om weerstand te verminderen en de bereidheid tot deelname te vergroten.

5.1.2 Methode data-analyse

Na het afnemen van de interviews volgt de analysefase, waarin de verzamelde data wordt verwerkt en geordend om patronen en verbanden te identificeren. Dit wordt gedaan door middel van thematische analyse, een veelgebruikte methode binnen kwalitatief onderzoek (Clarke & Braun, 2006).

5.1.2.1 Transcriberen

De eerste stap in de analyse is het uitwerken van de interviews in de vorm van transcripties. Dit betekent dat de gesprekken letterlijk worden uitgeschreven, zodat er een volledig overzicht is van wat er is besproken. Vervolgens worden deze transcripten samengevat, waarbij de belangrijkste inzichten (*take-aways*) per interview worden benoemd en ondersteund met relevante quotes van de deelnemers. Dit helpt bij het onderbouwen van de analyse en maakt het mogelijk om direct de ervaringen en perspectieven van de respondenten mee te nemen in de rapportage.

5.1.2.2 Coderen

Coderen is een systematische manier om data te organiseren en te analyseren. Het houdt in dat tekstfragmenten worden voorzien van labels (codes) die verwijzen naar terugkerende thema's of onderwerpen binnen de interviews (Miles & Huberman, 1994). Door deze codes vervolgens te clusteren, kunnen bredere thema's worden geïdentificeerd die inzicht geven in hoe deelnemers het programma hebben ervaren en welke impact het heeft gehad op hun zelfredzaamheid. Voor de gebruikte codes in het onderzoek wordt verwezen naar Bijlage 3.

Het coderen van de interviews wordt uitgevoerd in verschillende fasen:

1. Open coderen – In deze eerste fase worden de transcripten zorgvuldig gelezen en worden belangrijke uitspraken gemarkeerd. Deze fragmenten krijgen een code die de inhoud samenvat, bijvoorbeeld *“Groepsverband als motivatie”* of *“Positieve ervaringen met de oefeningen”*.
2. Axiaal coderen – In deze fase worden de codes gegroepeerd in overkoepelende thema’s. Zo kunnen codes als *“Groepsverband als motivatie”* en *“Gezellige sfeer”* samenkomen onder het thema *“Sociale ervaring”*.
3. Selectief coderen – Ten slotte worden de belangrijkste thema’s geselecteerd die de kern van de bevindingen vormen. Deze thema’s worden in de context geplaatst van de deelvragen.

5.1.3 Beperkingen van het onderzoek

Dit onderzoek kent enkele beperkingen die in overweging moeten worden genomen. Ten eerste is er de mogelijkheid van een selectieve steekproef, aangezien niet alle uitgenodigde respondenten bereid zullen zijn deel te nemen. Dit kan leiden tot een vertekening in de resultaten, omdat de deelnemers mogelijk niet volledig representatief zijn voor de gehele populatie (Stucki, 2005).

Bovendien is de generaliseerbaarheid van de resultaten beperkt. Kwalitatief onderzoek maakt vaak gebruik van kleinere, niet-willekeurige steekproeven, waardoor de bevindingen niet zonder meer kunnen worden toegepast op de gehele populatie van ouderen die in aanmerking komen voor het programma (Vakgroep Theorie Methode en Statistiek, 2024). In dit onderzoek is de steekproef relatief klein, wat betekent dat de bevindingen een indicatie geven van trends en ervaringen, maar dat de werkelijkheid in sommige opzichten kan afwijken.

5.2 Andere gemeenten

In dit deel van het onderzoek wordt beschreven hoe andere gemeenten soortgelijke programma’s evalueren en welke inzichten hieruit zijn meegenomen voor ons eigen onderzoek.

Uit een gesprek met een andere gemeente is gebleken dat de betrouwbaarheid van eerder verzamelde data mogelijk beperkt was. In deze gemeente werd onderzoek gedaan naar de effecten van een sociaal programma, waarbij deelnemers na afloop uitsluitend via een schriftelijke enquête werden bevraagd. Omdat er geen face-to-face contact was, ontbrak de mogelijkheid om door te vragen of antwoorden nader te verduidelijken. Hierdoor bestaat het risico dat de verstrekte informatie minder genuanceerd of minder betrouwbaar is.

Daarnaast lieten de resultaten zien dat sommige respondenten mogelijk strategisch antwoordden. Zo gaven sommige deelnemers lagere scores op vragen over hun zelfstandigheid bij huishoudelijke taken, mogelijk met de gedachte dat zij daardoor alsnog in aanmerking zouden komen voor huishoudelijke hulp.

Om deze beperkingen in dit onderzoek te voorkomen, wordt ervoor gekozen om semigestructureerde interviews af te nemen in plaats van een schriftelijke enquête. Door deze aanpak worden niet alleen de antwoorden van de deelnemers geregistreerd, maar kan er ook worden doorgevraagd om een beter inzicht te krijgen in hun beweegredenen en ervaringen. Bovendien zal bij de start van elk interview expliciet worden aangegeven dat de onderzoeker onpartijdig is en dat de resultaten geen invloed hebben op de ondersteuning die zij al dan niet ontvangen. Deze transparantie draagt bij aan eerlijkere antwoorden en vergroot de betrouwbaarheid van het onderzoek. Hierdoor krijgt de gemeente Hengelo een nauwkeuriger beeld van de daadwerkelijke effecten van de training van HRC Powerful Ageing en kunnen er gefundeerde aanbevelingen worden gedaan aan de gemeente Hengelo.

5.3 Meetbaar maken van hoofd- en deelvraag

In dit onderdeel wordt beschreven op welke manier de hoofd- en deelvragen van het onderzoek meetbaar worden gemaakt. Dit is essentieel om betrouwbare en bruikbare conclusies te kunnen trekken.

De vier kernaspecten die uit de theorie naar voren komen, vormen de basis voor het in kaart brengen van de ervaringen met de Powerful Ageing training. Deze aspecten omvatten: (1) De ervaringen van deelnemers met de Powerful Ageing training, (2) De ervaren impact op hun zelfredzaamheid, (3) Knelpunten en mogelijke verbeterpunten binnen het programma en (4) De perspectieven van mensen die voor hun deelname in aanmerking kwamen, maar besloten niet deel te nemen, inclusief hun redenen hiervoor. Deze aspecten zijn direct verbonden met de deelvragen van dit onderzoek. Zo geeft de beoordeling van de ervaren impact op de zelfredzaamheid antwoord op de vraag in welke mate de training hieraan bijdraagt. De beleving van deelnemers tijdens en na de training biedt inzicht in hun ervaringen met de opzet en uitvoering van het programma. Daarnaast helpen de geïdentificeerde knelpunten en verbeterpunten om de effectiviteit van de training te evalueren. Ten slotte maken de perspectieven van niet-deelnemers het mogelijk om te onderzoeken welke factoren een rol spelen bij het besluit om niet deel te nemen en of er drempels zijn die deelname kunnen belemmeren.

Operationaliseren betekent dat de abstracte, conceptuele ideeën vertaald worden naar meetbare variabelen. Hieronder volgt de operationalisatie voor de vier belangrijke aspecten:

De ervaringen van deelnemers met de Powerful Ageing training

- De manier waarop deelnemers de uitvoering van de Powerful Ageing training ervaren;
- De effecten die deelnemers na afloop van de training opmerken in hun dagelijks functioneren en zelfredzaamheid.

De ervaren impact op hun zelfredzaamheid

- De bijdrage van de Powerful Ageing training aan de ervaren zelfredzaamheid van de deelnemers;
- Specifieke veranderingen in zelfredzaamheid die deelnemers hebben opgemerkt na het volgen van de training.

Knelpunten en mogelijke verbeterpunten binnen het programma

- Knelpunten die deelnemers ervaren tijdens de training en de invloed hiervan op de effectiviteit in het vergroten van de zelfredzaamheid;
- Gewenste verbeteringen in de training om de ervaren zelfredzaamheid verder te versterken.

De perspectieven van mensen die voor hun deelname in aanmerking kwamen, maar besloten niet deel te nemen, inclusief hun redenen hiervoor.

- Redenen waarom bepaalde geïncludeerde deelnemers hebben besloten niet deel te nemen aan de training;
- De beoordeling van niet-deelnemers over mogelijk bijdrage van de training aan hun zelfredzaamheid en factoren die hen in de toekomst kunnen overtuigen om deel te nemen.
- De redenen van de melding en hoe de inwoner de hulpvraag heeft opgelost.

Om te zorgen dat het interview aansluit bij de hoofd- en deelvragen van dit onderzoek, wordt eerst een pilotinterview afgenomen. Dit dient als test om te beoordelen of de vragen duidelijk en relevant zijn en of ze daadwerkelijk meten wat nodig is om de onderzoeksvragen te beantwoorden. Tijdens deze testfase wordt gekeken of deelnemers de vragen goed begrijpen en of de antwoorden voldoende inzicht geven in hun ervaren zelfredzaamheid na deelname aan de Powerful Ageing-training. Op basis van de pilotinterviews wordt geëvalueerd of de vragen eventueel aangepast of aangescherpt moeten worden.

Door deze aanpak wordt voorkomen dat onduidelijke of suggestieve vragen invloed hebben op de resultaten. Na eventuele aanpassingen wordt het definitieve interview afgenomen bij de overige respondenten, zodat betrouwbare en relevante gegevens worden verzameld.

5.4 Betrouwbaarheid en validiteit

Om de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek te waarborgen, worden verschillende methodologische maatregelen genomen. Betrouwbaarheid verwijst naar de mate waarin onderzoeksresultaten consistent en reproduceerbaar zijn. Een onderzoek is betrouwbaar wanneer het bij herhaling onder dezelfde omstandigheden vergelijkbare uitkomsten oplevert (Baarda, et al., 2021). Validiteit daarentegen duidt op de mate waarin het onderzoek daadwerkelijk meet wat het beoogt te meten (Swanborn, 2015). Een valide onderzoek voorkomt systematische fouten en zorgt ervoor dat de resultaten een accuraat beeld geven van de werkelijkheid.

Om de betrouwbaarheid te verhogen, wordt in dit onderzoek gewerkt met een consistente interviewleidraad. Alle interviews volgen een vaste set kernvragen, waardoor de antwoorden van verschillende respondenten beter met elkaar kunnen worden vergeleken en de kans op variatie door inconsistent interviewgedrag wordt verkleind. Dit draagt bij aan de interne betrouwbaarheid van het onderzoek (Baarda, et al., 2021).

Daarnaast wordt een pilotinterview ingezet om de betrouwbaarheid verder te vergroten. Het eerste interview wordt gebruikt als testinterview. Dit pilotinterview dient om te controleren of de vragen aansluiten bij wat gemeten moet worden en of deelnemers de vragen goed begrijpen. Indien nodig worden de vragen aangepast voordat de overige interviews worden afgenomen. Dit draagt bij aan de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek, omdat het helpt om systematische fouten te voorkomen en de consistentie in de dataverzameling te verbeteren.

Voor de validiteit van het onderzoek is het essentieel dat de gebruikte methoden daadwerkelijk meten wat wordt beoogd. Dit wordt op verschillende manieren gewaarborgd:

- Inhoudsvaliditeit: De interviewvragen zijn gebaseerd op theoretische inzichten over zelfredzaamheid en de training van HRC Powerful Ageing. Hierdoor wordt verzekerd dat de vragen aansluiten bij de onderzoeksvraag en dat alle relevante aspecten van de ervaring van deelnemers worden meegenomen.
- Constructvaliditeit: Door deelnemers te vragen naar zowel hun persoonlijke ervaringen als concrete gedragsveranderingen, wordt een compleet beeld verkregen van de impact van de training. Dit helpt om subjectieve en objectieve gegevens met elkaar in verband te brengen en systematische vertekening te verminderen.
- Triangulatie: Om de validiteit verder te versterken, wordt gebruikgemaakt van meervoudige perspectieven. Zowel deelnemers als niet-deelnemers worden geïnterviewd om een evenwichtig beeld te krijgen van zowel de ervaren effecten als mogelijke drempels voor deelname. Daarnaast wordt kritisch gereflecteerd op vooroordelen bij de analyse van de interviews.

Een ander belangrijk aspect is reflectie op vooroordelen. Omdat kwalitatief onderzoek gevoelig kan zijn voor subjectieve interpretaties, wordt bij de analyse kritisch gekeken naar mogelijke vooroordelen en worden tegenstrijdige antwoorden zorgvuldig gewogen. Dit proces draagt bij aan zowel de betrouwbaarheid als de validiteit, omdat het helpt om systematische vertekeningen in de dataverzameling en -analyse te verminderen (Maso & Smaling, 1998).

Door deze methodologische waarborgen toe te passen, wordt de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek zoveel mogelijk gewaarborgd. Hoewel kwalitatief onderzoek per definitie interpretatief is en daardoor minder generaliseerbaar dan kwantitatief onderzoek, zorgen de gehanteerde maatregelen ervoor dat de resultaten een representatief en accuraat beeld geven van de ervaringen en effectiviteit van het programma Krachtig Oud Worden.

6. Analyse en resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de interviews geanalyseerd en gepresenteerd. De verzamelde data zijn systematisch gecodeerd en geordend rondom de hoofdthema's die aansluiten bij de deelvragen (5.1.1. is deelvraag 1, 5.1.2. is deelvraag 2 enzovoort). Binnen ieder thema worden de relevante onderwerpen besproken die tijdens de interviews naar voren zijn gekomen. Daarbij wordt beschreven wat de deelnemers hierover hebben aangegeven, aangevuld met een korte samenvatting van de belangrijkste bevindingen per onderwerp en is er een overzicht van de meest voorkomende codes toegevoegd. De codes zijn geselecteerd op basis van frequentie en zijn relevant omdat het inzichtelijk maakt welke thema's het meest genoemd worden, en onderbouwt op deze manier de kerninzichten uit het onderzoek.

De analyse geeft inzicht in de ervaringen van de deelnemers, de knelpunten die zij hebben benoemd, evenals suggesties voor mogelijke verbeteringen. Hiermee vormt dit hoofdstuk de basis voor de conclusies en aanbevelingen die in de volgende hoofdstukken worden uitgewerkt.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van het aantal geïnterviewde personen per doelgroep.

Groep	Aantal geïnterviewde
Actieve deelnemers	8
Voormalige deelnemers	4
Niet- deelnemers	4

6.1 Uitkomst van de interviews

6.1.1 De ervaring van de training

De ervaring van de training is afhankelijk van individuele verwachtingen, fysieke mogelijkheden en de manier waarop de training is georganiseerd.

Tijdens de interviews is onderzocht hoe actieve deelnemers (8 respondenten) en de voormalige deelnemers (4 respondenten) de training hebben beleefd, welke onderdelen als positief of negatief werden ervaren en hoe de begeleiding tijdens de training is ervaren. Hierbij is gekeken naar factoren zoals toegankelijkheid, inhoud en de mate van persoonlijke afstemming. Een volledig overzicht van de gebruikte interviewvragen is te vinden in Bijlage 1.

Algemene tevredenheid

De algemene indruk van de training is overwegend positief, met enkele nuances. Zes van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over de algemene tevredenheid. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Vijf respondenten zijn positief over het programma. Ze noemen het leuk, goed opgezet, waardevol en professioneel begeleid.
- Eén respondent is uitgesproken negatief en geeft aan dat zij liever niet meer meedoet.
- De overige zes respondenten zeggen niets over de algemene tevredenheid.

Hier is een overzicht van de vier meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Positieve ervaring met training	6
Positieve ervaring met oefeningen	2
Waardering voor programma en trainers	3
Ontevredenheid over de training	1

De meerderheid van de respondenten heeft een positieve ervaring met de training, waarbij begeleiding en programmaopzet als goed worden beoordeeld. Er zijn enkele kanttekeningen over de zwaarte van bepaalde oefeningen en over de mate van vrijheid binnen het programma, maar deze lijken niet de dominante ervaring te zijn.

Begeleiding en instructie

De algemene indruk van de begeleiding is overwegend positief, met een paar kanttekeningen. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Elf respondenten ervaren de begeleiding als positief, ondersteunend en motiverend. Er wordt goed geluisterd naar individuele mogelijkheden en grenzen, en alternatieve oefeningen worden aangeboden.
- Elf respondenten geven aan dat de begeleiding als vriendelijk, deskundig en motiverend wordt ervaren.
- Eén respondent vond de overgang naar een gevorderde groep te snel en niet goed uitgelegd, wat voor verwarring zorgde.
- Elf respondenten geven aan dat wanneer een oefening te zwaar is, er een alternatief geboden wordt dat beter past bij de fysieke mogelijkheden.
- Er is één respondent dat heeft opgemerkt dat er niet altijd goed wordt opgelet of oefeningen correct worden uitgevoerd. Ook wordt genoemd dat er soms stagiaires aanwezig zijn zonder voldoende toezicht.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Positieve ervaring met begeleiding	7
Aanpassingen bij lichamelijke beperkingen	3
Begeleiding tijdens oefeningen	3
Goede communicatie	2
Controle door begeleiding	2

De begeleiding en instructie wordt door de overgrote meerderheid van de respondenten als positief ervaren. De respondenten voelen zich serieus genomen, krijgen persoonlijke aandacht en waarderen de betrokkenheid van de fysiotherapeuten. Zij ervaren dat er ruimte is voor maatwerk. Slechts één respondent uit kritiek over de begeleiding en instructie.

De duur en frequentie van de training

Er is naar voren gekomen dat de duur en frequentie van de training overwegend als acceptabel en goed vol te houden worden ervaren, met enkele variaties in perspectief. Alle twaalf respondenten hebben iets gezegd over de duur en frequentie van de training.

- Elf respondenten vinden de lengte van de sessies (veertig minuten) prima, waarvan drie respondenten hebben aangegeven dat het niet langer hoeft te duren dan veertig minuten.
- Negen respondenten geven aan dat de frequentie (twee keer in de week) prima is.
- De pauzes binnen de training worden door vier respondenten als nuttig en welkom ervaren.
- Daarbij geven drie respondenten aan dat twee keer in de week trainen wel veel is.
- Eén andere respondent geeft aan dat toen hij in nieuwe groep ging trainen het wel zwaarder was, omdat het niveau hoger was.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Duur training is goed	8
Frequentie is goed te doen	9
Waardering voor pauzes en rustmomenten	4
Training te frequent voor sommige deelnemers	1

De meeste respondenten zijn tevreden over de duur en frequentie van de training, waarbij deze als haalbaar en goed opgebouwd wordt ervaren. Enkele respondenten geven aan dat het soms wat veel is, maar dat ze het kunnen volhouden omdat zij zich hierop instellen.

De sociale ervaring

Er komt naar voren dat de sociale aspecten van de training positief worden ervaren door de respondenten. Elf van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over de sociale ervaring. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Zes respondenten waarderen het trainen in een groep en vinden het prettiger dan alleen trainen.
- De sociale sfeer wordt als gezellig en stimulerend ervaren door zeven respondenten waarbij deelnemers elkaar aanmoedigen.

- Eén respondent merkt op dat ze meer geneigd is om door te zetten dankzij het groepsverband.
- De training helpt bij één respondent om even haar zorgen los te laten en zich minder bezig te houden met bijvoorbeeld zorg en gezin.
- Twee respondenten geven aan dat zij het prettig vinden dat de groep bestaat uit mensen van vergelijkbare leeftijd.
- Er zijn drie respondenten die het contact met anderen als waardevol en stimulerend beschouwen, met zelfs sociale activiteiten na de training, zoals samen koffie drinken.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Gezellige sfeer	4
Positieve ervaring met groepstraining	3
Sociale interactie als voordeel	3
Groepsdynamiek als stimulans voor activiteit	2
Steun ervaren binnen de groep	2

De meeste respondenten ervaren groepstraining als prettig, sociaal en motiverend. De training helpt hen niet alleen fysiek, maar ook mentaal door afleiding en sociale interactie. Over het algemeen wordt de groepsdynamiek als positief en stimulerend gezien.

Advies en voorkeur

Het blijkt dat de respondenten verschillende perspectieven hebben op de training, waarbij aanbevelingen en kanttekeningen worden genoemd. Negen van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over advies en voorkeur. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Zes respondenten zouden de training aanraden aan anderen, omdat ze deze als zinvol en effectief ervaren.
- Eén respondent heeft aangegeven dat zij zelfs anderen wil overtuigen om deel te nemen, vooral degenen die twijfelen.
- Eén respondent geeft aan dat ze de eerste veertien weken kan aanraden, omdat je daarin ziet dat je vooruit kan gaan.
- Eén respondent geeft aan dat zij de training wel zou aanraden, maar dat zij liever huishoudelijke hulp had gehad.
- Eén respondent geeft aan dat hij het moeilijk vindt om een aanbeveling te doen vanwege verschillende lichamelijke klachten.
- Twee respondenten geven aan dat zij behoefte hebben aan een ander soort oefening, zoals lichtere bewegingsvormen.
- Twee keer per week trainen wordt door één respondent als veel ervaren, vooral in combinatie met vervoer.
- Eén respondent raadt de training niet aan als vervanging voor huishoudelijke hulp.

Hier is een overzicht van de vier meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Adviseren van training en belang van beweging	6
Positieve ervaring en positief advies	6
Behoeftte aan hulp in het huishouden	1
Bezorgdheid over frequentie van trainingen en transport	1

Er is een overwegend positieve houding tegenover de training, waarbij veel respondenten deze als waardevol beschouwen en aanbevelen. Tegelijkertijd zijn er opmerkingen over de intensiteit en de bredere context van zorgondersteuning.

Belemmeringen voor deelname

Uit de interviews is gebleken dat er een aantal respondenten lichamelijke klachten ervaarde die hun deelname belemmerde. Drie van de twaalf respondenten hebben aangegeven belemmeringen te ervaren tijdens de training. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Drie respondenten ervaren diverse lichamelijke klachten. Zij ervaren dat bepaalde oefeningen moeilijker worden door de klachten.

- Hoewel er momenten zijn om vooruitgang te meten, heeft één respondent hier weinig aan meegedaan vanwege medische problemen en ziekenhuisbehandelingen.
- Eén respondent begrijpt het belang van zichzelf uitdagen, maar ervaart toch problemen door gewichten en andere lichamelijke klachten.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Fysieke klachten	2
Fysieke klachten belemmeren deelname aan oefeningen	1
Tussentijdse evaluaties	1

De respondenten erkennen het belang van beweging en vooruitgang, maar voor sommigen zijn medische klachten een belemmering. Dit heeft geleid tot uitdagingen bij deelname, pijnklachten en zelfs het stoppen met de training.

Verwachtingen en motivatie

In dit onderwerp komen motivatie, verwachtingen en communicatie als belangrijke thema's naar voren. Elf van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over hun verwachting en/of motivatie. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Drie respondenten gingen open en gemotiveerd de training in, vaak met het doel om hun mobiliteit te behouden en niet achteruit te gaan.
- Regelmatig bewegen was een belangrijke reden om deel te nemen voor twee respondenten.
- Sociale interactie werd gezien als een stimulans om actief te blijven en deel te nemen voor één respondent.
- Vijf respondenten wisten niet precies wat de training inhield en hadden zelf een bepaalde verwachting.
- Er was verwarring over het intakegesprek door één respondent, waarbij hij dacht dat de intake enkel voor zijn partner zou zijn.
- Twee respondenten dachten eerst dat de training verbonden was aan huishoudelijke hulp, wat achteraf niet het geval bleek.
- Er was onduidelijkheid over het afbouwen van hulp door één respondent, wat pas later werd begrepen.
- Eén respondent benoemt dat slechte communicatie een probleem was, waardoor ze geen hulp konden afbouwen.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Motivatie om te proberen	2
Verwachtingen voorafgaand aan de training	10
Slechte communicatie en te vroeg stopzetten van hulp	2
Verminderde motivatie door fysieke belasting	2
Gevoel van misleiding en wantrouwen richting beleid	1

Er waren een aantal respondenten gemotiveerd en met een open houding begonnen aan de training, maar er waren misverstanden over de verwachtingen en communicatie. Respondenten gaven dat ze niet wisten dat het gevolgen had voor de huishoudelijke hulp en anderen wisten niet dat ze oefeningen moesten gaan doen. Sociale interactie en beweging werden vaak als belangrijke motivatoren genoemd, maar sommige respondenten ondervonden fysieke uitdagingen die hun motivatie beïnvloedden.

Fysieke ervaring ten opzichte van de training

In dit onderwerp komen fysieke uitdagingen, grenzen, individuele vooruitgang en effecten van de training, als belangrijke thema's naar voren. Elf van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over hun fysieke ervaring ten opzichte van de training. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- De resultaten van de training waren gemengd. Twee respondenten merkten geen verbetering in fysieke mogelijkheden, terwijl vijf respondenten wel een positieve impact ervoeren, zoals een betere houding, conditie, beter uithoudingsvermogen of spierversterking. En één respondent merkte geen fysieke vooruitgang.
- Eén respondent vond dat de training weinig effect had op de conditie, maar wel hielp bij het soepel houden van gewrichten.
- Acht respondenten geven aan dat bepaalde oefeningen te zwaar waren of dat ze fysiek niet in staat waren om bepaalde bewegingen uit te voeren, waarvan 6 respondenten aangaven dat de oefeningen dan werden aangepast naar een niveau wat zij wel konden uitvoeren.
- Twee respondenten moesten voorzichtig zijn door medische aandoeningen, waardoor ze moeite hadden met inspanning.
- Er waren verschillen in de groep qua fitheid en leeftijd, waardoor één respondent moeite had om bij te blijven.
- Eén respondent geeft aan dat hij wilde stoppen, maar niet heeft gedaan omdat hij heeft ervaren dat het goed is om te bewegen.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Beperkingen in oefeningen	3
Fysieke klachten namen toe tijdens training	2
Positieve ervaring met oefeningen	2
Problemen met vervoer	2
Motivatatie om door te gaan wordt belemmerd door gezondheidsproblemen	2

De ervaringen met de training variëren sterk per respondent. Sommige respondenten merkten fysieke vooruitgang, terwijl anderen uitdagingen ondervonden en zelfs stopten vanwege fysieke beperkingen. De training leek vooral effectief voor spierversterking en mobiliteit, maar minder voor algehele conditieverbetering.

Gebrek aan informatie

Er was bij een tweetal sprake van onvoldoende duidelijke communicatie voorafgaand aan de training, wat bij hen tot verwarring leidde. Hier zijn de kernpunten:

- Eén respondent had graag meer willen toelichten over zijn lichamelijke gesteldheid.
- Een andere respondent benoemt gebrekkige communicatie over de inhoud van het programma, wat leidde tot verwarring over de verwachtingen van de training.

Hoewel duidelijke communicatie belangrijk is bij een training, lijkt slechts een klein aantal respondenten echt hinder te hebben ervaren door een gebrek aan informatie vooraf. Dit kan betekenen dat de meeste respondenten zich hebben aangepast aan de situatie of dat het probleem niet wijdverspreid was.

6.1.2 De ervaren zelfredzaamheid

Zelfredzaamheid verwijst naar het vermogen van een persoon om zelfstandig te functioneren in het dagelijks leven en de mate waarin iemand zich in staat voelt om zonder hulp bepaalde taken uit te voeren. Dit kan zowel fysieke als mentale aspecten omvatten, zoals mobiliteit, huishoudelijke activiteiten, sociale interacties en het regelen van zorg.

In de interviews zijn een aantal vragen gesteld om de ervaren zelfredzaamheid van actieve deelnemers (acht respondenten) en de voormalige deelnemers (vier respondenten) in kaart te brengen. Hierbij is gekeken naar hoe zij hun zelfstandigheid beleven en beoordelen, welke factoren hier invloed. Voor een volledig overzicht van deze vragen, zie Bijlage 1.

Fysieke ervaring en vooruitgang buiten de training

In dit onderwerp komen twee hoofdthema's naar voren: positieve effecten van de training en fysieke beperkingen en uitdagingen. Acht van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over hun fysieke ervaring

buiten de training en zes respondenten hebben iets gezegd over hun fysieke vooruitgang buiten de training. Hier zijn de belangrijkste inzichten:

- Zes respondenten merken verbetering in spierkracht en mobiliteit, waardoor bepaalde dagelijkse taken makkelijker worden.
- Twee respondenten geven aan dat ze minder afhankelijk zijn van hulpmiddelen, zoals een knijpstok of trolley.
- Er is sprake van meer energie en motivatie, wat bijdraagt aan een gevoel van zelfredzaamheid door twee respondenten.
- Vier respondenten ervaren verbeterde loopprestaties door sterker geworden beenspieren.
- Drie respondenten moeten nog steeds voorzichtig zijn bij activiteiten zoals bukken en tillen, ondanks enige vooruitgang.
- Niet alle deelnemers ervaren blijvende verbetering; vijf respondenten hebben terugvallen of zelfs nieuwe klachten gekregen.
- Rugklachten of andere blessures worden genoemd als negatieve effecten van fysieke inspanning door twee respondenten.
- Er is onzekerheid over fysieke gesteldheid, waarbij twee respondenten energieverlies ervaren zonder duidelijke oorzaak.
- De training heeft voor drie respondenten geen grote impact gehad op hun algehele fysieke mogelijkheden of dagelijkse taken.

Hier is een overzicht van de negen meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Beperking in fysieke inspanning	3
Verbetering van fysieke mogelijkheden	3
Zelfredzaamheid	3
Verbeterde mobiliteit tijdens deelname, afname na beëindiging	2
Training leidde tot fysieke klachten	2
Geen grote veranderingen in fysieke gesteldheid	2
Positieve ervaring in het uitvoeren van huishoudelijke taken	2
Verminderde energie	2
Beperkingen in activiteiten	2

De training heeft verschillende effecten op deelnemers. Sommige ervaren verbetering in kracht, mobiliteit en zelfstandigheid, terwijl anderen moeite hebben met fysieke uitdagingen en klachten. De impact van de training hangt sterk af van de individuele gezondheidstoestand en persoonlijke omstandigheden.

Mentale vooruitgang

In dit onderwerp komen vertrouwen in het eigen lichaam, zelfstandigheid en de invloed van de training als belangrijke thema's naar voren. Zes van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over mentale vooruitgang. Hier zijn de kerninzichten:

- Er zijn ook twee respondenten die groei in zelfvertrouwen ervaren, vooral doordat ze succes behalen in oefeningen en fysieke vooruitgang merken.
- Voor één respondent heeft de training positieve effecten op haar humeur.
- Vijf respondenten zien zichzelf als zelfstandig, en benoemen dat ze graag zelf dingen blijven doen.
- Zelfstandigheid is een belangrijke motivatie, waarbij twee respondenten het prettig vinden dat ze geen hulpmiddelen nodig hebben.
- Drie respondenten merken geen verandering in hun lichaamsvertrouwen sinds het begin van het programma.
- Eén respondent benoemt dat gebeurtenissen uit het verleden het vertrouwen in fysieke capaciteiten hebben beïnvloed, waardoor dit niet volledig is hersteld.
- Eén respondent merkt dat ze geen grote veranderingen in fysieke voortgang ervaart, ondanks haar deelname.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Zelfstandigheid	5
Geen verandering in vertrouwen lichaam	2
Meer conditie en blijer gevoel	2
Verminderd vertrouwen in het lichaam	1
Positiever humeur	2

Er zijn gemengde ervaringen met de impact van de training. Sommige respondenten merken vooruitgang in fysieke mobiliteit en zelfvertrouwen, terwijl anderen geen verandering of zelfs een afname in vertrouwen ervaren. Zelfstandigheid is een belangrijk aspect in hoe deelnemers hun gezondheid en capaciteiten beoordelen, waarbij lichte ondersteuning soms gewenst is, maar volledige afhankelijkheid wordt vermeden.

Dagelijkse activiteiten

In dit onderwerp komen dagelijkse activiteiten, fysieke beperkingen en sociale betrokkenheid als belangrijke thema's naar voren. Acht van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over dagelijkse activiteiten. Hier zijn de kerninzichten:

- Drie respondenten blijven actief in hun dagelijks leven, zoals boodschappen doen, wandelen en fietsen naar de stad.
- Er zijn twee deelnemers die hun activiteiten hebben aangepast, bijvoorbeeld door bepaalde bewegingen bewust te vermijden.
- Eén respondent geeft aan dat hij zijn bestaande activiteiten makkelijker kan blijven doen.
- Eén respondent benoemt dat het vasthouden van een boek nu makkelijker gaat, ondanks eerdere lichamelijke klachten.
- Twee respondenten ervaren verbeteringen in hun mobiliteit, terwijl anderen niet veel veranderingen merken.
- Twee respondenten blijven actief in sociale activiteiten, zoals vrijwilligerswerk, jokeren, rummikub en dammen.
- Eén respondent merkt dat dagelijkse taken moeilijker worden.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Beperkingen in huishoudelijke taken	2
Verbeterde mobiliteit tijdens deelname, afname na beëindiging	2
Geen nieuwe activiteiten, maar verbeterd functioneren	2
Veel beweging in dagelijks leven	2
Behoud van zelfstandigheid zolang het fysiek mogelijk is	2

De training heeft bij sommige respondenten bijgedragen aan beter functioneren in bestaande activiteiten, terwijl anderen geen grote veranderingen hebben ervaren. Sociale betrokkenheid speelt een belangrijke rol, met veel respondenten die actief blijven in vrijwilligerswerk en spelactiviteiten, zelfs als hun fysieke belastbaarheid afneemt.

6.1.3 Knel- en verbeterpunten

De effectiviteit van de training hangt samen met verschillende factoren, waaronder de opzet, toegankelijkheid en verwachtingen van de deelnemers. Tijdens de interviews is onderzocht welke knelpunten actieve deelnemers (acht respondenten) en de voormalige deelnemers (vier respondenten) ervaren en welke verbeterpunten kunnen bijdragen aan een beter afgestemde en toegankelijke training.

Hierbij is gekeken naar aspecten zoals intensiteit, communicatie, begeleiding en de relatie tussen de training en ondersteuning. Een volledig overzicht van de gebruikte interviewvragen is te vinden in Bijlage 1.

Uit dit onderwerp komen locatieverandering, fysieke inspanning, communicatie en trainingservaring als belangrijke thema's naar voren. Negen van de twaalf respondenten hebben iets gezegd over knelpunten en verbeterpunten die zij hebben ervaren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent heeft de locatiewijziging niet prettig ervaren.
- Fietsen en roeien worden als belangrijke oefeningen gezien door één respondent voor fysieke vooruitgang en mobiliteit.

- Eén respondent erkent dat bewegen goed voor je is, maar geeft aan dat er ook verschillende manieren zijn om aan beweging te komen in plaats van met grote zware ballen tillen.
- Valpreventie wordt als te kort ervaren door één respondent.
- Eén respondent had vragen over het stoppen van huishoudelijke hulp, maar wist niet waar ze terecht kon en toen ze de vraag aan iemand had gesteld ervaarde ze dit als moeizaam.
- Drie respondenten hebben de indruk gekregen dat de training een vervanging was voor huishoudelijke hulp. Waarbij één respondent aangeeft dat er niet gezegd moet worden dat het ter voorkoming van hulp is. Het mag volgens deze respondent niet zo zijn dat iemand geen hulp meer kan krijgen als hij/zij gaat trainen.
- Vermoeidheid door de training en lang herstel worden genoemd als nadelen door één respondent.
- Kwaliteit verschilt per lesdag, afhankelijk van de aanpak en voorbereiding van de fysiotherapeut volgens twee respondenten.
- Eén hadden moeite met het begrijpen van Engelse termen in de uitleg.
- De frequentie van twee keer per week wordt door een enkeling als te veel ervaren.
- Eén respondent heeft de overstap naar een gevorderde groep als te snel ervaren, waardoor de overgang als lastig werd gezien.
- Eén respondent geeft aan dat de huisarts betrokken moet zijn bij de inzet van de training.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Kracht en fysieke activiteit	4
Behoefte en twijfels	4
Locatieverandering	1
Onverwachte gevolgen	2
Vragen en communicatie	2

De training biedt voordelen zoals verbeterde mobiliteit en kracht, maar kent ook uitdagingen zoals intensiteit, vermoeidheid en fysieke klachten. Communicatieproblemen en verwarring over huishoudelijke hulp beïnvloeden de ervaring. Sommige respondenten hebben baat bij specifieke oefeningen, terwijl anderen behoefte hebben aan medische begeleiding en een beter afgestemde intensiteit. De valpreventie wordt als beperkt ervaren, en de overgang naar gevorderde groepen verloopt niet altijd soepel.

6.1.4 Ervaring van niet-deelnemers

Tijdens de interviews is onderzocht waarom sommige mensen ervoor hebben gekozen niet deel te nemen (4 respondenten), welke verwachtingen zij hadden en hoe zij de beslissing hebben ervaren. Daarbij is gekeken naar factoren zoals motivatie, toegankelijkheid en persoonlijke omstandigheden. Een volledig overzicht van de gebruikte interviewvragen is te vinden in bijlage 1.

Ervaring intake

Uit deze uitspraken komen negatieve ervaringen met oefeningen, mismatch in verwachtingen en ontevredenheid over de intake als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Drie respondenten konden de oefeningen fysiek uitvoeren, maar vonden ze niet zinvol of niet passend bij hun behoeften.
- Locatie en type oefeningen speelden een rol in de negatieve beleving bij drie respondenten, zoals traplopen, om pionnetjes lopen en gewichtheffen.
- Eén respondent met een achtergrond in de zorg vond bepaalde oefeningen zelfs belachelijk.
- Vier respondenten voelden zich niet gehoord of begrepen tijdens de intake, vooral met betrekking tot hun fysieke beperkingen. Zij ervaarde het als een onvoldoende afgestemde intake, standaard benadering en dat er geen aandacht was voor lichamelijke klachten.
- Eén respondent was geïnteresseerd in de training, maar voelde zich genegeerd omdat zij geen reactie ontving. Dit veroorzaakte frustratie en bracht haar zelfs ertoe te overwegen een bericht in de krant te plaatsen.
- Drie respondenten ervaarde dat de intake onvoldoende werd afgestemd op de persoonlijke situatie.

Hier is een overzicht van de vijf meest voorkomende codes, gebaseerd op de frequentie waarmee ze voorkomen in het codeerbestand.

Code	Aantal keren genoemd
Negatieve ervaring met oefeningen	2
Onvrede over oefeningen	2
Frustratie over niet gehoord worden	1
Beleving en beoordeling intake	1
Oppervlakkige intake	1

De training sluit, volgens de respondenten, niet altijd goed aan op de verwachtingen en fysieke mogelijkheden van de respondenten, wat kan leiden tot teleurstelling en frustratie. Sommige respondenten ervaren de oefeningen als onzin of ongeschikt, terwijl anderen zich niet serieus genomen voelen tijdens de intake.

Gebrek aan informatie

Uit dit onderwerp komt verwarring over het intakeproces en onduidelijkheid over de gevolgen van deelname als belangrijke thema's naar voren. Drie van de vier respondenten hebben gebrek aan informatie ervaren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent ervaart de intake als anders dan verwacht en ervaarde onduidelijkheden over wie de beslissing nam.
- Eén respondent geeft aan dat zij telefonisch werd geïnformeerd dat zijn keuze om niet deel te nemen invloed had op de hulp die hij ontvang. Dit was hem echter niet duidelijk vooraf.
- Volgens één deelnemer werd er niet duidelijk gecommuniceerd waarom deelname aan de training relevant zou zijn.

De intakeprocedure roept bij sommige respondenten verwarring en onduidelijkheid op. Onduidelijke besluitvorming en een gebrek aan informatie over de gevolgen van deelname leiden tot teleurstelling en onzekerheid.

Verwachtingen en motivatie voor deelname

Uit dit onderwerp komen verwachtingen over de training, verwarring over de intake en persoonlijke afwegingen bij deelname als belangrijke thema's naar voren. Vier van de vier respondenten hebben iets gezegd over hun verwachtingen en motivatie voor deelname. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent wist niet wat ze kon verwachten van de intake, wat leidde tot verwarring.
- Eén respondent had een verkeerde indruk van de training, omdat deze werd gezien als een sociaal project.
- De training werd door twee respondenten gezien als een extra verplichting, in plaats van een kans om het lichaam te verbeteren of sociale contacten te leggen.
- De intake werd door drie respondenten als niet duidelijk ervaren, wat zorgde voor onzekerheid over de verwachtingen en doelen van de training.
- Eén respondent voelde zich niet goed geïnformeerd over de aard van de intake, wat twijfels opriep over de geschiktheid van het programma voor haar situatie.
- Eén respondent merkte op dat er een verschil is tussen wat normaal is voor mensen in hun situatie en wat hen werd gevraagd in de training.
- Twee respondenten zien de training als nuttig, maar de bereidheid om deel te nemen hangt af van persoonlijke factoren zoals leeftijd, gezondheid en behoefte aan extra ondersteuning.
- Eén respondent erkent het nut van de training voor anderen, zoals mensen in een rolstoel, maar ziet op dit moment geen directe noodzaak om zelf deel te nemen.
- Eén respondent sluit deelname in de toekomst niet uit, afhankelijk van veranderingen in gezondheid en situatie.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gesorteerd op frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Geen verwachting door te weinig informatie	1
Verwarring over doelstellingen en mismatch tussen verwachtingen en inhoud	1
Horen van anderen	1
Positieve houding t.o.v. training	1
Communicatie en verwachtingen	1

Miscommunicatie	1
Verplichting	1
Nuttigheid training	2
Toekomstige deelname	1

De ervaringen wijzen op onduidelijke communicatie en mismatch in verwachtingen, waardoor sommige respondenten verwarring of teleurstelling ervaren. Terwijl sommige respondenten de training nuttig vinden, zijn anderen kritisch over de inhoud en afstemming op hun persoonlijke situatie.

Redenen voor niet-deelname

Uit dit onderwerp komen afkeer van sport, behoefte aan autonomie en afwegingen bij deelname aan training als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent heeft nooit aan sport gedaan en heeft er zelfs een hekel aan. Schrijven en andere activiteiten krijgen de voorkeur boven fysieke training.
- Eén respondent dat zij autonomie en controle over eigen tijd wil beschikken en wil geen verplichtingen aangaan.
- Eén respondent wil controle houden over haar persoonlijke ruimte en sociale activiteiten, zonder druk van een vaste planning.
- Eén respondent koppelt bereidheid om deel te nemen aan toekomstige gezondheidsveranderingen, maar voelt op dit moment geen behoefte.
- Eén respondent heeft aangegeven dat hij niet verwacht dat er überhaupt fysieke verbetering mogelijk is, ook niet middels een training.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gesorteerd op frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Weerstand tegen sport	1
Voorwaarden voor deelname	1
Geen lichamelijke verbetering	1
Geen behoefte aan training	1
Voldoende beweging buiten de training en sociaal actief	2

Er zijn verschillende redenen waarom de niet-deelnemers hebben besloten om niet deel te nemen. Zo blijkt dat voldoende beweging, geen behoefte aan sport, wel behoefte aan autonomie en vrije tijdsbesteding en geen verwachte lichamelijke verbetering een rol spelen in deze redenen.

Belemmeringen voor deelname

Uit deze uitspraken komen twijfels over het effect van sport, praktische belemmeringen en moeite met deelname aan de training als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent vraagt zich af of sport daadwerkelijk bijdraagt aan spierkracht en fysieke taken, zoals klimmen op een ladder.
- Eén respondent benoemt dat het onderhouden van haar woning fysieke uitdagingen met zich meebrengt, wat invloed heeft op hun dagelijkse activiteiten.
- Afstand tot de fysiopraktijk speelt een rol, waarbij twee deelnemers aangeven dat de locatie dichtbij moet zijn vanwege beperkingen in vervoer, zoals niet meer kunnen rijden.
- Onduidelijkheid over de duur van het programma maken deelname ingewikkeld en minder haalbaar door één respondent.
- Lichamelijke klachten is voor één deelnemer de belangrijkste reden om niet deel te nemen aan de training, omdat er niet wordt verwacht dat de training de klachten kan verminderen.
- Eén respondent benoemt dat slechte terugkoppeling na de intake een probleem was, waardoor deelname werd bemoeilijkt. Uiteindelijk kwam er pas beweging in het proces na eigen initiatief, maar toen was deelname niet meer mogelijk.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gesorteerd op frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Twijfels over effectiviteit van sport en verband met praktische uitdagingen	1
Slechte communicatie en te vroeg stopzetten van hulp	1
Bereikbaarheid van de locatie	1

Vervoer naar training	1
Rugklachten	1

Hoewel sport en fysieke activiteit als nuttig worden gezien, hebben sommige respondenten twijfels over de werkelijke impact op hun situatie. Daarnaast zijn praktische belemmeringen zoals vervoer, afstand en fysieke klachten factoren die deelname bemoeilijken. Communicatie en terugkoppeling spelen een rol in hoe soepel het deelnameproces verloopt.

Dagelijkse activiteiten

Uit dit onderwerp komen actieve bezigheden en het vinden van geschikte lichaamsbeweging als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent benoemt activiteiten die zij en zijn partner nog uitvoeren.
- Eén respondent ervaart golfen als een geschikte activiteit voor zijn rug, zolang het niet te belastend is.

De uitspraken, die uit de interviews zijn gekomen, benadrukken de waarde van fysieke en sociale activiteiten bij het behouden van een actieve levensstijl. Lage-impact bewegingen, zoals golf, kunnen bijdragen aan mobiliteit en soepelheid, zonder extra belasting op gevoelige lichaamsdelen.

Advies en voorkeur

Uit dit onderwerp komen suggesties voor verbeterde toegankelijkheid van valpreventie en geografische spreiding van voorzieningen als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent stelt voor om valpreventie in buurthuizen te organiseren in plaats van in sportscholen.
- Eén respondent merkt op dat er nog geen locatie in een bepaalde wijk is en zou dit wenselijk vinden.

Deze opmerkingen benadrukken de praktische en logistieke behoeften van twee respondenten. Het voorstel om valpreventie in buurthuizen te organiseren kan bijdragen aan betere toegankelijkheid en efficiëntere inzet van middelen. Daarnaast wijst de wens voor een locatie in een specifieke wijk op het belang van regionale spreiding, zodat ondersteuning voor zoveel mogelijk mensen beschikbaar blijft.

Alternatief voor deelname

Uit deze uitspraken komen verschillende manieren van huishoudelijke ondersteuning, financiële drempels en zelfstandigheid in hulp regelen als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Drie respondenten betalen particulier voor huishoudelijke hulp, waarvan zij vinden dat dit een praktische maar kostbare oplossing is.
- Eén respondent heeft nu huishoudelijke ondersteuning via de Wmo.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gesorteerd op frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Particuliere hulp	3
Huishoudelijke hulp	1

Respondenten verschillen in hoe zij huishoudelijke hulp regelen: één iemand ontvangt ondersteuning via de Wmo, terwijl anderen particuliere oplossingen zoeken.

Knel- en verbeterpunten van niet-deelnemers

Uit dit onderwerp komen onvrede over het intakeproces, frustratie over voorwaarden voor hulp en behoefte aan een leeftijdsgerichte aanpak als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent ervaart het testen voorafgaand aan hulp als vreemd, omdat dit niet direct aansluit bij hun hulpvraag.
- Stilgevallen communicatie en het vermoeden van commercieel gewin hebben het wantrouwen in de organisatie vergroot voor één respondent.
- Er was geen schriftelijke bevestiging van toegang tot hulp, wat leidde tot frustratie en onzekerheid bij één respondent.
- Eén respondent vindt het onlogisch dat eerst een training gevolgd moet worden voordat praktische hulp wordt geboden.

- De toegang tot andere vormen van hulp werd ervaren als afhankelijk van deelname aan de training, wat als een drempel werd gezien door één respondent.
- Er wordt voorgesteld om een duidelijke leeftijdsgrens te hanteren, met voorkeur voor mensen boven de 70 die al ervaring hebben met krachttraining door één respondent.
- Eén respondent vindt het onbegrijpelijk dat krachttraining noodzakelijk wordt geacht voor mensen boven de 80.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gesorteerd op frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Negatieve ervaring met intake/test	1
Frustratie over procedure	1
Knelpunt in toegang tot hulp	2
Leeftijdsgrens bij de training	2
Leeftijd en fysieke mogelijkheden als belangrijke factoren	1

Er is onvrede over de intakeprocedure, waarbij gebrek aan communicatie en verplichte voorwaarden voor hulp leiden tot frustratie en wantrouwen. De training wordt als verplicht en niet altijd als logisch ervaren.

6.1.5 Overig

Hieronder worden uitspraken verzameld die niet direct betrekking hebben op de training, zelfredzaamheid, knelpunten of verbeterpunten, noch op de ervaringen van niet-deelnemers. In plaats daarvan richten deze uitspraken zich op de combinatie van huishoudelijke ondersteuning en de training, en hoe deelnemers deze wisselwerking ervaren. Daarnaast wordt een persoonlijke ervaring met een Wmo-consulent gedeeld, waarin inzicht wordt gegeven in de manier waarop gesprekken over ondersteuning worden gevoerd. Deze perspectieven werpen licht op de praktische gevolgen van deelname aan de training en hoe deze in relatie staat tot bestaande hulpstructuren.

Uit dit thema komen onvrede over het verband tussen training en hulpverlening, frustratie over communicatie en zorgen over geschiktheid voor ouderen als belangrijke thema's naar voren. Hier zijn de kerninzichten:

- Eén respondent heeft gehoord dat de training als alternatief voor huishoudelijke hulp wordt aangeboden, wat vragen oproept over de bedoeling van het programma.
- Eén respondent merkte dat zijn hulp werd afgebouwd nadat hij de training begon, wat leidt tot twijfels over mogelijke onbedoelde gevolgen van deelname.
- Ongewenste contactmomenten en een aangeboden test ondanks een expliciet verzoek om dit niet te doen, zorgden voor irritatie en ongemak bij één respondent.
- Eén respondent werd via een telefonisch bericht geïnformeerd dat het niet deelnemen invloed had op de ontvangen hulp, wat tot boosheid en frustratie leidde.
- De manier waarop een consulent tijdens het keukentafel gesprek naar een medewerker van Powerful Ageing telefoneerde werd als ongemakkelijk ervaren door één respondent, vooral als deelnemers zich onder druk gezet voelen om hun situatie te verdedigen.
- Eén respondent vindt dat ouderen (87 en 86 jaar) niet passend zijn voor het programma.
- Verhalen over moeite met het verkrijgen van hulp en medische beoordelingen vooraf worden als oneerlijk en zelfs beledigend ervaren door één respondent.

Hier is een overzicht van de meest voorkomende codes, gesorteerd op frequentie:

Code	Aantal keren genoemd
Alternatief voor huishoudelijke hulp & geleidelijke afbouw van Wmo-ondersteuning	2
Frustratie over ongewenste aanbiedingen en ongevraagde gevolgen van een keuze	2
Onaangename ervaring & ervaring met afwijzing van hulp en het aangeboden alternatief	2
Ervaringen met moeilijkheden bij het verkrijgen van hulp & onterecht doorverwijzen van oudere deelnemers	2
Frustratie over gemeentebeleid	1

Uit de ervaringen blijkt dat er veel onduidelijkheid en frustratie bestaat over de relatie tussen de training en huishoudelijke hulp. Eén respondent merkte dat haar ondersteuning werd afgebouwd na deelname, wat niet gewenst was. Daarnaast is er kritiek door één respondent op de geschiktheid van de training voor oudere deelnemers, waarbij twijfels bestaan over de effectiviteit voor deze doelgroep. Het besluitvormingsproces rondom hulpverlening en medische beoordelingen wordt door één respondent als oneerlijk en zelfs beledigend ervaren.

6.2 Koppelen interviews aan deelvragen

In het vorige deel van het onderzoek zijn de uitkomsten van de interviews per deelvraag uitgewerkt, waarbij gedetailleerd is ingegaan op de antwoorden en inzichten die hieruit naar voren kwamen. Dit hoofdstuk biedt een samenvatting per deelvraag, waarin de belangrijkste bevindingen worden gebundeld en in relatie worden gebracht met het overkoepelende onderzoek.

6.2.1 Deelvraag 1

Zoals benoemd in de introductie, is deelvraag 1: *Wat is de beleving van de deelnemers tijdens en na de training?* Om deze deelvraag te beantwoorden zijn deze de vragen uit Bijlage 1 gesteld, hieruit zijn de volgende bevindingen gekomen.

De training wordt door vijf van de zes respondenten positief en waardevol ervaren. De begeleiding en programmaopzet worden door elf van de twaalf respondenten goed beoordeeld, waarbij flexibiliteit en persoonlijke aanpassingen bijdragen aan een positieve ervaring. Toch zijn er enkele respondenten die een opmerking maakte over de zwaarte van bepaalde oefeningen, wisselingen in het personeel of gebrek aan toezicht op correcte uitvoering.

De duur van de training wordt door elf van de twaalf respondenten als prima ervaren. Er is één respondent die het ervaart als te lang, vooral toen hij in een meer gevorderde groep werd geplaatst. De groepsdynamiek blijkt een belangrijke motiverende factor voor zeven van de elf respondenten, waarbij sociale interactie en afleiding bijdragen aan zowel fysiek als mentaal welzijn. Dit versterkt het algemene positieve beeld van de training. Tegelijkertijd zijn acht van de elf respondenten die aangeven dat de training te zwaar is of dat zij niet in staat zijn om bepaalde oefeningen uit te voeren. Zij ervaren dat de oefeningen leiden tot uitdagingen, pijnklachten en soms een reden om te stoppen met de training. Daarentegen hebben zes van deze acht respondenten aangegeven dat hiervoor andere oefeningen worden bedacht die zij wel kunnen uitvoeren. Er is één respondent die het gebrek aan medische expertise van een huisarts mist in het proces.

De motivatie om deel te nemen was bij vijf respondenten gedreven door het belang van bewegen en het doel om hun mobiliteit te behouden en achteruitgang te voorkomen. Daarnaast hebben vijf respondenten aangegeven dat zij verkeerde verwachtingen hadden, waardoor het doel van de training en de gevolgen hiervan niet duidelijk waren. Twee respondenten dachten dat de intake van de training verbonden was aan het krijgen van huishoudelijke ondersteuning en één respondent begreep later pas dat haar huishoudelijke ondersteuning werd afgebouwd naar mate zij de training volgde.

Hoewel de training vooral effectief lijkt voor spierversterking en mobiliteit, wordt het effect op algehele conditieverbetering minder sterk ervaren door twee respondenten. Echter is conditieverbetering niet het doel van de training, maar is dit het verbeteren van het explosieve spiervermogen. Dit wijst op een waardevol programma met een brede positieve impact, maar niet zonder uitdagingen.

6.2.2 Deelvraag 2

Zoals benoemd in de introductie, is deelvraag 2: *in welke mate is er sprake van toename van zelfredzaamheid door de training?* Om deze deelvraag te beantwoorden zijn de vragen uit Bijlage 1 gesteld, hieruit zijn de volgende bevindingen gekomen.

De mate waarin de training bijdraagt aan zelfredzaamheid verschilt per respondent en hangt af van de gezondheidstoestand, motivatie en sociale factoren. Voor zes respondenten heeft de training een positieve impact gehad op kracht, mobiliteit, waardoor zij hun dagelijkse activiteiten makkelijker en met meer vertrouwen kunnen uitvoeren. Daarnaast hebben twee respondenten aangegeven dat zij geen hulpmiddelen meer nodig hebben sinds de start van de training, zoals een knijpstok of een trolley. Vier respondenten hebben aangegeven dat zij verbetering ervaren in hun loopprestaties. Echter, hebben niet alle respondenten verbetering gemerkt. Er zijn vijf van de acht respondenten die hebben aangegeven te zijn teruggevallen of zelfs nieuwe klachten hebben gekregen, zoals blessures of rugklachten.

Hoewel spierversterking en mobiliteit bij een meerdere respondenten is verbeterd, is de impact op het vertrouwen in het lichaam en gevoel van zelfstandigheid minder eenduidig. Drie van de zes respondenten

hebben aangegeven dat zij geen verandering hebben gemerkt in hun lichaamsvertrouwen sinds de start van de training, waarvan één respondent aangeeft dat dit komt door gebeurtenissen in het verleden. Er zijn twee van de zes respondenten die wel groei in zelfvertrouwen ervaren, vooral doordat zij succes behalen in de oefeningen en merken dat zij fysiek vooruitgaan. Vijf van de zes respondenten geeft aan dat zij zichzelf zelfstandig beschouwen en benoemen dat zij zelfstandig willen blijven, zo lang als dit mogelijk is voor hen. Eén respondent heeft aangegeven dat ze ervaart dat haar humeur beter is geworden sinds de training en één andere respondent heeft aangegeven geen grote veranderingen te merken in haar zelfstandigheid.

Uit de interviews is gebleken dat sociale verbondenheid een belangrijke factor is in hoe respondenten hun zelfstandigheid ervaren. Drie van de acht deelnemers hebben aangegeven dat zij nog actief zijn in hun dagelijks leven, zoals wandelen en fietsen naar de stad. Eén andere respondent heeft aangegeven dat zij heeft ervaren dat zij taken in het huishouden makkelijker en langer kan volhouden. Het lukt haar om taken af te maken in plaats van het te verplaatsen naar de volgende dag. Ook merkt zij dat zij weer hobby's kan oppakken, zoals het lezen van een zwaar boek, omdat ze die weer een langere tijd kan vasthouden. Dit benadrukt dat zelfredzaamheid niet alleen afhangt van fysieke vooruitgang, maar ook van mentale beleving en sociale interactie.

6.2.3 Deelvraag 3

Zoals benoemd in de introductie, is deelvraag 3: *wat zijn de knelpunten en verbeterpunten binnen de training?* Om deze deelvraag te beantwoorden zijn de vragen uit Bijlage 1 gesteld, hieruit zijn de volgende bevindingen gekomen.

Uit de ervaringen van deelnemers komen verschillende knelpunten en verbeterpunten naar voren die invloed hebben op de effectiviteit en toegankelijkheid van de training. Eén respondent heeft aangegeven dat zij de wijziging van locatie als niet prettig heeft ervaren. Zij geeft aan dat het een kleinere locatie is, waardoor je dicht op andere deelnemers staat. Daarnaast zijn er door twee respondenten opmerkingen gemaakt over het verschil van leskwaliteit per dag. Zij ervaren de ene lesdag als goed georganiseerd en de andere lesdag geven zij aan dat de les onvoldoende is voorbereid. Daarnaast wordt het langdurige herstel en de vermoeidheid na de training door één respondent als nadelig ervaren, wat zijn motivatie en langdurige deelname beïnvloedt. Engelse termen in de uitleg zorgen bij één respondent voor verwarring.

Daarnaast is er verwarring over de relatie tussen de training en huishoudelijke hulp. Drie respondenten hebben de indruk gekregen dat de training een vervanging is voor huishoudelijke ondersteuning, wat vragen oproept over de werkelijke bedoeling van het programma. Waarbij één respondent aangeeft dat er niet gezegd moet worden dat het ter voorkoming van hulp is. Het mag volgens deze respondent niet zo zijn dat iemand geen hulp meer kan krijgen als hij/zij gaat trainen. Dit gebrek aan duidelijke communicatie wordt versterkt door moeizame beantwoording van vragen door de gemeente voor één respondent.

De frequentie van twee keer per week wordt door enkele respondent als intensief ervaren. Daarnaast wordt fietsen en roeien positief beoordeeld als oefeningen die bijdragen aan fysieke vooruitgang en mobiliteit, en sommige deelnemers leggen de nadruk op het behoud van kracht in hun benen, wat essentieel is voor zelfstandigheid.

6.2.4 Deelvraag 4

Zoals benoemd in de introductie, is deelvraag 4: *Wat is de ervaring van de mensen die hebben besloten niet deel te nemen?* Om deze deelvraag te beantwoorden zijn de vragen uit Bijlage 2 gesteld, hieruit zijn de volgende bevindingen gekomen.

De vier respondenten die ervoor gekozen hebben om niet deel te nemen aan de training geven hier verschillende redenen voor. Het heeft te maken met praktische, fysieke en persoonlijke afwegingen. Drie van de vier respondenten hebben aangegeven dat zij de training niet zinvol of passend vonden bij hun behoeften. Ook het type oefeningen die zij bij de intake moesten uitvoeren zorgden voor een negatieve beleving voor drie respondenten. Alle vier de respondenten hebben aangegeven dat zij zich niet gehoord of begrepen voelden tijdens de intake, vooral met betrekking tot hun fysieke mogelijkheden. Zij ervaarden het als een onvoldoende afgestemde intake, als een standaard benadering en ervaarden zij dat er geen aandacht was voor hun lichamelijke klachten. Daarnaast was er één respondent die wel wilde deelnemen, maar geen bericht

meer heeft ontvangen over deelname. Achteraf bleek dat er was gezegd dat de respondent zelf niet wilde deelnemen. Dit zorgde voor frustratie en bracht haar zelfs ertoe om te overwegen om een bericht in de krant te plaatsen over deze ervaring.

De keuze om niet deel te nemen aan de training wordt door respondenten op verschillende manieren ervaren. Eén respondent geeft een hekel aan sport als reden voor niet deelname, een tweede respondent geeft aan chronische klachten te hebben en verwacht niet dat een training deze klachten kan verbeteren. Deze respondent heeft daarbij aangegeven dat als hij deze klachten niet had, dat hij geen hulp zou hebben aangevraagd en geeft daarbij aan dat dit de enige reden is voor hulp, omdat hij door deze klachten moeite ervaart in het uitvoeren van huishoudelijke taken. De derde respondent geeft aan dat zij het voordeel van de training niet inziet, omdat zij fit, krachtig en bewegeijk genoeg is. De vierde respondent geeft aan dat autonomie en invulling van haar eigen tijd belangrijk is. De respondent geeft aan dat zij voldoende omhanden heeft en dat geen ruimte ervaart voor een ‘verplichte’ training.

Daarnaast blijkt dat de intakeprocedure verwarring en onduidelijkheid oproept. Onduidelijke besluitvorming door de gemeente en een gebrek aan informatie over de gevolgen van deelname leiden tot onzekerheid en teleurstelling bij één respondent. Daarnaast heeft één respondent aangegeven niet op de hoogte te zijn van de gevolgen van de training, zoals de invloed die het heeft op de huishoudelijke ondersteuning.

Voor twee niet-deelnemers speelt de behoefte aan autonomie en controle over tijdsbesteding een belangrijke rol. Zij geven de voorkeur aan andere activiteiten die beter aansluiten bij hun interesses, zoals creatieve bezigheden. Zolang gezondheid geen directe aanleiding geeft, zien zij geen noodzaak om deel te nemen aan een fysieke training.

Bovendien zijn er praktische belemmeringen die deelname compliceren. Vervoer, afstand en fysieke klachten worden door iedere respondent van deze groep genoemd als obstakels die de toegankelijkheid verminderen. Twee respondenten geven aan dat de afstand tot de fysiopraktijk een rol speelt, waarbij zij aangeven dat er een locatie dichterbij moet zijn vanwege beperkingen in vervoer, zoals niet meer zelfstandig een auto kunnen besturen.

Verder heeft één respondent in het interview aangegeven dat valpreventie beter toegankelijk kan worden gemaakt door het in buurthuizen te organiseren, wat voor deze respondent een praktischere oplossing zou zijn dan een fysiopraktijk. Deze respondent geeft aan dat zij wel zou willen deelnemen aan de valpreventie, omdat zij hier het voordeel wel van inziet.

7. Centrale conclusie

7.1 De hoofdvraag

In dit hoofdstuk wordt een antwoord geformuleerd op de hoofdvraag van dit onderzoek:

"Heeft de training Powerful Ageing bijgedragen aan het vergroten van de ervaren zelfredzaamheid van de geïnccludeerde deelnemers in de gemeente Hengelo in de periode van april 2023 tot augustus 2024?"

Om deze vraag te beantwoorden, zijn in *Hoofdstuk 5: Uitkomst van de interviews*, de ervaringen en inzichten van acht deelnemers, vier voormalige deelnemers en vier niet-deelnemers geanalyseerd. Hierbij is gekeken naar de impact van de training op fysieke mobiliteit, sociale interactie en het gevoel van zelfstandigheid, evenals de knelpunten en verbeterpunten die naar voren kwamen.

De training Powerful Ageing heeft in de periode van april 2023 tot augustus 2024 in de gemeente Hengelo bij een deel van de respondenten geleid tot toename in de ervaren zelfredzaamheid. Zes respondenten hebben aangegeven dat ze zich mobieler voelen en sterker voelen, wat ervoor heeft gezorgd dat zij weer dagelijkse activiteiten zoals taken in het huishouden kunnen uitvoeren. Twee respondenten hebben aangegeven dat zij geen hulpmiddelen nodig hebben, zoals een knijpstok of een trolley, en vier respondenten merkten verbetering in hun loopprestaties. Daarnaast gaf één respondent aan dat zij weer hobby's kan oppakken en huishoudelijke taken beter en langer kon volhouden.

Tegelijkertijd werd er door vijf van de acht respondenten een terugval of nieuwe lichamelijke klachten ervaren, zoals blessures of rugpijn. Drie van de zes respondenten merkten geen verbetering in hun lichaamsvertrouwen en één respondent heeft aangegeven dat het vertrouwen in haar lichaam niet is veranderd ten opzichte van de start van de training. Wat je kan concluderen uit deze ervaringen is dat de training niet voor iedereen het gewenste effect heeft gehad en in sommige gevallen het zelfs voor verslechtering heeft gezorgd.

De training zelf werd overwegend positief beoordeeld door de respondenten, namelijk vijf van de zes respondenten vonden de training waardevol, en elf van de twaalf waren tevreden over de begeleiding en de opzet van het programma. Zeven respondenten hebben aangegeven dat de groepsdynamiek als motiverend werd beschouwen en er een gezellige sfeer was tijdens de training. Toch vond acht van de elf respondenten de training soms te zwaar of moeilijk uitvoerbaar. Hierbij werd er door zes van hen aangegeven dat de training aangepast werd, zodat het voor hen wel haalbaar was om de oefeningen uit te voeren. Vijf respondenten hadden verkeerde verwachtingen over het doel van de training, zij ervaarden dit door onduidelijke communicatie over de relatie van huishoudelijke ondersteuning en de training.

7.2 Overige resultaten

Tijdens het uitvoeren van de interviews zijn er verschillende onderwerpen ter sprake gekomen die buiten de oorspronkelijke scope van dit onderzoek vielen. Hoewel deze thema's geen direct antwoord geven op de hoofdvraag, kwamen ze regelmatig terug in de gesprekken en bleken ze van betekenis voor de context van het onderzoek.

Uit de interviews blijkt dat het proces rondom de training Powerful Ageing meerdere knelpunten kent die tot verwarring, frustratie en onzekerheid hebben geleid bij deelnemers en niet-deelnemers. Een veelgehoord punt is het missen van duidelijke informatie, waarbij mensen niet goed wisten wat de training inhield, wat de gevolgen van deelname waren en hoe dit hun recht op ondersteuning beïnvloedde. Hierdoor ontstonden onbedoelde verkeerde verwachtingen.

Daarnaast ervaren de zeven respondenten de communicatie over het proces niet altijd helder. De manier waarop mensen werden geïnformeerd en doorverwezen naar de training voelde voor sommigen onpersoonlijk en abrupt, waarbij zij onvoldoende gelegenheid hadden om vragen te stellen of bezwaar te maken. Ook werd de intakeprocedure als verwarrend ervaren, vooral doordat twee deelnemers geen beschikking ontvingen bij een afwijzing, waardoor zij niet wisten waar zij aan toe waren of welke stappen zij konden ondernemen.

De locatie en praktische uitvoering waren eveneens belangrijke aandachtspunten. Vervoersproblemen en lange wachttijden bij taxivervoer maakten deelname lastig, gaven 4 respondenten aan. Hierdoor ontstond de wens voor meer locaties, zodat de training beter bereikbaar wordt en minder afhankelijk is van externe vervoersdiensten.

Samenvattend wijst de verzamelde informatie erop dat het proces duidelijker, transparanter en beter afgestemd moet worden op de doelgroep. Heldere communicatie over het doel en de gevolgen van de training, een gestructureerde beoordelingsprocedure en verbeterde toegankelijkheid kunnen bijdragen aan een meer begrijpelijk en eerlijk proces, waarin deelnemers met vertrouwen hun keuzes kunnen maken.

7.3 Eindconclusie

Als antwoord op de hoofdvraag *"Heeft de training Powerful Ageing bijgedragen aan het vergroten van de ervaren zelfredzaamheid van de geïnccludeerde deelnemers in de gemeente Hengelo in de periode van april 2023 tot augustus 2024?"* luidt het antwoord:

Ja, de training heeft bijgedragen aan het vergroten van de ervaren zelfredzaamheid van een meerderheid van de respondenten.

Tegelijkertijd blijkt dat de training niet voor iedereen even effectief was, waarbij fysieke beperkingen, persoonlijke perceptie en sociale factoren een grote rol spelen in hoe de impact wordt ervaren. Dit benadrukt de noodzaak van een flexibeler en beter afgestemd programma, waarin zowel fysieke als sociale aspecten van zelfredzaamheid worden meegenomen. Op deze manier kan de training optimaler aansluiten bij de behoeften en mogelijkheden van de doelgroep en een breder effect hebben op de zelfredzaamheid van deelnemers.

Dit onderzoek is volledig uitgevoerd vanuit de gemeente Hengelo, waarbij HRC Powerful Ageing geen betrokkenheid heeft gehad.

8. Aanbevelingen

Uit het onderzoek is gebleken dat een groot deel van de respondenten aangeeft zich zelfredzamer te voelen sinds de start van het programma Krachtig Oud Worden. Wat zij voornamelijk opmerken is verbetering in de mobiliteit, spierkracht en sociale betrokkenheid. Er wordt ervaren dat dit bijdraagt aan een groter gevoel van zelfstandigheid. Zes respondenten hebben aangegeven zich mobieler te voelen en fysiek sterker, vier deelnemers merken verbetering in hun loopprestaties en twee respondenten hebben zelfs aangegeven dat zij geen hulpmiddelen meer nodig hebben bij dagelijkse activiteiten. Daarnaast geeft de meerderheid van de respondenten terug het motiverend te hebben ervaren om in een groep te trainen, wat bijdraagt aan hun gevoel van verbondenheid.

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat het programma Krachtig Oud Worden een belangrijke bijdrage kan leveren aan het versterken van zowel de sociale als fysieke zelfredzaamheid van de inwoners. Tegelijkertijd is het van belang om aandacht te houden voor de respondenten die minder positieve ervaringen hebben. Er zijn respondenten die hebben aangegeven dat ze de training te zwaar vonden, of kregen te maken met fysieke klachten of hebben het gevoel gehad dat zij onvoldoende zijn geïnformeerd over het doel en de relatie tussen de training en een maatwerkvoorziening. Dit heeft verwarring veroorzaakt bij een aantal respondenten.

Gezien de toenemende vergrijzing (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2025) en de doelstelling van de Wmo om inwoners zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen, sluit de training goed aan bij het gemeentelijk beleid gericht op preventie en eigen regie. Door ervoor te kiezen om de training voort te zetten en tegelijkertijd aanpassingen te brengen in een verbeterde informatievoorziening, herziening van de intakeprocedure en te zorgen voor een betere toegankelijkheid, kan de effectiviteit van het vergroten van de zelfredzaamheid worden vergroot. Deze aanbevelingen worden hieronder verder toegelicht.

Het advies aan de gemeente Hengelo is dan ook om het programma Krachtig Oud Worden voort te zetten en waar nodig te verbeteren, zodat nog meer inwoners van Hengelo kunnen profiteren van de positieve effecten op hun fysieke, mentale en sociale zelfredzaamheid.

8.1 Verbeterde informatievoorziening via een aanvullende brief

Naast de informatie die deelnemers ontvangen van HRC Powerful Ageing, adviseer ik de gemeente om een extra brief op te stellen voor deelnemers. Deze brief moet de volgende punten bevatten:

1. Een duidelijke uitleg over het doel van de training, zodat deelnemers weten dat deze gericht is op het vergroten van zelfredzaamheid en niet als verplichte voorwaarde geldt om voor ondersteuning in aanmerking te komen.
2. Transparantie over de gevolgen van deelname, waarbij helder wordt uitgelegd of en hoe deelname invloed kan hebben op huishoudelijke hulp of andere maatwerkvoorzieningen.
3. Een heldere uitleg over de relatie tussen de Wmo-ondersteuning en de training, zodat mensen niet het gevoel hebben dat zij worden gedwongen deel te nemen. Als iemand besluit de training niet te volgen, moet het duidelijk zijn dat dit geen invloed heeft op hun recht op maatwerkvoorzieningen, tenzij de Wmo-consulent heeft vastgesteld dat een maatwerkvoorziening niet de meest adequate oplossing is.
4. Informatie over aanvullende mogelijkheden voor conditieverbetering of valpreventie, aangezien sommige deelnemers uit de interviews hebben aangegeven dat zij meer conditieoefeningen hadden willen zien. Omdat de training specifiek gericht is op het verbeteren van explosieve spierkracht, is het goed om duidelijk te maken dat mensen die meer op uithoudingsvermogen en conditie willen werken, worden doorverwezen naar bijvoorbeeld de wandelgroepen van Wijkkracht of andere passende activiteiten.

Door deze extra informatie te verstrekken, wordt verwarring voorkomen en krijgen deelnemers een realistisch beeld van wat de training inhoudt en wat zij kunnen verwachten.

8.2 Herziening van de intakeprocedure: koppeling aan Wmo-onderzoek

Momenteel vindt de intakeprocedure plaats vóór het bezoek van een Wmo-consulent, waarbij HRC Powerful Ageing beoordeelt of iemand fysiek kan verbeteren door de training. Pas daarna wordt door de gemeente

bepaald of iemand recht heeft op ondersteuning. Uit de interviews blijkt dat er verwarring en onduidelijkheid bestaat over de samenhang met een maatwerkvoorziening. Om deze verwarring en onduidelijkheid weg te nemen, wordt de gemeente geadviseerd om de plek van de intakeprocedure te herzien en te onderzoeken of deze onderdeel kan worden van het bredere onderzoek van de Wmo-consulent. Wanneer de intake in het Wmo-onderzoek plaatsvindt, ontstaat er een completer en beter onderbouwd advies waarin zowel fysieke als persoonlijke factoren worden meegenomen. Dit kan betekenen dat er eerst een Wmo-consulent op huisbezoek komt om de situatie van de inwoner te bespreken, en uitleg te geven over het programma Krachtig Oud Worden.

Door deze combinatie krijgen mensen niet het gevoel dat de gemeente hen alleen een training aanbiedt, maar ervaren zij een grondiger onderzoek waarin meer aspecten worden meegewogen. Dit zorgt ervoor dat deelnemers zich meer gehoord voelen en dat het proces zorgvuldiger en transparanter verloopt.

Op basis van de verzamelde inzichten en ervaringen van deelnemers en niet-deelnemers kan de gemeente Hengelo een duidelijker en transparanter proces ontwikkelen rondom de training Krachtig Oud Worden en de beoordeling van maatwerkvoorzieningen. De volgende aanbevelingen dragen bij aan een eerlijkere en beter afgestemde aanpak, waarbij zowel de ondersteuning als de training optimaal worden ingezet.

8.3 Betere toegankelijkheid

Uit de interviews blijkt dat vervoer een knelpunt vormt voor sommige deelnemers aan de training. Meerdere respondenten hebben aangegeven dat het taxivervoer niet altijd soepel verloopt, met name bij het ophalen na afloop van de training. Sommige deelnemers moeten lange tijd wachten voordat zij worden opgehaald, wat als vervelend en onpraktisch wordt ervaren.

Daarnaast hebben enkele respondenten geopperd dat een extra locatie wenselijk zou zijn, zodat deelnemers minder afhankelijk zijn van taxivervoer en de reistijd verkort wordt. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat meer mensen op een toegankelijke manier kunnen deelnemen en dat logistieke belemmeringen worden verminderd.

Om de training toegankelijker en effectiever te maken, is het daarom wenselijk om:

1. Meer locaties aan te bieden, zodat de reisafstand wordt verkleind en deelnemers minder afhankelijk zijn van taxivervoer.
2. Locaties beter af te stemmen op de doelgroep, waarbij rekening wordt gehouden met bereikbaarheid en toegankelijkheid, zoals nabijheid van openbaar vervoer en voldoende parkeergelegenheid.
3. Samenwerkingen met lokale instellingen, zoals buurthuizen en sportcentra, te verkennen om de training op bekende en laagdrempelige locaties aan te bieden.

Bibliografie

- Alshengeeti, H. (2014). Interviewing as a Data Collection Method: A Critical Review. . In H. Alshengeeti, *Interviewing as a Data Collection Method: A Critical Review*. (pp. 39-45). English Linguistics Research 3.
- Baarda, D., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Van der Hulst, M., Van Vianen, R., & Goede, M. (2021). Basisboek methoden en technieken: kwantitatief praktijkgericht onderzoek op wetenschappelijke basis. In D. Baarda, E. Bakker, T. Fischer, M. Julsing, M. Van der Hulst, R. Van Vianen, & M. Goede, *Basisboek methoden en technieken: kwantitatief praktijkgericht onderzoek op wetenschappelijke basis*.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2025). *Ouderen*. Opgehaald van cbs.nl: <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/Ouderen>
- Gemeente Hengelo. (2025). *Beleidsregels maatschappelijke ondersteuning gemeente Hengelo 2025*. Hengelo.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability. In G. B. Guest, *How Many Interviews Are Enough?: An Experiment with Data Saturation and Variability* (pp. 18(1), 59-82). Field Methods.
- Hadouchi, M., Kiers, H., De Vries, R., Veenhof, C., & Van Dieën, J. (2022). *Effectiveness of power training compared to strengt training in older adults: a systematic review and meta-analyses*. . European Review Of Aging And Physical Activity.
- Hernández-Lázaro, H. M.-G.-D.-B.-F.-B.-L. (2023). Disability And Rehabilitation. In H. M.-G.-D.-B.-F.-B.-L. Hernández-Lázaro, *Validation of the International Classification of Functioning, Disability, and Health (ICF) core set for post-acute musculoskeletal conditions in a primary care physiotherapy setting from the perspective of patients using focus groups*. (pp. 46(16),3594-3601).
- Hoek, E. v. (2023). *Uitvoeringsprogramma Oud en Wijzer in Groningen*. Opgehaald van Gemeenteraad Groningen: <https://gemeenteraad.groningen.nl/Documenten/Collegebrief/Uitvoeringsprogramma-Oud-en-Wijzer-in-Groningen.pdf>
- Hogeschool van Amsterdam. (2023). *Training en eiwitname op maat voor kwetsbare Ouderen*. Urban Vitality.
- HRC Powerful Ageing. (zd). *Samenwerken met HRC*. Opgehaald van HRC Powerful Ageing: <https://www.powerful-ageing.nl/voor-gemeenten/samenwerking>
- HRC Powerful Ageing. (zd). *Explosieve spierkracht*. Opgehaald van HRC Powerful Ageing: <https://www.powerful-ageing.nl/voor-Ouderen/explosieve-spierkracht/>
- HRC Powerful Ageing. (zd). *Krachtig Oud worden*. Opgehaald van HRC Powerful Ageing: <https://www.powerful-ageing.nl/voor-Ouderen/powerful-ageing/>
- Hylkema, H. (2020, februari 25). *Vier stappen om een succesvol klantenonderzoek uit te voeren*. Opgehaald van Customeyes.nl: <https://www.customeyes.nl/kennis/succesvol-klantenonderzoek-vier-stappen>
- Indeed. (zd). *Klanttevredenheidsonderzoek uitvoeren: een uitgebreid stappenplan*. Opgehaald van Indeed.com: <https://nl.indeed.com/personeel/c/info/klanttevredenheidsonderzoek-stappenplan>
- Leger des Heils. (zd). *Zelfstandigheidstraining Enkeltje Zelfstandig*. Opgehaald van Leger des Heils: <https://www.legerdesheils.nl/zorg/locatie/zelfstandigheidstraining-enkeltje-zelfstandig>
- Maso, I., & Smaling, A. (1998). Kwalitatief onderzoek: Praktijk en theorie. In I. Maso, & A. Smaling, *Kwalitatief onderzoek: Praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Microsoft Copilot. (2025). *AI-gebaseerde spelling- en grammaticacontrole*. Microsoft.

- Ministerie van Algemene Zaken. (2024, juni 11). *GALA - Gezond en Actief Leven akkoord*. Opgehaald van Rijksoverheid.nl: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2023/01/31/gala-gezond-en-actief-leven-akkoord#:~:text=Gemeenten%20en%20GGD%27en%2C%20zorgverzekeraars,worden%20om%20dat%20te%20bereiken>.
- Ministerie van Algemene Zaken. (2020, december 30). *Programma later thuis*. Opgehaald van Rijksoverheid.nl: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2018/06/15/programma-langer-thuis>
- Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie. (2025, februari 20). *Regels voor aanbesteden door de overheid*. Opgehaald van Rijksoverheid.nl: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/aanbesteden/aanbestedingsregels>
- Nibud. (2016). *Financiële zelfredzaamheid: het belang van budgetteringsvaardigheden in het dagelijks leven*. . Opgehaald van Nederlands Instituut voor Budgetvoorlichting: <https://nibud.nl>
- NIVEL. (2021). *De rol van zorgprofessionals in het bevorderen van zelfredzaamheid: de principes van reablement*. . Opgehaald van Nederlands instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg: <https://www.nivel.nl>
- NLP NU. (2018, december 15). *Structuur van de subjectieve ervaring*. Opgehaald van NLP-NU: <https://www.nlp-nu.nl/kenniscentrum/technieken-begrippen/structuur-van-de-subjectieve-ervaring>
- Prinses Beatrix Spierfonds. (2024). *Het verbeteren van de conditie bij spierziekten* .
- RIVM. (2022). *Gezondheidsvaardigheden en hun effect op zelfredzaamheid: het belang van educatie en zelfmanagement*. Opgehaald van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu: <https://rivm.nl>
- Stucki, G. (2005). American Journal Of Physical Medicine & Rehabilitation. In S. G, *International Classification of Functioning, Disability, and Health (ICF)* (pp. 84,733-740). Delisa Lectureship.
- Swanborn, P. (2015). Basisboek sociaal onderzoek (zesde druk). In P. Swanborn, *Basisboek sociaal onderzoek (zesde druk)*. Boom Lemma uitgevers.
- T, V. (sd).
- UserSense. (zd). *Klantonderzoek doen? Zo ga je aan de slag*. Opgehaald van UserSense.nl: <https://www.usersense.nl/kennisbank/klantonderzoek?>
- Vakgroep Theorie Methode en Statistiek, F. P. (2024). Hoofdstuk 5 Populaties en steekproeven . In F. P. Vakgroep Theorie Methode en Statistiek, *Open Methodologie en Statistiek*. OpenMenS.
- Van Dale Nederland. (zd). *Betekenis ervaren*. Opgehaald van Van Dale Nederland: <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/ervaren>
- van der Veen, J., & Langerak, L. (2020). *Langdurige betrokkenheid bij activeringsprogramma's en de impact op zelfredzaamheid* . Journal of Social Support.
- van Dongen, E., Doets, E., de Groot, L., Dorhout, B., & Haveman-Nies, A. (2020). *Process Evaluation of a Combined Lifestyle Intervention for Community-Dwelling Older Adults: ProMuscle in Practice*. Oxford University Press .
- Verhoeven, N. (2023). *Thematische analyse (2e druk)*. Boom.
- Vilans. (2024, november 28). *BeterOud*. Opgehaald van BeterOud: <https://www.beteroud.nl/>
- Vvaa. (2024, december 9). *Toekomst van de zorg: stevige hervorming noodzakelijk*. Opgehaald van vvaa.nl: <https://www.vvaa.nl/nieuws-en-kennis/nieuws-en-artikelen/toekomst-van-de-zorg-stevige-hervorming-noodzakelijk?>

- ZonMw. (zd). *Effect van functioneel trainen op de zelfredzaamheid van kwesbare 75 plus Ouderen*.
Opgehaald van ZonMw.: <https://projecten.zonmw.nl/nl/project/effect-van-functioneel-trainen-op-de-zelfredzaamheid-van-kwetsbare-75-plus-Ouderen>
- Zorg voor beter. (2024, januari 12). *Zelfredzaamheid of zelfmanagement?* Opgehaald van Zorgvoorbeter:
<https://www.zorgvoorbeter.nl/kennisbundel-zelfmanagement/wat-betekent-zelfmanagement/zelfredzaamheid-of-zelfmanagement#:~:text=Zelfredzaamheid%20is%20het%20vermogen%20van,intensivering%20van%20zorg%20worden%20uitgesteld>.
- ZorgSaamWonen. (2025, februari 11). *Aanpak Vitale Woongemeenschappen in seniorencomplexen*.
Opgehaald van ZorgSaamWonen: <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/aanpak-vitale-woongemeenschappen-seniorencomplexen>

Bijlagen

Bijlage 1

In deze bijlage zijn de vragen te zien die zijn gesteld in het interview aan de mensen die hebben deelgenomen of nog steeds deelnemen aan Krachtig Oud worden.

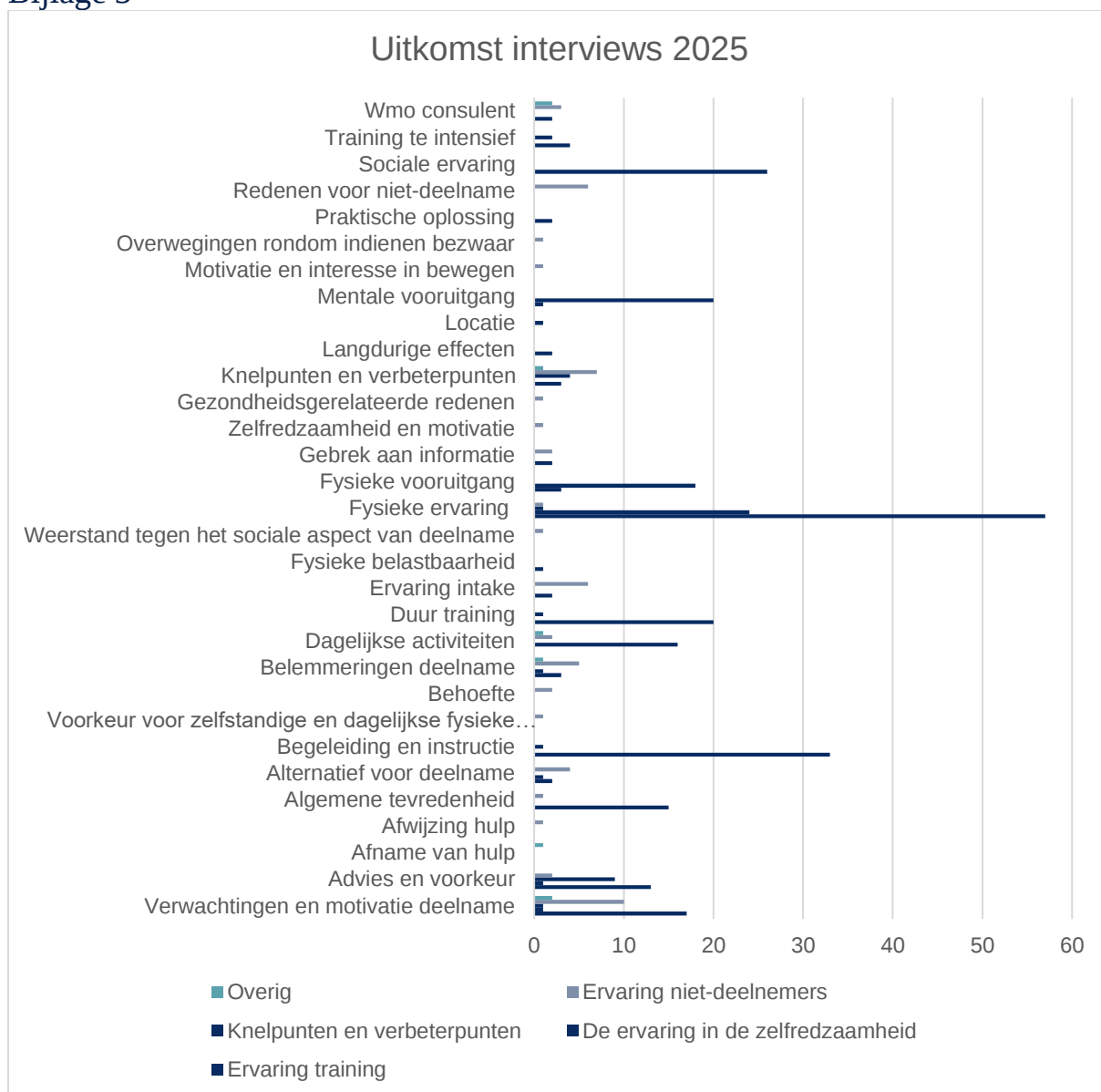
- 1) Waarvoor heeft u een melding gedaan bij de Wmo?
- 2) Hoeveel wist u over de training voordat u besloot deel te nemen?
- 3) Wat is uw ervaring met de training?
- 4) Hoe heeft u de oefeningen ervaren?
- 5) Hoe heeft u de begeleiding ervaren?
- 6) Hoe heeft u het ervaren om in een groep te trainen?
- 7) Wat vond u van de oefeningen die u uitvoerde?
- 8) Wat vond u van de duur van het traject?
- 9) Heeft u een verandering ervaren in fysieke mogelijkheden sinds de start van de training? Waarom wel of waarom niet?
- 10) Hoe ervaart u het uitvoeren van dagelijkse taken in vergelijking met vóór de training?
- 11) Is het vertrouwen in uw lichaam veranderd sinds u met de training bent begonnen? Waarom wel of waarom niet?
- 12) Kunt u daar een voorbeeld van geven?
- 13) Bent u door de training meer gaan doen, zoals sociale activiteiten of hobby's? waarom wel of waarom niet?
- 14) Hoe zou u uw gevoel van zelfstandigheid omschrijven op dit moment?
- 15) Hoe heeft u de verschillende onderdelen van de training ervaren? Waren er onderdelen die u moeilijk vond?
- 16) Hoe was het voor u om deel te nemen aan de lessen? Waren er onderdelen die het deelnemen voor u makkelijk of moeilijker maakten?
- 17) Is er iets wat u aan de training zal willen veranderen?
- 18) Zijn er onderdelen die u zou willen behouden? En waarom?
- 19) Zou u de training adviseren aan anderen?

Bijlage 2

In deze bijlage zijn de vragen te zien die zijn gesteld in het interview aan de mensen die hebben besloten niet deel te nemen aan Krachtig Oud worden.

- 1) Waarvoor heeft u een melding gedaan bij de Wmo?
- 2) Heeft u een oplossing gevonden voor uw hulpvraag? Zo ja, hoe?
- 3) Wat was voor u de belangrijkste reden om niet deel te nemen?
- 4) Hoe goed was u op de hoogte van de inhoud van de training, voordat u besloot niet deel te nemen?
- 5) Waren er redenen waarom u niet mee kon of wilde doen? Zo ja, welke?
- 6) Wat zou u nodig hebben om in de toekomst wel deel te nemen?
- 7) Denkt u dat de training nuttig zou kunnen zijn voor u? Waarom wel of waarom niet?

Bijlage 3



Bijlage 4

«Adresblok»

Gemeente Hengelo
Postbus 18
7550 AA Hengelo

Onderwerp	Zaaknummer	Uw kenmerk	Datum
Uitnodiging deelname onderzoek naar ervaringen met Powerful Ageing			\$datumonds

«Begroetingsregel»

De gemeente Hengelo laat onderzoek doen naar het beweegprogramma Krachtig Oud Worden. We willen graag weten wat de ervaringen zijn van de inwoners die hebben deelgenomen én van de inwoners die ervoor hebben gekozen om niet deel te nemen. Omdat u tot een van deze twee groepen behoort willen we u vragen of u wilt mee werken aan een interview over dit onderwerp. In deze brief leest u meer.

Krachtig Oud Worden

In april 2023 is de gemeente Hengelo gestart met Krachtig Oud Worden ("Powerful Ageing") in samenwerking met het bedrijf Health Research Consultancy (HRC). Dit is een beweegprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut. Deelnemers werken aan het vergroten van hun spierkracht en het verbeteren van hun algehele fitheid. Het doel van het beweegprogramma is om zelfstandiger te worden en te blijven.

Doel en opzet van het onderzoek

Met het onderzoek wil de gemeente een goed beeld krijgen hoe deelnemers het beweegprogramma en het proces hebben ervaren en welke verbeterpunten er mogelijk zijn. Ook is de gemeente benieuwd naar de overwegingen en ervaringen van inwoners die hebben gekozen om niet mee te doen aan het beweegprogramma. Het is een onafhankelijk onderzoek, dat wordt uitgevoerd door Danique Kleizen in het kader van haar afstudeeropdracht aan de Hogeschool Saxion. De gemeente Hengelo gebruikt de uitkomsten en aanbevelingen van het onderzoek bij het bepalen van de toekomstige inzet van het beweegprogramma Krachtig Oud Worden.

Wanneer u wilt deelnemen aan het onderzoek, plant Danique een gesprek in van ongeveer 30 minuten. Hier zullen enkele vragen worden gesteld over uw ervaring en mening over Krachtig Oud Worden. Dit gesprek kan telefonisch plaatsvinden, op het stadhuis of bij u thuis, afhankelijk van uw voorkeur. U mag hierbij ook iemand meenemen ter ondersteuning. Deelname aan het onderzoek is volledig vrijwillig en u kunt op ieder moment besluiten om uw deelname of toestemming in te trekken.

Vermeld altijd het zaaknummer als u contact opneemt met de gemeente.

Bezoekadres
Burgemeester van der
Dussenplein 1

E-mailadres
gemeente@hengelo.nl
Telefoonnummer
14-074

Bladnummer
2

Zaaknummer Uw kenmerk

Danique neemt telefonisch contact met u op

In de komende tien werkdagen zal Danique Kleizen telefonisch contact met u opnemen om te vragen of u bereid bent deel te nemen en om, indien gewenst, een afspraak te maken.

Wij hopen dat u wilt bijdragen aan dit onderzoek en uw ervaringen met ons wilt delen. Onderaan deze brief leest u de meest gestelde vragen over dit onderzoek. Mocht u vooral vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met Danique Kleizen via d.kleizen@hengelo.nl of via het algemene telefoonnummer 14-074.

Alvast hartelijk dank voor uw tijd en medewerking.

Met vriendelijke groet,
Burgemeester en Wethouders van Hengelo,
namens dezen,
\$olvs\$ Teammanager Sociaal Domein
\$handtekening\$
\$naams\$

Meest gestelde vragen:

1. Waarom ontvangt u deze brief?

U ontvangt deze brief omdat u in aanmerking kwam voor het beweeg-programma. Voor het onderzoek willen we graag ervaringen horen van mensen die hebben deelgenomen en mensen die ervoor hebben gekozen om dat niet te doen. U hoort bij één van deze groepen. Wij willen graag uw ervaringen en mening horen om inzicht te krijgen in de effectiviteit van de training en mogelijke verbeterpunten.

2. Hoe komen wij aan uw adresgegevens?

Voor dit onderzoek benaderen we mensen die hebben deelgenomen aan Krachtig Oud Worden mensen die ervoor hebben gekozen om niet deel te nemen. We hebben een steekproef uit deze twee groepen genomen, en daarbij kwamen we bij u terecht. Uw gegevens worden uitsluitend gebruikt voor dit onderzoek en worden niet gedeeld met derden.

3. Wat gebeurt er met mijn antwoorden?

Uw antwoorden worden anoniem gemaakt en verwerkt in een onderzoeksrapport voor de gemeente Hengelo. De resultaten helpen bij de evaluatie van het Krachtig Ouder Worden-programma en kunnen bijdragen aan de verbetering van toekomstige initiatieven.

4. Hoe lang duurt het gesprek?

Het gesprek voor het onderzoek zal ongeveer 30 tot 45 minuten duren. Dit kan telefonisch plaatsvinden of via een huisbezoek, afhankelijk van uw voorkeur.

5. Wat als u niet mee wil doen?

Deelname aan het onderzoek is volledig vrijwillig. Mocht u niet willen deelnemen, dan kunt u dit aangeven wanneer Danique Kleizen contact met u opneemt. U kunt haar ook een mail sturen (d.kleizen@hengelo.nl). U kunt ook op een later moment uw toestemming voor het meedoen intrekken. U hoeft hiervoor geen reden te geven.

Vermeld altijd het zaaknummer als u contact opneemt met de gemeente.

Bezoekadres
Burgemeester van der
Dussenplein 1

E-mailadres
gemeente@hengelo.nl
Telefoonnummer
14-074

Bijlage 5

[REDACTED]

Gemeente Hengelo

Postbus 18
7550 AA Hengelo

Onderwerp
Afspraakbevestiging

Zaaknummer
[REDACTED]

Uw kenmerk

Datum
\$datumonds

Geachte [REDACTED]

Op 10 april 2025 heeft Danique Kleizen telefonisch contact met u opgenomen met de vraag of u wilt deelnemen aan het onderzoek naar de ervaring met het programma Krachtig Oud Worden.

Hartelijk dank dat u wilt deelnemen aan dit onderzoek. Het onderzoek richt zich op uw ervaringen met het programma en het proces daaromheen. Hierbij bevestigen we de volgende gemaakte afspraak:

Datum:
Tijdstip:
Locatie:

[REDACTED]

Wanneer u toestemming geeft, neemt Danique Kleizen het gesprek graag op. Op deze manier kan zij uw antwoorden nauwkeurig vastleggen en zorgvuldig verwerken in het onderzoek.

Tijdens het gesprek worden enkele vragen gesteld over uw ervaring met Krachtig Oud Worden. Uw input helpt ons om beter inzicht te krijgen in hoe de training wordt ervaren en waar verbeteringen mogelijk zijn.

Deelname is altijd vrijwillig:

- U kunt op elk moment besluiten uw deelname stop te zetten, u hoeft ons niet te vertellen waarom.
- Uw antwoorden worden anoniem gemaakt en zijn niet terug te leiden naar u.
- Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld en alleen gebruikt voor dit onderzoek.
- Uw antwoorden en eventuele opname van het gesprek worden na het onderzoek vernietigd. Mocht u willen dat dit eerder gebeurt, doen wij dit. Ook hiervoor hoeft u geen reden te geven.

Heeft u nog vragen of wilt u de afspraak wijzigen? Neem dan gerust contact op met Danique Kleizen via d.kleizen@hengelo.nl of via het algemene telefoonnummer **14-074**.

Wij kijken uit naar het gesprek.

Vermeld altijd het zaaknummer als u contact opneemt met de gemeente.

Bezoekadres
Burgemeester van der
Dussenplein 1

E-mailadres
gemeente@hengelo.nl
Telefoonnummer
14-074

Verklaring omtrent eigen werk

Kom
verder



Verklaring omtrent eigen werk

Hierbij verklaar ik, dat ik het voor u liggende werkstuk/project zelfstandig en zonder gebruik van andere dan de aangegeven hulpmiddelen geschreven heb. De uit andere bronnen direct of indirect overgenomen teksten zijn op enigerlei wijze in de door mij geschreven tekst expliciet met bronvermelding verantwoord. Het werkstuk werd tot nu toe nog niet in dezelfde of in vergelijkbare vorm aan een examiner of examencommissie voorgelegd. Ook is het werkstuk niet eerder in het openbaar verschenen.

Naam, achternaam:

Danique Kleizen

Datum, plaats:

2 juni 2025

Handtekening:

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Danique Kleizen", with a long horizontal line extending to the right.