



Ervaringsonderzoek Oog voor Utrecht

HOGESCHOOL UTRECHT

Naam: Noël Fonhof
ORGANISATIE: OOG VOOR UTRECHT
DATUM: 12 JANUARI 2023

Utrecht, 12 januari 2023

Samenvatting

Ervaringsonderzoek Oog voor Utrecht is een mixed-methods onderzoek naar het effect van deelname aan de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht op het welzijn van de deelnemers. Hiervoor is literatuuronderzoek gedaan, zijn groepsgesprekken gehouden en is een enquête opgesteld. Oog voor Utrecht had eerder geen betrouwbaar meetinstrument om het effect van hun inloopochtenden te meten. De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: Wat is het effect van deelname door ouderen aan de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht op hun welzijn? Met welzijn wordt in dit onderzoek emotioneel welzijn bedoeld. Uit dit onderzoek blijkt dat de deelnemers meer positieve emoties en minder negatieve emoties hebben op de dag van de inloop, dan op dagen zonder inloop. Daarnaast blijkt dat het activiteiten aanbod afwisselend is. Simpele activiteiten als kletsen en koffiedrinken worden het best beoordeeld. Ook vindt iedereen het jaarlijks uitje leuk. Als laatste blijkt dat niet iedere voorlichting door iedereen leuk wordt gevonden. Aan het eind van dit onderzoek zal een advies gegeven worden op basis van de verkregen resultaten. Om een nog beter beeld te krijgen van de impact van deelname aan de inloop zouden nog meer deelnemers de enquête in moeten vullen.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
1 Inleiding	4
1.1 Leeswijzer	4
1.2 Actualiteit	4
1.3 Bedrijfsanalyse en aanleiding.....	4
1.4 Doel- en vraagstelling	5
1.5 Begrippenlijst.....	5
2 Methode	6
2.1 Soort onderzoek	6
2.2 Dataverzamelmethode	6
2.3 Datakenmerken	6
2.4 De doelgroep	6
2.5 Validiteit en betrouwbaarheid	7
3 Resultaten.....	8
3.1 Wat houden de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht in?	8
3.2 Wat wordt verstaan onder het welzijn van ouderen?	9
3.3 Hoe ervaren deelnemers de inloopactiviteiten?.....	11
3.4 Hoe ervaren de deelnemers van de inloopochtenden hun welzijn?	13
4 Conclusie	16
4.1 Conclusie deelvragen.....	16
4.2 Conclusie hoofdvraag	16
5 Discussie & advies	17
5.1 Discussie	17
5.2 Advies	17
Literatuurlijst	18
Bijlage A Formulier vooronderzoek.....	19
Bijlage B Enquête.....	20

1 Inleiding

1.1 Leeswijzer

In Hoofdstuk 1 is de inleiding beschreven. Hierin wordt ingegaan op de actualiteit (Paragraaf 1.2), een korte bedrijfsanalyse gedaan en de aanleiding voor het onderzoek genoemd (Paragraaf 1.3). Ook vindt u hier de doel- en vraagstelling van het onderzoek (Paragraaf 1.4). In Hoofdstuk 2 is de methode te lezen. De methode is opgebouwd uit het soort onderzoek, de dataverzamelmethode, de datakenmerken, de doelgroep en de validiteit & betrouwbaarheid van het onderzoek. Hoofdstuk 3 bevat de antwoorden op de deelvragen. In Hoofdstuk 4 is een conclusie te lezen. In Hoofdstuk 5 staat een discussie en een kort advies.

1.2 Actualiteit

Dertien procent van de Utrechtse ouderen (65+) is ernstig eenzaam (Volksgezondheidsmonitor, 2022). Emotionele eenzaamheid komt vaker voor bij 80-plussers, gemiddeld is 33% van de Utrechtse ouderen emotioneel eenzaam. Meer dan een derde (36%) van de 65-plussers in Utrecht is sociaal eenzaam. Zij missen personen om zich heen om persoonlijke problemen mee te bespreken. Zij vinden dat ze te weinig sociale contacten hebben. Door de verdwijning van buurthuizen en verzorgingshuizen zijn belangrijke ontmoetingsplekken waar ook veel informatie uit wordt gewisseld weggevallen, maar de behoefte hieraan niet (Oog voor Utrecht, 2022).

1.3 Bedrijfsanalyse en aanleiding

Gelukkig zijn er welzijnsorganisaties als Oog voor Utrecht. Oog voor Utrecht is een welzijnsorganisatie die zich richt op kwetsbare ouderen in de wijk Noordwest. Om een sociaal isolement en bijbehorende problematiek te voorkomen gaat Oog voor Utrecht preventief te werk. Hun missie is om te voorkomen in plaats van genezen en kwaliteit van leven te verhogen. Hun doelen zijn zelfredzaamheid stimuleren en sociale interactie bevorderen. Om hun doelen te bereiken doen ze verschillende dingen. Allereerst organiseren ze drie inloopochtenden per week. Deze inlopen zijn op drie verschillende locaties in de wijk. Ook koppelen ze (bel)maatjes aan ouderen in het Maatjesproject. Daarnaast bieden ze ouderen ondersteuning bij het invullen van formulieren, doen ze boodschappen en koken ze eten. Als laatste begeleiden ze de Wandelclubs, de Kookclub en de Kunstclub. Oog voor Utrecht voorzag in 2021 250 ouderen van bovenstaande diensten. De organisatie bestaat uit 200 vrijwilligers. Van de 250 ouderen bezoeken in totaal 90 ouderen wekelijks een van de drie inlopen (Oog voor Utrecht, 2021).

Oog voor Utrecht heeft twee functies. De eerste functie is activerend. Oog voor Utrecht fungeert als wijkinformatiepunt en verbinden ze ouderen met informele zorgnetwerken. Dit laatste doen ze door andere organisaties binnen de sector zorg en welzijn te betrekken bij de inloopochtenden om in contact te komen met de ouderen, informatie te geven over hun aanbod en om een beeld te vormen van de behoeftes van de doelgroep. Voorbeelden hiervan zijn Respijtzorg (het tijdelijk uit handen geven van mantelzorg) en Het Buurtteam (Oog voor Utrecht, 2022).

Naast een activerende functie heeft Oog voor Utrecht een signalerende functie. Ze organiseren activiteiten die het sociale netwerk van ouderen vergroot. Via een groepsapp wordt sociale controle gewaarborgd. Naast de inloopochtenden organiseren ze andere activiteiten. Tijdens de zomermaanden worden er uitstapjes gemaakt, zoals naar het Volksmuseum en een dagje Volendam. Het hoogtepunt is het jaarlijkse bustochtje. Een greep uit de andere activiteiten: een jaarlijks kerstdiner, een picknick, een dagtocht, muziekavonden, winterdiners en een schilderworkshop.

Bovendien probeert Oog voor Utrecht het beroep op de hulpverlening te verminderen door verschillende initiatieven, zoals de jaarlijkse weerbaarheidstraining en voorlichting over veilig

medicijngebruik. “De aandacht rondom deze onderwerpen helpt om zorgen en angsten in taal uit te drukken.” (Beleidsplan, 2022). Huisartsen en fysiotherapeuten geven voorlichting over gezondheid, bewegen en voeding. Gemini geeft trainingen over ‘Veilig online’.

Oog voor Utrecht is een vrijwilligersorganisatie met een klein betaald team. Bij de stichting zijn 3 zzp’ers werkzaam. Deze zijn een directeur, een teamleider en een projectcoördinator, tezamen 40 uur. Oog voor Utrecht werkt met 200 vrijwilligers. Deze bestaan uit maatjes, belmaatjes, gastvrouwen, chauffeurs, bouwers, bloemschikkers, tafeldames, voorlichters, zangers, breiers, een advocaat, bestuur, redacteur en vormgever. Oog voor Utrecht is een erkend leerbedrijf en begeleidt jaarlijks gemiddeld 10 stagiaires. Het bestuur bestaat uit vier leden: Benno van der Maten, Gonny Stoel, Anne-Marie Kuitert en Nyncke Kramer. De bestuurders ontvangen geen beloning. De stichting ontvangt verschillende gelden. Deze gelden komen van de gemeente, fondsen, anonieme donateurs, stille giften, schenkingen, sponsors, legaten en erfstellingen. Een klein onderdeel is de inkomst uit giften. De stichting dient een ideëel doel en beoogt geen winst. Het eigen vermogen is nihil.

De aanleiding van dit onderzoek is dat Oog voor Utrecht niet eerder op brede schaal heeft gemeten wat de impact is van het activiteitenaanbod op het welzijn van de deelnemers. Wel kennen zij hun impact door één op één contact met alle deelnemers. De stichting heeft nog geen onafhankelijk meetinstrument om op een betrouwbare manier hun impact te meten.

1.4 Doel- en vraagstelling

Oog voor Utrecht wil hun impact op het welzijn van ouderen van de inloop onderbouwd zien. Met dat inzicht kan het activiteitenaanbod nog verfijnder afgestemd worden op zowel de ouderen als soortgelijke initiatieven in de wijk. Bovendien helpen de resultaten van het onderzoek de stichting bij het werven van subsidies en fondsen. Dit onderzoek kan Oog voor Utrecht gebruiken in de verantwoording naar subsidiënten en fondsen. Dit onderzoeksverslag laat op een betrouwbare manier zien wat het effect is van deelname aan de inlopen op het welzijn van deelnemers.

Hieronder zijn de hoofd- en deelvragen uitgeschreven. Deze vragen worden beantwoord gedurende het onderzoek. Ze zijn enkel voor de onderzoeker, niet voor de deelnemers.

Hoofdvraag: Wat is het effect van deelname door ouderen aan de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht op hun welzijn?

Deelvragen:

1. Wat houden de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht in?
2. Wat wordt verstaan onder het welzijn van ouderen?
3. Hoe ervaren de deelnemers van de inloop het activiteitenaanbod van Oog voor Utrecht?
4. Hoe ervaren de deelnemers van de inloop hun welzijn door deelname aan de inloopactiviteiten?

1.5 Begrippenlijst

Inloop: Inloopochtenden op woensdag, donderdag en vrijdag

Deelnemers van de inloop: ouderen van 65 jaar of ouder

Welzijn bij ouderen: Dit begrip wordt uitgelegd in Paragraaf 3.2

OvU: Afkorting van Oog voor Utrecht

2 Methode

2.1 Soort onderzoek

In dit onderzoek is gebruikgemaakt van zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoek. Volgens Verhoeven (2018) heet deze methode mixed-methods. Allereerst is vooronderzoek gedaan. Hiervoor zijn twee vormen van kwalitatief onderzoek gebruikt. De eerste is literatuuronderzoek. Voor literatuuronderzoek is gebruikgemaakt van de jaarstukken van Oog voor Utrecht en hun Facebookpagina. De tweede is het houden van groepsgesprekken met de deelnemers van twee verschillende inlooplocaties. Hierin zijn de deelnemers gevraagd welke activiteiten ze doen en wat belangrijke onderwerpen zijn om mee te nemen in het hoofdonderzoek. Aan het eind van de groepsgesprekken kregen de deelnemers de vragen uit het groepsgesprek mee naar huis om er nog eens rustig over na te denken en deze de volgende keer mee te nemen. Het formulier vooronderzoek staat in Bijlage A.

Het hoofdonderzoek wordt uitgevoerd aan de hand van kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Kwalitatief onderzoek zal gebruikt worden om het activiteitenaanbod van de inloopochtend in kaart te brengen en het begrip welzijn bij ouderen te definiëren. Om te onderzoeken hoe de respondenten het activiteitenaanbod en hun welzijn ervaren is een enquête opgesteld. De enquête is te vinden in Bijlage B.

2.2 Dataverzamelingmethoden

Data is op verschillende manieren verzameld. Om het activiteitenaanbod van de inloopochtend in kaart te brengen is deskresearch gedaan door middel van het Jaarverslag van Oog voor Utrecht en de Facebookpagina van Oog voor Utrecht te bekijken. Ook is hiervoor data verkregen uit het vooronderzoek. Om te onderzoeken wat welzijn bij ouderen inhoudt, is deskresearch gedaan. Om hier antwoord op te krijgen zijn verschillende websites geraadpleegd waar definities op te vinden zijn. Ook is gekeken hoe andere kwantitatieve onderzoeken 'welzijn' definiëren. Bovendien is hieruit inspiratie gehaald voor de enquête. De enquête die is opgesteld is te vinden in Bijlage B. De enquête moet antwoord geven op twee vragen: Hoe ervaren de deelnemers het activiteitenaanbod van de inloop van Oog voor Utrecht? En hoe ervaren zij hun welzijn?

2.3 Datakenmerken

Tijdens het kerstdiner waren 150 ouderen aanwezig. Zestig mensen hebben de enquête ingevuld. Ongeveer de helft van deze mensen neemt deel aan de inloop. Deze groep heeft extra vragen gekregen over affectief welzijn (Paragraaf 3.2). Hiervan zijn de achtergrondvariabelen bekend: leeftijd, burgerlijke staat, etc. Dit betekent dat de groepen op basis van de achtergrondkenmerken vergeleken kunnen worden. De mensen die deelnamen aan de inloop hebben de volledige enquête ingevuld. Om meer respondenten te krijgen is de enquête zowel online als op papier aangeboden. De ingevulde papieren zijn later online ingevuld.

In totaal hebben 27 deelnemers van de inlopen de enquête ingevuld. 60% van de ondervraagden is vrouw, 40% man. De grootste groep (ongeveer 50%) is geboren tussen 1941 en 1950. 37% is iets ouder. En 13% iets jonger. Bovendien bleek dat de meeste deelnemers van de inloopochtend weduwe of weduwnaar zijn, namelijk 70%. De meeste ondervraagden komen naar de inloopochtend op woensdag.

2.4 De doelgroep

De doelgroep van het onderzoek is de ouderen die deelnemen aan de inloopochtenden op woensdag, donderdag en vrijdag. De ouderen worden betrokken bij het opstellen van de onderzoeksvragen. Volgens Noortje Rozema zijn er ongeveer honderd ouderen die deelnemen aan de inloopochtenden (Persoonlijke communicatie, 15 november 2022).

2.5 Validiteit en betrouwbaarheid

Validiteit en betrouwbaarheid zijn belangrijke begrippen om de kwaliteit van dit onderzoek te duiden. Tijdens Ervaringsonderzoek Oog voor Utrecht is gebruikgemaakt van kwantitatief onderzoek in de vorm van een enquête. Om de betrouwbaarheid te vergroten is aan zoveel mogelijk deelnemers gevraagd de enquête in te vullen. Vandaar dat de enquête ook onderdeel is van het programma van het kerstdiner. Hier waren namelijk veel deelnemers aanwezig. Ook waren er tafelheren en dames aanwezig. Aan hen is gevraagd te helpen de enquête online in te vullen samen met de ouderen. Uiteindelijk hebben 27 deelnemers van de inloopochtend de enquête ingevuld. Naast betrouwbaar moet het onderzoek ook valide zijn. Om deze reden heeft iedere deelnemer dezelfde enquête ingevuld. Daarnaast is begripsvaliditeit belangrijk. Bij begripsvaliditeit gaat het erom dat gemeten wordt wat je wil meten (Verhoeven, 2018). Om de begripsvaliditeit te vergroten is in dit onderzoek eerst onderzocht wat welzijn bij ouderen precies inhoudt en is gekeken naar andere kwantitatieve onderzoeken over welzijn. Verder is dit onderzoek geïnspireerd op het onderzoek subjectief welzijn van het CBS (Van Beuningen, 2018).

3 Resultaten

3.1 Wat houden de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht in?

OvU organiseert drie open inloopochtenden in de wijken Ondiep, Elinkwijk en Zuilen. Uit het beleidsplan (2022) blijkt dat er wekelijks terugkerende activiteiten zijn. Elke inloopochtend start met een kwartier bewegingsoefeningen. Ook is er een wekelijks mededelingenrondje, waarin verschillende onderwerpen worden besproken. Voorbeelden hiervan zijn: huishoudelijke zorg, wachtlijsten voor verzorging, wisselgeld wat niet meer gestort kan worden en de coronacheck-app. Tijdens het mededelingenrondje kunnen ervaringen uitgewisseld worden. Wanneer mensen tijdens deze ronde afwezig blijken te zijn, wordt er actie ondernomen door te bellen of een kaartje te sturen. Uit de resultaten van de enquête is gebleken dat het aantal mensen dat deelneemt aan de WhatsApp-groep vijftig procent is.

Uit het beleidsplan (2022) blijkt ook dat tijdens de inloopochtenden verschillende andere zorgorganisaties worden betrokken om in contact te komen met de ouderen. Zij geven over hun aanbod en peilen de behoeftes van de doelgroep. Voorbeelden zijn: Burennetwerken, NIZU, Digitale vaardigheidstraining met Capgemini en Digiwijs, Steunpunt, Mantelzorg, Zet een stap naar gezondheid, Stichting Thuisgekookt, Stichting Eet mee, kerken, Thuiskeepers, Bewonersorganisaties, Dock en vrijwilligersorganisatie Ucentraal.

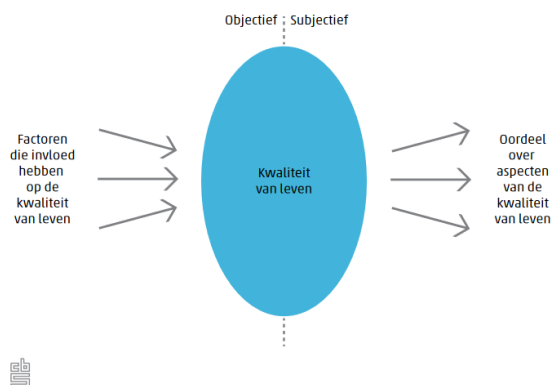
Tijdens het vooronderzoek is aan de deelnemers zelf gevraagd welke activiteiten zij allemaal doen. Uit het vooronderzoek is gebleken dat de activiteiten tijdens de inloopochtenden erg gevarieerd zijn. Uit de groepsgesprekken en het formulier vooronderzoek blijkt dat koffiedrinken vaak als eerste activiteit wordt genoemd. Daarnaast worden de uitjes genoemd. Voorbeelden hiervan zijn museumbezoeken, theaterbezoeken en dagtochten. Tijdens de inloopochtend op locatie wordt muziek geluisterd, gegeten & gedronken, gedanst en bewogen. Daarnaast is er tijd om dingen 'te maken'. Voorbeelden hiervan zijn breistukjes, haakstukjes, jam, gelukspoppetjes, herfststukje en bloemstukjes. Er is er ruimte voor spelletjes. Voorbeelden hiervan zijn: bingo, sjoelen, boordspellen. Natuurlijk wordt er ook gekletst, verhalen vertelt, elkaar geholpen en van elkaar geleerd. Bovendien worden er veel voorlichtingen gegeven, zoals Digitaal Veilig, Oog voor Digitaal, Babeltruc, brandveiligheid, medicatiegebruik en Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Een greep van bovenstaande activiteiten is terug te vinden op de Facebookpagina van Oog voor Utrecht.

3.2 Wat wordt verstaan onder het welzijn van ouderen?

Volgens Qwiek (2023) is welzijn een gevoel van welbevinden dat door sommigen beschreven wordt als geluk. Met welzijn wordt bedoeld dat het zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal goed gaat met een persoon. Volgens Domus Magnum (2022) staan begrippen als gezondheid, vitaliteit, zelfstandigheid en plezier centraal bij welzijn van ouderen.

Een goed of slecht welbevinden heeft invloed op het dagelijks leven (Gezonde School, z.d.). Het RIVM (z.d.) maakt in hun onderzoeken naar welbevinden onderscheid tussen verschillende vormen: welbevinden, mentaal welbevinden, psychische gezondheid, eenzaamheid, sociale contacten en leefstijl. Dit onderzoek zal zich richten op het mentaal welbevinden van ouderen. Hieronder valt sociaal-emotioneel welbevinden. Sociaal-emotioneel welbevinden staat voor een positieve geestelijke gezondheid. Deze wordt bepaald door optimisme, geluk, vitaliteit, veerkracht, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties (Gezonde School, z.d.).

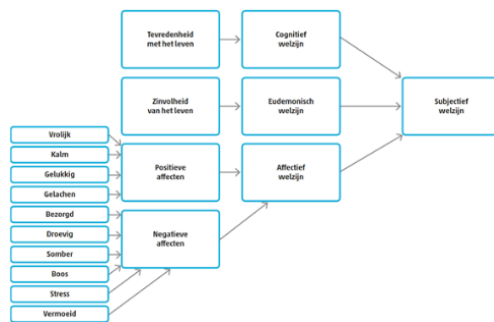
Verder bestaat welbevinden uit twee perspectieven. Het eerste perspectief is objectief. Deze is waarneembaar en soms meetbaar. De tweede is het subjectief. Deze heeft betrekking op het oordeel van een persoon zelf over hun welbevinden. Het laatste perspectief is niet voor anderen waar te nemen (*Wat is kwaliteit van leven? | Hoe te meten en hoe te verbeteren?*, z.d.). In Figuur 1 staat een overzichtelijke weergave hiervan.



Figuur 3.2.1: Een model van kwaliteit van leven (CBS, 2015)

In dit onderzoek wordt de subjectieve vorm van welzijn bij ouderen onderzocht. Subjectief welzijn geeft aan in hoeverre iemand tevreden is met het leven. Het is een belangrijke graadmeter die gebruikt kan worden om het effect van gebeurtenissen op de ervaren levenskwaliteit in kaart te brengen. Het onderzoek naar subjectief welzijn gaat met behulp van vragenlijsten. Subjectief welzijn heeft betrekking op het oordeel van persoon zelf, waardoor de antwoorden betrouwbaar zijn (Komen, 2019).

Subjectief welzijn omvat volgens de theorie drie aspecten. Subjectief welzijn is te beschrijven vanuit een cognitief, eudemonisch en affectief perspectief. Deze zijn weergegeven in Figuur 3.2.2. De cognitieve component van subjectief welzijn is de afweging tussen goede en slechte kanten van het leven om daarmee de tevredenheid van het leven te bepalen. De eudemonische component gaat over een leven kunnen leiden dat voldoening geeft. De affectieve component omvat de ervaring van positieve en negatieve emoties (CBS, 2018). Bij positieve emoties gaat het om gevoelens van geluk, kalmte of opgetogenheid. Negatieve emoties omvatten onprettige gevoelens zoals droefheid, somberheid, boosheid of bezorgdheid. Dit onderzoek zal zich beperken tot het onderzoeken van affectief welzijn.



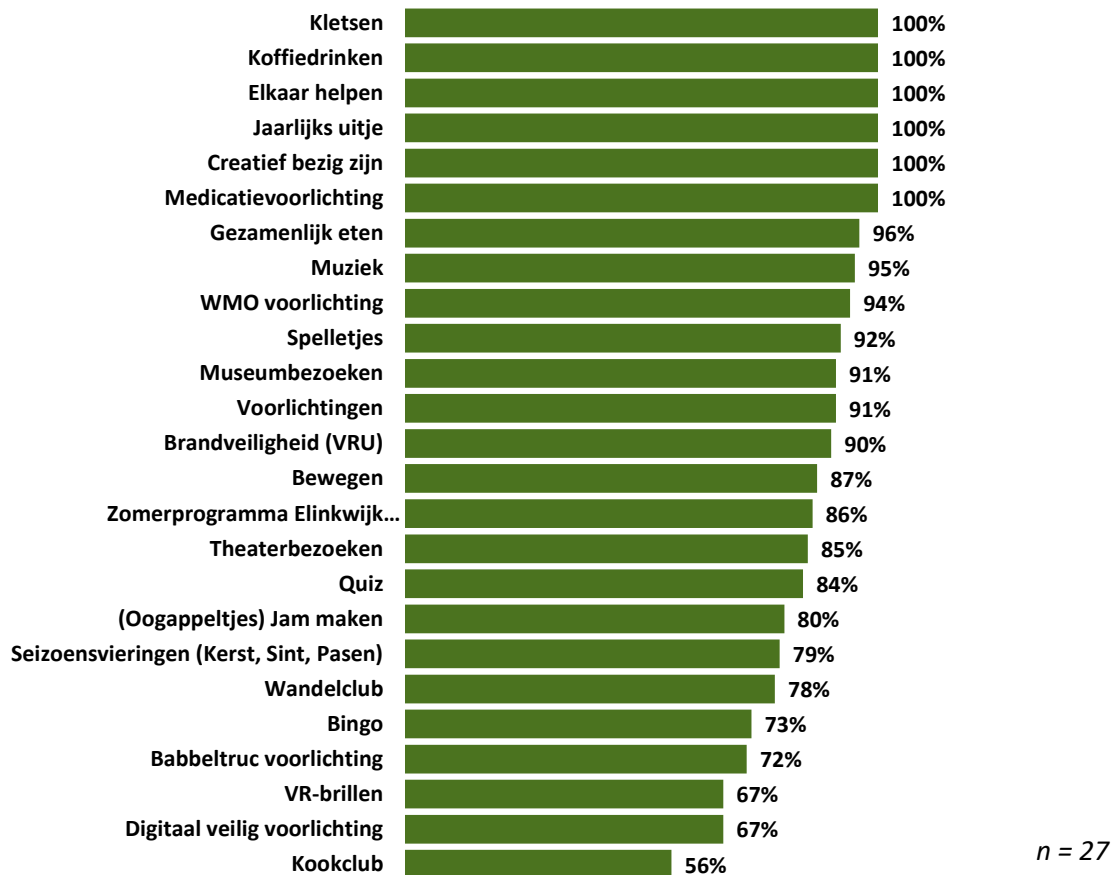
Figuur 3.2.2: De drie componenten van subjectief welzijn (CBS, 2018)

Affectief is een ander woord voor emotioneel. Emotioneel welbevinden bij ouderen wordt in dit onderzoek onderzocht. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert emotioneel welzijn als een gemoedstoestand waarin iemand erin slaagt zijn vaardigheden te gebruiken om problemen en moeilijkheden aan te pakken, zich goed voelt over zichzelf en zelfs in staat is om bij te dragen aan het welzijn van de gemeenschap (Verken je geest, z.d.).

3.3 Hoe ervaren deelnemers de inloopactiviteiten?

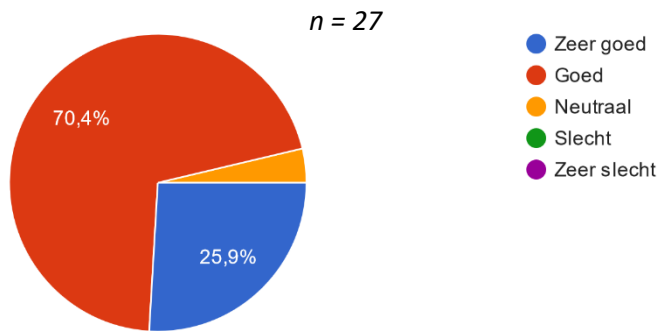
De deelnemers aan de enquête is gevraagd naar welke activiteiten ze leuk vinden door iedere activiteit afzonderlijk te laten beoordelen. De kandidaten kregen de antwoordmogelijkheden: leuk, niet leuk of niet van toepassing. Dit laatste was het geval als zij niet eerder hadden deelgenomen aan een activiteit. De antwoorden 'niet van toepassing' zijn geëxcluteerd.

Percentage deelnemers dat de activiteit leuk vindt



Figuur 3.3.1: Percentage deelnemers dat de activiteit leuk vindt

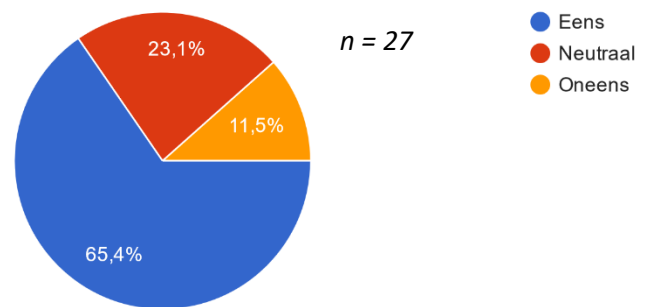
Uit Figuur 3.3.1 blijkt dat alle activiteiten meer beoordeeld worden als 'leuk' dan als 'niet leuk'. Daarnaast zijn er zes activiteiten die iedereen leuk vindt. Dit zijn: kletsen, koffiedrinken, elkaar helpen, creatief bezigzijn, het jaarlijks uitje en de medicatievoorlichting. Verder toont Figuur 3.3.1 dat de Brandveiligheid voorlichting door 90% leuk gevonden wordt en de WMO voorlichting 94%. De best beoordeelde voorlichting is de medicatievoorlichting (100%). De Babeltruc- en Digitaal Veilig voorlichting vindt minder dan 80% leuk. Andere inloopactiviteiten die minder dan 80% leuk vindt zijn: bingo, VR-brillen en seizoensvieringen.



Uit Figuur 3.3.2 blijkt dat 70,4% de inloopactiviteiten goed vindt. 25,9% vindt de activiteiten zelfs heel erg leuk. Niemand vindt het activiteitsaanbod slecht of zeer slecht.

Figuur 3.3.2: *Beoordeling activiteitsaanbod*

Figuur 3.3.3 toont aan dat het grootste deel van de deelnemers (65,4%) de informatie van de gast sprekers nuttig vindt. 11,5% geeft echter aan dat deze activiteit niet nuttig is. 23,1% is neutraal.

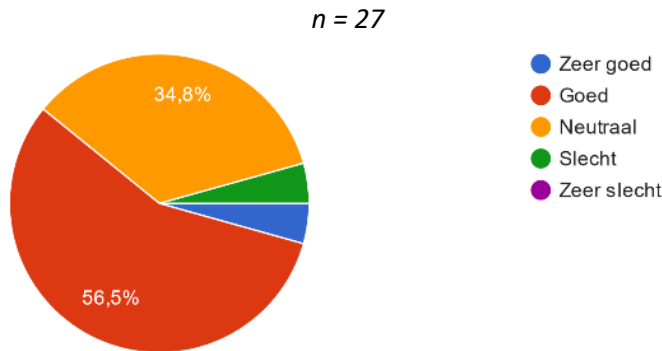


Figuur 3.3.3: *Is de informatie van de gast sprekers nuttig?*

Uit de resultaten van de enquête blijkt verder dat 85% uitkijkt naar de inloop en dat 100% Oog voor Utrecht zou aanbevelen aan andere mensen. Hiervoor gaven de deelnemers verschillende redenen. Voorbeelden hiervan zijn: de gezelligheid, een afwisselend aanbod van het programma, de doorbreking van eenzaamheid, lachen en een praatje maken, contact maken en nuttige dingen die besproken worden. Als laatst is aan de respondenten gevraagd wat Oog voor Utrecht beter zou kunnen doen tijdens de inloopochtenden. Hieruit kwamen een aantal suggesties. De eerste is een voorlichting organiseren over valpreventie en energieverbruik. De tweede is lessen stijl- of lijdansen geven. Iemand anders wil meer deelnemers. Andere punten zijn: beter verstaanbaar maken, geen moeilijke termen gebruiken, nog meer voorlichting en samen boodschappen doen.

3.4 Hoe ervaren de deelnemers van de inloopochtenden hun welzijn?

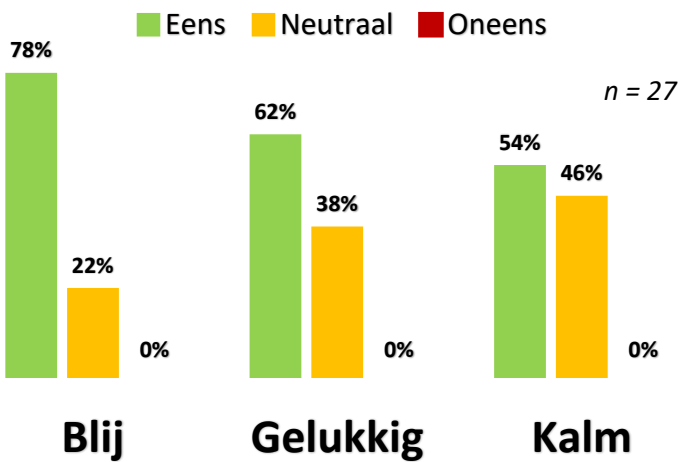
Uit Figuur 3.4.1 blijkt dat 56,5% van de ondervraagden hun welzijn als goed beoordelen. 34,8% is neutraal. De groepen die 'zeer goed' of 'slecht' hebben aangekruist zijn even groot.



Figuur 3.4.1: Oordeel welzijn over het algemeen

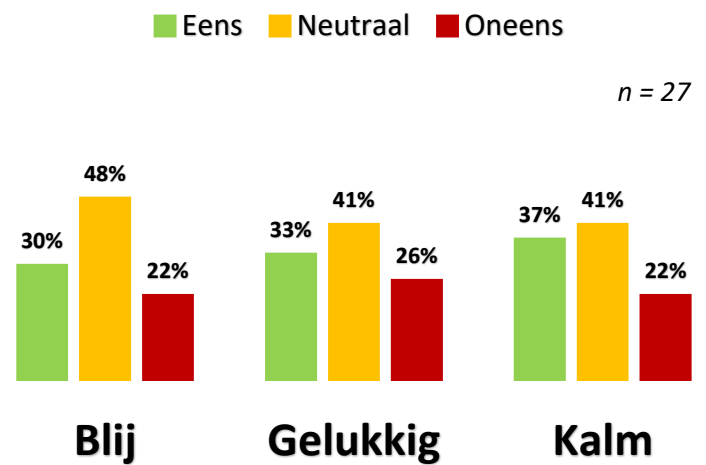
Ook is de respondenten gevraagd in hoeverre zij positieve emoties ervaren. Deze emoties zijn blij, gelukkig en kalm. De deelnemers is gevraagd in hoeverre zij deze emoties ervaren op de dag van de inloopochtend en op een dag zonder inloopochtend. Hieruit kwamen onderstaande twee staafdiagrammen.

Positieve emoties op de dag van de inloop



Figuur 3.4.2: Positieve emoties op de dag van de inloop.

Positieve emoties op dagen zonder inloop

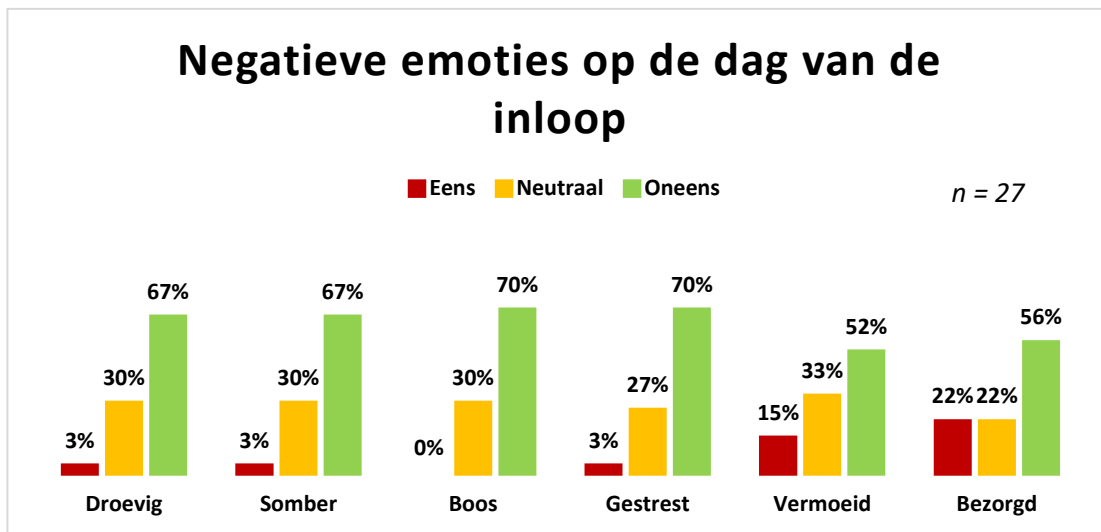


Figuur 3.4.3: Positieve emoties op dagen zonder inloop.

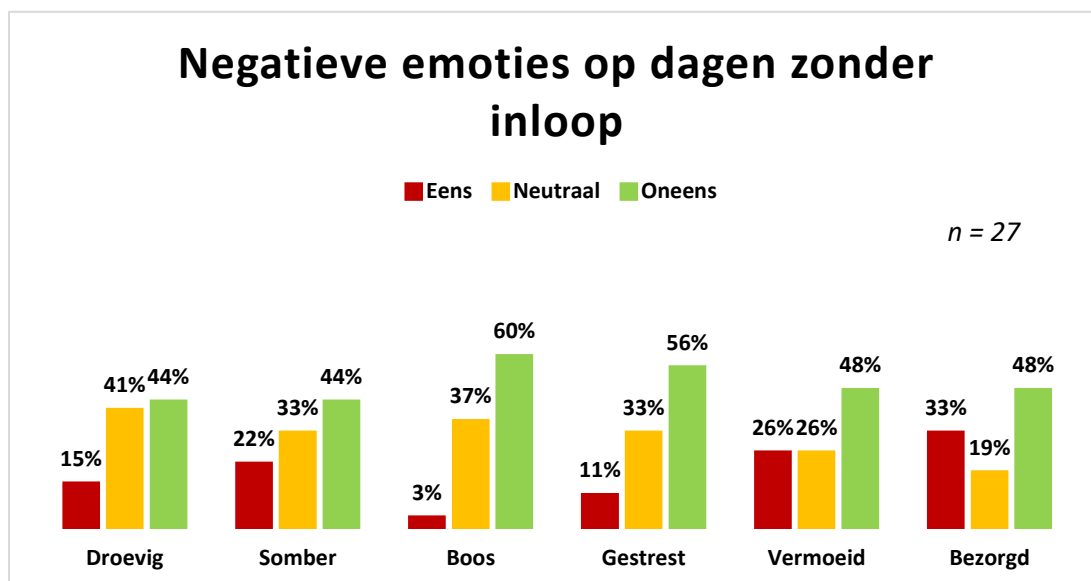
Figuur 3.4.2 toont aan dat 78% van de deelnemers blij is op de dag van de inloop. Op dagen zonder inloop is dit aantal echter lager. Uit Figuur 3.4.3 blijkt dat op dagen zonder inloopochtend 30% blij is. 22% geeft aan niet blij te zijn op dagen zonder inloop (zie Figuur 3.4.3). Op de dag van de inloop geeft 0% dit aan. De grootste groep (48%) is neutraal op dagen zonder inloop. Op de dag van de inloop is ook het aantal neutrale mensen lager, namelijk 22% (zie Figuur 3.4.2). Hieruit blijkt dat de kandidaten blijer zijn op de dag van de inloopochtend. Hetzelfde geldt voor emoties als gelukkig en kalmte.

Uit Figuur 3.4.2 blijkt namelijk dat 62% gelukkig is en 54% kalm is op de dag van de inloop. Op dagen zonder inloop is dit aantal lager. Dan is 33% gelukkig en 37% kalm (zie Figuur 3.4.3). 41% is neutraal in het ervaren van geluk en kalmte op dagen zonder inloop. Verder blijkt uit Figuur 3.4.3 dat 26% niet

gelukkig is op dagen zonder inloop en 22% dan niet kalm is. Op dagen zonder inloop is dat veel minder, namelijk 0%.



Figuur 3.4.4: *Negatieve emoties op de dag van de inloop*

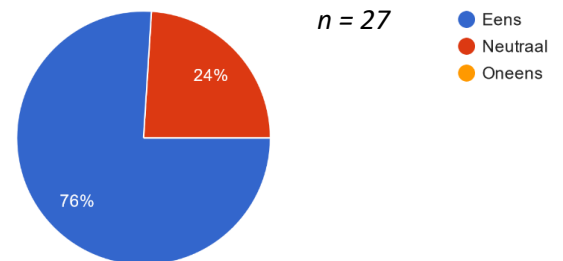


Figuur 3.4.5: *Negatieve emoties op dagen zonder inloop*

Verder zijn de deelnemers gevraagd naar hun negatieve emoties. De negatieve emoties waren droevig, somber, boos, gestrest, vermoeid en bezorgd. Uit Figuur 3.4.4 blijkt dat op de dag van de inloop 3% zich droevig voelt, 69% zich niet-droevig voelt en 30% neutraal is. Uit Figuur 3.4.5 blijkt dat op dagen zonder inloop 15% zich droevig voelt, 44% zich niet-droevig voelt en 41% neutraal is. Hieruit blijkt dat de deelnemers zich op dagen van de inloop minder droevig voelen.

Daarnaast blijkt uit Figuur 3.4.5 dat 22% zich somber voelt op dagen zonder inloopochtend. Figuur 3.4.4 toont aan dat maar 3% zich somber voelt op de dag van de inloop. Ook blijkt uit Figuur 3.4.4 en Figuur 3.4.5 dat het aantal respondenten dat niet-somber is hoger is op de dag van de inloop (66%) dan op dagen zonder inloop (44%). Voor boosheid bleek ook dat er meer mensen niet-boos zijn op dagen van de inloopochtend (70%) dan op dagen zonder inloop (60%). Uit Figuur 3.4.4 en Figuur 3.4.5 blijkt voor de emoties gestrest, vermoeid en bezorgd hetzelfde te gelden.

Ten slotte blijkt dat er tijdens de inloopochtend veel gelachen wordt. Uit Figuur 3.4.6 blijkt dat 76% lacht tijdens de inloop. De overige deelnemers zijn neutraal.



Figuur 3.4.6: Cirkeldiagram van aantal mensen dat lacht tijdens de inloop

4 Conclusie

4.1 Conclusie deelvragen

Uit het Jaarverslag en het Beleidsplan van Oog voor Utrecht (2022) blijkt dat de deelnemers van de inloopochtend veel verschillende activiteiten doen. Elke inloopochtend start met een kwartier bewegingsoefeningen. Ook is er een wekelijks mededelingenrondje, waarin verschillende onderwerpen worden besproken. Tijdens de inloopochtend op locatie wordt gekletst, muziek geluisterd, gegeten & gedronken, gedanst en bewogen. Daarnaast worden er verschillende spelletjes gedaan, er worden uitstapjes gemaakt en er is ruimte om creatief bezig te zijn. Bovendien worden er veel voorlichtingen gegeven.

Welzijn bij ouderen is een gevoel van welbevinden. Er zijn verschillende vormen van welbevinden. Sociaal-emotioneel welbevinden staat voor een positieve geestelijke gezondheid. Daarnaast bestaat welzijn uit twee perspectieven. Objectieve en subjectieve welzijn. Subjectief welzijn omvat volgens de theorie drie aspecten: cognitief welzijn, eudemonisch welzijn en affectief welzijn. Affectief welzijn is een andere naam voor emotioneel welzijn. Laatstgenoemde is onderzocht.

Uit de resultaten van de enquête zijn een aantal dingen gebleken. Allereerst worden alle activiteiten meer beoordeeld als leuk, dan als niet-leuk. Verder worden de meest eenvoudige activiteiten als kletsen, koffiedrinken, samen eten en drinken en creatief bezig door iedereen leuk gevonden. Hetzelfde geldt voor het jaarlijks uitje. Bovendien vinden de meeste mensen de informatie van de gastsprekers nuttig. De voorlichtingen die het meest gewaardeerd worden zijn de voorlichting-brandveiligheid, de WMO-voorlichting en de medicatievoorlichting. De babbeltruc-voorlichting en Digitaal Veilig wordt niet door iedereen leuk gevonden.

Ook blijkt uit de resultaten van de enquête dat de deelnemers van de inloop zich op dagen van de inloop blijer, gelukkiger en kalmer voelen. Bovendien geven ze aan minder droevig, minder boos, minder somber, minder bezorgd, minder gestrest en minder vermoeid te zijn op dagen van de inloop. Ook lachen de deelnemers veel tijdens de inloopochtend. Iedereen gaf aan uit te kijken naar de inloopochtend. Als laatste zou iedere bevroegde deelnemer Oog voor Utrecht aanbevelen aan andere mensen.

4.2 Conclusie hoofdvraag

De hoofdvraag van dit onderzoek is: Wat is het effect van deelname door ouderen aan de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht op hun welzijn? Op basis van de resultaten kan worden geconcludeerd dat Oog voor Utrecht een positief effect heeft op het emotioneel welzijn van de deelnemers van de inloop. Zij ervaren namelijk meer positieve emoties en minder negatieve emoties op de dag van de inloop, dan op dagen zonder inloop. Hun emotioneel welzijn neemt door deelname aan de inloop toe.

5 Discussie & advies

5.1 Discussie

In eerste instantie is de enquête ingevuld door zestig ouderen. Echter zaten hier veel mensen bij die aangaven niet deel te nemen aan de inloopochtend. Na deze te hebben verwijderd bleven 27 ingevulde enquêtes over. Uit persoonlijke communicatie met Noortje Rozema is gebleken dat ongeveer 100 mensen de inloop bezoeken. Dat betekent 25% de enquête heeft ingevuld. Volgens SurveyMonkey (z.d.) is een steekproefomvang van twintig tot dertig procent wanneer er geen relatie is met de doelgroep. Dit is echter wel het geval. Als er meer tijd was geweest, had er meer data verzameld kunnen worden. In de toekomst zou het onderzoek kunnen worden herhaald. Verder ontstond er tijdens de afname van de enquête verwarring over het begrip 'inloop'. Dit begrip zou niet door iedere deelnemer herkend zijn. Daarom zou het kunnen dat er mensen ingevuld hebben dat zij niet naar de inloop komen, terwijl ze dat wel doen. Echter zullen dit weinig mensen zijn, omdat de deelnemers bij het invullen begeleidt zijn door de tafelheren en -dames.

Dat het activiteitsaanbod leuk wordt gevonden en dat deelname aan de inloop positief effect heeft op het welzijn van de deelnemers komt overeen met de verwachting van de onderzoeker. Het is immers de missie van Oog voor Utrecht om de kwaliteit van leven te vergroten. Wel is het natuurlijk prettig dat dit resultaat ook blijkt uit het onderzoek.

5.2 Advies

Oog voor Utrecht heeft een positief effect heeft op het emotioneel welzijn van de deelnemers van de inloop. Vandaar dat het eerste advies aan Oog voor Utrecht is om te proberen nog meer ouderen te bereiken. Dit was ook een advies van één van de deelnemers. Een tweede aanbeveling is doorgaan met het huidige activiteitsaanbod. Aangezien de belangrijkste activiteiten kletsen, koffiedrinken en samen zijn is, zou de focus hierop moeten liggen. Het werk van Oog voor Utrecht bevordert zelfredzaamheid. Dit laatste doen ze door veel voorlichtingen te organiseren. Uit de resultaten van de enquête is gebleken dat er ook behoefte is aan nog meer voorlichting. Een deelnemer stelde een voorlichting voor over valpreventie of energieverbruik. Een laatste advies is dan ook om voorlichtingen te blijven organiseren en wellicht het aanbod hiervan uit te breiden.

Literatuurlijst

- Beleidsplan 2022 - 2024.* (2022). Oog voor Utrecht. Geraadpleegd op 24 december 2022, van <https://oogvoorutrecht.nl/wp-content/uploads/2022/01/BELEIDSPLAN-2022-2024-1.pdf>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2018, 21 december). 2. *Methode.* <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2018/subjectief-welzijn-tevredenheid-zinvolheid-en-affecten/2-methode>
- Domus Magnus. (2023, 10 januari). *Welzijn voor ouderen - Domus Magnus Ouderenzorg en woonzorglocaties.* <https://domusmagnus.com/welzijn-ouderen/>
- Effectief werken aan welbevinden in het voortgezet onderwijs: veelgestelde vragen.* (z.d.). Gezonde School. <https://www.gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/gezondheidsthemas-en-criteria-vignet/werken-aan-welbevinden/achtergrond-welbevinden>
- Hoe belevingsgerichte zorg het welzijn vergroot.* (z.d.). Qwiek. <https://www.qwiek.eu/actueel/hoe-belevingsgerichte-zorg-het-welzijn-vergroot>
- Jaarverslag 2021.* (2022, juli). Oog voor Utrecht. Geraadpleegd op 24 december 2022, van https://oogvoorutrecht.nl/wp-content/uploads/2022/07/Boekje-A5_OVU-jaarverslag-2021-17juni2022-def.pdf
- Komen, G. (2009, augustus). *Welzijn en welvaart.* KPN. Geraadpleegd op 10 december 2022, van <https://home.kpn.nl/g.j.komen/Welzijn%20en%20welvaart.pdf>
- Steekproefgrootte voor een enquête berekenen |.* (z.d.). SurveyMonkey. <https://nl.surveymonkey.com/mp/sample-size/>
- Verhoeven, N. (2018). *Wat is onderzoek?: Praktijkboek voor methoden en technieken* (6de editie).
- Vijf eenvoudige manieren om emotioneel welzijn te bereiken.* (2021, 9 oktober). Verken je geest. <https://verkenjegeest.com/vijf-eenvoudige-manieren-om-emotioneel-welzijn-te-bereiken/>
- Wat is kwaliteit van leven? | Hoe te meten en hoe te verbeteren?* (z.d.). Coach Circle. <https://www.coachcircle.nl/kwaliteit-van-leven/>
- Welbevinden en leefstijl.* (z.d.). RIVM. <https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden/welbevinden-en-leefstijl>

Bijlage A Formulier vooronderzoek

Beste deelnemer van de inloop,

Mijn naam is Noël Fonhof. Ik loop stage bij Oog voor Utrecht en ik onderzoek het effect van Oog voor Utrecht op het welzijn van deelnemers van de inloop. Daarvoor ga ik een enquête uitzetten. Ik wil u vragen mee te denken over de inhoud van deze enquête. Daarom wil ik u vragen onderstaande vragen te beantwoorden.

1. Waarom is Oog voor Utrecht belangrijk voor u?

.....
.....
.....
.....

2. Welke activiteiten van Oog voor Utrecht zijn belangrijk voor u en waarom?

.....
.....
.....
.....

3. Welke onderwerpen kunnen volgens u niet ontbreken in de enquête?

.....
.....
.....
.....

4. Hoe zorg ik ervoor dat zoveel mogelijk mensen de enquête invullen?

.....
.....
.....
.....

Bijlage B Enquête

Enquête Oog voor Utrecht

Mijn naam is Noël Fonhof. Samen met Oog voor Utrecht doe ik onderzoek naar wat u van Oog voor Utrecht vindt. We willen graag weten hoe uw leven, uw stemming beïnvloedt wordt door de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht. Uw mening telt. Met uw antwoorden kunnen wij het activiteitenaanbod inrichten, zodat u blijft komen. Uw resultaten zijn anoniem en worden alleen door de organisatie gebruikt. De enquête bestaat uit 20 vragen. De enquête neemt ongeveer 10 minuten in beslag.

Deel 1: Persoonlijke vragen

Vraag 1. Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw
- Anders

Vraag 2. Wat is uw geboortjaar?

- Voor 1931
- 1931 tot 1940
- 1941 tot 1950
- 1951 tot 1960
- Na 1960

Vraag 3. Wat is uw burgerlijke staat?

- Getrouwd/geregistreerd partnerschap
- Samenwonend
- Niet getrouwd, nooit getrouwd geweest
- Gescheiden, gescheiden levend
- Weduwe, weduwnaar

Vraag 5. Komt u naar de inloop van Oog voor Utrecht?

Ja →

 Nee → Ga naar vraag 16.

Deel 2: Uw welzijn

In dit onderzoek wordt gekeken naar hoe u uw welzijn beoordeeld. Welzijn houdt in hoe u zich voelt en wat uw emotioneel welbevinden is.

Vraag 6. Op welke dagen komt u naar de inloop van Oog voor Utrecht?

 Woensdag

 Donderdag

 Vrijdag

Vraag 7. Maak de volgende stelling af, door één van de vijf hokjes aan te kruisen

Ik kijk uit naar de inloop:

--	+-	++
Oneens <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Eens <input type="checkbox"/>

Vraag 8. Maak de volgende stelling af, door één van de vijf hokjes aan te kruisen

Tijdens de inloop lach ik veel:

--	+-	++
Oneens <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Eens <input type="checkbox"/>




Vraag 9. Maak de volgende stellingen af, door één van de drie hokjes aan te kruisen. Vul voor alle rijen een hokje in.

Op de dag van de inloop voel ik mij:

			
--	---	---	--




9.1	Niet vrolijk <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Vrolijk <input type="checkbox"/>
9.2	Niet kalm <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Kalm <input type="checkbox"/>
9.3	Niet gelukkig <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Gelukkig <input type="checkbox"/>

Op dagen zonder inloop voel ik mij:

			
9.4	Niet vrolijk <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Vrolijk <input type="checkbox"/>
9.5	Niet kalm <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Kalm <input type="checkbox"/>
9.6	Niet gelukkig <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Gelukkig <input type="checkbox"/>

Vraag 10. Maak de volgende stelling af door één van de drie hokjes aan te kruisen. Vul alle zes rijen in.

Op de dag van de inloop voel ik mij:

			
10.1	Niet droevig <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Droevig <input type="checkbox"/>
10.2	Niet somber <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Somber <input type="checkbox"/>
10.3	Niet boos <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Boos <input type="checkbox"/>
10.4	Niet gestrest <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Gestrest <input type="checkbox"/>
10.5	Niet vermoeid <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Vermoeid <input type="checkbox"/>
10.6	Niet bezorgd <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Bezorgd <input type="checkbox"/>

Op dagen zonder inloop voel ik mij:

10.7	Niet droevig <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Droevig <input type="checkbox"/>
10.8	Niet somber <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Somber <input type="checkbox"/>
10.9	Niet boos <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Boos <input type="checkbox"/>
10.10	Niet gestrest <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Gestrest <input type="checkbox"/>
10.11	Niet vermoeid <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Vermoeid <input type="checkbox"/>
10.12	Niet bezorgd <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Bezorgd <input type="checkbox"/>

Deel 3: Inloopactiviteiten

Dit deel gaat over het activiteitenaanbod van de **inloop** van Oog voor Utrecht.

Vraag 11. Hoe ervaart u de inloopactiviteiten van Oog voor Utrecht? Zijn deze:

Zeer goed

Goed

Neutraal

Slecht

Zeer slecht

Vraag 12. Geef aan wat van de volgende activiteiten vindt?

Als u de activiteit niet kent, kunt u kiezen voor "**Niet van toepassing**".




	Leuk	Niet leuk	Niet van toepassing

Bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muziek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creatief bezig zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jaarlijks uitje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffiedrinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bloemstukje maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voorlichtingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kletsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Elkaar helpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gezamenlijk eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelletjes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kookclub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wandelclub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zomerprogramma Elinkwijk (summerschool)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seizoensvieringen (Kerst, Sint, Pasen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Oogappeltjes) Jam maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digitaal veilig voorlichting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Babbeltruc voorlichting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brandveiligheid (VRU)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WMO voorlichting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medicatie voorlichting (Ondiep)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VR-brillen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Museumbezoeken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Theaterbezoeken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wilt u uw keuze toelichten?

Vraag 13. Is de informatie van de gastsprekers nuttig voor u?

		
Niet nuttig <input type="checkbox"/>	Neutraal <input type="checkbox"/>	Nuttig <input type="checkbox"/>

Vraag 14. Maakt u gebruik van de WhatsApp-groep?

Ja → Ga naar **vraag 15**

Nee → Ga naar **vraag 14.1**

Vraag 14.1. Waarom maakt u geen gebruik van de WhatsApp-groep?

Vraag 15. Wat kan Oog voor Utrecht tijdens de inloop volgens u beter doen?

Vraag 16. Zou u Oog voor Utrecht aanbevelen aan andere mensen?

Ja → Ga naar **vraag 16.1**

Nee → Ga naar **vraag 16.2**

Vraag 16.1. Waarom zou u Oog voor Utrecht aanbevelen?

Vraag 16.2. Waarom zou u Oog voor Utrecht niet aanbevelen?

Vraag 18. Welk cijfer geeft u Oog voor Utrecht? Omcirkel het juiste antwoord.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vraag 19. Heeft u of één van uw naasten nog opmerkingen over Oog voor Utrecht?

Vraag 20. Welk cijfer geeft u deze enquête? Omcirkel het juiste antwoord.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vraag 21. Heeft u nog opmerkingen over de enquête?

De gevraagde gegevens worden opgeslagen in Google Forms en worden gebruikt voor analyse. Uw resultaten zijn anoniem. Er worden geen andere gegevens verzameld, dan de gevraagde. Uw antwoorden worden niet bewerkt. Alleen Oog voor Utrecht heeft toegang tot de gegevens.

Ik geef toestemming voor het bewaren van mijn gegevens

Ja

Nee

Bedankt voor het invullen van deze enquête. De resultaten worden gebruikt om de effecten van Oog van Utrecht in kaart te brengen. De resultaten zullen u worden medegedeeld.