



## Onderzoek wat ouderen (buiten) beweegt

Als een gemeente of woonzorginstelling aan de slag gaat met het [inrichten van een beweegvriendelijke omgeving voor senioren](#) is het zaak deze wensen en behoeften te kennen. Die kunnen nogal uiteenlopen: van eendjes voeren, tuinieren en een tafeltennistafel tot jeu de boules; zoveel mensen, zoveel wensen. Om deze wensen in kaart te kunnen brengen, kunnen gemeenten verschillende instrumenten en methoden inzetten. Waaronder focusgroepen, buurt/wijkwandeling, huisbezoeken of een vragenlijst.

## Handleiding voor huisbezoek met ouderen

### ‘Hoe ervaren ouderen hun omgeving in relatie tot bewegen’

**Met wie:** .....

**In de buurt** ..... te .....

**Doel:** inventariseren wat ouderen nodig hebben (belangrijk vinden) om te bewegen in hun buurt

**Wat:** analyseren en inspireren – wat zijn de wensen en hoe kunnen we die vervullen

### Voorafgaand aan het huisbezoek

1. Materialen en benodigdheden regelen en meenemen:

- ✓ Recorder
- ✓ Pennen
- ✓ Presentje
- ✓ Uitgeprinte vragenlijst
- ✓ Toestemmingsformulieren

## Voorstellen onderzoekers en informeren over achtergrond en doel van het onderzoek

1. Welkom
2. Voorstellen onderzoeker + functie

*Welkom. Fijn dat ik bij u langs mag komen voor dit gesprek. Mijn naam is ..... en ik ben [functie]. Ik zal vandaag met u in gesprek gaan over bewegen in uw buurt. Ik zal het **gesprek leiden**, en dat betekent dat ik u vragen ga stellen over bewegen in uw buurt.*

3. Achtergrond en doel onderzoek

*Ik wil graag weten hoe u denkt over bewegen in uw buurt. Ik wil graag weten wat u **belangrijk** vindt aan bewegen in de buurt, tegen welke **belemmeringen** u aanloopt, en wat uw **ideeën en tips** zijn om bewegen in de buurt makkelijker te maken. Ik vind het belangrijk om **van uzelf** te horen hoe u over deze onderwerpen denkt en wat uw mening is.*

## Uitleg verloop en regels het huisbezoek

1. Verloop en regels voor de focusgroep

- ✓ Werkwijze
- ✓ Gespreksregels
- ✓ Structuur bijeenkomst
- ✓ Tijdsduur
- ✓ Anonimiteit
- ✓ Toestemming opname
- ✓ Praktische zaken
- ✓ Vragen?

Om uw mening zo goed mogelijk boven tafel te krijgen is het belangrijk een aantal dingen met elkaar af te spreken over het verloop:

Werkwijze: Wij stellen u een aantal **vragen**. Hierop mag u antwoord geven. Geef graag zo veel en compleet mogelijk antwoord. Waar nodig zal ik af en toe ook wat zeggen. (Het kan zijn dat ik u als gespreksleider soms onderbreek, met name omwille van de tijd, zodat we niet uitlopen.) Het belangrijkste tijdens dit gesprek is uw mening.

Gespreksregels: Er zijn **geen goede of foute antwoorden**.

Structuur: We beginnen met een aantal openingsvragen. Daarna gaan we verder en zullen de overige onderwerpen aan bod komen

Tijdsduur: Het gesprek duurt **ongeveer 1 uur**.

Anonimiteit/gebruik van gegevens: We gaan **vertrouwelijk** om met uw gegevens. Van dit gesprek zullen wij een verslag schrijven, maar uw naam zal hierin niet worden genoemd, de verslaglegging is geheel anoniem.

Opnamen: Ik zou het gesprek graag opnemen op geluidsband, omdat het mij niet lukt om tijdens dit gesprek al uw meningen op te schrijven of te onthouden. Vindt u het goed dat we **geluidsopnamen** maken? Om deze opnamen te maken hebben we uw goedkeuring nodig en willen we vragen of u een **toestemmingsverklaring** willen ondertekenen.

Vragen: Zijn er nog vragen?

2. Toestemmingsverklaring laten ondertekenen
3. Recorder aanzetten

## Voorstellen deelnemer (openingsvragen)

1. Voorstelrondje deelnemer

Om te beginnen willen wij ook graag weten wie u bent. Zou u zich even kort willen voorstellen en vertellen:

- Wat uw naam is
- Hoe oud u bent
- Hoe lang u al in deze buurt woont

## Deel 1: Beweeggedrag in de openbare ruimte

Introductie deel 1

Het eerste deel gaat over uw beweeggedrag in uw eigen buurt of wijk.

1. **Op welke manier beweegt u buiten?**

*Fietsen, wandelen, tuinieren, actief transport*

**Vervolg vragen:**

- a. Kunt u hier wat meer uitleg bij geven?
- b. Waarom beweegt u op die manier buiten?
- c. Waar gaat u op die manier naar toe?
- d. Waarom gaat u daar op die manier naar toe?
- e. Waarom is dat voor u belangrijk?

## 2. Waarom beweegt u buiten?

*Gezondheid, plezier, sociale contacten, zelfredzaamheid*

### Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom is dat belangrijk voor u?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?

## 3. Welke belemmeringen/obstakels ervaart u tijdens het bewegen buiten?

*Gezondheid, leefomgeving, onvoldoende kennis, afwezigheid van geschikte infrastructuur*

### Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom is dat een belemmering voor u?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?
- f. Wat zou er moeten veranderen?

## Deel 2: De fysieke leefomgeving

Introductie deel 2

*Het tweede deel gaat over uw fysieke leefomgeving. Hiermee bedoelen we hoe uw buurt of wijk er uit ziet.*

## 4. Wat vindt u van de aantrekkelijkheid van uw buurt?

*Groen, kleur, levendigheid, schoon, beheer van faciliteiten, inrichting*

### Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Waarom vindt u dat aantrekkelijk?
- d. Waarom vindt u dat niet aantrekkelijk?
- e. Wat is voor u het meest belangrijk?
- f. Wat is voor u minder belangrijk?
- g. Wat zou er moeten veranderen?

## 5. In hoeverre nodigt uw buurt uit om buiten te bewegen?

*Schoon, inrichting, gezelligheid*

### Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?

- c. Waarom nodigt dat uit om buiten te bewegen?
- d. Waarom nodigt dat niet uit om buiten te bewegen?
- e. Wat is voor u het meest belangrijk?
- f. Wat is voor u minder belangrijk?
- g. Wat zou er moeten veranderen?

**6. Wat vindt u van de bereikbaarheid van de voorzieningen in de wijk?**

*Fietsen, wandelen, openbaar vervoer, auto, winkels, apotheek, artsen, specialisten, parken, ontmoetingscentra*

**Vervolg vragen:**

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. Hoe bereikt u deze voorzieningen?
- d. Welke voorzieningen zijn voor u gemakkelijk te bereiken?
- e. Welke voorzieningen zijn voor u moeilijk te bereiken?
- f. Wat is voor u het meest belangrijk?
- g. Wat is voor u minder belangrijk?
- h. Wat zou er moeten veranderen?

**7. Wat vindt u van de verkeersveiligheid in uw wijk?**

*Veiligheid van trottoirs en fietspaden, infrastructuur*

**Vervolg vragen:**

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. In welke verkeerssituaties voelt u zich onveilig?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?
- f. Wat zou er moeten veranderen?

## Deel 3: De sociale leefomgeving

### Introductie deel 3

*Het derde deel gaat over uw sociale leefomgeving. Hiermee bedoelen we hoe mensen in uw buurt of wijk zich gedragen, en welke activiteiten er in uw buurt of wijk worden georganiseerd.*

#### 8. Wat vindt u van de veiligheid in uw wijk?

*Ervaren veiligheid, verlichting, inbraken, hangjongeren, overlast*

##### Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
- b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- c. In welke situaties voelt u zich onveilig?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?
- f. Wat zou er moeten veranderen?

#### 9. Met wie beweegt u samen in uw wijk?

*Familie, vrienden, burens, specialisten, vrijwilligers*

##### Vervolg vragen:

- a. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- b. In welke situaties beweegt u samen?
- c. Waarom beweegt u samen?
- d. Wat is voor u het meest belangrijk?
- e. Wat is voor u minder belangrijk?

#### 10. Welke activiteiten of beweegactiviteiten worden in uw omgeving georganiseerd?

*Seniorengym, spelletjesmiddagen, knutsel/handwerkuren, gezamenlijk boodschappen doen*

##### Vervolg vragen:

- a. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
- b. Hoe vaak worden activiteiten georganiseerd?
- c. Door wie worden activiteiten georganiseerd?
- d. Wat vindt u van de begeleiding tijdens deze activiteiten?
- e. Hoe wordt u op de hoogte gebracht van deze activiteiten?
- f. Waarom gaat u naar deze activiteiten toe?
- g. Waarom gaat u niet naar deze activiteiten toe?
- h. Wat is voor u het meest belangrijk?
- i. Wat is voor u minder belangrijk?

- j. Wat zou er moeten veranderen?

## Afsluiting

### 11. Welke aanpassingen moeten worden gedaan zodat u meer gaat bewegen in uw wijk (slotvraag)?

*Infrastructuur, onderhoud, sociale activiteiten, veiligheid*

#### Vervolg vragen:

- a. Wat bedoelt u daar mee?
  - b. Kunt u daar wat meer uitleg bij geven?
  - c. Waarom moet dat worden aangepast?
  - d. Wat is voor u het meest belangrijk?
  - e. Wat is voor u minder belangrijk?
- 
- ✓ Geef een korte samenvatting van het huisbezoek en dankwoord
  - ✓ Recorder uitzetten, presentje geven als dank voor het gesprek.

*Dit instrument maakt onderdeel van een reeks artikelen over hoe gemeenten ouderen meer kunnen laten bewegen. Wanneer ze dat doen, blijven ouderen langer zelfstandig en langer gezond. Deze artikelen geven informatie over hoe je een beweegvriendelijke omgeving kunt inrichten met en voor ouderen. Je vindt deze artikelen op het kennisplatform [Allesoversport.nl](https://allesoversport.nl) onder het thema sociaal domein en beweegstimulering voor ouderen.*