

Eindrapport TOM & Co



**Thuis
Onbezorgd
Mobiel**

Kirsten Evenblij
Rozan van der Veen
Marian Broere

VeiligheidNL
September 2021

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Onderzoeksmethode.....	3
Resultaten	4
Samenvatting en interpretatie.....	12
Conclusie en aanbevelingen.....	13
Bijlage 1 Focusgroep leidraad pre-pilot - DEELNEMERS.....	14
Bijlage 2 Focusgroep leidraad pre-pilot - UITVOERDERS.....	18
Bijlage 3 Focusgroep leidraad post-pilot - DEELNEMERS	22
Bijlage 4 Focusgroep leidraad post-pilot - UITVOERDERS	24

Inleiding

Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) is een erkend multidisciplinair en integraal preventieprogramma voor zelfstandig thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. TOM ondersteunt ouderen bij het vergroten van hun mobiliteit en zelfredzaamheid om zo de kans op een val te verkleinen. Het programma is gebaseerd op drie pijlers:

- Bewegen: deelnemers volgen een valpreventieve beweegtraining met aandacht voor valrisicofactoren;
- Voeding: deelnemers krijgen voedingsvoorlichting tijdens gezamenlijke lunches en persoonlijk voedingsadvies van een diëtist op basis van een voedingsdagboek;
- Sociale contacten: TOM wordt in groepsverband uitgevoerd en onder begeleiding van een TOM-maatje.

Het coronavirus heeft de implementatie van TOM gecompliceerd. Zo is er een limiet gesteld aan het aantal personen dat bij elkaar mag komen en moet iedereen 1,5 meter afstand houden. Dit maakt het lastig om in groepen bij elkaar te komen. Bovendien voelt niet iedereen zich er prettig bij om naar bijeenkomsten te gaan. Maar juist in coronatijd is het belangrijk dat ouderen deelnemen aan TOM. De coronacrisis heeft de bedreigingen voor de zelfredzaamheid van ouderen namelijk versterkt. De helft van de ouderen heeft door corona minder bewogen en 15% van de ouderen is minder gaan eten¹. Ook heeft corona ervoor gezorgd dat nog meer ouderen eenzaam zijn, en dan met name emotioneel eenzaam (gemis aan persoonlijke relaties)².

De ontwikkelingen rondom het coronavirus waren voor de landelijke TOM organisatie aanleiding om de mogelijkheden voor een "coronaproof" versie van TOM te onderzoeken. Het doel van dit onderzoek was inzicht verkrijgen in hoe TOM aangeboden kan worden binnen de beperkingen die het coronavirus oplegt. Hierbij werd ook de mogelijkheid tot (gedeeltelijke) digitalisering van het programma onderzocht. In dit rapport wordt de ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van deze aangepaste versie van TOM beschreven.

¹ Visser et al. Self-Reported Impact of the COVID-19 Pandemic on Nutrition and Physical Activity Behaviour in Dutch Older Adults Living Independently. *Nutrients* 2020, 12: 3708.

² Van Tilburg. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Prevalence and risk factors among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology* 2021, in press.

Onderzoeksmethode

Voor het onderzoeken van een “coronaproof” versie van TOM zijn drie fases doorlopen:

1. Inventarisatie van de meningen en opvattingen t.a.v. een coronaproof versie van TOM
2. Ontwikkeling van een coronaproof versie van TOM en uitvoering daarvan in een 10-weekse pilot TOM & Co
3. Evaluatie van de pilot van een coronaproof versie van TOM

Voor fase 1 en 3 gebruikten we een kwalitatieve onderzoeksmethode. Er werden focusgroepen uitgevoerd door een onderzoeker van VeiligheidNL (KE) en een consultant van adviesbureau Purpose (MB). Voor het structureren van de focusgroepen werd een gespreksleidraad gebruikt. De focusgroepen werden geleid door KE. MB maakte aantekeningen. De focusgroepen duurden elk 1,5 uur en werden opgenomen. Deelnemers tekenden voorafgaand aan de interviews een toestemmingsformulier.

1. Inventarisatie

In december 2020 werden twee focusgroepen georganiseerd waarvan één met 4 oud-deelnemers van TOM Rotterdam en één met zeven professionals (2 fysiotherapeuten, 2 diëtisten, 2 TOM maatjes, 1 lokale coördinator) die eerder betrokken waren bij de uitvoering van TOM Rotterdam. Zij vertegenwoordigen niet alleen de doelgroep van TOM maar kenden de originele TOM goed waardoor zij advies konden geven over hoe TOM aangepast kon worden met behoud van de essentie van TOM.

Tijdens de focusgroepen werden de volgende punten besproken:

- De belangrijkste aspecten van TOM Rotterdam die terug moesten komen in de coronaproof versie van TOM;
- De aandachtspunten voor het uitvoeren van een fysieke TOM met inachtneming van de 1,5 meter afstand;
- De ideeën voor het opnemen van digitale componenten in de coronaproof versie van TOM;
- De randvoorwaarden voor het opnemen van deze digitale componenten;
- De knelpunten van het opnemen van deze digitale componenten.

De volledige gespreksleidraden zijn te vinden in bijlage 1 & 2.

2. Ontwikkeling & uitvoering pilot TOM & Co

Door middel van een korte pilot werd de coronaproof versie van TOM & Co in de praktijk uitgevoerd. De pilot begon op 1 april 2021 en liep tot 11 juni 2021. Oud-deelnemers en uitvoerende professionals van TOM Rotterdam werkten hier aan mee.

3. Evaluatie

Na afloop van de pilot, eind juni 2021, werd TOM & Co geëvalueerd. Er werden opnieuw twee focusgroepen georganiseerd waarvan één focusgroep met 5 TOM & Co deelnemers en één met 8 uitvoerende professionals (2 fysiotherapeuten, 2 diëtisten, 1 TOM-maatje, 1 TOM- & Digi-maatje, 1 Digi-maatje, 1 lokale coördinator). Tijdens de focusgroepen werden de volgende punten besproken:

- Algemene waardering inclusief de belangrijkste positieve en verbeterpunten van TOM & Co t.o.v. de originele TOM;
- Waardering (positieve en verbeterpunten) van de onderdelen van TOM & Co:
 - Informatie & screening (fysiek)
 - Startbijeenkomst (fysiek in kleine groepen)
 - Bewegonderdeel, bestaande uit digitale cursusbijeenkomsten en fysieke trainingsbijeenkomsten
 - Voedingsonderdeel, bestaande uit digitale voedingsvoorlichting, persoonlijk voedingsadvies (digitaal/fysiek) en de zelfstandige lunch
 - Eindbijeenkomst fysiek

- Samenwerking en Digi-maatje

De volledige gespreksleidraden zijn te vinden in bijlage 3 & 4.

Resultaten

1. Inventarisatie

De ideeën en opvattingen van oud-deelnemers en professionals van TOM Rotterdam over een coronaproof versie van TOM overlappen grotendeels. Op sommige vlakken zijn er aanvullende opmerkingen van ofwel de professionals ofwel de oud-deelnemers of is er een verschil in mening. Dit is dan gespecificeerd.

Belangrijkste aspecten van TOM die terug moeten komen

Zowel de professionals als ouderen geven aan dat de combinatie van bewegen, voeding en sociale interactie een “gouden greep” is, waarbij de contactmomenten essentieel zijn voor het succes van TOM. De sociale interactie maakt het leuk om mee te doen en werkt motiverend. De contacten tijdens de gezamenlijke lunch spelen hierbij volgens de professionals en ouderen een belangrijke rol.

Aandachtspunten fysieke bijeenkomsten met in achtname van de 1,5 meter afstandsregel

Een aantal ouderen geven aan dat zij een fysieke TOM wel zien zitten. Volgens hen is het mogelijk om te voldoen aan de coronamaatregelen. Daarnaast hebben zij ernstige bedenkingen bij een (deels) digitale TOM en vinden zij het veel prettiger om mee te doen aan een fysieke TOM. Er zijn echter ook ouderen die van mening waren dat het in de praktijk lastig zal zijn om de afstand te bewaren omdat men toch onbewust te dichtbij elkaar gaat staan of zitten.

Professionals geven een aantal aandachtspunten mee voor het uitvoeren van een fysieke TOM op locatie met in achtname van de 1,5 meter:

- Locatie: de grootte van de trainings- / koffie / lunch ruimte, de ontvangstruimte, en de routing door het gebouw moeten het mogelijk maken om te allen tijden 1,5 meter afstand te bewaren;
- Tijdstip: bij het plannen van de bijeenkomsten moet rekening gehouden worden met de drukte in en om de locatie en moet rekening worden gehouden met de zonsopgang en -ondergang (ouderen gaan niet graag in het donker over straat);
- Tijdsduur: het minimaliseren van het aantal contacten tijdens de informatie-, start- en eindbijeenkomst en het aanpassen van de groepsgrootte kost naar verhouding meer tijd dan in het reguliere TOM programma;
- Groepsgrootte: de groepsgrootte is afhankelijk van het maximale toegestane aantal personen dat bij elkaar mag komen.
- Duidelijke communicatie: In de communicatie is het belangrijk dat duidelijk wordt gemaakt op welke manier de coronamaatregelen worden gewaarborgd.
- Werving: uitvoerders van TOM zijn bang dat de werving van deelnemers moeilijker zal verlopen omdat ouderen bang zijn voor het coronavirus en daarom niet uit huis willen.

Ideeën TOM met digitale componenten

Ouderen en professionals hebben de volgende opzet bedacht voor een (deels) digitale TOM:

Voedingsonderdeel

- Digitale voedingsvoorlichting in groepsverband: Professionals willen de interactie bevorderen door ouderen opdrachten uit te laten voeren, zoals hen vragen dingen uit hun koelkast te laten zien.
- Zelfstandige lunch: De TOM-maatjes brengen de producten voor de lunch bij de ouderen thuis en ouderen bereiden deze zelf. Ouderen zien geen meerwaarde in een gezamenlijke digitale lunch na of voor de digitale voedingsvoorlichting. Zij eten hun lunch liever zelf voorafgaand aan de digitale voedingsvoorlichting;
- Persoonlijk voedingsadvies op locatie waarbij rekening wordt gehouden met de 1,5 meter afstand.

Bewegonderdeel

- De cursusbijeenkomsten waarin voornamelijk voorlichting wordt gegeven en een aantal simpele oefeningen kunnen digitaal gegeven worden;
- Fysieke trainingsbijeenkomsten moeten gegeven worden op locatie. Indien er toch digitale trainingsbijeenkomsten plaatsvinden, dan moet dit pas later in het programma plaatsvinden. Ouderen zien digitale beweegtraining niet zitten (door weerstand tegen ICT en gebrek sociale interactie). Ouderen voegen hier aan toe dat het beweegprogramma mogelijk aangepast moet worden, zodat de oefeningen individueel uit te voeren zijn. Tijdens TOM deden ze namelijk wel eens oefeningen in duo's waarbij zij elkaar ondersteunden. Mochten de trainingsbijeenkomsten toch deels digitaal zijn, dan zou het de voorkeur hebben om digitaal en fysiek af te wisselen.

Randvoorwaarden TOM met digitale componenten

Ouderen en professionals noemen een aantal randvoorwaarden om een (deels) digitale TOM in de praktijk te brengen:

Voedingsinterventie

Als ouderen gevraagd wordt zelf hun lunch klaar te maken dan moet de voedingsvoorlichting en lunch losgekoppeld worden van de beweegtraining. Ouderen moeten namelijk tijd hebben om de lunch klaar te maken.

Beweginginterventie

Een zorgvuldige screening is van belang om de veiligheid van deelnemers te waarborgen bij het uitvoeren van oefeningen op afstand. Indien het niet mogelijk is om in groepen bij elkaar te komen en er gekozen wordt voor digitale trainingsbijeenkomsten dan is het belangrijk om te starten met minimaal 3 of 4 individuele trainingen op locatie. Ook moeten de beweegtrainingen van te voren zijn opgenomen zodat de fysiotherapeut tijdens de training de tijd heeft om ouderen goed te observeren en zodat de begeleiding optimaal verloopt. Dit kost de professionals extra tijd wat in de planning en begroting moet worden meegenomen. Daarnaast vinden ze het niet prettig als zij zelf in deze filmpjes voor komen.

Apparatuur en techniek

Omdat niet alle ouderen beschikken over apparatuur om deel te nemen aan digitale componenten, moet dit vanuit de organisatie beschikbaar worden gesteld. Ook is het nodig dat ouderen beschikking hebben over internet. Voorafgaand aan de start moeten ouderen instructies krijgen over het gebruik van de apparatuur en de te gebruiken communicatie software. Daarnaast is het noodzakelijk dat er vrijwilligers beschikbaar zijn die kunnen assisteren bij technische problemen.

Privacy & AVG

Indien de trainingen worden opgenomen om deze later terug te kijken dan moet er nagedacht worden over zaken gerelateerd aan privacy en AVG.

Mogelijke knelpunten TOM met digitale componenten

Ouderen en professionals noemen een aantal mogelijke knelpunten bij een (deels) digitale TOM:

Sociaal vlak

Ouderen en professionals zijn van mening dat bij digitale bijeenkomsten de sociale interactie, die zo belangrijk is in TOM, niet kan worden gewaarborgd. Ouderen noemen het ook wel onpersoonlijk, geven aan dat digitale interactie, geen interactie is en dat de gezelligheid zal ontbreken. Professionals geven aan dat het sociaal isolement in stand blijft, doordat ouderen hun huis niet uit hoeven voor digitale bijeenkomsten. Daarnaast missen ouderen hierdoor een loopje of fietstochtje wat van groot belang is voor de dagelijkse beweging. Tot slot heeft het gebrek aan sociale interactie een negatieve invloed op de motivatie van ouderen om deel te nemen.

Veiligheid & effectiviteit programma

Ouderen en professionals maken zich zorgen over de veiligheid van deelnemers bij het uitvoeren van oefeningen op afstand waarbij geen professional aanwezig is om in te grijpen. Daarnaast kunnen professionals op afstand minder goed beoordelen of de oefeningen goed worden uitgevoerd en kunnen geen correcties geven indien nodig. Professionals zijn bovendien bang dat het langer duurt voordat ouderen de kennis en skills oppikken via de digitale weg. Ouderen zullen mogelijk delen van het programma missen door ICT problemen. Ook ouderen zijn bezorgd dat de digitale componenten te snel gaan en dat er te weinig mogelijkheden zijn voor feedback en vragen. Dit heeft een negatieve invloed op de effectiviteit van het programma.

Werving en selectie deelnemers

Het werven van deelnemers zal volgens professionals mogelijk moeilijker verlopen omdat ouderen niet willen meedoen aan een digitaal programma. Er moet worden nagedacht over eventuele selectiecriteria t.a.v. digitale vaardigheden. Deelnemende ouderen moeten enigszins digitaal vaardig zijn om mee te kunnen doen. Dit criterium brengt mogelijk als risico met zich mee dat je een meer zelfredzame populatie ouderen laat meedoen, terwijl deze groep mogelijk niet het meeste profijt heeft van deelname aan TOM.

Apparatuur en techniek

Ouderen hebben weerstand tegen ICT en uiten hun zorgen over het mogelijk buitensluiten van een groep ouderen door het programma deels digitaal te maken. Niet iedereen heeft apparatuur of beschikt over de benodigde vaardigheden om aan een digitaal programma deel te nemen. Bovendien zijn zij bang dat het scherm te klein zal zijn om digitale bijeenkomsten goed te kunnen volgen. Professionals vrezen dat deelnemers stress zullen ervaren door de digitale componenten en de beperkte groepsbinding als gevolg van digitale bijeenkomsten.

Tijd & vaardigheden professionals

Professionals geven aan dat de training meer tijd zal kosten als er gewerkt wordt met digitale componenten, omdat zij de instructiefilmpjes vooraf moeten opnemen, de uitleg mogelijk meer tijd kost op afstand en het meer tijd kost voor de leerstof bezinkt bij ouderen. Professionals moeten vooraf uitleg krijgen over het werken met de digitale communicatietool. Ook vrijwilligers die ouderen gaan ondersteunen op het digitale vlak moeten goed uitgelegd krijgen hoe de digitale communicatietool werkt. Ook geven professionals aan dat deze vrijwilligers wellicht meer handvatten nodig hebben om ouderen te motiveren voor het digitaal deelnemen aan TOM.

Deelnemer: “Ik heb er [ICT] aversie tegen dus voor mij gaat dat niet werken, het is juist dat intermenselijke contact dat is ook die stok achter de deur waardoor je gaat”

Deelnemer: “Alleen maar digitaal dan zou ik niet deelnemen: dan heb ik niet de discipline om dat om 10:00 aan te zetten dat is het punt, al jaren is dat van Olga Commandeur op tv maar het is moeilijk om je daartoe te zetten”

Professional: “Via een digitaal programma ga je de eenzaamheid niet tegen”

2. Ontwikkeling en uitvoering pilot TOM & Co

Op basis van de resultaten van de focusgroepen is een voorstel voor een coronaproof versie van TOM gemaakt. Dit voorstel is voorgelegd aan de landelijke TOM organisatie en aan de professionals. Hieruit zijn geen grote wijzigingen voortgekomen. In samenspraak met alle betrokkenen werd een naam gekozen voor deze aangepaste versie van TOM,

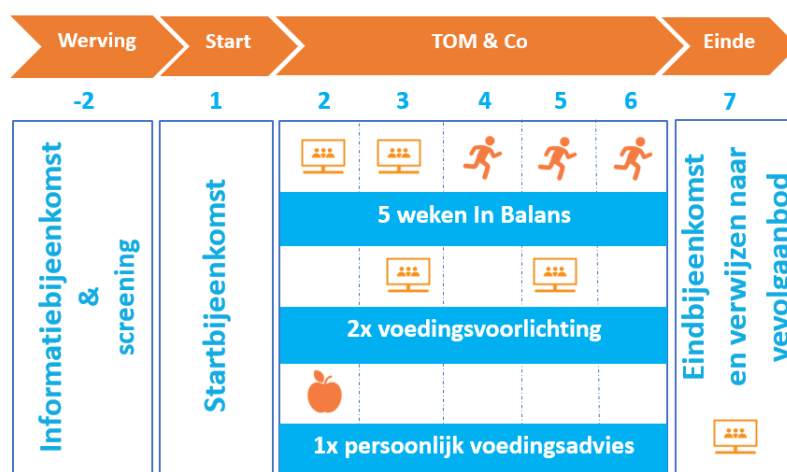
namelijk TOM & Co. De toevoeging & Co staat enerzijds voor Covid, anderzijds voor het sociale aspect dat door de deelnemers en uitvoerders als essentieel wordt gezien voor het succes van TOM.

Opzet coronaproof versie

Tijdens de pilot van TOM & Co werd een ingekort programma uitgevoerd waarin alle aspecten van TOM aan bod kwamen, zij het in aangepaste en verkorte vorm. Het programma wordt hieronder schematisch weergegeven en toegelicht.

Informatiebijeenkomst en screening

Ouderen worden in tweetallen op afspraak (binnen een tijdslot) uitgenodigd in het Huis van de Wijk voor meer informatie over TOM & Co en de screening. De informatie wordt gegeven door middel van een vooraf opgenomen filmpje dat in het Huis van de Wijk wordt afgespeeld. Ouderen kunnen dit ook van te voren thuis bekijken. De fysiotherapeut en diëtist screenen de ouderen vervolgens individueel. Dit gaat volgens de standaard procedure.



Startbijeenkomst

De startbijeenkomst vindt plaats in het Huis van de Wijk met het eigen TOM & Co groepje. De groepsgrootte is vastgesteld op 6. Tijdens de startbijeenkomst wordt opnieuw informatie verstrekt over TOM & Co, is er uitleg over Zoom en is er ruimte om vragen te stellen over het programma en ICT. Ook kunnen deelnemers indien nodig een apparaat lenen.

Voedingsinterventie

De voedingsvoorlichting en lunch zijn losgekoppeld van de bewegstraining. Deelnemers halen een tas met ingrediënten op in het Huis van de Wijk, bereiden thuis zelfstandig hun lunch en eten het op voorafgaand aan de digitale voedingsvoorlichting via Zoom. Het persoonlijke voedingsadvies vindt op locatie plaats of indien gewenst digitaal. Deelnemers houden zelf een dagboek bij wat ze tijdens het gesprek bespreken.

Beweeginterventie

De cursusbijeenkomsten waarin voorlichting wordt gegeven en enkele oefeningen worden gedaan vinden digitaal plaats via Zoom. De trainingsbijeenkomsten waarin wordt geoefend met balans en kracht vinden op locatie plaats. De oefeningen worden zo aangepast dat ze op 1,5m afstand van elkaar uitgevoerd kunnen worden.

Sociale contacten

Door het gezamenlijke koffiemoment na de trainingsbijeenkomsten kan sociale interactie worden gestimuleerd. De TOM-maatjes (vrijwilligers) zijn aanwezig bij de trainings- en lunchbijeenkomsten.

Eindbijeenkomst

De eindbijeenkomst vindt digitaal plaats. Tijdens deze feestelijke afsluitende bijeenkomst worden ouderen doorverwezen naar vervolgaanbod. Na afloop van de eindbijeenkomst kan men eventueel geleende apparatuur inleveren bij het Huis van de Wijk.

Digi-maatjes

Om ouderen te ondersteunen bij de digitale bijeenkomsten worden er Digi-maatjes ingezet. Dit zijn vrijwilligers van Buurtwerk die ouderen vooraf helpen met het klaarmaken van hun computer of laptop voor de digitale bijeenkomsten, bijeenkomsten hosten en indien nodig tijdens bijeenkomsten ondersteuning bieden aan ouderen.

Uitvoering pilot TOM & Co

Omdat de pilot een verkorte versie is, en dus niet voldoende lang om de effectiviteit van TOM te bereiken, is ervoor gekozen om oud-deelnemers van TOM Rotterdam te laten deelnemen aan de pilot. Ook de uitvoerende professionals zijn bekend met de originele TOM. De pilot duurt in totaal (inclusief 1 week uitloop door feestdagen) 10 weken waarbij de daadwerkelijke beweeginterventie, voedingsinterventie en sociale ondersteuning 5 weken duurt. In totaal waren er 25 oud-deelnemers geïnteresseerd en konden er op basis van de screening 12 ouderen meedoen aan het programma. Voor de startbijeenkomst meldde 1 oudere zich af voor het programma omdat zij het niet zag zitten om deel te nemen aan digitale bijeenkomsten. Hiervoor kon geen vervanger meer worden gevonden.

Aanpassingen tijdens pilot

Vanwege de verdere aanscherpingen van de coronamaatregelen zijn een aantal aanpassingen gedaan vlak voor en tijdens de uitvoering van de pilot:

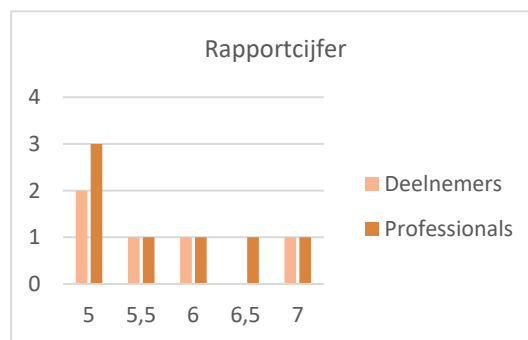
- De Digi-maatjes hebben voorafgaand aan de start van de digitale bijeenkomsten vrijwel alle ouderen thuis bezocht om hen te helpen bij de installatie en het gebruik van Zoom.
- De groepsomvang werd voor de beweegtraining verder teruggebracht van 6 naar 4 personen;
- Binnen sporten was niet mogelijk. Daarom is voor de beweegtraining uitgeweken naar het buitenterrein van een lokale sportvereniging op loopafstand van het Huis van de Wijk;
- Ouderen kregen de keus tussen digitaal of fysiek persoonlijk voedingsadvies. Een aantal ouderen kozen voor digitaal advies maar omdat dit niet lukte werd het telefonisch gedaan.
- Veel ouderen hadden moeite met de digitale aspecten en misten de sociale interactie. Daarom besloot de organisatie om de eindbijeenkomst toch op locatie te laten plaatsvinden in plaats van digitaal via Zoom.

3. Evaluatie

De opvattingen van ouderen en professionals overlappen grotendeels. Op sommige vlakken waren er aanvullende opmerkingen van ofwel de professionals ofwel de ouderen of was er een verschil in mening. Dit is dan gespecificeerd.

Algemene waardering TOM & Co

Ouderen en professionals beoordelen TOM & Co met een cijfer dat varieert tussen de 5 en 7. Ouderen en professionals waarderen dat er iets creatiefs bedacht is om TOM toch uit te kunnen voeren tijdens coronatijd en ze vinden dat er goed aan de veiligheidsmaatregelen is voldaan. Zowel ouderen als professionals zijn echter zeer kritisch op de uitwerking van TOM & Co in de praktijk. Voor zover deze kritiekpunten de afzonderlijke onderdelen van TOM betreffen, worden deze beschreven onder "Waardering van de onderdelen van TOM & Co". Een aantal meer algemene punten worden hieronder beschreven.



Zoom

Ouderen en professionals geven aan het voor ouderen leuk is om nieuwe vaardigheden op te doen. Ouderen waren hier ook trots op. Het vraagt een proactieve attitude van de deelnemers en dit werkt ook positief door op de motivatie van de deelnemers op de rest van het programma. Er zijn echter ook een aantal kritiekpunten:

- Het werkend krijgen van Zoom kost de Digi-maatjes veel tijd en het werken met zoom blijft lastig voor de deelnemers. De Digi-maatjes hebben voorafgaand aan de start van TOM & Co bijna alle ouderen bezocht om hen op weg te helpen. Daarnaast hosten zij de Zoomsessies voor de fysiotherapeuten en fietsen zij naar ouderen die problemen hebben met Zoom tijdens de digitale bijeenkomsten.
- Professionals vinden de afhankelijkheid van techniek frustrerend, omdat het soms mis gaat door dingen die buiten hun macht liggen, zoals problemen met wifi.
- Tijdens de beweegoefeningen is het lastig om goed in beeld te komen (dit geldt voor zowel de professionals als ouderen). Daarnaast komt de persoon die het meest geluid maakt het grootst in beeld wat niet altijd de bedoeling is.
- Ouderen zijn sneller afgeleid bij deelname aan digitale bijeenkomsten, bijvoorbeeld doordat zij worden opgebeld of dat er iemand binnenkomt.

Deelnemer: “Wat je kan voordoen en meedoen is heel beperkt en eenvoudig. Correctie is digitaal niet goed mogelijk. Je hebt wat geoefend maar het stelde niet veel voor.”

Professional: “Ik ben dan zo gefocust op het voordoen van de beweegoefeningen en met het Digi-maatje regelen dat ik goed in beeld ben, ik kan dan niet meer opletten op wat de deelnemers doen.”

Sociale interactie

Door de aanpassingen aan het originele programma is de sociale interactie in TOM & Co beperkt wat zowel door ouderen als professionals wordt genoemd als het belangrijkste kritiekpunt op TOM & Co t.o.v. TOM.

- Zowel ouderen en professionals geven aan dat Zoom het voeren van een gesprek compliceert. Ze ervaren zoom als afstandelijk en een drempel voor het stellen van vragen en interactie.
- Ouderen gaven aan dat kleinere groepen op zich wel prettig zijn, maar de groepsgrootte van 4 personen belemmert de sociale binding die zo belangrijk is bij TOM. Het komt voor dat ouderen in groepjes van 2 zijn door afwezigheid van andere groepsleden. Dit maakt het lastig om je aan elkaar te kunnen optrekken. Daarnaast beïnvloedt het de motivatie op een negatieve manier omdat er minder sociale druk is om deel te nemen. Ook vragen deze kleine groepen om een enorme tijdsinvestering die eigenlijk niet opweegt tegen de opbrengsten.
- De gezelligheid ontbreekt door de kleine groepen, de afwezigheid van gezamenlijke lunches en de beperkte koffiemomenten.

Deelnemer: “Samen eten smeed een band. Dat mis je gewoon de tweede keer (bij TOM & Co), dat je dat niet met elkaar had”

Professional: “Mensen zijn heel gereserveerd digitaal, juf vertelt, wij luisteren.”

Waardering van de onderdelen van TOM & Co

Informatie & screening

Ouderen hebben hier geen herinneringen aan en hebben het voorlichtingsfilmpje niet van te voren bekeken. Volgens de Digi-maatjes is de kwaliteit van het filmpje niet goed: er zit vertraging in en het geluid is te zacht en onduidelijk. Ouderen ervaren het als prettig dat zij in tweetallen naar deze bijeenkomst komen. Professionals noemen ook geen aandachtspunten.

Startbijeenkomst

Ouderen hebben hier geen herinneringen aan. Professionals noemen ook geen aandachtspunten.

Beweeginterventie

- Zoom is niet geschikt voor het uitvoeren van oefeningen tijdens de digitale cursusbijeenkomsten. Digitaal is het lastig om ouderen te corrigeren tijdens het uitvoeren van oefeningen en niet alle oefeningen zijn geschikt om digitaal uit te voeren. Ook vinden ouderen het lastiger om de informatie op te nemen.

Professionals geven aan dat een digitale bijeenkomst mogelijk wel geschikt is voor het overdragen van theoretische informatie door middel van een soort college. Ouderen en professionals vinden de lengte van de online bijeenkomst (2 uur) te lang, dit kwam deels omdat ouderen al bekend zijn met de leerstof.

- Ten aanzien van de beweegtraining vinden ouderen en professionals het een meerwaarde om buiten te trainen. De natuurlijke hindernissen zijn pluspunten volgens professionals, ouderen vinden dit minder prettig. De buitenlocatie voor de beweegtraining is echter suboptimaal. De (weg naar de) locatie is erg druk en sommigen vinden de afstand van het Huis van de Wijk naar de externe locatie te ver. Niet alle In Balans oefeningen zijn uitvoerbaar i.v.m. de afwezigheid van hulpmiddelen zoals een stoel om op te steunen of zitten. Ouderen kunnen hierdoor ook niet tussendoor uitrusten. Soms regent het waardoor er geschild moet worden.
- Fysiotherapeuten hebben het programma aangepast omdat niet alle oefeningen uit te voeren waren. Volgens hen is het programma ook te kort om daadwerkelijke vooruitgang te boeken.

Deelnemer: “Buitenshuis was het erg zwaar en online vond ik niet prettig.”

Professional: “Ik heb, omdat ik geen stoel had, een eigen programmaatje gemaakt, met wat hulp van Nederland In Beweging, het boek volgen zoals de vorige keer, dat kwam niet aan de orde omdat alle stoel-oefeningen niet gingen. Ik heb amper gezeten met de deelnemers. Als je naar buiten moet, dan moeten er stoelen zijn.”

Voedingsinterventie

- Hoewel de zelfstandige lunch uitvoerbaar is, vinden ouderen dit niet leuk. Het voorbereiden van de lunches is zowel voor de TOM-maatjes als de deelnemers veel werk. Ouderen vinden het niet leuk om alleen te eten, ze missen de gezelligheid. De TOM-maatjes vertelden dat ouderen het eten soms weggooiden, omdat ze het niet lekker vinden. De professionals geven aan dat dit niet gebeurt als je in groepsverband luncht vanwege de sociale druk.
- Ouderen vinden het erg leuk dat de kennis die zij tijdens de voedingsvoorlichting gedurende de originele TOM hadden opgedaan, is blijven hangen. De herhaling van de lesstof maakt het echter wel minder zinvol of zelfs saai. Professionals en ouderen vinden de quiz een leuke toevoeging. Ouderen ervaren de digitale voedingsvoorlichting als chaotisch en weinig informatief. Ze vinden dat de diëtist digitaal geen overzicht heeft en ze kan de informatie niet goed overbrengen.
- Een aantal ouderen hebben telefonisch voedingsadvies gekregen. Dit is minder volledig dan advies op locatie omdat het opnemen van maten en wegen bij een telefonisch advies niet mogelijk is.

Deelnemer: “We zijn vanuit de eerste TOM helemaal gefocust op eten, bij alles wat ik koop, kijk ik eerst naar eiwitten.”

Deelnemer: “Samen eten smeed een band. Dat mis je gewoon de tweede keer (bij TOM & Co), dat je dat niet met elkaar had.”

Eindbijeenkomst

Zowel ouderen als professionals waarderen het enorm dat de eindbijeenkomst fysiek kan plaatsvinden. Het is erg gezellig dat iedereen elkaar kan zien en spreken, er wordt taart gegeten en aan de coronamaatregelen wordt voldaan. Ouderen ervaren het wel als lastig dat er zoveel regels zijn.

Samenwerking en Digi-maatje

Ten aanzien van de samenwerking tussen disciplines worden geen punten besproken die anders zijn voor TOM & Co t.o.v. TOM.

Digi-maatje

Zowel de professionals als ouderen zijn vol lof over de Digi-maatjes. De Digi-maatjes stoppen veel tijd in het bezoeken van ouderen om hen op weg te helpen met ICT voorafgaand aan het programma en hen te ondersteunen tijdens online bijeenkomsten. Ook hosten zij de online bijeenkomsten voor de fysiotherapeuten wat zij erg prettig vinden.

Daarnaast gaven de Digi-maatjes ook sociale ondersteuning en helpen zij de TOM-maatjes. Er zijn echter ook een aantal kritiepunten:

- De voorbereidingstijd (tussen de startbijeenkomst en de start van het programma) van 1 week was te kort om ouderen op weg te helpen met de ICT. De Digi-maatjes moeten vrijwel alle ouderen bezoeken om te helpen met de ICT in dit korte tijdsbestek. Voor ouderen is dit onvoldoende tijd om te oefenen met Zoom. De Digi-maatjes zijn heel veel tijd kwijt aan de ICT ondersteuning, niet alleen in de voorbereiding maar ook tijdens de cursusbijeenkomsten omdat zij verschillende ouderen moeten helpen bij de toegang tot de Zoom-meeting. Sommige ouderen hebben erg veel moeite met Zoom wat hen veel tijd kost. Ook krijgen zij veel ICT gerelateerde vragen van ouderen die niet te maken hebben met Zoom of TOM & Co.
- Een Digi-maatje vervult ook de rol van TOM-maatje. Het combineren van deze twee functies is niet aan te raden want dit kost veel te veel tijd.

Digi-maatje: *“Tussen de startbijeenkomst en start zat te weinig tijd om apparaat gereed te maken, de mensen te bezoeken, zodat de mensen wisten wat ze moesten doen, er was eigenlijk geen tijd om te oefenen.”*

Digi-maatje: *“Bij sommige deelnemers 2,5 uur binnen geweest, dat je denkt: ik geef het op.”*

Samenvatting en interpretatie

Naar aanleiding van de coronamaatregelen die het implementeren van TOM belemmeren, is onderzocht hoe TOM aangepast kan worden, zodat het uitgevoerd kan worden binnen de beperkingen van een 1,5 meter samenleving. Hierbij werd ook de mogelijkheid tot (gedeeltelijke) digitalisering van het programma onderzocht. Op basis van focusgroepen werd een aangepast programma, TOM & Co, ontwikkeld. Dit werd vervolgens getest middels een 10-weekse pilot. Ouderen geven aan dat zij het erg waarderen dat er aandacht is voor hen tijdens de coronacrisis en hoewel ouderen het lastig vinden, is het mogelijk om binnen het aangepaste programma de 1,5 meter afstand te bewaren. Op basis van de resultaten van de pilot moet echter geconcludeerd worden dat deelnemers en uitvoerders TOM & Co geen (goed) alternatief vinden voor TOM. De belangrijkste reden hiervoor is dat de veranderingen aan het programma de sociale interactie te veel beperken. Om te kunnen voldoen aan de 1,5 meter regel is de groepsgrootte voor de beweegtraining beperkt tot 4 personen en is overgegaan op zelfstandige lunches die ouderen zelf thuis voorbereiden en opeten. Deze aanpassingen hebben, zoals eerder beschreven, een negatieve invloed op de sociale binding en daarmee de interne en externe motivatie van ouderen om deel te nemen aan TOM. Dit blijkt ook uit het feit dat het regelmatig voorkwam dat ouderen slechts met twee i.p.v. vier personen bij een trainingsbijeenkomst waren. Ook was het niet mogelijk om de trainingsbijeenkomsten binnen uit te voeren. Zowel ouderen als professionals vinden dit een aanvulling op het originele programma. Echter de tekortkomingen van de locatie, zoals het ontbreken van hulpmiddelen, maakt het lastig de oefeningen goed uit te voeren en vraagt veel van het uithoudingsvermogen van de meer kwetsbare deelnemers.

Andere aanpassingen aan het programma die een negatieve invloed hebben op de sociale interactie betreffen het vervangen van fysieke door digitale bijeenkomsten. Ouderen vinden het erg lastig om met Zoom te werken waardoor de druk op de Digi-maatjes groot is. Zoom blijkt niet geschikt voor het uitvoeren van de oefeningen tijdens de cursusbijeenkomsten wat van invloed is op de kwaliteit van de uitvoering van oefeningen. Bovendien zijn ouderen van mening dat digitale bijeenkomsten niet geschikt zijn voor sociale interactie. Volgens ouderen en professionals kunnen digitale bijeenkomsten wel geschikt zijn voor het overbrengen van kennis al moet er dan rekening worden gehouden met het feit dat het meer tijd kost voor de informatie bezinkt. Ondanks de problemen met Zoom zijn ouderen wel trots op zichzelf dat zij iets nieuws geleerd hebben. Door te kiezen voor een eenvoudige communicatietool en meer tijd te reserveren voor het aanleren van deze tool, kan de ervaring van digitale elementen positief beïnvloedt worden.

Bij het interpreteren van de resultaten is het belangrijk om een aantal punten in overweging mee te nemen. De deelnemers van de pilot TOM & Co hebben eerder meegedaan aan het originele TOM programma. Zij kennen dit programma goed en zijn hier zeer positief over, voornamelijk door de gezelligheid tijdens de gezamenlijke lunches en het bewegen en de koffiemomenten na afloop van trainingsbijeenkomsten. Die gezelligheid missen zij nu en dit heeft een grote invloed op hun mening over TOM & Co. Het zou daarom goed kunnen dat ouderen die het originele TOM programma niet kennen een meer positieve mening hebben over TOM & Co. Het was echter niet verantwoord om ouderen die TOM niet eerder hebben gevolgd de verkorte pilot aan te bieden. De effectiviteit van TOM is namelijk aangetoond bij een 14-weeks inhoudelijk programma terwijl de pilot TOM & Co slechts 5 weken duurde. Deze verkorte duur kan ook invloed hebben gehad op de sociale binding, hoewel de groepsgrootte en de beperkte sociale momenten hier ook een grote rol in speelden.

Conclusie en aanbevelingen

Het succes van het erkende TOM wordt grotendeels bepaald door de sociale binding die ontstaat tijdens de lunch en trainingsbijeenkomsten. Hoewel het mogelijk is gebleken om TOM aan te passen aan de coronamaatregelen heeft TOM & Co een minder positieve impact. Dit komt voornamelijk door de beperkte sociale interactie en de implementatie van digitale elementen die grote uitdagingen met zich meebrengen.

Op basis van de resultaten van dit onderzoek doen we een aantal praktische aanbevelingen voor het implementeren van een op coronamaatregelen aangepast TOM programma.

- Voor het waarborgen van sociale interactie en groepsbinding is de minimale groepsgrootte 6 personen met een voorkeur voor grotere groepen (tot max 12).
- Buiten bewegen heeft een meerwaarde voor TOM mits de buitenlocatie goed bereikbaar en veilig is, hulpmiddelen (stoelen) aanwezig zijn en het mogelijk is om uit te rusten en koffie te drinken.
- Het organiseren van de zelfstandige lunches kost veel werk en levert voor deelnemers weinig op door het gebrek aan sociale interactie. De lunches worden dus bij voorkeur op locatie uitgevoerd.
- Digitale communicatietools kunnen geschikt zijn voor het overdragen van theorie, zoals kennis over vallen of voeding. Het is belangrijk dat deze 'colleges' goed zijn voorbereid en zijn gestructureerd aan de hand van een PowerPoint die wordt gepresenteerd door een professional die vaardigheden heeft in het online interactief overbrengen van informatie. Digitale communicatietools zijn niet geschikt voor het uitvoeren van beweegoefeningen en bevorderen van sociale interactie bij deze doelgroep.
- Digitale vaardigheden opdoen is leuk en uitdagend. Dit vraagt bovendien om een andere attitude (bereidheid) van deelnemers die positief werkt op de motivatie voor deelname aan het programma. Ouderen zijn trots op zichzelf als het hen lukt om digitaal mee te doen.
- Bij het kiezen van een digitale communicatietool is het belangrijk te letten op gebruiksgemak en waarbij ruis door deelnemers eenvoudig te verminderen is. Ontwikkel een eenvoudige, korte instructie waarbij alleen de belangrijkste functies van de communicatietool worden uitgelegd om verwarring te voorkomen (het uitleggen van mute is al te moeilijk).
- Gebruik creatieve, eenvoudige manieren om interactie op een laagdrempelige en toegankelijk manier te bevorderen. Bijvoorbeeld m.b.v. een quiz.
- Beperk de duur van digitale bijeenkomsten tot maximaal 1 uur om de aandacht van deelnemers vast te houden.
- Zet digitale onderdelen pas later in het programma in en wissel digitale bijeenkomsten af met fysieke.
- Zorg voor voldoende voorbereidingstijd zodat Digi-maatjes voorafgaand aan de start tijd hebben om de deelnemers thuis te helpen met de installatie van de communicatietool en zodat deelnemers alvast kunnen oefenen met en vragen kunnen stellen over de digitale communicatietool.
- Zorg ervoor dat alle digitale onderdelen vanuit het zelfde account of dezelfde host worden verzorgd en dat diegene een stabiele verbinding heeft.
- Gemotiveerde Digi-maatjes zijn onmisbaar bij digitale onderdelen. Gezien de intensiviteit van de digitale begeleiding is een grote toewijding gevraagd en is het aan te raden om deze functie niet te combineren met de taken als TOM-maatje. Om Digi-maatjes te ontlasten kan onderzocht worden of familieleden of mantelzorgers kunnen helpen bij ICT gerelateerde zaken.
- Digi-maatjes dienen te worden getraind in het gebruik van de digitale communicatietool indien nodig.
- Professionals hebben mogelijk scholing of begeleiding nodig bij het organiseren van digitale bijeenkomsten zodat deze interessant en interactief zijn.

Bijlage 1 Focusgroep leidraad pre-pilot - DEELNEMERS

Inleiding (15 min totaal)

1. Voorstellen van de gespreksleider/interviewer en notulist/observeerder.
 - o *Kirsten Evenblij, ik werk sinds een paar maanden bij VeiligheidNL als onderzoeker en ik zal vandaag het gesprek leiden. Dit is mijn collega Marian Broere, zij is projectmanager en zal vandaag observeren en notuleren.*
2. Uitleg doel onderzoek/programma van vandaag (zie uitgeschreven tekst).

Introductie (5 min)

Vanwege corona is TOM moeilijk uit te voeren in groepen van 12 personen. We zijn hier bij elkaar om met elkaar na te denken over hoe we TOM in de 1,5meter samenleving alsnog kunnen aanbieden. Omdat jullie goed bekend zijn met de originele versie van TOM, kunnen jullie ons helpen om de kern van TOM zo goed mogelijk te behouden in een Corona-proof versie met meer digitale componenten. Deze versie wordt uiteindelijk aangeboden aan personen die TOM nog niet kennen. Probeer je dus zo goed mogelijk te verplaatsen in wat voor nieuwe deelnemers belangrijk is en waar we dus zeker op moeten letten bij het ontwikkelen van een Coronaproof versie van TOM.

We zijn vooral geïnteresseerd in jullie persoonlijke opvattingen en ideeën. Er zijn dus geen goede of foute antwoorden. Daarom willen we jullie ook vragen elkaars opvattingen en ervaringen te respecteren en elkaar uit te laten spreken. Natuurlijk zijn jullie van harte welkom om op elkaar te reageren of elkaar aan te vullen. Je mag ook aan elkaar vragen stellen.

Ik kan inhoudelijk geen vragen beantwoorden over TOM, omdat ik zelf niet inhoudelijk betrokken ben bij het programma. Ik voer het onderzoek uit en ik ben op de hoogte van de verschillende elementen van de TOM interventie. Ik zal daarover veel vragen aan jullie gaan stellen tijdens dit gesprek.

We hebben 1,5 uur de tijd voor dit gesprek en er zal na 1 uur een korte pauze worden ingelast.

We zullen de gesprekken opnemen ten behoeve van de uitwerking voor het onderzoek. Hiervoor hebben we jullie ook gevraagd om een toestemmingsformulier te ondertekenen. Er wordt vertrouwelijk met deze gegevens omgegaan en het zal niet naar jullie persoonlijk terug te leiden zijn. Zijn er nog vragen of opmerkingen?

Voorstelronde (10 min)

Ik wil graag beginnen met een kort voorstelrondje.

Vertel ons:

1. Je naam
2. Willen jullie minimaal 1 punt en maximaal 3 positieve punten van de originele TOM opschrijven, dus iets wat je heel fijn, prettig of belangrijk vond bij het volgen van het programma en dat zeker in de een of andere vorm terug moet komen in een Corona-proof versie van TOM?

De gespreksleider plakt alle post-its op een flip-over. Ze bekijkt of het punt valt onder algemene punten van TOM, bewegen, voeding of TOM-maatjes of nog iets anders. Tijdens het verdiepende gesprek wat volgt kunnen de punten die zijn opgeschreven, teruggehaald worden om het gesprek op gang te blijven houden of om een andere invalshoek te krijgen.

Hoofdthema's (65 min totaal – pauze na 40 min)

Introductie (5 min)

Ik wil nu met jullie gaan brainstormen over hoe we de verschillende elementen van TOM Corona-proof kunnen maken. Hierbij willen we ook onderzoeken welke elementen digitaal zouden kunnen en waar we dan op moeten letten om TOM veilig, aantrekkelijk en effectief te houden.

Omdat het al even geleden is, zal ik nog even kort schetsen hoe TOM er uit ziet. Ivm de tijd gaan we het vandaag alleen hebben over de: screening, bewegen en voeding en de vrijwilliger.

De gespreksleider heeft de verschillende elementen van TOM op de flip-over opgeschreven als geheugensteun. Aan de muur hangen de afbeelding van het programma en foto's met uitleg over de screening, beweegtrainingen en de voedingsinterventies. De gespreksleider licht kort toe hoe de interventies eruit zien:

- Screening (tijdens informatiebijeenkomst)
 - Testjes voor fysieke en voedingsstatus
- Beweeginterventie
 - Eerste drie keer: een wekelijkse bijeenkomst met voorlichting over vallen en valrisico
 - Gevolgd door 10 weken: twee keer per week trainingsbijeenkomsten om de spierkracht en balans te verbeteren
- Voedingsinterventie
 - 6 lunches met voedingsvoorlichting door Jet
 - 3x voedingsdagboek invullen en voedingsadvies van een diëtist → dit wordt 2x
- Begeleiding door een vrijwilliger
 - Ondersteunen en motiveren
 - Voorbereiden lunchen / koffie
 - Huisbezoek voor signaleren valrisico en helpen met oefeningen

Oefening 1 – TOM 1,5m (10 min)

Stel je voor: we zitten in een situatie waarbij bijeenkomsten tot op zekere hoogte zijn toegestaan, met in achtname van de 1,5 meter afstand. Zouden jullie deelnemen aan een fysieke TOM op 1,5m afstand en wat is er nodig om de elementen van TOM (screening, bewegen, voeding, vrijwilliger) uit te voeren op 1,5 meter afstand?

Denk aan: grootte ruimte, groepsgrootte, ventilatie, hygiëne, sociale interactie screening

De gespreksleider geeft de deelnemers om de beurten het woord en schrijft de woorden op de flipover. De gespreksleider geeft een korte samenvatting en introduceert oefening 2.

Oefening 2 – TOM digitaal starter (5 min)

Ik ben heel benieuwd waar jullie aan denken als je hoort dat TOM gedeeltelijk digitaal wordt.

De gespreksleider geeft de deelnemers om de beurten het woord en schrijft de woorden op de flipover. De gespreksleider geeft een korte samenvatting en introduceert oefening 3.

Oefening 3 – TOM digitaal in-depth (20 min)

Tijdens deze oefening wil ik graag met jullie nadenken over hoe we de **beweeginterventie** en de **voedingsinterventie** gedeeltelijk of helemaal digitaal kunnen maken?

1. Hoe ziet een (gedeeltelijk) digitale beweeginterventie | voedingsinterventie eruit?
2. Wat is er nodig om de beweeginterventie | voedingsinterventie (gedeeltelijk) digitaal te maken? Denk aan ondersteuning voor ict, veiligheid, interactie, etc.

3. Wat zijn mogelijke knelpunten bij de aanpassingen aan de beweeginterventie | voedingsinterventie? Denk aan ict, veiligheid, interactie, etc.

De gespreksleider vraagt de deelnemers op de gele post-its te schrijven welke aanpassingen gedaan kunnen worden voor een (gedeeltelijk) digitale versie van de beweeginterventie (voorlichting & training) en voedingsinterventie (lunch + voorlichting & voedingsadvies). De gespreksleider inventariseert de ideeën en plakt deze op de flipover onder de categorieën bewegen en voeding (deels overlap). De gespreksleider vraagt de deelnemers vervolgens op de groene post-its te schrijven wat er nodig is om TOM digitaal uit te kunnen voeren en op de rode post-its waar mogelijk knelpunten zitten.

Digitaal:

- **Veiligheid bewegen:** thuisomgeving, veilige en juiste uitvoering oefeningen, opbouw oefeningen/passend bij individu
- **Lunch:** verzorging lunch
- **Voedingsadvies:** uitwisseling dagboek, adviesgesprek
- **ICT:** beschikbaarheid pc/ipad, hoe werkend krijgen, problemen tijdens cursus
- **Sociale interactie:** docent/groep, deelnemers, motivatie, verbondenheid, gezelligheid

Pauze (5 min)

Oefening 4 – scenario & vrijwilliger (20 min)

Tijdens de volgende oefening wil ik jullie het volgende scenario voorleggen. Stel je voor, Nederland gaat weer in volledige lock-down en het is niet mogelijk om in groepsverband bij elkaar te komen. TOM moet dan grondig worden aangepast. Dan zou TOM er zo uit kunnen zien:

Deelnemers krijgen 2x individuele beweegtraining van een fysiotherapeut in zijn of haar praktijk. Voor de overige trainingsbijeenkomsten krijgen de deelnemers een linkje die toegang geeft tot digitale trainingsbijeenkomsten. Deze trainingsbijeenkomsten zijn live te volgen waarbij de deelnemers thuis zelfstandig de oefeningen uitvoeren. Indien nodig kunnen deelnemers vragen stellen. Zij zien tijdens de training alleen de trainer in beeld. Na afloop van de training kunnen de deelnemers nog even digitaal napraten. Daarnaast krijgen deelnemers thuis een lunch afgeleverd en ontvangen per mail een linkje die toegang geeft tot een digitale verbinding met de diëtist en andere deelnemers. Deelnemers eten de lunch thuis voor hun pc, laptop of Ipad terwijl de diëtist online wat vertelt over gezonde voeding. Na afloop van het praatje kunnen deelnemers vragen stellen en nog even met elkaar kletsen.

1. Wat vinden jullie van dit scenario?
 - Verhouding fysieke /digitale trainingssessies, optioneel: eerste keren met 6 personen, daarna in groepjes van 2
 - Live volgen
 - Wie in beeld: trainer en/of deelnemers
 - Sociaal momenten: na training / voedingsvoorlichting
 - Lunch: invulling / voorlichting

De gespreksleider inventariseert de meningen en schrijft deze op het bord.

2. Welke rol zou de vrijwilliger volgens jullie kunnen spelen in dit scenario?
 - ICT werkend krijgen
 - Veilige omgeving om de oefeningen te doen
 - Wandeling
 - Klaar maken lunchpakketjes en rondbrengen van de lunchpakketjes

De gespreksleider vraagt de deelnemers op de gele post-its te schrijven welke rol het TOM-maatje hierin kan hebben. Deze worden gecategoriseerd.

3. Zouden jullie je opgeven voor deze versie van TOM als je nog niet eerder TOM gevolgd zou hebben?

Afsluitende vraag (5 min)

Als u zich nogmaals verplaatst in nieuwe TOM deelnemers, wat is het belangrijkste volgens u voor een Corona-proof versie van TOM?

Hierbij kan ook weer terug gekeken worden naar de punten op de post-its (positieve punten) die opgeschreven zijn in de openingsvraag. Na het inventariseren van alle punten vraagt de gespreksleider of de deelnemers nog aanvullende punten hebben. De gespreksleider vraagt of er nog andere punten zijn die de deelnemers kwijt willen. De gespreksleider bedankt alle deelnemers voor hun tijd en openheid.

Tot slot: Op basis van wat er vandaag allemaal besproken is, zal er een (gedeeltelijk) digitale TOM worden ontwikkeld. Deze versie zal worden uitgetest met een aantal ouders die hebben deelgenomen aan de originele TOM. Mochten jullie geïnteresseerd zijn om hieraan mee te doen. Kom dan straks even naar ons toe, dan noteren we jullie contactgegevens.

Bijlage 2 Focusgroep leidraad pre-pilot - UITVOERDERS

Inleiding (15 min)

1. Voorstellen van de gespreksleider/interviewer en notulist/observeerder.
 - o *Kirsten Evenblij, ik werk sinds een paar maanden bij VeiligheidNL als onderzoeker en ik zal vandaag het gesprek leiden. Dit is mijn collega Marian Broere, zij is projectmanager en zal vandaag observeren en notuleren.*
2. Uitleg doel onderzoek/programma van vandaag (zie uitgeschreven tekst).

Introductie (5 min)

Vanwege corona is TOM moeilijk uit te voeren in groepen van 12 personen. We zijn hier bij elkaar om met elkaar na te denken over hoe we TOM in de 1,5 meter samenleving alsnog kunnen aanbieden. Omdat jullie goed bekend zijn met de originele versie van TOM, kunnen jullie ons helpen om de kern van TOM zo goed mogelijk te behouden in een Corona-proof versie met meer digitale componenten. Deze versie wordt uiteindelijk aangeboden aan personen die TOM nog niet kennen. Probeer je dus zo goed mogelijk te verplaatsen in wat voor nieuwe deelnemers belangrijk is en waar we dus zeker op moeten letten bij het ontwikkelen van een Coronaproof versie van TOM.

We zijn vooral geïnteresseerd in jullie persoonlijke opvattingen en ideeën. Er zijn dus geen goede of foute antwoorden. Daarom willen we jullie ook vragen elkaars opvattingen en ervaringen te respecteren en elkaar uit te laten spreken. Natuurlijk zijn jullie van harte welkom om op elkaar te reageren of elkaar aan te vullen. Je mag ook aan elkaar vragen stellen.

Ik kan inhoudelijk geen vragen beantwoorden over TOM, omdat ik zelf niet inhoudelijk betrokken ben bij het programma. Ik voer het onderzoek uit en ik ben op de hoogte van de verschillende elementen van de TOM interventie. Ik zal daarover veel vragen aan jullie gaan stellen tijdens dit gesprek.

We hebben ongeveer 1,5 uur de tijd voor dit gesprek en er zal na 1 uur een korte pauze worden ingelast.

We zullen de gesprekken opnemen ten behoeve van de uitwerking voor het onderzoek. Hiervoor hebben we jullie ook gevraagd om een toestemmingsformulier te ondertekenen. Er wordt vertrouwelijk met deze gegevens omgegaan en het zal niet naar jullie persoonlijk terug te leiden zijn. Zijn er nog vragen of opmerkingen?

Voorstelronde (10 min)

Ik wil graag beginnen met een kort voorstelrondje.

Vertel ons:

1. Je naam
2. Wat vond jij het meest waardevol van TOM of Wat heeft TOM jou gebracht?

Openingsvraag (15 min)

Willen jullie minimaal 1 punt en maximaal 3 positieve punten van de originele TOM opschrijven, dus iets wat je heel fijn, prettig of belangrijk vond bij het volgen van het programma en dat zeker in de een of andere vorm terug moet komen in een Corona-proof versie van TOM?

Gespreksleider plakt alle post-its op een flip-over. Ze bekijkt of het punt valt onder algemene punten van TOM, bewegen, voeding of TOM-maatjes of nog iets anders. Tijdens het verdiepende gesprek kunnen de punten die zijn opgeschreven, teruggehaald worden om het gesprek op gang te blijven houden of om een andere invalshoek te krijgen.)

Hoofdthema's (60 min)

Introductie (5 min)

Ik wil nu met jullie gaan brainstormen over hoe we de verschillende elementen van TOM Corona-proof kunnen maken. Hierbij willen we ook onderzoeken welke elementen digitaal zouden kunnen en waar we dan op moeten letten om TOM veilig, aantrekkelijk en effectief te houden.

Omdat de het al even geleden is, zal ik nog even kort schetsen hoe TOM er uit ziet. Ivm de tijd gaan we het vandaag alleen hebben over beweging, voeding, de vrijwilliger en over de samenwerking.

De gespreksleider heeft de verschillende elementen van TOM op de flip-over opgeschreven als geheugensteun. Aan de muur hangen de afbeelding van het programma. De gespreksleider licht kort toe hoe de interventies eruit zien:

1. *Beweginginterventie*
 - a. *Eerste drie keer: een wekelijkse bijeenkomst met voorlichting over vallen en valrisico*
 - b. *Gevolgd door 10 weken: twee keer per week trainingsbijeenkomsten om de spierkracht en balans te verbeteren*
2. *Voedingsinterventie*
 - a. *6 lunches met voedingsvoorlichting*
 - b. *3x voedingsdagboek invullen en voedingsadvies*
3. *Begeleiding door een vrijwilliger*
 - a. *Ondersteunen en motiveren*
 - b. *Vorbereiden lunchen / koffie*
 - c. *Huisbezoek voor signaleren valrisico en helpen met oefeningen*

Oefening 1 – fysieke screening (5 min)

We gaan het vandaag hebben over hoe TOM er digitaal of gedeeltelijk digitaal zou kunnen uitzien. Wat niet digitaal kan, is de screening. Voor we het dus over een digitale TOM gaan hebben, wil ik even kort inventariseren hoe de screening op locatie coronaproof uitgevoerd kan worden volgens jullie.

De gespreksleider geeft de deelnemers om de beurten het woord en schrijft de woorden op de flipover. De gespreksleider geeft een korte samenvatting en introduceert oefening 2.

Oefening 2 – TOM digitaal starter (5 min)

Ik ben heel benieuwd waar jullie aan denken als je hoort dat TOM gedeeltelijk digitaal wordt.

De gespreksleider geeft de deelnemers om de beurten het woord en schrijft de woorden op de flipover. De gespreksleider geeft een korte samenvatting en introduceert oefening 3.

Oefening 3 – TOM digitaal in-depth (20 min)

Tijdens deze oefening wil ik graag met jullie nadenken over hoe we de beweginginterventie en de voedingsinterventie gedeeltelijk of helemaal digitaal kunnen maken?

1. Hoe ziet een (gedeeltelijk) digitale beweginginterventie | voedingsinterventie eruit? Hoe zou de beweegtraining digitaal kunnen, en de elementen uit de voedingsinterventie?
2. Wat is er nodig om de beweginginterventie | voedingsinterventie (gedeeltelijk) digitaal te maken? Denk aan ondersteuning voor ict, garantie veiligheid, interactie behouden, etc.

3. Wat zijn mogelijke knelpunten bij de aanpassingen aan de beweeginterventie | voedingsinterventie? Denk aan ict, veiligheid, interactie, etc.

De gespreksleider vraagt de deelnemers op de gele post-its te schrijven welke aanpassingen gedaan kunnen worden om TOM Corona-proof te maken. Hierbij kunnen deelnemers denken aan een 1,5m versie en een (gedeeltelijk) digitale versie van de beweeginterventie (voorlichting & training) en voedingsinterventie (lunch + voorlichting & voedingsadvies). De gespreksleider inventariseert de ideeën en plakt deze op de flipover onder de categorieën bewegen en voeding (deels overlap). De gespreksleider vraagt de deelnemers vervolgens op de groene post-its te schrijven wat er nodig is om TOM op 1,5m / digitaal uit te kunnen voeren en op de rode post-its waar mogelijk knelpunten zitten.

Digitaal:

- **Veiligheid bewegen:** thuisomgeving, veilige en juiste uitvoering oefeningen, opbouw oefeningen/passend bij individu
- **Lunch:** verzorging lunch
- **Voedingsadvies:** uitwisseling dagboek, adviesgesprek
- **ICT:** beschikbaarheid pc/ipad, hoe werkend krijgen, problemen tijdens cursus
- **Sociale interactie:** docent/groep, deelnemers, motivatie, verbondenheid, gezelligheid

Pauze (5 min)

Oefening 4 – scenario & rol vrijwilliger (15 min)

Tijdens de volgende oefening wil ik jullie het volgende scenario voorleggen. Stel je voor, Nederland gaat weer in volledige lock-down en het is niet mogelijk om in groepsverband bij elkaar te komen. TOM moet dan grondig worden aangepast. Dan zou TOM er zo uit kunnen zien:

Deelnemers krijgen 2x individuele beweegtraining van een fysiotherapeut in zijn of haar praktijk. Voor de overige trainingsbijeenkomsten krijgen de deelnemers een linkje die toegang geeft tot digitale trainingsbijeenkomsten. Deze trainingsbijeenkomsten zijn live te volgen waarbij de deelnemers thuis zelfstandig de oefeningen uitvoeren. Indien nodig kunnen deelnemers vragen stellen. Zij zien tijdens de training alleen de trainer in beeld. Na afloop van de training kunnen de deelnemers nog even digitaal napraten. Daarnaast krijgen deelnemers thuis een lunch afgeleverd en ontvangen per mail een linkje die toegang geeft tot een digitale verbinding met de diëtist en andere deelnemers. Deelnemers eten de lunch thuis voor hun pc, laptop of Ipad terwijl de diëtist online wat vertelt over gezonde voeding.

1. Wat vinden jullie van dit scenario?
 - Verhouding fysieke /digitale trainingssessies, optioneel: eerste keren met 6 personen, daarna in groepjes van 2
 - Live volgen
 - Wie in beeld: trainer en/of deelnemers
 - Sociaal moment: na training / voedingsvoorlichting
 - Lunch: invulling /voorlichting

De gespreksleider inventariseert de meningen en schrijft deze op het bord.

2. Welke rol zou de vrijwilliger volgens jullie kunnen spelen in dit scenario?
 - ICT werkend krijgen
 - Veilige omgeving om de oefeningen te doen
 - Wandeling
 - Klaar maken lunchpakketjes en rondbrengen van de lunchpakketjes
3. Hoe zouden vrijwilligers ondersteund kunnen worden?

De gespreksleider vraagt de deelnemers op de gele post-its te schrijven welke rol het TOM-maatje hierin kan hebben. Deze worden gecategoriseerd. Vervolgens vraagt de gespreksleider nog naar mogelijke ondersteuning van het TOM-maatje.

Oefening 5 – Samenwerking (10 min)

In een samenleving waarin samenkomen wordt bemoeilijkt door de 1,5m regel of zelf helemaal niet mogelijk is in tijden van lockdown, kan samenwerken nog lastiger zijn. Dit bleek ook uit de evaluatie van TOM een lastig punt. Ik wil het daarom nog even kort met jullie hebben over hoe we de samenwerking tussen de fysiotherapeut, diëtist en de vrijwilliger kunnen bevorderen. Hebben jullie daar ideeën over?

De gespreksleider inventariseert de ideeën en schrijft deze op.

Afsluitende vragen (5 min)

Wat is het belangrijkste volgens u om TOM te laten werken in een 1,5m samenleving? Hierbij kan ook weer terug gekeken worden naar de punten op de post-its (positieve punten) die opgeschreven zijn in de openingsvraag.

Na het inventariseren van alle punten vraagt de gespreksleider of de deelnemers nog aanvullende punten hebben. De gespreksleider vraagt of er nog andere punten zijn die de deelnemers kwijt willen. De gespreksleider bedankt alle deelnemers voor hun tijd en openheid.

Bijlage 3 Focusgroep leidraad post-pilot - DEELNEMERS

Inleiding

Introductie doel bijeenkomst (5 minuten)

U heeft allemaal mee gedaan met de pilot TOM & Co. In deze versie van TOM hebben we aanpassingen gedaan om ervoor te zorgen dat TOM ook in coronatijd uitgevoerd kan worden. We hebben hierbij niet alleen de groepsgroottes aangepast maar we hebben delen van TOM ook digitaal uitgevoerd.

Wij zijn hier bij elkaar het over TOM & Co te hebben. We willen op een gestructureerde manier verzamelen wat uw ervaring is met TOM & Co, waarbij we vooral willen terugblikken en benoemen wat er goed ging en wat er minder goed ging. Deze informatie zal worden gebruikt om een advies uit te brengen over TOM & Co en TOM & Co aan te passen en aan te scherpen waar nodig. Het is dus belangrijk zo concreet mogelijk te zijn over zowel de positieve punten als over aandachtspunten. Natuurlijk bent u van harte welkom om op elkaar te reageren of elkaar aan te vullen. U mag ook aan elkaar vragen stellen. We starten met een globale informatie ronde rondom drie vragen. Daarna is er een volgende ronde waarin we meer in detail informatie gaan uitwisselen over de onderdelen van TOM & Co.

We hebben 1,5 uur de tijd voor dit gesprek en er zal halverwege een korte pauze worden ingelast.

Voorstelrondje (5 minuten)

Vertel ons:

1. Je naam
2. In 1 zin wat vond u van TOM & Co

Starter (15 minuten)

Ieder van u krijgt 3 post-its. Op elke post-it schrijf je een antwoord. De drie vragen luiden:

- Hoe waardeert u het TOM & Co programma? Geef een cijfer van 1 tot 10.
- Ten opzichte van de originele TOM, wat is het belangrijkste pluspunt van TOM & Co?
- Ten opzichte van de originele TOM, wat is het belangrijkste minpunt van TOM & Co?

Deelnemers schrijven eerst voor zichzelf de antwoorden op een post-it. Daarna wordt een rondje gemaakt waarbij de deelnemers hun antwoorden op de vragen geven. De antwoorden worden op een flip-over geplakt of geschreven. Als mensen nog te algemeen blijven, vraag dan door om tot een concreter antwoord te komen.

Hoofdthema's

TOM & Co programma (30 minuten)

Ik wil nu graag met u alle onderdelen van TOM & Co aflopen waarbij ik u wil vragen om per onderdeel na te denken over de positieve en de verbeterpunten. Ieder van u krijgt groene en oranje post-its. Op de groene post-its schrijft u de positieve punten, 1 punt per post-it. Op de oranje post-its schrijft u de verbeterpunten, ook weer 1 punt per post-it. Daarna halen we de post-its op en zetten we de punten op de flip-over.

Schrijf zo veel mogelijk op, niets is fout. Wees specifiek, dus als het gaat om verbeterpunten niet: "digitaal werkt slecht" maar bijvoorbeeld "ik had moeite met het inloggen op de Zoom bijeenkomsten" of "ik had moeite met het volgen van het voedingsadvies via Zoom".

De onderdelen van TOM & Co die ik graag wil behandelen zijn:

- Informatie & screening (fysiek)
- Startbijeenkomst (fysiek in kleine groepen)
- Bewegonderdeel
 - Cursusbijeenkomsten digitaal
 - Trainingsbijeenkomsten fysiek
- Voedingsonderdeel
 - Voedingsvoorlichting digitaal
 - Persoonlijk voedingsadvies digitaal/fysiek
 - Lunch (zelfstandig)
- Eindbijeenkomst fysiek

Ik wil graag beginnen met de informatie & screeningsbijeenkomst. Geef per onderdeel een korte toelichting van de inhoud van dat onderdeel.

TOM onderdeel	
Positief punt	Verbeterpunt

Pauze (5 minuten)

Iedereen kan even wat drinken pakken.

Digi-maatje (20 minuten)

Speciaal voor TOM & Co hebben we 2 Digi-maatjes ingeschakeld. Ik wil graag met u bespreken hoe dat bevalen is.

- Wat vond u van de Digi-maatjes?
 - Wat ging goed?
 - Wat kon beter?
 - Hoe verhoudt het Digi-maatje zich tov het TOM-maatje? (scheiden of samenvoegen? Een dezelfde persoon of niet?)

Afsluiting

Afsluitende vraag (5 minuten)

- Wat vind u het belangrijkste om te verbeteren aan TOM & Co? En wat moet absoluut behouden blijven?

Deelnemers schrijven eerst voor zichzelf de antwoorden op een post-it. Daarna wordt een rondje gemaakt waarbij de deelnemers hun antwoorden op de vragen geven. De antwoorden worden op een flip-over geplakt of geschreven.

Danken voor deelname

Bijlage 4 Focusgroep leidraad post-pilot - UITVOERDERS

Inleiding

Introductie doel bijeenkomst (5 minuten)

Jullie hebben allemaal mee gedaan met de pilot TOM & Co. In deze versie van de TOM interventie hebben we aanpassingen gedaan om ervoor te zorgen dat TOM ook in de coronatijd uitgevoerd kan worden. We hebben hierbij niet alleen de groeps groottes aangepast maar we hebben delen van TOM ook digitaal uitgevoerd.

Dit is niet jullie eerste focusgroep dus jullie weten al een beetje hoe het gaat. Maar toch nog even in het kort het doel van vandaag. We zijn hier bij elkaar om het over TOM & Co te hebben. We willen op een gestructureerde manier verzamelen wat jullie ervaring is met TOM & Co, waarbij we vooral willen terugblikken en benoemen wat er goed ging en wat er minder goed ging. Deze informatie zal worden gebruikt om een advies uit te brengen over TOM & Co en om TOM & Co aan te passen en aan te scherpen waar nodig. Het is dus belangrijk zo concreet mogelijk te zijn over zowel de positieve punten als over aandachtspunten. Natuurlijk zijn jullie van harte welkom om op elkaar te reageren of elkaar aan te vullen. Je mag ook aan elkaar vragen stellen. We starten met een globale informatie ronde rondom drie vragen. Daarna is er een volgende ronde waarin we meer in detail informatie gaan uitwisselen per onderdeel van TOM & Co en over de samenwerking.

We hebben 1,5 uur de tijd voor dit gesprek en er zal halverwege een korte pauze worden ingelast.

Starter (15 minuten)

Ieder van jullie krijgt 3 post-its. Op elke post-it schrijf je een antwoord. De drie vragen luiden:

- Hoe waardeer je het TOM & Co programma? Geef een cijfer van 1 tot 10.
- Ten opzichte van de originele TOM, wat is het belangrijkste pluspunt van TOM & Co?
- Ten opzichte van de originele TOM, wat is het belangrijkste minpunt van TOM & Co?

Deelnemers schrijven eerst voor zichzelf de antwoorden op een post-it. Daarna wordt een rondje gemaakt waarbij de deelnemers hun antwoorden op de vragen geven. De antwoorden worden op een flip-over geplakt of geschreven. Als mensen nog te algemeen blijven, vraag dan door om tot een concreter antwoord te komen.

Hoofdthema's

TOM & Co programma (30 minuten)

Ik wil nu graag met jullie alle onderdelen van TOM & Co aflopen waarbij ik jullie wil vragen om per onderdeel na te denken over de positieve en de verbeterpunten. Ieder van jullie krijgt groene en oranje post-its. Op de groene post-its schrijf je de positieve punten, 1 punt per post-it. Op de oranje post-its schrijf je de verbeterpunten, ook weer 1 punt per post-it. Daarna halen we de post-its op en zetten we de punten op de flip-over.

Schrijf zo veel mogelijk op, niets is fout. Wees specifiek, dus als het gaat om verbeterpunten niet: "digitaal werkt slecht" maar bijvoorbeeld "er waren problemen met het inloggen bij de digitale voedingsvoorziening" of "ouderen hadden moeite met het aanzetten van hun laptop".

De onderdelen van TOM & Co die ik graag wil behandelen zijn:

- Informatie & screening (fysiek)
- Startbijeenkomst (fysiek in kleine groepen)
- Beweegonderdeel
 - Cursusbijeenkomsten digitaal
 - Trainingsbijeenkomsten fysiek
- Voedingsonderdeel
 - Lunch (zelfstandig)
 - Voedingsvoorlichting digitaal
 - Persoonlijk voedingsadvies digitaal/fysiek
- Eindbijeenkomst fysiek

TOM onderdeel	
Positief punt	Verbeterpunt

Ik wil graag beginnen met de informatie & screeningsbijeenkomst.

Pauze (5 minuten)

Iedereen kan even wat drinken pakken.

Energizer (5 minuten)

Fysiotherapeuten verzorgen een korte fysieke Energizer op de plaats.

TOM & Co medewerkers

Het deels digitaal gaan tijdens TOM & Co gaf een extra dimensie aan de samenwerking. Ik wil daar graag wat dieper op ingaan met jullie. Eerst wil ik het graag hebben over de samenwerking in het algemeen. Daarna wil ik ook de functie van de digi-maatjes bespreken.

Samenwerking (10 minuten)

- Wat ging goed?
- Wat kon beter?

Digi-maatje (15 minuten)

Speciaal voor TOM & Co hebben we 2 Digi-maatjes ingeschakeld. Ik wil graag met jullie bespreken hoe dat bevallen is, zowel vanuit het oogpunt van de Digi-maatjes zelf en vanuit de andere professionals.

- Hoe was het voor de Digi-maatjes? Wat ging goed? Wat kon beter?
- Hoe was het voor de andere professionals? Wat ging goed? Wat kon beter?
- Hoe kunnen we de Digi-maatjes beter ondersteunen?
- Hoe verhoudt de rol van het Digi-maatje zich tov het TOM-maatje? (overlap? Scheiden of samenvoegen? 1 persoon 2 rollen?)

Afsluiting

Afsluitende vraag (5 minuten)

- Wat vind jij het belangrijkste aandachtspunt bij de doorontwikkeling van TOM & Co? Wat wil jij ons meegeven? (positief formuleren – wat moet echt behouden blijven)

Deelnemers schrijven eerst voor zichzelf de antwoorden op een post-it. Daarna wordt een rondje gemaakt waarbij de deelnemers hun antwoorden op de vragen geven. De antwoorden worden op een flip-over geplakt of geschreven.