
RAPPORT INTERVIEW

RAPPORTERING:

Voor de rapportering wordt teruggegrepen naar het protocol.

PERSOON 1:

Vrouw, 74 jaar, gepensioneerd landbouwer

Vind het belangrijk: niet veel pijn hebben, in beweging blijven, vrijwilliger zijn rusthuis.

Vind RGM-methode: goede methode, zelf doet ze in de ochtend een paar kleine oefeningen zodat ze in beweging zijn, fietsen

Uit rusthuis: ze kunnen niet meer zo goed breien en haken, ze doen het liefst kleuren. Oefeningen aan de muur voor de ouderen.

Welke manier capaciteit veranderd? Minder onthouden, sneller iets vergeten, niet super erg, wat ze moet doen doen ze nog altijd, iets dat je graag doet zal je blijven doen.

Liever fietsen en wandelen. Engels leren. Kaarten. Toneel. Rummikub. Sudoku. Bingo

OKRA soms een kleine reis maar niet veel. Fietsen.

Op cognitief en motoriek vlak: als koud is voelen ze dat het moeilijk is, goed weer zorgt voor iets meer te doen,

Dag indeling: 7u wakker, eten, huishouden, 11u eten maken, 11u30 eten, 12u-13u pauze (niet slapen, sudoku, ...), 13u activiteit, 17u eten langer tafelen en bellen,

Wanneer toepassen RGM als het moet: In de ochtend, vo de gezondheid, dagelijks toepassen anders ga ze dat vergeten

Makkelijk onthouden: is oke

Muziektaal: matig, maar met muziek werken wel leuk, voor gezondheid goed, zou ze wel toepassen

Fietsen: slim voor misschien mee te werken

In product: mag met vast pakken zijn voor spieren, met tablet/ schermpje

Zij moet stretchen moet ze doen van dokter.

Medicatie: bloeddruk, voor haar hart 2 pillen, bloedverdunner, cholesterol

Heeft een toestelletje voor op fiets voor bijvoorbeeld knooppunten.

Heeft iedere dag van de week bijna iets wel te doen in namiddag

Als je iets doet met scherm een groot scherm gebruiken met duidelijke letters.

PERSOON 2:

Man, 80 jaar, gepensioneerd landbouwer

Vind het belangrijk: in beweging blijven, de media opvolgen, verenigingen, vrijwilliger zijn rusthuis.

Vind RGM-methode: matig, zelf fietsen graag, knutselen, herstellingen uitvoeren

In het rusthuis: ze bewegen op muziek, dansen (gaat wel niet zo goed)

Welke manier capaciteit veranderd? Minder onthouden, vergeten, beweging blijven, media volgen, krant lezen, boeken lezen, maar je onthoudt niet meer alles. Opvolgen van familie.

Liever fietsen. Kaarten

Soms eens een vergadering bij volgen. OKRA, CM, Familiale hulp over belangrijke onderwerpen. Filmvoorstellingen over de oude gemeenschap.

Op cognitief en motoriek vlak: actief bezig zijn 1u30 – 2u max,

Dag indeling: 7u wakker, eten, kippetjes voederen, krant lezen, tuinieren, huishouden, 11u30 eten, 12u - 13u pauze (slapen, krant lezen, ...), 13u activiteit in namiddag, 17u avondeten winkelen op het gemak

Wanneer toepassen RGM als het moet: In de ochtend, tesamen met partner toe passen

Makkelijk onthouden: is oke, vroeger in een bestuur maar nu vraagt dat veel werk.

Muziektaal: minder interessant, minder bewegen op muziek

Fietsen: Goed idee

Niet meer zwemmen

Medicatie: Bloedverdunner, reuma pil en spuitje, maagbeschermer

Heeft iedere dag van de week bijna iets wel te doen in namiddag

PERSOON 3:

Vrouw, 76 jaar, gepensioneerd

Vind belangrijk: in beweging blijven, vrijwilligers werk in rusthuis en okra, fietsen, kaarten, taal leren (duolingo: engels), huishouden, te lang stil zitten is ook niet goed, sociaal blijven maar niet te veel, tuinieren

Vind RGM-methode: goed, actief, geen gewoonte voor hun

Welke capciteit veranderd? Beetje meer vergeten

Op cognitief en motoriek vlak: rug, alles verminderd, mobiliteit verminderd

Dag indeling: zelf oefeningen in de ochtend voor hupen, 7u opstaan, eten, krantlezen, duolingo, wast doen, 11 u eten maken, 11u30 eten, rusten, 13u activiteit, 17 u eten, kaarten en ontspannen

Wanneer toepassen RGM als het moet: in de voormiddag, ze zou het toepassen

Makkelijk onthouden: Als het druk is dan moeilijk, planning bij houden gaat nog goed

Muziektaal: met muziek bewegen ja, maar muziek leren wel moeilijker, maar zou wel interessant zijn

Nieuwe vaardigheid: wel goed, niet breien, iets rond kaarten, gezelschapspelen,

Medicatie: 2x bloeddruk, pil voor geen beroerte te krijgen

Wandelen mag maar niet te lang. Rummikub spelen

Als ze ga gaan kaarten dan 3u ongeveer.

Rusthuis geeft soms moed dat ze nog goed is

Met een scherm is wel goed.

Rusthuis wel voor uitstappen.

User model en persona werden opgesteld

CONCLUSIE:

Beweging en fysieke gezondheid zijn voor alle drie prioriteiten, en ze proberen dagelijks in beweging te blijven. Fietsen, lichte oefeningen, en stretchen zijn belangrijk om soepel te blijven en de gezondheid te ondersteunen.

Veranderende capaciteiten omvatten een afname in geheugen en mobiliteit. Hoewel het geheugen nog functioneel is, merken ze allemaal dat ze iets meer vergeten, vooral als ze druk bezig zijn.

Medicatie is voor elk individu noodzakelijk: ze nemen bloeddrukverlagende middelen en andere medicijnen om hun gezondheid te ondersteunen.

Dagindeling en Activiteiten

Alle drie de personen hebben een vaste dag indeling die ongeveer elkaar evenaren.

- **Ochtendroutine:** Staan rond 7 uur op, ontbijten, en doen huishoudelijke taken. Oefeningen en activiteiten vinden voornamelijk 's ochtends plaats.
- **Middagroutine:** Rond 13.00 uur starten ze met hun middagsactiviteiten. Dit varieert van tuinieren, lezen en fietsen tot vrijwilligerswerk.
- **Avondactiviteiten:** In de avond staat ontspanning centraal, zoals kaarten, tv-kijken, of bellen met vrienden en familie.

Fietsen en wandelen zijn populair en worden als belangrijk gezien om in beweging te blijven.

Sociale activiteiten: Ze houden ervan om sociaal actief te blijven, vaak via verenigingen zoals OKRA en door vrijwilligerswerk in het rusthuis.

Cognitieve spelletjes zoals kaarten, Rummikub, Sudoku, en lezen zijn favoriete bezigheden. Ze zijn geïnteresseerd in vaardigheden zoals Engels leren, die hun cognitieve capaciteiten ondersteunen.

De **RGM-methode** zouden ze toepassen in de ochtend of voormiddag. Maar ze zien het wel zitten voor dit toe te passen.

Met muziek werken is zeker een oplossing, maar het mag niet te ingewikkeld worden.

Een **groot scherm met duidelijke letters** zou hen helpen om technologie en oefeningen beter te begrijpen en uit te voeren.