**Format afstudeeronderwerp projectbureau**

Afstudeeropdracht, Instituut voor Gezondheidszorg

Stuur dit formulier naar PMED-projecten@hr.nl

|  |  |
| --- | --- |
| Datum opdracht | 11-07-2023 |
| Projectnummer |  |
| Naam instelling / organisatie | Hogeschool Rotterdam en Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging |
| Afdeling | HBO-V |
| Contactpersoon | Jacqueline Jumelet (Hogeschool) en Caroline Lemmens (Ismakogie Vereniging) |
| Adres | Rochussenstraat 198 |
| PC/Plaats | 3015EK Rotterdam |
| Telefoonnummer | 06-44043832 |
| Emailadres | [j.m.jumelet@hr.nl](mailto:j.m.jumelet@hr.nl) |
| Titel project | Meer bewegen voor ouderen met Ismakogie |

|  |  |
| --- | --- |
| **Aanleiding of toedracht van de opdracht en het belang van de opdrachtgever bij de opdracht.** | Steeds meer ouderen wonen zelfstandig thuis. Dit is niet alleen het gevolg van demografische ontwikkelingen. Het huidige beleid rond wonen, zorg en welzijn streeft dit ook actief na. Het behoud van vitaliteit, de veerkracht en het mobiel zijn, zijn daarbij belangrijke criteria. Om de kwaliteit van leven van ouderen bij het zelfstandig thuis wonen in de toekomst te kunnen waarborgen zijn effectieve preventieve interventies noodzakelijk. Ismakogie kan daarbij een bijdrage leveren.  Ismakogie is een unieke houding- en bewegingsleer, waarbij de subtiele Ismakogiebewegingen via een kettingreactie in de spieren doorwerken in het gehele lichaam. Het is de beleving van de beweging die deze leer bijzonder en voor iedereen toegankelijk maakt. Door subtiele oefeningen leer je spieren en gewrichten weer op een natuurlijke juiste manier te gebruiken.  Ismakogie is een fijne manier van bewegen, geschikt voor iedereen. Het bijzondere van Ismakogie is dat de bewegingen klein zijn. Dit maakt dat deelnemers tot op hoge leeftijd mee kunnen doen, ook als er sprake is van gezondheidsproblemen.  Meer bewegen voor ouderen (MBVO) biedt deze activiteit aan met twee belangrijke doelen: bewegen, en ook heel belangrijk, ontmoeten.  Ismakogie gaat moeiteloos samen met dagelijkse bezigheden: op het werk, in huis, in de auto, in het vliegtuig of in de rij voor de kassa; of je nu staat, zit, loopt of ligt. Hiermee wordt Ismakogie een leefstijl die lichaamshouding en vitaliteit ten goede komt. |
| **Beschrijving opdracht en verwachte resultaten/eindproduct**\*  (*Wat is de vraag of het probleem?; waaraan moet het eindresultaat voldoen?; weer te geven in maximaal 100 woorden)* | Probleemstelling:  Onbekend is wat de ervaringen zijn van ouderen met Ismakogie en met name is onbekend óf en op welke wijze Ismakogie heeft bijgedragen of bijdraagt aan vitaliteit, de veerkracht en het mobiel zijn voor het langer thuis blijven wonen van deze doelgroep.  De hoofdvraag zou kunnen zijn:  Op welke wijze kan Ismakogie bijdragen aan het versterken van de vitaliteit, veerkracht en de mobiliteit van ouderen?  In het onderzoek kunnen kansen en beperkingen van (het beoefenen van) Ismakogie aan de orde komen. |
| **Omgeving waar binnen het onderzoek dient plaats te vinden**  *(beschrijf de “stakeholders” (belanghebbenden) in het kader van het uit te voeren onderzoek en de afdeling / instelling waar het onderzoek dient plaats te vinden)* | Het onderzoek wordt uitgevoerd bij ouderen die Ismakogie beoefenen. Participanten worden geworven via de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging.  Een eigen stage of werkplek is dus **niet** noodzakelijk. |
| **Doelstelling**  *(wat is de bedoeling van het onderzoek?; welk doel moet behaald worden?)* | Het doel van dit praktijkonderzoek is drieërlei:    1. inzicht krijgen in de **ervaringen** van het beoefenen van Ismakogie bij ouderen.  2. Inzicht in **de meerwaarde** van Ismakogie voor het vergroten van de vitaliteit, veerkracht en het mobiel zijn van ouderen.  3. Het verkrijgen van **aanbevelingen** voor de implementatie van Ismakogie in het werkveld. |
| **Onderzoekkenmerken:** *(Grootte van het onderzoek,*  *Methode van onderzoek,*  *Etc.)* | Methode: kwalitatief.  Praktijkonderzoek semigestructureerde interviews individueel of in focusgroepen. |
| **Omvang en duur van het project** (*geef een inschatting van aantal studenten en geschatte projectperiode)* | Het onderzoek is uitvoerbaar binnen de afstudeerperiode.  Deze opdracht kan door één of twee studenten worden uitgevoerd. |
| **METC aanvraag noodzakelijk** *(inschatting opdrachtgever)* | NEE |
| **METC aanvraag ingediend** *(procedure dient door de opdrachtgever zelf te worden ingezet en afgerond)* | NEE |
| **METC toestemming ontvangen** | NEE |
| **Gewenste competenties studenten** *(voor zover deze volgens de opdrachtgever specifiek van belang zijn voor het uitvoeren van de opdracht; denk bv. aan specifieke (communicatieve -) vaardigheden)* | Doorzettingsvermogen, communicatieve vaardigheden (interviewvaardigheden), pro-actieve houding, nieuwsgierigheid, empathisch vermogen |
| **Begeleidingscapaciteit en opleidingsniveau** van de begeleiders binnen de opdrachtverstrekkende instelling / organisatie | Opdrachtgever is de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging vertegenwoordigd binnen de hogeschool door docent-onderzoeker Jacqueline Jumelet. Je wordt voor de praktische zaken begeleid vanuit de vereniging door Caroline Lemmens en voor het onderzoek door je docentbegeleider van de afstudeerwerkgroep en docent-onderzoeker Jacqueline Jumelet. |
| **Beschikbaarheid opdrachtgever**  (*naar inschatting van de opdrachtgever)* | * Op werkdagen, bij voorkeur op afspraak. * Vooraf is een gesprek om het onderzoek toe te lichten. * Maandelijkse afstemming * Tussentijds beschikbaar voor vragen. |
| **Opdracht is bedoeld voor studenten**: *(opleiding en het maximum aantal studenten aan dat volgens de opdrachtgever kan deelnemen)* | HBO-V. max. 2 studenten |
| **Aanvullende informatie**  (omgeving waarbinnen/afdeling waar het onderzoek dient plaats te vinden; stake-holders (belanghebbenden) | Websites:  [Ismakogie - zo beweeg je...](https://ismakogie.nl/)  <http://www.ismakogie-anneseidel.at)]www.ismakogie-anneseidel.at>  Artikelen:  <https://link.springer.com/article/10.1007/s12480-017-0007-1>  <https://link.springer.com/article/10.1007/s12480-017-0007-1>  Literatuur is ook via de vereniging te verkrijgen. |

\*niet in alle gevallen hoeft vooraf het verwachte resultaat/eindproduct vastgesteld te worden. Dit is afhankelijk van de ruimte die de opdrachtnemers (studenten) van de (externe) opdrachtgever (kunnen) krijgen om in deze aan het begin van het onderzoeksproces met en eigen voorstel te komen. Ook het onderwijsprogramma waarbinnen de opdracht wordt uitgevoerd kan vragen dat de studenten deze ruimte krijgen. Daarover vindt dan voorafgaand aan de start van het onderzoek overleg plaats met de opdrachtgever