

# Validatie van de vragenlijst van mijnkwaliteitvanleven.nl

**Mijnkwaliteitvanleven.nl maakt kwaliteit van leven bespreekbaar en meetbaar. Door het invullen van de vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl brengen mensen hun eigen situatie in beeld. Dit helpt bij het zoeken naar passende oplossingen. Tegelijkertijd dragen mensen bij aan het verbeteren van de zorg door bundeling van (anonieme) uitkomsten.**

De vragenlijst is ontwikkeld op basis van uitgebreide deskresearch. Bestaande gevalideerde vragen en schalen zijn zoveel mogelijk benut. In deze brochure beantwoorden we de 10 meest gestelde vragen over de validatie van de vragenlijst. De volledige statistische onderbouwing vindt u op [www.mijnkwaliteitvanleven.nl](http://www.mijnkwaliteitvanleven.nl) (onder Veelgestelde vragen).



## 1 Waar gaat het om bij Mijnkwaliteitvanleven.nl?

In het programma Mijnkwaliteitvanleven.nl ligt de focus op eigen regie en veerkracht. Daarbij is het van groot belang mensen vanuit hun eigen perspectief aan het woord te laten. Door mensen te vragen naar ervaren drempels en mogelijkheden ligt de focus niet op het meten van 'objectieve' kwaliteit, maar op subjectieve beleving en behoeften die voor de betreffende persoon belangrijk zijn. Dit maakt het mogelijk om het gesprek aan te gaan over iemands persoonlijke situatie en vandaaruit te kijken naar passende oplossingen.

“

**Door het invullen van de vragenlijst werd ik meer bewust van mijn situatie. Om deze reden alleen al zou ik iedereen die te maken heeft met zorg aanraden de vragenlijst in te vullen en het persoonlijk overzicht dat je na het invullen krijgt, te gebruiken.**

”

## 2 Wat blijkt uit de validatie?

De vragenlijst is als instrument zowel kwalitatief als kwantitatief uitgebreid gevalideerd. De levensdomeinen sluiten aan bij bestaande instrumenten en zijn zowel herkenbaar in het professionele veld als in het dagelijkse leven voor mensen zelf. Het instrument is gevoelig voor veranderingen en daarmee zeer geschikt als monitor en gespreksinstrument: voor deelnemers zelf, voor zorgprofessionals en organisaties.



## 3 Wat is de meerwaarde van de vragenlijst?

De resultaten (data) bieden daarnaast ook inzicht in ontwikkelingen op langere termijn. Er wordt gemeten vanaf eind 2014 en de vragenlijst is inmiddels al ruim 100.000 keer ingevuld. Dat maakt het monitoren van trends op langere termijn mogelijk.

De vragenlijst is een geschikt instrument om te monitoren in hoeverre het mensen lukt eigen regie te voeren, te leven op een manier die bij hen past en passende oplossingen te vinden voor drempels op verschillende levensdomeinen. De vragenlijst is tevens geschikt voor diverse doelgroepen.

“

**Tegenwoordig gebruik ik al mijn energie voor zaken die ik belangrijk en prettig vind. Ik ben gestopt met anderen tevreden te stellen ten koste van mijn eigen welzijn.**

”

## 4 Wat beoogt de vragenlijst te meten?

De vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl maakt kwaliteit van leven bespreekbaar en meetbaar. Het is een hulpmiddel om op een gestructureerde manier de persoonlijke situatie in beeld te brengen. De vragen gaan over het dagelijks leven, gezondheid, de woonsituatie en leefomgeving, hulpmiddelen, informele en professionele zorg.

Mensen geven aan wat belangrijk is om te leven zoals bij hen past. Ervaringen en verwachtingen worden inzichtelijk. Er is een volledige versie van de vragenlijst en een verkorte versie. De validatie is gebaseerd op de verkorte versie.

“

**Het persoonlijk overzicht laat mij zien wat mijn huidige situatie is. Het maakt dat ik mezelf niet voor de gek kan houden bij het invullen van mijn zorgplan.**

”

## 5 Voor wie is de vragenlijst?

De vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl is een instrument voor mensen met een chronische ziekte of beperking, ouderen, mantelzorgers en iedereen die wil nadenken over een gezonde leefstijl. Ook mensen met een combinatie van deze kenmerken kunnen deelnemen. Zoals ouderen met een chronische ziekte en een zorgtaak.

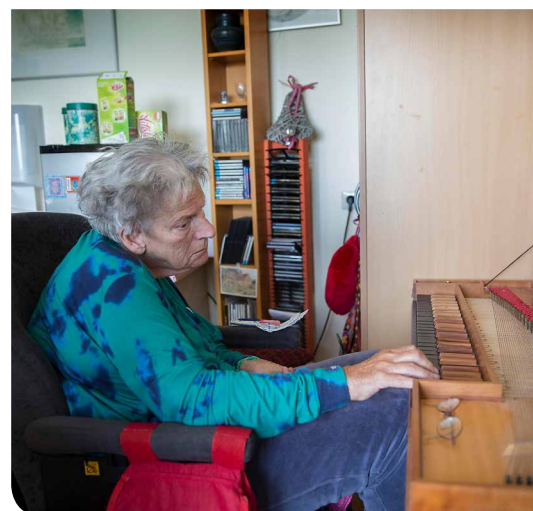
De vragenlijst gaat uit van zelfbeoordeling en is geschikt voor gebruik vanaf 18 jaar. Voor mensen die niet (meer) in staat zijn hun eigen situatie te beoordelen, is een observatiemethode beschikbaar, gebaseerd op dezelfde vragenlijst.

## 6 Is er een pre-test geweest?

De concept-basisvragenlijst Mijnkwaliteitvanleven.nl is getest en bijgesteld door gebruik te maken van drie methoden: hardopdenkprotocol, observatie en doorlooptijdevaluatie. Er hebben in totaal 16 mensen meegedaan aan de gebruikerstest: 3 mannen en 13 vrouwen. De leeftijd varieerde van 59 tot 92 jaar. Drie personen waren van niet-Nederlandse afkomst.

## 7 Hoe wordt de vragenlijst verspreid?

Voor de werving van deelnemers wordt gebruik gemaakt van verschillende kanalen: nieuwsbrieven (digitaal en papier), bannering op diverse websites en het verspreiden van huis-aan-huis uitnodigingen. Ook wordt de vragenlijst toegepast door zorgprofessionals en zorgaanbieders in het streven naar persoonsgerichte zorg.



“

**De gevarieerde, laag-drempelige vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl is een goede manier om veel mensen te bereiken. Ik vind het heel goed dat ik zoveel ruimte krijg om mijn antwoorden aan te vullen.**

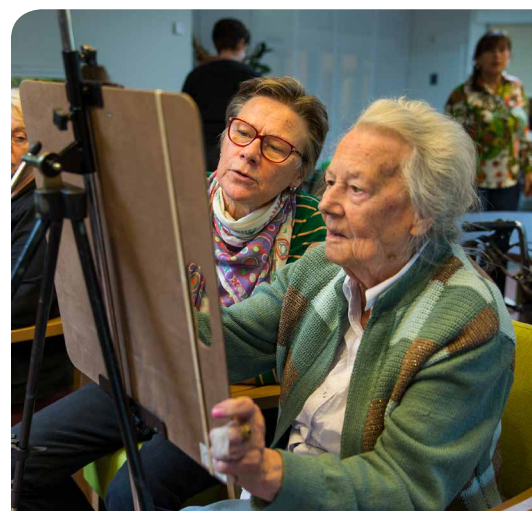
”

## 8 Wat onderscheidt deze vragenlijst van andere gevalideerde vragenlijsten?

In de vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl wordt ervaren kwaliteit van leven uitgevraagd in relatie tot de mogelijkheid die mensen hebben om te leven zoals bij hen past (participatie en autonomie). Mensen geven zelf hun oordeel binnen hun huidige situatie, al dan niet gebaseerd op aanwezige hulpmiddelen, aanpassingen, zorg en ondersteuning.

De vragenlijst helpt om onder woorden te brengen wat voor iemand belangrijk is. Waar andere vragenlijsten vaak in beeld brengen op welke levensgebieden het relatief goed of slecht gaat, biedt deze vragenlijst ook inzicht in persoonlijke wensen en ervaren kansen, vanuit het perspectief van mensen zelf. De vragenlijst sluit daardoor aan op de maatschappelijke behoefte om ervaren gezondheid en veerkracht in kaart te brengen.

- Na het invullen van de vragenlijst ontvangen mensen een persoonlijk overzicht. Aan de hand van de uitkomsten in het persoonlijk overzicht kan het gesprek gevoerd worden over passende zorg en ondersteuning.
- De vragenlijst is vrij toegankelijk (mensen zijn niet afhankelijk van de professional die hen de vragenlijst aanbiedt) en is daarmee een hulpmiddel voor onder meer mensen met een zorgvraag om eigen regie in hun zoektocht naar passende oplossingen te benutten en/of te vergroten.
- Door de vragenlijst periodiek, meerdere malen achtereen en verspreid over een langere periode in te vullen, ontwikkelen mensen een persoonlijke norm of meetlat om in beeld te brengen hoe het met hen gaat.
- Ook kan de vragenlijst ingezet worden als gesprekshulp voor professionals. De vragenlijst biedt hen houvast in het persoonsgericht en gestructureerd uitvragen van ervaringen en verwachtingen.



“

**In de afgelopen twee jaar heb ik de vragenlijst van [Mijnkwaliteitvanleven.nl](https://mijnkwaliteitvanleven.nl) vier keer ingevuld. Het beantwoorden van de vragen geeft mij een duidelijk beeld hoe mijn situatie is en helpt me bij het formuleren van de zorgvraag in mijn zorgplan voor mijn persoonsgebonden budget.**

”

## 9 Hoe is de vragenlijst opgebouwd?

De vragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl brengt kwaliteit van leven in beeld op vier onderdelen:

- Hoe gaat het met mensen in het **dagelijks leven**?
- Hoe ervaren zij hun **gezondheid**?
- Hoe waarderen mensen hun **omgeving** daarbij?
- Hoe waarderen mensen hun **zorg** daarbij?

Elk deelgebied wordt gemeten met een set van vragen en stellingen. Dit geldt voor zowel de totaalscores als de deelscores.

Mensen brengen op negen levensgebieden in beeld of zij kunnen leven zoals bij hen past. Met Mijnkwaliteitvanleven.nl geven mensen zelf aan op welke levensgebieden de aanwezige hulp of ondersteuning voldoende is (gaat goed) en op welke gebieden mensen verbetermogelijkheden zien of juist geen oplossingen voor ogen hebben (kan beter). Daarbij kunnen mensen aangeven wat de belangrijkste reden is of redenen zijn waarom zij niet over passende hulp of hulpmiddelen beschikken.

### 9 levensgebieden



Gaan en staan



Huis op orde



Rol thuis



Tijd besteden



Inkomen



Sociale contacten



Persoonlijke verzorging



Werk



Opleiding

### 4 deelgebieden

#### Dagelijks leven

- Ik ben positief over mijn leven
- Ik voel me gelukkig
- Ik geniet van mijn leven
- Ik ben tevreden met mijn leven zoals het is
- Ik vind dat mijn leven zin of richting heeft
- Ik heb vertrouwen in de toekomst als ik nadenk over mijn leven

#### Gezondheid

- Ik ben positief over mijn gezondheid
- Ik voel me lichamelijk gezond
- Ik voel me psychisch gezond
- Ik voel me fit genoeg om te doen wat ik wil
- Ik kan met verandering en tegenslag omgaan
- Ik leef op een manier die bij mij past

#### Omgeving

- Ik heb passende hulpmiddelen
- Ik krijg de hulp die ik wil van mensen uit mijn eigen kring of buurt
- Ik ben tevreden over mijn buurt/omgeving
- Ik voel me geaccepteerd in mijn buurt/omgeving
- Ik voel me veilig in mijn buurt/omgeving

#### Zorg

- Ik krijg professionele hulp die bij me past
- Ik ben positief over het contact met mijn gemeente als ik hulp(middelen) nodig heb
- Ik ben positief over het contact met mijn zorgverzekeraar als ik hulp(middelen) nodig heb
- Ik vertrouw erop dat zorg voor iedereen betaalbaar en goed blijft



**10 Hoe is de vragenlijst tot stand gekomen?**

De ontwikkeling van de vragenlijst is in 2014 gestart met vier focusgroepen, samengesteld met mensen uit de verschillende doelgroepen: ouderen, mensen met een chronische aandoening en beperking en mantelzorgers. In deze focusgroepen is met de deelnemers verkend welke onderwerpen betekenisvol zijn voor hun kwaliteit van leven. Op basis van de focusgroepen zijn de levensgebieden gedefinieerd en de uitgangspunten voor de vragenlijst opgesteld. Een vragenlijst die uitgaat van:

- zelfbeoordeling
- het in kaart brengen van wensen en behoeften in plaats van beperkingen
- het leven van mensen in plaats van het zorgstelsel
- open en gesloten vragen

Vervolgens is een groslijst opgesteld van bestaande vragenlijsten en hun reikwijdte. Veel van deze vragenlijsten voldeden niet volledig aan de uitgangspunten en richtten zich te beperkt op gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. Daarnaast waren de vragenlijsten veelal ontwikkeld voor gebruik door professionals.

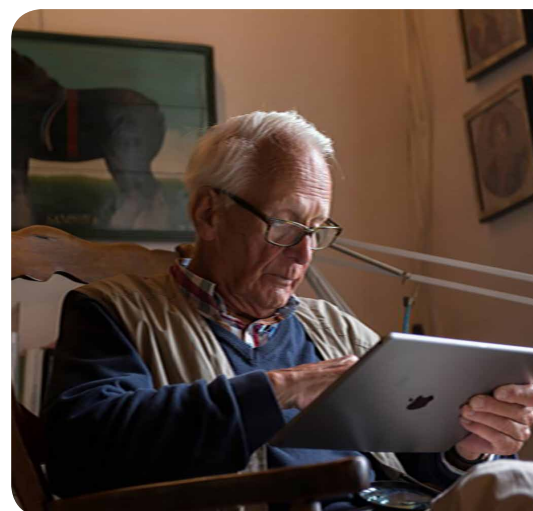
Daarom is besloten een vragenlijst samen te stellen op basis van diverse bestaande vragenlijsten en onderzoek op het gebied van kwaliteit van leven en gezondheid. De gevalideerde vragenlijst Impact op Participatie en Autonomie (IPA) is opgenomen in de basisvragenlijst van Mijnkwaliteitvanleven.nl. De IPA-vragenlijst is ontwikkeld door M. Cardol van Nivel en bewerkt en aangepast door Nyfer in augustus 2013.

“

Het invullen van de lijst vond ik interessant. Ik was heel benieuwd wat er uit zou komen. Ik doe aan vrij veel onderzoeken mee, maar dit onderzoek gaat over mijzelf en mijn gezondheid.

”

”



Initiatief van



Partners



Ook aan de slag met Mijnkwaliteitvanleven.nl?  
Mail [redactie@mijnkwaliteitvanleven.nl](mailto:redactie@mijnkwaliteitvanleven.nl) voor een afspraak.

[www.mijnkwaliteitvanleven.nl](http://www.mijnkwaliteitvanleven.nl)