Samenredzaam, Nu, Zo en later…

"*Als ik niet meer alles zelf kan doen, dan doen anderen wel wat het beste voor mij is - maar dan moeten ze wel weten wat het beste voor je is", aldus een oudere deelnemer van Samenredzaam.*

De drie best practices van de partners in het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen (NUZO) "Is Alles Besproken", "Mondzorg Ouderen" en "Weet Wat U Slikt" zijn afgelopen twee jaar door NUZO als één pakket Samenredzaam onder de aandacht gebracht bij ouderen, gemeenten, welzijns- en vrijwilligersorganisaties in de brede Utrechtse regio. Er zijn 22 interactieve bijeenkomsten in zeven gemeenten georganiseerd om de zelfredzaamheid van ouderen te stimuleren.

Drie best practices

De gemeenschappelijke basis van deze drie onderwerpen is gelegd door het NUZO, het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen. Een netwerkplatform waarin wordt samengewerkt door (vertegenwoordigers van) ouderen, zorgorganisaties, welzijnsorganisaties, gemeenten en kennisorganisaties. Het netwerk stelt zich ten doel ondersteuning te bieden aan de ouder wordende mens om zo lang mogelijk zelfstandig en zo prettig mogelijk te kunnen functioneren in hun eigen omgeving, vanuit een eigen verantwoordelijkheid met behoud van de eigen regie. Maar wat betekent dit? Hoe doe je dat? Wat is daar voor nodig? En welke bijdrage leveren deze drie onderwerpen aan het dagelijks leven en zelfredzaamheid van ouderen?

De bijeenkomsten van Is Alles Besproken, Mondzorg en Weet Wat U Slikt zijn door de ouderen en professionals zeer positief ontvangen. Alle drie kunnen ze worden beschouwd als instrumenten en methodieken die bijdragen aan het vergroten van kennis over wat ouderen belangrijk vinden. Kennis die nodig is om de zelfredzaamheid te behouden dan wel te vergroten. Daarom worden de bijeenkomsten ook buiten de regio op landelijk niveau opgepakt en verspreid. Om de implementatie in de NUZO regio een extra stimulans te geven zijn deze succesvolle best practices door de partners geselecteerd voor bredere verspreiding en implementatie.

Op het eerst gezicht hebben de drie onderwerpen weinig gemeen, maar alle drie de best practices zijn in samenspraak met ouderen ontwikkeld en richten zich op het stimuleren van de bewustwording van ouderen om zelf de regie op hun leven te houden en hiermee ook op het stimuleren van de zelfredzaamheid van de ouderen. Dat gebeurt aan de hand van interactieve bijeenkomsten met ouderen, mantelzorgers van ouderen, vrijwilligers en professionals. Tijdens de bijeenkomsten delen de gespreksleiders en deelnemers op interactieve wijze informatie, praktische tips, adviezen en antwoorden op vragen over uiteenlopende aspecten van het ouder worden.

Tijdens de **interactieve bijeenkomsten** worden handvatten, tips en trics gebruikt die ouderen ondersteunen om zelf de regie te pakken en te houden op hun leven, hun medicatiegebruik en op hun mondzorg. De bewustwording hoe belangrijk deze zelfredzaamheid, grip op het eigen leven, is bij het ouder worden, staat centraal binnen deze bijeenkomsten en de gebruikte methodieken. Wat doet er toe, wat vindt de oudere belangrijk, wat kan iemand zelf doen en bij wie kan een oudere terecht wanneer hulp en ondersteuning nodig zijn. Samenredzaam wil zeggen dat we er niet zondermeer vanuit mogen gaan dat een oudere het vermogen heeft om de eigen regie te pakken maar dat mensen elkaar kunnen

ondersteunen. Met andere woorden hoe zorg je als oudere, mantelzorger en professional voor **samenredzaamheid.**

Om te beginnen vraagt dit van een oudere duidelijk te krijgen wat voor hem/haar persoonlijk belangrijk is om zich prettig te voelen. Wat heb ik allemaal nodig om zo lang mogelijk zelfstandig thuis oud te kunnen worden? Dat is voor ieder mens heel persoonlijk. Er zijn echter enkele factoren die de kwaliteit van leven en het individuele welbevinden medebepalen. Deze factoren zijn gezondheid, zowel lichamelijk als psychisch, sociale en fysieke leefomgeving, en de mate van regie en zingeving bijvoorbeeld door religie of levensovertuiging. Bewustwording, dus in gesprek gaan met jezelf en anderen is een belangrijke eerste stap. Het kenbaar maken aan je directe omgeving wat voor jou belangrijk is opent de weg naar mogelijkheden en vaak ook naar oplossingen en maakt mensen "Samenredzaam". Of zoals een oudere op één van de bijeenkomsten zei: *Als ik niet meer alles zelf kan doen, dan doen anderen wel wat het beste voor mij is - maar dan moeten ze wel weten wat het beste voor je is.*

Dit thema komt aan de orde bij **" Is Alles Besproken, voor nu, zo en later?".** De mogelijkheid die geboden wordt om onderwerpen bespreekbaar te maken geeft ouderen en professionals op een plezierige manier inzicht. De vragenlijst bij 'Is alles Besproken' is voor ouderen een handvat en instrument om goed voorbereid het keukentafelgesprek met de gemeente aan te gaan omdat de vragen betrekking hebben op alle levensdomeinen. Daarnaast kan het ook goed worden gebruikt voor gesprekken onderling waardoor ouderen elkaar goede oplossingen kunnen aandragen. Voor sommige ouderen was het bespreken van dergelijke onderwerpen met andere ouderen een stuk makkelijker dan met hun kinderen of andere familieleden. Bovendien kwamen er onderwerpen en dilemma's aan bod die lastig elders besproken worden. Het betreft hier een flexibel instrument in meerdere opzichten. Het is zowel individueel te gebruiken als in tweetallen, in kleine en ook in grote groepen. Er is ook flexibiliteit in de keuze om bijvoorbeeld alle items te bespreken, dan wel alleen die thema's die men echt belangrijk vindt. Belangrijk voordeel is dat doordat de bijeenkomst door een extern iemand geleid wordt er een andere dynamiek ontstaat. Het instrument leent zich ook om te gebruiken in bijeenkomsten met ouderen met beginnende dementie, hun mantelzorgers en de betrokken professionals.

Spreken met elkaar doen we met onze mond. Maar wat nu als je je schaamt om te spreken, omdat je een slecht gebit hebt of je ruikt niet fris uit je mond? Of je komt moeilijk uit je woorden. Het belang van een goede mondgezondheid en mondhygiëne wordt enorm onderschat, bijvoorbeeld in de communicatie met anderen maar ook in relatie tot voeding. Ouderen die ondersteuning nodig hebben in het dagelijks leven lopen extra risico om een slechte mondgezondheid te ontwikkelen. Het niet goed kauwen en andere ontstekingen en problemen in de mond kunnen leiden tot lichamelijke klachten zoals ondervoeding. Om te voorkomen dat ouderen een slechte mondgezondheid ontwikkelen bespreken we vanuit het project **"Mondzorg Ouderen"** welke klachten ouderen zelf kunnen herkennen en oplossen en wat de mogelijkheden zijn voor professionele hulp. De financiële drempel om professionele hulp in te schakelen, een belangrijk aspect van mondzorg voor veel ouderen, komt ook uitgebreid aan bod. Ook besteden we aandacht aan de invloed van sommige medicijnen op het gebit. Medicijnen kunnen bijwerkingen veroorzaken in de mond. De meest bekende bijwerking is de droge mond. De ongemakken die hiermee gepaard gaan kunnen vaak verlicht worden met speciale tandpasta's of spoelmiddelen. En andersom, een slecht gebit kan er ook voor zorgen dat we bepaalde medicijnen niet of moeilijk in kunnen nemen.

Dit brengt ons op het derde onderwerp; **"Weet wat u slikt?** "Ouderen slikken vaak en langdurig meerdere medicijnen. 71% van de mensen van 65 jaar en ouder gebruikt één of meer medicijnen. Een kwart van de mensen van 75 jaar en ouder gebruikt meer dan zeven verschillende medicijnen. Bij deze groep leven veel vragen over het medicijngebruik. De vragen variëren van kan ik de vrij- verkrijgbare middelen van een drogist zonder bezwaar

gebruiken naast mijn geneesmiddelen, kan ik alles eten en drinken in combinatie met geneesmiddelen, of waarom krijg ik steeds een ander doosje, waarom en wanneer moet ik voor geneesmiddelen betalen, tot wat moet ik doen als ik het allemaal niet meer overzie of niet goed begrijp.

Tijdens de bijeenkomsten van Weet wat u slikt springt het meest in het oog dat de ouderen de enige zijn die daadwerkelijk weten wat zij slikken en zich niet altijd bewust zijn van de risico's die zij zelf nemen door af te wijken van het voorschrift. Het overleg tussen de ouderen en professionals over het medicijngebruik en eventueel het (willen) afwijken van het voorgeschreven medicijn is daarom van wezenlijk belang.

Resultaat en kansen voor borging

Deze drie samenhangende thema's zijn verwerkt in de interactieve bijeenkomsten bij gemeenten en organisaties die oudere inwoners op weg helpen bij het zo lang mogelijk zelfstandig functioneren, het behouden van de eigen regie en zelf verantwoordelijk kunnen zijn. De gemeenten en organisaties faciliteren deze bijeenkomsten en de Hogeschool Utrecht, Apothekersvereniging Midden Nederland en Het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten(NOOM) leverden de inhoudelijke invulling in overleg met de lokale (ouderen) organisaties in de desbetreffende gemeente. Op zoek naar een ingang bij ouderen en hun mantelzorgers in de gemeenten hebben we diverse paden bewandeld en gevonden. Via de openbare bibliotheek, het Alzheimer café, welzijnsorganisaties, lokale verenigingen, tot en met de ouderen(bonden) en professionals. De VNG afdeling Utrecht faciliteerde het contact met de gemeenten in de provincie Utrecht door voor dit traject aandacht te vragen in hun nieuwsbrief en op de website. En door de gemeenten mee uit te nodigen. Alle inspanningen hebben geresulteerd in totaal 22 interactieve bijeenkomsten, gehouden in 7 gemeenten in de brede regio Utrecht. Deze bijeenkomsten zijn georganiseerd voor *en* door ouderen, mantelzorgers en (zorg)professionals.

Hoewel alles tegenwoordig draait om zelfredzaamheid, groeit ook het besef dat er grenzen zijn aan zelfredzaamheid en dat een groot aantal ouderen dit niet helemaal alleen kan. Zij hebben hulp en ondersteuning nodig om zaken te regelen, op gang te krijgen, en op gang te blijven. Een duwtje in de rug van bijvoorbeeld de gemeente of de lokale welzijnsorganisatie is daarbij zeer welkom. Samenredzaam biedt gemeenten de mogelijkheid dat duwtje ook

daadwerkelijk te geven. Het aanbod van de NUZO partners geeft hiermee gemeenten een instrument in handen om ouderen van relevante ondersteuning te voorzien. Het project Samenredzaam is daarom aangeboden aan een aantal wethouders in de provincie Utrecht.

In 2050 is 1 op de 4 inwoners van ons land 65 jaar of ouder is, dat is nu 1 op 6 (De commissie Zelfredzaamheid Ouderen, Gezondheidsraad 13 juni 2018). De sociale omgeving speelt een grote rol in het vergroten van zelfredzaamheid van deze groep ouderen. Het advies van deze commissie luidt dan ook: Versterk zelfredzaamheid van ouderen vooral via de sociale omgeving. In het sociale domein liggen forse onbenutte kansen voor het versterken van de zelfredzaamheid van ouderen.

De ervaringen met gemeenten bij de implementatie van Samenredzaam waren wisselend. Soms nam een ambtenaar met het sociaal domein in de portefeuille het voortouw en soms werden wij direct doorverwezen naar een of meerdere welzijnsinstellingen. In de loop van de implementatie van de best practices werd duidelijk dat gemeenten hun beleid vooral binnen de kaders van WMO uitvoeren en dat de zorggerelateerde bijeenkomsten lastiger belegd en uitgevoerd kunnen worden. De producten en bijeenkomsten vanuit “Is Alles Besproken” leenden zich uitstekend voor het versterken van de eigen regie van ouderen en pasten hiermee goed binnen het WMO pakket. De best practice Weet Wat U Slikt werd in alle gemeenten uitgevoerd. Afhankelijk van de organisatie van de gemeente, verliep dit via de gemeente zel. Dit was deels mede te danken aan contacten uit een eerdere fase van dit project. Ervaringen met Weet Wat U Slikt werden onderling gedeeld in landelijk opererende ouderenbonden. Het onderwerp mondzorg bij ouderen daarentegen wordt weinig besproken binnen de lokale overheden en organisaties. Hoewel de bewustwording hieromtrent steeds verbetert, wordt het belang van mondgezondheid nog niet voldoende onderkend om vanuit lokale overheden hier extra acties op te ondernemen. Bij de evaluatie van Samenredzaam zagen de projectleiders kansen om de voorlichting, specifiek op het terrein van zorg, in het kader van art. 5a Wet op de Publieke Gezondheidszorg onder de verantwoordelijkheid van de gemeente uit te voeren. Echter, medicatiegebruik en mondzorg bestrijken en overlappen het gebied van welzijn, denk bijvoorbeeld aan sociaal isolement. Door dit traject zien de projectleiders verbindingen ontstaan waarin bijvoorbeeld de gemeente de regie voert maar waar de ouderen samen met de professionals zelf voorlichting geven en preventie op de kaart zetten en initiëren. Het samenvoegen van deze best practices levert compacte gebundelde informatie op die vrij te gebruiken is door alle partijen die deze drie onderwerpen onder de aandacht willen brengen bij ouderen in hun regio/gemeente. Daarnaast biedt het gemeenten en organisaties handvatten om hun beleid te toetsen aan datgene wat de ouderen zelf belangrijk vinden en te anticiperen op waar de ouderen bij gebaat zijn namelijk ondersteuning om zolang mogelijk zelf- Samenredzaam te kunnen zijn.

Vijf tips en trics

- De werkwijze van de drie best practices zijn zeer flexibel en gemakkelijk op maat te maken.
- Daarbij zijn ze ook geschikt voor mensen met beginnende dementie, hun partners, mantelzorgers en professionals.
- De werkwijze en de producten van de drie best practices kunnen ook gebruikt worden voor de bewustwording van het belang van samenredzaamheid bij de ouderen en bij professionals bijvoorbeeld als een verdieping op de anamnese.
- Voor borging op lange termijn zijn verschillende aanvliegroutes mogelijk. Daarbij is het belangrijk dat er binnen een organisatie (bv. gemeente) iemand verantwoordelijk gemaakt wordt voor de borging.

- Een andere manier is om ambassadeurs, trekkers, dragers te zoeken die het Samenredzaamheid dermate belangrijk vinden dat ze zelf verantwoordelijkheid nemen voor de borging. Hoe dan ook, het is een kwestie van samen doen!

Toolkit Samenredzaam

www.nuzo-utrecht.nl/Projecten-Best-Practices/NUZO-projecten-lopend

Auteurs

dr. Katarina Jerković - Ćosić, Lector innovaties in de preventieve zorg, Hogeschool Utrecht

drs. Meta de Graaff, coördinator Netwerk Utrecht Zorg Ouderen, UMC Utrecht.

In nauwe samenwerking met Elisabeth Vreede - lid NUZO Ouderendelegatie, Lucia Lameiro - coördinator Netwerk Organisatie Ouderen Migranten en Ellen Jansen - voormalig beleidsmedewerker Apothekers Vereniging Midden Nederland.

Meer informatie is te verkrijgen bij

Netwerk Utrecht Zorg Ouderen www.nuzo-utrecht.nl of telefonisch via het NUZO secretariaat 088 7568 122.

Hogeschool Utrecht www.onderzoek.hu.nl/Kenniscentra/Gezond-en-Duurzaam-Leven/Innovaties-in-de-Preventieve-Zorg

Apothekersvereniging Midden-Nederland www.apothekers-vmn.nl

Netwerk Organisatie Oudere Migranten www.netwerknoom.nl/36-Wie-zijn-wij

Datum 4 maart 2019