

Lang Leve Thuis:

ondersteuning van kwetsbare ouderen in hun thuissituatie

Bij kwetsbare ouderen gaat het om 'ouderen met (ernstige) gezondheidsproblemen en geringe hulpbronnen, zoals een partner of voldeende inkomen'. Het gaat om mensen met een klein sociaal netwerk, veelal alleenstaand en met geen of geringe ondersteuning van mantelzorgers. Een kenmerk van deze doelgroep is dat ze niet (meer) in staat zijn om zelf hulp en ondersteuning te organiseren. Men heeft behoefte aan structurele aandacht van een vertrouwd iemand. In eerste instantie is dat de partner, mantelzorger of familie/vrienden. Maar wie helpt als deze opties niet of beperkt beschikbaar zijn?

P. Groot

De centrale gedachte achter de veranderingen in AWBZ en Wmo is dat het gebruik van collectieve voorzieningen en het beroep op de eigen kracht van mensen bijdraagt aan een hogere kwaliteit van leven en beheersing van (toekomstige) kosten in de zorg. Deze gedachte is vastgelegd in het Rijksbeleid: 'Een goed samenspel tussen informele en formele zorg is noodzakelijk om mensen in staat te stellen hun autonomie en zelfredzaamheid zo lang mogelijk te bewaren. Dit samenspel is ook van belang om mantelzorgers, vrijwilligers én professionals in staat te stellen "hun" taken goed en met voldoening te doen' (Ministerie VWS, 2009).

Voor ouderen geldt dat het ouder worden gepaard gaat met het verminderen van spierkracht, mobiliteit en geheugen. Dit leidt tot gezondheidsproblemen en cognitieve stoornissen. 'Dit maakt dat deze ouderen op de drempel staan van een neerwaartse spiraal richting

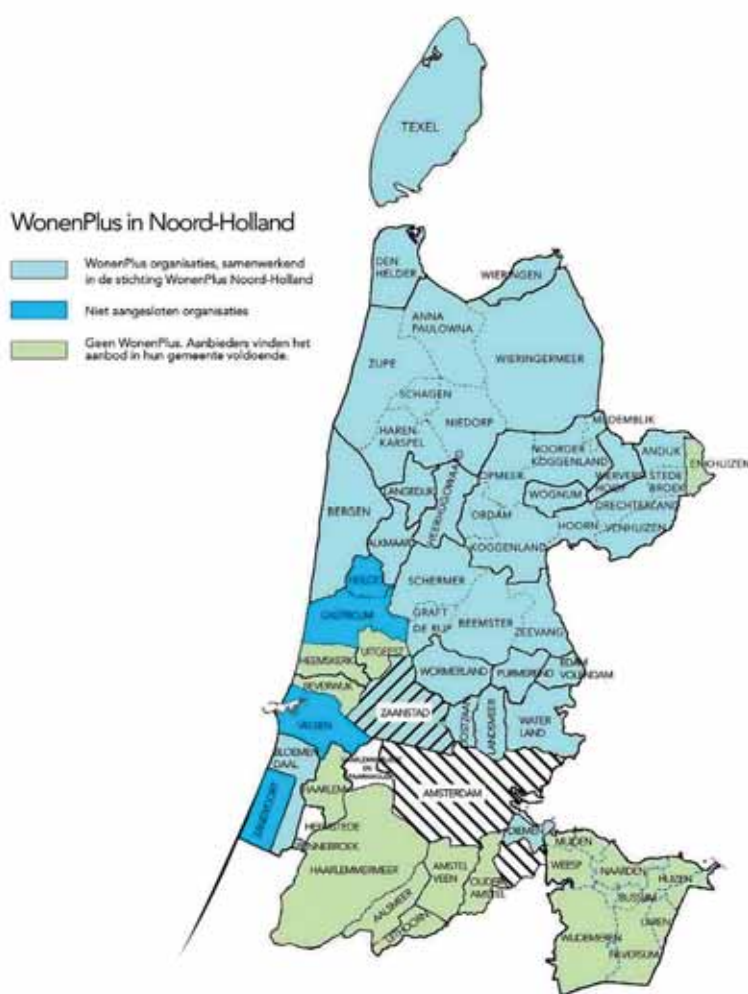
(verdergaande) beperkingen en gezondheidsproblemen, uitmondend in verminderde maatschappelijke participatie, langdurige zorgafhankelijkheid en, in meer algemene zin, een afname van kwaliteit van leven' (Van Rossum). Wanneer de zelfredzaamheid afneemt wordt de rol van informele zorg (mantelzorger of vrijwilliger) steeds groter en belangrijker. In die fase is de professionele zorg meer aanvullend en specifiek. Bij volledige afhankelijkheid is dit net andersom: de professionele zorg wordt dan het belangrijkste en de rol van informele zorg wordt meer aanvullend.

Georganiseerde informele zorg

De veranderingen op het terrein van Wonen, Welzijn en Zorg leiden ertoe dat vaker een beroep wordt gedaan op eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Daarnaast wordt gerekend op een grotere inbreng van informele zorg. In Noord-Holland worden in een groot aantal gemeenten ouderen, mensen met beperkingen en chronisch zieken geholpen bij het zelfstandig kunnen blijven wonen (zie figuur 1). Dit wordt sinds 2002 ondersteund met WonenPlus, een dienstenpakket van allerlei praktische diensten en persoonlijke ondersteuning. Het initiatief ligt bij deze diensten bij de klant, die meldt zich aan en geeft aan welke diensten er nodig zijn. De WonenPlus organisatie zoekt dan naar de best haalbare oplossing. Soms door het bestaande aanbod van anderen in te schakelen, meestal door zelf een WonenPlus consulent of vrijwilligers in te zetten. Het gaat om incidentele hulp en ondersteuning: klusjes in en om het huis, tuinonderhoud, boodschap-



Piet Groot



pen, begeleid vervoer, hond uitlaten, vriendschappelijk huisbezoek, informatie, advies, hulp bij administratie enzovoort. In 2009 werkten 2200 vrijwilligers samen met 40 WonenPlus consulenten aan 227 000 hulpvragen voor 23 000 huishoudens (Stichting WonenPlus Noord-Holland, 2009). WonenPlus is opgezet voor ouderen en mensen met beperkingen die zelf in staat zijn om aan te geven dat ze hulp en ondersteuning nodig hebben. En die zelf, of hun mantelzorger, in staat zijn om telkens die hulp in te roepen. Echter, vele kwetsbare ouderen zijn niet in staat om adequaat voor zichzelf op te komen of om zelf de benodigde hulp in te schakelen. Ouderen in een sociaal isolement, met geen of weinig mantelzorg, met beperkte hulpbronnen, die ouderen moet je actief benaderen, vertrouwen opbouwen en vervolgens structurele aandacht en ondersteuning bieden.

Lang Leve Thuis

In het onderzoek 'Welzijn in de Wmo' (Hoenderkamp e.a., 2009) wordt geconcludeerd dat er nog weinig voorbeelden van meer systeem-gerichte interventies in gemeenten zijn, waarbij

wordt getracht te komen tot een andere vorm van ondersteuning en zorg. Zorg die meer uitgaat van de eigen kracht van burgers, het inschakelen van vormen van informele steunnetwerken en meer collectief georganiseerde ondersteuning.

WonenPlus Noord-Holland heeft het programma Lang Leve Thuis ontwikkeld als creatief antwoord op de veranderende zorgbehoefte en zorgvraag van kwetsbare ouderen en de veranderingen in het zorg- en welzijnsaanbod. Het is de bedoeling dat WonenPlus wordt ingeschakeld om ondersteuning te realiseren in de thuissituatie voor ouderen waar de kwetsbaarheid vroegtijdig is vastgesteld door onder andere huisarts, wijkverpleegkundige, geriatriesch verpleegkundige, DOC-team of transferverpleegkundige. Het project is op 1 oktober 2010 van start gegaan en heeft een looptijd van drie jaar. Het doel is proactief kwetsbare ouderen bereiken, begeleiden, hun netwerk versterken en ondersteunen, waardoor zij zelfstandig kunnen blijven wonen en meedoen. Van incidentele ondersteuning voor allen naar structurele ondersteuning van kwetsbare ouderen en van hulp door vrijwilligers naar werken aan netwerkversterking en inzet van buuren en buurtbewoners.

De ervaringen van WonenPlus zijn dat een praktische dienstverlening, meer persoonlijke ondersteuning en het versterken van het sociaal steunnetwerk van ouderen bijdragen aan het welzijn, welbevinden en de participatie van die ouderen. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dit beeld. Een van de conclusies van het onderzoek van de Wageningen Universiteit (Croezen e.a., 2008) was dat ouderen met een goed sociaal netwerk en meer sociale participatie vaker een goede gezondheid hebben dan ouderen met een minder goed sociaal netwerk en minder participatie. Met name frequent contact met de burens bleek hierbij van groot belang te zijn. Een andere conclusie was, dat preventief ouderenbezoek een belangrijke rol kan spelen in het tegengaan van overbelasting en het signaleren van verwaarlozing. Dan is het wel van groot belang dat degenen die het huisbezoek doet, goed getraind is en in staat is om problemen te signaleren en aan de juiste partijen door te geven.

WonenPlus deelt deze ervaringen en probeert bij ouderen met een klein sociaal netwerk een consulent of een gekwalificeerde vrijwilliger in te zetten als zorg- en welzijnsregelaar (ouderencoach).

Samenredzaamheid

De nieuwe werkwijze in het project Lang Leve Thuis kan worden omschreven als 'out-reachend', eropaf en actief op zoek. Hoe kwets-

baarder de klant, hoe meer kans bestaat dat deze in een sociaal isolement terecht komt en des te moeilijker is het voor hem/haar om zelf actie te ondernemen. Een hogere afhankelijkheid van ouderen leidt vaak tot apathie en berusting. In de nieuwe werkwijze wordt vooral ingezet op het herstellen c.q. opbouwen van contacten en het versterken van het maatschappelijk steunsysteem. Samengevat gaat het in dit project om een vijftal stappen:

1. bereiken van kwetsbare ouderen;
2. contact opbouwen, vertrouwen winnen, vraagverheldering realiseren, signalen opvangen;
3. praktische diensten en persoonlijke ondersteuning realiseren;
4. waar nodig en gewenst versterken van het eigen steunsysteem;
5. contact en ontmoeting organiseren.

Hieronder worden de stappen kort omschreven. In stap 1 wordt gestart met een administratieve screening van de bestanden van vier WonenPlus organisaties die het project Lang Leve Thuis gaan realiseren. Met behulp van een korte gevalideerde vragenlijst wordt bepaald of iemand behoort tot de doelgroep van kwetsbare ouderen. Deze selectie wordt vervolgens benaderd met de vraag of zij in aanmerking zou willen komen voor extra hulp en ondersteuning.

In stap 2 worden vrijwillige ouderencoaches per wijk ingezet voor het onderhouden van het contact en het onder de aandacht brengen van diensten en activiteiten. De ouderencoaches houden contact met de oudere, de mantelzorger en de WonenPlus vrijwilligers die ook aan huis komen. WonenPlus realiseert al een breed scala aan thuisdiensten (klussen, tuinonderhoud, thuisadministratie, vervoer, huisbezoek enzovoort). Deze activiteiten worden in stap 3 zowel door WonenPlus als door de ouderencoach actief onder de aandacht gebracht van de ouderen. Waar gewenst worden aanvullende diensten op maat gerealiseerd.

Indien de oudere een klein steunnetwerk heeft, wordt in stap 4 samen met de oudere gewerkt aan het versterken van het sociaal netwerk met name door het betrekken van buurtbewoners bij activiteiten. Omdat ook de oudere daar zelf een rol in heeft, wordt ook de deelname aan (ontmoetings)activiteiten gestimuleerd en gefaciliteerd (bijvoorbeeld door vervoer voor ouderen te organiseren). Daar waar er geen geschikte activiteiten zijn, worden in stap 5 activiteiten georganiseerd in de wijk of gemeente om onderling contact en ontmoeting te bewerkstelligen. Het project wordt geëvalueerd door een onderzoeksteam van EMGO+/VUMC. In een nulme-



ting wordt de startsituatie van ouderen en mantelzorgers vastgelegd. Later volgen nog meer meetmomenten om veranderingen bij de ouderen in kaart te brengen.

Het project 'Lang Leve Thuis' beoogt met behulp van de voorgestelde methodiek en interventies de kwaliteit van leven van kwetsbare ouderen substantieel te verbeteren. Verwacht wordt in drie jaar 2000 kwetsbare ouderen te includeren en hen de praktische thuisdiensten en persoonlijke ondersteuning te leveren die zij nodig hebben.

Literatuur

- Croezen, S., A. Haveman-Nies, F.J. van Lenthe, H.S.J. Picavet, C.P.G.M. de Groot en P. van 't Veer, Sociale contacten en sociale participatie in relatie tot zelfervaren gezondheid, fysiek functioneren en mentale gezondheid bij zelfstandig wonende ouderen. In: 9e Nationaal Congres Nederlandse Vereniging voor Gerontologie, 3 oktober 2008, Ede, *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 39, 2008.
- Hoenderkamp, J., R. van Rooijen en D. Arends, *Welzijn in de Wmo. Quickscan ontwikkelingen in beleid, uitvoering en uitga-ven 2006-2010*, PCkwadraat, Maastricht, september 2009.
- Ministerie VWS, 27 oktober 2009, brief aan de Tweede Kamer over informele en formele zorg.
- Rossum, E. van, *Hogeschool Zuyd: Continuïteit van zorg voor kwetsbare ouderen*, www.zvko.nl.
- Stichting WonenPlus Noord-Holland: Jaarverslag 2009.

Informatie over de auteur

Piet Groot is directeur van WonenPlus Noord-Holland. Meer informatie over WonenPlus en over het project Lang Leve Thuis is te vinden op www.wonenplusnoordholland.nl.