

Zelfredzaamheid van ouderen

Als het gaat om *zorg* voor ouderen komt al snel het begrip kwetsbaarheid naar voren. Maar is het niet belangrijker ouderen juist te ondersteunen in hun krachten en mogelijkheden en te *zorgen dat* zij zelfredzaam kunnen blijven? Het mogelijk maken van een optimale mate van zelfredzaamheid is belangrijk aangezien zelfredzaamheid een belangrijke voorwaarde of bouwsteen is voor welbevinden. Het Netwerk Ouderenzorg Haaglanden heeft zelfredzaamheid dan ook als speerpunt voor 2011 benoemd.

Deze factsheet is een handreiking aan alle professionals/vrijwilligers in de domeinen preventie, curatie, zorg, welzijn en wonen.

In een kort overzicht wordt weergegeven wat zelfredzaamheid is en hoe dit begrip zich verhoudt tot andere aanverwante begrippen. Ook wordt beschreven waardoor zelfredzaamheid wordt beïnvloed en hoe, in dialoog met de oudere zelf, ondersteuning op maat geboden kan worden bij het behoud van zelfredzaamheid.

N.b. In de factsheet wordt expliciet niet ingegaan op bemoeizorg, al zijn de auteurs zich bewust van het spanningsveld wat kan worden opgeroepen.

Visie



Uitgangspunt van iedere ondersteuning die door professionals/vrijwilligers wordt geboden is de zeggenschap van de oudere over zijn eigen leven en de door hem zelf geformuleerde behoeften en wensen. Alleen dan sluit de ondersteuning nauw aan bij zijn huidige mate van zelfredzaamheid. Elke oudere is de deskundige van zijn leven. Ouderen hebben eigen talenten, behoeften en interesses om het eigen leven vorm te geven.

Kenmerkend voor de doelgroep (migranten)ouderen is het spanningsveld tussen het hebben van eigen talenten en wensen aan de ene kant en de verlieservaringen en zingeving aan de andere kant. Denken en handelen van ouderen wordt trager waardoor zij hier minder flexibel

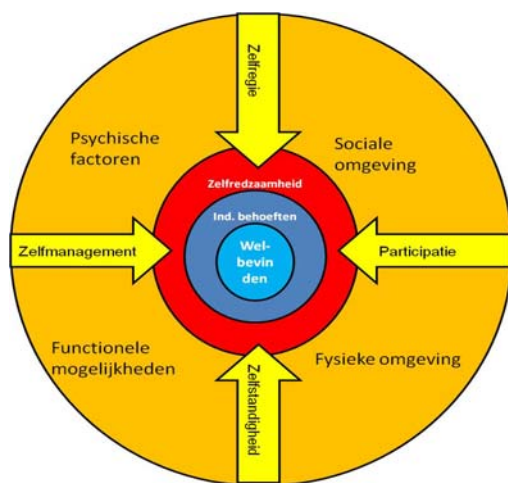
mee om kunnen gaan. Dit vraagt begrip en geduld in de omgang met ouderen.

In dialoog met de oudere zal de professional/ vrijwilliger zoeken naar - en zorgen dat de ondersteuning aansluit bij de mogelijkheden en wensen van die oudere. Zelfredzaamheid wordt hierdoor geoptimaliseerd waarmee het welbevinden van de oudere wordt versterkt.

Definitie

Zelfredzaamheid is het vermogen van ouderen om hun leven vorm te geven. Opdat zij zoveel mogelijk zelf kunnen doen, maar daar waar dat echt niet kan, ondersteuning vragen en krijgen van anderen of gebruik kunnen maken van hulpmiddelen om hen te ondersteunen. De mate van zelfredzaamheid is voor iedereen verschillend en in die zin geen objectief gegeven. Zij wordt bepaald door de wijze waarop de oudere met zijn fysieke, psychische en sociale omstandigheden omgaat.

Welke factoren zijn van invloed op de zelfredzaam van ouderen?



Zelfredzaamheid wordt beïnvloed door verschillende factoren binnen en buiten de oudere:

- Psychische factoren en functionele mogelijkheden; Persoonlijkheid, weerbaarheid, denkvermogen en lichamelijke mogelijkheden stellen de oudere in staat invloed uit te oefenen op zijn zelfredzaamheid.
- De sociale en fysieke omgeving waarin de oudere zich bevindt zijn ook van grote invloed op de zelfredzaamheid. Zij stellen de oudere in staat te participeren in de samenleving. Een goed ingerichte fysieke omgeving versterkt de functionele mogelijkheden van de oudere om zelfstandig te blijven. De sociale omgeving waaronder het persoonlijk netwerk van de oudere kan hem ondersteunen de regie over het eigen leven te houden.

Een goede balans tussen psychische factoren, functionele mogelijkheden, fysieke en sociale omgeving is noodzakelijk voor het behoud van zelfredzaamheid. Deze balans wordt visueel weer gegeven in het zelfredzaamheidswiel © NOH 2011.

Tekorten ten aanzien van één factor kunnen (gedeeltelijk) gecompenseerd worden door positieve aspecten ten aanzien van andere factoren. "Healthy aging" hangt samen met een balans tussen de verschillende beïnvloedende factoren

Hoe kan zelfredzaamheid worden bevorderd?

Om een bijdrage te leveren aan de zelfredzaamheid van ouderen, is het belangrijk de oudere zelf centraal te stellen. De betekenis die de oudere aan zijn leven geeft, de mate van zingeving en de individuele behoeften beïnvloeden mede de motivatie die van belang is bij het behouden en bevorderen van zelfredzaamheid. De professional/vrijwilliger creëert de voorwaarden waarin behoeften en zeggenschap volledig tot hun recht komen en de oudere die ondersteuning krijgt die hij wenst.



Bij het behouden van capaciteiten is een vraaggerichte en activerende houding nodig om de ouderen uit te nodigen zijn capaciteiten in te zetten, te onderhouden en waar mogelijk te vergroten. Daarnaast stelt vroegtijdig signaleren van kwetsbaarheid door de oudere zelf, mantelzorgers of professionele hulpverleners de oudere in staat samen met anderen eventuele achteruitgang af te remmen of te compenseren. Goede informatie over mogelijkheden van ondersteuning en aanpassingen van de leef omgeving is hierbij van belang.

De sociale omgeving/het sociaal netwerk van de oudere speelt een belangrijke rol bij het behouden van de regie door aan te blijven sluiten bij de wensen en de gedachten van de oudere. Wederkerigheid tussen de oudere en zijn sociaal netwerk speelt een belangrijke rol in de mate van zinbeleving van de oudere.

Praktische handvatten zijn te vinden op de website van Vilans en in de documenten "Inventarisatie zelfregie" van Movisie en "Toekomst Zorg Thuis" (TZT 2020) van NPCF / STOOM.

Meer aandacht voor zelfredzaamheid vraagt van professionals, vrijwilligers en organisaties:

- een omslag te maken van "zorgen voor" de oudere naar "zorgen dat";
- een betere afstemming tussen professionals en vrijwilligers in de verschillende domeinen preventie, curatie, zorg, welzijn en wonen.

Om de hiervoor genoemde gewenste samenwerking ook op lange termijn op uitvoerend niveau goed vorm te kunnen geven, dienen organisaties op management niveau hiervoor de juiste voorwaarden te creëren.

Maatschappelijke context

Vanuit het Ministerie van VWS is er veel belangstelling voor preventieve mogelijkheden bij ouderen waarbij zelfredzaamheid en "healthy aging" centraal staan. Zo wordt in de Wmo specifiek ingegaan op meer zelfredzaamheid en zorg voor elkaar. De Gezondheidsraad pleit in een advies ten aanzien van zelfredzaamheid bij ouderen voor een nieuw perspectief op preventie bij ouderen. De aandacht moet niet alleen uitgaan naar ziektepreventie maar ook naar functioneringsgerichte preventie. Hierbij gaat het om: het voorkomen van functiebeperkingen, het versterken van eigen mogelijkheden om de zelfredzaamheid te behouden of te bevorderen, het beïnvloeden van niet-ziektegebonden factoren die de zelfredzaamheid bedreigen.



Binnen de Haagse randgemeenten wordt het thema "Gezond en wel ouder worden" opgepakt. De speerpunten van beleid zijn preventie, vroegsignalering en bestrijding van eenzaamheid en depressie en de bevordering van zelfredzaamheid. Er wordt ingezet op het bevorderen van laagdrempelige beweegactiviteiten, het verbeteren van de samenwerking met maatschappelijk werk, het bereiken van kwetsbare ouderen, het ondersteunen van de eerstelijnszorg op het gebied van vroegsignalering, dit alles met aandacht voor functioneringsgerichte preventie en empowerment en actieve betrokkenheid van de ouderen zelf.

De gemeente Den Haag streeft er naar kwetsbare ouderen te laten participeren en hen hierbij te ondersteunen. Centraal punt is het bestaande aanbod toegankelijk maken voor deze groep ouderen.

Meer informatie

Voor meer informatie over deze factsheet kunt u contact opnemen met het Netwerk Ouderenzorg Haaglanden; Mia van Leeuwen (voorzitter), Jolanda van Kesteren (regiocoördinator, bereikbaar via 070-3008777).

Bronvermelding

1. Gezondheidsraad. Preventie bij ouderen: focus op zelfredzaamheid. Den Haag: Gezondheidsraad, 2009
De gehele publicatie evenals een samenvatting is te downloaden via <http://www.gezondheidsraad.nl/nl/adviezen/preventie-bij-ouderen-focus-op-zelfredzaamheid>
2. Nationaal Programma Ouderenzorg: Bewegingen in de zorg voor kwetsbare ouderen, Overzicht van experimenten in het Nationaal Programma Ouderenzorg, Werkdocument Versie 12-06-2010, Den Haag, 2010. De gehele publicatie is te downloaden via: <http://www.nationaalprogrammaouderenzorg.nl/het-programma/downloads/>
3. Sterk met een vitaal netwerk, empowerment en sociaal netwerk methodiek, M. Scheffers, Coutinho 2010