

GROEIEN IN OUDER WORDEN

10 jaar Nationaal Programma Ouderenzorg



ZonMw

GROEIEN IN OUDER WORDEN

Nationaal Programma Ouderenzorg

10 jaar gezamenlijk de schouders onder betere zorg voor ouderen

Groeien in ouder worden

De ouderenzorg staat voor de grootste verandering ooit. Niet alleen omdat er zorgen zijn om de kwaliteit en betaalbaarheid. Maar ook omdat onze kijk op ouder worden gaandeweg verandert. En die blik bepaalt uiteindelijk wat we van de zorg en ondersteuning verwachten.

Het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) was in dat opzicht zijn tijd ver vooruit. In 2007 besloot het ministerie van VWS tot dit programma om de zorg voor kwetsbare ouderen te verbeteren. Nog niet iedereen zag er destijds de noodzaak van in om de ouderenzorg ingrijpend te veranderen. En niemand kon voorzien wat die veranderingen zouden vragen van de zorg en van de ouderen zelf.

Tien jaar lang hebben ouderen, professionals, onderzoekers en beleidsmakers binnen het programma gestaag aan die ontdekkingstocht bijgedragen. Dat leverde niet alleen veel kennis op in de zorg en ondersteuning voor ouderen. Maar vooral ook nieuwe manieren om het anders te doen én anders te willen. ‘De brug naar betere zorg moest nog gebouwd worden, maar wij liepen er al overheen’, vertelde een van de ouderen.

Eerst lag in het programma de nadruk op aandoeningen en behandelingen. Later verschoof het accent naar mogelijkheden om beter oud te worden. Om meer oog te hebben voor wat ouderen willen en nodig hebben voor hun zorg, welzijn en wonen. En om daar als oudere ook zélf verantwoordelijkheid in te nemen.

Misschien is dat wel de belangrijkste maatschappelijke opbrengst van het programma: **de groei in het denken over ouder worden**. Over het mooie ervan. Over wat het vraagt om beter oud te worden; van onszelf, van elkaar, van de zorg, van de financiers en van de overheid.

Deze uitgave gaat over de ontdekkingstocht van het NPO. Wat waren bijvoorbeeld de mooiste keuzes, opbrengsten, overwinningen en ontdekkingen? Tien jaar lijkt lang, maar is kort voor de hervormingen die zo hard nodig zijn. De beweging is in gang gezet. Nu de opbrengsten vasthouden en verder brengen.

Je verhaallijn doortrekken, zodat het leven de moeite waard blijft. Dat is de kracht van mooi oud worden.

In Nederland leven 3 miljoen 65-plussers. Wat zien zij in deze fase van het leven als de mooiste **OPDRACHT?** De mooiste **KEUZE?** De mooiste **OVERWINNING?**

Die vragen stelden we aan negen ouderen. Dat leverde miniatuurtjes op met indringende en persoonlijke verhalen over hoe zij hun levenslijn zien doorlopen. Ook in de volgende hoofdstukken van hun bestaan.

INHOUD

de mooiste
OPDRACHT

de mooiste
KEUZE

de mooiste
INBRENG

de mooiste
OPBRENGST

de mooiste
ONTDEKKING

de mooiste
OVERWINNING

de mooiste
BETEKENIS

de mooiste
KANS

de mooiste
WENS

de mooiste

OPDRACHT



Mink Kisters-Van der Heijden, 89 jaar

Weduwe en oud-verpleegkundige. Kan vanwege een gedeeltelijke dwarslaesie moeilijk lopen. Woont in een woonzorgcentrum, met zo min mogelijk zorg, en zit in de cliëntenraad. 'Het leven goed leven, dat is waar het om draait.'

'Toen mijn man overleed, gaf hij mij een opdracht mee. Mink, zei hij, doe wat je zelf goed lijkt om te doen, want dat heeft heel ons leven goed uitgepakt. Dat heb ik gedaan; het geeft me een groot gevoel van eigenwaarde. Zonder opdracht aan jezelf is er immers geen voldoening. Er is dan niks meer wat je boeit of hecht. Ik leef met allerlei opdrachten aan mezelf: goed voor mijn gezondheid zorgen. Niet afhankelijk zijn. Anderen helpen waar het kan. En vooral: genieten. De oorlog, de sluiting van de mijnen, levens die daardoor ontwricht raakten... Het heeft me geleerd om tevreden te zijn met wat ik heb, ook al is dat minder dan wat ik daarvoor aan mogelijkheden had. Dat geldt zeker in deze levensfase.'

WIE, WAT EN WAARTOE

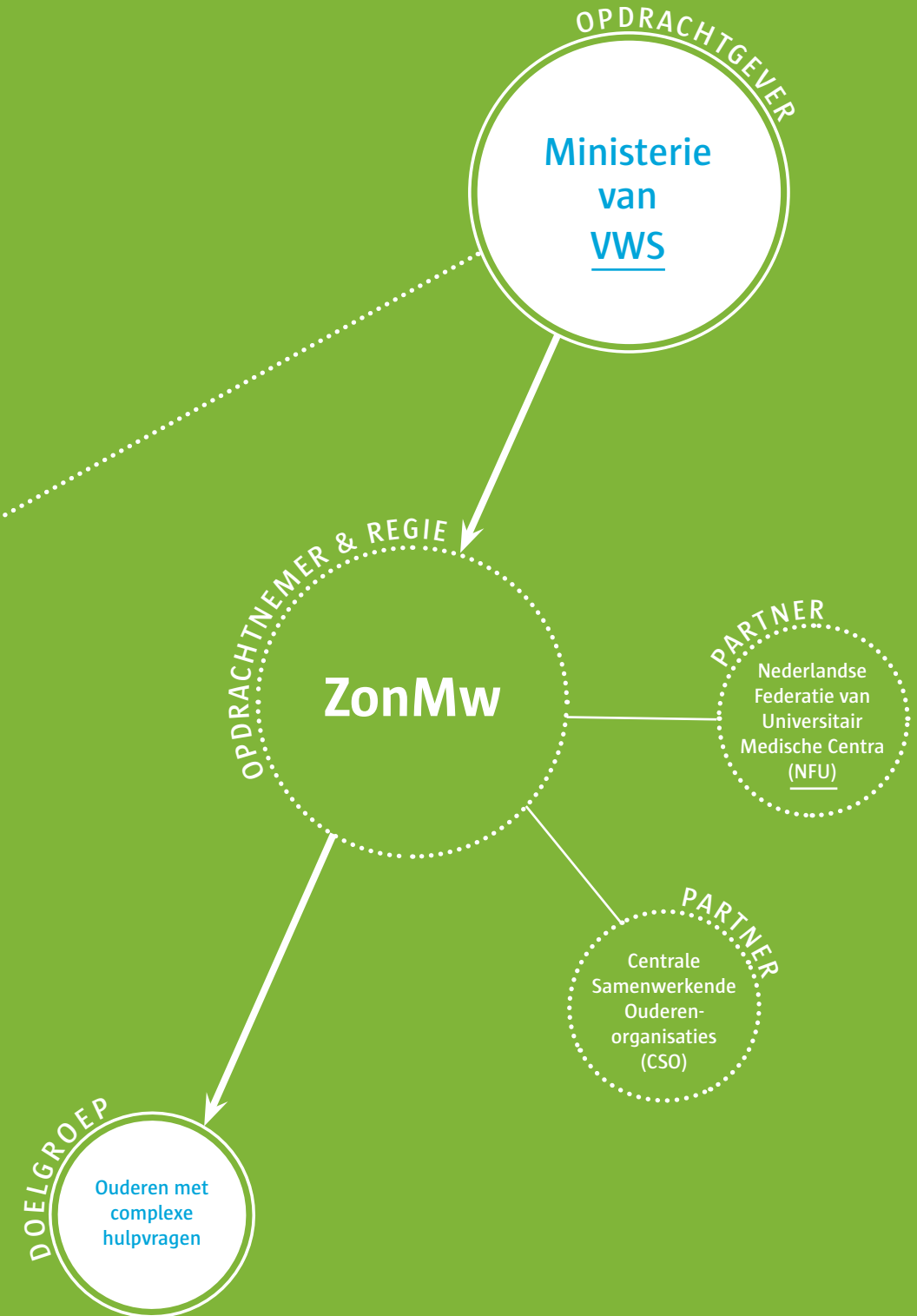
In 2007 kreeg ZonMw de opdracht om de zorg en ondersteuning voor ouderen te verbeteren. Daar lagen veel redenen aan ten grondslag. Zo was de zorg te versnipperd en sloot ze onvoldoende aan op wat ouderen wensen. Niet alleen de acht universitair medische centra waren een belangrijke partner in het programma. Maar vooral ook de ouderen zelf.

Programmaopdracht aan ZonMw:

Verbeter de zorg en ondersteuning voor ouderen in een kwetsbare positie

Waarom?

- het stelsel staat onder druk door de snelle vergrijzing
- ouderdomsproblemen en zorgvragen worden steeds ingewikkelder
- de zorg sluit onvoldoende aan op wat ouderen verlangen en nodig hebben
- de zorg is gefragmenteerd; onderlinge afstemming is onvoldoende
- het ontbreekt aan inzichten hoe het beter kan



MARTIN VAN RIJN

staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

‘Zelf beslissingen nemen. Mee kunnen doen aan de samenleving. In het leven blijven staan zoals je dat gewend bent. Als je ouder wordt, wil je dát het liefst. Ook als je zorg en ondersteuning nodig hebt. Hoe kunnen we thuiswonende ouderen daarbij beter helpen? Om op deze vraag antwoord te krijgen, gaf het ministerie van VWS tien jaar geleden aan ZonMw de opdracht het Nationaal Programma Ouderen op te zetten. In meer dan tweehonderd projecten is uitgezocht wat ouderen helpt om hun leven zo zelfstandig en zo waardevol mogelijk te blijven leiden.

Gelukkig kunnen de meeste ouderen rekenen op betrokkenheid van familie, vrienden, burens en bekenden. Maar vaak is ook professionele zorg onmisbaar. Van de huisarts, specialist, wijkverpleegkundige, gemeente, welzijnswerker en huishoudelijke hulp. Zij staan voor een belangrijke opdracht: er samen met de ouderen voor zorgen dat mensen zo lang mogelijk het leven kunnen leiden zoals ze dat zélf willen.

Nu, bijna tien jaar later, kunnen we vaststellen dat het NPO werkers in de ouderenzorg heeft geïnspireerd anders te gaan denken en doen. En dat niet alleen. Uit experimenten en projecten weten we meer over welke vernieuwingen werken en welke niet. We hebben kunnen uitproberen hoe het anders kan én wat dat oplevert. Daar kunnen we weer mee verder.

Belangrijk voor het resultaat is de betrokkenheid van de ouderen en hun naasten zelf geweest. Maar liefst 43.000 ouderen en 8.500 mantelzorgers hebben meegewerkt aan onderzoeksprojecten en experimenten in het veld. Zij hebben op alle niveaus meegepraat. Wat doet er nu werkelijk toe voor het doortrekken van je eigen levenslijn? Aan welke ondersteuning heb je echt wat? Ik hoop dat ouderen en alle andere partijen in dit vernieuwingsproces ook in de toekomst blijven meewerken. Want anders denken en doen in de ouderenzorg is een zaak van lange adem.’

de mooiste

KEUZE



Rieke Lont, 80 jaar

Alleenstaand en oud-verpleegkundige. Helpt als vrijwilliger in de zorg voor ouderen en krijgt zelf hulp in de huishouding. 'Blijf zo lang mogelijk bezig en wees goed voor de ander.'

‘Ik heb bij mijn moeder gezien wat er gebeurt als je leunt op een ander. Mijn vader overleed toen ik zeven was. Mijn moeder had niet veel opleiding, was compleet afhankelijk van mijn vader. ‘Doe de kinderen naar een tehuis’, zeiden de mensen. In plaats daarvan vocht zij zich omhoog en zorgde zij voor ons. Zij is een voorbeeld voor mij en voor mijn dochter: kies ervoor om op eigen benen te staan. Zo lang mogelijk. Nog steeds probeer ik zo te leven. Dat je sommige dingen niet meer kunt, moet je uiteindelijk accepteren. Ook dat is een keuze. Boos worden heeft geen zin. Je kunt beter de hulp waarden die je krijgt, in alle vriendelijkheid. Jouw dankbaarheid is weer een cadeau voor de ander.’

STRATEGIEKEUZE

Hoe verbeter je de zorg en ondersteuning voor kwetsbare ouderen? Door iedereen met een rol in het leven van ouderen daarbij te betrekken. Door met elkaar uit te proberen wat werkt en wat haalbaar is. Door te leren van wat je doet. En door ouderen zelf in die verbeterslag een stevige rol te geven. Deze keuzes bepaalden de strategie van het programma.

- samenwerken in de regio rond behoeften van ouderen
- experimenteren: wat moet beter en hoe doen we dat?
- consequent samen met ouderen de beslissingen nemen
- onderzoeken wat de veranderingen opleveren
- daarvan leren en opbrengsten op zo veel mogelijk plekken benutten

Inbreng ouderen

- onderwerpen op de agenda krijgen
- prioriteiten stellen en keuzes helpen maken
- oordelen over subsidieaanvragen
- voortgang volgen en aan de bel trekken
- meesturen in visie en koers
- soms zelfs vetorecht

BETTY MEYBOOM

voorzitter Nationaal Programma Ouderenzorg

‘Kwaliteit van leven is veel meer dan gezondheid alleen. Vraag het maar aan ouderen zelf: een goed leven gaat altijd boven een lang leven. In de ouderenzorg heeft de nadruk lang op het medische aspect gelegen. Terwijl ouderen hun welzijn meestal belangrijker vinden dan nóg een behandeloptie erbij. Wie de ondersteuning van kwetsbare ouderen wil verbeteren, moet dus met veel partijen om de tafel. Ook met welzijn en wonen, bijvoorbeeld.

Het was een heel bewuste keuze van het NPO om eerst voor een goede regionale samenwerking te zorgen. Om echt iets te bereiken, moet je elkaar immers leren verstaan. In het begin was er kritiek dat we de samenwerking rond de academische centra wilden opzetten. De netwerken zouden zo te ver van de wereld van ouderen blijven. Toch heeft het goed uitgepakt. We hebben onderzoek en praktijk bij elkaar kunnen brengen. En de inzet op samenwerking heeft veel mensen in de regio – van mantelzorgers tot specialisten – gemobiliseerd. Je met elkaar inzetten voor betere ouderenzorg

levert een cultuuromslag op. Wat begon als een researchprogramma is zo echt een beweging geworden. Mensen werken nu veel meer gelijkwaardig samen. Ze helpen elkaar en vullen elkaar aan.

Cruciaal is ook de keuze geweest om de ouderen zelf te betrekken. Niet simpelweg als object van onderzoek, maar als serieuze samenwerkingspartner in de projecten. In de praktijk is het trouwens nog wel lastig om juist kwetsbare ouderen om de tafel te krijgen, bijvoorbeeld in de ouderenpanels binnen het NPO. Gelukkig weten de ouderen die meedoen heel goed wat er speelt. Veel panelleden hebben intensief contact met kwetsbare ouderen in hun omgeving. In de netwerken zijn zij de stem van deze groep.

Ouderenparticipatie is een onmisbare schakel gebleken voor het verbeteren van de ouderenzorg. Dat heeft de ervaring binnen het NPO duidelijk laten zien. Ook voor de toekomst is dat een belangrijke les.’

de mooiste

INBRENG



Dick Blacquièr, 79 jaar

Gehuwd. Zat in het bedrijfsleven en werd later pottenbakker. In zijn atelier geeft hij nog steeds les.

‘Oud worden is niet voor watjes. Lichamelijk wordt het minder, maar er komt wel wijsheid bij.’

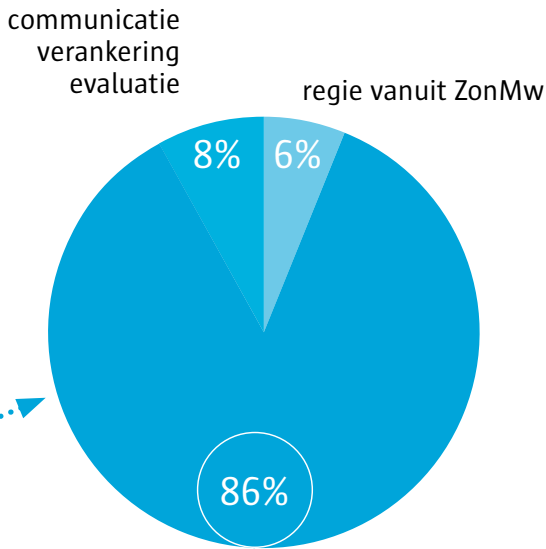
‘In mijn hart ben ik een zeeman: aan wal altijd die drang naar het water, en op zee al snel dat verlangen naar huis. Het is het dualisme in me, terwijl het leven ook vraagt om harmonie. Om focus. Om niet alles tegelijk te willen, omdat je anders nergens komt. Misschien is dat wat ik hoop achter te laten in het leven van de mensen die bij mij pottenbakken: blijf bij je vorm. Verlies jezelf niet in alle mogelijkheden, maar maak een keuze: is dit wat ik wil? Dat heeft veel gesprekken over het leven losgemaakt. Hun dankbaarheid daarvoor raakt me. Het ontroert me dat ik in hun leven misschien even van betekenis heb kunnen zijn.’

INBRENG VAN HET NPO

Tien jaar heeft het programma als vliegwiel de verbeteringen helpen aanjagen. Daarvoor was € 87 miljoen beschikbaar. Met dat geld zijn ruim 200 vernieuwingen gefinancierd en is er veel in gang gezet om de resultaten vast te houden en verder te brengen. Met dank aan de vele indieners van de voorstellen en de vele referenten en ouderen die de voorstellen hielpen beoordelen.

- € 87 miljoen gedurende 10 jaar
- 1 programmacommissie
- 15 bureaumedewerkers
- 24 oproepen om projecten in te dienen
- 450 voorstellen om te beoordelen
- 202 referenten

Verdeling uitgaven



	aantal	bedrag in miljoenen €	percentage in %
zorg anders organiseren	17	34	46
effecten onderzoeken	42	16	22
inzichten verspreiden en toepassen	59	11	14
regionaal samenwerken	24	8	11
oudereninbreng versterken	17	2	2
impuls aan zorgopleidingen	35	2	3
databank en analyses	10	2	2
	204	75	100

JAN FESTEN

deelnemer aan een van de ouderenpanels van het NPO

‘Als je na een lang werkzaam leven met pensioen gaat, valt het moeten weg. En heel veel vanzelfsprekende contacten ook. Ik zei tegen mezelf: je bent altijd bevoorrecht geweest, doe maar eens wat terug! Ook buiten het arbeidsproces kun je als oudere een maatschappelijke rol oppakken. Zo blijf je ook weerbaarder. En het houdt je helder.

Ik werd vrijwilliger bij ouderenbond KBO en voor ik het wist zat ik in allerlei andere commissies. Zo kwam ik ook terecht bij het NPO-ouderenpanel in onze regio. Ik heb zelf altijd in de gezondheidszorg gewerkt. Er moet daar nog veel gebeuren, vind ik. Zo denken professionals nog te vaak dat ze wel weten wat ‘het beste’ is. Maar wie ouder wordt, krijgt een ander levensperspectief. Ouderen gaan niet meer per se tot het uiterste. Je komt voor de vraag te staan: wat wil ik nog? En iedereen heeft daarop weer een eigen antwoord.

In het panel heb ik gemerkt dat je stem in de projecten ook echt gehoord wordt. Dat je aan verandering kunt bijdragen, door samen met

andere ouderen kritisch mee te denken. Zo wilden onderzoekers een instrument ontwikkelen om kwetsbaarheid te signaleren. Wij vonden het niet slim als dat instrument alleen medische aspecten zou meten. Het gaat ook om iemands welbevinden, om hoe een oudere kwetsbaarheid beleeft. Dergelijke elementen hebben nu ook een plek in het instrument.

De inbreng van ouderen zorgt echt voor een cultuurverandering. Inmiddels vragen organisaties die hun aanpak willen verbeteren eerst: wat vindt het ouderenpanel er eigenlijk van? Tegen andere ouderen zou ik willen zeggen: laat van je horen en praat mee over wat jou bezig houdt. Over wat jouw wensen zijn, maar ook je zorgen en angsten. En tegen onderzoekers en professionals: leer te luisteren naar ouderen. Van hun inbreng wordt je werk echt beter. Alleen met elkaar kunnen we de oplossingen vinden die nodig zijn.’

de mooiste

OPBRENGST



Peter Boskaljon, 93 jaar

Was gemeentesecretaris. Woont met enige hulp zelfstandig met zijn vrouw, ondanks zijn herseninfarct.

‘Ik heb veel moeten inleveren. Dat hoort erbij als je zo oud wordt.’

‘Als je jong bent, werkt het leven anders. Je wil vooruit. Je hebt ambitie. Je hebt misschien wel het doorzettingsvermogen van je ouders. Je streeft ernaar het goed te hebben, en zelfs nog wat beter dan goed. Maar op oudere leeftijd is dat anders. Ik vind het niet meer zo de moeite waard om me druk te maken. Zeker niet om de details. Er is een soort vertrouwen dat uiteindelijk alles goed komt. En als het niet goed komt – dan is dat op de een of andere manier ook goed. Zo sterk heb ik dat niet eerder gevoeld. Alles gaat langzamer, mijn lijf dwingt me daartoe. Gaandeweg wordt het rustiger in mijn hoofd. Die rust, dat is eigenlijk wel prettig.’

DE OPBRENGSTEN

De dynamiek was groot in het programma. Meer dan 650 partijen in de zorg voor ouderen werkten in regionale netwerken samen aan de verbeteringen. Meer dan 43.000 ouderen droegen bij aan de verbeterprojecten. En er kwamen tal van instrumenten beschikbaar om direct mee aan de slag te kunnen.

8 regionale netwerken

> 200 projecten

> 650 partijen die samenwerken

> 43.000 ouderen betrokken in projecten

8 universitaire centra die uitwisselen en onderzoeksafspraken maken

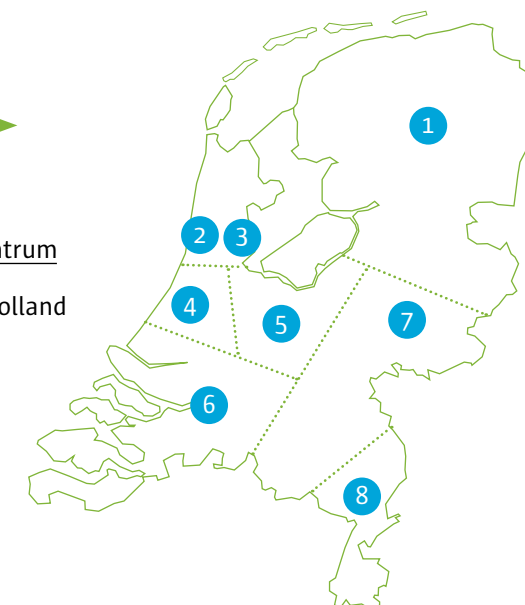
1 unieke database met onderzoeksgegevens over 43.000 ouderen en 8.500 mantelzorgers

± 300 concrete handreikingen voor de praktijk

1 centrale vindplaats voor alle projecten en handreikingen

100% kans om morgen aan de slag te kunnen!

- 1 Netwerk Ouderenzorg Regio Noord
 - 2 Ouderenet VUmc en partners
 - 3 Kring OuderenZorg AMC en partners
 - 4 Academische Werkplaats Ouderenzorg Noordelijk Zuid-Holland
 - 5 Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen
 - 6 GENERO - Netwerk Ouderenzorg Zuidwest-Nederland
 - 7 100, uw welzijns- en zorgnetwerk
 - 8 Academisch Centrum Zorginnovatie Ouderen
- nu: **Ben Sajat Centrum**



Database TOPICS-MDS bron van informatie over:

ervaren gezondheid
kwaliteit van leven
ziektes en aandoeningen
dagelijks functioneren
psychisch welbevinden
sociaal functioneren
zorggebruik
belasting mantelzorgers

Kijk in de database TOPICS-MDS

Vanuit het NPO is een unieke database ontwikkeld. Daarin vind je gegevens over de situatie van ouderen en het effect van verbeterprojecten. Door steeds dezelfde soort uitkomsten te kiezen (zoals het effect op zorggebruik en kwaliteit van leven), zijn de onderzoeksgegevens onderling vergelijkbaar en goed toegankelijk. De database bevat gegevens van meer dan 43.000 ouderen en meer dan 8.500 mantelzorgers. Een schat aan informatie om de ouderenzorg in Nederland verder te verbeteren!

Vind hier wat je nodig hebt!

Aan de slag gaan met de opbrengsten van het NPO? Of zin in meer inspiratie? Kijk dan op www.BeterOud.nl. Daar vind je alle NPO-instrumenten. Ook is de site rijkelijk gevuld met tips, ervaringsverhalen en achtergronden.

• stappenplan
• draaiboek
• toolboxes
• video's
• resultaten
• plannen
• handreikingen
• screeningsinstrumenten
• e-learning
• trainingen
• plan
• ervaringsverhalen

Toolbox voor ondersteuning in de wijk

De wijkaanpak Even Buurten brengt ouderen, buurtgenoten en professionals met elkaar in contact, zodat zij elkaar kunnen bijstaan. De oplossing is vaak verrassend eenvoudig. Een boodschap doen, iemand naar de dokter brengen of samen een kop koffie drinken. Met een mix van formele en informele hulp kunnen ouderen zo lang mogelijk zelfstandig wonen. De toolbox is gemaakt voor professionals en beleidsmakers van gemeenten en zorg- en welzijnsorganisaties.

Stappenplan voor organiseren levenslessen

Hoe interesseer je jongeren voor ouderen én voor een baan in de ouderenzorg? Door ze met elkaar in contact te brengen en jongeren levensverhalen bij ouderen te laten ophalen. Zo groeit hun interesse voor een opleiding in de ouderenzorg. Het stappenplan helpt bij de organisatie. Net als de site iklevensles.nl, gevuld met verhalen, ideeën en tips.

Zorgpad revalidatie om de zorg na een ziekenhuisopname af te stemmen

Wanneer ouderen na een ziekenhuisopname niet direct naar huis kunnen, revalideren ze vaak eerst in een instelling voor geriatrische revalidatiezorg. Tijdens dat hele traject komen ze in aanraking met veel verschillende zorgverleners. Het Zorgpad Geriatrische Revalidatiezorg beschrijft de afspraken die nodig zijn om de zorg goed af te stemmen; vanaf de behandeling in het ziekenhuis tot nazorg thuis.

Handboek participatie voor ouderen

Speciaal voor ouderen die willen meepraten over verbeteringen in de zorg, is er een handboek ontwikkeld. Het boek biedt tal van tips. Bijvoorbeeld over hoe je invloed kunt uitoefenen of kwetsbare ouderen kunt raadplegen. En hoe je in de samenwerking met professionals en onderzoekers meer kunt bereiken.

Toolkit voor zorg dichtbij huis

SamenOud helpt ervoor zorgen dat ouderen zo lang als dat kan prettig thuis kunnen wonen. Onder leiding van de huisarts organiseert een breed samengesteld team de zorg en begeleiding dicht bij huis, samen met de oudere zelf. Dus over de schotten heen, die vaak zitten tussen al die verschillende organisaties en zorgverleners.

Prikkel tot nadenken over ouder worden

De website alsikouderword.nu nodigt ouderen uit om vroegtijdig hun gedachten te laten gaan over ouder worden. Wat is bijvoorbeeld belangrijk in het leven van alledag? Wat zijn zaken om nu al te overdenken of te regelen? Op de website staan vragen en verhalen van ouderen. Die kunnen helpen bij gesprekken met familie of zorgverleners. Bijvoorbeeld over wonen, gezondheid, gevoelens, sociale contacten en meedoen in de samenleving.

Toolkit voor betere zorg in verzorgingshuizen

MOVIT laat professionals samenwerken om de zorg in verzorgingshuizen te verbeteren. Dit gebeurt in multidisciplinaire teams op locatie. Maar het kan ook plaatsvinden door verschillende organisaties in de regio te laten samenwerken. De kruisbestuiving en goede voorbeelden voeden het besef dat verbeteringen nodig én haalbaar zijn. De toolkit helpt de verbeterteams op weg.

Handleiding voor betere overgang naar huis

De Transmurale Zorgbrug is ontwikkeld om te helpen voorkomen dat ouderen na ontslag uit het ziekenhuis hun zelfstandigheid kwijtraken. In het ziekenhuis stelt het geriatrieteam samen met de oudere een zorgbehandelplan op en de wijkverpleegkundige maakt er alvast kennis met de oudere patiënt. Binnen twee dagen na thuiskomst start een serie huisbezoeken aan de oudere door diezelfde wijkverpleegkundige. Die let dan bijvoorbeeld op de medicatieveiligheid en de inzet van hulpmiddelen en mantelzorg.

Snel overzicht kwetsbare ouderen in huisartspraktijk

Om U ontwikkelde een programma dat de huisarts op het Huisartsen Informatie Systeem kan installeren. De huisarts krijgt dan elk kwartaal een overzicht van mogelijk kwetsbare ouderen van 60 jaar of ouder in zijn praktijk. De praktijkverpleegkundige gaat vervolgens bij hen op huisbezoek en stelt dan met de oudere, huisarts en mantelzorgers een zorgplan op. Ook ziet zij toe op de uitvoering. De aanpak is beschreven in een toolkit en een stappenplan.

stappen-
• draaiboeken
• oxen • tips •
resultaten • zorg-
• handleidingen •
instrumenten •
g • instructies •
gen • business
• ervarings-
verhalen •

Greep uit de concrete handreikingen

Waarover?

vroegsignalering, overgang van
ziekenhuis naar thuis,
eigen regie, coördinatie
rond zorgvragen, zorgplannen,
kwaliteit verzorgingshuis,
dementie, zorgopleiding,
depressie, langer thuis blijven
wonen, geneesmiddelengebruik,
bewegen, valpreventie,
mondzorg, gezond eten,
meedoen, ict, mantelzorg,
bekostiging

Met wie?

ouderen, huisartsen,
wijkverpleegkundigen,
vrijwilligers, specialisten
ouderengeneeskunde, onderzoekers,
ouderenadviseurs, verzekeraars,
praktijkondersteuners,
verpleegkundigen, verzorgenden,
bestuurders, geriaters,
managers, gemeenteambtenaren,
kwaliteitsmanagers, studenten,
opleiders, mantelzorgers

BIANCA BUURMAN

onderzoeker aan het AMC en lector Transmurale Ouderenzorg,
Hogeschool van Amsterdam

‘Kwaliteit van leven betekent de dingen kunnen doen die voor jou belangrijk zijn. Dat is voor iedereen verschillend. En het verschuift naarmate je ouder wordt, zeker als je meer beperkingen krijgt. Mensen passen zich daarop aan. Als professional kun je dus niet bepalen of iemands leven voldoende kwaliteit heeft. En als onderzoeker net zo min. Kwaliteit van leven is een lastige uitkomstmaat, omdat iedereen het voor zichzelf anders invult. Dat onderstreept hoe belangrijk het is er steeds weer met ouderen zelf over te praten. In de professionele praktijk, maar zeker ook in onderzoek.

Veel collega-wetenschappers zijn huiverig om ouderen bij projecten te betrekken. Ze zijn bang dat ze de grip op het onderzoek verliezen, dat de persoonlijke inbreng van ouderen de objectiviteit in gevaar brengt. Ik herken dat gevoel – ik had het ook toen ik met mijn eerste NPO-onderzoek begon – maar ik heb geleerd dat die vrees echt ongegrond is. Ouderenparticipatie zorgt ervoor dat je veel beter kunt aansluiten

bij de behoeften van ouderen. Ik zeg nu dus tegen iedereen: gewoon doen, want het brengt echt veel waardevols op!

Ik heb het ervaren bij het ontwikkelen van een betere begeleiding van ouderen na een ziekenhuisopname. Juist hun persoonlijke verhalen zijn daarbij heel belangrijk geweest. Zo vertelden ouderen ons dat ze het moeilijk vinden om thuis de gewone dingen weer op te pakken. Ze zeiden: ik ben zo moe, ik doe het toch maar even rustig aan. Terwijl het voor het herstel juist heel belangrijk is dat je weer actief wordt, in beweging blijft.

Door de verhalen weten we nu dat begeleiding van de wijkverpleegkundige in sommige situaties niet voldoende is. Dan is er ook revalidatie nodig, specifiek gericht op wat voor iemand persoonlijk van belang is. Zelf weer je boodschappen kunnen doen, bijvoorbeeld. Dat voelt niet alleen goed, het is simpelweg cruciaal voor een effectief herstel.’

de mooiste

ONTDEKKING



Elly de Ruiter, 73 jaar

Was heilgymnaste en zweminstructrice. Ze heeft ernstig COPD en een beperkte handfunctie na een val op weg naar de tuin. 'Je bent zoals je bent, ook als je ouder wordt.'

‘Mijn verval, noem ik het vaak liefdevol. Ik ontdek steeds meer rimpels en vlekken op mijn huid die er eerst niet waren. Als ik ’s morgens opsta denk ik: dat ging vroeger toch echt soepeler. Het rare is dat je hoofd jonger denkt te zijn dan je werkelijk bent. Ik kan met verwondering naar deze levensfase kijken. Maar ook met trots: op de dingen die me nog lukken met dit lijf. Je hoort mij echt niet zeggen dat het oudere leven altijd mooi is. Ik heb pijn, maar ook een diepe drang om de dingen zelf te blijven doen, tot het écht niet meer gaat. Maar ach, ik hou wel van een beetje strijd. Dat is mijn hele leven zo geweest.’

WAT IS ER ZOAL ONTDEKT?

Wat werkt wel of juist niet in de zorg voor ouderen? Die vraag speelde binnen het NPO een belangrijke rol. Het bleek ook de moeilijkste vraag om te beantwoorden. Effecten zijn vaak pas op langere termijn hard te maken. En soms ook helemaal niet. Terwijl er toch echt iets wezenlijks in gang is gezet, waardoor ouderen en professionals verbeteringen ervaren. Een aantal voorbeelden.

‘Ik laat verpleegkundigen vaker discussiëren over hoe het kan dat de ene oudere zelfstandig kan blijven wonen ondanks zijn ziektes, terwijl zijn buurvrouw dat niet kan. Dat is enorm leerzaam. Het maakt ze alert op wat kan duiden op achteruitgang op latere leeftijd.’ opleider

Je voorbereiden op de toekomst

aantal projecten	8
greep uit effecten	• minder gevoelens van eenzaamheid • 6% minder gebruik van de eerstelijns ggz • meer zelfinzicht in het proces van ouder worden
dit maakt zoal het verschil	• als oudere eerder nadenken over wensen voor een prettig leven • onderlinge steun en feedback tussen ouderen • beter kunnen verwoorden wat echt van belang is • beter worden in wat je wilt veranderen of vasthouden in deze fase van het leven
alles bekijken?	www.BeterOud.nl

‘Ik heb nu een handig spiekbriefje. Daarop staan vragen die me helpen om over mijn situatie na te denken. Zijn er zaken waarover ik pieker? Heb ik genoeg steun om me heen? Wat is echt belangrijk voor mij? Die punten kan ik dan bespreken met mijn kinderen of met de huisarts.’ oudere

‘Heb ik iemand een tijd niet gezien, dan informeer ik eens in de buurt. Of ik hoor via via dat er iets speelt. Ouderen zijn soms zo eenzaam. De drempel om hulp te vragen is voor sommigen hoog.’ spil in de buurt

Langer zelfstandig thuis en vroegsignalering

aantal projecten	30
greep uit effecten	• geschatte besparing van gemiddeld € 274 per persoon per jaar • acute problemen vóór zijn, minder spoedopnames • minder belasting mantelzorgers
dit maakt zoal het verschil	• korte lijnen en rap kunnen schakelen • laagdrempelig aanspreekpunt • openhartig met ouderen in gesprek gaan • actief buurtbewoners betrekken • ouderen thuis opzoeken en volgen
alles bekijken?	www.BeterOud.nl

‘Eindelijk heb ik nu de tijd om rustig te praten over wat iemand nodig heeft. Zonder me steeds druk te maken om allerlei regeltjes. Dit is waar ik het voor doe: mensen helpen voordat zaken uit de hand lopen.’ wijkverpleegkundige

‘Gelukkig kwam ik haar op het spoor dankzij onze nieuwe manier van werken. Het duurde lang voor ze me binnenliet. Het huis was vol en vervuild. De ontredde was groot.’ maatschappelijk werker

‘We brengen alles in kaart. Hoe is de thuis-situatie geregeld? Is er straks een mantel-zorger? Of huishoudelijke hulp? Welke verdere ondersteuning is er nodig? Want als alles goed loopt, kan de oudere zichzelf bij thuiskomst sneller en beter redden.’

projectleider

Overgang thuis < – > ziekenhuis

aantal projecten	12
greep uit effecten	• 36% minder sterfte in de dertig dagen na opname • 30% minder risico op verlies zelfredzaamheid • potentiële besparing van € 219 miljoen per jaar
dit maakt zoal het verschil	• meer grip om snel kwetsbaarheid op te sporen en daarnaar te handelen • persoonlijke begeleiding tijdens de overdracht • huisbezoeken na ontslag ziekenhuis • sneller overdrachten versturen
alles bekijken?	www.BeterOud.nl

‘Ze keken naar de gebroken heup en wanneer ik zo snel mogelijk naar huis zou kunnen. Totdat iemand vroeg: hoe gaat het verder met u? Na al die jaren tobben hoorde ik mezelf zeggen: het gaat eigenlijk niet zo lekker...’ oudere

MARCEL OLDE RIKKERT

hoogleraar Geriatrie, Radboudumc, trekker van
een van de regionale netwerken

‘Is de ervaren gezondheid van ouderen verbeterd? Maken ze minder gebruik van zorg? En is de ouderenzorg doelmatiger geworden? Op dit soort vragen heeft het NPO nog niet veel eenduidige antwoorden gevonden. Dat is trouwens helemaal niet erg, integendeel, we leren er alleen maar van. Bijvoorbeeld hoe complex de ouderenzorg is. Dat lijkt een open deur, maar we moeten ons dit steeds opnieuw realiseren. Er zijn geen simpele oplossingen, het gaat om grote veranderingstrajecten. De wetenschappelijke begeleiding daarvan vergt een andere methodologie, nieuwe manieren om effecten te meten. Dat vind ik de belangrijkste ontdekking.

Veel NPO-projecten hebben een lange doorlooptijd. Het zijn veranderexperimenten. Daarin zoek je samen – professionals, onderzoekers én ouderen – naar heel andere manieren van werken. Hoe zoiets uitpakt, ontdek je stapsgewijs. Het effect kun je niet op dezelfde manier vaststellen als de werkzaamheid van een nieuw medicijn. In een veranderexperiment doe je praktijkonderzoek, met meerdere metingen over een langere periode. Je vraag is dan: is er beweging in de gewenste richting?

En ja, die beweging zien we inmiddels steeds meer. Bijvoorbeeld in brede samenwerking in de regio, vaak met steun van gemeente én zorgverzekeraar. Onmisbaar voor passende zorg, weten we. Maar wat die samenwerking uiteindelijk onder de streep oplevert, dat zien we pas over jaren.

We nemen onze ontdekking mee in de verdere ontwikkeling van de onderzoekdatabase TOPICS-MDS. Daarin zitten gegevens over bijvoorbeeld aandoeningen en zorggebruik. Er zijn niet veel onderzoeksgebieden die over zo’n mooie database beschikken. Zeker nu we er nog meer uitkomstmaten in willen opnemen die voor ouderen van belang zijn gebleken, en die de kern raken van hun kwaliteit van leven. Denk bijvoorbeeld aan veerkracht, zelfrespect en eigen regie. Dergelijke onderwerpen kwamen naar voren toen we ouderen in een speciale analyse vroegen wat zij wilden opnemen. Straks hebben we een database waarmee ouderen zelf richting kunnen geven aan verbeterprocessen in de ouderenzorg.’

de mooiste

OVERWINNING



Wim Janssen, 82 jaar

Gehuwd. Was gerechtsdeurwaarder en zette zich in voor de cultuur in de stad Den Haag. 'Een paar jaar geleden fietste ik nog de berg op in Frankrijk, nu is lopen al een klus.'

‘De grootste overwinning op mijn leeftijd is het ouder worden accepteren. Dat valt niet mee. Ik ben niet iemand die graag iets accepteert. Mijn kinderen noemen me dan ook fundamenteel eigenwijs – waar ik het natuurlijk niet mee eens ben. Ik heb het zwarte gat na een hard werkend leven mogen aanschouwen. Ik zag dat niet aankomen; ineens was ik zeventig en met pensioen. Je leeft zoals je leeft, in de flow van je bestaan. Vier aktetassen staan nu pijnlijk leeg in mijn werkkamer; onvoorstelbaar eigenlijk hoe je als oudere aan de kant raakt. Misschien had ik me moeten voorbereiden op wat ging komen. Wat me sterkt is om elke dag te nemen zoals die is.’

MOOI OVERWONNEN

De opbrengsten vasthouden en verder brengen was een belangrijke taak voor iedereen binnen het NPO. Daar kwam veel bij kijken. Anderen enthousiast krijgen bijvoorbeeld. Successen doorvoeren op andere plekken. Het lef prikkelen om het anders te doen. En financiers meekrijgen. Wat is er zoal bereikt vanuit de regionale netwerken?

Anders denken over wat belangrijk is

Eindelijk is er een uitkomstmaat die weergeeft wat ouderen zelf belangrijk vinden. Voorheen bedachten onderzoekers en zorgverleners welke uitkomst bij een onderzoek of behandeling belangrijk was. Dat had grote invloed op wat wetenschappers wilden onderzoeken. En op de gesprekken die zorgverleners met ouderen voerden over hun leven en welzijn. Dat kan met deze inzichten dus beter. Zeker nu blijkt dat ouderen soms andere zaken belangrijk vinden dan onderzoekers en zorgverleners. De inzichten gaan helpen bij de verdere verfijning van de database TOPICS-MDS.

Opname in de inkoopgids

Steeds meer zorgverzekeraars zien de voordelen van de nieuw bedachte aanpakken in de ouderenzorg. Dat geldt bijvoorbeeld voor de Transmurale Zorgbrug, die ervoor zorgt dat ouderen na ontslag uit het ziekenhuis goed begeleid worden. Achmea, CZ en Menzis hebben die aanpak opgenomen in hun inkoopcatalogus. Dat is goed nieuws: verzekeraars willen de aanpak vergoeden!

Als voorbeeld op Europese ranglijst

Mooie verbeteringen blijven ook in Europa niet onopgemerkt! De vernieuwende aanpak van zorgt voor een goede score van Noord-Nederland op de Europese Ranglijst van Active and Healthy Ageing. SamenOud doet er alles aan om ouderen langer prettig thuis te laten wonen.

Meer samenwerking gemeente, zorg en welzijn

Ouderen zijn het meest geholpen als iedereen met een rol in de zorg en ondersteuning met elkaar samenwerkt. De methode Even Buurten gaf daaraan een enorme slinger. Niet alleen in Rotterdam omarmden de wijkteams deze aanpak. Ook in Groningen en Zeeland zijn ze ermee aan de slag gegaan.

Doorslaggevende stem voor ouderen

Vragen naar de mening van ouderen als het gaat om zorgvernieuwing; dat wint aan terrein. Het gebeurde in alle ouderenpanels van het NPO. Maar ouderen ook écht een doorslaggevende stem geven bij beslissingen, is een stap verder. Het NPO-netwerk in Nijmegen bijvoorbeeld, durfde het aan. Daar kregen ouderen in het ouderenpanel zelfs vetorecht bij beslissingen voor welk project subsidie zou worden aangevraagd.

Meer planmatig verbeteren

In de ouderenzorg bestond er geen traditie om kosten en opbrengsten goed in kaart te brengen. Laat staan dat er werd nagedacht over een blijvende invoering van een plan. Door de spelregels van het NPO kwam daar verandering in. Nu werken ouderen en vernieuwers samen aan projecten met een heldere vraag die beter past bij de behoeften van ouderen. Er wordt gemeten. En van tevoren denken initiatiefnemers en toekomstige financiers na over de bruikbaarheid van de uitkomsten.

Een blijvende motor achter verbeteringen

Hoe overwin je het risico dat na tien jaar NPO iedereen weer overgaat tot de orde van de dag? Door de opgebouwde regionale netwerken te koesteren. En door samen met Vilans en Movisie het platform BeterOud mogelijk te maken, en uit te bouwen met nóg meer organisaties. In BeterOud is alle kennis en kunde van het NPO ondergebracht. Het platform helpt organisaties met het verder ontwikkelen, verspreiden en toepassen van oplossingen in de ouderenzorg. Ook gaat BeterOud het maatschappelijk bewustzijn prikkelen. Hoe willen we oud worden? Wat vraagt dat van onszelf en van de samenleving? En hoe gaan we dat met elkaar organiseren?

Een breed gedragen toekomstagenda

Geen toekomst voor de ouderenzorg zonder visie. Wat wordt de koers? Voorheen kwamen de visiedocumenten meestal uit de pen van zorgaanbieders en beleidsmakers. NPO en BeterOud brachten alles en iedereen met een rol in de zorg en ondersteuning van ouderen samen. De ouderen zelf natuurlijk. De mantelzorgers. De professionals. De beleidsmakers. De bestuurders. In die bundeling zit de kracht voor de toekomst. Samen schreven zij de Toekomstvisie en veranderagenda BeterOud en benoemden ze de sleutels voor succes voor de komende jaren.

GONNY DE VRIES

lid cliëntenraad Westfriesgasthuis en deelnemer
aan een van de ouderenpanels van het NPO

‘Nu ik bijna 80 ben, betekent ouder worden vooral elke dag bewust dankbaar zijn. Dat ik nog kan doen wat ik wil, dat ik wat voor de samenleving kan blijven betekenen. Daarin voel ik me echt bevoorrecht. Ik zie veel kwetsbaarheid om me heen, ouderen die de grip op hun leven kwijtraken. Zelf heb ik het ook meegemaakt, toen mijn man overleed. Dan moet je jezelf kunnen herpakken. Dat vraagt veerkracht, en vooral een goed netwerk. Als je geen mensen om je heen hebt, wordt het moeilijk.

Ik werk als vrijwilliger met kwetsbare ouderen. Mijn eigen ervaring maakt me alerter op waar het soms misgaat. Bijvoorbeeld als iemand na een ziekenhuisopname weer naar huis gaat. Ondanks het werk van de transferverpleegkundigen is dat moeilijk. Een intensievere begeleiding helpt dan, is bekend uit NPO-onderzoek. Als cliëntenraad wilden we dat dus ook hier in de regio. Zoiets lukt niet van vandaag op morgen, wisten we. Zelfs als iedereen het eigenlijk wel een goed idee vindt, moet je blijven volhouden. Daarom

hebben we het met de specialisten ouderengeneeskunde bij de bestuurder aangekaart. Die is zich er toen echt hard voor gaan maken.

Laatst liet hij een prachtig staatje zien. Mooie resultaten van de nieuwe aanpak, samen met de thuiszorg. Toch was er een ander moment waarop ik dacht: nú hebben we het echt voor elkaar! Dat was toen een wijkverpleegkundige heel enthousiast vertelde over haar rol in de nieuwe manier van begeleiden. Voor mij was dat het bewijs: deze aanpak – waarin iedereen samenwerkt – kan niet meer stuk.

Laatst ging ik als vrijwilliger langs bij een dame van 93, pas terug uit het ziekenhuis. Toevallig was er net een al even enthousiaste wijkverpleegkundige bij haar op bezoek, om het zorgleefplan te bespreken. Niet alleen de medische kant, maar juist ook het sociale aspect. Precies dáár wilden we naartoe. Dan zie je: als je ergens voor op de bres gaat staan, kom je met elkaar tot betere zorg.’

de mooiste

BETEKENIS



Corrie van Raamsdonk, 81 jaar

Al ruim tien jaar weduwe. Is kunstenares en docent. Kreeg van haar kinderen een elektrische fiets om naar haar landje te kunnen, in het nabijgelegen dorp. 'Doe niks waar je geen goed gevoel bij hebt.'

‘Vrijheid. Daar heb ik altijd een enorme drang naar gehad. Vrijheid is zo betekenisvol. Als een van de eerste vrouwen in die tijd haalde ik mijn motorrijbewijs. Van een autorijbewijs is het toen niet meer gekomen. Toen mijn man overleed, heb ik geprobeerd dat alsnog te halen. Vier jaar lang, tussen mijn 69e en 72e. Het is me niet gelukt – tot grote opluchting van de kinderen. Ik ben een beetje een flierefluiter, ik heb altijd kunnen doen wat ik zelf wil. Dus ik zal altijd naar mogelijkheden zoeken om die vrijheid te houden. Net zo lang tot ik iets vind. Pas als het echt niet anders kan, kies ik ervoor me erbij neer te leggen. Dat heb ik dan ook wel weer geleerd in mijn leven.’

DE MEERWAARDE

Beter oud worden met elkaar. Daarover nadenken en er invulling aan geven. Anders kijken. Meer verbanden kunnen leggen. Meer kennis. Echt kunnen samenwerken. En meer zeggenschap voor ouderen. Het NPO is voor veel mensen van betekenis.

Onderzoekers

- een unieke database met belangrijke onderzoeksgegevens
- besef dat onderzoek minder waarde heeft zonder inbreng ouderen
- echt kunnen samenwerken met ouderen aan onderzoek

Ouderen

- meer zeggenschap en regie over het eigen leven
- zich beter kunnen voorbereiden op de toekomst
- minder kans op onnodige zorg en belastende behandelingen

Professionals

- eerder signalen opvangen waar het fout gaat
- weten hoe je juist vanuit de vraag en het welzijn van ouderen kunt handelen
- in de samenwerking met anderen meer bereiken voor ouderen

Opleiders en studenten

- anders leren kijken naar ouderen en ouder worden
- beter verbanden kunnen leggen tussen zorgvragen en persoonlijke achtergronden
- ouderenzorg krijgt meer aantrekkingskracht

Beleidsmakers en financiers

- betere beleidskeuzes op basis van wat werkt en wat er voor ouderen toe doet
- zicht op wat betere zorg en welzijn van ouderen vraagt van de verschillende financieringsstromen
- regionale netwerken waarlangs verbeteringen voortdurend zijn aan te jagen

BETEKENIS VOOR DE SAMENLEVING

Nieuwe gedachten over ouder worden. Over het mooie van oud worden. Over wat het vraagt om beter oud te worden; van onszelf, van elkaar, van de zorg, van de financiers en van de overheid. Die beweging is de opbrengst met de grootste betekenis: beter oud worden met elkaar.

BRIGITTE KRUIK

spil voor Even Buurten, wijkteam Crooswijk

‘Je gewaardeerd voelen, iets betekenen voor een ander. Dat is volgens mij kwaliteit van leven. En juist dit gevoel ontbreekt vaak bij de mensen voor wie ik werk. Ze zeggen: ik zit alleen maar binnen, doe ik er eigenlijk nog wel toe? Wij zoeken deze mensen letterlijk op. In persoonlijke gesprekken probeer je het om te draaien. Dus niet: wat kunt u allemaal niet meer? Maar: waar wordt u gelukkig van, en kunnen we daar samen wat mee? Als spil zoek ik vervolgens naar passende ondersteuning, als het kan in de informele sfeer.

Via het wijkteam kwam ik laatst bij een vrouw met COPD. Ze kwam amper nog buiten, want traplopen was te zwaar. Haar hulpvraag: kan iemand mijn hondje uitlaten? Zoiets regel ik dan, met een groepje vrijwilligers in de buurt.

Maar als spil ga je verder, vanuit het vertrouwen dat je kunt opbouwen. Ze bleek helemaal niet

meer gelukkig te zijn in haar appartement. Het probleem met haar hondje was opgelost, maar daarachter zat een veel belangrijker vraag. Daar zijn we nu mee in de weer. Als spil heb je een brede blik; je kijkt op meerdere leefgebieden wat er aan de hand is. En je vraagt erop door.

Door deze manier van werken kunnen we meer van betekenis zijn voor ouderen. Het mooiste is als je mensen kunt laten ervaren dat zij er ook voor een ander kunnen zijn. Dat geeft ze weer een doel. Laatst had ik een mevrouw die haar overleden kat nog erg miste. Ze vond zichzelf te oud voor een nieuwe. Toen een dame uit de buurt een kunstheup kreeg, regelde ik dat haar kat een tijdje bij deze mevrouw kon logeren. Ze vond het prachtig om haar buurtgenoot zo te kunnen helpen. En inmiddels heeft ze toch weer een eigen kat, van het asiel. Voor mij is het duidelijk: stap voor stap maak je het grootste verschil.’

de mooiste

KANS



Mea de Boer, 88 jaar

Was voordrachtskunstenares. Woont sinds de dood van haar man in een zorgcentrum en heeft veel hulp nodig. 'Je moet een flinke meid zijn om hier te kunnen wonen.'

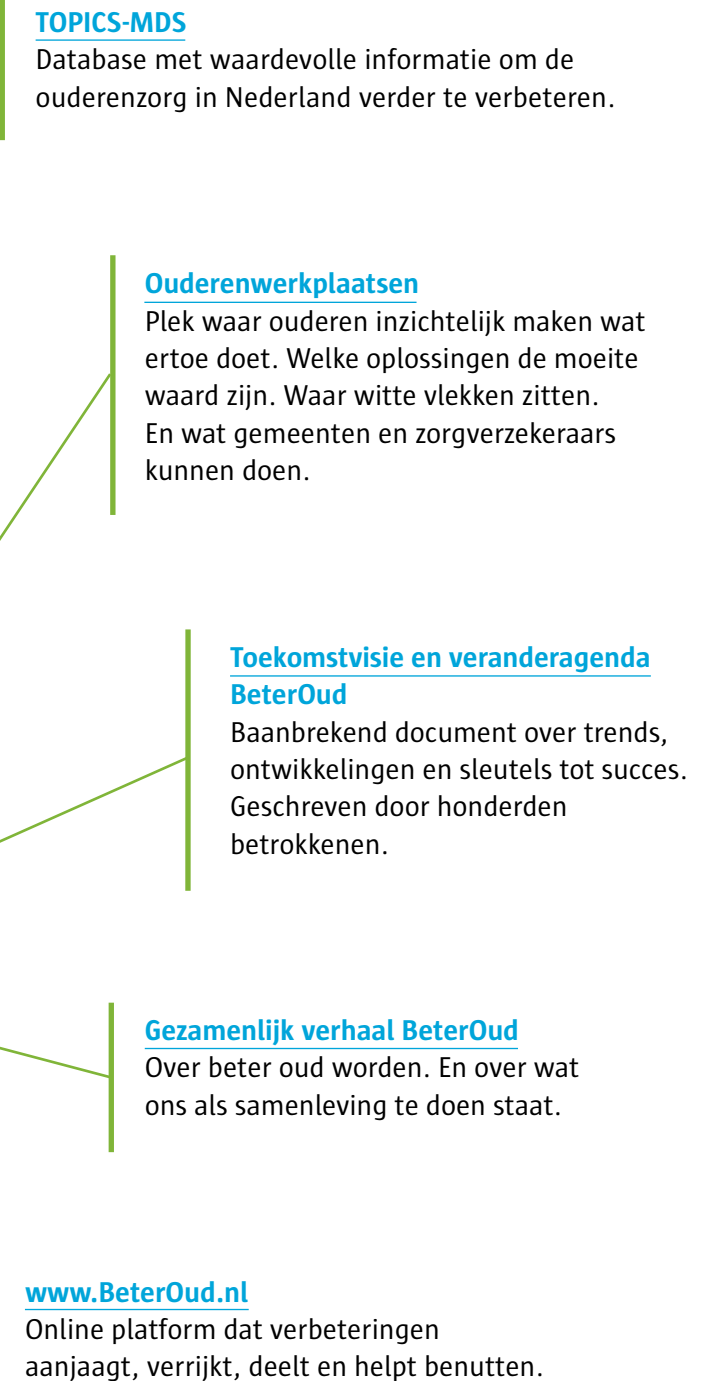
‘Ouderdom geeft je de kans te ervaren dat je een rijker mens bent geworden. Alles wat je hebt geleerd in het leven, komt samen. Mijn leven was mooi, maar soms ook loodzwaar. Het is maar goed dat je van tevoren onwetend bent over wat je in het leven te doen staat. Tegelijkertijd voedt dat ook je trots vanwege de enorme prestaties die je hebt geleverd. Het was ook pas op latere leeftijd dat ik durfde te geloven in mijn talenten. Ik heb hier een bundeltje met recensies over mijn optredens, dat heb ik bewaard, voor mijn kleinkind. Soms kijk ik erin. Toch is het je eigenwaarde die een oplawaai krijgt als je afhankelijk raakt van zorg. Het is steeds weer een uitdaging te mogen zijn wie je bent.’

KANSEN VOOR DE TOEKOMST

We staan pas aan het begin van wat de toekomstige ouderenzorg van de samenleving vraagt. Nu doortastend handelen biedt de beste kansen om verder te komen. BeterOud blijft daarin een belangrijke rol vervullen. Het biedt een plek om samen de zorg en het welzijn te verbeteren. Ook voor de volgende generaties.



Nationaal Programma Ouderenzorg



SASCHA SCHWEDERSKY

student Maatschappelijk werk en dienstverlening, Hogeschool Leiden

‘Ouder worden is wijzer worden. Dat merk je als je in gesprek gaat met ouderen. Helaas heeft onze samenleving weinig oog voor de levenservaring van ouderen. Terwijl je veel van ouderen kunt leren, juist ook als jongere. Gewoon door met ze te gaan praten en naar hun ervaringen te vragen. Maar het werkt ook andersom. Jongeren staan middenin de maatschappij en dat is voor ouderen weer een grote kans. Hun wereld wordt immers vaak steeds kleiner. Gelukkig zie je steeds meer interessante initiatieven, zoals speciale cafés waar oud en jong elkaar ontmoeten. Of ouderenhuisen waar ook studenten komen wonen.

Toen ik nog op het mbo zat, heb ik meegedaan aan een beeldvormingsproject over ouderen. Tijdens inspiratie- en kennisdagen konden jong en oud elkaar ontmoeten. Samen met oudere Jan Braakman ben ik een van de zogeheten ‘rolmodellen’ geworden. Als rolmodel inspireer je andere jongeren en ouderen om elkaar op te zoeken. Van Jan heb ik echt veel geleerd. Vooral van zijn

daadkracht. Hij zegt: als je vindt dat iets van waarde is, dan moet je ervoor gaan.

De ontmoetingen met ouderen hebben mij de kans gegeven om anders naar mijn eigen toekomst te kijken. Ik wil als maatschappelijk werker in de ggz aan de slag. Dan krijg ik ook met ouderen te maken. Ik weet nu dat het niet alleen gaat om je professionele kwaliteiten, maar ook om je houding. Dus dat je niet alleen goede hulp verleent, maar vooral werkelijke interesse toont in de ander.

Jan gaat met iedereen gewoon het gesprek aan. Dat wil ik in mijn werk ook gaan doen, inclusief het bespreekbaar maken van de moeilijk bespreekbare dingen. Zoals pesten onder ouderen. Voor mijn opleiding heb ik daar onderzoek naar gedaan. Een belangrijk thema, waar ik straks in mijn professionele contacten ook iets mee wil. Maar dat kan dus alleen als ik oprechte aandacht voor de ander heb.’

de mooiste

WENS



Frank Reiziger, 76 jaar

Was elektrotechnicus. Is samenwonend en helpt als vrijwilliger in een buurtcentrum waar Surinaamse ouderen samenkomen. 'Ik zie vanzelf wel hoe het verdere leven zich aan mij openbaart.'

‘Soms komt dat beeld terug: ik bracht mijn moeder in Suriname een pakket vol spulletjes uit Nederland. Haar oog viel op het pak zout. Ze was er zo blij mee. Alle dure spullen in de doos, die zag ze niet eens. Zij had waardering voor het kleine. Misschien heb ik dat van haar. Mijn wensen in deze levensfase zijn niet zo groot. Ik voel me schatrijk. Ik heb mijn geloof. Ik ben niet bang voor de dood, omdat ik daarop voorbereid ben. Ik heb een plek waar ik mensen ontmoet die ik soms al jaren ken. Die zijn blij als ze me zien – wat mij ook weer blij maakt. En ik kan mensen nog iets geven. Mijn liefste wens is dat het leven nog even blijft zoals het is.’

WENSEN OM TE KUNNEN DOORPAKKEN

Beter oud worden met elkaar; die wens vraagt om ruimte, mogelijkheden en tijd. De vraagstukken zijn immers te complex om in een paar jaar op te lossen. Daar kunnen de opbrengsten van het NPO, bereikt met zoveel mensen, een grote rol in spelen. Maar dan moeten we die wel zien te verzilveren. Wat is er nog nodig?

tijd om verder te komen met wat is geleerd



kennis en ervaring breder benutten; voor de héle langdurige zorg



financiële prikkels om beweging op gang te houden

onverminderd blijven samenwerken, uitproberen, leren, delen en doen



witte vlekken benoemen en daarop verder ontwikkelen en doorpakken

niets meer ondernemen zonder de inbreng van ouderen!



HANNIE VAN LEEUWEN

lid programmacommissie Nationaal Programma Ouderenzorg

‘Zo op mijn negentigste ben ik toch wel een kwetsbare oudere geworden. Niet eens zozeer vanwege de dingen die ik zelf niet meer kan. Het lastigste is dat ik niet meer mobiel ben. Ouderen worden kwetsbaar als ze zich niet meer zelfstandig kunnen verplaatsen. En dan vooral als ze geen goed netwerk hebben.

Toen ik vijf jaar geleden mijn appartement huurde, was ik nog niet zo lang uit de Eerste Kamer. Ik kwam nog overal. Maar hier in huis zei iemand: Hannie, zorg dat je ook hier je contacten opbouwt. Ze had groot gelijk! Nu heb ik een paar goede vriendinnen om me heen. Daar heb ik serieus in geïnvesteerd, en ik vind dat iedere oudere dat zou moeten doen. Het is echt vooral je eigen verantwoordelijkheid om op tijd te zorgen dat je netwerk op orde is.

Ik ben blij dat de oriëntatie van het NPO in de loop der jaren veel breder is geworden. Eerst ging het vooral over de zorg voor de gezondheid,

nu hebben we het ook over welzijn en wonen. Dat mobiliteitsprobleem van mij is vooral een probleem van welzijn, geen zorg. Ik ben trots op een succesvol NPO-project waarin mensen vanuit het wijkteam ouderen gaan vragen wat ze nodig hebben. Mijn grootste wens is dat deze brede aanpak structureel wordt in alle wijken. Dus dat de gemeente de financiering op de langere termijn garandeert. En vooral ook dat zorg-verzekeraars een duit in het zakje gaan doen.

Uiteindelijk moeten we naar integrale ouderenzorg, waarin alle disciplines in de wijk met elkaar samenwerken. Het is daarbij aan de ouderen zelf om te bepalen wat ze nodig hebben, eventueel met hulp van hun naasten. Ik snap dat we daar morgen nog niet zijn; het kost nog wel een jaar of tien. Ik ben een optimistisch mens. Dus stiekem wens ik dat ik ook dát nog ga meemaken.’

ZonMw

ZonMw financiert gezondheidsonderzoek én stimuleert het gebruik van de ontwikkelde kennis – om daarmee de zorg en gezondheid te verbeteren. Het Nationaal Programma Ouderenzorg is een van de regieprogramma's van ZonMw.

Meer weten?

www.zonmw.nl/ouderen

www.BeterOud.nl

Colofon

Concept en creatieve aansturing: Cecile Vossen

Teksten en citaten ouderen: Cecile Vossen

Interviews betrokkenen NPO: Marc van Bijsterveldt

Eindredactie: ZonMw m.m.v. Marc van Bijsterveldt

Foto's: Ringel Goslinga

Vormgeving: Ontwerpstudio Spanjaard

Druk: Quantes

Verantwoording

De citaten op p 49-51 zijn gebaseerd op uitspraken en rapportages tijdens het Nationaal Programma Ouderenzorg. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gemaakt op basis van informatie van ZonMw.

Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

© november 2016 ZonMw

Met dank aan

We bedanken iedereen die zich binnen het NPO heeft ingespannen om de zorg en ondersteuning voor ouderen te verbeteren en klaar te krijgen voor de toekomst.

Ook bedanken we degenen die deze uitgave mogelijk hielpen maken. De betrokkenen bij het programma die een inkijkje gaven in de ontdekkingstocht die zij maakten. En vooral ook de mensen die hun persoonlijke verhalen over ouder worden wilden delen – en degenen die ons met hen in contact brachten.

De ouderenzorg staat voor de grootste verandering ooit. Daarom is er de afgelopen jaren via het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) hard gewerkt aan verbeteringen en oplossingen. Dat gebeurde in opdracht van het ministerie van VWS.

Het programma ontwikkelde zich onder regie van ZonMw, en kent vele eigenaars en opbrengsten. Zo werkten meer dan 650 partijen met elkaar samen in regionale netwerken. En haakten vele ouderen aan om hun stempel te drukken op keuzes voor nu en in de toekomst.

Een belangrijke opbrengst is de verschuiving in het denken over ouder worden. Over het mooie ervan. En over wat het vraagt om beter oud te worden. Van onszelf, van elkaar, van de zorg, van de financiers en van de overheid.

Groeien in ouder worden gaat over de ontdekkingstocht van het programma. Wat waren bijvoorbeeld de mooiste keuzes, opbrengsten en overwinningen? Betrokkenen bij het NPO geven een inkijkje. En ouderen zelf vertellen op indringende wijze hoe zij hun levenslijn zien doorlopen.