

VERSTERKEN ZELFREDZAAMHEID DAT DOEN WE SAMEN!

Inhoud

Definitie

Kernboodschappen

Projecten

Praktische tips



Boodschap 1. Zelfredzaamheid is **nodig** en **wenselijk**. Er zijn onvoldoende zorgmedewerkers om voor de ouderen te zorgen zoals we dat nu doen

Aantal werkenden in de zorg
(beschikbaar personeel) t.o.v.
het totaal aantal werkenden



Boodschap 2. **Zelfredzaamheid** vergroten is omdenken: van verzorgingsstaat naar participatie **samen**leving

Wie zelfstandig is, is júst afhankelijk
van anderen

**Een menselijker
Nederland**

Boodschap 4. Een betere wereld begint bij onszelf; **zorgprofessionals**

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/werken-aan-zelfredzaamheid>



Met het team werken aan zelfredzaamheid

**OUDER WORDEN
IS
EIGENLIJK
BEST VERNIEUWEND**

de oma van

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Boodschap 3. Inhoud programma ZMBR

Het programma met VVT, ziekenhuis en huisartsen richt zich op:

- Bewustwording op weg naar eenzelfde taal (**WAAROM** en **WAT**)
- Tooling van en voor zorgprofessionals (**HOE**)
- Domeinoverstijgende samenwerking in sprints (**WIE DOET WAT**)
- **LEREN** van best practice reablement: LAT
- Een zelfzorgacademie **VOOR** en **MET** de **client/ patiënt**

DE FEITEN NOG EENS OP EEN RIJTJE

Vergrijzing

- In 2012 2,7 miljoen 65-plussers
- in 2040 zijn dat er 4,7 miljoen

Dubbele vergrijzing

- Vanaf 2025 toename van de groep 80-plussers
- In 2012 waren er 700.000 80-plussers in 2040 zijn dat er 2,2 keer zoveel: 1,6 miljoen

Ontgroening (grijze druk)

- In 2012 waren er nog vier potentieel werkenden op elke oudere
- In 2040 is dit afgenomen naar twee potentieel werkenden voor iedere 65-plusser

Hogere zorgvraag

- Van de mensen van 75 jaar en ouder heeft de helft meer dan één chronische ziekte
- Naar verwachting zal in 2030 ong 40% van de mensen ouder dan 75 jaar meer dan drie aandoeningen hebben

VERSCHILLENDE TRANSITIES NODIG

1. Verminder de concurrentie in de Zorgverzekeringswet
2. Stel een gedeelde zorgplicht voor gemeenten en zorgverzekeraars wettelijk vast
3. Organiseer de ouderenzorg in de toekomst vanuit twee wetten (de Wmo en Zvw) in plaats van drie wetten
4. **Stimuleer dat burgers voor zichzelf en elkaar zorgen**



Beeld Rein Janssen

Grote groepen Nederlanders krijgen niet de zorg waarop ze recht hebben en dat komt door het huidige zorgstelsel, stelt de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Vier manieren waarop het beter kan volgens de invloedrijke raad, die dinsdag een advies uitbrengt.

Michiel van der Geest en
Hessel von Piekartz
20 juni 2023, 05:00

DEFINITIE ZELFREDZAAMHEID: Vermogen van mensen om voor zichzelf te zorgen met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg.

Sociaal
Cognitief Fysiek

Grote: eigen regie en waardigheid zoals iemand dat wil en kan.

Kleine: praktische handelingen en dingen zelf kunnen doen.

Een belangrijk aspect van kwaliteit van leven en behoud van de autonomie.

= ook samenredzaamheid, met hulp van burens, familie, vrienden en vrijwilligers.

MAAK REABLEMENT NIET WAARDE(N)LOOS

Niet enkel een interventie die druk op zorg verlaagd:

- Autonomie is drijvende kracht voor kwaliteit van leven. Autonomie vraagt om andere zorg
- Het is een gedachtegoed, een cultuuromslag die vraagt om gedragsverandering
→ van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving
- Dit houdt in dat iedere burger (weer) zelf de verantwoordelijk voor zichzelf en zijn naaste neemt



OMDENKEN

*Opvoeden is het proces waarin zorg, begeleiding en ondersteuning worden geboden bij de ontwikkeling tot iemand die **zelfstandig** kan meedoen aan de samenleving*

*Het omgekeerde, **zelfredzaamheid** is het proces waarin een persoon zichzelf begeleid om zijn of haar eigen vaardigheden, hulpmiddelen en sociale omgeving te benutten om zelfstandig en met behoud van waardigheid te functioneren. Juist in een situatie waarin hij of zij meer **afhankelijk** wordt*

OMDENKEN



OMDENKEN

Gemiddeld geven ouders € 516 uit aan een nieuwe kinderwagen.



De gemiddelde prijs van een rolstoel ligt tussen de €200-€400.



PROJECTEN PROGRAMMA ZMBR



BUWUSTWORDING EN ZELFDE TAAL



Diverse netwerken

ETZ:

- Verpleegkundigen Cardiologie
- Verpleegkundigen Longgeneeskunde
- Verpleegkundigen Geriatrie
- Verpleegkundigen Transferpunt
- Projectleiders polikliniek van de toekomst
- Middagen duurzame zorg met teamleiders
- Teamleidersoverleg
- Operationeel hoofden overleg

Primacura:

- Kernteam ouderen
- POH'er
- Verbreden naar HASP en PrimaDigitaal

TOOLING MET EN VOOR ZORGPROFESSIONALS



Vanuit de VVT

- <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid>
- <https://samenrichtinggeven.nl/toolbox-langer-actief-thuis/>
- <https://www.reablenederland.nl/>
- https://awo.mumc.maastrichtuniversity.nl/sites/intranet.mumc.maastrichtuniversity.nl/files/awo/public_article/tip-toolbox.pdf
- <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>
- <https://app.zelfredzaamheidsradar.nl/>

Voor de burger

- <https://mijneigenplan.nl/>
- <http://www.ik-zelf-app.nl/>

Vanuit de GHZ

- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/thema-s/eigen-regie/methodes-voor-zelfstandigheid>
- file:///C:/Users/User/Downloads/zo_zelfredzaam.pdf
- <file:///C:/Users/User/Downloads/allemaal-digitaal.pdf>

SAMEN MAKEN WE NU BRABANT ZELFREDZAMER



- Bijdrage ZMBR aan sprint oogdruppelen, door Tonny de Groot
- Projectvoorstel voor vervolg ism TMZ vanuit Samen Richting Geven:
 - Opvolgen sprint oogdruppelen, projectleider Judith Boeije
 - Sprint steunkousen, projectleider Ellen Strijcken
- Voor 2025 wordt een voorstel gemaakt
- Welkom op een van de bijeenkomsten voor steunkousen: 13, 14, 16, 17 en 21 november (twee live en drie online)

LEREN VAN BEST PRACTICE: LANGER ACTIEF THUIS

4

De ondersteuning om zo lang mogelijk zo zelfstandig mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.

31-12-2024 is men domeinoverstijgend bekend met en heeft geleerd van de beste practice op het gebied van reablement: LAT (ziekenhuis en huisartsen)

Faciliteren domeinoverstijgende samenwerking rondom LAT:

- Workshop transmurale samenwerking
- Bekend bij en schriftelijke overdracht huisarts
- Bekendheid bij transferverpleegkundigen ETZ
- Webinar programma en LAT voor sociaal domein en zorgdomein

- Workshops transmurale samenwerking op de inspiratiemiddag LAT: met en voor elkaar
- Bekendheid LAT bij huisartsen en in het ziekenhuis, mn transferpunt
- Verbetering communicatie tussen LAT en huisartsen
- Gezamenlijk webinar voor zorg en sociaal domein
- Regelmatige afstemming tussen de programma's

VOOR DE PATIENTEN/ CLIENTEN EN HUN NAASTEN

De mogelijkheid om (na ziekenhuisopname/-bezoek) zo lang mogelijk eigen regie te voeren en daardoor gezondheidswinst te ervaren.

5

31-12-2024 is het aanbieden van de zelfzorg-/mantelzorgacademie vanuit het ziekenhuis regionaal duurzaam geborgd (en onderzocht).

Ondersteunen ETZ bij opzetten mantelzorgacademie en faciliteren transmurale samenwerking

1-7-2024 is samen met Tranzo een plan voor effectmeting, uitvoering 2de helft 2024

- Projectgroep van ETZ en VVT en ZMBR, projectleider Pien Mulders ETZ
- Momenteel wordt gewerkt aan een projectvoorstel
- Professioneel trainen van Patiënt en Mantelzorger in lichte en zwaardere verpleegkundige handelingen om:
 - Patiënt en Mantelzorger meer zelfregie en autonomie geven
 - Patiënt en Mantelzorger meer inzicht in ziektebeeld geven
 - Ziekenhuisopname, thuiszorg en andere professionele zorg vermijden / minimaliseren
- Bijvoorbeeld: Injecteren (subcutaan), Sondevoeding toedienen (aan- en afkoppelen), Antibiotica/infusie toedienen (aan- en afkoppelen), Wondzorg, Oogdruppelen en Steunkousen

PRAKTISCHE TIPS VAN EN VOOR ZORGPROFESSIONALS!

💡 Richt je op datgene wat de patiënt belangrijk vindt, wat is zijn/ haar motivatie? (zelfredzaamheidsradar!)

💡 Zorg leveren met je handen op je rug, zet letterlijk een stap naar achteren

💡 Bekijk de patiënt met een positieve blik:

1. Wat kan de patiënt zelf?
2. Wat kan de patiënt herwinnen?

Zorg samen voor een oplossing voor wat overblijft

3. Welke hulpmiddelen kunnen worden ingezet?
4. Wat kunnen het sociaal netwerk doen?
5. Wat is nodig aan professionele zorg?

PRAKTISCHE TIPS VAN EN VOOR ZORGPROFESSIONALS!

- 💡 Neem geen zelfstandigheid af van de patiënt, neem niet over wat mensen of hun naasten zelf kunnen (ziekenhuis)
- 💡 Stimuleer betrokken te blijven bij eigen zorg en besluitvorming (huisartsen)
- 💡 Kijk naar talenten en mogelijkheden van de patiënt, niet enkel naar problemen (welzijn)

Voor jezelf:

- 💡 Praat met anderen over dit thema en de betekenis van zelfredzaamheid in jouw leven, zowel op werk als privé

welke waarden zijn voor jou belangrijk
hoe kun jij je zelfredzaamheid vergroten
wat zijn belemmeringen, wat heb je nodig

KERNBOODSCHAPPEN VAN HET PROGRAMMA

1. Zelfredzaamheid is **nodig** omdat er onvoldoende mensen zijn om voor de ouderen te zorgen zoals we dat nu doen (1 op 4 nodig, 1 op 6/7 beschikbaar)
2. **Zelf**redzaamheid vergroten is omdenken: van verzorging- naar participatie **samen**leving
3. Het programma met VVT, ziekenhuis en huisartsen richt zich op:
 - Bewustwording op weg naar eenzelfde taal (**WAAROM** en **WAT**)
 - Tooling van en voor zorgprofessionals (**HOE**)
 - Domeinoverstijgende samenwerking in sprints (**WIE DOET WAT**)
 - **LEREN** van best practice reablement: LAT
 - Een zelfzorgacademie **VOOR** en **MET** de **client/ patiënt**
4. Een betere wereld begint bij onszelf; **zorgprofessionals** zijn hierin de **beste raadgever**

MET ELKAAR IN GESPREK

Ouder worden is
heel verbindend.
Iedereen doet het.

OM
DENKEN

[HTTPS://PRAATVANDAAGOVERMORGEN.NL/KAARTJE/](https://praatvandaagovermorgen.nl/kaartje/)

NATIONAAL
GESPREKS
MOMENT
30 OKT



over morgen

**OUDER WORDEN
IS
EIGENLIJK
BEST VERNIEUWEND**

de oma van

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Wie nodig
jij uit voor een
gesprek over
ouder worden?

Stuur een
e-kaartje

MET ELKAAR IN GESPREK, INSPIRATIEVRAGEN:

1. Waar denk jij aan bij gelukkig en zelfstandig oud worden?
2. Wat is voor jou persoonlijk zelfredzaamheid (geldt voor jong en oud)?
3. 75+ bejaard of GOUD waard?
4. Hoe denk je dat de zorg voor ouderen eruit ziet in 2040?
5. Ben je bereid om te helpen bij de zorg voor je naasten?
6. Voorbereiden op je oude dag moet je op tijd doen, wat is op tijd?
7. Wat verwacht jij van jouw naasten als je zelf oud bent?

A close-up photograph of two hands, one from a darker-skinned person and one from a lighter-skinned person, shaking firmly. The background is blurred, showing green foliage.

ALLEEN GA JE
SNELLER, **SAMEN**
KOM JE VERDER