

VERSTERKEN ZELFREDZAAMHEID DAT DOEN WE SAMEN!

Inhoud

Aanleiding

Zelfredzaamheid

Verkenning

Praktische tips



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

WAT IS ZELFREDZAAMHEID: DEFINITIE

- Zelfredzaamheid is het vermogen van mensen om voor zichzelf te zorgen met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg.
- Het gaat om de sociale, fysieke en cognitieve vaardigheden van mensen om zichzelf te redden op alle levensterreinen.
- We onderscheiden twee typen zelfredzaamheid:
 - Grote zelfredzaamheid: eigen regie en gelukkig zijn zoals iemand dat wil en kan.
 - Kleine zelfredzaamheid: praktische handelingen en dingen zelf kunnen doen.
- Zelfredzaamheid is een belangrijk aspect van kwaliteit van leven en behoud van de autonomie.
- Zelfredzaamheid is ook samenredzaamheid, met hulp van burens, familie, vrienden en vrijwilligers.

NOODZAAK EN RESULTAAT ZELFREDZAAMHEID

Noodzaak: Het bevorderen van zelfredzaamheid draagt bij aan de oplossing voor de groeiende zorgbehoefte door (dubbele) vergrijzing icm ontgroening vd beroepsbevolking:

Door mensen te helpen zelfredzaam te blijven, kan de zorgsector zich richten op medische zorg voor de meest kwetsbare, preventie, vroege interventie en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

Resultaat: Het draagt bij aan

- kwaliteit van leven
 - optimalisatie van zorgcapaciteit
 - kostenbeheersing
- en hiermee aan een duurzaam en veerkrachtig gezondheidssysteem.

VERKENNENDE VRAGEN (I)

- Wat houdt zelfredzaamheid in voor jou?
- Pas je zelfredzaamheid/ reablement al toe? Zo ja, op welke manier
- Welke mogelijkheden zie je?
- Welke belemmeringen zijn er?
- Wat heb je nodig om reablement meer toe te passen?

VILANS: MAAK REABLEMENT NIET WAARDE(N)LOOS

Niet enkel een interventie die druk op zorg verlaagd:

- Autonomie is drijvende kracht voor kwaliteit van leven
- Het is een gedachtegoed, een cultuuromslag
→ van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving
- Experimenteren en leren in de regio:
best practice LAT kijkt naar reablement vanuit de waarden



VERKENNENDE VRAGEN (II)

Naast reablement enkel als oplossing voor onze uitdagingen te zien, moeten we ook onze waarden helder formuleren:

- Hoe gaan wij als zorginstelling om met de groeiende groep ouderen en mensen met een beperking?
- Op welke waarden bouwen wij onze zorginstelling?
- Hoe ziet onze (ouderen)zorg van de toekomst er uit?

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
- 💡 Durf los te laten

Bekijk de patiënt met een positieve blik:

- 💡 Wat kan de patiënt zelf?
- 💡 Wat kan de patiënt herwinnen?

Zorg samen voor een oplossing voor wat overblijft

- 💡 Welke hulpmiddelen kunnen worden ingezet?
- 💡 Wat kunnen het sociaal netwerk doen?
- 💡 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/ zorgprofessionals:

- 💡 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

VOOR ZORGORGANISATIES/ MANAGEMENT

- 💡 Maak het onderwerp van gesprek met medewerkers
- 💡 Besteed er aandacht aan op je website
- 💡 Terugkerend thema in teammeetings: hoe gaat het, wat zit tegen, wat werkt
- 💡 Zelfredzaamheid zichtbaar maken in organisatie: in nieuwsbrief, delen succesverhalen etc
- 💡 Maak zelfredzaamheid onderdeel van je organisatieafspraken, bijvoorbeeld in taak- functieomschrijvingen of visie/ beleid
- 💡 Faciliteer medewerkers, bijvoorbeeld door opleiding, intervisie

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

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

DEFINITIE VAN REABLEMENT

“
**REABLEMENT AIMS TO HELP PEOPLE REMAIN
INDEPENDENT BY SUPPORTING THEM TO LEARN
OR RELEARN SKILLS FOR DAILY LIVING THAT MAY
HAVE BEEN LOST THROUGH ILLNESS, DISABILITY
OR AN ACCIDENT.**”

(NICE, Guideline Scope: Intermediate Care –including reablement, 2017)

IN NOORWEGEN IS HET MEESTE ONDERZOEK GEDAAN NAAR REABLEMENT

