

VERSTERKEN ZELFREDZAAMHEID DAT DOEN WE SAMEN!

Inhoud

Inleiding

Samenwerking van
mieren

Zelfredzaamheid

De praktijk in onze regio

Een betere wereld
begint..



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

DEZE TRANSITIES VRAGEN OM SAMENWERKING



WAT DE NATUUR ONS LEERT

- Gemeenschappelijk doel
- Verbinden: elkaar vasthouden
- Verdeling van taken
- Beschermen van kwetsbaren
- Communicatie en vertrouwen
- Omzien naar elkaar
- Gelijke verdeling van kosten/opbrengsten
- Realistische verwachtingen leidt tot succesvol uithoudingsvermogen



10:22



de Volkskrant



Hessel von Piekartz 3 juli 2023, 18:21



Een oudere krijgt hulp van de thuiszorg.

Beeld Marcel van den Bergh / de Volkskrant

Dat concluderen ambtenaren in een adviesrapport aan minister Conny Helder van Langdurige Zorg. Wat voor maatregelen er ook worden genomen, ouderen zullen in de toekomst minder zorg kunnen krijgen dan nu het geval is, blijkt uit het zogenoemde interdepartementaal beleidsonderzoek (IBO). 'De gevolgen zullen voor velen direct of indirect voelbaar zijn. Dit

08:42



de Volkskrant



Alexander Goudriaan is huisarts in opleiding bij huisartsenpraktijk De Fundatie in Beetsterzwaag. Beeld

Linelle Deunk

De tekorten aan huisartsen, jeugdartsen en specialisten ouderengeneeskunde – kortom, artsen buiten het ziekenhuis – dreigen snel toe te nemen. Hoe verleid je jonge artsen tot een carrière in deze beroepen?

Michiel van der Geest 5 juli 2023, 05:00

'Helemaal niemand', zegt Elijah Sanches, 'komt van de middelbare school met het

WAT IS ZELFREDZAAMHEID

Wat is: Zelfredzaamheid verwijst naar het vermogen van mensen om voor zichzelf te zorgen, de dagelijkse activiteiten zelfstandig uit te voeren en eigen regie te houden. Het is een belangrijk aspect van kwaliteit van leven en behoud van de autonomie.

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 en kostenbeheersing en hiermee aan een duurzame en veerkrachtig gezondheidssysteem.

REABLEMENT: 'MENSEN HELPEN ZICHZELF TE HELPEN'

Een interprofessionele
benadering van zorg

die gericht is op het helpen van
mensen om hun
zelfredzaamheid en
functionele vaardigheden te
herwinnen of te behouden

zodat ze een zo onafhankelijk
mogelijk leven kunnen leiden.



RESULTATEN: ONDERZOEK SCANDINAVIË

- Zelfredzaamheid en tevredenheid daarover bij cliënten gestegen tot een jaar na het traject
- Tot 3 jaar uitstel van betaalde zorg
- Initieel hogere behandelinzet, maar uiteindelijk wel lagere kosten
- Verkorting ligduur in de ziekenhuizen
- Cliënten blijven actiever in de thuissituatie

VILANS: MAAK REABLEMENT NIET WAARDE(N)LOOS

Niet enkel een interventie die druk op zorg verlaagd:

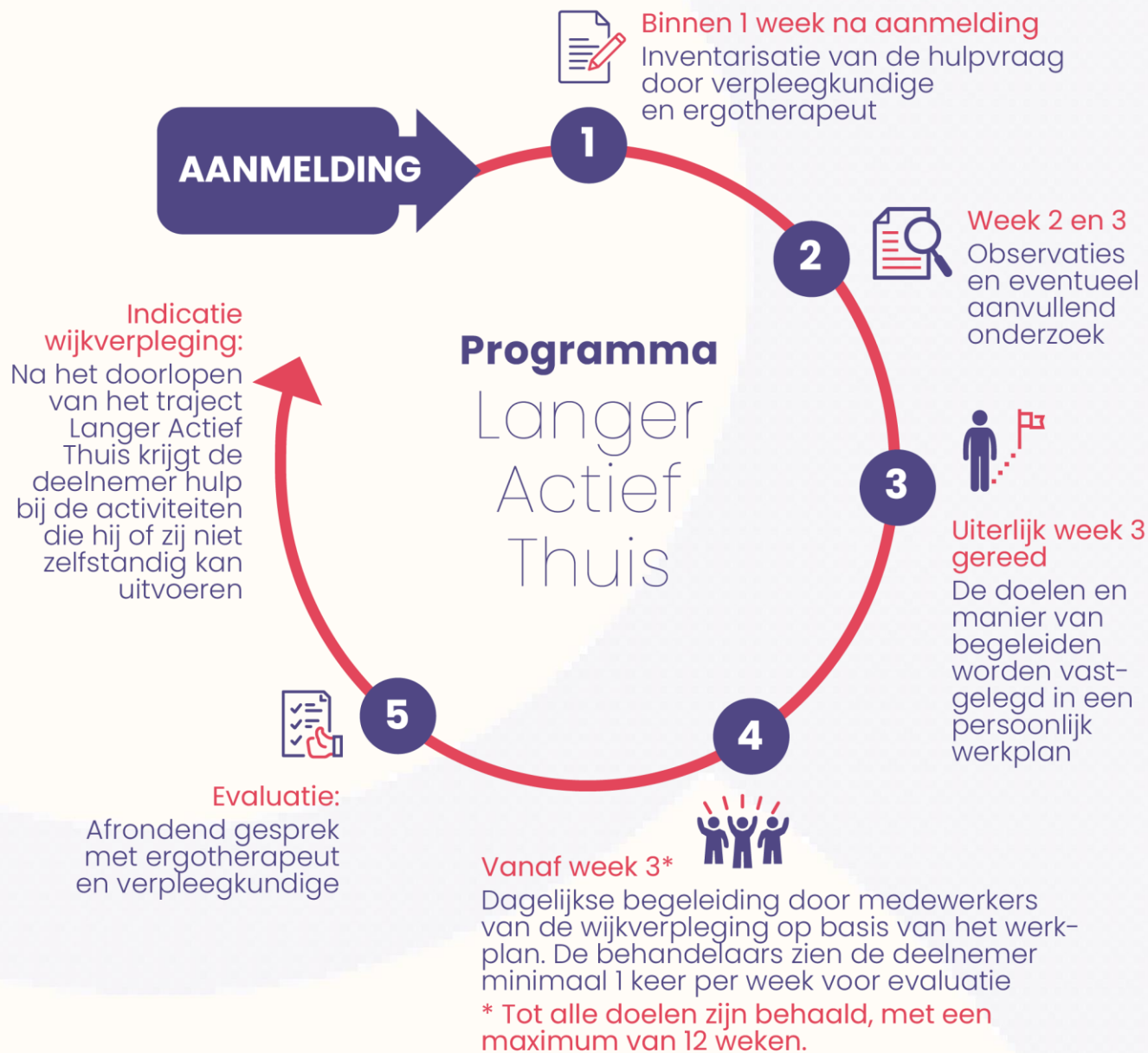
- Autonomie is drijvende kracht voor kwaliteit van leven
- Het is een gedachtegoed, een cultuuromslag
→ van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving
- Experimenteren en leren in de regio:
best practice LAT kijkt naar reablement vanuit de waarden



DOEL: LANGER ZELFSTANDIG THUIS WONEN



JOOSTVERWEIJ.NL

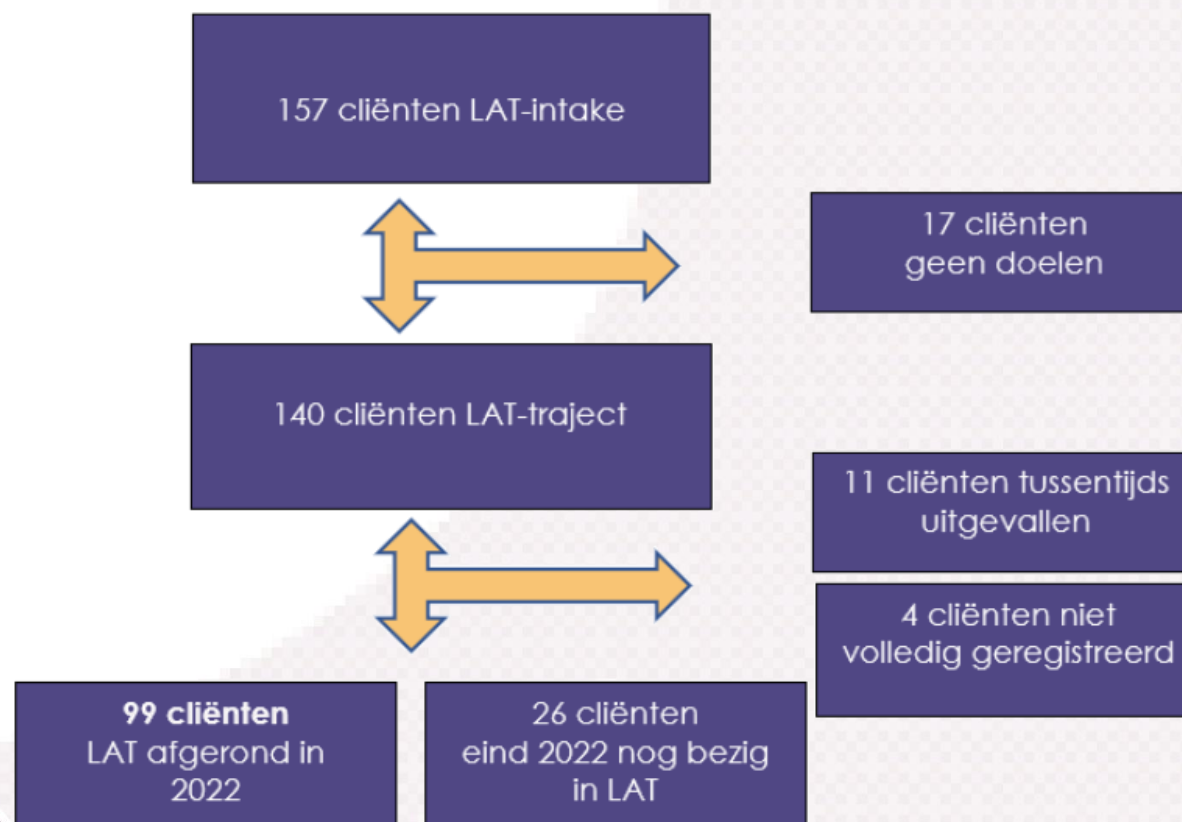


Verschil gewone wijkverpleging

- Multi-/ interdisciplinair één plan en werkwijze.
- Verkenningstraject van 4 tot 12 weken.
- “Definitieve” indicatiestelling wijkverpleging aan het einde van het traject.

"We springen in op het moment dat iemand zijn zelfredzaamheid dreigt te verliezen."

Resultaten Langer Actief Thuis 2022



Resultaten LAT Mijzo 2022

		Percentage
Aantal afgeronde LAT-trajecten	99	
Aantal LAT-trajecten in uitvoering op 31 december 2022	26	
Aantal cliënten volledig zelfstandig	44	44,4%
Aantal cliënten minder zorg	25	25,3%
Aantal cliënten dezelfde zorg	25	25,3%
Aantal cliënten meer zorg	5	5%
Gemiddeld verschil tijdsinzet wijkverpleging per cliënt	-1.7 uur/week/cliënt	

Looptijd trajecten

		Gemiddeld verschil geïndiceerde zorgtijd per cliënt (uren per week)
Aantal afgeronde LAT- trajecten	99	
Looptijd maximaal 4 weken	30	- 1,6
Looptijd 4 tot 8 weken	30	- 1,8
Looptijd 8 tot 12 weken	39	- 1,6
Gemiddeld verschil		- 1,7

Casuïstiek 1

- Mw Janssen
- 84 jaar
- Alleenwonend in een gelijkvloers appartement
- Gevallen in de douche, gebroken heup
- Zorgvraag: dagelijkse ondersteuning bij ADL, 240 minuten per week in zorg
- Doelen: Buiten wandelen, koken, de was doen, zelf douchen maar weerstand van familie
- Zelfstandige ADL was niet bespreekbaar met familie
- 2 maanden LAT, zorg volledig afgebouwd

Casuïstiek 2

- Mw Peeters
- 88 jaar
- Alleenwonend in gelijkvloers appartement
- Valt regelmatig, bekend met beginnende dementie
- Zorgvraag: 4x per week ondersteuning bij douchen, 135 minuten per week in zorg
- Doelen: Douchen, boodschapje doen, vaatwasser uitruimen
- Ook virtuele wijkverpleging ingezet: Medido en valdetectie
- 3 maanden LAT, zorg afgebouwd naar 45 minuten per week

Ervaringen ouderen



- LAT heeft bijgedragen aan optimaliseren zelfredzaamheid
- Meer zelfvertrouwen door LAT
- Zo nodig terugvallen op wijkverpleging
- Soms angst om geen zorg meer te krijgen

Ervaringen professionals

- Mooi om samen aan de zelfredzaamheid van ouderen te werken
- Programma vooral succesvol bij ouderen die nieuw in zorg komen
- Programma draagt bij aan vertrouwen in eigen mogelijkheden
- Interdisciplinaire samenwerking stimuleert de zelfredzaamheid

PRAKTISCHE TIPS!

- 💡 Richt je op datgene wat de burger belangrijk vindt, wat is zijn/ haar motivatie?
- 💡 Zorg leveren met je handen op je rug, zet letterlijk een stap naar achteren
- 💡 Durf los te laten

Bekijk de burger met een positieve blik (effect hiervan = wetenschappelijk bewezen!):

- 💡 Wat kan de burger zelf?
- 💡 Welke hulpmiddelen kunnen worden ingezet?
- 💡 Wat kunnen naasten/ sociaal netwerk doen?

PRAKTISCHE TIPS!

- 💡 Neem geen zelfstandigheid af van de burger (ziekenhuis)
- 💡 Stimuleer betrokken te blijven bij eigen zorg en besluitvorming (huisartsen)
- 💡 Kijk naar talenten en mogelijkheden van de burger, niet naar problemen (welzijn)

Voor jezelf:

- 💡 Praat met anderen over dit thema en de betekenis ervan in jouw leven, zowel op werk als privé
- 💡 Een betere wereld begint bij jezelf...

VAN BEN TIGGELAAR OP LINKED-IN:

**WERKTIP VOOR DE
ZOMERVAKANTIE
EN MISSCHIEEN WEL
DE BELANGRIJKSTE 😊**

EEN PAAR GOEDE REFLECTIEVRAGEN

Wat vind ik belangrijk in mijn baan?
Waar hoop ik dat mijn werk toe leidt?

**Welke onderdelen van mijn werk
geven me energie?** En welke
trekken de batterij vooral leeg?

Met welke vervelende dingen in
mijn werk kan ik leven? Aan welke
wil ik echt iets veranderen?

WAT BETEKENIT DIT VOOR JEZELF?

Zelfbewustzijn van waarden, doelen, sterke punten, grenzen en behoeftes

Wees doelgericht

Heb vertrouwen in jezelf

Problemen zijn er om op te lossen

Blijf leren en jezelf uitdagen en ontwikkelen. Fouten maken mag ;)!

💡 *Positief: hoe kan ik de goede dingen versterken?*

❌ *Het werkt minder goed als je kijkt naar wat je vervelend vindt en vanaf wilt komen*

LAST BUT NOT LEAST: overleg met anderen en vraag zonodig hulp

VERBETER DE WERELD

BEGIN

Loesje

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