

GENERATIE LEVENSREIZIGERS



ALTIJD JEZELF BLIJVEN

Nieuwe zorg voor een nieuwe generatie 65-plussers



ThuisWaarts. Kwaliteit van leven, thuis en in de wijk

*Onder de noemer **Duurzame Coalities** werken CZ Zorgkantoor en Zorgverzekeraar CZ in langdurige samenwerkingsverbanden samen met onder meer de zorgorganisaties tanteLouise, de Zorgboog en met drie zorgorganisaties in de Hoeksche Waard. Gezamenlijk introduceerden zij onlangs het ambitieuze programma ThuisWaarts.*

ThuisWaarts staat voor een visie en programmering in toekomstbestendige ouderenzorg, toegespitst op de wensen en behoeften van de nieuwe generatie ouderen. Doelstelling is om hen te ondersteunen bij het leiden van een bevredigend leven met eigen regie, vrijheid en bij voorkeur thuis!

De Duurzame Coalities willen ouderen uitnodigen om middenin de maatschappij te blijven staan en zoveel mogelijk actief deel te blijven nemen aan het leven, ondanks hun eventuele beperkingen. Onder de naam ThuisWaarts worden daarom innovatieve zorgconcepten (projecten, programma's, locaties) op lokaal en regionaal niveau ontwikkeld, die bij gebleken succes opgeschaald kunnen worden binnen Nederland.

De zorgkloof in de ouderenzorg vraagt om aandacht en actie

Het behoeft nauwelijks betoog: Nederland vergrijst in hoog tempo. Dat is natuurlijk niet alleen maar slecht nieuws! Mensen blijven langer gezond en actief. Volgens ouderenbond ANBO is 80% van de 65-plussers in Nederland vitaal en van grote waarde voor onze samenleving. Veel 65-plussers werken nog (in 2020: 274.000 personen) of zetten zich in als vrijwilliger, mantelzorger of oppas voor de kleinkinderen.

Dat wil niet zeggen dat er dus 'niks aan de hand' is. We zullen als samenleving en als (zorg)partners snel maatregelen moeten nemen om goed met de toenemende vergrijzing om te gaan. Maatregelen die raken aan werken, wonen, wijken en welzijn voor ouderen. Want er klinken óók waarschuwingen, met name vanuit de ouderenzorg (Verpleging, Verzorging en Thuiszorg).

Door vergrijzing en zelfs dubbele vergrijzing (het aantal 80-plussers zal in 2050 zijn verdubbeld tot 10% van de bevolking), komt de toegankelijkheid van zorg onder steeds grotere druk te staan. De vraag naar zorg neemt exponentieel toe, tegelijkertijd stijgen de personeelstekorten én de zorgkosten. Die zogenaamde 'zorgkloof' lijkt de komende jaren steeds groter te worden, met mogelijk serieuze gevolgen voor de kwaliteit van leven van een steeds grotere groep ouderen.

“Er moet snel aandacht komen voor de crisis in de ouderenzorg. Dat zou moeten gebeuren door gezamenlijke plannen van gemeenten, provincies, zorgkantoren, zorgorganisaties en woningbouwcorporaties.”

Conny Helder, destijds woordvoerder Actiz, huidige VWS-minister voor langdurige zorg

De zorgkloof in cijfers

- Er is een groeiend tekort aan personeel in de zorg. Tot 2025 alleen al zijn er 125.000 mensen extra nodig.
- Het aantal mantelzorgers zal dalen van 15 potentiële mantelzorgers per 85-plusser nu tot 6 in 2040.
- De zorguitgaven verdubbelen tot 174 miljard euro in 2040. Van alle zorgsectoren stijgen de uitgaven aan de ouderenzorg het snelst. Het aandeel van de uitgaven aan zorg voor 65-plussers stijgt van 44% naar 59% in 2040.
- De huidige manier waarop we zorg verlenen draagt bij aan eenzaamheidsproblematiek en verlies van eigen regie.

Van versnipperd zorglandschap naar Duurzame Coalities Samen dichten we de zorgkloof

Het besef dat de cijfers over de ouderenzorg reden zijn om in actie te komen, zet partijen in het (nog steeds veelal versnipperde) zorglandschap aan tot nieuwe en innovatieve manieren van structurele samenwerking en het doorbreken van onderlinge muurtjes.

In plaats van als zorgverzekeraar en zorgkantoor tegenover zorgorganisaties aan de onderhandelings-tafel te zitten en afspraken te maken over tarieven en volumes, vinden steeds vaker vruchtbare gesprekken plaats over het definiëren en behalen van gezamenlijke doelstellingen op het gebied van kosten, kwaliteit, personeel en toegankelijkheid van ouderenzorg. In langdurige samenwerkingsverbanden wordt constructief het gesprek gevoerd over wat écht nodig is:

- Elkaars 'taal' leren spreken: praten we over hetzelfde?
- Voorkómen van kwetsbaarheid bij ouderen en de gang naar een verpleeghuis en hen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen.
- De positieve impact van de inzet van zorgtechnologie.
- Meer directe tijd van zorgverleners voor ouderen.
- Ontwikkelen, implementeren, verbeteren en vervolgens opschalen van vernieuwende zorgconcepten.
- Centraal stellen van de behoeften en wensen van ouderen zélf (van top-down zorg naar bottom-up zorg).

Anders kijken naar 'ouderenzorg' begint met anders kijken naar 'ouderen'.

Een belangrijk uitgangspunt van de Duurzame Coalities, is dat we de behoeften en wensen van ouderen (en eventueel hun mantelzorgers) zelf als vertrekpunt nemen voor het aanbieden van eventuele zorg en ondersteuning. **Dus niet: "Dit heeft u nu aan zorg nodig", maar: "Wat zou u helpen om langer zelfstandig (thuis) te blijven?"**

Eén van de eerste activiteiten van de Duurzame Coalities was dan ook het -letterlijk- in kaart brengen van de levensreis van de huidige generatie 65-plussers:

- Welke obstakels komen zij tegen op weg naar het ouder worden?
- Welke gebeurtenissen horen daarbij en hoe ervaren zij die?
- Op welke cruciale momenten op de levensreis van ouderen kunnen zorgpartners (preventief) al écht een verschil maken?

Rob en Irma



"We gaan niet naar een bejaardentehuis. Nee, absoluut niet. Nee. Dit is ons huis"

Altijd jezelf blijven

Maak kennis met de Generatie Levensreizigers

In 2020 voerde onderzoeksbureau Altuïtion in opdracht van de Duurzame Coalities een onderzoek uit naar de bewuste en onbewuste drijfveren, blokkades, verwachtingen en behoeften van ouderen die kwetsbaar worden en achteruit gaan. Het onderzoek werd uitgevoerd onder een drietal respondentgroepen:

1. Gezonde ouderen die alleen of samen met hun partner wonen.
2. Ouderen die alleen wonen met kinderen in de buurt en ouderen die alleen wonen met kinderen op afstand.
3. Partners of kinderen van mensen die in een verpleeghuis zijn opgenomen.

De resultaten van het onderzoek werden vervolgens onderverdeeld in een zestal belevingsthema's, die vervolgens werden onderverdeeld in episodes: de stappen in het proces van ouder worden die een oudere doormaakt. Binnen deze episodes werden 'momenten van waarheid' geïdentificeerd. Dit zijn momenten waarop er een kans is om als zorgpartners een cruciaal verschil te maken vanuit de (on)bewuste beleving van ouderen.

De Generatie Levensreizigers 6 belevingsthema's

1. Ik wil mijn eigen leven (blijven) regisseren.
2. Je moet (ineens) je leven opnieuw inrichten.
3. Warme zorg speciaal voor mij.
4. Ik voel mij niet oud, maar beperkt(er).
5. De zon moet blijven schijnen.
6. Mantelzorger versus partner/kind zijn.

Uit het onderzoek en de vele gesprekken die zijn gevoerd, komt -zonder overigens te willen generaliseren- een beeld naar voren van een generatie ouderen die nog altijd actief 'op levensreis' is: **de Generatie Levensreizigers.**

Levensreizigers staat voor een generatie van 65-plussers die altijd zichzelf willen blijven, zoveel mogelijk zelfstandig (eigen regie en controle) en van blijvende betekenis voor de maatschappij. Die een individuele en persoonlijke benadering sowieso op prijs stellen en die zich dus ook niet zonder meer de 'zorgwet' laten voorschrijven.

De Generatie Levensreizigers bestaat uit mensen die zich vaak absoluut niet oud (willen) voelen en voor wie de weg van thuis naar verpleeghuis allerm minst vanzelfsprekend is. Die hun leven, binnen hun eventuele (aankomende) beperkingen, zo lang mogelijk op zichzelf en bij voorkeur thuis willen voortzetten.

Maar óók een generatie die het nadenken over ouder worden, en over de gevolgen daarvan, bewust of onbewust voor zich uitschuift. Omdat ze (vaak onterecht weliswaar) denkt dat het tegen die tijd 'wel geregeld' zal worden. Of, mochten de gevolgen van ouder worden nu tóch al merkbaar zijn, deze verzwijgen of verbloemen. Totdat er zich 'momenten van waarheid' aandienen (ziekte of overlijden van een partner, bijvoorbeeld) en er geen ontkennen meer aan is.

De levensreis in kaart gebracht

Bij het ouder worden verandert er veel. De werking van lichaam en geest, de sociale omgeving, gevoelens van levenslust kunnen afnemen en gevoelens van eenzaamheid kunnen toenemen. Op basis van het onderzoek naar de generatie Levensreizigers hebben we op de volgende pagina in kaart gebracht welke gebeurtenissen bij deze levensreis horen en hoe ouderen zich daarbij voelen. Met deze inzichten bouwen we als Duurzame Coalities aan een betere dienstverlening voor ouderen en hun mantelzorgers.

Hoe deze kaart te lezen?

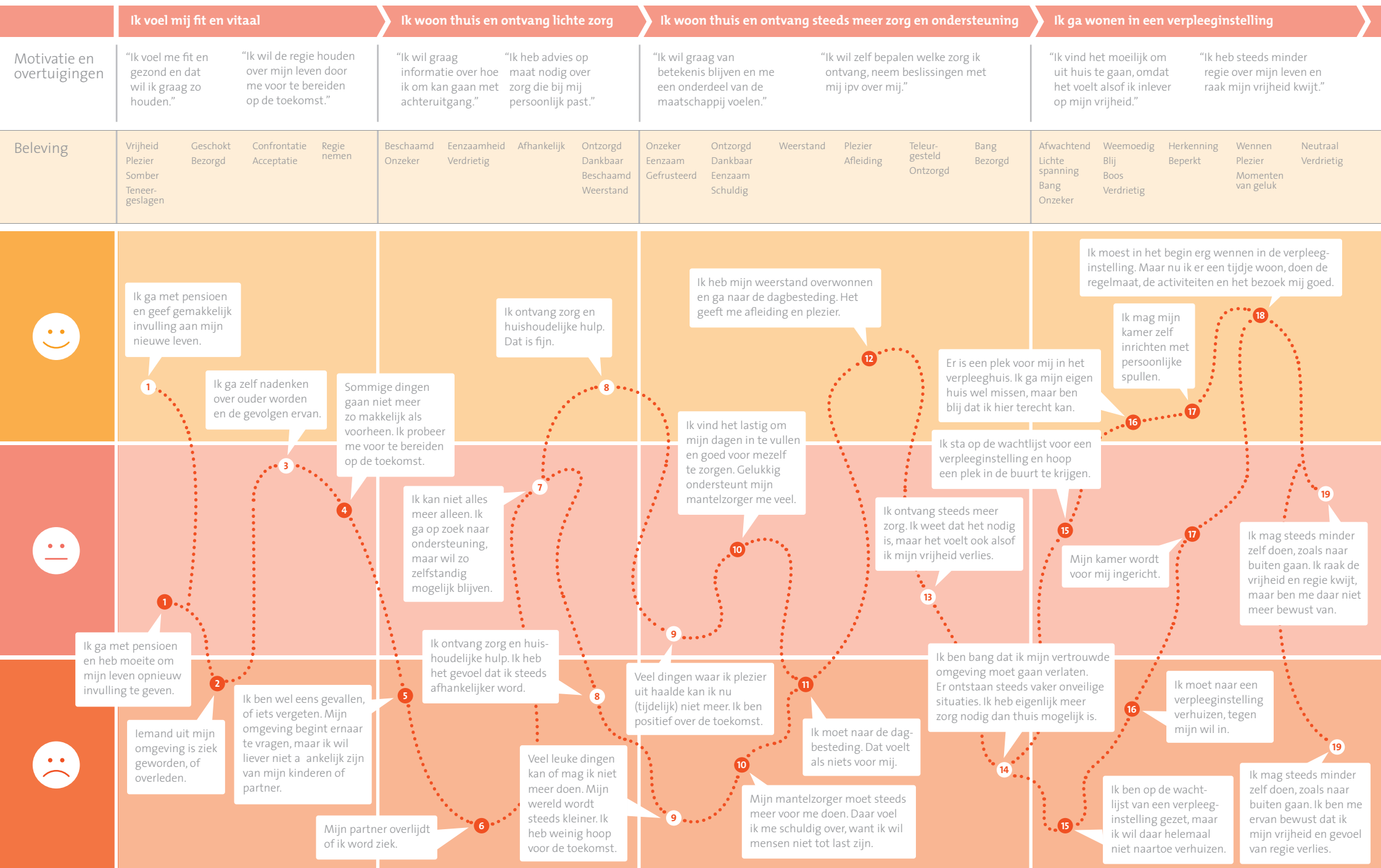
Bovenaan staan de verschillende levensfasen van ouderen door de tijd heen: van zelfstandig thuiswonend tot wonend in verpleeginstelling. Elke fase bestaat uit een aantal gebeurtenissen, genummerd 1 t/m 19.

Bij al deze gebeurtenissen hoort een bepaalde emotie die wordt weergegeven in een curve. De meest positieve beleving staat bovenaan en de negatieve onderaan. Ouderen kunnen verschillend reageren op bepaalde gebeurtenissen. Dit is te zien aan de splitsingen in de curve. Ook gelden sommige gebeurtenissen maar voor een deel van de ouderen. In dat geval is de gebeurtenis lichter van kleur.



“Ik heb een mooi leven, maar ik mis mijn vrouw. Als ik thuis kom... de muren zeggen niks”

Levensreis ouder worden





De levensreis in kaart gebracht

Hieronder staat een lijst met kansen en uitdagingen. Hier wordt voor elke gebeurtenis in de voorgaande levensreis beschreven wat er nog in verbeterd kan worden, zowel binnen de zorg als op breder maatschappelijk gebied. Tot slot zijn sommige nummers van kansen en gebeurtenissen oranje gekleurd. Dit zijn belangrijke momenten waar echt een verschil kan worden gemaakt in het leven van ouderen.

Kansen en uitdagingen op de levensreis van ouderen

- 1 Ondersteun mensen – die het nodig hebben – bij het geven van een nieuwe invulling aan hun leven en help ze om zo lang mogelijk fit en gezond te blijven.
- 2 Maak en onderhoud contact met ouderen wanneer iemand uit hun omgeving ziek wordt of overlijdt.
- 3 en 4 Informeer mensen ter voorbereiding op de toekomst, bijvoorbeeld over toekomstbestendig wonen, financiën, hulpmiddelen en zorgaanbod. Houd het subtiel, want deze doelgroep ziet zichzelf nog niet als oud.
- 5 Bied laagdrempelige ondersteuning bij het omgaan met achteruitgang en de emoties die bij kwalen komen kijken. Geef advies over mogelijke hulp. Het is belangrijk dat er al in een vroeg stadium iemand is met een signalerende functie.
- 6 Geef ouderen emotionele steun wanneer hun partner overlijdt, en help de controle te houden of te krijgen en zelfstandigheid te behouden bij ziekte.
- 7 Maak ouderen wegwijs in alle mogelijke ondersteuningsmogelijkheden, zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven. Zorg dat mensen die gerevalideerd zijn weer naar huis kunnen gaan.
- 8 Bied zorg op maat aan die past bij de persoonlijke situatie van de oudere. Bouw de zorg op in fases en bekijk in samenspraak wat iemand nog wel zelf kan en wil.
- 9 Zorg ervoor dat ouderen van betekenis kunnen blijven voor de maatschappij. Besteed in de zorg meer aandacht aan het risico op eenzaamheid en somberheid.
- 10 Zorg ervoor dat mantelzorgers niet overbelast raken. Vergroot de fysieke zelfredzaamheid van ouderen en ondersteun ouderen met psychologische klachten met het behoud van structuur.
- 11 Maak de overgang naar dagbesteding minder groot.
- 12 Stimuleer de zelfredzaamheid op de dagbesteding, zodat het minder voelt als 'opvang'. Geef mensen de vrijheid om op hun eigen niveau en naar eigen behoefte invulling te geven aan de dag.
- 13 Maak het makkelijker voor ouderen om passende zorg aan te vragen. Bied keuzes en aanpassingsmogelijkheden, zodat de zorg niet eenzijdig opgelegd wordt. Zet, naast de mantelzorger, een multidisciplinair team in om herstelbevorderende ondersteuning te bieden.
- 14 Bied ondersteuning bij het voorkomen van onveilige situaties in en om het huis. Ondersteun en equippeer mantelzorgers bij het volhouden van de zorg voor hun naasten.
- 15 en 16 Maak de overgang naar een verpleeginstelling minder groot.
- 17 Geef ouderen de mogelijkheid om hun nieuwe woonplek persoonlijk in te richten en zorg dat ze zich snel op hun gemak voelen.
- 18 Bied ouderen de ruimte om hun hobby's te blijven uitoefenen en hun bestaande (zorg)contacten te behouden. Geef hun naasten het vertrouwen dat ze goed verzorgd worden en zoveel mogelijk vrijheid behouden.
- 19 Zorg ervoor dat ouderen het gevoel hebben dat ze hun vrijheid behouden.

Samen de schouders onder vernieuwende ouderenzorg

De Duurzame Coalities willen ouderen uitnodigen om middenin de maatschappij te staan en zoveel mogelijk actief deel te blijven nemen aan het leven, ondanks hun eventuele beperkingen. Onder de programmanaam ThuisWaarts worden daarom innovatieve zorgconcepten (projecten, programma's, locaties) op lokaal en regionaal niveau ontwikkeld, die bij gebleken succes opgeschaald kunnen worden binnen Nederland.

De Levensreis en het onderzoek dat hiervoor is uitgevoerd, biedt ons een schat aan kennis en inzicht over de levensfasen, de motivaties en de beleving van 'de nieuwe generatie ouderen'. Door te begrijpen hoe zij in een vroeg stadium van het ouder worden denken, waar zij mentaal en fysiek tegenaan lopen (en dit serieus te nemen), kunnen we methoden, interventies, zorgconcepten en technologieën ontwikkelen die hen helpen zo lang mogelijk zelfstandig, vitaal, actief en van betekenis te blijven en hen helpen zich voor te bereiden op hun toekomst.

Maar, met het programma ThuisWaarts hebben de Duurzame Coalities ook een bredere ambitie. We willen inspireren, kennisdelen en een beweging op gang brengen bij betrokken partijen binnen én buiten het zorglandschap om samen anders te kijken naar de ouderenzorg van de toekomst. Om, vanuit eigen kennis, ervaring en expertise, kansen te zien en concrete oplossingen aan te dragen. Oplossingen die ouderen écht helpen om hun levensreis zo lang mogelijk zelfstandig voort te zetten!

Marianne

"Ik heb echt niet altijd energie om te trainen, maar ik zet door op karakter"

