

Belangrijke data:

- 12 april 2016 Alzheimer Café
- 18 april 2016 symposium 'Niet alles wat kan, hoeft'
- Voor meer informatie zie:
www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl

In dit nummer o.a.:

- Scholing wijkverpleegkundigen
- Gespreksgroepen dementie
- Werkgroep Ouderen en Alcohol
- Project niet alles wat kan, hoeft
- GZO 2020 eerste lijn

Gespreksgroepen dementie weer van start

De gespreksgroepen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers gaan weer van start bij Den Ooiman. Er start een gespreksgroep voor partners en kinderen van mensen met dementie en een gespreksgroep voor partners van mensen met dementie op jonge leeftijd. De bijeenkomsten zijn eens per zes weken. Indien u geïnteresseerd bent kunt u naam en (e-mail)adres doorgeven aan het medisch secretariaat van Sensire (medischsecretariaat@sensire.nl) of 0314-356212.

Werkgroep Ouderen en Alcohol

Veel ouderen vinden het gezellig en lekker om af en toe een wijntje of een advocaatje te nuttigen. Af en toe een glas alcohol geeft over het algemeen weinig problemen. Anders wordt het als iemand alcohol drinkt terwijl hij ook medicijnen gebruikt. Ook moet er rekening mee worden gehouden dat de effecten van alcohol op ouderen anders zijn, omdat het lichaam alcohol op oudere leeftijd slechter verdraagt. Op basis van een verkennend gesprek is gebleken dat diverse professionals in onze regio alcoholproblematiek bij ouderen signaleren en het wenselijk vinden om te onderzoeken welke ontwikkelingen we tot stand kunnen brengen ter bevordering van preventie, signalering en een betere begeleiding bij deze problematiek. Dit gaan we samen met Iriszorg ontwikkelen.

Geïntegreerde zorg kwetsbare ouderen in de West Achterhoek (GZO 2020)

In de afgelopen twee jaar is een werkmodel ontwikkeld om op basis van casefinding en screening kwetsbare ouderen in beeld te krijgen en geïntegreerde en begeleiding te bieden. Deze multidisciplinaire begeleiding is gericht op preventie en proactief acteren en gaat uit van de behoefte (kwaliteit van leven) van de cliënt. Toewijzing van een casemanager voor de cliënt is onderdeel van dit werkmodel.

Dit model is in 10 huisartspraktijken (17 huisartsen) geïmplementeerd en in de afgelopen twee jaar zijn meer dan 500 kwetsbare ouderen volgens dit werkmodel in beeld gebracht en begeleid. De conclusies uit het evaluatierapport zijn zeer positief: huisartsen, wijkverpleegkundigen en welzijnswerkers zeer enthousiast over het werkmodel. Over het algemeen kan gezegd worden dat men middels deze werkwijze meer proactief en preventief werkt, er beter samengewerkt wordt waardoor de kwaliteit van zorg en begeleiding verbetert, er minder doorverwijzingen zijn naar het ziekenhuis/geriater. Inmiddels worden plannen gemaakt voor een doorontwikkeling in de vorm van een Ambulant Team Ouderenzorg, in samenwerking met huisartsen en Menzis.

Symposium: Niet alles wat kan, hoeft

Hoe bereiken we in Nederland dat mensen in de laatste periode van hun leven passende zorg krijgen, die aansluit bij hun wensen?

In het rapport **Niet alles wat kan, hoeft (2015)** worden de mechanismen beschreven die overbehandeling veroorzaken, met als gevolg een tekort aan aandacht voor de kwaliteit van leven en voor andere keuzes dan doorbehandelen.

De samenwerkende organisaties in de West Achterhoek zetten een project op met als doel passende zorg in de laatste levensfase voor mensen in West-Achterhoek te realiseren, dat wil zeggen zorg die past bij de wensen van de mensen. Dit initiatief sluit naadloos aan op het project 'Geïntegreerde Zorg voor Ouderen' zoals hiernaast beschreven.

Op 18 april wordt een symposium georganiseerd in het Amphion in Doetinchem. Voor informatie over het symposium en aanmelding zie de website: www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl

Voeding en Vitaliteit

Het Kennisnetwerk is in een verkennende fase over samenwerking met Agora; een samenwerkingsverband tussen Universiteit van Wageningen, GGD en zorgorganisaties. Het doel van Agora is om in deze samenwerking vraagstellingen uit de praktijk te onderzoeken.

Veroudering gaat gepaard met ziekten en verouderingsprocessen, zoals botontkalking of spierverlies. Er is onderzoek gedaan naar de invloed van voeding en veroudering op het gebied van osteoporose, gezondheid van het brein en verlies aan spiermassa en spierkracht. Resultaten hiervan zijn:

- Het blijkt dat de Nederlander meer mediterrane voeding mag eten. Bij het eten van mediterrane voeding blijkt 25% minder sterfte en 2 jaar langer leven.
- Vitamine D draagt bij aan de reductie van het aantal fractures met 30%. Echter blijkt uit onderzoek dat ouderen uit voeding en door zonlicht niet voldoende vitamine D krijgen. Dit kan aangevuld worden door voedingssupplementen.
- Voldoende eiwit (25-30 g per maaltijd) draagt bij aan het behouden en toenemen van de spiermassa en het verbeteren van functioneren. De spierkracht stijgt met 40%, spiermassa neemt met 1,3kg toe. Bij een onderzochte groep ouderen die geen eiwitten extra innamen bleek verlies van spiermassa. Dus bij het meer gaan bewegen door ouderen is het van belang dat ook het voedingspatroon hieraan wordt aangepast, anders gaat de spiermassa van ouderen achteruit.



Mantelzorgcarrousel

10% van de mantelzorgers is zwaar belast, maar ruim 80% krijgt er juist een goed gevoel van. Om dit zo te houden moet preventie van overbelasting vroeg beginnen. Delen van mantelzorg houdt mantelzorgers langer in balans, de mantelzorgcarrousel Klavervier kan hierbij helpen. De bedoeling van dit project is dat mantelzorgers een (leuke) activiteit doen met een ander dan waar ze zelf mantelzorg voor zijn. In ruil daarvoor doet een collega-mantelzorg (met gesloten beurs) iets leuks doen met hun zorgontvanger. Dit geeft een frisse kijk en doorbreekt de dagelijkse routine. Het bevordert sociale contacten in de buurt en kan isolatie en eenzaamheid verminderen. Er is een carrouselwebsite in ontwikkeling waarop afspraken worden gemaakt en die bijhoudt of het aantal klavervieren in evenwicht blijft. Voor elk uur iets doen met een andere mantelzorg levert en klavervier op en een uur ontvangen kost een klavervier. Iedereen kan mee doen, jong en oud, ongeacht de reden van mantelzorg. Het wijkteam, zorgbelang en een vrijwilligerscarrousel ondersteunen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Carla Schölzel, projectleider: 0315 327664 of c.scholzel@me.com.

Scholing wijkverpleegkundigen

Zorg zo dichtbij mogelijk organiseren en pas in een laat stadium op te schalen naar duurdere meer gespecialiseerde vormen van zorg is de visie in onze regio. Mede ook door veranderingen in de ZVW ligt het casemanagement nog nadrukkelijker bij de wijkverpleegkundigen.

Het vervullen van deze rol bij mensen met dementie en de mantelzorgers vraagt kennis van dementie en inzicht in de rol van casemanager bij mensen met dementie; de begeleiding van mensen met dementie en het systeem is immers veelomvattend. Om deze reden is een cursusprogramma ontwikkeld en worden op dit moment 140 wijkverpleegkundigen van diverse organisatie in de Achterhoek geschoold door het Kennisnetwerk.



Verder nog in ontwikkeling...

- Verkennen van een campagne hoe bereik je ouderen thuis in samenwerking met buurtcoaches.