

“Meer aandacht voor eten en drinken, een gelukkiger leven en langer zelfstandig”

WIE IS PHYLLIS?

Ze komt van oorsprong uit de zorg en heeft altijd belangstelling gehad voor eten en drinken en alles wat daar belangrijk in is. “Ik ben zeer divers geschoold en alles wat ik studeerde, had met mijn passie voor eten en drinken te maken. “Omdat ik hier graag meer mee wilde doen dan in het algemeen in de zorg mogelijk is, begon ik in 2008 met mijn eigen bedrijf. Ik deed een onderzoek, schreef een boek en adviseer en implementeer nu projecten voor zorginstellingen. Zowel intramuraal als in de wijk.

Mijn boek kwam ook in handen van Antoon Verhaak van Actief Burgerschap. Zij bespraken het principe met de wethouder en zo ontstond het plan om deze visie en werkwijze in Heeswijk-Dinther als pilot toe te gaan passen. Met de bedoeling om kwetsbare ouderen preventief te ondersteunen om langer zelfredzaam te kunnen laten blijven in hun thuissituatie.

De regering heeft ons immers allemaal de opdracht gegeven langer zelfstandig te blijven en het principe van deze methode zou ons hier in kunnen ondersteunen.”

Dit had tot gevolg dat met ingang van 1 januari 2017 het project ‘Langer zelfredzaam’ is gestart met als doel deze visie en werkwijze met de mensen uit het dorp te delen.

UITLEG VAN HET PRINCIPE

Wie kan dat beter dan Phyllis zelf. Zij schrijft het volgende: ‘Bij eten en drinken komen veel verschillende handelingen kijken. Je bent met je hersenen actief, omdat je moet nadenken over wat je wilt eten, plannen om alles op tijd klaar te hebben en rekenen over de hoeveelheden en kosten. Daarnaast ben je fysiek veel bezig in het gehele proces van eten en drinken: je moet lopen, tillen, snijden, smeren, verpakkingen openmaken, inschenken etc. Dit zijn heel veel verschillende handelingen, waarvoor heel veel verschillende spieren worden aangesproken. Ook gebruik je hierbij regelmatig sociale vaardigheden: bij de juffrouw van de

kassa, het groeten van iemand die je onderweg tegenkomt of het afspreken van een tijd waarop je met de buurvrouw koffie gaat drinken. En tot slot is eten en drinken belangrijk om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, zodat je voldoende energie houdt om actief en gezond te blijven, weerstand houdt om niet ziek te worden en om op het juiste gewicht te blijven.

Als je op deze manier naar eten en drinken kijkt, dan is dit een heel divers oefenterrein dat niet alleen in ieders huishouden aanwezig is, maar waarop je op dagelijkse basis allerlei vaardigheden actief en functioneel kunt houden door ze te blijven oefenen. Dit helpt je dan om

langer zelfredzaam te blijven op een zo prettig mogelijke manier. Door deze vaardigheden dagelijks te blijven uitoefenen, blijf je ook fit genoeg om andere dingen te doen.

Vaak zijn we er ons helemaal niet zo van bewust dat al die handelingen die we rondom het eten en drinken moeten doen, zoveel omvattend zijn en zoveel voor ieder individu kunnen betekenen in het fit en happy blijven. Deze bewustwording maar ook het delen van kennis en hoe e.e.a. gemakkelijk is toe te passen in de eigen thuissituatie, dat is wat het project gaat inhouden.’

HET PROJECT

Voor de uitvoer van het project is gekozen om dit te doen met een groep mensen die één maal per week samenkomen op Bernrode, in de ruimte van het KBO. Deze ouderen wonen zelfstandig thuis en hebben er voor gekozen om een keer in de week onder begeleiding van een professional en met behulp van een aantal vrijwilligers een gezellige middag door te brengen. In samenspraak met hen en hun familie zal gekeken worden hoe actief blijven in dagelijkse dingen zoals eten en drinken hen kan helpen langer zelfstandig te blijven met een zo goed mogelijke kwaliteit van leven. En zo te kijken wat voor invloed dit op den duur op hun gezondheid en welzijn heeft.

Daarnaast komen er ook bijeenkomsten voor professionals, vrijwilligers en inwoners van Heeswijk-Dinther. Zodat we iedereen op die manier er bij betrekken en de kennis hierover met hen kunnen delen.

Begin 2018 zijn de resultaten van dit project bekend en worden ze met belangstellenden gedeeld. In de tussentijd kan iedereen die geïnteresseerd is in het project, de activiteiten volgen via Facebook ‘Langer zelfredzaam’.

Naast de gemeente als opdrachtgever, hebben Laverhof, CZ/VGZ namens alle zorgverzekeraars en de GGD dit project mogelijk gemaakt.