

# Persbericht

## ‘Actief blijven met eten & drinken maakt mensen langer zelfredzaam’

**Bernheze - Het onderzoeksproject ‘Langer Zelfredzaam’ laat zien dat preventief ondersteunen op dagelijkse activiteiten als eten & drinken, bijdraagt aan een langere zelfredzaamheid met een betere kwaliteit van leven. Maar ook dat de huidige ondersteuning nog te weinig gericht is op wat de betreffende persoon zelf belangrijk vindt. Daardoor heeft deze eerder een verzwakkend effect op de zelfredzaamheid, dan dat hij deze versterkt. Het project ‘Langer Zelfredzaam’ in Bernheze, met als projectleider [Phyllis den Brok](#), laat zien dat een positieve aanpassing hierin mogelijk is, zonder extra kosten.**

Uitgangspunt van het project is dat de maatschappelijke ontwikkeling dat (kwetsbare) ouderen langer thuis blijven wonen, vraagt om een andere ondersteuning. Niet alleen vanuit gemeente, zorg- en welzijnsorganisaties, maar ook vanuit vrijwilligers en mantelzorgers. Startpunt voor dit project was een groep ouderen die deelnemen aan een vrijwillige dagbesteding. Door te kiezen voor een praktische uitwerking, met eten & drinken als middel, is de aanpak voor iedereen en in elke situatie toepasbaar. Door bij de uitvoer van het project uit te gaan van wat de ‘oudere’ belangrijk vindt en hem daarin te versterken, is het project een praktische toepassing van [Positieve Gezondheid](#).

Concrete resultaten zijn binnen het project onder meer behaald op gebied van een kwalitatief betere ondersteuning voor de (kwetsbare) oudere. Hierbij moet gedacht worden aan betere gespreksvoering, preventief beschikbaar maken van relevante informatie, minder of andere inzet van ondersteuning, beter aansluiten bij de dagelijkse leefwereld, gebruik van de dagelijkse activiteit van eten & drinken als succesvol ondersteuningsmiddel voor een langere zelfredzaamheid, en bewustwording bij professionals, mantelzorg en vrijwilligers over de mogelijkheden die deze aanpak biedt.

Phyllis den Brok is met [‘Actief met Eten’](#) in november 2018 de Brabantse Keuken voor WeAreFood.

### **Samenwerking**

Het project vond plaats in opdracht van de gemeente Bernheze. Deelnemende partijen waren naast de ouderen en de gemeente Bernheze, zorginstelling Laverhof, burgerorganisatie Actief Burgerschap en GGD Hart voor Brabant. Het project is mede mogelijk gemaakt door de zorgverzekeraars CZ en VGZ namens alle zorgverzekeraars.

In onderstaande bijlage staan kort de resultaten en conclusies van het onderzoeksproject. Voor het volledige eindverslag van het onderzoeksproject ‘Langer Zelfredzaam’ in Heeswijk-Dinther, [klik hier](#).

## **Bijlage resultaten project 'Langer Zelfredzaam'**

### **Het project heeft de volgende resultaten en conclusies opgeleverd:**

- Ouderen willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen, maar wel vanuit eigen normen, waarden en keuzes. Uitgaan van de eigen mogelijkheden en wat zij belangrijk vinden is daarbij voor hen essentieel.
- Extra preventieve ondersteuning bij deze langer durende zelfredzaamheid is voor hen erg welkom. Belangrijke aspecten daarbij zijn: niet normatief, laagdrempelig in zowel beschikbaarheid als taal en gericht op mogelijkheden in plaats van wat niet kan.
- De inrichting van de huidige dagbesteding draagt niet bij aan langere zelfredzaamheid thuis, maar verzwakt deze eerder. Redenen hiervoor zijn het 'stigmatiseren' van ouderen als kwetsbaar, de passieve setting waarin deze veelal plaatsvindt, het ontbreken van een koppeling tussen de invulling van de dagbesteding met de rest van de week (en daarop anticiperen), en het inzetten van vrijwilligers (waardoor automatisch het beeld ontstaat dat de deelnemers aan de dagbesteding 'het zelf niet meer goed kunnen').
- Vanuit een andere aanpak zijn binnen het project al veel goede resultaten behaald. Daarbij is begonnen met bewustwording, gekoppeld aan coaching on the job of werken aan de hand van concrete casussen. Naast het voeren van gesprekken vanuit een bredere kijk op gezondheid, resulteerde dit ook in meer eigen regie voor de deelnemers met concreet meer zelfredzaamheid, andere vormen van ondersteuning (b.v. niet wekelijks persoonlijke begeleiding maar tweemaandelijks een gesprek) en een andere aansturing van ondersteuners.
- Een centrale cliënt-ondersteuner, liefst zonder zorgachtergrond, kan veel betekenen voor de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven van de kwetsbare persoon. Dit resulteert onder andere in het beter gehoord worden van de kwetsbare persoon en kwalitatief betere ondersteuningsoplossingen, die vaak ook minder tijd (en daarmee geld) kosten.
- Ondank de al behaalde resultaten zijn binnen zowel gemeente, zorg- en welzijnsinstellingen als mantelzorgers en vrijwilligers nog veel verbeterstappen mogelijk om dit op een zo goed mogelijke manier te realiseren. Met name het blijven focussen op het belang van de 'kwetsbare' persoon, en dit continue als leidraad te nemen (ook in de gespreksvoering), draagt bij aan een beter passende uitvoering.