



Zelfmanagementsupport- en preventieprogramma

SamenOud heeft een Zelfmanagementsupport- en preventieprogramma gerealiseerd met als doel dat ouderen de regie houden over hun gezondheid en welbevinden, zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Het programma ondersteunt en versterkt de eigen kracht van ouderen. Het Zelfmanagementsupport- en preventieprogramma is in de eerste plaats een integraal onderdeel van de ondersteuning die de casemanagers bieden aan de kwetsbare ouderen en ouderen met complexe zorgbehoeften. Daarnaast zijn er drie interventies ontwikkeld: SamenOud-dagen, een nieuwsbrief en speciale SamenOud-activiteiten.

Begeleiding met de handen op de rug

De casemanagers verlenen zorg en ondersteuning met 'de handen op de rug': zo stimuleren ze bijvoorbeeld dat ouderen zelf contact opnemen met hulpverleners bij vragen en zelf initiatief nemen tot het doen van activiteiten of vrijwilligerswerk om hun sociaal netwerk te onderhouden.

SamenOud-dagen

In samenwerking met de lokale zorg- en welzijnsorganisaties worden in elke gemeente SamenOud-dagen georganiseerd. Tijdens deze dagen worden ouderen geïnformeerd over het belang van gezonde voeding, voldoende bewegen en sociale contacten om de kwaliteit van het leven zo optimaal mogelijk te houden. Talloze vrijwilligers helpen bij de organisatie van de SamenOud-dagen. De SamenOud-dagen hebben een vaste indeling met een gezamenlijke opening, informatiemarkt, lunch en een activiteitenprogramma. De activiteiten zijn zeer divers en variëren van workshops over geheugen en veiligheid in en om het huis tot creatief werken, wandel- of fietstocht, bewegen op muziek tot zingen en computerles. Op de informatiemarkt staan stands van lokale (vrijwilligers)organisaties waar de ouderen informatie kunnen inwinnen over gezond ouder worden, mantelzorgondersteuning, vrijwilligerswerk, mogelijkheden die kunnen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen of het meten van hun gezondheidstoestand. De gezamenlijke lunch geeft de ouderen gelegenheid om contacten te leggen.

De ervaring leert dat de SamenOud-dagen door ongeveer een kwart van de ouderen wordt bezocht. Uit verschillende evaluaties bleek dat bijna alle ouderen de dagen als (zeer) nuttig ervoeren en dat ze de dagen met een gemiddeld rapportcijfer 8 waardeerden. Ouderen gaven aan dat ze tijdens de SamenOud-dagen iets hebben geleerd en dat de adviezen of informatie hen helpen om langer zelfstandig te blijven. De ouderen gaven ook aan dat ze nieuwe contacten op hebben gedaan tijdens de SamenOud-dagen en dat ze kennis hebben gemaakt met activiteiten die ze in de toekomst vaker zouden willen doen.

Geïnformeerd worden

“Je probeert zoveel mogelijk om alles te voorkomen, maar ik denk als ik iets...als er iets met ons zou gebeuren, dat je dan natuurlijk wel weet waar je terecht kan. [...] Zo'n boekje heb ik waar alles in staat, dus dat bewaar ik wel [...] Dat heb ik bij jullie op die ochtend [SamenOud-dag] gehad.”
(Robuuste oudere)

“Een diëtiste zat daar en [vertelde] wat ze allemaal voor ouderen doen. En toen kregen we ook allemaal folders mee. Ze gaan ook af en toe uit, met een busje gaan ze dan ergens heen. [...] Dat wist ik dus helemaal niet, nou, daar ben ik toen heen geweest met een kennis van mij.”
(Kwetsbare oudere)

Actief blijven

“Je blijft onder de mensen en dat is belangrijk, dat we onder de mensen blijven. Want als je achter de geraniums gaat zitten dan komen de mensen ook niet bij jou.” (Oudere met complexe zorgbehoeften)

SamenOud-activiteiten

Naast de SamenOud-dagen zijn er ook speciale SamenOud-bijeenkomsten georganiseerd, zoals Samen aan Tafel (gezamenlijk koken), Pekela van Vroeger (met onder andere gesprekken tussen jongeren en ouderen) en een Sint Nicolaasmorgen. Een aantal activiteiten zijn bovendien speciaal ontwikkeld voor SamenOud-deelnemers, waaronder de cursussen ‘Valpreventie/In Balans’, ‘Als botten en spieren protesteren’ en zit-dans. Daarnaast is in het voorjaar van 2014 een Lezingencyclus gestart in samenwerking met een huisarts, een notaris en de gemeente Stadskanaal. De thema's van de lezingen waren suggesties van deelnemende ouderen: ‘Zorg rondom het levenseinde’, ‘AWBZ, een zorg voor U’ en ‘Wat gebeurt er met de AWBZ/Wmo in 2015?’.



SamenOud-nieuwsbrief

Deelnemende ouderen ontvangen twee keer per jaar een nieuwsbrief van SamenOud. Hierin wordt kort verslag gedaan van de SamenOud-dagen en worden tips gegeven over ‘succesvol ouder worden’. Ook worden de lezers geïnformeerd over bijvoorbeeld vrijwilligerswerk en activiteiten in de buurt. Op deze manier worden handvatten aangereikt om actief te blijven of te worden. Tot slot wordt de nieuwsbrief ook gebruikt om de ouderen op de hoogte te houden van de ontwikkelingen in het project SamenOud.

Uit een kleinschalige evaluatie onder dertig deelnemers naar het effect van de nieuwsbrief is gebleken dat de brief door het merendeel van de ouderen gelezen wordt. De ouderen vinden het vooral prettig dat ze op deze manier op de hoogte blijven van ontwikkelingen van SamenOud: “Dan weet ik weer even waar ik aan toe ben, wat we kunnen verwachten”, aldus een van de ouderen.



www.samenoud.nl