

'Positieve gezondheid als leidraad'

26-4-2018 om 06:53

Kwetsbaarheid de baas

GRAVE - Aan tafel, in het gezellige restaurant van Catharinahof, praat ik met Frank Emmaneel over ouder worden en gezondheid. Over knelpunten. Op diverse gebieden. Sociaal, lichamelijk en psychisch. Frank is aan de laatste maanden van zijn studie voor Geriatrisch Fysiotherapeut bezig. Expert bij uitstek dus om te praten over een nieuw project dat wordt opgezet onder de naam “Kwetsbaarheid de baas”. Een project dat wordt ondersteund door de GGD (Caren van Donzel en Ursula Smits), de samenwerkende gemeenten in het Land van Cuijk (Peer Sluimers) en FYNE (de vereniging van samenwerkende fysiotherapeuten: Jasper Huberts, Daniëlle Busch, Shirley Sniekers en Frank Emmaneel).



Frank Emmaneel.

Frank: “We hebben diverse aanleidingen gevonden. De ouderen kennen we tegenwoordig in een soort dubbele vergrijzing. Eerst de traditionele vergrijzing, maar ook de vergrijzing van een groeiende groep mensen van 80 plus. De prevalentie van kwetsbare ouderen stijgt. In Grave zijn dat er momenteel ongeveer 240. Die wonen ook langer thuis. We krijgen geregeld signaleringen van problemen buiten ons eigen beroepsdomein. Bovendien is er geen integrale aanpak en is het netwerk niet optimaal, wat dan weer extra tijd vergt”. Op een grafiek laat Frank zien hoe de diverse functies tot een bepaalde leeftijd met regelmaat een beetje dalen en vanaf een bepaald moment heel wat sneller. Het doel op lange termijn is “Het voorkomen of verminderen van sociale, psychische en fysieke kwetsbaarheid bij ouderen”.

Frank: “Het projectdoel is het testen van de effectiviteit en praktische haalbaarheid van een integrale, vroegtijdige signaleringsprocedure bij

ouderen, ter voorkoming of vermindering van kwetsbaarheid. We gaan dat met de eerder genoemde groepen doen door een meting volgens de EFIP-score, met behulp van een vragenlijst. Vervolgens gaan we indexeren, bieden passende, preventieve maatregelen en maken gebruik van een follow up om het resultaat inzichtelijk te maken. We nodigen in de gemeente Grave 500 mensen uit, in vier leeftijdsgroepen: 65-69, 70-74, 75-79 en 80-84. Ongeveer 250 mensen worden uitgenodigd om deel te nemen. Zij krijgen dus de vragenlijst, fysieke metingen en een advies van het fysiek domein (een beweegadvies). Dat wordt gevolgd door een aanvullend gesprek over positieve gezondheid en een advies in het sociaal domein. Alles vindt plaats in Catharinahof.

Positieve gezondheid

Als Frank Emmaneel het heeft over positieve gezondheid, wil ik daar wel wat meer over weten. Hij laat me het gespreksinstrument zien: “Ik zal de verschillende aandachtspunten met enkele voorbeelden eruit lichten. We beginnen met het dagelijks functioneren. Dus praten we over zorg voor jezelf, je eigen grenzen kennen en je kennis van gezondheid. Het tweede punt gaat over de lichaamsfuncties. Logisch dat we dan praten over onder meer klachten en pijn, maar ook over slapen, eten en bewegen. Ook het mentaal welbevinden komt aan de orde: hoe zit het met het onthouden, de concentratie, het omgaan met verandering. Dat soort dingen. Ook vragen we of de persoon vaak vrolijk is. Soms zien we dat al bij het binnenkomen. Een ander onderwerp is de zingeving. Over levenslust, vertrouwen hebben en accepteren. Bij kwaliteit van leven, hebben we het o.m. over genieten en gelukkig zijn. Over balans en veiligheid. Tenslotte praten we over meedoen. Over sociale contacten, steun van anderen. Erbij horen”.

Werkwijze

Frank Emmaneel is jong en enthousiast. Hij is blij met de samenwerking tussen gemeenten, GGD en FYNE: “Vergeet ook de huisartsen niet, die we,

als het nodig is, te hulp zullen roepen”. Maar eerst nog de werkwijze. Frank: “De mensen krijgen een uitnodiging per brief. De selectie daarvoor is willekeurig. Aanmelden kan telefonisch of per mail. Stap 2 is de afname van de EFIP-vragenlijst in interviewvorm en de afname van een korte vragenlijst over vermoeidheid/activiteitsniveau. Dit alles door een vrijwilliger op de locatie Catharinahof. De geriatrie-fysiotherapeut doet vervolgens de terugkoppeling van de EFIP, de fysieke metingen, het advies fysiek domein en het inplannen van het volgend gesprek. De GGD en het Sociaal kernteam van Grave vervolgt met een persoonlijk gesprek. Over de uitslag van de EFIP en de positieve gezondheid en komt tot een advies over het sociaal domein. Stap 5 is een eventuele uitvoering van preventieve interventies. Bijvoorbeeld bij activiteiten van KBO of sportvereniging. Maatjesproject of ondersteuning via SGOG. De laatste stap is een follow up. Voor een ernstig kwetsbare persoon 3 en 6 maanden. Voor een kwetsbaar persoon 6 maanden. Er volgt nog een herhaling van de testprocedure en de procedure wordt afgesloten door een evaluatie van effect en tevredenheid”.

Een flink en goed uitgedacht programma ligt voor me. Ik durf amper over de kosten te beginnen. “Door de subsidies is het voor de ouderen helemaal gratis. Sterker nog, voor iedereen die het project afrondt, hebben we nog een presentje”, lacht Frank.

Het project “Kwetsbaarheid de baas” start al op 16 mei. De werkgroep heeft het schema precies rond. Frank: “Op 16 mei gaan de uitnodigingen de deur uit. Vóór de zomer hebben we dan iedereen gezien. Na de zomervakantie komen de eerste groep kwetsbare ouderen terug. Het programma loopt nog tot eind 2018”.

Een dikke pluim op de hoeden van de vijf gemeenten, de GGD (Hart voor Brabant) en de fysiotherapeuten van FYNE. Geen woorden maar daden ten behoeve van de oudere medemens.



Catharinahof.