

SAMENWERKING SLEUTEL TOT SUCCES IN RENKUM

Het inrichten van de ketenaanpak valpreventie is een actueel thema waar veel Gelderse gemeenten mee bezig zijn, mee worstelen of nog mee moeten beginnen. In de gemeente Renkum zijn de eerste stappen gezet. Als spelmaker van sport en bewegen in Gelderland stimuleren wij vanuit het programma Gezond door sport en bewegen het sportdomein een rol te pakken als het gaat om valpreventie. Mede daarom organiseerden wij een rondetafelgesprek met de samenwerkingspartners in deze gemeente. In het gesprek delen de hoofdrolspelers de lokale aanpak en geleerde lessen. Een inspirerend voorbeeld voor andere gemeenten om met valpreventie aan de slag te gaan of die door te ontwikkelen.

Terwijl een groepje inwoners van de gemeente zich rond het middaguur bij de uitgang van het Huis van Renkum klaarmaakt voor een wandeling, melden beleidsmedewerker zorg & welzijn Anneke Hooijer, buurtsportcoach Gaia van Deursen en fysiotherapeut Annika Kulcke zich in het inloop- en ontmoetingscentrum. Met een ouderwetse kletspot op tafel wordt het trio welkom geheten door Rosa Holtslag-Roelvink, projectcoördinator bij de GSF en op dit moment als projectleider valpreventie actief voor de gem. Renkum. Doel van de ontmoeting is enerzijds om de stand van zaken rondom de ketenaanpak valpreventie in Renkum te bespreken en anderzijds gemeenten te informeren én te inspireren.

Hoe belangrijk zijn de vindplekken van 65-plussers, zoals dit buurthuis waar we nu zijn?

“Heel belangrijk”, zegt buurtsportcoach Gaia na de eerste kaart te hebben getrokken. “De ketenaanpak zoals we die nu aan het opzetten zijn heeft tot dusver voornamelijk achter de schermen plaatsgevonden. Uiteindelijk gaat het erom dat we het voor de inwoners doen, zodat de valpreventie zichtbaar wordt en de mensen ons weten te vinden. De ervaring met andere projecten leert dat deze doelgroep zich niet gemakkelijk laat begeleiden of laat verleiden tot het aanbod. Dus ik denk zeker dat het buurthuis waar we nu zitten een hele belangrijke plek. We kunnen het super goed neerzetten, maar als er straks niemand op afkomt, dan is dat een gemiste kans. Niet alleen voor ons, maar zeker voor de mensen die er baat bij kunnen hebben.”

‘Deze samenwerking moet als voorbeeld dienen die moet leiden naar meer en betere samenwerking op andere thema’s en beleidsterreinen’

Rosa kan dit beamen: “Ik hoor ook in andere gemeenten dat die vindbaarheid als de belangrijkste hobbel wordt gezien. Het aanspreken van de doelgroep die we normaal gesproken niet zomaar weten te bereiken. Dan kijk je ook naar plekken binnen het zorgdomein waar ze toch al komen, zoals de huisarts, de fysiotherapeut en de apotheek. Als we nog meer stakeholders toe kunnen voegen aan de keten, zou dat een hele mooie volgende stap zijn.”

Wat kunnen we van deze aanpak leren met het oog op andere ketens, nu en in de toekomst?

“Die vraag is mij op het lijf geschreven”, zegt Anneke Hooijer lachend. “Ik denk dat deze samenwerking echt een goed voorbeeld is hoe je constructief tot mooie resultaten kunt komen. De ketenaanpak valpreventie is niet voor niks één van de vijf landelijke regionale aanpakken voor alle gemeenten. Een succesvol voorbeeld als deze hebben we heel erg nodig om andere programma’s op dezelfde manier aan te vliegen. Met succesvol bedoel ik dat je alle neuzen alleen in dezelfde richting krijgt als je mensen voortijdig informeert, enthousiasmeert en meeneemt in het proces. Dat iedereen, van stakeholder tot inwoner, een stukje verantwoordelijkheid en motivatie voelt en ook krijgt. Dat is wat nodig is om deze aanpak te borgen binnen de gemeente. Uiteraard is het de primaire verantwoordelijkheid van de gemeente dat het staat. Maar wat is de gemeente zonder partners die hun steentje bijdragen? Ik ben van mening dat we dit hier heel goed tot uitvoering

hebben gebracht. Tot voorheen was het niet zo heel logisch dat er met zorgpartijen werd samengewerkt. In contractvorm zeker niet. Dat komt omdat medische zorg onder de zorgverzekeringswet valt en dat ligt bij de zorgverzekeraar. Ik zie dan ook vanuit de zorgverzekeraar een rol. Dat die zijn best doet om de aansluiting te vinden en meebeweegt met het lokale tempo.”

Annika: “Niet alle zorg is verzekerde zorg waardoor sommige inwoners buiten de boot dreigen te vallen ten aanzien van ondersteuning of een interventie die hen wel goed kan helpen. Dan is het heel fijn dat we die groep, in samenwerking met de gemeente, de buurtsportcoach en de Gelderse Sport Federatie, wel de mogelijkheden kunnen bieden. En vergeet niet, op die manier kunnen kosten worden bespaard in de zorg. Als iemand op een gegeven moment in een verpleeghuis terecht komt of wel thuis blijft wonen, maar wel volledige verzorging nodig heeft, is het altijd duurder dan dat je tot een andere oplossing komt waarbij vitaliteit en zelfredzaamheid een belangrijk uitgangspunt is.”

Wat is de grootste uitdaging bij deze ketenaanpak?

“Dat we het eenvoudig maken”, zegt Annika resoluut. “Het is voor het eerst dat we op deze manier met elkaar samenwerken. Je moet een beetje aan elkaar wennen en kijken naar de meerwaarde van iedereen. En hoe we elkaar kunnen aanvullen. Ik had in het begin geen goed beeld bij de werkzaamheden van de gemeente op dit thema. De buurtsportcoach, daar had ik wel eens van gehoord, maar wat kan die betekenen? Door met elkaar samen te werken krijg je pas een goede indruk wat iedereen doet en hoe je elkaar kunt aanvullen. Van het onbekende het bekende maken.”

“Herkenbaar”, bevestigt Rosa. “Alleen dat al is een stap naar andere samenwerkingen. Door elkaar te leren kennen kom je er achter wat ieders rol is. Wat kunnen we met deze partijen, elkaars ambities, energie en kwaliteiten en netwerk nog meer doen. Dat, samen met wederzijds vertrouwen, is een belangrijke basis voor voor toekomstige projecten.”

Anneke: “We zoeken ook de grens op van de samenwerking. Wat kunnen we nog meer doen? Ik ben zeker positief gestemd dat het ook op andere beleidsterreinen toegepast kan worden. Ik ben mij er bijvoorbeeld van bewust dat ook de werkdruk bij fysiotherapeuten en huisartsen hoog is. Daarom is het erg fijn dat we deze samenwerking tot stand hebben gebracht. Hoe we elkaar kunnen ontzorgen en verder helpen. Het is nu heel duidelijk waar ieders kracht ligt.”

Rosa: “De uitdaging is inderdaad om ze aangehaakt te krijgen en te houden door ze goed te blijven informeren. Sommigen voelen zich anders al snel een beetje buitenspel gezet of niet betrokken. Regelmatig een berichtje om partijen op de hoogte te houden over de voortgang is al voldoende. Dan weet iedereen op welk moment ze aan kunnen haken of in actie kunnen komen. Ik zeg altijd, zaai het plantje vroegtijdig, motiveer mensen op een positieve manier, houd ze dichtbij en de betrokkenheid is daar.”

Welke belangrijke stakeholders moeten we vooral niet vergeten te betrekken?

Rosa: “Een beetje een inkopper is de inwoner om wie het gaat. Maar die wordt wel gewoon makkelijk vergeten. Daar wordt veel ‘over’ gepraat in plaats van ‘met’. Je moet heel goed nadenken waar die groep zich bevindt die makkelijk vergeten wordt of niet altijd vooraan in de rij staat. Neem dit buurthuis als voorbeeld, maar ook het welzijnswerk, de professionals die vooral achter de voordeur komen. En niet te vergeten de zorgpartijen waar ze helaas vaak kind aan huis zijn. Dat zijn de plekken waar we ze kunnen vinden. Dat is onze uitdaging voor het tweede half jaar. Dat we naast dat wij als keten operationeel zijn en zoveel mogelijk mensen deel laten nemen aan de cursussen en naar beweegaanbod begeleiden, dat we naderhand goed is om te horen in een evaluatie hoe het is ervaren en dat we de groep die lastig te verleiden is met de juiste benadering en met aanbod dat wel past, kunt bewegen tot de stap naar valpreventie en een actieve leefstijl.”

“En vergeet de sportverenigingen niet”, vult Gaia aan. “We moeten niet alleen kijken naar mensen die al een heel hoog valrisico hebben of weinig bewegen, maar ook kijken naar mensen die regelmatig bewegen, maar misschien wel een hoog valrisico hebben of die juist te weinig bewegen. Je wil dat mensen blijven bewegen en met een goed aanbod bij de sportclub maken we dat zo gemakkelijk mogelijk.”

‘Het zoeken naar de juiste plekken waar de doelgroep zich bevindt en hen aan te laten haken, is de uitdaging voor het tweede half jaar’

Annika: “We hebben op de praktijk weliswaar de oefengroepen waarmee gewekt wordt, maar er zijn ook andere disciplines, zoals ergotherapeuten en diëtisten waarmee we samenwerken. En iedereen komt op zijn of haar manier wel mensen tegen waarvan ze horen ‘ik loop de laatste tijd toch wel wat wankel’, ‘ik mis wat energie’ of ‘ik denk toch wel aan een rollator’. Dat zijn die momenten dat je denkt, wacht even, misschien kunnen we dit zus of zo aanpakken voordat er daadwerkelijk een rollator om hoek komt kijken. Het inzetten van de eenvoudige valrisicotest is dan op z’n plaats. Alle domeinen zouden deze test zonder nadenken gelijk moeten afnemen bij deze groep.”

Anneke: “Kijk, het allermooiste is natuurlijk als je alle disciplines aan elkaar kunt verbinden. Dat is sowieso een wens. Los van alles wat jullie al vertelden, is het inzichtelijk maken van de vindplekken waar mensen komen, een cruciale. Waar komen mensen nu? Ik heb het nog niet gehoord, maar neem de bibliotheek. Een locatie waar veel ouderen komen. Niet alleen om boeken te lenen, maar ook om sociale ontmoetingen te hebben. Dat is bij uitstek een plek waar je ook mensen kunt vinden. Daarnaast het financiële plaatje. Als je iets goed wilt doen heb je budget nodig. Daar moet je als gemeente ook stappen in zetten, van het aanvragen tot het verantwoorden. Echter gemeenten zijn ten aanzien van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) niet echt in de positie om allerlei nieuwe dingen uit te proberen. Het budget is gelabeld. Dan kom je uit bij de overheid die jaarlijks specifieke opdrachten bij gemeenten neerleggen. Belangrijk is dat deze middelen blijvend worden versterkt of in overleg worden afgebouwd. Echt effect van preventieve maatregelen op gezondheidsdoelen zie je namelijk meestal pas na minimaal 10 jaar.”

‘Als fysiotherapeuten kunnen we nog beter met de sportaanbieders samenwerken. Niet alleen in het doorverwijzen maar ook in het uitwisselen van kennis over het werken met een kwetsbare doelgroep’

Welke mogelijkheden zijn er om aan te haken bij bestaande campagnes?

“Toevallig of niet, maar deze vraag is een mooie afsluiter van ons gesprek” aldus Rosa. “Valpreventie klinkt niet per se heel chique of pakkend, maar de term ‘Ik sta sterk’, zoals die landelijk gepromoot wordt, wel. En ik denk dat het ook heel goed is dat wij aanhaken bij deze campagne. Het gaat niet alleen over valpreventie, maar vooral hoe sterk sta je en hoe sterk wil je blijven staan. En hoe kunnen we zorgen dat elke inwoner in Renkum de mogelijkheid wordt geboden om letterlijk én figuurlijk sterk te blijven staan. Het is iets wat heel nauw met elkaar verbonden is, want als je spieren zwakker worden en je inderdaad wat minder stevig staat, neemt het risico op vallen toe. Maar het gaat ook over medicijngebruik, valrisico’s thuis uitsluiten en de juiste voeding. ‘Ik sta sterk’ gaat over je toekomst, fysiek en mentaal. Hoe hangt de vlag erbij en hoe kom ik nog sterk mijn oude dagen door. En dat is waarom we deze keten met hele belangrijke en enthousiaste partijen zijn gestart.”

Gezond door sport en bewegen

Als spelmaker van sport en bewegen in Gelderland stimuleren wij vanuit het programma Gezond door sport en bewegen het sportdomein een rol te pakken als het gaat om Valpreventie. Valpreventie is namelijk veel meer dan het aanbieden van een (erkende) interventie. Het gaat in het bijzonder over gezond ouder worden en dus de aanwezigheid van veelzijdig en toegankelijk aanbod

en een gedegen (warme) doorgeleiding voor zowel de jonge (preventie) als de oudere senior (onderhoud).

Gezond en Actief Leven Akkoord en Sportakkoord II

Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en Sportakkoord II bieden het fundament voor samenhangend gezondheidsbeleid. Op basis van deze akkoorden en de bijbehorende specifieke uitkering (SPUK) kunnen gemeenten een samenhangende lokale aanpak ontwikkelen op het gebied van gezondheid, sport en bewegen én sociale basis.

Contact

Meer weten over de ketenaanpak en wat de GSF kan betekenen? Neem contact op met Rosa Holtslag-Roelvink: rosa.holtslag.roelvink@geldersesportfederatie.nl.