

Digitaal vaardige senioren

# Elkaar opvrolijken in de groepsapp

Senioren in Heeze-Leende kunnen hun fitheid verbeteren of sociaal contact maken na van vrijwilligers te hebben geleerd hoe een smartphone of iPad werkt. Cursusleidster Cintha Bax hoopt dat zorgverzekeraars meer oog krijgen voor dergelijke burgerinitiatieven tot zorg- en eenzaamheidspreventie.

TEKST: GERBEN STOLK FOTO: TRUUS JOPPEN

Iedereen heeft de mond vol van preventie. Zo langzamerhand is de gemeenschappelijke opinie dat we volop moeten inzetten op initiatieven die gezondheidsproblemen voorkomen. Alleen zó kunnen we de stijgende zorgvraag afremmen, zorgverleners ontlasten en de gewenste zorgkwaliteit blijven bieden. In het magazine en op de website van De Eerstelijns (zie <https://www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-6-2020/>) hebben in de afgelopen periode ook vele kenners gehamerd op het belang van preventie: van zorgverleners tot vertegenwoordigers van zorgverzekeringsmaatschappijen. “En toch”, reageerde Cintha Bax op de website, “wordt preventie onvoldoende gezien. Denk eens vanuit de burger. Hoe kan die via de zorgverzekeraar gestimuleerd worden om preventief bezig te zijn?” Voor de redactie was dit aanleiding Bax uit te nodigen zich nader te verklaren. Het leidde tot onderstaande monoloog. Bax was voorheen wethouder en gemeenteraadslid in Heeze-Leende. Tegenwoordig is ze er onder meer projectgroepslid en cursusleidster binnen ZOEM, oftewel Zelfstandig Onbezorgd En Mobiel met je smartphone.

## Informatieachterstand

Bax: “Veel ouderen zitten met een gigantisch tekort aan digitale vaardigheden. Daardoor hebben ze een informatieachterstand en wordt het moeilijker deel te nemen in de maatschappij. Ze weten bijvoorbeeld niet hoe ze op de app van de gemeente, zorgverzekeraar of streekkrant moeten komen.

In Heeze-Leende hebben burgers daarom ZOEM opgezet. Daarbij zijn we ondersteund door de gemeente. De eerste fase is het leren omgaan met de smartphone. De hersenen van de meeste ouderen zijn niet flexibel meer: je moet veel tijd investeren om ze iets nieuws te leren. Je kunt niet zomaar een oudere een telefoon in de handen geven en zeggen: begin er maar aan. Je kunt ook niet een groep senioren in een klaslokaal zetten en uitleg geven

via een groot beeldscherm. Nee, bij ons gaat een oudere samen met een vrijwilliger aan de slag met zijn eigen smartphone. Heel concreet: zo zet je het apparaat aan en uit, hier zit WhatsApp, op deze manier stuur je een appje, hiermee maak je een foto, zo kom je op internet terecht et cetera. Dat wordt allemaal net zo lang herhaald totdat het een beetje beklijft.

## 'Zijn zorgverzekeraars voldoende bekend met burgerinitiatieven voor preventie van zorg en eenzaamheid?

Zeker tijdens de coronatijd hebben we gezien dat mensen baat hadden bij hun aangeleerde digitale vaardigheden. Ze vertelden ons blij te zijn dat ze via hun smartphone of iPad konden beeldbellen met hun kinderen en kleinkinderen. Of ze hadden er plezier in om via een groepsapp berichtjes te sturen en foto's en filmpjes te delen met andere cursisten. Ze vrolijkten elkaar op; het was een vorm van eenzaamheidspreventie in coronatijd.

## Snel aanwezig na val

Dit gebeurt bij senioren die meedoen aan ZOEM-fit, een andere tak van ZOEM. Mensen kunnen ervoor in aanmerking komen zodra ze uit de voeten kunnen op hun smartphone. Het gaat om een app met beweeginstructies, onder andere bedoeld voor mensen die niet meer kunnen sporten. Je ziet bijvoorbeeld op een filmpje hoe je zittend in je stoel arm- en beenoefeningen kunt doen. Voor senioren die nog autorijden, zijn de nekbewegingen belang-



Vijf 80-plussers, vijf 75-plussers en vrijwilligers helpen elkaars digitale vaardigheden te verbeteren.

rijk. De deelnemers aan ZOEM-fit komen wekelijks een keer bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en te zien op welke van de tien levels ze zitten.

De levels gaan over de mate waarin iemand valrisico loopt. Want valpreventie was een belangrijke reden om ZOEM-fit op te zetten. Valdetectie hoort er ook bij: de telefoon is verbonden met een clip, bijvoorbeeld aan de kleding bevestigd, die een signaal geeft als de deelnemer valt. In eerste instantie gaat dit signaal naar een kind, kennis of buurman of -vrouw. Een van deze zogeheten nood-contactpersonen woont dichtbij. Je wilt niet dat iemand met een hersenbloeding pas de volgende dag wordt gevonden. Hoe eerder zorg wordt ingeschakeld na een val, hoe minder zorg vaak uiteindelijk nodig is op de langere termijn. Een nood-contactpersoon is snel ter plekke en kan erger voorkomen door actie te ondernemen.

De inwoners van Heeze-Leende die deze initiatieven hebben genomen, vinden het belangrijk dat ze worden voortgezet. Sterker, we willen de zorg- en eenzaamheidspreventie graag uitbreiden binnen de gemeente. Maar hoe? In het begin heeft de gemeente ons ondersteund. Ze financierde toen onder meer ieders maandelijkse licentiekosten voor de app die nodig was. Daar zijn we

dankbaar voor, maar nu is het beëindigd. Wij willen dat nieuwe deelnemers financieel worden ondersteund, bijvoorbeeld als het gaat om de licentiekosten.

## Hartenkreet

Mijn vraag is: zien zorgverzekeraars dit soort waardevolle burgerinitiatieven? En kan het niet zó geregeld worden, dat zorgverzekeraars mensen stimuleren preventief aan de slag te gaan? Ik ben 75 jaar en heb nog geen zorg nodig. Maar mijn zorgverzekeraar belt me niet met de boodschap: u bent nog vitaal, heeft u iets nodig om dat zo te houden en eventuele zorg in de toekomst te voorkomen? Dat zit niet in het systeem. Maar als ik morgen een lelijke val maak of een herseninfarct krijg en de zorgverzekeraar moet hoge behandelkosten vergoeden, tekenen ze bij het kruisje. Dát zit wel in het systeem. In de ideale situatie attendeert de huisarts of de gemeente, uitvoerder van de Wmo, een senior op een project als het ZOEM-programma en bekostigt de zorgverzekeraar vervolgens automatisch de deelname aan zo'n project. Mijn hartenkreet is dat zorgverzekeraars beter bekend raken met dit soort burgerinitiatieven en het voor burgers mogelijk maken mee te doen aan projecten op het vlak van zorgpreventie en eenzaamheidspreventie.” <<