



Streven naar geluksgevoel
in Capelle aan den IJssel

Coach pakt eenzaamheid ouderen aan

Net als in andere gemeenten wonen in Capelle aan den IJssel ouderen langer thuis. Omdat onder deze groep relatief veel eenzaamheid voorkomt, is in deze plaats sinds een jaar een coach actief die kwetsbare ouderen motiveert meer te ondernemen. De ouderencoach werkt nauw samen met huisartsen en poh's.

TEKST: MARIËT EBBINGE **BEELD:** MOHAMED HASSAN / PIXABAY

Om eenzaamheid terug te dringen onder ouderen is in 2019 een proefproject gehouden met een ouderencoach in de wijk Schenkel in Capelle aan den IJssel. Doel was (huisartsen)zorg en welzijn met elkaar te verbinden. Beleidsadviseur van de gemeente David Keers: "Ik kan het niet wetenschappelijk onderbouwen, maar als het op welzijnsgebied goed gaat met mensen, hebben ze vaak minder zorg nodig of kan de zorg worden uitgesteld. Dat vermindert de druk op de huisartsenpraktijk." Carla Janssen, poh somatiek voor de gezamenlijke huisartsen in Capelle, beaamt dit deels. "De ouderencoach

kan er inderdaad voor zorgen dat de druk op ons werk of dat van de huisarts minder wordt. Als een persoon zich eenzaam voelt en de ouderencoach gaat met hem aan de slag, waardoor hij een betere kwaliteit van leven gaat ervaren, kan het betekenen dat wij daar niet meer naartoe hoeven of dat iemand minder het spreekuur bezoekt. Maar bij ouderen spelen vaak meerdere dingen tegelijkertijd, onze zorg en die van anderen blijven dan ook nodig. Iemand kan bijvoorbeeld én ondersteuning krijgen van de Wmo-consulent én van een ouderencoach én van ons als hij ook somatische klachten heeft."

Verwijzen

De ouderencoach die aan de pilot meedeed was Esther Schouten. Inmiddels heeft ze, evenals twee assistent-ouderencoaches, een vaste aanstelling en werkt ze in dienst van welzijnsorganisatie Welzijn Capelle. Ze legt uit hoe de samenwerking tussen huisartsen, poh's en de ouderencoach er in de praktijk uitziet. "Soms komt er iemand op het spreekuur van de huisarts of poh met klachten die niet of niet alleen medisch te verhelpen zijn. Als na doorvragen blijkt dat het op sociaal vlak niet goed met iemand gaat, roepen ze mij of een van mijn collega's erbij."

Janssen heeft bijvoorbeeld Schouten ingeschakeld bij een vrouw die haar man had verloren en depressief was. "Deze vrouw had veel dingen aan haar echtgenoot overgelaten, waaronder het internetbankieren. Esther probeert nu haar zelfstandigheid te vergroten. Ze heeft onder meer iemand erbij betrokken die de vrouw leert digitale betalingen te doen."

De ouderencoach kan op haar beurt ook problemen bij een oudere vaststellen die thuishoren bij de huisarts of poh. Janssen: "De ouderencoach kan signaleren dat iemand bijvoorbeeld verward is of een somatische klacht heeft. Zij brengt deze persoon dan bij de huisarts of een poh onder de aandacht. Het is bijvoorbeeld voorgekomen dat Esther bij ons aangaf dat iemand vond dat hij suffig werd van zijn medicatie. Het is overigens niet zo dat we de ouderencoach preventief inzetten, bijvoorbeeld om vallen bij ouderen te voorkomen. Daarvoor blijven de poh's verantwoordelijk."

Positieve gezondheid

Is iemand aan de zorgen van Schouten toevertrouwd, dan zal ze bij het eerste bezoek aan de hand van een meetinstrument vaststellen hoe het met de oudere gaat. Dit instrument, *Mijn positieve gezondheid*, is voortgekomen uit de gezondheidsbenadering met dezelfde naam en bestaat uit zes domeinen. De oudere geeft zichzelf op elk domein een cijfer. Op deze manier komen de problemen die iemand op de verschillende gebieden ervaart naar boven. Vaak blijkt uit de meting ook dat mensen een minder goede kwaliteit van leven ervaren. Ze voelen zich eenzaam. Soms verwijst Schouten dan naar een geestelijk verzorger, maar meestal gaat ze zelf met de persoon verder. "Als blijkt dat de oudere meer sociale contacten wil, kan ik daarbij helpen."

Volgens Schouten zijn veel problemen van de ouderen die ze bezoekt te herleiden tot eenzaamheid. "Eenzaamheid is meestal het gevolg van zogenoemde *life events*. Het overlijden van een dierbare, gedwongen moeten verhuizen of verlies van een baan kunnen mensen uit balans brengen. Een zinvolle dagbesteding valt weg, de eenzaamheid slaat toe." Voor mensen die zich eenzaam

'Je hebt iemand nodig die je stimuleert weer dingen te doen'

voelen is het moeilijk zelf stappen te zetten. "Eenzaamheid gaat in je hart en je hoofd zitten. Je hebt iemand nodig die je stimuleert om weer dingen te gaan doen. Daarvoor zijn de ouderencoaches."

Talenten

Tijdens de gesprekken die Schouten voert, probeert ze te achterhalen wat iemands talenten zijn en wat hij leuk vindt om te doen. De ouderencoach zoekt daar samen met de cliënt een passende activiteit bij. Ze gaat altijd de eerste paar keer mee naar de activiteit. "Zo'n negentig procent van de mensen heeft moeite om alleen te gaan. Als je eenzaam bent, kun je namelijk die vaardigheid verliezen. Ik ben dan het zetje in de rug dat ze nodig hebben."

Soms gaat iemand mee naar een door Schouten en haar collega's georganiseerde bijeenkomst. "De ouderen met wie we contact hebben, kunnen elkaar periodiek ontmoeten. We stimuleren ze ook telefoonnummers en app-gegevens uit te wisselen, zodat ze ook persoonlijk contact met elkaar kunnen blijven houden." Soms neemt Schouten iemand mee naar een activiteit die aansluit bij de specifieke wensen van de persoon. "Een mevrouw was bijvoorbeeld altijd mantelzorger geweest. Toen de zorgvrager overleed, kreeg ze last van een depressie. Ze was in rouw en kwam daar zelf niet uit. Uit onze gesprekken bleek dat ze iets wilde betekenen voor anderen. Ik heb haar gekoppeld aan het Kunstatelier, waar ze vrijwilligerswerk is gaan doen."

Volgens de ouderencoach is het belangrijk dat de mensen die zij tijdens haar werk ontmoet weer een geluksgevoel ervaren. "Dat meten we na verloop van tijd ook weer met het *Mijn Positieve Gezondheid*-instrument." Pas als een cliënt een nieuwe invulling van zijn leven heeft gevonden en daardoor een betere kwaliteit van leven ervaart, doet Schouten een stap terug. "Als een oudere zegt: 'Ik kan het nu zelf, bedankt', laat ik hem los. Maar ook daarna kan hij mij altijd bellen. Of ik koppel hem aan een vrijwilliger die hem af en toe belt. Zeker tijdens deze coronaperiode is het vasthouden van iemand belangrijk." <<