

Mura Zorgadvies

Edisonring 15
6669 NA Dodewaard
0488 4174 00
info@mura.nl
www.mura.nl



Reablement: *Samen, Op Eigen Kracht* evaluatie

Subsidie ZonMw Reablement

25 september 2025



Inhoudsopgave

1. Inleiding en aanleiding	3
2. Interventie beschrijving	4
2.1 Hoe werkt het programma Samen, Op Eigen Kracht	4
2.2 De werkwijze in stappen	4
2.3 Doelstellingen van Samen, Op Eigen Kracht	5
3. Pilot Samen, Op Eigen Kracht	6
3.1 Doelgroep	6
3.2 Scholing voorafgaande aan de start van de pilot Samen op Eigen Kracht	6
3.3 Resultaten (kwantitatief en kwalitatief)	7
3.4 Ervaringen van participanten	9
3.5 Ervaringen van zorg- en welzijnsprofessionals	10
4. Conclusies Samen, Op Eigen Kracht	13
5. Aanbevelingen en toekomst	14
 Bijlage 1: Programmafolder Samen, op Eigen kracht	 15

1. Inleiding en aanleiding

Het programma Samen, op Eigen Kracht is een pilot die in 2025 is uitgevoerd in de gemeente Culemborg. Deze pilot is ontstaan vanuit een samenwerking tussen Coöperatieve huisartsenvereniging Gelders Rivierenland (CHV), Ziekenhuis Rivierenland, Santé Partners, Elk Welzijn, Seniorencollectief Culemborg en Mura Zorgadvies (ROS). De uitvoering werd mogelijk gemaakt dankzij een gehonoreerde subsidie van ZonMw.

De pilot startte onder de naam 'reablement-Academy Rivierenland', maar gedurende het traject is gekozen voor de meer herkenbare naam *Samen, op Eigen Kracht*. Het programma richt zich op het ondersteunen van inwoners bij het behouden of herwinnen van zelfstandigheid, met aandacht voor wat iemand wél kan en wil. Binnen de pilot was er expliciet aandacht voor het effect van reablement, op zowel inwoners als zorg- en welzijnsprofessionals en wat het betekent voor de manier van werken, samenwerking en werkplezier van professionals. Zowel de ervaringen als de opbrengsten voor beide groepen zijn in deze evaluatie meegenomen. In het volgende hoofdstuk wordt de interventie en werkwijze uitgebreid beschreven.

De aanleiding voor deze pilot ligt o.a. in de toenemende vergrijzing in de regio Rivierenland. In 2040 is 26,2% van de bevolking in Rivierenland 65 jaar of ouder, waarvan 8,1% zelfs 80 jaar of ouder. Dit ligt boven het landelijk gemiddelde en gaat gepaard met een stijging van het aantal chronische aandoeningen. Van deze doelgroep woont een groeiend deel zelfstandig thuis en krijgt te met uiteenlopende zorg- en welzijnsvragen. De betrokken organisaties willen met deze pilot en werkwijze inspelen op de behoefte aan meer samenhangende, (preventieve) ondersteuning voor ouderen, gericht op het versterken van eigen regie en zelfredzaamheid.

“Het is zo fijn om stil te staan bij de mens achter de zorgvraag in samenwerking met welzijn. De vraag ‘wat is voor u belangrijk in het leven of wat deed u vroeger en zou u weer willen’ brengt zoveel los”
-zorgprofessional-

2. Interventiebeschrijving

De pilot Samen, op Eigen Kracht is opgezet om het reablement-gedachtegoed als een concrete interventie in de praktijk te brengen in de thuissituatie bij (kwetsbare) ouderen en hiervan te leren. Het betreft een samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties in de gemeente Culemborg. Gezamenlijk richtten zij zich op het ondersteunen van inwoners bij het behouden of herwinnen van zelfstandigheid, met als uitgangspunt wat iemand wél kan en wil. In dit hoofdstuk wordt de werkwijze van de pilot stap voor stap toegelicht. We beschrijven hoe de samenwerking tussen zorg en welzijn vorm kreeg (zie bijlage 1 programma folder), hoe het gespreksformulier (zie bijlage 1) en het leefplan (zie bijlage 1) zijn ingezet, wat de doelstellingen van het programma waren en wie tot de doelgroep behoorde.

2.1 Hoe werkt het programma Samen, Op Eigen Kracht

Het programma Samen, Op Eigen Kracht voor een inwoner duurt acht weken. Een aanmelding voor ondersteuning door een wijkverpleegkundige komt voort uit een zorgvraag voor hulp bij dagelijkse activiteiten, het startpunt is een zorgvraag/indicatie.

In deze periode van acht weken werken zorg- en welzijnsprofessionals samen met de oudere en diens netwerk om de zelfredzaamheid te vergroten of te behouden. Dit gebeurde door een startgesprek, opstellen van een leefplan, inclusief doelen die bijdrage aan het herwinnen of behouden van eigen regie en zelfredzaamheid. Tijdens deze periode van acht weken vinden er twee evaluaties plaats, een midden- en eindevaluatie op basis van alle domeinen uit het positieve gezondheids-model.

2.2 De werkwijze in stappen:

De werkwijze van de pilot bestond uit de volgende stappen:

Stap 1: Aanmelding

De cliënt/patiënt wordt gesignaleerd en geïncludeerd door zorgprofessionals zoals huisarts/POH, wijkverpleging of ziekenhuis en door welzijnsprofessionals. Na de aanmelding (bij Santé Partners team Culemborg) zal de cliënt/patiënt worden bezocht door de wijkverpleegkundige en welzijnsmedewerker voor het startgesprek.

Stap 2: Startgesprek

De wijkverpleegkundige (of verpleegkundige in de wijk) en welzijnsmedewerker voeren het startgesprek met de cliënt/patiënt.

Tijdens dit gesprek, op basis van het gespreksmodel positieve gezondheid, wordt er stilgestaan bij alle Levensdomeinen. En zal het spinnenweb ingevuld worden. Tijdens dit gesprek worden er ook 3 tot 5 persoonlijke doelen opgesteld. Deze doelen zijn specifieke gericht op het behouden of herwinnen van zelfredzaamheid en welzijn. Het startgesprek is een brede inventarisatie van zorg en welzijn vragen wat bijdraagt aan het 'reablemen' van de cliënt/patiënt.

Stap 3: Leefplan

Op basis van het startgesprek wordt het leefplan samengesteld. Hier staan de persoonlijke doelen beschreven en de benodigde informele- en formele zorg, eventuele inzet van zorgtechnologie, interventies, activiteiten en begeleiding om deze doelen te behalen. Het leefplan kan gezien worden als het 'plan van aanpak' voor de acht weken.

Stap 4: Aan de slag

Zorg- en welzijnsprofessionals werken nauw samen met de cliënt en het informele netwerk om de gestelde doelen uit het leefplan te realiseren. Maar, de cliënt/patiënt is eigenaar van zijn of haar

leefplan! De wijkverpleegkundige en welzijnsmedewerker komen meerdere keren langs en stemmen de begeleiding af op wat er nodig is en past binnen het leefplan. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met mantelzorgers en andere betrokkenen. Na vier weken vindt een midden evaluatie plaats. Hierin wordt besproken of de doelen op schema liggen en of bijsturing nodig is. De begeleiding wordt indien nodig aangepast, waarbij de focus blijft liggen op het bevorderen van zelfstandigheid en het versterken van het netwerk rondom de oudere.

Stap 5: Evaluatie

Het programma duurt maximaal 8 weken. Aan het einde volgt een eindevaluatie, waarbij wordt gekeken of verdere zorg nodig is. Tijdens deze evaluatie zal opnieuw het positieve gezondheid spinnenweb worden ingevuld. Tijdens de eindevaluatie krijgt de patiënt/cliënt ook vijf vragen ter evaluatie van het programma (zie leefplan).

"Door het startgesprek, merkte ik dat het op deze manier niet goed ging en realiseerde ik me dat ik zelf (weer) aan de slag moet om dingen te veranderen, dat was best confronterend, maar precies wat ik nodig had"

-Participant-

2.3 Doelstellingen van het programma Samen, Op Eigen Kracht

Het programma Samen, Op Eigen Kracht richt zich op de implementatie van het reablement gedachtegoed in de ouderenzorg in de regio Rivierenland. Het doel is de zelfredzaamheid, kwaliteit van leven en het welzijn van thuiswonende ouderen en mantelzorgers te versterken.

Belangrijke uitgangspunten zijn: zorgen dat in plaats van zorgen voor, waarbij de situatie en mogelijkheden van de inwoner centraal staan.

De pilot Samen, Op Eigen kracht in Culemborg kent vier hoofddoelen, tijdens deze pilot hebben we ervaringen opgedaan en lessen geleerd om reablement verder vorm te geven in de toekomst binnen de regio Rivierenland. De vier hoofddoelen van het programma Samen, Op Eigen Kracht zijn:

1. Het vergroten van de eigen regie en zelfstandigheid van inwoners.
2. Het versterken van de samenwerking tussen zorg en welzijn.
3. Het ontwikkelen en implementeren van een integrale, preventieve werkwijze voor ouderen in de gemeente Culemborg / Rivierenland.
4. Het inzichtelijk maken van de opbrengsten van reablement/Samen, op Eigen Kracht voor zowel inwoners als professionals.

"Door deze pilot werd het heel goed inzichtelijk dat zorg en welzijn elkaar aanvullen, deze manier van samenwerken was zo waardevol, dit mag niet stoppen"

-Zorg- en welzijnsprofessional-

In hoofdstuk 3 staat beschreven wat de opbrengsten en de ervaringen zijn van het programma Samen, Op Eigen Kracht.

3. Pilot Samen, Op Eigen Kracht

3.1 Doelgroep

De doelgroep van de pilot bestond uit zelfstandig wonende ouderen in de gemeente Culemborg die (tijdelijk) ondersteuning nodig hebben van een wijkverpleegkundige bij het behouden of herwinnen van hun zelfstandigheid. Deelname was vrijwillig en afgestemd op de persoonlijke situatie en wensen van de inwoner.

De inclusiecriteria voor de pilot waren als volgt:

- 65 jaar of ouder
- Woonachtig (zelfstandig) in Gemeente Culemborg
- Indicatie voor zorg van wijkverpleegkundige
- Nederlandse taal vaardig.

3.2 Scholing voorafgaande aan de start van de pilot Samen op Eigen Kracht:

Voor de start van de pilot “Samen, Op Eigen Kracht” zijn op 20 maart 2025 in Culemborg in totaal 15 professionals geschoold in het reablement-gedachtegoed. Tijdens deze bijeenkomst (wat ook gezien kan worden als kick-off bijeenkomst) hebben alle betrokkenen instructies ontvangen over de werkwijze van de pilot. De scholing was breed opgezet en betrof medewerkers van alle deelnemende organisaties: Santé Partners, Elk Welzijn, Ziekenhuis Rivierenland, Coöperatieve Huisartsenvereniging Gelders Rivierenland, en het Senioren Collectief Culemborg. Een bestuurlijke afvaardiging van het senioren collectief nam ook deel aan de scholing en fungeerden als casus-/proefcliënten tijdens de scholing.

De scholing had als doel om alle betrokken professionals vertrouwd te maken met de uitgangspunten van reablement: het stimuleren van eigen regie en zelfstandigheid bij ouderen, het voeren van het ‘andere gesprek’ en het opstellen van leefplannen en doelen samen met inwoners. Tijdens de bijeenkomst werd uitgebreid stilgestaan bij:

- De noodzaak van een andere benadering in ouderenzorg (“van verzorgen naar versterken”).
- Praktische handvatten voor motiverende en oplossingsgerichte gespreksvoering.
- Het belang van domeinoverstijgende samenwerking tussen zorg en welzijn.
- Het werken met het gespreksmodel positieve gezondheid en het spinnenweb.
- Casuïstiek en oefeningen om professionals te trainen in het opstellen van leefplannen en het begeleiden van inwoners richting meer zelfstandigheid.

De scholing was interactief van opzet, met ruimte voor uitwisseling van ervaringen en het oefenen met praktijkcasussen. Hiermee werd een basis gelegd voor de gezamenlijke uitvoering van de pilot en de samenwerking tussen alle betrokken partijen.

*“Ik heb vanavond echt wat geleerd, lang geleden dat ik zo een leuke scholing heb gehad”
-Welzijns-medewerker-*

*“Tijdens de gespreksoefening merk je echt dat ‘zorgen voor’ er zo ingebakken zit, een stapje terug doen en de vraag net anders te stellen is de uitdaging”
-Zorgprofessional-*

3.3 Resultaten pilot (kwantitatief en kwalitatief)

De zorg- en welzijn professionals hebben 25 Samen, Op Eigen Kracht startgesprekken gevoerd met cliënten, hiervan was 68% vrouw en 32% man. De participanten stroomden voornamelijk via de reguliere kanalen in en waren meestal al in zorg.

Van de 25 startgesprekken hebben 16 cliënten het volledige programma afgerond. Drie cliënten zijn nog in het programma op het moment van schrijven en 6 cliënten zijn uitgevallen (verschillende oorzaken als opname hospice, overlijden van partner) of hebben na het eerste gesprek besloten niet te starten. Alle beschikbare gegevens zijn meegenomen in de resultaten/evaluatie.

In totaal zijn er 68 doelen geformuleerd door de participanten, variërend in de thema's: zelfstandigheid (ADL), mobiliteit, sociale participatie, zingeving, welzijn, praktische vaardigheden. Voorbeelden van doelen die gesteld zijn: zelfstandig steunkousen aan- en uit kunnen trekken, weer naar buiten kunnen, meer sociale contacten, handwerken, zwemmen, minder afhankelijk zijn van zorg. Het is opmerkelijk hoeveel verschillende doelstellingen onder het begrip participatie kunnen worden geschaard. In de rapportages wordt daarnaast herhaaldelijk melding gemaakt van eenzaamheid bij de deelnemers. Een interpretatie van de gestelde doelen laat het belang van meedoen zien en onderdeel zijn van de maatschappij.

"Doordat het startgesprek een samenwerking was tussen zorg en welzijn werd er gelijk praktisch meegedacht in wat de mogelijkheden zijn en welke activiteiten er bestaan waar ik niks van af wist, dit vond ik erg prettig"

-Participant-

Bij 50% van de participanten is informele zorg aanwezig en actief, in 50% van de gevallen is dit niet aanwezig of onbekend. Bij 10 participanten is aanvullende zorg ingeschakeld, dit betreft een ergotherapeut, fysiotherapeut of praktijkondersteuner om bij te dragen in behalen van de doelen. En in drie gevallen is er persoonsalarmering t.b.v. veiligheid aangevraagd of ingezet.

Bij circa 85% van de participanten was de betrokkenheid van welzijn een toegevoegde waarde, dit om participanten te wijzen op aanbod waar hij of zij behoefte aan hadden of dat de welzijnsmedewerker de participant 'bij de hand' nam om mee te gaan naar een bestaande activiteit. Hoewel de beschikbare cijfers vanwege de korte doorlooptijd geen uitsluitel geven, geven betrokken professionals aan dat het programma naar verwachting invloed zal hebben op de zorgvraag op de langere termijn. Dit komt doordat het programma inzet op het versterken van het informele netwerk, het bevorderen van zelfredzaamheid en het stimuleren van participanten om gebruik te maken van het voorliggend veld, waardoor (zorg)vragen mogelijk worden voorkomen.

Uit inventarisatie blijkt dat het merendeel van de doelstellingen volledig of gedeeltelijk is gerealiseerd. Deze conclusie is gebaseerd op kwalitatieve inzichten verkregen van professionals en participanten. De participanten beoordeelden de vraag "Hoe heeft u het programma Samen, Op Eigen Kracht ervaren?" (Score 0-10) met een gemiddelde van 7,7.

"Door Samen, Op Eigen Kracht ben ik veel bewuster geworden in wat ik belangrijk vind en (nog) wil"

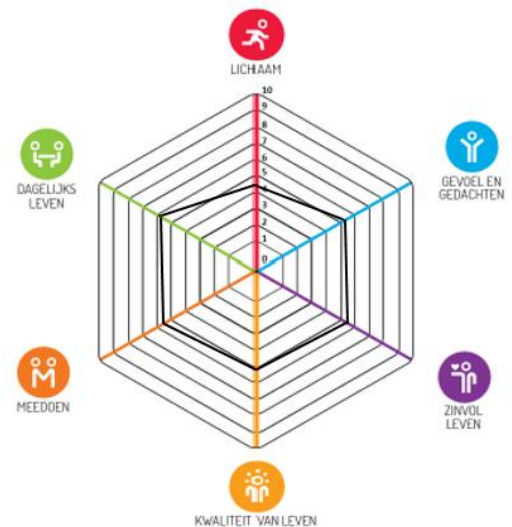
-Participant-

Alle participanten hebben na het startgesprek, waarin alle levensdomeinen zijn besproken, het spinnenweb Positieve Gezondheid ingevuld. Hieronder staat het gemiddelde spinnenweb weergegeven zoals gemeten bij aanvang en na acht weken, tijdens de evaluatie met de participant. Alle deelnemers hebben per domein – te weten: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren – een beoordeling gegeven. Deze scores zijn verwerkt in het resultaat en leiden gezamenlijk tot het gemiddelde dat hieronder wordt gepresenteerd.

De projectgroep is zich ervan bewust dat het spinnenweb Positieve Gezondheid geen gevalideerd meetinstrument is, maar ziet het als een hulpmiddel om het gesprek op meerdere domeinen van welzijn te voeren en deze in kaart te brengen. Deze benadering is een weloverwogen keuze binnen het programma geweest.

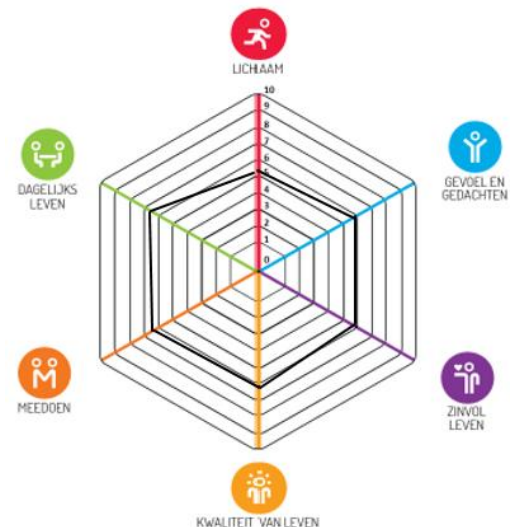
Gemiddelde spinnenweb van de participanten bij aanvang:

1. Beleving lichaamsfuncties	4.6
2. Mentaal welbevinden	5.3
3. Zingeving	5.7
4. Kwaliteit van leven	5.3
5. Meedoen	5.7
6. Dagelijks functioneren	6.0



Gemiddelde spinnenweb van de participanten na afloop/evaluatie:

1. Beleving lichaamsfuncties	5.3	↑ 15,2%
2. Mentaal welbevinden	6	↑ 13,2%
3. Zingeving	5.9	↑ 3,5%
4. Kwaliteit van leven	6.1	↑ 15%
5. Meedoen	6.3	↑ 10,5%
6. Dagelijks functioneren	6.6	↑ 10%



Alle domeinen vertonen een stijgende trend. In de verslaglegging viel op dat één participant het spinnenweb minder goed had ingevuld, omdat de zorg was afgebouwd en zij nu het sociale contact van de zorg mist. Dit illustreert duidelijk de relatie tussen zorg en welzijn.

“Mevrouw was keurig aangekleed, verzorgd, kwam fris en energiek over tijdens het laatste bezoek, dit was bij de start en de weken ervoor echt anders”

-Welzijn medewerker-

3.4 Ervaringen van participanten

De ervaringen van participanten met het programma Samen, Op Eigen Kracht zijn overwegend positief en bieden waardevolle inzichten voor de doorontwikkeling van het reablement-gedachtegoed, Samen, Op Eigen Kracht in Rivierenland. Zowel uit individuele evaluaties als uit de gezamenlijke evaluatiebijeenkomst met participanten blijkt dat het programma een positief effect heeft gehad op het dagelijks leven, zelfredzaamheid, het denken over de toekomst en het gevoel van regie bij deelnemers.

Aan de deelnemers is een formulier met tien vragen uitgereikt, namelijk:

1. Wat heeft u als waardevol ervaren in het programma Samen, Op Eigen Kracht?
2. Wat maakte dit waardevol?
3. Welke activiteiten doet u nu die u voorheen niet deed?
4. Hoe is u dit gelukt?
5. Waar bent u het meest trots op?
6. Wat kunnen we verbeteren aan het programma Samen, Op Eigen Kracht?
7. Hoe ziet deze verbetering eruit?
8. Wat moet er gebeuren om deze verbeteringen uit te voeren?
9. Wat mist het programma nog?
10. Algemene feedback, wat zou u nog graag kwijt willen?

De deelnemers kregen voldoende tijd om de vragen te beantwoorden, waarna een uitgebreid en plezierig gesprek volgde. Wel gaven de participanten aan dat zij het lastig vonden om de verbetervragen te beantwoorden.

*“Hoe het mij gelukt is, eerst kreeg ik nog wat hulp van K. (welzijn), nu doe ik het helemaal zelf”
-Participant-*

Waardering voor het startgesprek en samenwerking

Inwoners geven aan dat het startgesprek met zorg- en welzijnsprofessionals als zeer waardevol wordt ervaren. De vraag “Wat is voor u belangrijk in het leven?” zet aan tot reflectie en helpt om persoonlijke doelen te formuleren. Alleen al het voeren van dit gesprek wordt door velen als een moment van bewustwording genoemd: “Het gesprek zet je aan het denken, en laat je nadenken over de toekomst.” “Ik vond het fijn dat er echt naar me geluisterd werd”. De samenwerking tussen zorg en welzijn wordt als een krachtig onderdeel van het programma gezien. Deelnemers ervaren dat professionals elkaar aanvullen en dat deze samenwerking leidt tot betere afstemming en passende ondersteuning waar behoefte aan is.

*“Na het startgesprek ben ik (door welzijn) in contact gekomen met een vrijwilliger die met mij wandelt, ik kom nu vaker buiten, heerlijk”
-Participant-*

Doelen stellen als motor voor verandering

Het stellen van persoonlijke doelen wordt door inwoners als motiverend en activerend ervaren. Het helpt hen om eigenaarschap te nemen over hun situatie en om concrete stappen te zetten richting meer zelfstandigheid. Het ergens naar toewerken, of manieren zoeken om ergens naar toe te werken wordt als positief ervaren. “Door het stellen van doelen realiseer je je wat ze betekenen voor je als het lukt.” “Ik ben weer begonnen met handwerken, dat had ik zonder dit programma niet gedaan.”

Verbeterpunten

Participanten vonden de vraag naar verbeterpunten moeilijk te beantwoorden, de opzet tussen zorg en welzijn is zeer waardevol maar een concrete betrokkenheid in het programma Samen, Op Eigen Kracht van ergotherapeuten en fysiotherapeuten is passend. Inwoners geven aan dat deze disciplines een grotere rol zouden moeten spelen in het programma, bijvoorbeeld bij het behalen van praktische doelen en het ondersteunen van zelfredzaamheid.

Algemene feedback: “Ik vond het erg prettig en hoop dat jullie hiermee doorgaan.” “Het programma heeft me geholpen om weer grip te krijgen op mijn leven.” “Ik voelde me serieus genomen en dat gaf me vertrouwen.”

Samenvattend

De ervaringen van inwoners bevestigen dat het programma Samen, Op Eigen Kracht niet alleen praktische ondersteuning biedt, maar ook bijdraagt aan bewustwording, regie en welzijn. De combinatie van een persoonlijk gesprek, het stellen van doelen en de samenwerking tussen zorg en welzijn wordt als krachtig en betekenisvol ervaren.

3.5 Ervaringen zorg- en welzijnsprofessionals

De professionals die betrokken waren bij de pilot Samen, Op Eigen Kracht kijken met veel enthousiasme en trots terug op hun deelname. Zowel uit de evaluatiebijeenkomst als uit de ingevulde vragenlijsten blijkt dat het werken volgens het reablement-gedachtegoed in de vorm van Samen, Op Eigen Kracht niet alleen een positieve impact heeft gehad op de inwoners, maar ook op het werkplezier, de samenwerking en het professionele handelen van de betrokkenen op het kunnen bieden van passende zorg.

*“Ik geloof dat dit de oplossing is voor een stuk drukte in de wijk”
-zorg professional-*

Werkplezier en verdieping

Vrijwel alle professionals geven aan dat deze manier van werken hun werk leuker en betekenisvoller heeft gemaakt. Het voeren van uitgebreide gesprekken met inwoners, het samen formuleren van doelen en het écht zien van de mens achter de zorgvraag zorgde voor meer verdieping en voldoening in het werk: “De gesprekken met cliënten waren waardevol en leerzaam. Ze boden ruimte om op een andere manier met mensen in gesprek te gaan en hen echt verder te helpen.”

“Het werkelijk zien en horen van de cliënten, de tijd kunnen nemen en de samenwerking met Elk Welzijn was heel waardevol.”

“Het gedeelde enthousiasme en ervaringen dat we hadden na de eerste gesprekken werkte aanstekelijk”

-Zorg en welzijnsprofessionals-

Samenwerking tussen zorg en welzijn

De samenwerking tussen zorg en welzijn wordt als een van de grootste meerwaarde van het programma genoemd. Professionals ervaren dat elkaars expertise elkaar aanvult en dat de gezamenlijke aanpak leidt tot betere ondersteuning van inwoners:

- “De samenwerking met Santé Partners. We hebben elkaar beter leren kennen waardoor de lijntjes nog korter zijn geworden.”
- “Door samen met Welzijn het gesprek te hebben, konden er ook gelijk concrete acties bedacht en gepland worden, waardoor meer resultaat.”
- “De combinatie van Welzijn en Wijkverpleging (zorg) is de kracht!”

Wel wordt benoemd dat de samenwerking met huisartsenpraktijken en het ziekenhuis nog zichtbaarder en uitgebreider mag worden. Wellicht dat het gesprek al plaats moeten vinden voor een geplande opname in het ziekenhuis of bij de praktijkondersteuner. Professionals zien kansen om rondom elke huisartsenpraktijk een netwerk te vormen dat deze werkwijze ondersteunt, zodat het reablement-gedachtegoed breder wordt gedragen en meer impact kan maken. Hierdoor wordt het voor huisartsen, en in het bijzonder voor praktijkondersteuners, duidelijker welke voordelen dit voor hen kan opleveren.

“Leuk om te zien dat je juist bij de kwetsbare ouderen veel kunt betekenen”

-Zorg en welzijnsprofessionals-

Leren van elkaar en professionele groei

De pilot heeft gezorgd voor meer inzicht in elkaars werkwijze en een bredere blik op de zorgvraag van inwoners. Professionals geven aan dat ze geleerd hebben om meer open te luisteren, minder snel in oplossingen te denken en inwoners meer regie te geven: “Ik heb veel geleerd van de gesprekstechnieken van de Elk-welzijns medewerkers. Zij hebben duidelijk een andere insteek dan dat wij gewend zijn.”

“Ik probeer nu nog meer het open gesprek aan te gaan met cliënten om achter hun echte drijfveren te komen en van daaruit op zelfredzaamheid te sturen.”

“Het was leuk om te merken dat je door samen te werken met andere disciplines, elkaar echt aanvult en het beste naar boven haalt in belang van de cliënt.”

“Wat goed werkt is de diverse levensdomeinen te bespreken, hierdoor raken mensen ontroerd, gemotiveerd en krijgen inzicht”

-Zorg en welzijnsprofessionals-

Knelpunten en uitdagingen

Hoewel de ervaringen overwegend positief zijn, werden er ook knelpunten benoemd:

1. Tijdsdruk: Het project diende te worden uitgevoerd naast de reguliere werkzaamheden, waardoor de agenda verder werd belast en het inplannen van activiteiten extra complexiteit met zich meebracht. De korte doorlooptijd van deze pilot creëerde tijdsdruk, evenals de interventie. Het voeren van de gesprekken bleek tijdsintensief; aanvullende training in gespreksvaardigheden wordt daarom aanbevolen.
2. Incluseren van deelnemers: Het vinden van geschikte inwoners verliep (soms) moeizaam, mede doordat niet alle verwijzers, zoals huisartsen en praktijkondersteuners, even actief betrokken waren. De rol van het ziekenhuis was om mensen die ontslagen werden, thuiszorg nodig hadden en in Culemborg woonden aan te melden. Dit proces vond plaats, maar een deel van de aangemelde patiënten bleek uiteindelijk niet geschikt, wat extra tijd vergde. Voor de toekomst, is het advies, hierover aanvullende afspraken en kaders op te stellen. Een andere conclusie is dat het project tijdens de pilot moest werken met geschikte en beschikbare patiënten.
3. Training: Er is behoefte aan aanvullende training in gesprekstechnieken met betrekking tot positieve gezondheid en het voeren van het 'andere gesprek'. Het wordt aanbevolen deze trainingen breder beschikbaar te stellen, zodat alle beroepsgroepen die werken met zelfstandig wonende ouderen adequaat kunnen handelen volgens dit programma en gedachtegoed. Meer scholing betekent ook meer bekendheid.

"Meer scholing, tijdens de gesprekken merk ik dat ik nog wat zoekende ben naar structuur"

-Zorg en welzijnsprofessionals-

Samenvattend:

De pilot heeft niet alleen bijgedragen aan de zelfredzaamheid van inwoners, maar ook aan het werkplezier, de samenwerking en de professionele ontwikkeling van de betrokken professionals. De werkwijze van reablement Samen, Op Eigen Kracht verdient een structurele plek in de regio, met blijvende aandacht voor samenwerking en training. De projectgroep is overtuigd van deze werkwijze en verwacht dat de samenwerking helpt om ouderenzorg toegankelijk te houden, én het bewustzijn en de zelfredzaamheid van ouderen samen met hun sociale netwerk in de wijk te versterken.

"Ik hoop dat deze manier van werken de standaard wordt, leefplezier in plaats van zorgplan"

-Zorg en welzijnsprofessionals-

4. Conclusies Samen, Op, Eigen Kracht

De pilot Samen, Op Eigen Kracht in Culemborg laat zien dat het reablement-gedachtegoed een waardevolle impuls geeft aan de ouderenzorg in Rivierenland. Door intensieve samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals, het voeren van het 'andere gesprek' en het stellen van persoonlijke doelen, zijn inwoners gestimuleerd om meer regie te nemen over hun eigen leven en zelfstandigheid te versterken.

De resultaten tonen aan dat zowel participanten als professionals het programma als positief en betekenisvol ervaren. Participanten waarderen vooral het persoonlijke contact, de aandacht voor hun wensen en het eigenaarschap over hun doelen. Professionals geven aan dat deze manier van werken hun werkplezier vergroot, meer verdieping biedt en leidt tot betere samenwerking en passende ondersteuning.

*“Doorgaan met dit project, al blijven we dit voor nu alleen uitvoeren bij cliënten met een niet complexe zorgvraag”
-Zorg en welzijnsprofessionals-*

Het programma heeft geleid tot zichtbare verbeteringen op alle domeinen van positieve gezondheid, met stijgende scores op lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Samen, Op Eigen kracht draagt bij aan de beweging van zorgvraag naar leefvraag, participanten werden sociaal actiever en op organisatorisch niveau is er een concrete basis gelegd waar zorg en welzijn samenwerken.

De samenwerking tussen zorg en welzijn verdient structurele borging en uitbreiding, onder andere met paramedici en een breder informeel netwerk.

Hoewel het effect op de zorgvraag op langere termijn nog niet volledig kan worden vastgesteld, is de verwachting dat deze werkwijze bijdraagt aan het voorkomen van zorgvragen en het versterken van zelfredzaamheid. Aantonbaar is wel dat de doelen bijdrage aan het verminderen/verkorten van zorgvraag. De projectgroep is overtuigd van de kracht van het programma en ziet kansen voor verdere opschaling en doorontwikkeling, mits er blijvende aandacht is voor training, monitoring en bestuurlijke sturing. Een aanbeveling is dan ook om dit programma uit te breiden en 3 jaar uit te voeren.

Kortom, Samen, Op Eigen Kracht biedt een toekomstbestendige aanpak voor ouderenzorg, waarin samenwerking, eigen regie en welzijn centraal staan. De pilot smaakt naar meer: doorgaan, uitbreiden en samen blijven leren en ontwikkelen.

*“Mevrouw vertelt ons dat ze graag iets voor zichzelf zou hebben, na doorvragen blijkt ze gek op dansen te zijn, bij de evaluatie blijkt dat ze nu iedere week naar zumba-les gaat”
-Participant-*

5. Aanbevelingen en toekomst

Op basis van de resultaten, ervaringen en reflecties zijn er diverse aanbevelingen geformuleerd om het programma Samen, Op Eigen Kracht verder te versterken en duurzaam te borgen in de regio Rivierenland.

1. Structurele samenwerking en uitbreiding.

De samenwerking tussen zorg en welzijn is een absolute meerwaarde gebleken en moet niet alleen behouden, maar ook verder uitgebreid worden. Professionals bevelen aan om paramedici (zoals ergotherapeuten en fysiotherapeuten) en teams voor begeleiding thuis actief te betrekken. Daarnaast is het belangrijk om het informele netwerk breder in te zetten: niet alleen mantelzorgers en familie, maar juist ook de wijk, burens en vrijwilligers. Dit vraagt assertiviteit en durf van professionals, maar biedt veel potentie voor het versterken van de zelfredzaamheid (in de wijk). Door actief verbinding te zoeken met mensen uit de buurt, ook als er nog geen bestaande relatie is, kan het netwerk rondom de inwoner worden vergroot en de sociale samenhang worden versterkt.

2. Zichtbaarheid en impact in huisartsenpraktijken.

De resultaten van het programma moeten goed inzichtelijk worden gemaakt voor huisartsen en praktijkondersteuners. Het is belangrijk dat zij de meerwaarde van deze werkwijze zien: het voeren van het 'andere gesprek', het samen opstellen van doelen en het actief aansturen op zelfredzaamheid. Door deze aanpak breed te delen en te implementeren in de eerste lijn en het welzijnsdomein, kunnen meer inwoners profiteren van de positieve effecten. Professionals zien kansen om rondom elke huisartsenpraktijk een netwerk te vormen dat deze werkwijze ondersteunt en stimuleert.

3. Training, scholing en herhaling.

Er is behoefte aan meer en herhaalde training in gesprekstechnieken rondom positieve gezondheid, oplossingsgerichte gespreksvoering en het voeren van het 'andere gesprek'. Door structureel te investeren in scholing en reflectie, bijvoorbeeld via terugkomdagen, wordt niet alleen de kwaliteit van de gesprekken verhoogd, maar heeft dit naar verwachting ook een positief effect op het versterken van zelfredzaamheid bij ouderen én het verminderen van de ervaren werkdruk bij professionals. Het figuurlijke 'stapje terug' vraagt om specifieke vaardigheden en een open houding, die door training verder ontwikkeld kunnen worden.

4. Borging.

Voor een succesvolle opschaling en borging van het programma is het noodzakelijk dat er regionaal sturing en richting wordt gegeven hoe men de werkwijze van Samen, Op Eigen Kracht gaat opschalen en inbedden. Dit vraagt om heldere afspraken, structurele inbedding in bestaande netwerken zoals Rivierenland Samen Beter of de regionale VVT-tafel en het formaliseren van de samenwerking tussen alle betrokken partijen.

5. Monitoring, evaluatie en publiciteit.

De resultaten en impact van het programma over een langere periode zijn nog niet onderzocht. Door structureel te monitoren en te evalueren, wordt het mogelijk om de effecten op zelfredzaamheid, welzijn en samenwerking nog inzichtelijker te maken. Dit is vooral waardevol wanneer het programma breder wordt uitgevoerd, met aanvullende organisaties.

"Meer doen van dat wat werkt!"

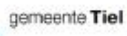
Tijdens de ontwikkeling, uitvoering en evaluatie zie ik blij professionals, waardevolle en vooral betekenisvolle samenwerkingen en resultaten, dit smaakt naar meer"

-Projectleider Samen, Op Eigen Kracht-

6. Bijlage 1: Programma folder Samen, Op Eigen Kracht



Programma
**Samen,
Op Eigen Kracht**
*Langer zelfstandig thuis
in Rivierenland*



Programma **Samen, Op Eigen Kracht** is onderdeel van **Samen Oud... in Rivierenland**.
Deze (programma) folder is ontwikkeld voor zorg- en welzijnsprofessionals om het reablement-gedachtegoed praktisch toe te passen via het programma Samen, Op Eigen Kracht.



Inhoudsopgave

1. Het Hoe en Waarom	3.
1.1 Introductie	3.
1.2 Aanleiding	3.
1.3 Doelstellingen van het programma	4.
1.4 Doelstellingen voor inwoners	4.
1.5 Doelstellingen voor professionals	4.
1.6 Doelstellingen voor mantelzorgers	4.
2. Samen Op Eigen Kracht	5.
2.1 Duur van het programma	5.
2.2 Doelgroep	5.
2.3 De stappen binnen het programma Samen, Op Eigen Kracht	5.
2.4 Stappenplan programma Samen, Op Eigen Kracht	6
3. Inter- en multidisciplinaire samenwerking	7.
4. Werkgroep Programma Samen, Op Eigen Kracht	8.
<i>Bijlage 1: Gespreksmodel startgesprek Samen, Op Eigen Kracht</i>	9.
<i>Bijlage 2: Leefplan, Samen, Op Eigen Kracht.</i>	11.



1

Het **Hoe** en **waarom**...

Het programma **Samen, Op Eigen Kracht** geeft een 'nieuwe' impuls aan de ouderenzorg in de regio Rivierenland. Traditioneel ligt de focus in de zorg op het ondersteunen en overnemen van taken die ouderen niet meer zelf kunnen uitvoeren. Dit zorgt voor comfort, maar kan ook leiden tot passiviteit en afhankelijkheid.

Samen, Op Eigen Kracht draait deze benadering om (*reablement*). We gaan uit van wat ouderen wél kunnen, wat zij nog kunnen herwinnen, en we ondersteunen hen bij het behoud van zelfstandigheid en actieve deelname aan de samenleving. Door vroegtijdige activatie, het stimuleren van eigen regie en nauwe samenwerking met hun netwerk en vertrouwde zorgverleners, helpen we ouderen zo lang mogelijk zelfstandig in hun eigen omgeving te blijven functioneren.

1.2 Aanleiding

De vergrijzing in de regio Rivierenland neemt in hoog tempo toe. In 2040 is 26,2% van de bevolking 65 jaar of ouder, waarvan 8,1% zelfs 80 jaar of ouder. Dit ligt boven het landelijk gemiddelde en gaat gepaard met een stijging van het aantal chronische aandoeningen. Tegelijkertijd neemt het aantal mantelzorgers met 65% af, en staat de arbeidsmarkt in de zorgsector – met name in de thuiszorg, verzorging en verpleging (VVT) – onder grote druk. Deze ontwikkelingen vragen om een andere aanpak: meer aandacht voor preventie en het versterken van zelfredzaamheid. Samen, Op Eigen Kracht speelt hierop in door ouderen te ondersteunen bij het behoud van hun zelfstandigheid en actieve deelname aan de samenleving. Dit programma draagt bij aan een toekomstbestendige ouderenzorg in de regio Rivierenland.



1.3 Doelstelling van het programma

Het programma Samen, Op Eigen Kracht richt zich op de implementatie van het reablement-gedachtegoed in de ouderenzorg in de regio Rivierland. Het doel is de zelfredzaamheid, kwaliteit van leven en het welzijn van ouderen en mantelzorgers te versterken.

Belangrijke uitgangspunten zijn: **zorgen dat in plaats van zorgen voor**, waarbij de situatie en mogelijkheden van de inwoner centraal staan. De ondersteuning is holistisch, met aandacht voor alle levensdomeinen.

1.4 Doelstellingen van het programma voor inwoners.

1. Bevorderen van zelfstandigheid door het aanleren van vaardigheden en strategieën voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

2. Versterken van eigen regie door een actief formeel en informeel netwerk, ondersteund door een online communicatieplatform dat ouderen, mantelzorgers en (zorg)professionals met elkaar verbindt.

3. Vergroten van zelfvertrouwen door succeservaringen en meer controle over het eigen leven.

4. Verminderen van zorgafhankelijkheid door passende ondersteuning en training, waardoor de behoefte aan formele zorg afneemt.

5. Verbeteren van kwaliteit van leven door een holistische benadering van gezondheid, met aandacht voor alle levensdomeinen.

1.5 Doelstellingen van het programma voor zorg- en welzijnsprofessionals

1. Meer kennis, bewustwording en vaardigheden bij professionals om met ouderen en mantelzorgers vanuit een holistische en oplossingsgerichte benadering het gesprek te voeren

2. Meer kennis, bewustwording en vaardigheden bij professionals hoe ouderen en mantelzorgers te ondersteunen in de dagelijkse activiteiten en zorg ('handen op de rug').

3. Meer Voldoening: Zorgprofessionals ervaren meer voldoening doordat ze bijdragen aan significante verbeteringen in de levenskwaliteit van patiënten en door de geïntegreerde inzet van welzijn/ sociaal domein in plaats van (formele) zorg.

4. Het stimuleren van reflectie en continu leren om de kwaliteit van zorg en ondersteuning te verbeteren en aan te passen aan de behoeften van individuele patiënten.

1.6 Doelstellingen van het programma voor mantelzorgers (informele zorg)

1. Meer kennis, bewustwording en vaardigheden bij mantelzorgers in het ondersteunen/verzorgen van hun naasten, met behoud van hun eigen welzijn.

2. Het verminderen van de belasting en druk op mantelzorgers door het bieden van training en mantelzorgondersteuning en door de verbeterde zelfredzaamheid van de oudere.

3. Betere balans: mantelzorgers ervaren een betere balans tussen zorgtaken en hun eigen leven, wat hun eigen welzijn ten goede komt. Meer ervaren tijd om te besteden aan positieve interacties en activiteiten met de oudere (i.p.v. zorgtaken).

4. Bevorderen van een gevoel van gemeenschap en verbondenheid door het bieden van peer-ondersteuning en netwerk mogelijkheden.



Samen, Op Eigen Kracht

2.1 Duur van het programma

Het programma Samen, Op Eigen Kracht duurt acht weken. Een aanmelding voor ondersteuning door een wijkverpleegkundige of verpleegkundige in de wijk komt voort uit een zorgvraag voor hulp bij dagelijkse activiteiten. In deze periode van acht weken werken zorg- en welzijnsprofessionals samen met de oudere en diens netwerk om de zelfredzaamheid te vergroten of te behouden.

2.2 Doelgroep

Het programma Samen, Op Eigen Kracht bevindt zich in de pilotfase. Voor de pilotfase gelden de volgende doelgroep inclusie criteria:

1. 65+ jaar
2. Woonachtig (zelfstandig) in Gemeente Culemborg.
3. Indicatie voor zorg van wijkverpleegkundige of verpleegkundige in de wijk.
4. Nederlands taal vaardig.

2.3 De stappen binnen het programma

1. Aanmelding

De cliënt/patiënt wordt gesignaleerd en geïncludeerd door zorg en welzijnsprofessionals. Na de aanmelding (bij Santé Partners) zal de cliënt/patiënt binnen een week bezocht worden door de wijkverpleegkundige en welzijnscoach voor het startgesprek.

2. Startgesprek

De wijkverpleegkundige en welzijnsmedewerker voeren het startgesprek met de cliënt/patiënt. Tijdens dit gesprek, op basis van het gespreksmodel positieve gezondheid, wordt er stilgestaan bij alle levensdomeinen, en zal het spinnenweb ingevuld worden. Tijdens dit gesprek worden er 3 tot 5 persoonlijke doelen opgesteld. Deze doelen zijn specifiek gericht op het behouden of herwinnen van zelfredzaamheid en welzijn. Het startgesprek is een brede inventarisatie van zorg en welzijn vragen wat bijdraagt aan het 'reablemen' van de cliënt/patiënt.

3. Leefplan

Op basis van het startgesprek wordt het leefplan samengesteld. Hier staan de persoonlijke doelen beschreven en de benodigde informele- en formele zorg, eventuele inzet van zorgtechnologie, interventies, activiteiten en begeleiding om deze doelen te behalen. Het leefplan kan gezien worden als het 'plan van aanpak' voor de aankomende 8 weken.

4. Aan de slag

De begeleiding binnen Samen, Op Eigen Kracht richt zich op het vergroten en behouden van de zelfredzaamheid van ouderen in hun dagelijkse activiteiten. Zorg- en welzijnsprofessionals werken nauw samen met de cliënt en het informele netwerk om de gestelde doelen uit het leefplan te realiseren. Maar, de cliënt/patiënt is eigenaar van zijn of haar leefplan!

De wijkverpleegkundige en welzijnscoach komen meerdere keren per week langs en stemmen de begeleiding af op wat er nodig is en past binnen het leefplan. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met mantelzorgers en andere betrokkenen. Na vier weken vindt een midden evaluatie plaats. Hierin wordt besproken of de doelen op schema liggen en of bijsturing nodig is. De begeleiding wordt indien nodig aangepast, waarbij de focus blijft liggen op het bevorderen van zelfstandigheid en het versterken van het netwerk rondom de oudere.

5. Evaluatie

Het programma duurt maximaal 8 weken. Aan het einde volgt een eindevaluatie, waarbij wordt gekeken of verdere zorg nodig is. Tijdens deze evaluatie zal opnieuw het positieve gezondheid spinnenweb worden ingevuld.



2.4 Stappenplan programma Samen, Op Eigen Kracht

Het programma Samen, Op Eigen Kracht duurt acht weken en bestaat uit vijf stappen.

- 1 Aanmelding**
De cliënt wordt gesignaleerd en aangemeld door zorg- en welzijnsprofessionals. Binnen een week volgt een afspraak voor een startgesprek.
- 2 Startgesprek**
De wijkverpleegkundige of verpleegkundige in de wijk en welzijnsmedewerker voeren een gesprek op basis van positieve gezondheid en stellen samen met de cliënt drie tot vijf doelen op. Het gesprek omvat een brede inventarisatie van zorg en welzijn met behulp van het gespreksmodel, waarbij ook het spinnenweb wordt ingevuld.
- 3 Leefplan**
Het leefplan wordt opgesteld met doelen, ondersteuning, eventuele inzet van zorgtechnologie en benodigde zorg. In het leefplan staat beschreven hoe de doelen bereikt gaan worden, welke interventies nodig zijn, door wie deze uitgevoerd worden en wat daarvoor nodig is.
- 4 Aan de slag**
De cliënt/patiënt werkt intensief samen met professionals en het netwerk aan de doelen. Waar nodig wordt de zorg bijgestuurd. Na vier weken vindt een midden-evaluatie plaats en worden de doelen bijgesteld, uitgebreid of geconcludeerd dat het goed gaat. De wijkverpleegkundige en welzijnsmedewerker coördineren dit.
- 5 Evaluatie**
De wijkverpleegkundige en welzijnsmedewerker voeren een evaluerend gesprek. Er wordt geïnventariseerd of de doelen zijn behaald en welke zorg- en welzijnsactiviteiten nodig blijven. Tijdens dit afrondende gesprek, op basis van positieve gezondheid, wordt het spinnenweb ingevuld en vergeleken met het startgesprek.



3

Inter- en multidisciplinaire samenwerking

Het programma **Samen, Op Eigen Kracht** wordt uitgevoerd door een interdisciplinair team, bestaande uit wijkverpleegkundigen, welzijnsmedewerkers, huisartsen, praktijkondersteuners ouderenzorg (POH-O) en waar nodig paramedici zoals fysiotherapeuten, ergotherapeuten en diëtisten. Binnen het programma staat interdisciplinaire samenwerking centraal. Dit betekent dat verschillende disciplines intensief samenwerken, waarbij gezamenlijke doelen die samen met de cliënt/patiënt geformuleerd zijn als uitgangspunt dienen voor de ondersteuning en begeleiding.

- **Huisartsen en praktijkondersteuners ouderenzorg (POH-O)** signaleren kwetsbaarheid en verwijzen ouderen met een (verhoogde) zorg- of welzijnsvraag door naar het programma. Ze blijven betrokken bij de medische component van de zorg en ondersteunen waar nodig.
- **Ziekenhuis** transferverpleegkundigen spelen een rol bij de overgang van klinische zorg naar zorg aan huis en dragen bij aan een soepele overdracht van zorg bij kwetsbare (postoperatieve) cliënten/patiënten.
- **Wijkverpleegkundigen** coördineren de zorg thuis, stellen het leefplan op in samenwerking met de cliënt/patiënt en het netwerk, en begeleiden (intensief) de uitvoering. Ze evalueren de voortgang en sturen bij waar nodig.
- **Welzijnsmedewerkers** ondersteunen op het gebied van sociale verbinding, dagactiviteiten en praktische hulp, en werken samen met (vrijwilligers)organisaties in het voorliggende veld. Het welbevinden van de cliënt staat centraal. Ze kijken samen met de cliënt naar manieren om het sociale netwerk te versterken en welzijnsactiviteiten te integreren in het dagelijks leven. De welzijnsmedewerker deelt de gezamenlijke verantwoordelijkheid met de wijkverpleegkundige voor het startgesprek, het leefplan en de evaluatie.
- **Paramedici** (fysiotherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten) worden op basis van de zorg- of hulpvraag ingeschakeld. Zij helpen bij specifieke doelen, zoals het verbeteren van mobiliteit, het optimaliseren van de thuissituatie of het ondersteunen van een gezondere levensstijl.

Programma **Samen, Op Eigen Kracht**
is onderdeel van **Samen Oud... In Rivierenland**.

7



Werkgroep Programma Samen, Op Eigen Kracht

Het programma Samen, Op Eigen Kracht is ontwikkeld in samenwerking met:
Coöperatieve Huisartsen vereniging, Ziekenhuis Rivierenland, Santé Partners, ELK Welzijn,
Rivierenland, Gemeente Culemborg/Tiel, Senioren collectief Culemborg en Mura Zorgadvies



Marinka Verburg
Programmamanager ouderen
en GGZ van de zorggroep.
mverburg@gezondrivierenland.nl

Ruth Ramakers
Voorzitter coöperatieve
huisartsen vereniging



Annabel Folkerts
Zorg-coördinerende
wijkverpleegkundige
wv-culemborg@santepartners.nl

Sietske Wijnberg
Gebiedsmanager zorg



Karin Burgers
Wijkcoach
kburgers@elkwelzijn.nl

Caroline van der Meulen
Mantelzorgsteunpunt
cvanderveulen@elkwelzijn.nl



Henja van Tuyl
Unitmanager
Capaciteitsmanagement
en Planning



Hennie Smidt
Voorzitter senioren
Collectief Culemborg



Bas van der Heijden
Adviseur Sociaal domein



Paula van Oostrum
Beleidsadviseur
Sociaal domein



Huib Creemers
Projectleider
Huibcreemers@Mura.nl

Programma Samen, Op Eigen Kracht
is onderdeel van Samen Oud... in Rivierenland.

8

Gespreksmodel startgesprek

Samen, Op Eigen Kracht

'Wat is voor u belangrijk in het leven? Hoe ziet een goede dag er voor u uit?'

1

Zelfredzaamheid

- Wat is voor u belangrijk?
- Wat wilt u (weer) zelf kunnen doen?

2

Innovatie en zorgtechnologie

- Welke hulpmiddelen kunnen u helpen?
- Hoe kan (zorg)technologie u ondersteunen?

3

Informele zorg

- Wat kunnen naasten voor u doen?
- Wat kunt u voor naasten terug doen?

4

Formele zorg

- Wat kan het sociale netwerk betekenen?
- Hoe kunt u uw netwerk uitbreiden?
- Wat kunnen 'overige' instanties betekenen?

5

Formele zorg

- Welke professionele zorg is nodig om uw doelen te bereiken?

Gespreksmodel op basis van positieve gezondheid en levensdomeinen

Lichaamfuncties

Zorgprofessional:

- Hoe ervaart u uw fysieke gezondheid op dit moment?
- Zijn er lichamelijke klachten of beperkingen die u belemmeren in uw dagelijkse activiteiten?
- Welke kleine stappen zou u kunnen zetten om uw fysieke gezondheid te verbeteren?

Welzijn professionals:

- Zijn er activiteiten of hobby's die u vroeger deed en die u misschien weer zou willen oppakken?
- Heeft u behoefte aan ondersteuning bij activiteiten die uw fysieke welzijn bevorderen, zoals bewegen of gezonde voeding?

Zingeving

Zorgprofessional:

- Heeft u het gevoel dat u (nog) kunt bijdragen of van betekenis kunt zijn in uw omgeving?
- Zijn er zorgen of overtuigingen die invloed hebben op hoe u uw toekomst ziet?

Welzijn professionals:

- Wat geeft u voldoening en maakt uw dag waardevol? Welke dingen in uw leven geven u energie en inspiratie? Hoe kunnen we daar meer ruimte voor maken?
- Zijn er hobby's, vrijwilligerswerk of andere activiteiten die u graag (weer) zou willen oppakken?

Meedoen

Zorgprofessional:

- Kunt u voldoende contact houden met familie, vrienden of buren?
- Heeft u ondersteuning nodig bij het onderhouden van sociale contacten?

Welzijn professionals:

- Bent u tevreden met uw sociale netwerk?
- Zijn er activiteiten of groepen waarbij u graag betrokken zou willen zijn?
- Wat zou het makkelijker maken om nieuwe mensen te ontmoeten of ergens aan deel te nemen?

Mentaal welbevinden

Zorgprofessional:

- Hoe voelt u zich de laatste tijd emotioneel? Heeft u last van stress, somberheid of andere zorgen? Merkt u dat uw geheugen of concentratie verandert?
- Wat helpt u om u beter te voelen op momenten dat u zich niet goed voelt?

Welzijn professionals:

- Zijn er activiteiten of sociale contacten die u helpen om positief en betrokken te blijven?
- Als u zich goed voelt, wat heeft u dan gedaan of wat is er gebeurd dat dit heeft veroorzaakt? Hoe kunnen we daar meer van creëren?

Kwaliteit van leven

Zorgprofessional:

- Bent u tevreden met uw huidige woonomgeving en de zorg die u ontvangt?
- Zijn er zaken die uw dagelijks leven moeilijker maken, zoals pijn of beperkingen?
- Wat zou voor u een kleine, haalbare verbetering zijn in uw dagelijks leven?

Welzijn professionals:

- Hoe ervaart u uw dagelijks leven in het algemeen?
- Wat doet u op een goede dag waardoor die dag prettig voelt? Hoe kunnen we dit vaker laten gebeuren?

Dagelijks functioneren

Zorgprofessional:

- Kunt u zichzelf goed redden in uw dagelijkse activiteiten, zoals koken, wassen en aankleden?
- Zijn er hulpmiddelen of ondersteuning die u hierbij nodig heeft?
- Wat doet u al heel goed zelf in het dagelijks leven? Hoe kunnen we dat behouden of uitbreiden?

Welzijn professionals:

- Zijn er praktische zaken waarin u ondersteuning kunt gebruiken, zoals vervoer of hulp bij boodschappen?

Gespreksmodel startgesprek Samen, Op Eigen Kracht (2)

Spinnenweb naar aanleiding van het startgesprek

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

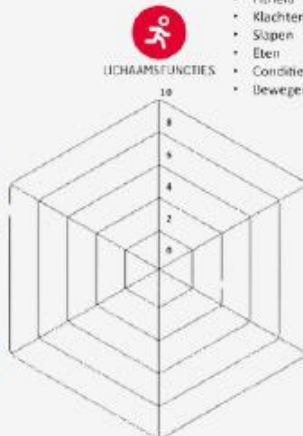


OMGELUKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

- Gemeten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Spinnenweb naar aanleiding van de evaluatie

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

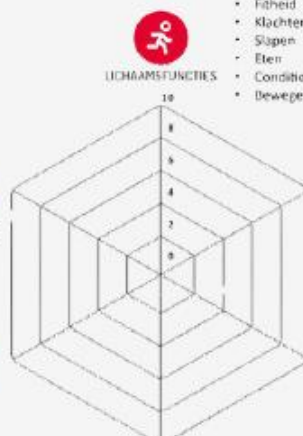


OMGELUKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

- Gemeten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Programma Samen, Op Eigen Kracht
is onderdeel van Samen Oud... in Rivierland.

10

Leefplan

Samen, Op Eigen Kracht

1. Client gegevens

- Naam cliënt:
- Geboortedatum:
- Adres:
- Contactgegevens:
- Naam mantelzorger(s):
- Relatie tot cliënt:
- Contactgegevens eerste contactpersoon:
- Account OZO verbindzorg t.b.v. communicatie:

3. Huidig netwerk en activiteiten

- Informele zorg (mantelzorger of vrijwilliger)
- Taken die mantelzorger/vrijwilliger overneemt:
- Mantelzorgondersteuning:
- Scholing/training:
- Aandachtspunten:

4. Digitale en zorg technologische ondersteuning

- Inzet van technologie (indien van toepassing):
(beeldbellen, gebruik van apps of hulpmiddelen)
- OZO verbindzorg vaardig:

6. Formele zorg

- Overgebleven taken van formele zorg:
(zorgtaken, medicatiebeheer, zorgtechnologie etc)
- Paramedische zorg (indien nodig):

Tussentijdse evaluatie (na vier weken)

- **Doelstellingen bespreken en zo nodig aanpassen.**
- Datum evaluatiegesprek:
- Betrokken professionals:
- Samenvatting situatie:
- Persoonlijke doelstellingen van de cliënt: Wat wilde ik (cliënt) graag versterken, herwinnen of bereiken? Hoe is de voortgang?
- Mantelzorgerdoelen (indien van toepassing): Hoe kan ik (mantelzorger) het beste ondersteund worden? Hoe lukt dit?

2. Inventarisatie startgesprek

- Datum startgesprek:
- Betrokken professionals:
- Samenvatting situatie:
- Doelstellingen van cliënt:
- Wat wil ik (cliënt) graag versterken, herwinnen of bereiken?
Hoe wil ik mijn doel bereiken? Wat doen anderen niet meer?
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- Mantelzorgerdoelen (indien van toepassing): Hoe kan ik (mantelzorger) het beste ondersteund worden?

5. Welzijn en activiteiten

- Deelname aan welzijnsactiviteiten:
(Wandelgroep, ontmoeten, buurthuisactiviteiten, sport)
- Versterking sociale contacten/netwerk:
(Koppeling aan een vrijwilliger, opbouwen van een netwerk)
- Zingeving en welzijn:
(Gesprekken over doelen en levensinvulling)

Eind evaluatie gesprek (na acht weken)

- Datum eindgesprek:
- Betrokken professionals:
- Samenvatting situatie:
- Zijn de doelstellingen bereikt? Wat is bereikt en welke invloed heeft dit op het zelfredzaamheidsniveau van de cliënt?
- Waar is de cliënt het meeste trots op in wat ze bereikt heeft en hoe is dit gelukt?
- Mantelzorgerdoelen (indien van toepassing): Hoe kan ik (mantelzorger) het beste ondersteund worden? Is dit gelukt?
- Vul het spinnenweb in met de cliënt in vergelijk deze met het startgesprek.
- Hoe heeft de cliënt het programma Samen, Op Eigen Kracht ervaren? (cijfer 0-10) en licht antwoord toe.