

Voeding

Naam	Aanpak in het kort	Doel
<u>Goed gevoed ouder worden</u>	<p>De interventie bestaat uit:</p> <ul style="list-style-type: none">• Een website voor ouderen en mantelzorgers met o.a. informatie en twee zelftests m.b.t. goede voeding en ondervoeding• Een groepsbijeenkomst voor ouderen en mantelzorgers• Een scholing voor eerstelijns zorgverleners	<p>De bewustwording vergroten met betrekking tot de negatieve gevolgen van (verhoogd risico op) ondervoeding op de gezondheid van zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder, hoe men (verhoogd risico op) ondervoeding herkent en hoe (verhoogd risico op) ondervoeding kan worden voorkomen bij deze doelgroep.</p>
<u>SLIMMER</u>	<p>Het SLIMMER programma bestaat uit een voedings- en beweegprogramma gedurende zes maanden. Daarna start het uitstroomprogramma van 18 maanden, waarbij deelnemers begeleid worden naar lokaal sport- en beweegaanbod en ondersteund door terugkom- en monitoringsmomenten.</p>	<p>Het hoofddoel van SLIMMER is het duurzaam verbeteren van de leefstijl (voedings- en beweegpatroon) van deelnemers, om zo obesitas te verminderen. Dit draagt bij aan het verminderen van het risico op type 2 diabetes (voorkomen of uitstellen) en aan sociale participatie en kwaliteit van leven.</p>
<u>Stapjefitter</u>	<p>Deelnemers worden door hun re-integratie consulent geselecteerd. Ze ondergaan een initiële fitheidstest en vullen een gezondheidsvragenlijst in. Samen met de consulent en een leefstijlcoach stellen ze doelen op voor het programma. De competenties m.b.t. vrijwilligerswerk worden besproken in dit gesprek. Vervolgens worden wekelijks 2 interactieve groepsbijeenkomsten georganiseerd m.b.t. 1) participatie, 2) gezonde voeding en 3) actieve sportactiviteiten. Na afloop van de 18 weken ondergaan de deelnemers een eindmeting. Op basis van de resultaten van de testcyclus wordt een individueel vervolgplan opgesteld.</p>	<p>Na afloop van het 18 weken durende programma zijn de deelnemers van Stapjefitter minimaal 1 trede gestegen op de participatieladder.</p>

Bewegen

Naam	Aanpak in het kort	Doel
<u>ProMuscle in de Praktijk</u>	<p>Het programma bestaat uit 12 weken intensieve begeleiding bij krachtoefeningen en dieetadvisering t.a.v. het inpassen van eiwitrijke producten in het voedingspatroon, opgevolgd door een 12-weken durend uitstroomprogramma in de wijk dat ouderen ondersteunt en begeleidt bij het voortzetten van het beweeg- en voedingspatroon.</p>	<p>Het overstijgende doel is het doorbreken van de neerwaartse spiraal in fysiek functioneren van ouderen door het succesvol implementeren van ProMuscle in de Praktijk, een innovatieve combinatie van voeding en beweging, in de dagelijkse praktijk en hiermee bijdragen aan behoud en verbetering van functionaliteit en zelfredzaamheid van ouderen die kwetsbaar zijn of krachtsverlies ervaren bij dagelijkse handelingen.</p>
<u>Sociaal Vitaal</u>	<p>Het Sociaal Vitaal programma bestaat uit (1) Een veelzijdig beweegprogramma waarbij deelnemers in hun eigen wijk of buurt worden ondersteund bij het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen; (2) Een weerbaarheidstraining waarin de nadruk ligt op het leren omgaan met angst, het krijgen van zelfvertrouwen, het leren aangeven van de eigen grenzen en het greep krijgen op emoties en het eigen gedrag; (3) Een sociale vaardigheidstraining waarin de nadruk ligt op het vergroten van het inzicht in sociale interacties en het verbeteren van sociale vaardigheden en (4) Voorlichting over verschillende gezondheids- en sociale thema's.</p>	<p>Het doel van Sociaal Vitaal is het bevorderen van het 'gezond ouder worden' van de doelgroep. Om dit te realiseren ligt de nadruk op (1) het bevorderen van de fysieke conditie van ouderen, (2) op het ontwikkelen van veerkracht om de gevolgen van veroudering te kunnen opvangen en (3) op het kunnen beschikken van sociale vaardigheden om sociale contacten te kunnen leggen.</p>
<u>FitStap</u>	<p>De Koninklijke Wandelbond Nederland organiseert speciale opleidingsweekenden voor FitStap-coaches. Na elk opleidingsweekend ondersteunt de KWBN de FitStap-coaches bij de lokale werving van deelnemers, de uitvoering van FitStap, de evaluatie en een vervolgaanbod. FitStap-coaches zijn aangesloten bij een sportvereniging of -centrum of werken zelfstandig.</p>	<p>Na 12 weken voldoen deelnemers van FitStap beter aan de Beweegrichtlijnen doordat zij langer, vaker en/of intensiever bewegen.</p> <p>Inactieven bereiken na 12 weken FitStap het niveau semi-actief. Semi-actieven bereiken na 12 weken FitStap het niveau normactief.</p>
<u>Actief Plus</u> https://www.ou.nl/-/actief-plus	<p>In het Actief Plus programma worden 50-plussers bewust gemaakt van hun eigen beweeggedrag en gemotiveerd om voldoende te gaan en blijven bewegen. Actief Plus werkt met advies-op-maat methodiek. Verschillende demografische kenmerken worden in kaart gebracht met behulp van een vragenlijst die de deelnemer invult voor aanvang van de interventie.</p>	<p>Verbeteren van beweeggedrag van ouderen</p>

Coach2Move

1. Intake 60 minuten: motivational interviewing, lichamelijk onderzoek, taakmanipulatie;
2. Shared-decision-making t.a.v. individuele SMARTI doelen gericht op lichamelijke activiteit en oefenen;
3. Coachen op zelf-management;
4. Indien nodig consultatie/inschakelen van familie/vrienden en/of andere zorgverleners;
5. Drie behandelprofielen;
6. Metingen en feedback;
7. Consultatie/samenwerking met een andere zorgverleners.

Het verminderen van de kwetsbaarheid en het verbeteren van de kwaliteit van leven door duurzaam de lichamelijke activiteit, de mobiliteit en zelfredzaamheid te vergroten bij thuiswonende ouderen (70+) met al bestaande of dreigende mobiliteitsproblemen die de fysiotherapeut bezoeken.

Sociaal actief zijn

Naam

UP! in Nederland

Aanpak in het kort

UP! is een landelijke organisatie rondom ouder worden. Ze organiseert in de hele provincie Fryslân groeps gesprekken voor ouderen, rond thema's waarover ouderen wel veel nadenken, maar waarover ze nauwelijks praten. Denk aan spijt, vergeving, vriendschappen, levensloop, familie. De gesprekken worden geleid door een vrijwillige gespreksleider, door UP opgeleid. Fryslân heeft inmiddels vele tientallen gespreksleiders. De gesprekken vinden plaats op plekken waar ouderen al samen komen: buurt- of dorpshuis, wijkcentrum, kerk of moskee.

Doel

Ouderen stimuleren om verhalen te delen en hiermee het risico op emotionele en existentiële eenzaamheid te voorkomen en verminderen.

Het delen van verhalen - die laten zien wat de oudere ten diepste beweegt - leidt tot verbinding en nieuwe inzichten.

In 2023 heeft impactonderzoek plaatsgevonden wat laat dat de ouderen de gesprekken zeer hoog waarderen. Bovendien houdt de helft van de deelnemers er duurzame contacten aan over.

De interventie is door Movisie aangemerkt als effectieve sociale interventie tegen eenzaamheid.

Sociaal Vitaal

De ouderen worden door een groep getrainde vrijwilligers persoonlijk huis aan huis geworven. De ouderen die belangstelling hebben voor het programma worden gescreend door het afnemen van een fysieke fitheidstest in combinatie met een vragenlijst die eenzaamheid en veerkracht meet. Het Sociaal Vitaal programma bestaat uit (1) Een veelzijdig beweegprogramma waarbij deelnemers in hun eigen wijk of buurt worden ondersteund bij het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond

Het doel van Sociaal Vitaal is het bevorderen van het 'gezond ouder' worden van de doelgroep. Om dit te realiseren ligt de nadruk op (1) het bevorderen van de fysieke conditie van ouderen, (2) op het ontwikkelen van veerkracht om de gevolgen van veroudering te kunnen opvangen en (3) op het kunnen beschikken van sociale vaardigheden om sociale contacten te kunnen leggen

Welzijn op recept

Bij Welzijn op recept verwijst een zorgverlener in de huisartsvoorziening de patiënt naar een zogenaamd 'welzijnsarrangement' van de welzijnsorganisatie. Deze arrangementen bestaan uit interventies die het welbevinden van mensen verhogen, zoals creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen of een combinatie hiervan. De lokale ontwikkeling van de arrangementen is een cruciaal onderdeel van de aanpak, omdat alleen zo arrangementen passend bij de patiëntenpopulatie en de mogelijkheden van de welzijnsorganisatie geboden kunnen worden.

Verminderen van psychosociale klachten van mensen die bij de huisarts komen. Zij hebben hun mentale gezondheid en veerkracht zelf actief verhoogd. Doel voor de eerstelijnszorgverleners is dat ze mensen uit de primaire doelgroep met 'Welzijn op recept' doorverwijzen naar welzijnsprofessionals.

Denken en Doen

In wijk of dorp worden ouderen genodigd om deel te nemen aan een langdurige cursus waar ze leren bridgen. In groepen komt men (gedurende ca. twee jaar) wekelijks bijeen om, onder leiding van een ervaren bridgedocent, te leren bridgen. Hierbij helpen de inhoudelijke regels van het spel en de organisatie eromheen op zeer natuurlijke wijze om binnen de groep het sociaal verband aan te brengen en te verstevigen. Ook de bridgedocent heeft een actieve rol bij het creëren van een positieve sociale omgeving en het stimuleren van de sociale interactie tussen deelnemers. Na drie lessenseries worden grotere groepen gevormd waaruit weer nieuwe contacten ontstaan. Na afloop van de interventie wordt aan de deelnemers continuïteit van de bridge-activiteit geboden en blijkt dat het sociaal netwerk van de deelnemers is gegroeid.

Voor gemeenten is concrete invulling van 'ouderenbeleid'

- waarbij ook aandacht aan het bestrijden van eenzaamheid wordt gegeven
- vaak aanleiding om de interventie Denken en Doen te laten uitvoeren.

Grip&Glans

De interventie bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst na drie maanden. Groepen bestaan uit acht tot twaalf deelnemers en worden geleid door twee getrainde G&G-docenten. Elke bijeenkomst omvat, naast informatie en uitleg, oefeningen over het werken met de GLANS-schijf-van-vijf die de kerndomeinen van welbevinden weergeeft, en het toepassen van zelfmanagementvaardigheden,

Deelnemers ervaren na afloop van de GRIP&GLANS-groeps cursus meer zelfmanagementvaardigheid (grip) en meer welbevinden (glans).

Resto van Harte

De interventie bestaat uit het één- of tweemaal in de week verzorgen van een gezonde driegangenmaaltijd waaromheen een activerend programma plaatsvindt op basis van thema-avonden. Iedereen is welkom en kan bijdragen en meehelpen. We houden rekening met mensen die van een minimuminkomen moeten rondkomen en mensen die meer te besteden hebben. De maaltijd is het middel voor ontmoeting en voor de aanvullende activiteiten, er mag dus geen drempel voor zijn. Tevens draagt Resto VanHarte bij aan het tot stand brengen van verbindingen met de wijk, wijkprofessionals en -organisaties.

Het doel van VanHarte is: 'Het terugdringen van het sociale isolement en de sociale uitsluiting van mensen en groepen en het bevorderen van de participatie van geïsoleerde mensen en groepen aan het maatschappelijk verkeer.' Hiermee wil Van Harte bijdragen aan het versterken van de zelfredzaamheid van kwetsbare bewoners en het ontwikkelen van een sterke sociale basis.

Met je hart

Ouderen worden regelmatig getrakteerd op een eten, thuis opgehaald en weer terug gebracht. Dit is doorgaans een samenwerking tussen welzijn en ondernemers/ sponsoren die voor de maaltijden betalen en het vervoer regelen. In Friesland is Sneek de enige locatie waar dit wordt aangeboden.

In contact komen van ouderen met buurt en leeftijdsgenoten. Door dit regelmatig te organiseren ontstaan mooie verbindingen.
