

Proefproject met huisarts, welzijnscoach en apotheek: bewegen en contact beter dan pilletje

<https://www.heerlen.nl/gemeente-heerlen/proefproject-met-huisarts-welzijnscoach-en-apotheek-bewegen-en-contact-beter-dan-pilletje.html>

Kwetsbare ouderen hebben vaker last van lichamelijke en geestelijke klachten. Vaak klachten waarvan de oorzaak niet altijd medisch is, met een negatieve invloed op de kwaliteit van leven. Vaak speelt eenzaamheid een rol. Medicijnen slikken helpt dan niet. Een gezondere leefstijl, beter bewegen en beter contact in de buurt vaak wel.

Vanuit dat idee start de gemeente Heerlen een proefproject waarbij huisartsen met ouderen op zoek gaan naar achterliggende oorzaken en welzijnscoaches hen begeleiden met ondersteunende activiteiten. Daarbij wordt ook sociale interactie tussen buurtbewoners gestimuleerd.

Voor de pilot selecteerden de Heerlense huisartsen Marc Weyts en Micha Lutgens samen met hun collega-huisartsen bij de huisartspraktijken Heerlen Centrum en het Gezondheidscentrum Hoensbroek Noord 35 ouderen met psychosociale klachten. Zij verwijzen hen door naar twee welzijnscoaches van thuiszorgorganisatie Meander, die de ouderen gedurende een half jaar begeleiden. Samen gaan ze op zoek naar mogelijkheden om de cliënt uit isolement en eenzaamheid te halen.

Het proefproject is onderdeel van het Europese URBACT-programma. Als de proef slaagt, hoopt Heerlen de zorgverzekeraars over te halen om deze aanpak structureel te gaan financieren.

Positieve gezondheid

Nadat de huisarts (eventueel op advies van andere zorgverleners binnen het medisch wijksamenwerkingsverband) de deelnemers heeft geselecteerd op klachten die terug te voeren zijn op kwetsbaarheid en eenzaamheid, wordt de welzijnscoach van Meander ingeschakeld. Zij heeft een intake-gesprek om de ervaren 'kwaliteit van leven' te bepalen.

Samen met de deelnemer maken ze een plan van aanpak. Dat kan van alles zijn: aansluiten bij een wandelgroep of kookclub, kennismaken met de visvereniging, het zoeken van een maatje, deelname aan een leesclub... Ook het stimuleren van de betrokkenheid van eigen wijkbewoners bij het welzijn van eenzamen in hun wijk is een onderdeel van de begeleiding van de welzijnscoaches.

Daarnaast krijgen tien zorgvragers uit de pilot ook een gezondheidscheck, uitgevoerd door apotheker Emerald Smet van BENU Apotheek. Die kijkt naar hun leefstijl en verschillende gezondheidsaspecten. Ook hier gaat het niet om het voorschrijven van medicatie, maar juist om andere zaken die kunnen bijdragen aan een goede gezondheid, zoals gezonde voeding, voldoende beweging en ontspanning. Deze aanpak stoelt op het zorgconcept positieve gezondheid. Die benadering stelt niet ziekte of beperking centraal, maar de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van mensen.

URBACT: gelukkiger ouder worden

Tijdens deze 'Gelukkig in de buurt' gedoopte URBACT-pilot wordt de de door de deelnemers ervaren mate van eenzaamheid gemonitord. "Als deze aanpak werkt, kunnen we die inzetten om te voorkomen dat Heerlenaren eenzaam oud worden", zegt wethouder Adriane Keulen. "Niet alleen fijn voor oudere Heerlenaren, het draagt ook bij aan het beheersen van de zorgkosten doordat mensen minder snel een beroep moeten doen op dure gespecialiseerde zorg."

De uitkomsten van de Heerlense proef worden gedeeld met de andere Europese steden uit het URBACT programma: kennisdeling is één van de tien actielijnen uit de Ontwikkelagenda 'Ouder worden met Toekomst'. Heerlen is leadpartner in het Europese onderzoekstraject ouderen URBACT.