

JRG. 4 | NR. 1 | DRIEMAANDELIJKS | JANUARI-MAART 2023

# SENIOR

Tijdschrift voor kwaliteitsvolle ouderenzorg



Het Mobiel Team  
Ouderen: mobiele  
geestelijke  
gezondheidszorg

3

Omgaan met  
agressie bij  
mensen met  
dementie

11

Hoe het wonen en  
leven veranderde  
in de sixties

24

Planetree en  
persoonlijk  
leiderschap

35

# Fa kruis, de kritische noot

In deze rubriek laten we de kritische lezer aan het woord. Iedereen wordt hierbij uitgenodigd om reflecties, kritische bedenkingen en aanvullingen op de inhoud van *Senior* aan het papier toe te vertrouwen. Op deze wijze blijven de aandachtspunten ook echt in de focus van de aandacht. We zijn er overigens van overtuigd dat goede zorg ook ontstaat dankzij een inhoudelijke discussie.

De kernredactie behoudt wel het recht om ingeleverde stukken te selecteren en eventueel in te korten.

## Buurtclub Leefstijl: samen gezonder oud worden

› Jolanda Peper

### Inleiding

Hoe werken ouderen vanaf 55 jaar in Nederland aan een gezonde leefstijl? Buurtclub Leefstijl in Amstelveen is hiervan een voorbeeld. Sinds 2019 komen deelnemers uit de buurt twee keer per maand samen om op een informele, laagdrempelige manier te werken aan een betere leefstijl. Natuurlijk weten de meeste deelnemers wel dat verantwoorde voeding, beweging en ontspanning belangrijke ingrediënten zijn om gezonder oud te worden. Maar wéten is anders dan doen.

### Wat is Buurtclub Leefstijl?

Deelnemers van Buurtclub Leefstijl komen tweemaal per maand samen. De ene bijeenkomst is gericht op kennisverrijking over leefstijlgerelateerde onderwerpen. Soms wordt hiervoor een deskundige uitgenodigd. Er worden ervaringen uitgewisseld over het behalen van de persoonlijke leefstijldoelen, de stappen die men nog wil zetten en welke steun men daarbij van elkaar nodig heeft. De andere bijeenkomst is gericht op samen doen: kennismaken met een vorm van sport of beweging of een andere gezamenlijke activiteit. Plaatselijke voorzieningen en professionals leveren hieraan een bijdrage.

Deelnemers bepalen gezamenlijk de inhoud van de bijeenkomsten, zodat deze zoveel mogelijk aansluiten bij wat voor hen op dat moment speelt. Op die manier

ondersteunen de bijeenkomsten de intrinsieke motivatie en daarmee gedragsverandering in leefstijl. Een ander belangrijk element van Buurtclub Leefstijl is het groepsproces. De sfeer is vertrouwelijk en informeel, iedereen voelt zich welkom en deelnemers stimuleren elkaar. Buurtclub Leefstijl stimuleert zo de zelfredzaamheid van deelnemers en de groep.

De theoretische basis van Buurtclub Leefstijl is Positieve Gezondheid<sup>1</sup> met zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, 'meedoen' (sociale participatie) en het dagelijks functioneren. De thema's van de bijeenkomsten worden altijd gerelateerd aan deze dimensies.

### Werkzame elementen van Buurtclub Leefstijl

Begin 2022 is met ondersteuning van Amsterdam UMC wetenschappelijk onderzoek naar Buurtclub Leefstijl uitgevoerd<sup>2</sup>. Hieruit blijkt dat het faciliteren en uitbreiden van het sociale netwerk voor deelnemers belangrijk is, bijvoorbeeld omdat het op oudere leeftijd niet altijd makkelijk is om nieuwe contacten te leggen. Samen werken aan een gezonde leefstijl, vanuit een brede definitie van 'gezond', werkt als een verbindende factor. Het vertrouwelijk delen van ervaringen, de informele sfeer en de onderlinge steun werken als een sociaal bindmiddel.

Jolanda Peper is initiatiefnemer van Buurtclub Leefstijl.

Volgens het onderzoek is de ontspannen, informele sfeer waardevol en draagt deze ertoe bij dat deelnemers zich conformeren aan de groep en blijven komen. De intrinsieke motivatie waarom men deelneemt aan Buurtclub Leefstijl is uiteenlopend. De een wil afvallen, de ander is op zoek naar zingeving, weer een ander wil meer gaan bewegen. Buurtclub Leefstijl ondersteunt deelnemers bij het reflecteren over deze motivatie en helpt de deelnemer duidelijk te krijgen wat goed gaat en wat beter kan om daar keuzes in te maken.

Deelnemers krijgen gelegenheid om zelf een bijeenkomst inhoudelijk vorm te geven. Dit geeft een gevoel van mede-eigenaarschap en het bevordert de sociale cohesie door het delen van competenties en interesses. Deelnemers ervaren het als positief dat ze met eigen ideeën kunnen komen die worden opgepakt en ondersteund door anderen. Het versterkt het zelfvertrouwen en geeft voldoening om een actieve bijdrage te leveren. De inbreng van professionals over leefstijlgerelateerde onderwerpen, passend bij de behoeften en wensen van de groep, wordt als positief en nuttig ervaren.

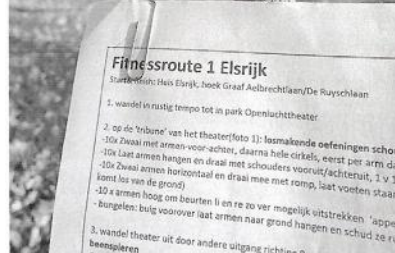
Soms bestaat er bij deelnemers voorafgaand aan een activiteit weerstand: 'Ik ben niet creatief, dit is niets voor mij', maar naderhand blijkt de activiteit toch vaak positief ervaren. Hetzelfde geldt voor het uitproberen van nieuwe vormen van bewegen. Deelnemers kunnen hier soms tegenop zien, maar zijn naderhand tevreden over hun deelname. Ook grenzen verleggen wordt gezien als winst.

### Toekomstdroom: verbindende schakel naar de eerstelijnszorg

Buurtclub Leefstijl richt zich op gezonder oud worden en stimuleert deelnemers om hierin een eigen verantwoordelijkheid te nemen. De potentiële opbrengsten in termen van gezondheids- en welzijnswinst zijn groot, de financiële investering in Buurtclub Leefstijl is daarentegen

beperkt. Dit verklaart de interesse in Buurtclub Leefstijl, die inmiddels in drie wijken loopt. Verdere uitbreiding naar andere wijken en gemeenten is mogelijk dankzij subsidie van een zorgverzekeraar, Stichting Zorg en Zekerheid, en de gemeente Amstelveen.

Ook de samenwerking met de eerstelijnszorg is zich aan het ontwikkelen. Huisartsen, diëtisten, fysiotherapeuten en andere eerstelijnszorgverleners geven leefstijladviezen, maar merken dat het voor patiënten



**BUURTCLUB  
LEEFSTIJL**  
samen gezonder oud worden



Samen gezond(er) blijven  
Doe mee met Buurtclub Leefstijl  
Zie [www.buurtclubleefstijl.nl](http://www.buurtclubleefstijl.nl)  
of mail [info@buurtclubleefstijl.nl](mailto:info@buurtclubleefstijl.nl)

lastig is om deze op te volgen. Zorgverleners krijgen in toenemende mate te maken met klachten met leefstijlgerelateerde oorzaken. Denk aan rugpijn door te weinig bewegen, slecht slapen door alcoholgebruik of stress, of iemand met diabetes die zich eenzaam voelt en blijft eten. Buurtclub Leefstijl kan helpen om zicht te krijgen op factoren die een rol spelen bij bepaalde klachten en wat men hier zelf aan kan doen. De sociale steun van andere deelnemers helpt om nieuw gedrag uit te proberen en vol te houden.

Het belang van het doorontwikkelen van Buurtclub Leefstijl wordt door meerdere partijen onderschreven. Om dit te realiseren moeten echter nog wat hobbels worden genomen.

Buurtclub Leefstijl vergt van de groepsbegeleider specifieke competenties. Hij moet beschikken over een coachende houding, kunnen omgaan met groepsdynamiek en een balans weten te vinden tussen het sturen van de groep en de groep ruimte geven. Ook is kennis nodig over Positieve Gezondheid, leefstijl en de sociale kaart, en moet de begeleider de bijeenkomsten kunnen organiseren met beperkte financiële middelen. Nu is Buurtclub Leefstijl afhankelijk van de inzet van vrijwilligers, ook voor de rol van groepsbegeleider. Dit betekent in de praktijk dat er veel werk terechtkomt op de schouders van een klein aantal mensen.

Om Buurtclub Leefstijl succesvol te laten blijven zijn meer bekendheid en structurele en ruimere financiering nodig. De rol van groepsbegeleider kan dan minder afhankelijk worden gemaakt van de inzet van vrijwilligers en professioneler worden ingevuld. Ook kan zo een duidelijker en steviger positie in het sociaal domein en de samenwerking met de eerste lijn gerealiseerd worden.

Kortom: er is werk aan de winkel. Verschillende partijen zoals gemeente, zorgverzekeraar, stadsdorp, welzijns-werk, sportbedrijf en wijksamenwerkingsverbanden

van eerstelijnszorgverleners dragen ieder hun steentje bij aan het overwinnen van de hobbels. Zodat Buurtclub Leefstijl van een startend buurtinitiatief kan doorgroeien naar een structurele interventie binnen het sociaal domein.

Voor meer informatie, zie [www.buurtclubleefstijl.nl](http://www.buurtclubleefstijl.nl).

## Noten

1. De WHO-definitie (1948) van gezondheid vertoont volgens velen een aantal tekortkomingen. Huber et al. (2011) pleiten voor een dynamischer concept: "het vermogen om zich aan te passen en zelfredzaam te zijn in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen". Op basis van een verkennend onderzoek zijn gezondheidsindicatoren geïdentificeerd en gecategoriseerd in zes dimensies. Zie ook: [www.iph.nl](http://www.iph.nl).
2. M. Groen, S. van der Veen & C. Dedding, afdeling Ethics, Law & Humanities at Amsterdam UMC – VUmc, Responsive Evaluation of a Community-based Health Intervention 'Buurtclub Leefstijl'.

## Op leeftijd staat geen vervaldatum

› Geert Messiaen

Na twee tragische ongevallen met jonge slachtoffers en een bejaarde bestuurder blokkeert een krant: 'Vormen oudere mensen een gevaar in het verkeer?' 'Leeftijd is geen criterium', pareert terecht de woordvoerder van het verkeersinstituut VIAS. Met andere woorden, op leeftijd staat geen vervaldatum om in het verkeer te komen. Hoewel er voorzichtig moet worden omgesprongen met rijvaardig gedrag, zijn zelfs meer mensen op alsmaar hogere leeftijd nog heel fit.

Conclusie: oordeel, maar veroordeel nooit op basis van leeftijd!

.....

**Geert Messiaen** is gewezen secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten.