

SAMEN WERKEN AAN GEZONDHEID



VERENIGING SÛNENZ

DRACHTEN, 2019

AANLEIDING

Zo gezond mogelijk ouder worden en van betekenis zijn voor de ander, dat is toch wat iedereen wil? Ouder worden biedt kansen en mogelijkheden, maar vraagt soms ook om een beetje ondersteuning. Want ouder worden kan samengaan met gezondheidsproblemen als hartfalen, COPD, diabetes, dementie en mobiliteitsproblemen [1]. Het CBS verwacht dat in 2030 een kwart van de Friezen 65 jaar of ouder is [2]. Dit heeft tot gevolg dat steeds meer ouderen behoefte hebben aan professionele ondersteuning om hun leven te blijven leven zoals zij dit willen. Sûnenz ondersteunt deze groep, met als doel het uitstellen en terugdringen van de zorgvraag.

De vereniging Sûnenz is in 2010 opgericht. Een vertegenwoordiging van de ouderenbonden en huisartsen zit in het dagelijks bestuur. Samen met ZuidOostZorg, Pharmium Apotheken, Certe en GGZ Friesland vormen zij het bestuur van de vereniging.

TWEE DOELSTELLINGEN

1

Het ondersteunen van **ouderen** bij het onderhouden van een actieve leefstijl en het zo goed mogelijk thuis blijven wonen. Sûnenz wil de mogelijkheden en leuke kanten van het ouder worden laten zien en daarmee gezondheidswinst creëren. Het effect hiervan moet zijn dat een oudere minder snel een zorgvraag ontwikkelt, waardoor de totale zorgvraag minder snel groeit.

2

Het ondersteunen van **huisartsen** bij diagnostiek en behandeling van hun (kwetsbare) oudere patiënten. Sûnenz brengt diagnostiek en behandeling naar de 1e lijn (huisartsen), dichtbij en in de buurt. Hiermee wordt opname in de 2e lijn (ziekenhuiszorg) minder snel nodig waardoor de zorgkosten in de tweede lijn verminderd kunnen worden. Het motto is 'In de eerste lijn als het kan en in de tweede lijn als het moet'.



Alleen **samen** kunnen we de dag van morgen beter maken dan vandaag. Wij zijn daarom blij dat meer dan 70 (zorg)organisaties en bedrijven zich verbonden hebben aan Sûnenz. Samen vormen wij een breed netwerk en samen kunnen we stappen zetten om onze doelen te bereiken.



EEN ACTIEVE LEEFSTIJL GEEFT PLEZIER

Het is in verschillende onderzoeken bewezen en regelmatig in het nieuws: een actieve leefstijl is belangrijk bij het zo gezond mogelijk ouder worden. Dat klinkt misschien wat ernstig, maar het tegendeel is waar. Een actieve leefstijl brengt juist **plezier**, geeft zin aan het leven en brengt mensen bij elkaar. Het is in onze ogen de manier om het ontstaan van ziekten en de gevolgen van het ouder worden tegen te gaan. Dus: eet lekker vers en gezond, beweeg elke dag (het liefst met anderen) en geniet van de mooie dingen in het leven. Dit laatste noemen wij Leefplezier: dat je gelukkig bent en kunt doen wat je graag wilt.

Samen met onze partners hebben wij een ruim aanbod zodat er te kiezen valt. Dit is belangrijk, want Professor Joris Slaets benadrukt met klem: 'kijk goed naar de persoon zelf want hoe hoger de leeftijd, hoe meer ouderen van elkaar verschillen' [3]. Het verschil heeft te maken met de hoeveelheid gezondheidsproblematiek waar men mee te maken heeft. Wat iemand ondersteunt en nodig heeft is dus persoonlijk. Hierin gaan we uit van de eigen **veerkracht** en mogelijkheden en zoeken naar ondersteuning uit de leefomgeving. Daarna komt de stap van professionele hulp en ondersteuning.

Het Preventmodel gebruiken wij om het aanbod op maat te bepalen [4]. In het ene geval is de preventie bijvoorbeeld gericht op het zo vroeg mogelijk signaleren van problemen zodat wij er op tijd bij zijn, in het ander geval juist op voorkomen van erger. Wij kijken altijd met een **positieve bril** naar het ouder worden en gezondheid [5]. Wij richten ons op de mens zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.



[3] Joris Slaets. Anderhalvelijnszorg. Het belang van segmentatie. (2012).

[4] Aa, A. e. (2012). Het Prevent-model: de weg naar persoonlijke preventie. In A. e. Aa, Het Prevent-model: de weg naar persoonlijke preventie. Utrecht: GezondNL.

[5] Huber, M. V. (2016). Herweeg uw opvatting van het begrip 'gezondheid'. Nederlands Tijdschrift Geneeskunde.



ER OP TIJD BIJ ZIJN

Alles wat je kan voorkomen, hoef je niet op te lossen. Maar dat kan alleen als je toekomstige problemen op tijd signaleert. Daarom zijn wij daar waar ouderen ook zijn. Bijvoorbeeld op locaties in de wijk waar ouderenzorg en/of dagbesteding wordt aangeboden en op plekken waar betrokken burgers activiteiten aanbieden aan andere ouderen. Om dit goed te doen is kennis van zaken onmisbaar. ZuidOostZorg biedt dit als partner van Sûnenz met de inzet van onder andere maatschappelijk werk, psychologen en fysiotherapeuten. Dit wordt geboden vanuit het Geriatrisch Advies- en Behandelcentrum (**GABC**) waar de verpleegkundigen de spil zijn. Zij kijken naar wat er nodig is, geven advies en zetten collega's in. Op deze manier kunnen wij zichtbaar en dichtbij zijn en zorg op maat bieden [6].

Ook hierin werken wij samen. Samen met ouderen, mantelzorgers en vrijwilligers, (gemeentelijke) overheden, zorg- en welzijnsorganisaties en studenten. Door kennis met elkaar te delen en af te stemmen wie wat doet, kunnen wij de zorg en ondersteuning bieden die nodig is. De ene keer is dit door een zorgprofessional, de andere keer door een welzijnswerker of de mantelzorger. Zo bieden wij de juiste zorg en ondersteuning op de juiste plek en door de juiste professional of persoon én besparen wij op zorgkosten [7].

Wij kijken altijd vooruit, op zoek naar nieuwe mogelijkheden. Daarom maken we gebruik van **slimme technologie** in de zorg en helpen ouderen in het gebruik ervan. Bijvoorbeeld beeldzorg, iPads, alarmeringen en sensoren. Dit doen wij omdat wij ervan overtuigd zijn dat technologie een waardevolle ondersteuning kan bieden in het leven van mensen [8].

GOED OM TE WETEN

Mensen die moeite hebben met lezen en schrijven voelen zich vaker minder gezond. Zij missen namelijk vaak de vaardigheden om goed om te gaan met informatie over gezondheid, ziekte en zorg [9]. Ouderen hebben vaker moeite met lezen en schrijven dan jongeren. Dit heeft te maken met het verlies van vaardigheden op hogere leeftijd en doordat ouderen minder vaak hoogopgeleid zijn.

[6]Vroegopsporing bij (kwetsbare) ouderen, RIVM (2018).

[7]Taskforce Zorg op de Juiste Plek (2018).

[8]Programma Langer Thuis. VWS. (Juni 2018).

[9]Van der Heide & Rademakers, (2015).



LOKAAL STERK

We vertelden al hoe belangrijk het is om er op tijd te zijn, samen te werken en kritisch te kijken naar wie de zorg en ondersteuning zal moeten bieden. De plek waar dit alles het meeste effect heeft is in de **veilige leefomgeving** van de oudere zelf. Dit is precies de reden waarom het GABC zo nauw samenwerkt met de 1e lijn (bijvoorbeeld huisartsen en fysiotherapiepraktijken), het ziekenhuis Nij Smellinghe, het sociale domein en gemeenten. Door zo een slimme en efficiënte keten te vormen werken we samen aan duurzame zorg en ondersteuning aan ouderen. We laten niet los en willen makkelijk bereikbaar zijn, zodat we kunnen inspringen wanneer dat nodig is.

SûnAdvies is een nieuwe dienst die met partners is opgezet. Praktijkondersteuners verwijzen bewoners in Smallingerland met gezondheidsachterstanden [10] naar het SûnAdvies voor een gezondheidscheck. Deze check wordt uitgevoerd door onder andere een mondhygiënist, een maatschappelijk werker en een fysiotherapeut. De verpleegkundige coördineert vanuit het GABC het SûnAdvies en ondersteunt de klant bij het opvolgen van het advies. Deze behoefte aan begeleiding is één van de inzichten uit het onderzoek Wijs Grijs dat gedaan is in samenwerking met o.a. Sûnenz en Friese huisartsen.

‘Altijd je best blijven doen om de meeste dagelijkse activiteiten zelf uit te voeren en altijd sociaal actief blijven’

Een wijze les van een oudere wanneer hem gevraagd wordt wat hij belangrijk vindt tijdens het ouder worden. Wat opvalt in dit onderzoek [11] is dat ouderen hun **zelfstandigheid** niet willen verliezen en het zelf willen blijven uitzoeken, desnoods met hulp van naasten en bekenden in de eigen vertrouwde omgeving. Een belangrijk inzicht en een belangrijke reden om vast te houden aan de uitgangspunten van het Preventmodel. En om ons bewust te zijn van het feit dat geen enkele oudere gelijk is, om altijd goed te luisteren naar de ander en uit te gaan van de veerkracht die aanwezig is. Kortom, alles wat we doen, doen we samen met de oudere.

AANBOD OP MAAT

Wij hebben de inzichten van professor Slaets gecombineerd met het preventmodel. Dit helpt ons om voor iedereen een passend aanbod te kunnen aanbieden. Ons vertrekpunt is een gezonde leefomgeving met een breed aanbod dat ouderen ondersteunt in een actieve leefstijl. Daarna wordt er professionele zorg en ondersteuning geboden, afhankelijk van de zorgvraag die aanwezig is. Het aanbod maken we samen als partners van Sûnenz en natuurlijk samen met de ouderen zelf.

Hieronder laten wij een deel van ons aanbod zien:

ZELFREDZAAM EN GEZOND	LAAG COMPLEXE ZORGVRAAG	HOOG COMPLEXE ZORGVRAAG
SELECTIEVE PREVENTIE, ACTIVITEITEN	GEÏNDICEERDE PREVENTIE	ZORGGERELATEERDE PREVENTIE, ONDERZOEK EN BEHANDELING
• Overdagkoor • Kookworkshops • Langste tafel • Sûnenz Fitness • Sûnmarkt • IPad cursus • Wijzer op P@d (o.a. internetbankieren) • Koken in de wijk (GIDS) • Exposities, theater en kunstactiviteiten • Etc...	• SûnAdvies • Sociaal Vitaal • Dans op Recept • Odensehuis Dirk Baron • Geriatriesch Advies en Behandelcentrum • Otago valpreventie • FitFocus voor mensen met dementie • Mondzorg • Balanstrainingen • Etc...	• Casemanagement Dementie • Nazorg na Kortdurende behandeling • Vroegsignalering bij dagbesteding • Fysiotherapie • Indicatieloze dagbesteding • Geriatriesch Advies en Behandelcentrum • Etc...

In veel van onze activiteiten staat het **ontmoeten** centraal. Dit vinden wij belangrijk omdat we elkaar zo leren kennen en daardoor eerder geneigd om elkaar om hulp te vragen als dat nodig is. Zo hebben wij al meer dan 800 ouderen samengebracht en hen getraind in hun digitale vaardigheden. Tijdens de lessen is er volop gelegenheid om elkaar te leren kennen tijdens een lekkere bak koffie. De vijf Overdagkoren met een kleine 200 leden kennen hetzelfde principe.

Omdat het dagelijks bewegen zo belangrijk is besteden wij veel aandacht aan balans, spierkracht en conditie. Zowel in het Sûnenz centrum als bij lokale fysiotherapeuten bieden wij een **valpreventieprogramma** aan. Voor mensen die te maken hebben met beginnende dementie bieden wij het maatwerkprogramma FitFocus aan.

Gespecialiseerde verpleegkundigen bieden zorg en ondersteuning aan ouderen die te maken hebben met gezondheidsproblemen zoals bijvoorbeeld **dementie**. Zij maken onderdeel uit van het GABC en bieden zo specialistische expertise aan huisartsen en de thuiszorg.

ONDERSTEUNING HUISARTSEN

We hebben al verteld op welke manier het GABC huisartsen ondersteunt in hun zorg aan kwetsbare ouderen. Dit passen wij ook toe op het gebied van **Eerstelijnsverblijf (ELV)** en **kortdurende zorg en behandeling**. Bijvoorbeeld door het ondersteunen van de oudere wanneer deze na kortdurende opname thuis het leven weer op moet pakken. Ondertussen maakt 80% van de Friese huisartsen gebruik van ELV. Mooi om te weten: met het HuisartsenHospitaal is in Sûnenz het fundament gelegd voor ELV.

Een aantal behandelingen die voorheen in een ziekenhuis plaatsvonden, vinden nu in het Sûnenz centrum plaats. Hiermee brengen wij zorg van de zogenaamde 2e lijn (ziekenhuiszorg) naar de 1e lijn (huisartsenzorg) waardoor er wordt bespaard op zorgkosten en waardoor de juiste zorg op de juiste plek wordt gegeven. Wij noemen deze ontwikkeling **1,5 lijnszorg** waarbij (verpleegkundig) specialisten en kaderartsen van het ziekenhuis de klant zien onder regie van de huisarts. Dit alles valt onder de Regiopoli en de Kleine Verrichtingen en wordt aangeboden op het Gezondheidsplein. Hier zien specialisten van onder andere gynaecologie en orthopedie de klant en vinden Kleine Verrichtingen plaats door een dermatoloog en een kaderarts. De Huisartsencoöperatie zet zich als partner van Sûnenz in voor de uitbreiding van deze 1,5 lijnszorg. Zij werken hierin samen met partijen als Nij Smellinghe, de zorgverzekeraar, ZuidOostZorg en Sûnenz.

SÛNENZ CENTRUM



Dagelijks bezoeken 2.500 ouderen, klanten, werkenden, partners en studenten het Sûnenz centrum.

Het Sûnenz centrum is een bruisend expertisecentrum gespecialiseerd in kennis op het gebied van ouder worden en een actieve leefstijl. Voor ouderen is het de plek waar zij alle informatie en ondersteuning vinden die zij nodig hebben. Waar zij gezien worden, zich thuis kunnen voelen en waar zij kunnen ervaren dat ouder worden kansen en mogelijkheden biedt. Voor huisartsen biedt het centrum ondersteuning in de zorg en behandeling die zij geven aan ouderen. In het centrum zijn veel verschillende partners uit het netwerk te vinden en samen bieden wij dit brede aanbod aan.

In het centrum organiseren wij activiteiten zoals bijvoorbeeld een gezondheidsmarkt, kunstactiviteiten en themabijeenkomsten. Dit organiseren wij altijd samen met ouderenbonden en partners van Sûnenz. Zo hebben tijdens ons eHealthweek bijvoorbeeld meer dan 600 mensen kennis kunnen maken met de nieuwe technologische ontwikkelingen in de zorg.

WE BRENGEN HET SAMEN

We hebben verteld over het gedachtegoed van Sûnenz en hoe we samen met ouderen en partners werken aan gezondheid. Ook hebben we het accent gelegd op maatwerk en aanbod dicht bij ouderen. We zijn altijd gericht op samenwerking omdat we samen sterker staan en elkaar nodig hebben om de zorgvraag terug te dringen. In het schema hieronder brengen we dit alles samen:



MOOIE VOORBEELDEN



Het **Odensehuis Dirk Baron** biedt een ontmoetingsplaats voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten. Het Odensehuis werkt samen met zorgprofessionals, burgers en bedrijven om het begrip voor mensen met dementie te vergroten in de samenleving. Zodat ook zij een leven kunnen leiden zoals zij dit willen.

Met **PlusPunt** bieden MindUp, Van Andel Ouderenpsychiatrie en ZuidOostZorg dagbesteding voor ouderen met een psychiatrische uitdaging. Wij stimuleren en helpen hen om andere mensen te leren kennen, verhalen met elkaar uit te wisselen en samen activiteiten te organiseren. Kortom de eigen mogelijkheden staan centraal, niet de diagnose.

FOCUS 2019-2021

In de afgelopen jaren is er door alle partners van Sûnenz hard gewerkt om het gedachtegoed om te zetten naar concreet aanbod en projecten. Vele ouderen plukken hier dagelijks de vruchten van. Wij willen niet stil staan maar juist de dag van morgen beter maken dan vandaag. Met dit in ons achterhoofd zetten wij in op de volgende onderwerpen:

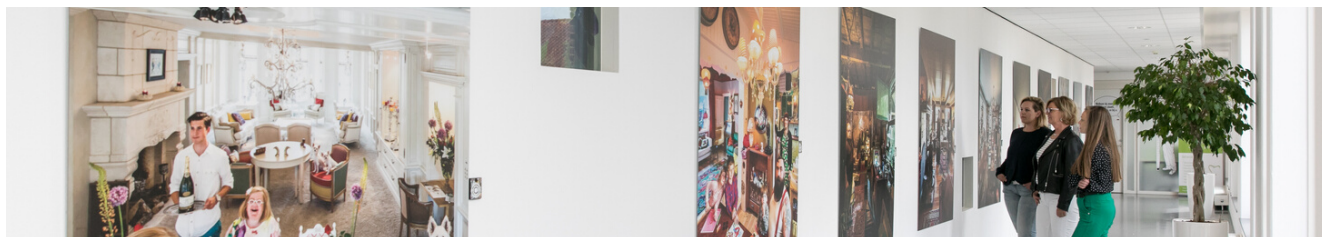
1 COMBINATIEVERMOGEN

- * Slim combineren van aanbod
- * Laagdrempelige toegang - Sûncafé

Combinatievermogen: daar bedoelen wij mee de kunst van het slim combineren van het bestaande aanbod van partners. We weten elkaar te vinden en we weten wat we samen in huis hebben zodat wij maatwerk kunnen leveren. Wij bereiden bijvoorbeeld een programma voor dat zich richt op het voorkomen van vallen en ondervoeding. Hiervoor maken wij gebruik van het bestaande aanbod van fysiotherapeuten, diëtisten en de ondersteuning van ouderenbonden. De thuiszorg, huisartsen en gemeenten hebben de lokale kennis en contacten en kunnen op hun beurt weer doorverwijzen naar dit programma.

Om er voor te zorgen dat ouderen hier volop van kunnen profiteren brengen wij dit alles samen in het **Sûncafé**. Hier kan men op een ontspannen wijze leren en geïnformeerd worden over bijvoorbeeld dementie, veilig thuis wonen, digitale vaardigheden en het belang van bewegen. Het Sûncafé staat in verbinding met de activiteiten en de leerprogramma's die er worden georganiseerd in het Sûnenz centrum. Zo brengen wij continu ouderen en partners op een laagdrempelige manier samen. De basisbezetting wordt gevormd door de gastvrouwen- en heren van Sûnenz. Zij worden ondersteund door partners, de Masters fan Sûnenz [12] en MBO studenten.

Dit bedoelen wij met combinatievermogen!



2 VROEGSIGNALERING

- * **Wijkgerichte programma's**
- * **Inzetten Geriatrische expertise in de wijk**

Sûnenz is actief in buurten, wijken en dorpen – binnen de leefomgeving van ouderen. Dit is de plek waar preventie het meest effectief is. We gaan nieuwe samenwerkingen aan en ontwikkelen nieuwe programma's waarbij we uitgaan van de behoefte van de wijk.

Via het GABC brengen wij de kennis op het gebied van ouderenzorg naar de burgers. De vraag van de ander zetten wij centraal en daarom gaan we op onze handen zitten en zijn wij met onze volle aandacht bij wat de ander vertelt. Zo kijken wij door de bril van positieve gezondheid naar de gezondheid van ouderen.

3 VERPLAATSEN VAN ZORG NAAR THUIS

- * **Pilot ziekenhuiszorg in de thuissituatie**
- * **Digitaal communiceren met zorgprofessionals**

De huidige technologische innovaties en nieuwe zorginzichten bieden kansen om de zorg die voorheen binnen de 1e of 2e lijn plaats vond thuis plaats te laten vinden. In de veilige en vertrouwde leefomgeving van de klant en in de directe nabijheid van hun naasten. In samenwerking met partners als Nij Smellinghe starten wij met een pilot waarbij beschikbare technologie wordt ingezet. De klant maakt actief onderdeel uit van deze samenwerking zodat het aansluit op de wensen en behoeften. Hiermee wordt een bijdrage geleverd aan het terugdringen van de zorgkosten.

4 1,5 LIJNSZORG

- * **Uitbreiding met nieuwe specialismen**
- * **Pilot toepassen digitale communicatie**

Het verplaatsen van zorg richting de 1,5 lijn werpt steeds meer zijn vruchten af. De doorontwikkeling vraagt om het toevoegen van meerdere specialismen, een uitbreiding van het aantal verrichtingen en nieuwe productieafspraken met de zorgverzekeraar. Sûnenz ondersteunt de Huisartsencoöperatie in haar pilot met het toepassen van digitale communicatie.

SAMEN WERKEN AAN GEZONDHEID

Onze slogan is: **Samen werken aan Gezondheid!** Zo laten we zien wat we doen, hoe we het doen en waarom we het doen. We verbinden ons aanbod aan de zes pijlers van Positieve Gezondheid en vertellen dit op een energieke, inspirerende en tastbare manier:

KEN
JEZELF

VOEL
JE
STERK

DOE
MEE

Sûnenz is een typische **netwerkorganisatie** en bestaat uit veel verschillende (zorg)partners. Het succes van een netwerk als Sûnenz wordt bepaald door de kennis die we met elkaar delen en of dit van waarde is voor de leden. Wij maken het praktisch zodat de nieuwe kennis toegepast kan worden in de dagelijkse praktijk [13]. Als netwerk kennen wij elkaar, respecteren wij elkaar en hebben wij aandacht voor elkaars uitdagingen. Wij zorgen ervoor dat wij elkaar regelmatig ontmoeten. Op zulke momenten zoeken wij de discussie op en gaan wij met elkaar in gesprek over 'de bedoeling', of we nog op koers liggen.

Om partners de gelegenheid te bieden om elkaar te ontmoeten is er maandelijks een netwerkontbijt: **Eat & Share**. Hierin staat het elkaar leren kennen, kennisdeling en het versterken van elkaars activiteiten centraal.

Maandelijks wordt er een digitale Partner Nieuwsbrief verstuurd met informatie over ontwikkelingen binnen het netwerk.

Tweemaal per jaar komt de Vereniging Sûnenz samen om te monitoren, evalueren en koers voor de komende periode uit te zetten waarna deze gedeeld wordt in het netwerk.

Om het netwerk goed draaiende te houden, ondersteunt ZuidOostZorg als partner dit met de inzet van mensen en middelen.

ALLEEN SAMEN KUNNEN WE DE DAG VAN MORGEN BETER MAKEN DAN VANDAAG.

**Heeft u vragen, tips of opmerkingen?
wij gaan graag met u in gesprek!**

**info@sunenz.nl
(0512) 35 93 80**



www.sunenz.nl

**Samen werken aan gezondheid is een
gezamenlijke uitgave van:**

Vereniging Sûnenz
Burgemeester Wuiteweg 140 B
9203 KP Drachten

Copyright: Sûnenz 2019
Auteur en vormgeving: Michel Dijkman
Eindredactie: Vereniging Sûnenz
Fotografie: Sharon Dijkman, Sieta Stel Fotografie
