



Publiekslezing

Voorkomen is beter dan verzorgen – 18 maart 2021

Fons van der Lucht

Inhoud: Preventie voor ouderen

- Waarom?
- Hoe dan?

Thema's

- Integrale aanpak
- Bereiken doelgroep

Reacties: GGD, denktank 60+ en vragen





WAAROM?
Demografie en
epidemiologie.



We worden steeds ouder, babyboomers boven de 65

Impact van de vergrijzing

Veranderingen in de bevolking



Aantal 65-plussers

2015: 3,1 miljoen
2040: 4,8 miljoen

+55%



Aantal 90-plussers

2015: 117.000
2040: 340.000

+191%



Aantal alleenwonende 65-plussers

2015: 920.000
2040: 1,73 miljoen

+88%



Aantal 50-64 jarigen per 85-plusser (mogelijke mantelzorgers)

2015: 10
2040: 4

-60%

Oud worden met een ziekte of aandoening

Meer mensen met ziekte of aandoening

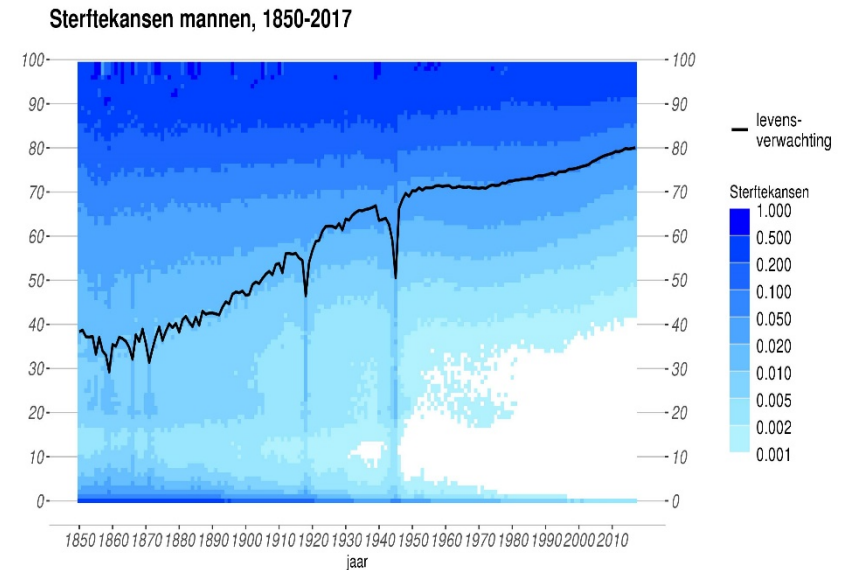
- (Gezonde) levensverwachting neemt toe
- Levensverwachting zonder ziekte blijft stabiel
- Langer leven met een aandoening

Volksgezondheid is moving target

- Het oplossen van een probleem geeft ruimte voor een nieuw probleem
- Infectieziekten → Welvaartsziekten → Ouderdomsziekten

Wat zijn de uitdagingen nu en in de toekomst

- Toename thuiswonende ouderen met broze gezondheid
- Frailty de nieuwe uitdaging voor de volksgezondheid



We worden gezonder en zieker tegelijkertijd Waarom meer zieken?

- Meer ziekte door vergrijzing
- Meer ziekte door meer risicofactoren (bijv. overgewicht)
- **Meer ziekte door betere preventie, opsporing en behandeling**
- Meer ziekte door maatschappelijke invloeden

Gevolg: toename kwetsbare groepen en broosheid



Gevolgen voor de volksgezondheid

Gevolgen voor de volksgezondheid



Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen tegelijk

2015: 4,3 miljoen
2040: 5,5 miljoen

+28%



Aantal mensen met artrose

2015: 1,2 miljoen
2040: 2,3 miljoen

+92%



Aantal sterfgevallen ten gevolge van dementie

2015: 14.000
2040: 40.000

+186%



Aantal mensen met dementie

2015: 154.000
2040: 330.000

+114%



Aantal 75-plussers dat zich eenzaam voelt

2015: 600.000
2040: 1,3 miljoen

+117%

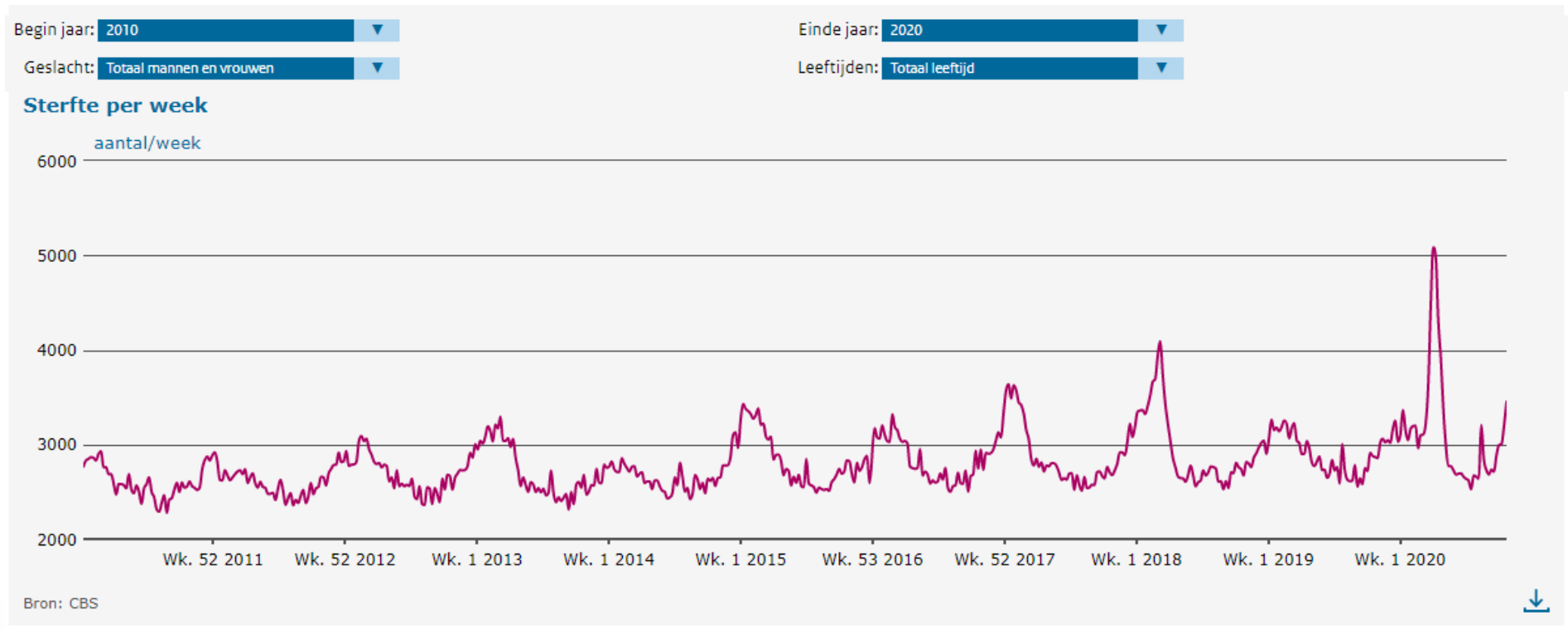


Aantal mensen met urine-incontinentie

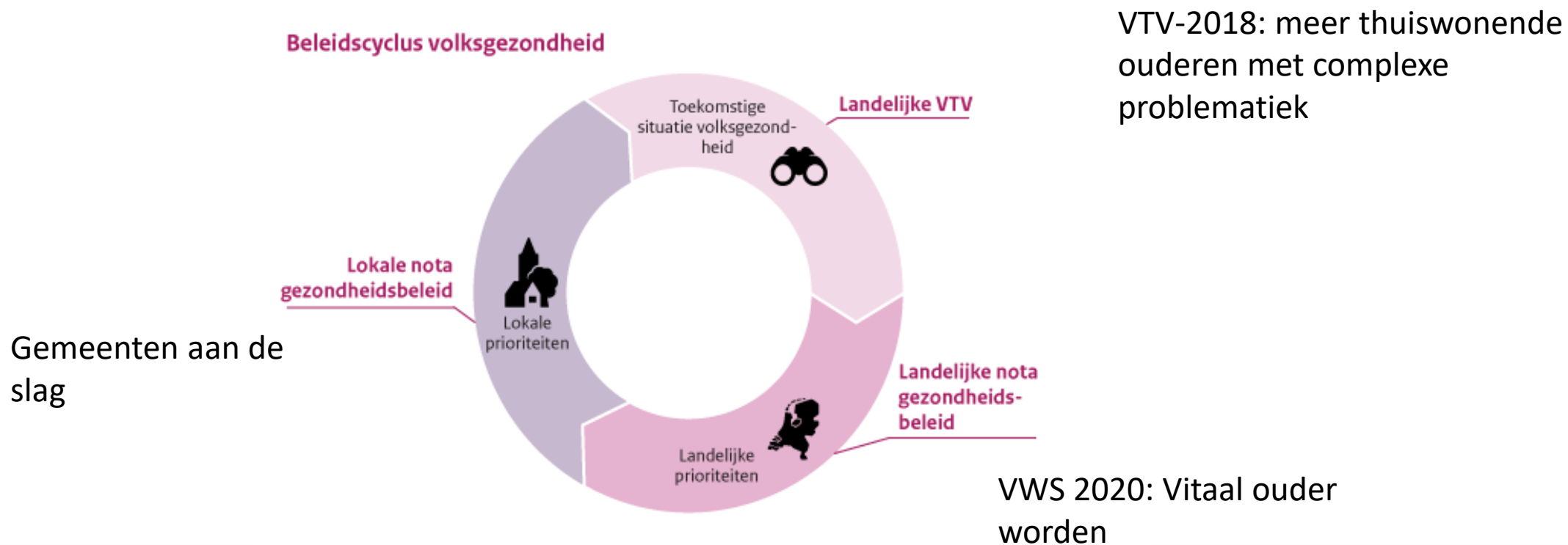
2015: 495.000
2040: 740.000

+49%

Gevolgen voor de volksgezondheid: sterftepieken in de wintermaanden (m.n. 80+)



Agendering preventie voor ouderen



Preventie voor ouderen

- Leeftijd is slechts een getal
- Breed gezondheidsbegrip (vitaliteit)
- Bevorderen van gezondheid ipv voorkomen van ziekte
- Gezonde leefstijl om fit en vitaal te blijven
- Voeding, bewegen en sociaal actief
- Setting of vindplaats gezonde oudere?



Behoeften knelpunten en risico' s

- Mobiliteit, zingeving, regie, participatie (en praktische hulp)
- Geen betutteling
- Onderschatting problematiek oudere zelf, beperkte anticipatie op de toekomst
- Informatievoorziening kan beter
- Realistisch, niet alles is maakbaar

→ Redeneren vanuit de vraag en wat ouderen zelf nog kunnen

(Zie: o.m. de Bruin et al. 2016)

Consultatiebureaus voor ouderen niet effectief

Print

16 oktober 2018

Kan een Consultatiebureau voor ouderen er voor zorgen dat (kwetsbare) oudere zo gezond mogelijk oud worden? Nee, zo blijkt uit onderzoek van het UMCG,



Vragen tot nu toe?

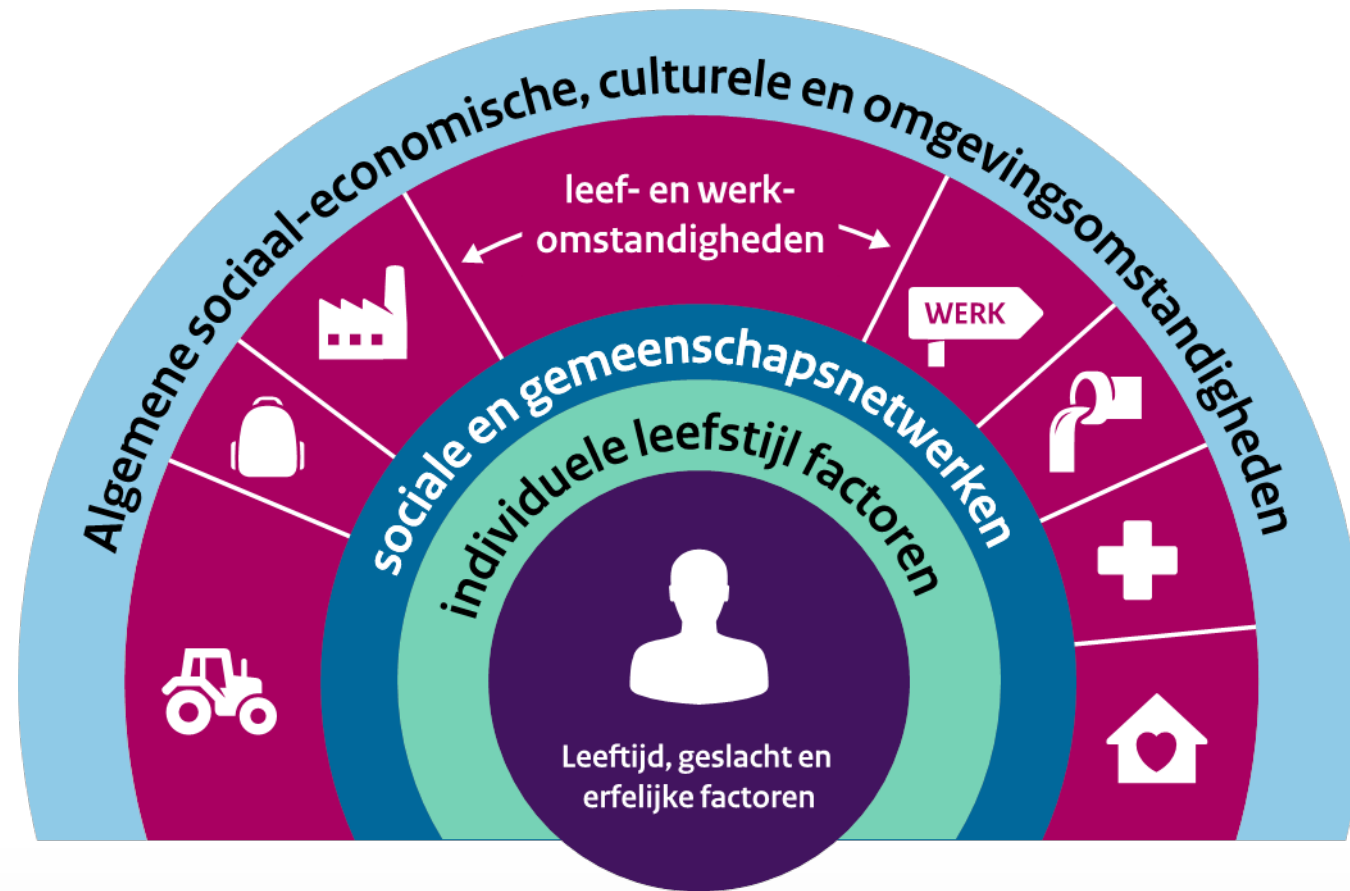
Stel ze in de chat



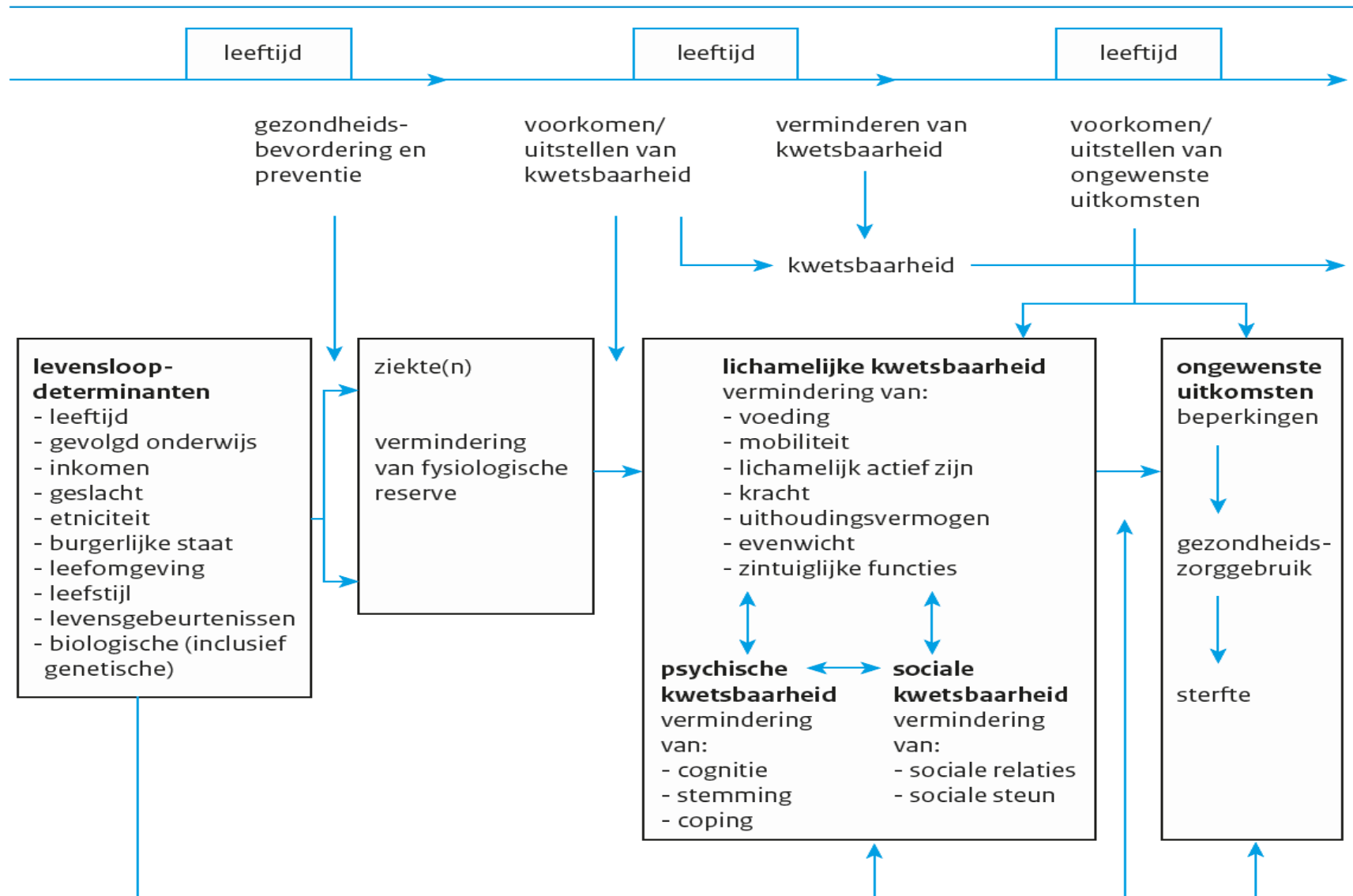
Twée thema' s

- Integrale aanpak
- Bereiken doelgroep

1. De integrale aanpak



Figuur 3.1
Een conceptueel model van kwetsbaarheid



Gezond oud worden begint op jonge leeftijd

- Cumulatie gedurende de levensloop
- Gedrag in verleden belangrijkste determinant van gedrag
- Ook op hogere leeftijd veel gezondheidswinst mogelijk
- Aandacht voor omgeving en context
- Vanuit een goede probleemanalyse



Voorbeeld: ondervoeding bij ouderen

Belemmerende en bevorderende factoren

- Vindt koken (soms) een opgave (n=14, 48%)
- Eet nooit of soms samen met iemand (n=9, 31%)
- Vindt zichzelf te zwaar (n=8, 28%)

- Ervaart geen lichamelijke belemmeringen tijdens het eten (n=28, 97%)
- Ervaart geen moeite met kauwen of bijten (n=27, 93%)
- Goede eetlust (n=26, 90%)

Aangrijpingspunten

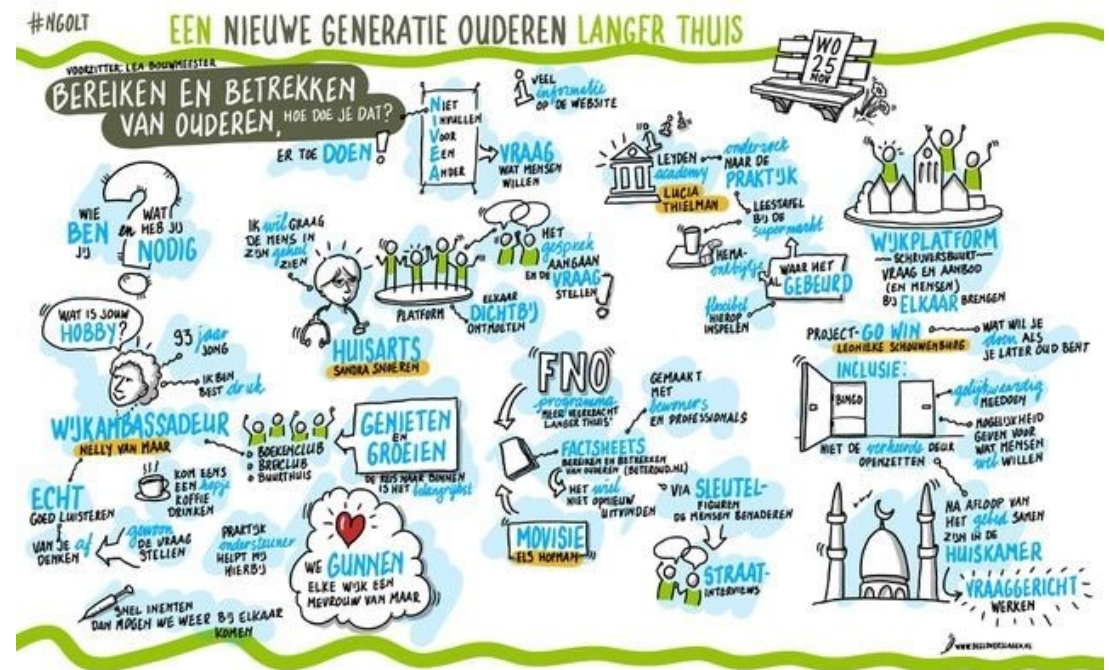
- Medisch
- Voorlichting en advies
- Sociale omgeving - Samen eten
- Fysieke omgeving
 - Koken
 - Boodschappen doen

→ Wat is er al en wat kun je lokaal toepassen?

The screenshot shows the website Loketgezondleven.nl, which is part of the Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) and the Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. The page is titled 'Ondervoeding en ouderen, wat werkt dossier'. It features a navigation menu with options like 'Integraal werken', 'Gezondheidsthema', 'Interventies', 'Zorgstelsel', and 'Advies & ondersteuning'. The main content area is divided into sections: 'Ondervoeding en ouderen', 'Waarom inzetten op het voorkomen van ondervoeding bij ouderen', and 'Voorbeelden ouderen en ondervoeding'. A 'Wat werkt:' section is highlighted in a pink box, stating that the use of supplements, in combination with individualized dietary advice, for older people who are malnourished or at risk of malnutrition, has a positive effect on weight gain and energy intake, but the effect on functioning and the prevention of illness is still unclear. A 'Wat werkt waarschijnlijk:' section is also visible at the bottom.

1. Ouderen bereiken en betrekken

- In onderzoek
 - Hoe representatief zijn de ouderen in de steekproef
 - Bijv. Bij digitale internet surveys
- Bij het prioriteren en opzetten van interventies
 - Wat vinden ouderen zelf belangrijk
- Bij het bereiken van ouderen in interventies
 - Als er (nog) geen problemen zijn
 - Vroege opsporing



Hoe bereik je ouderen

- Via Ouderenbonden
- Via regionale ouderennetwerken
- Via zorgnetwerken in de wijk
- Op lokaties in de wijk waar ouderen samenkomen

En dan met name: met een lage social-economische status, een migratieachtergrond, een klein social netwerk.

TIPS

- Koppelen aan social samenzijn
- Inzetten sleutelpersonen
- Voldoende tijd en middelen
- Bereikbaarheid en toegankelijkheid
- Begrijpelijke communicatie

(de Bruin et al., 2016)

Voorbeeld COVID 19 – Van hoge vaccinatiebereidheid 70+ naar hoge vaccinatiegraad



Meer gezonde Jaren Appingedam
Innovatiewerkplaats
Damster aan het roer voor meer gezonde jaren
Field lab voor bereiken en betrekken ouderen



Dus: voorkomen is beter dan verzorgen

- Urgentie om in te zetten op preventie voor ouderen
- Op bevorderen van gezondheid en vitaliteit
- Voeding, bewegen en social actief zijn
- Vanuit een goede probleemanalyse
- Adviseren en faciliteren
- Met de ouderen



Dank voor uw aandacht!

Vragen in de chat en over naar
het panel

Voorkomen is beter dan verzorgen
F.van.der.lucht@pl.hanze.nl