



Verslag projectjaar 2017-2018

Peildatum: 15 juli 2018

Inhoud

| | |
|--|----|
| 1. Inleiding..... | 5 |
| 2. Inhoudelijk verslag..... | 6 |
| 2.1 Aa-landen..... | 6 |
| 2.2 Cijfers..... | 6 |
| 2.3 Gezondheid..... | 6 |
| 2.4 Vallen..... | 7 |
| 2.5 Activiteiten..... | 7 |
| 2.6 Veiligheid..... | 8 |
| 2.7 Sociale contacten..... | 8 |
| 2.8 Financiën..... | 9 |
| 2.9 Mantelzorg en vrijwilligerswerk..... | 9 |
| 2.10 'Follow up'..... | 9 |
| 3. Procesverslag..... | 11 |
| 4. Conclusies en aanbevelingen..... | 12 |
| 4.1 Algemene conclusie..... | 12 |
| 4.2 Relatie met verwachte uitkomsten..... | 12 |
| 4.3 Leeftijdsgrens..... | 13 |
| 4.4 Uitbreiding naar andere stadsdelen?..... | 13 |

1. Inleiding

In 2017 heeft de gemeente de opdracht gegeven te starten met het project Vitaal & Veilig Thuis. Dit project is in samenwerking met partners in de stad gestart in de wijk Aa-landen. Vitaal & Veilig thuis is gebaseerd op de interventie “de vitale samenleving, Vitaal Veilig Vallen”, ontwikkeld door de stichting Vitaliteit en Veiligheid voor Senioren en de Judo Bond Nederland.

De interventie is door de partners in het project verder ontwikkeld op het gebied van welzijnsproducten die geënt zijn op in Zwolle al bestaande interventies als Lang zult u Wonen, BeweegMee, Welzijn op Recept, maar ook met mogelijkheden voor doorstroming naar de buurtkamers of dagbestedingsmogelijkheden, Samen Zwolle en het maatjesplatform. WijZ is aangesteld als uitvoerder van het project en vervult in het project een verbindende rol.



Doel van Vitaal & Veilig Thuis is het versterken van de vitaliteit van senioren, zodat zij langer vitaal en veilig zelfstandig kunnen blijven wonen. In bijlage 1 is een beschrijving van het project opgenomen.

Samenwerking krijgt concreet gestalte in een stuurgroep, waarin onder andere de gemeente, GGD en WijZ deelnemers zijn. Het project is ook onderwerp van gesprek in de klankbordgroep Netwerk Senioren van Zwolle Gezonde Stad.

Het project loopt tot eind 2019. Deze rapportage is een tussentijds verslag over de periode november 2017 tot en met 15 juli 2018 op hoofdlijnen. Gedetailleerdere informatie is op verzoek beschikbaar bij WijZ. Deze rapportage bestaat uit drie delen:

1. Inhoudelijk verslag (hoofdstuk 2)
2. Procesverslag (hoofdstuk 3)
3. Financieel verslag (bijlage)

Het inhoudelijk en procesverslag wordt afgesloten met conclusies en aanbevelingen.

2. Inhoudelijk verslag

2.1 Aa-landen

Het project wordt uitgevoerd in de wijk Aa-landen. Deze wijk is gekozen, omdat hier relatief veel ouderen wonen en waarvan verwacht wordt dat er in sommige buurten relatief ‘milde’ problematiek aanwezig is. Dat maakt deze wijk geschikt om mee te starten en ervaring met het project op te doen. Gestart is met de buurt Aa-landen Zuid. In de komende periode vindt uitbreiding plaats naar de andere delen van de wijk.

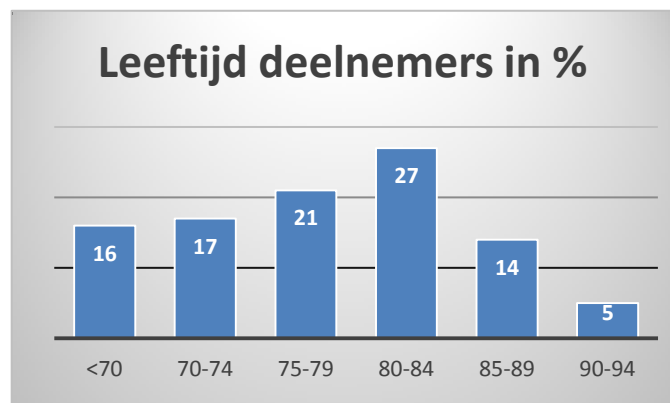
Vooraf een aantal kenmerken van de wijk, ontleend aan de Woonzorgwijzer van Zwolle:

Aa-landen telt ruim 13.000 inwoners. Daarvan is 17% 65 jaar of ouder. Het percentage inwoners met een laag inkomen is in de buurt Zuid en Midden (fors) hoger dan het gemiddelde in Zwolle. Hetzelfde geldt voor het percentage huurwoningen. Bijna een kwart van de inwoners in de wijk valt onder de categorie ‘laagopgeleiden’. In deze buurten is ook de eenzaamheid het hoogst (> 9% in Midden, 8-9% in Zuid).

| Bruto Jaarinkomen op Huishoudniveau | Indeling Sociaal Economische status | | | | |
|--|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------------------|---------------------|
| | Hog WO/HBO | Midden1 HAVO/VWO | Midden2 MBO | Laag LBO/VMBO (VBO)/MAVO | Geen Geen onderwijs |
| >2x Modaal (> 68.000 Euro) | SES hoog | | | | |
| 2x Modaal (56.000 - < 68.000 Euro) | | SES midden 2 | | | |
| 1-2x Modaal (34.000 - < 56.000 Euro) | | | SES midden 3 | | |
| Modaal (23.000 - < 34.000 Euro) Of als geen opgave | | | SES laag | | |
| Beneden Modaal (11.000 - < 23.000 Euro) | | | | | |
| Minimum (< 11.000 Euro) | | | | | |

2.2 Cijfers

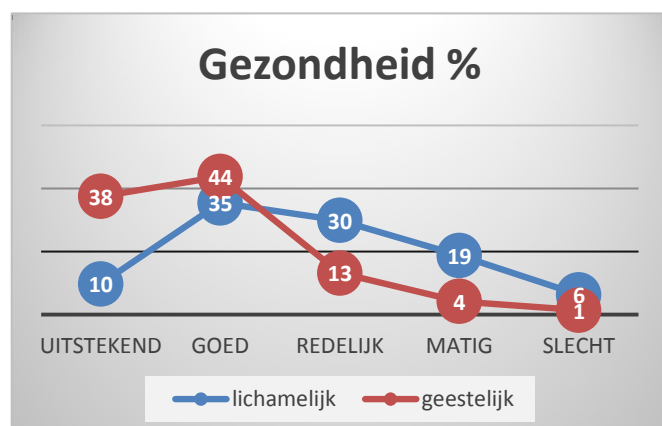
In de periode november 2017 – 15 juli 2018 zijn 258 inwoners van 67 jaar en ouder in de wijk Aa-landen bezocht. Bij 144 inwoners is de scan afgenomen. 56% van de inwoners heeft meegedaan. Bewoners die niet hebben meegedaan geven als reden dat zij zichzelf nog te vitaal vinden. Van de bewoners die wél hebben meegedaan, is 84% 70 jaar of ouder. Van degenen die niet meededen, zijn geen gegevens genoteerd.



2.3 Gezondheid

Lichamelijke en geestelijke gezondheid

Bijna de helft van de bezochte inwoners beoordeelt zijn of haar lichamelijke gezondheid als goed of zelfs uitstekend.

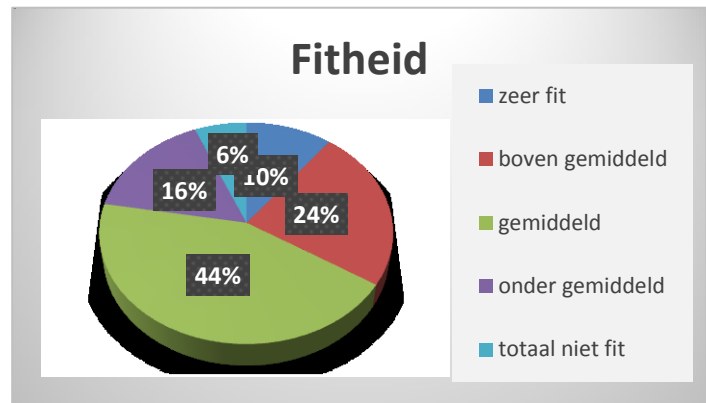


Een kwart vindt zichzelf matig tot slecht gezond.

Op het vlak van geestelijke gezondheid oordeelt men nog positiever: ruim 80% vindt zichzelf goed tot uitstekend geestelijk gezond.

Ervaren fitheid

Een kwart van de deelnemers voelt zich boven gemiddeld fit, 10% voelt zich zeer fit. 22% vindt zijn of haar mate van fitheid beneden het gemiddelde en nog eens 6% beoordeelt de eigen fitheid als 'totaal niet fit'. Er is geen relatie gevonden tussen leeftijd en fitheid van de deelnemers.



De meeste deelnemers lopen zonder hulpmiddel. De meerderheid (66%)

voldoet aan de beweegnorm. Bijna driekwart (72%) heeft lichamelijke klachten, met name hartklachten, diabetes of heup-/beenklachten.

61% kan zijn of haar huishoudelijke werkzaamheden zelfstandig uitvoeren. Degenen die dat niet kunnen, hebben met name moeite met 'zwaar' huishoudelijk werk, zoals dweilen, ramen zemen en stofzuigen.

2.4 Vallen

45 deelnemers (31%) zijn in het jaar, voorafgaand aan afname van de scan, gevallen. De oorzaak heeft vooral betrekking op struikelen (door een obstakel). In bijna de helft van de gevallen leidde dit tot lichamelijk letsel, zoals een hoofdwond of blauwe plekken. Zeven personen bezochten na hun val de huisarts, nog eens zeven de spoedeisende hulp. Vijf personen hebben blijvend (gewrichts)letsel overgehouden aan hun val en twaalf mensen hebben na de val hun leefgewoontes moeten aanpassen. 54 Personen (37%) zijn vaak of soms bang om te vallen, maar de angst om te vallen leidt maar in één derde van de gevallen tot minder bewegen.

Naar aanleiding van de scan willen 34 personen deelnemen aan een fitnessstest bij de fysiotherapeut en 22 mensen willen deelnemen aan het valpreventieprogramma "Zeker Bewegen". Desbetreffende fysiotherapiepraktijken hebben gegevens van de geïnteresseerden ontvangen.

2.5 Activiteiten

37% neemt deel aan een *beweg*activiteit. De meerderheid heeft geen belangstelling voor deelname aan een bewegingactiviteit. Van de deelnemers die wel belangstelling hebben, kiezen de meesten voor een groepsactiviteit.

Op de vraag of men wil deelnemen aan een *andere* activiteit antwoordt opnieuw de meerderheid, 88%, ontkennend. De (17) deelnemers die wél belangstelling hebben voor een activiteit noemen als

belangrijkste redenen: gezelligheid en nieuwe mensen ontmoeten. Deze mensen zijn benaderd via Welzijn op Recept.

2.6 Veiligheid

De overgrote meerderheid van de deelnemers voelt zich op straat veilig. Slechts een minderheid (18%) geeft aan zich wel eens onveilig te voelen, vooral in de avonduren. Voor een deel heeft dit te maken met de eigen lichamelijke gesteldheid, zoals slecht kunnen zien of horen, voor een deel met externe omstandigheden, zoals (landelijke) incidenten.

Ook voelt de overgrote meerderheid van de deelnemers zich in de buurt veilig. Een kleine minderheid (11%) voelt zich onveilig in de buurt.

Een kwart komt obstakels tegen op zijn of haar directe looproute. Het gaat dan vooral om steile opritten en scheefliggende stoeptegels. Dergelijke signalen worden neergelegd bij de wijkmanager.

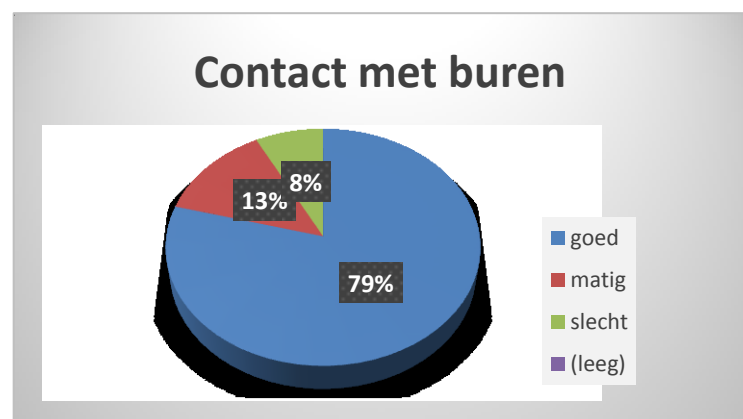
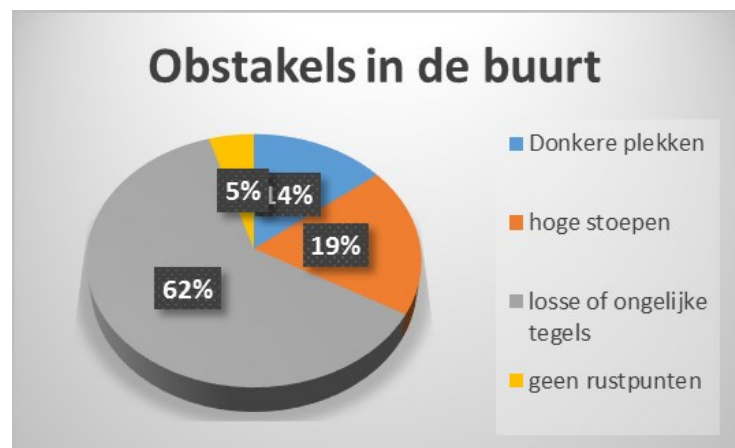
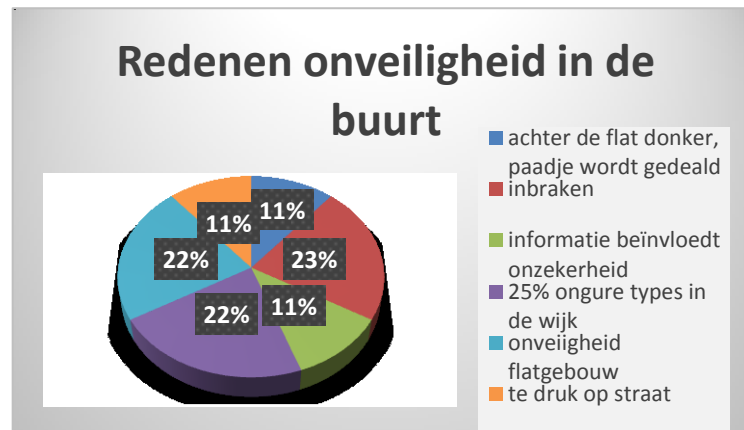
Men weet veelal wat men moet doen indien water, gas of stroom uitvalt en wanneer 112 te bellen. Ook blijkt dat men bij gevaar snel (zelfstandig) uit huis kan komen. De meeste deelnemers zijn zich bewust van brandveiligheid in huis. De gegevens van Inwoners die aangeven prijs te stellen op een adviesgesprek met de brandweer zijn doorgegeven aan de brandweer.

2.7 Sociale contacten

Een ruime meerderheid, 88%, heeft voldoende mensen om zich heen. Het contact met familie en vrienden is doorgaans goed.

Ook het contact met burens is in de meeste gevallen goed.

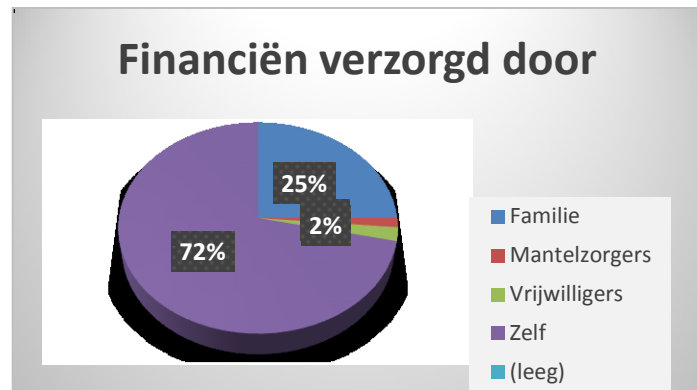
Driekwart van de deelnemers doet ook wel eens iets voor de burens,



zoals een autorit, tuinonderhoud, koffie drinken, boodschappen of vuilnis buiten zetten. Andersom doet 62% van de buren ook wel eens iets voor de deelnemers. Het gaat dan om allerlei klusjes, een postpakketje ophalen of de vuilcontainer binnen zetten. Al met al kan 93% van de deelnemers in geval van problemen terugvallen op familie, vrienden of buren.

2.8 Financiën

De meeste mensen (88%) hebben overzicht over hun financiën en hebben hun administratie voor zichzelf overzichtelijk. Bijna driekwart doet dit zelf. 12% heeft geen overzicht. Dit kan leiden tot financiële problemen. Vitaal & Veilig Thuis zoekt contact met Op Orde om deze resultaten te bespreken.



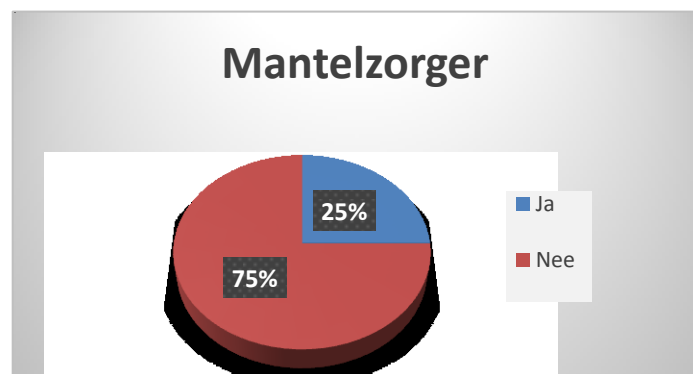
Mensen die hebben aangegeven interesse te hebben in een bijeenkomst van de Rabobank omtrent financiën, zijn daar naar verwezen.

2.9 Mantelzorg en vrijwilligerswerk

Een kwart van de deelnemers is mantelzorger. Driekwart van hen zou daar ondersteuning bij kunnen gebruiken, vooral bij huishoudelijke taken. Deze deelnemers worden verwezen naar het sociale wijkteam of het steunpunt mantelzorg, dan wel naar andere partners.

Aan het eind van het bezoek wordt nog de vraag gesteld of de deelnemer vrijwilligerswerk zou willen doen. 14% zou dat wel willen (of doet dat al). Als activiteiten worden genoemd: 'ergens' aan de telefoon zitten, begeleiden van dementerende ouderen of contacten leggen met oudere, eenzame mensen.

Deze mensen zijn verwezen naar een welzijnswerker van WijZ



2.10 'Follow up'

De partners krijgen via de mail een bestand met daarin de voor hen relevante gegevens. Het meest wordt verwezen naar fysio, Zwolle Doet, wijkmanager, mantelzorgondersteuning, politie en brandweer en welzijnsorganisaties.

Het volgen van de follow-ups is een speerpunt voor het komende halfjaar. Door goed in beeld te hebben wat de status is van een doorverwijzing, dragen we zorg voor een warme overdracht wat de samenwerking met de partners intensificeert en waardoor bewoners niet tussen wal en schip vallen.

Een mevrouw geeft aan dat ze behoefte heeft aan een beweegactiviteit, in groepsverband in een wijkcentrum. Ze geeft aan hierbij vooral gezelligheid belangrijk te vinden. De gegevens komen bij de welzijnswerker Sport terecht en die neemt contact op met mevrouw. Samen wordt er gekeken naar het beweegaanbod in heel Zwolle. Mevrouw kiest voor fitgym bij haar in de buurt. Ze vindt ontmoeting én een hobby.

In september 2018 start, in samenwerking met de Judobond Nederland, het valpreventieprogramma. 22 Inwoners van de Aa-landen hebben laten weten hiervoor belangstelling te hebben.

3. Procesverslag

In november 2017 werd de officiële aftrap voor het project gegeven door wethouder Ed Anker. De eerste periode is veel geïnvesteerd in het opbouwen van relaties tussen de partners en het aantrekken van vrijwilligers. Dit heeft geresulteerd in nieuwe samenwerkingsverbanden die zijn weergegeven in het logo op de titelpagina.

Voor het project is een breed samenwerkingsverband opgezet, waarin partners uit de stad met affiniteit voor ouderen zich hebben verbonden aan het doel. De meerwaarde van deze samenwerking is bijvoorbeeld dat politie en brandweer gemakkelijker toegang hebben tot deze specifieke doelgroep. Voor Isala biedt dit mogelijkheden om welzijnsaspecten te bespreken voor patiënten die met ontslag gaan en desgewenst een huisscan uit te voeren bij thuiskomst. Kortom, zorg en welzijn zijn in dit project aan elkaar gekoppeld. En fysiotherapeuten dragen met hun valpreventieactiviteiten bij aan de doelen van het project. Om een goede informatievoorziening tussen de partners te waarborgen, is een communicatieplan opgesteld.

Er is een bewuste keuze gemaakt voor het inzetten van vrijwilligers. Dat biedt voordelen, zoals het principe 'inwoners zetten zich in voor andere inwoners van de stad', hoge motivatie en lagere kosten. Maar de praktijk leert dat het verloop onder vrijwilligers doorgaans groot is en veel vrijwilligers zich maximaal 4 uur per week kunnen inzetten. Op dit moment is er een redelijk stabiele groep van vrijwilligers. Om de continuïteit te waarborgen, is inmiddels een beroepskracht aangesteld voor 20 uur per week voor het doen van huisbezoeken.

Tijdens een bezoek gebeurt uiteraard veel meer dan het invullen van een huisscan. De meerwaarde van de huisbezoeken is het gesprek met oudere wijkbewoners, die anders buiten beeld zouden blijven. Dat levert informatie op over wat er leeft in de wijk en is een goede manier om in een vroegtijdig stadium inzicht te krijgen in de risico's en behoeften van ouderen, zodat zij langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

De samenwerking met de partners zorgt ervoor dat er een vlotte follow-up aan het gesprek kan worden gegeven.

4. Conclusies en aanbevelingen

4.1 Algemene conclusie

Vrijwel alle benaderde inwoners zijn positief over het project, ook de niet-deelnemers. Zij vinden het een mooi initiatief van de gemeente en de partners. Ook de partners werken met veel enthousiasme samen aan het project.

Opmerking van een vrijwilliger in de rapportage van huisbezoek: “mevrouw vindt de vragenlijst erg lang en dus tijdrovend. Bewustwording is zeker van belang. Het gesprek alleen al en de bevestiging van zaken die lopen en aangepakt kunnen worden voelt goed.”

De ervaring heeft geleerd dat de inzet van vrijwilligers binnen dit project zeer gewaardeerd wordt, maar kwetsbaar is als het gaat om continuïteit. Een combinatie van vrijwilligers en beroepskrachten biedt de beste garantie voor een succesvolle (en efficiënte) uitvoering van dit project.

4.2 Relatie met verwachte uitkomsten

Bij de start van het project zijn beoogde uitkomsten geformuleerd (zie bijlage 1). In deze paragraaf geven we, op basis van het inhoudelijk verslag, een korte terugkoppeling op deze uitkomsten

4.2.1 Korte termijn

Bewustwording van veiligheid in en om het huis (inbraak-, brand- en valpreventie)

Hoewel de meeste mensen wel weten wat de risico's voor hun persoonlijke gezondheid en veiligheid zijn bij langdurige uitval van stroom, gas of water of hebben nagedacht over brandveiligheid, geven 22 mensen toch aan hier hulp bij nodig te hebben.

Daarnaast bevat de risicocheck een groot aantal vragen over de veiligheid in huis, zoals voldoende verlichting, obstakels in huis, de juiste aardlekschakelaars in de meterkast, enzovoort. Het doornemen van de vragen heeft een groot effect op bewustwording van veiligheid in en om het huis bij deelnemers.

Bewustwording van de mogelijkheden voor sociale activiteiten in de buurt

De meerderheid heeft geen behoefte aan sociale activiteiten. Degenen die graag aan een activiteit zouden willen deelnemen, krijgen ter plekke informatie over de mogelijkheden.

Nieuwe partners worden betrokken in bestaande netwerken

Vitaal & Veilig Thuis is een samenwerkingsproject van zo'n 30 partners in de stad. Zij zijn enthousiast over het project, denken mee en bieden hun diensten aan. Deze tussentijdse rapportage biedt een goede gelegenheid voor een gezamenlijke evaluatie. Deze evaluatie wordt binnenkort gepland door de projectcoördinator.

4.2.2 Middellange termijn

Minder valongevallen, meer deelname aan (sport- en beweeg)activiteiten, minder eenzaamheid, verhoogd welzijnsgevoel, uitbreiding sociaal netwerk, betere ervaren gezondheid en goede samenwerking partners

Het huisbezoek is te beschouwen als een nulmeting. De tips op basis van de huisscan, het in september te starten valpreventieprogramma en andere informatie van wijkbewoners stemmen optimistisch.

Vitaal & Veilig thuis kent een groot aantal enthousiaste samenwerkingspartners, die het project van harte steunen. Waardevol dat er zoveel partners betrokken zijn bij Vitaal & Veilig Thuis. Samen maken we de stad.

Een mooi voorbeeld van doorontwikkeling in de samenwerkingsrelaties is dat de fysiotherapiepraktijken met elkaar onderling hebben afgestemd welke testen er voor de fit-test uitgevoerd worden, zodat één eenduidige werkwijze ontstaat.

4.2.3 Lange termijn

Verhoogde vitaliteit en langer zelfstandig thuis wonen

Hierover zijn op dit moment, uiteraard, nog geen zinnige woorden te zeggen.

De GGD Zwolle zal, in samenwerking met de gemeente en WijZ, komend najaar nader onderzoek doen naar de effectiviteit van dit project.

4.3 Leeftijdsgrens

De doelgroep van het project wordt gevormd door inwoners van 67 jaar en ouder. Ongeveer 40% doet niet mee aan de huisscan, omdat zij zich nog té vitaal voelen. WijZ beschikt niet over geboortedata, maar uit de leeftijdsverdeling (zie hoofdstuk 2) van de deelnemers kan worden afgeleid dat met name de 'jongere' ouderen niet deelnemen. De leeftijdsgrens is nu 67 jaar. Deze grens fors verhogen is niet aan te bevelen. Het project richt zich op preventie en dan is het niet verstandig te wachten tot 'het probleem zich voordoet'. Maar om het aantal 'neezeggers' te beperken en de effectiviteit van het project te vergroten geven we in overweging de grens te verhogen naar 70 jaar.

4.4 Uitbreiding naar andere stadsdelen?

Zwolle telt ruim 18.000 senioren en dit aandeel neemt toe in de komende jaren. Op oudere leeftijd komen veel chronische ziekten vaker voor en neemt voor veel ouderen het lichamelijk en geestelijk functioneren en de zelfredzaamheid af. De ervaring leert dat de huisbezoeken preventief kunnen werken. Niet alleen ter voorkoming van valincidenten, maar ook ouderen activeert tot deelname aan activiteiten in de wijk. De huisbezoeken geven meer zicht op wat er speelt onder ouderen in een wijk.

In het algemeen levert het project Vitaal & Veilig Thuis zowel een bijdrage aan de vitaliteit en het waardig ouder worden van inwoners als aan het terugdringen van eenzaamheid onder ouderen.

Het zou dan ook goed zijn de huisbezoeken niet te beperken tot de Aa-landen, maar uit te voeren in alle delen van de stad.