Projectplan
Krachtig ouder worden



gemeente
Twenterand

Aanleiding

We zien dat veel ouderen, naarmate ze ouder worden, een afname ervaren in hun mobiliteit en zelfstandigheid. Dit leidt tot een groeiende vraag naar ondersteuning via de Wet maatschappelijke ondersteuning 2015 (hierna: Wmo). Momenteel benaderen veel inwoners de Wmo claimgericht, waarbij de focus ligt op het verkrijgen van voorzieningen in plaats van het versterken van hun zelfredzaamheid. Landelijk krijgt maar liefst 96% van de aanvragen voor huishoudelijke ondersteuning een positieve indicatie, wat bijdraagt aan een stijgende druk op de zorg. Met het oog op de toenemende vergrijzing, de druk op de zorg en de druk op de voorzieningen binnen de Wmo, wordt voorgesteld om de interventie 'Krachtig ouder worden' als maatwerkvoorziening op te nemen in de Verordening maatschappelijke ondersteuning Twenterand.

Reablement

Een innovatieve benadering die duurzame verandering kan brengen, is reablement. Dit wordt ook wel herstelgerichte zorg genoemd. Dit gedachtegoed, dat gericht is op het herstellen en versterken van de zelfredzaamheid, heeft bewezen langetermijneffecten op het welzijn van ouderen (bron: Reable Nederland). Reablement vereist echter een cultuurverandering, waarbij de gehele samenleving anders naar zorg kijkt. Het vraagt tijd en geduld om deze beweging op gang te brengen. Waarbij de focus niet alleen ligt op kostenbesparing, maar vooral op wat het ouderen zelf oplevert.
In traditionele zorg krijgen mensen vaak langdurige hulp bij hun dagelijkse activiteiten zonder dat er actief wordt gewerkt aan het terugwinnen van hun zelfstandigheid. Bij reablement ligt de nadruk juist op het trainen en begeleiden van mensen, zodat ze minder afhankelijk worden van hulp op de lange termijn. Dit vraagt om een brede aanpak en een investering in het versterken van de kracht en zelfstandigheid van ouderen binnen hun eigen woonomgeving.
Het project Krachtig ouder worden sluit naadloos aan bij deze visie en biedt een gestructureerd programma om ouderen in Twenterand te ondersteunen bij het behouden en versterken van hun zelfredzaamheid, met als uiteindelijk doel het verminderen van de afhankelijkheid van ondersteuning (en zorg).

Krachtig ouder worden

Krachtig ouder worden is een beweegprogramma ontwikkeld door bureau Health Research Consultancy (hierna: HRC) en heeft een wetenschappelijk bewezen succes bij ouderen (el Hadouchi et al. (2022) - European Review of Aging and Physical Activity). Door de inzet van gerichte fysiotherapie wordt er voor een langere periode gewerkt aan het versterken van het explosieve spiervermogen. Na de intensieve trainingsperiode van 14 weken volgt een borgingsjaar waarin de nieuwe vaardigheden onderdeel worden van het dagelijks leven. Indien gewenst, kan dit borgingsjaar worden verlengd met een extra jaar voor verdere ondersteuning en coaching. Dit wordt nauw gemonitord en geëvalueerd door de fysiopraktijk in samenwerking met de Wmo-consulenten.

Er wordt samen gewerkt met een gecertificeerde fysiopraktijk in de gemeente. HRC zorgt ook voor de installatie van de juiste meetapparatuur en plaatsing van de nodige bewegingsapparatuur bij Twenterandse fysiopraktijken. HRC leidt de lokale fysiotherapeuten op om de interventie uit te kunnen voeren. De methodiek is ook reeds succesvol ingezet in diverse andere gemeenten in het land, met positieve resultaten.

Doelstelling
Het doel is om de explosieve spiermassa van ouderen te vergroten door middel van wetenschappelijk onderbouwde beweegprogramma's, waardoor zij beter in staat zijn dagelijkse taken zelfstandig uit te voeren. Dit vermindert de afhankelijkheid van voorzieningen zoals huishoudelijke ondersteuning, traplift en/of scootmobiel. De interventie richt zich op ouderen die minder actief zijn en stimuleert hun fysieke en mentale welzijn door gerichte beweging en ondersteuning.
De belangrijkste voordelen van de interventie zijn:

- verhoging van de fysieke zelfredzaamheid van ouderen;
- stimulering van een cultuuromslag bij ouderen: van een hulpvraag naar zelfredzaamheid en veerkracht;
- bevordering van een gezondere leefstijl en preventie van valincidenten;

- verlaging van de instroom naar duurdere vormen van ondersteuning.

Doelgroep
De doelgroep voor de training is alle inwoners van 55 jaar en ouder. Deze leeftijdsgrens is gekozen omdat vanaf deze leeftijd vaak de eerste tekenen van fysieke en mentale achteruitgang kunnen optreden.

Wat betekent Krachtig ouder worden voor de Twenterandse inwoner?[1]

1. Bewustwording
De klantreis begint wanneer een inwoner (55+) contact opneemt met de gemeente of het Zorginformatiepunt met een ondersteuningsbehoefte op het gebied van bijvoorbeeld het uitvoeren van huishoudelijke taken, traplopen of mobiliteit. Via verschillende communicatiekanalen wordt de inwoner geïnformeerd over Krachtig ouder worden.

2. Eerste contact en intake
De Wmo-consulent bespreekt samen met de inwoner wat de hulpvraag is. Als de consulent vermoed dat de inwoner door Krachtig ouder worden zelfstandiger kan worden, verwijst hij door naar HRC voor een intake. Tijdens de intake onderzoekt HRC de fysieke en sociale behoeften van de inwoner en voorziet de Wmo-consulent van een advies in de vorm van een rapportage. Op basis van dit advies beslist de consulent of de inwoner kan deelnemen aan Krachtig ouder worden. De ervaring van HRC laat zien dat ongeveer de helft van de meldingen wordt geselecteerd voor de intake en uiteindelijk wordt 30% van de meldingen geschikt bevonden voor de interventie.
Zoals beschreven is de interventie niet geschikt voor iedereen en zijn er exclusiecriteria. Exclusiecriteria die aan de intake verbonden zijn, zijn bijvoorbeeld een acute aandoening (breuk), als iemand in een revalidatietraject zit na bijvoorbeeld een hartoperatie, nieuwe knie/heup, iemand die in een terminale fase zit of wanneer veiligheid bij het sporten niet kan worden gewaarborgd door bijvoorbeeld geheugenverlies, duizeligheidsklachten of uitvalverschijnselen. Deze opsomming van voorbeelden is niet-limitatief en het is aan het oordeel van de Wmo-consulent of de inwoner wordt aangemeld voor een intake bij HRC.
Van de inwoner wordt verwacht dat hij/zij deelneemt aan de intake van HRC. Niet deelnemen aan een intakegesprek betekent dat er geen passend Wmo-advies gegeven kan worden door de Wmo-consulent en dan kan de aanvraag niet in behandeling worden genomen of worden afgewezen. Indien de inwoner trainbaar is en in aanmerking komt voor Krachtig ouder worden, maar dit niet wil wordt er geen huishoudelijke ondersteuning, traplift of een scootmobiel toegekend.

3. Start van de interventie en borging
Als de inwoner geschikt is voor *Krachtig ouder worden*, begint hij aan een programma van 14 weken. Hierbij doet de deelnemer twee keer per week oefeningen in een groep van circa 8 personen. Na deze 14 weken volgt een borgingstraject waarin de resultaten worden gevolgd. Het borgingstraject is gericht op het behoud en de verdere verbetering van de fysieke zelfredzaamheid van cliënten door middel van trainingen volgens de Powertraining-methode. De voortgang van de deelnemer wordt jaarlijks gemeten en geëvalueerd. Op basis van deze evaluatie kan het programma voor een extra jaar worden verlengd. De trainingen vinden plaats in groepsverband met circa acht personen, wat als positief wordt ervaren door de deelnemers. Dit groepskarakter bevordert het opbouwen van sociale contacten en kan bijdragen aan het geestelijk welzijn en het verminderen van gevoelens van eenzaamheid.

4. Evaluatie
Tijdens en na het programma zijn er evaluatiemomenten met de Wmo-consulent en HRC. Hierbij wordt gekeken of de doelen zijn behaald en of verdere ondersteuning nodig is. Het doel is dat de inwoner zo lang mogelijk zelfstandig blijft zonder zwaardere Wmo-voorzieningen, zoals huishoudelijke ondersteuning. Als er later toch ondersteuning nodig is, kan dit snel opgepakt worden.

[1] Zie bijlage 1 voor de klantreis/werkproces HRC vanaf aanvraag t/m borgingstraject.

Waarom Krachtig ouder worden in Twenterand?

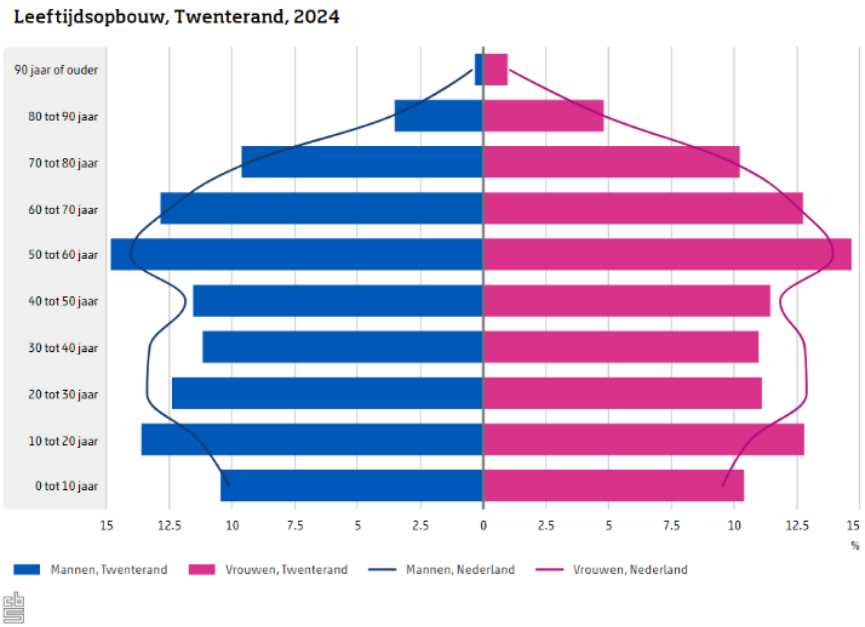
De gemeente Twenterand heeft, net als veel andere gemeenten, te maken met een toenemende vergrijzing en een stijgende vraag naar Wmo-maatwerkvoorzieningen: huishoudelijke ondersteuning, traplift en scootmobiel. Deze groeiende vraag legt een steeds grotere druk op de beschikbare financiële middelen en personele capaciteit van de zorg.
Een lange termijnvisie van de gemeente Twenterand is belangrijk om de manier van denken te veranderen van "recht hebben op" naar "wat kan en wil ik zelf doen om zelfstandig te blijven?" (reablement). Krachtig ouder worden is één van de interventies die deze verandering ondersteunt en helpt het idee van reablement duidelijk te maken.

Beleidskader gemeente Twenterand

[Integraal plan van aanpak Brede SPUK GALA 2024 – 2026 Gemeente Twenterand]:
"De vergrijzing in onze gemeente neemt toe en daardoor ook het aantal kwetsbare ouderen. Aandacht voor gezond ouder worden is van belang om voortijdig sterfte, ziektes en aandoeningen te voorkomen en daarmee een verhoging van de zorgvraag te verminderen." "Tegelijk wordt er van ouderen verwacht dat zij langer zelfstandig thuis wonen; dat vraagt om veel eigen regie en zelfredzaamheid."

Preventief en positief gezondheidsbeleid in Twenterand:
"We richten ons op zelfredzaamheid, veerkracht, weerbaarheid van onze inwoners, hierbij een preventie aanpak hanteren en het gedachtengoed van positieve gezondheid centraal laten staan. Op deze manier willen we bereiken dat inwoners goed omzien naar elkaar, dat we veerkrachtige en weerbare inwoners in Twenterand hebben die om weten te gaan met vervelende life-events en dat we voorkomen dat mensen (zware) zorg nodig hebben." "Het betreft dus een groeiende bewustzijn van eigen regie op veerkracht en welzijn. Daarbij kijken we naar wat voor de inwoner belangrijk is als het gaat om diens gezondheid, wat er moet gebeuren om dat te behouden/te versterken en wat een eerste stap daartoe kan zijn."

[Integrale beleidsnota sociaal domein 2023 – 2026]:
"We stimuleren inwoners om verloren vaardigheden weer te leren om zelfredzaam te blijven (reablement)." "Daar waar het passend is verstrekken we niet de gevraagde voorziening, maar wordt eerst gekeken of de inwoner de verloren vaardigheden weer aan kan leren." "Vanuit de Wmo kijken naar de gehele mens, zoeken en behouden van maatwerk. Niet alleen kijken naar de kosten voor de Wmo." "We gaan ook inzetten op meer bewustwording om inwoners te leren om te kijken naar wat zij zelf kunnen doen." "Als er een beroep wordt gedaan op maatschappelijke ondersteuning dan zijn we empathisch en kritisch. We verstrekken alleen wat nodig is en monitoren of de voorziening ook daadwerkelijk wordt gebruikt (hulpmiddelen) en (nog steeds) bijdraagt aan de oplossing van het aangedragen probleem. We leggen zorgvuldig aan de aanvrager uit wat we wel of niet doen en waarom."



De noodzaak om het reablement gedachtegoed in Twenterand te verstevigen wordt ondersteund door demografische ontwikkelingen. Het totaal aantal inwoners in Twenterand in 2024 is 34.073 en daarvan is 20,7% 65+ jaar. De grootste groep inwoners in Twenterand bedraagt de groep tussen 50 – 60 jaar. Dit zijn 5.022 inwoners (CBS). En dit aandeel stijgt: in 2030 zal het percentage 65-plussers 30 procent zijn en in 2050 zelfs 40 procent (prognose CBS).

Wat kan de gemeente Twenterand verwachten van HRC?

De gemeente werkt nauw samen met HRC. HRC is verantwoordelijk voor de intake en monitoring van de uitvoering. Daarnaast worden lokale fysiopraktijken door HRC betrokken bij de uitvoering. Dit vraagt om een goed gecoördineerde samenwerking, waarin afspraken worden gemaakt over gegevensuitwisseling, monitoring en rapportage. Bijvoorbeeld: HRC zorgt voor de intake en beoordeling van de mensen die door Wmo-consulenten worden doorverwezen. Ze geven ook aan welke fysiotherapiepraktijken meedoen. HRC traint de fysiotherapeuten en betaalt ze. Ook traint HRC de Wmo-consulenten in het voeren van effectieve gesprekken over reablement, zodat zij ouderen kunnen motiveren om hun zelfredzaamheid te versterken. Daarnaast levert HRC regelmatig rapportages aan en hebben we gezamenlijke evaluaties om te kijken of de interventie werkt. Alle afspraken worden vastgelegd in een contract.

Samenhang Krachtig ouder worden en Valpreventie

De trainingen van Valpreventie en Krachtig ouder worden zijn verschillend, maar kunnen naast elkaar bestaan. Het komt niet voor dat beide interventies tegelijkertijd worden ingezet, er wordt gericht ingezet op wat nodig is, het doel van de deelnemer is leidend. HRC blijft zich richten op Krachtig ouder worden en niet op valpreventie. Bij de intake door HRC wordt er ook gekeken of er een probleem is op aansturingsniveau. Mensen met een te groot valrisico om mee te doen aan Krachtig ouder worden, worden doorgestuurd naar Valpreventie.

Financiën

De interventie kan in 2025 worden gefinancierd uit het reguliere HO-budget. Dekking uit dit budget is mogelijk wegens het positieve saldo van het traject. Dit budget is toereikend voor zowel de uitvoering van de interventie als de eenmalige opstartkosten om deze operationeel te maken. Door de inzet van *Krachtig ouder worden*, worden de kosten voor Wmo-voorzieningen gereduceerd. Het inzetten van HO, trapliften en/of scootmobielen is dan niet nodig of kan worden uitgesteld omdat inwoners fitter en zelfredzamer worden. Ook worden kosten bespaard wanneer inwoners wel in aanmerkingen komen voor de interventie, maar hier geen gebruik van willen maken. Er volgt immers geen maatwerkvoorziening. Tevens wordt verwacht dat de interventie de financiële nadelige effecten van de vergrijzing dempt.

In samenwerking met de aanbieder HRC is er aan de hand van een businesscase een prognose gemaakt van een cumulatief resultaat voor de gemeente Twenterand. Dit is gebaseerd op een prognose die voortkomt uit de expertise van HRC samen met de dataset van HO, traplift en scootmobiel van de gemeente Twenterand. Onderstaande tabel geeft aan wat de kosten en baten zijn bij aanvang en over een periode van 2 jaar.

Krachtig ouder worden	**2025**		**2026**		**Cumulatief**	
	Lasten	*Baten*	*Lasten*	*Baten*	*Lasten*	*Baten*
Kosten HRC (HO, Scootmobiel en traplift)	€ 128.668		€ 156.012		€ 284.680	€ -
Besparingspotentie (HO, Scootmobiel en Traplift)		€ 159.062		€ 391.897	€ -	€ 550.959
Saldo	**€ 30.394 voordelig**		**€ 235.885 voordelig**		**€ 266.279 voordelig**	

Onderstaande tabel geeft inzicht in de eenmalige investering en daarna structurele kosten.

Kosten HRC (eenmalig/opstartfase)	
Opstartkosten fysiopraktijken	€ 8.750 per locatie
Scholing Wmo-consulenten	€ 599 p.p.
Kosten HRC (structureel)	
Intake plus rapportage	€ 99 per intake
Interventie (14 weken)	€ 1.250
Borging	€ 1.500 per twee jaar

Het grote verschil in stijging van de besparingspotentie, zit in het feit dat naarmate inwoners klaar zijn met het traject, de besparing begint. Hoe verder in de tijd, hoe meer inwoners daarom in de ‘besparing’ zitten. De besparing is groter dan de kosten, omdat de investering die wij doen door middel van de diensten van HRC, uiteindelijk goedkoper is dan dat de cliënten een reguliere HO voorziening zouden hebben gekregen. Het besparingspotentieel door een afname in Wmo-voorzieningen zal in 2025 zorgvuldig worden geëvalueerd en gemonitord in de P&C-cyclus.

Financiële neveneffecten
Naast bovengenoemd besparingspotentieel verwachten we nog meer financiële effecten door het inzetten van de interventie die niet direct meetbaar zijn, zoals:

- Afname van Wmo-aanvragen op lange termijn: Dat inwoners alternatieve oplossingen vinden voor hun ondersteuningsvraag zonder gemeentelijke tussenkomst. Voor sommige inwoners kan deelname aan de interventie drempelverhogend werken.
- Lagere kosten voor woningaanpassingen: De interventie kan bijdragen dat er ook geen kosten gemaakt worden voor het toegankelijker maken van woningen, bijvoorbeeld door minder behoefte aan grootschalige aanpassingen zoals brede doorgangen voor scootmobielen of het realiseren van stallingen voor scootmobielen.

In totaal kunnen de besparingen significant oplopen, afhankelijk van het aantal deelnemers en de impact van de interventie. Dit illustreert dat de inzet van *Krachtig ouder worden* niet alleen bijdraagt aan een betere zelfredzaamheid van inwoners, maar ook op lange termijn leidt tot een structurele kostenbesparing voor de gemeente Twenterand.

Communicatie

De communicatie heeft als doel inwoners, Wmo-consulenten en samenwerkingspartners zoals fysiotherapiepraktijken en huisartsen te informeren en te enthousiasmeren over de voordelen van deze interventie. Belangrijk hierbij is om helder en laagdrempelig te communiceren over de inhoud, resultaten en positieve impact van Krachtig ouder worden, zodat inwoners begrijpen hoe deze aanpak hen helpt langer zelfstandig te blijven. Hiervoor wordt een communicatieplan opgesteld. Dit plan richt zich op het vergroten van de bewustwording bij ouderen over de voordelen van reablement, met de nadruk op het versterken van hun zelfredzaamheid. De communicatie wordt zo ingericht dat de doelgroep wordt aangesproken op hun gedrag en wordt geïnformeerd over de veranderende zorg en het belang van het behouden van eigen regie. Hierdoor streven we ernaar dat ouderen zich bewuster worden van hun mogelijkheden om zelfstandig en veerkrachtig te blijven in hun dagelijkse leven.

Wat gaan we doen en wanneer?

Activiteit	**Details / belangrijke onderdelen in deze fase:**	**Datum**
1. Definitiefase – reeds afgerond In deze fase wordt het doel en de omvang van het project vastgesteld. Er wordt gekeken naar de lokale situatie en behoeften van de inwoners van Twenterand.	Dit omvat gesprekken met relevante partijen om het draagvlak en de haalbaarheid van de interventie Krachtig ouder worden te beoordelen, zoals 1. Beleidsmakers 2. Wmo-consulenten 3. HRC 4. Lokale zorgaanbieders van huishoudelijke ondersteuning 5. Welzijnsorganisaties, waaronder het Zorginformatiepunt	
	Om inzichten te verzamelen, zijn er gesprekken gevoerd met de gemeenten Losser, Almelo, Oost Gelre en Berkelland om hun ervaringen met de interventie te horen. Alle gemeenten reageren overwegend positief en zien de meerwaarde van het stellen van de intake als voorwaarde voor een Wmo-advies. Ook geven zij aan dat de implementatie van Krachtig ouder worden vraagt om heldere afspraken, goede samenwerking, betrokkenheid van alle partijen en gerichte communicatie om weerstand te verminderen en de effectiviteit te vergroten.	• Losser 22 juli jl. • Almelo 5 sept jl • Berkelland en Oost Gelre 23 sept jl.

<table>
<tr><td rowspan="12">2. Ontwerpfase

Hier wordt het plan uitgewerkt op basis van de bevindingen uit de definitiefase. In deze fase worden er contractafspraken gemaakt met HRC en wordt de bestuurlijke besluitvorming voorbereid.

De fase wordt afgerond met een positief raadsbesluit.</td><td colspan="2">Opstellen van een adviesnota ten behoeve van het College van B&W</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aanpassing van de verordening</td></tr>
<tr><td colspan="2">Contractafspraken met HRC: concretiseren</td></tr>
<tr><td colspan="2">Tijdspad</td></tr>
<tr><td>Pho Sociaal Domein</td><td>25 november 2024</td></tr>
<tr><td>Adviesnota in het College B&W</td><td>3 december 2024</td></tr>
<tr><td>Inspraakperiode 6 weken</td><td>5 december t/m 15 januari 2025</td></tr>
<tr><td>Consultering Adviesraad Sociaal Domein Twenterand</td><td>10 december 2024</td></tr>
<tr><td>Pho Sociaal Domein</td><td>20 januari 2024</td></tr>
<tr><td>Behandeling in het College B&W na inspraakperiode</td><td>28 januari 2025</td></tr>
<tr><td>Stukken bij griffier tbv behandeling in gemeenteraad</td><td>5 februari 2025</td></tr>
<tr><td>Behandeling in gemeenteraad</td><td>18 maart 2025</td></tr>
<tr><td>3. Realisatiefase:

In deze fase wordt de interventie geïmplementeerd. De interventie is operationeel, met aanvragers die daadwerkelijk deelnemen aan het Krachtig ouder worden programma.

De fase wordt afgerond met een plan dat ervoor zorgt dat de interventie op een gestructureerde manier kan worden uitgevoerd en dat de effectiviteit ervan kan worden gemonitord. De projectleider draagt het project over naar het sociaal domein met een overdrachtsdocument. Deze opdracht voor de Twentse Koers stopt na volbrenging van deze fase.</td><td colspan="2">HRC heeft drie maanden de tijd nodig om de consultenten te trainen en parktijken op te leiden voordat de interventie operationeel is. Vooruitlopend op positieve besluitvorming door de raad wordt er gewerkt aan de voorbereidingen.

• Training Wmo-consulenten: Een tweedaagse training voor Wmo-consulenten om hen voor te bereiden op het eerste contactmoment met de aanvrager en de selectie van meldingen waarin fysieke zelfredzaamheid in kaart moet worden gebracht. Deze training is onderdeel van het HRC aanbod.

• Samenwerking met lokale fysiotherapeuten: HRC gaat samenwerken met minimaal twee fysiotherapiepraktijken in Twenterand. Deze praktijken worden door HRC getraind om de interventie volgens de gestelde eisen uit te voeren. Ook maakt HRC afspraken met de praktijk(en) over voortgang en monitoring. Welke praktijken – en dus hoeveel - er benaderd worden, staat opgenomen in de contractafspraken tussen gemeente en HRC.

• Communicatie: Een succesvolle implementatie van Krachtig ouder worden hangt af van de bereidheid van inwoners om deel te nemen. Daarom is het essentieel om een communicatiestrategie op te zetten die ouderen en hun naasten informeert en motiveert om mee te doen. Deze strategie zal benadrukken hoe deelname bijdraagt aan gezond en zelfredzaam ouder worden. Er wordt actief samengewerkt met huisartsen, zorgaanbieders, welzijnsorganisaties en andere partners om het bereik van de interventie te vergroten.

Daarnaast worden de inwoners via verschillende kanalen bewust gemaakt van de voordelen van reablement, met de nadruk op het</td><td>7 januari 2025: start van de training wmo-consultenten en samenwerking met de praktijken.

Na een positief raadsbesluit van 18 maart 2025, kan de interventie operationeel worden en aanvragers naar de intake.
Vanaf dit moment vindt er ook externe communicatie plaats over de interventie Krachtig ouder worden.</td></tr>
</table>

	behouden van zelfstandigheid en kracht in hun eigen woonomgeving.	
4. Nazorgfase: In de nazorgfase wordt de voortgang van deelnemers gemonitord en geëvalueerd. Dit gebeurt door HRC en het team van het Sociaal Domein van de gemeente. De effectiviteit van de interventie wordt regelmatig beoordeeld, waarbij evaluatiemomenten worden ingepland halverwege en aan het einde van 2025.	De belangrijkste indicatoren hierbij zijn: • Het aantal doorverwijzingen. • Het aantal deelnemers aan de interventie. • De afname van aanvragen voor huishoudelijke ondersteuning, trapliften en scootmobielen. • Verbetering van de zelfredzaamheid van ouderen.	

Bijlage 1: Werkproces/klantreis interventie Krachtig ouder worden

