

Gezond op Urk in de praktijk

**Door beter en meer samen te werken de zorg op Urk verbeteren. Dat is de opdracht waar de initiatiefnemers van Gezond Op Urk voor staan. Talma, Fytac, Apotheken Urk en Huisartsenpraktijk Het Dok stellen alles in het werk om door een betere afstemming de kwaliteit van de zorg voor de individuele cliënt te verbeteren. Na een jaar 'opstarten' is het mogelijk om aan de hand van een aantal praktijkvoorbeelden inzichtelijk te maken hoe die doelen bereikt worden.**

*Het initiatief wordt ondersteund vanuit Organisatie Wijkgerichte Zorginfrastructuur. Naast genoemde initiatiefnemers zijn ook Zorggroep ONL, Caritas en de gemeente betrokken bij Gezond op Urk.*

### **Minder slaapmiddelen**

Op Urk wordt meer dan gemiddeld slaapmiddelen gebruikt. Het landelijk gemiddelde ligt op 12% van de bevolking ouder dan 65 jaar, in Flevoland is dit 19% en op Urk zelfs 24%. Hoe dat komt zijn wel gedachten over, maar het gaat om de oplossing. Er schuilen een aantal vervelende neveneffecten in onnodig gebruik van slaapmiddelen, zoals een hoger valgevaar, grotere kans op vergeetachtigheid en dementie. Doel is te komen tot bewust gebruik, niet om de mensen helemaal te laten stoppen, al blijven er natuurlijk altijd mensen die het wel écht nodig hebben.

Slaaptabletten zijn een hulpmiddel om je door een korte periode heen te helpen. Langdurig gebruik heeft bovendien een minder effect en zorgt alleen maar voor een verslaving. Om vermindering van het gebruik van slaapmiddelen te realiseren hebben de huisartsen voorschrijfspraken gemaakt. Op het moment dat iemand tabletten nodig heeft, dan is dat in eerste instantie tijdelijk, niet structureel. Om te voorkomen dat de cliënt tabletten blijft slikken krijgt die van de apotheek hooguit één stripje. Voorheen werden bij herhaling 30 of 90 tabletten meegegeven. Nu wordt er eerst weer een afspraak gemaakt om te bespreken of tabletten wel de juiste oplossing zijn.

Chronische gebruikers worden bewust gemaakt en krijgen begeleiding bij het afbouwen. Dat is een samenwerking tussen de huisartsen en de praktijkondersteuner GGZ. Er wordt een afbouwschema gemaakt en er wordt gekeken wat de alternatieven zijn. Gedrag en omgeving, waarbij gedacht moet worden aan een rustige slaapkamer, gebruik van telefoons en tablets voor het slapengaan, worden besproken. Daarnaast is ook niet voor iedereen duidelijk wat gezond slapen inhoudt. Een ouder iemand hoeft niet 10 uur per nacht te slapen, die heeft ook genoeg aan 8 uur. Het is bovendien niet erg om af en toe een uurtje wakker te liggen. Het wordt pas een probleem als de cliënt de volgende dag niet goed functioneert.

Het afgelopen jaar is er een informatiebijeenkomst voor 'gebruikers' geweest. Daarnaast zijn brieven verstuurd met informatie over het gebruik van slaapmiddelen en de gevolgen daarvan, en is er een voorlichtingsbijeenkomst voor professionals in de zorg geweest. Alleen daardoor zijn 20% van de patiënten van Het Dok al minder tabletten gaan gebruiken, of gestopt.

### **Valpreventie**

Waardoor en waarom vallen ouderen? Hoe is vallen te voorkomen? En als je valt, hoe doe je dat dan? Die vragen staan centraal in de werkgroep 'valpreventie'. Door Thuiszorg, Talma en andere zorgwerkers werd al gekeken naar de valrisico's bij de mensen thuis. Losse kleedjes, gevaarlijke meubelen en dergelijke werden al in kaart gebracht, maar er werden nog geen interventies toegepast. Er werd eigenlijk niet zo veel gedaan met die informatie. Daar wordt door Gezond Op Urk inmiddels een route voor ontwikkeld, informatie wordt sneller bij elkaar gebracht, zodat huisartsen ook te weten krijgen wie een verhoogd valrisico hebben. Risico's worden dan sneller weggenomen,

maar er kan niet altijd voorkomen worden dat iemand valt. In samenwerking met de fysiotherapeuten van Fytac wordt de mensen daarom geleerd hoe ze moeten vallen. Daarnaast wordt ook kritisch naar medicatie gekeken, om duizeligheid te voorkomen.

### **Leefstijl & Bewegen**

De leefstijl van Urker ouderen is niet altijd even gezond. Te weinig bewegen, overgewicht, roken en drinken, zijn grote boosdoeners. Daar is bewegen uitgepakt. Door meer te bewegen gaat ook een oudere zich gezonder voelen. Ook chronisch zieken moeten meer gaan bewegen. Dat werd in het verleden wel gezegd, maar iemand die nog nooit gesport had, nam dat advies niet snel ter harte. Daarom is begonnen met het in kaart brengen van de mogelijkheden van sporten voor ouderen en is er een beweegconsulent van Fytac gestart. Zij kan meekijken wat voor manier van bewegen bij iemand past en die persoon daarbij op weg helpen. Huisartsen en praktijkondersteuners kunnen straks daarnaartoe verwijzen, naast de verwijzing naar het beweegprogramma van Fytac. Van daaruit kan men ook doorgroeien naar het reguliere sportaanbod. Er wordt daarbij niet vanuit de ziekte gedacht, maar vanuit de mogelijkheden. Sportverenigingen worden bovendien gestimuleerd om meer voor ouderen te gaan doen.

### **Kwetsbare ouderen**

Een van de wensen voor de initiatiefnemers van Gezond Op Urk is gelegen in het thema 'kwetsbare ouderen'. Mantelzorgers worden gek van alle poppetjes die voorbij komen. Wie moeten ze bellen als er wat is? De wens is om tot één aanspreekpunt of casemanager te komen. Er is al veel opgezet op Urk. Welzijn (Caritas) en zorg (instellingen) willen en gaan meer samenwerken om het probleem van de kwetsbare ouderen beter en efficiënter tegemoet te treden. Eenzaamheid is met welzijn op te lossen. Dat sluit ook aan bij het vorige thema, bewegen. Caritas kan bijvoorbeeld voor een sportmaatje zorgen, zodat een eenzame ouder er niet alleen op uit hoeft te gaan. Welzijn en zorg moeten daarom beter op elkaar afgestemd worden. Meer samenhang in de werkzaamheden. Gezond Op Urk moet daarin de kapstok worden. Al die zorgverleners moeten wel bij die specifieke oudere blijven komen, maar er moet er één zijn die het bij elkaar brengt.

### **Winstpunt**

De winst van Gezond Op Urk is minder organisatiemuren en veel meer gebruik maken van elkaars kwaliteiten en kennis. Lijnen worden korter, waardoor de oudere inwoners van Urk sneller weten waar ze terecht kunnen, of geholpen worden op al deze thema's. In het verleden moest er eerst een vraag komen, en dan was er aanbod. Nu wordt gezamenlijk gezocht naar de juiste oplossingen.

*Gezond Op Urk draait nu één jaar, iedereen is enthousiast, daardoor krijgt dit initiatief in 2016 en 2017 zeker een vervolg. Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met Sandra Lips van Gezond Op Urk, telefoon 0527-247024, email [info@gezondopurk.nl](mailto:info@gezondopurk.nl), of bezoek de website [www.gezondopurk.nl](http://www.gezondopurk.nl).*