



**Gemeente
Amsterdam**



Prettig en gezond oud worden in Amsterdam Zuid

Uitvoeringsplan ouderen stadsdeel Zuid

Prettig en gezond oud worden in Amsterdam Zuid

Uitvoeringsplan ouderen stadsdeel Zuid

Het aantal ouderen in stadsdeel Zuid groeit de komende tien jaar hard. De verwachting is dat in 2030 18% van de inwoners van Amsterdam Zuid 65 jaar of ouder is. De helft daarvan is 75-plusser. Hoe zorgen we dat de ouderen in Zuid zo lang mogelijk vitaal zijn? Hoe kunnen we hen ondersteunen in het behoud van hun gezondheid en sociale netwerk? Hoe bieden we hen de juiste zorg en ondersteuning als zij dat nodig hebben? Hoe brengen we focus in onze aanpak? Daarover gaat dit Uitvoeringsplan Ouderen.

In het afgelopen jaar heeft het stadsdeel in samenwerking met onder meer de Werkgroep Ouderen van de Wijkzorgalliantie in kaart gebracht wat de behoeften zijn van de ouderen in Zuid, onder meer tijdens een werkconferentie in november 2019. Ook zijn bestaande programma's en activiteiten op een rij gezet. Er zijn al veel programma's en activiteiten van en voor ouderen in ons stadsdeel. Stuk voor stuk hebben die tot doel te werken aan een stadsdeel waar mensen prettig en gezond oud kunnen worden.

Intussen hebben we te maken gekregen met het coronavirus. De coronamaatregelen hebben grote impact op de ontwikkelingen en samenwerking in de wijken, ook met en voor ouderen. In de afgelopen tijd zijn allerlei nieuwe initiatieven ontstaan. We zijn met elkaar lerend aan het ontwikkelen en hopen dat we de goede kanten van de nieuwe initiatieven kunnen behouden, ook als het coronavirus verleden tijd is.

Nu gaat het erom alle bestaande en nieuwe activiteiten met elkaar te verbinden, waar nodig te ontduddelen en te kijken wat ontbreekt. Dit uitvoeringsplan is daarvoor de aanzet. Het vloeit voort uit het stedelijk kader *Samen vooruit* over de sociale basis in Amsterdam. In dit plan werken we de ideeën uit voor de sociale basis van ouderen in Zuid. Daarbij is het concept van Positieve Gezondheid de gezamenlijke visie van waaruit we willen werken.

In het eerste deel leest u over de context, het netwerk van uitvoerende partijen, de gezamenlijke visie en de randvoorwaarden van de activiteiten van en voor ouderen in Zuid. In het tweede deel leest u hoe we, vanuit de gezamenlijke visie, willen bevorderen dat mensen hier prettig en gezond oud kunnen worden met voorbeelden van activiteiten die nu al plaatsvinden. Dit uitvoeringsplan is daarmee expliciet een uitnodiging aan alle betrokken partijen in het stadsdeel om bestaande activiteiten tegen het licht te houden. Waarin kunnen we samenwerken? Wat ontbreekt nog in het aanbod? Welke doelgroepen missen we? Zo willen we met elkaar:

- voorbereid zijn op een groeiende groep ouderen
- zorgen dat ouderen een gezonde leefstijl en sociaal netwerk hebben
- zorgen dat ouderen het aanbod goed vinden en daar waar nodig ondersteuning bij krijgen
- zorgen dat ouderen mee kunnen doen, ook als zij gezondheidsproblemen krijgen
- zorgen dat ouderen zelf regie houden, met eventueel zorg en ondersteuning
- kwalitatieve zorg en ondersteuning mogelijk maken
- versnippering van zorg en welzijn verminderen

Overigens sluiten we met dit uitvoeringsplan aan bij de Stadsbrede Coalitie Ouderen. Deze coalitie werkt vanuit drie hoofdlijnen: Preventie, Langer thuis en De juiste zorg op de juiste plek. Openbare ruimte, wonen en mobiliteit zijn daarbij onderdeel van hun denken. Deze onderwerpen vallen buiten dit uitvoeringsplan, omdat ze stedelijk en landelijk worden opgepakt. Wel zal het stadsdeel zaken die hiermee samenhangen agenderen en monitoren.

Context in cijfers¹

Deel 1

In Amsterdam Zuid wonen ongeveer 21.800 bewoners van 65 jaar of ouder (peildatum: 1 januari 2018). Buitenveldert telt de meeste ouderen (5.406) en Zuidas de minste (421). In alle gebieden van Zuid neemt volgens de prognose het aandeel 65-plussers en 75-plussers toe. De stijging zal het sterkst zijn in de Pijp, van 11% in 2018 naar 16% in 2030.

Uit onderzoek blijkt dat in Zuid 3.650 ouderen wonen die slecht ter been zijn en een woning hebben met interne en externe obstakels. De meeste 65-plussers in Zuid wonen alleen (64%). Zo'n 30% woont met een partner. Met name in Oud-Zuid-West (71%) en in de Pijp (70%) wonen ouderen vaak alleen. Ouderen in Oud-Zuid-Midden wonen wat vaker samen.

Er zijn in Zuid grote verschillen tussen ouderen met een hogere en lagere sociaaleconomische situatie. Voor de Schinkelbuurt, de Stadionbuurt, de IJsel- en Rijnbuurt en de Pijp geldt dat er relatief veel ouderen wonen met een kwetsbare sociaaleconomische positie (120% van het wettelijk sociaal minimum en weinig vermogen). Dit percentage is vooral hoog in de Pijp (25-33% t.o.v. Amsterdam 19,6%).

Ook zijn er in Zuid grote verschillen in gezondheidsvaardigheden van oudere bewoners. Weinig gezondheidsvaardigheden hebben betekent dat mensen moeite hebben met het vinden, begrijpen en toepassen van informatie over gezondheid. Er is een duidelijke samenhang tussen beperkte gezondheidsvaardigheden en een slechtere gezondheid.

Overigens gaat oud worden in fasen. Als mensen net met pensioen zijn, zijn ze vaak actief en betrokken. Daarbij komt dat ouderen in stadsdeel Zuid zich over het algemeen gezond en vitaal voelen. Ze hebben een positiever oordeel over de eigen gezondheid dan gemiddeld in Amsterdam. In Amsterdam Zuid zijn ook, meer nog dan elders in Amsterdam, veel ouderen actief en verbonden binnen Stadsdorpen en andere verenigingen. Vaak pas jaren later worden ouderen kwetsbaarder. Ze hebben dan meer zorg en ondersteuning nodig.

Netwerk van partijen

Bovenstaande cijfers zijn de context waarbinnen uiteenlopende partijen in Amsterdam Zuid programma's en activiteiten met en voor ouderen organiseren. De vraag is hoe we de inzet van al die partijen, professionals en vrijwilligers kunnen bundelen. Doel is een integraal ondersteuningsaanbod te realiseren in samenwerking met ouderen, informele netwerken, zorg- en welzijnsorganisaties, huisartsen, praktijkondersteuners ouderen, het stadsdeel en de Werkgroep Ouderen van de Wijkzorgalliantie.

Belangrijk daarbij is de doorontwikkeling van de netwerken en de deskundigheid en kennis van professionals in zorg en welzijn, in samenspraak met vrijwilligers en ouderen. De Werkgroep Ouderen heeft met de werkconferentie in november 2019 een gemeenschap bij elkaar gebracht die wil samenwerken voor en met ouderen in Zuid. Deze gemeenschap houden we betrokken door informatie te delen via de mail en door netwerkgesprekken te organiseren tussen professionals, in samenspraak met ouderen. Belangrijk daarbij is ook de ontwikkeling van de buurtteams. Zij spelen een grote rol in de verbinding met de sociale basis.

Op die manier willen we toewerken naar een duurzaam samenwerkingsnetwerk tussen zorg- en welzijnspartners en informele partijen in het stadsdeel. Een netwerk waarin we bestaande initiatieven verbinden en nieuwe initiatieven inpassen. Waarin we doelen afstemmen, leren van elkaars ervaring en vaardigheden verder ontwikkelen. En waarin we bovendien inspiratie en frisse ideeën opdoen.

¹ Resultaten Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2016

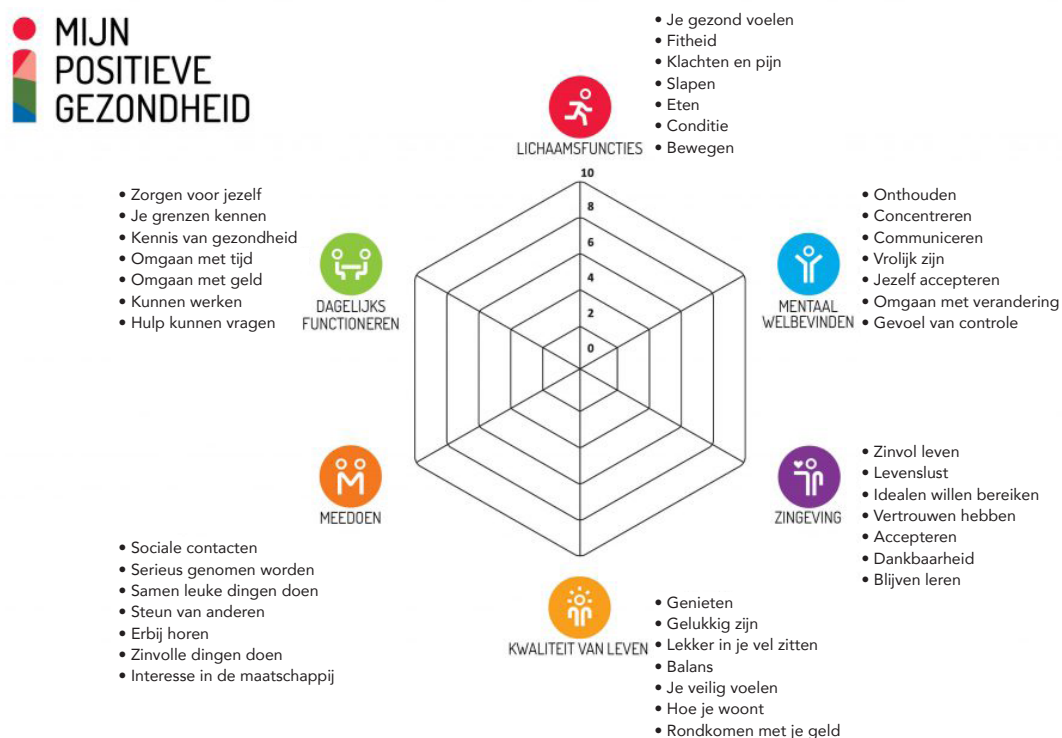
Gezamenlijke visie

Voor een goed functionerend netwerk is een gezamenlijke visie van groot belang. Wij zien het concept van Positieve Gezondheid als zo'n gezamenlijke visie. Het concept wordt steeds meer toegepast door zorg- en welzijnsorganisaties. Het biedt een gemeenschappelijk kader voor het bevorderen van gezondheid, sociaal netwerk en eigen regie van ouderen en het vormgeven van de zorg en ondersteuning wanneer die nodig zijn.

Positieve gezondheid is een concept waarbij gezondheid wordt omschreven als 'het vermogen tot aanpassing en voeren van eigen regie in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen'². Met andere woorden, het accent ligt niet op ziekte, maar op de veerkracht van mensen en op wat hun leven betekenisvol maakt. Daarbij wordt gekeken naar zes dimensies:

- lichaamsfuncties
- mentaal welbevinden
- zingeving
- kwaliteit van leven
- meedoen
- dagelijks functioneren

Een manier om de zes dimensies van positieve gezondheid in kaart te brengen en erover in gesprek te gaan, is het 'spinnenweb' (zie afbeelding). Het spinnenweb is bedoeld als leidraad voor een gesprek over gezondheid en welbevinden, bijvoorbeeld tussen zorgprofessional en bewoner. Niet het oordeel van de professional staat centraal, maar dat wat de bewoner belangrijk vindt en waar hij of zij aan wil werken.



Gespreksinstrument IPH - versie 1.0 - oktober 2016

Overigens biedt het spinnenweb niet alleen aanknopingspunten om te praten met de individuele bewoner, maar ook om te praten over de wijk. Denk bij mentaal welbevinden bijvoorbeeld aan verbinding tussen ouderen en andere bewoners in de wijk. Bij dagelijks functioneren aan toegang van ouderen tot (digitale) informatie. Aan de hand van het spinnenweb kunnen we in de netwerkgesprekken de zes dimensies bespreken op wijkniveau. Wat kan beter? Wie pakt welk punt op?

Meer informatie over positieve gezondheid is te vinden op mijnpositievegezondheid.nl en op iph.nl.

² <https://iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Voorlichting en preventie

Prettig en gezond oud worden betekent ook: voorbereid zijn, op tijd nadenken over wonen, financiën, mobiliteit, hulp en ondersteuning in de laatste levensfase. Het is belangrijk dat mensen tijdig op de hoogte zijn van de mogelijkheden. Door op tijd het gesprek aan te gaan over vraagstukken op deze gebieden, kunnen we voorkomen dat later onnodig problemen ontstaan. Voorlichting en informatie dus, zodat bewoners bewuste keuzes kunnen maken over hoe ze hun leven willen inrichten en daar naartoe werken. Samen met de doelgroep en met professionals willen we dit thema oppakken en gericht aandacht besteden aan de laatste levensfase. Zodat deze goed voorbereid wordt ingegaan.

Randvoorwaarden

Alle activiteiten die georganiseerd worden, moeten voldoen aan de kwaliteitseisen en inkoopseisen zoals die in diverse regelingen zijn beschreven. We werken binnen de stedelijke uitvoeringsafspraken. De speerpunten uit het stedelijk Ouderen Uitvoeringsplan zijn verwerkt in dit stuk. Thema's zoals preventie, wonen, mobiliteit, zorg en ondersteuning zijn hier concreet uitgewerkt. De activiteiten die hieruit vloeien dragen daardoor bij aan de geformuleerde doelen uit het stedelijk Ouderen Uitvoeringsplan.

Daarnaast zetten we hieronder de randvoorwaarden op een rij die wij in het bijzonder van belang vinden. Ze zijn een praktische vertaling van de voorwaarden in het stedelijk kader Samen vooruit en de Subsidieregeling Sociale Basis.



- *Bijdragen aan positieve gezondheid*

Bijdragen aan één of meer dimensies van positieve gezondheid voor ouderen wordt hét toetsingskader voor subsidieaanvragen en ondersteuning voor ouderenactiviteiten. De hoofdlijnen zoals beschreven in deel 2 zijn daarbij uitgangspunt.

- *Werken vanuit de outreachende aanpak*

Met elkaar moeten we zorgen dat we *alle* mensen bereiken die ondersteuning nodig hebben en dat ze de ondersteuning krijgen *op hun manier*. In stadsdeel Zuid is daarom Aanpak Reach Out ontwikkeld, uitgaande van het outreachend werken dat al in veel organisaties werd toegepast. De infographic hieronder beschrijft de stappen. We verwachten dat alle organisaties in Zuid vanuit deze aanpak werken.

- *Programma's toespitsen op verschillende ouderen*

De professionals van de uitvoerende organisaties hebben een goede verbinding met de wijk en voldoende kennis van de omstandigheden van ouderen in de wijk. Binnen het aanbod is er aandacht voor specifieke wensen en doelgroepen, zoals mensen met een andere culturele achtergrond, migranten, LHBTIQ+-ers, ouderen met een beperking en ouderen met dementie. Ook is er aandacht voor de verschillende fasen in ouder worden. Welke ouderen kunnen nog actief meedoen? Welke ouderen hebben meer ondersteuning nodig?

- *Vorbereiden en uitvoeren samen met ouderen*

Uitgangspunt voor een activiteit is dat het vanuit de vraag en behoefte van ouderen wordt vormgegeven, samen met de doelgroep. De ouderen bepalen mede de inhoud van het aanbod, helpen mee bij de werving van deelnemers en bij de uitvoering van de activiteiten.

- *Activiteiten en doelen combineren*

Van de organisaties wordt verwacht dat ze telkens kijken waar activiteiten elkaar overlappen, hoe ze die kunnen combineren en waar ze kunnen samenwerken. Waar mogelijk worden ook verschillende doelen gecombineerd binnen één activiteit. Bijvoorbeeld: aandacht voor gezonde voeding bij een sociale activiteit. Randvoorwaarde is een brede blik en een integrale werkwijze met de partners. Vanaf 2021 wordt deze integrale werkwijze verder ingevuld samenhang met de buurtteams.

- *Samenwerken met anderen in de wijk*

Een integrale werkwijze houdt ook in: samenwerking met formele en informele netwerken, actieve bewoners en ondernemers uit de wijk. Ervaringsdeskundigen kunnen een brug slaan tussen ouderen en professionals. Vrijwilligers en actieve bewoners zijn belangrijk bij de uitvoering van het aanbod. Zij kunnen ook informatie geven aan ouderen die met flyers of via internet niet bereikt worden.

- *Activiteiten en communicatie toegankelijk maken*

Sociaal gezien moet iedereen zich welkom voelen bij de activiteiten. De communicatie over de activiteiten moet toegespitst zijn op de ouderen en hun netwerk. In de communicatie moet ook rekening worden gehouden met ouderen die laaggeletterd zijn of visuele of auditieve beperkingen hebben. Zie ook het boekje *Ouderencommunicatie* dat de GGD Amsterdam heeft ontwikkeld in het kader van *Age Friendly City*.

Aanbod in zes dimensies

Deel 2

Positieve gezondheid biedt mogelijkheden om aan de hand van de zes dimensies te differentiëren en een aanbod te ontwikkelen dat is toegespitst op specifieke doelgroepen, wensen en behoeften. Mensen die ondersteuning nodig hebben op een bepaalde dimensie kunnen op andere dimensies juist vitaal zijn. Of ze kunnen met het aanbod vanuit één van de dimensies weer vitaal en (samen) zelfredzaam worden.

De zes dimensies van positieve gezondheid zijn een kapstok om in kaart te brengen wat nodig is om te zorgen dat mensen prettig en gezond oud kunnen worden. Hieronder beschrijven we per dimensie wat we in hoofdlijnen kunnen doen om deze dimensie te bevorderen. Per hoofdlijn geven we één of meer voorbeelden van bestaande activiteiten in stadsdeel Zuid. Het zijn nadrukkelijk alleen voorbeelden, doel is niet om een uitputtende inventarisatie te geven van de activiteiten in Zuid. Doel is dat zorg- en welzijnsorganisaties, het stadsdeel, de ouderen en de informele netwerken met elkaar in gesprek gaan over het aanbod. Belangrijk is dat het aanbod doorontwikkeld wordt en innovatieve manieren van werken gecreëerd worden die aansluiten op wensen en behoeften van ouderen. De beschrijvingen hieronder zijn een aanzet.

Dimensie 1: Lichaamsfuncties

De dimensie 'Lichaamsfuncties' gaat over je gezond en fit voelen. Het gaat over goed eten, slapen en bewegen, maar ook over omgaan met klachten en pijn. Ook kennis hebben van gezond oud worden speelt hierbij een rol. Verder zijn leren om vallen te voorkomen en leren omgaan met beperkingen belangrijk. De dimensie 'Lichaamsfuncties' kan op een aantal manieren bevorderd worden. Ouderen kunnen deze dimensie zelf bevorderen en vrijwilligers kunnen dat ondersteunen.

Voorbeeld

In verschillende buurtrestaurants kunnen ouderen met elkaar gezond eten. Verder wordt in Zuid veel aangeboden op het gebied bewegen, onder meer door Stichting Meer Bewegen voor Ouderen en GoldenSports. De gemeente en de GGD Amsterdam bieden het valpreventie-programma Laat je niet vallen. Verder is er het programma Gezond Actief Ouder Worden van Prezens. Stichting Cliëntenbelang Amsterdam leert mensen met een chronische ziekte of beperking omgaan met belemmeringen.

Dimensie 2: Mentaal welbevinden

Deze dimensie gaat over je goed en vrolijk voelen, jezelf accepteren en een gevoel van controle hebben. Het gaat, zeker bij ouderen, ook om omgaan met verandering en – soms dus ook – omgaan met dementie. Verder zijn communiceren, concentreren en onthouden belangrijk voor mentaal welbevinden. Buurtgenoten ontmoeten is daarbij ook van belang.

Voorbeeld

Humanitas geeft steun bij rouw in persoonlijke gesprekken en lotgenotengroepen. De werkgroep Dementievriendelijk Zuid zet zich in voor verbetering van de fysieke omgeving van mensen met dementie. Ook zijn er Alzheimer Trefpunten. In Zuid zijn ook diversie inloopvoorzieningen voor ouderen, zoals de Nieuwe Coenen en Vita Valerius. Een inloopvoorziening voor mensen met dementie is het Odensehuis. PuurZuid en Markant bieden ondersteuning voor mantelzorgers.

Dimensie 3: Zingeving

Vertrouwen hebben in de toekomst, je leven ervaren als zinvol, dankbaar zijn. Dat zijn aspecten die belangrijk zijn bij de dimensie 'Zingeving'. Het gaat ook om jezelf willen blijven ontwikkelen, iets voor een ander willen betekenen. Het gaat om een zinvolle weekagenda, waarbij breed wordt gekeken naar mogelijkheden en behoeften van de oudere. Kansen die informele netwerken in de buurt bieden zijn daarbij belangrijk, naast de reguliere dagbesteding en thuiszorg.

Voorbeeld

Het aanbod op het gebied van zingeving – veelal vanuit de informele zorg – is groot, ook in Zuid. In het Odensehuis, de bibliotheken, Huizen van de wijk en buurtkamers worden verder geregeld lezingen en bijeenkomsten georganiseerd. Ook de Stadsdorpen organiseren vaak lezingen. Verder bemiddelt Vrijwilligerscentrale Zuid bij vrijwilligerswerk, voor en met ouderen. Via het Natuur- en Milieuteam Zuid kunnen ouderen meewerken aan meer groen in hun wijk.

Dimensie 4: Kwaliteit van leven

Kwaliteit van leven gaat over lekker in je vel zitten, genieten, gelukkig zijn. Daarvoor moet een aantal basisvoorwaarden zijn ingevuld, zoals een prettige woning hebben die goed toegankelijk is, je veilig voelen en rondkomen van je geld. Ouderen kunnen veel dingen zelf ondernemen, maar vanuit de gemeente en zorgorganisaties wordt dit ook ondersteund.

Voorbeeld

De Wooncoach van !WOON adviseert senioren over aanpassing van de woning, verhuisregelingen en andere woonvragen. In de cursus Ouwer met Power van Dynamo leren ouderen wat te doen bij onveilige situaties op straat of aan de deur. PuurZuid en Wijkzorg Amsterdam geven voorlichting over het voorkomen van financieel misbruik. Dynamo geeft ook voorlichting over financiële voorzieningen. Verder bieden de Stadsdorpen uitwisseling van diensten, bemiddeling voor (onderlinge) hulp en sociale en culturele activiteiten.

Dimensie 5: Meedoen

Meedoen is van groot belang voor ouderen. Het gevoel hebben (nog steeds) erbij te horen, serieus genomen te worden. Belangrijk daarbij is dat de ouderen interesse houden in de maatschappij. Digitale vaardigheden spelen hierbij een grote rol: weten waar en hoe je informatie kunt krijgen, over je wijk of over je gezondheid. Maar ook voor het onderhouden van sociale contacten is het belangrijk dat ouderen met internet kunnen omgaan.

Bij deze dimensie is verder van belang dat gemeente en zorgorganisaties aandacht hebben voor specifieke wensen en behoeften van verschillende doelgroepen, zoals mensen met een migratieachtergrond of LHBTIQ+'ers.

Voorbeeld

Ontmoeten kan via Huizen van de wijk en via de Zonnebloem. Het Odensehuis en het Alzheimer Trefpunt zijn er speciaal voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Initiatieven als Heen en Weer en de Groen-Grijsbus bieden vervoer voor ouderen. Voor het stimuleren van digitale vaardigheden is er de Compaan-tablet, waarmee ouderen mentaal actief blijven en contact onderhouden met naasten.

Dimensie 6: Dagelijks functioneren

Dagelijks functioneren gaat over de dagelijkse gang van zaken in en om het huis. Het gaat over zorgen voor jezelf, fysiek en mentaal. En dus over je grenzen kennen, weten wat je kan en niet kan, goed omgaan met je tijd. Het gaat ook over hulp kunnen vragen als je iets zelf niet (meer) kunt. In Zuid werken het stadsdeel, ouderen, informele netwerken en zorg- en welzijnspartners samen om vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Belangrijk daarbij zijn de sleutelfiguren in de wijk, die de toegang van ouderen tot het aanbod kunnen faciliteren.

Voorbeeld

Het Sociaal Loket van de gemeente geeft informatie, advies en ondersteuning. Ouderen kunnen hier ook hulp in de huishouding en hulpmiddelen aanvragen. De sociaal werkers van Puur Zuid kennen het aanbod in het stadsdeel goed en houden inloopsprekuren. Via Burenhulp en Voor elkaar in Zuid helpen vrijwilligers buurtbewoners met kleine klusjes, boodschappen doen, doktersbezoek of een wandelingetje door de wijk.

Tot slot

Doel van de beschrijvingen hierboven is dat we met elkaar in gesprek gaan over het aanbod van en voor ouderen in ons stadsdeel. Onderstaande vragen kunnen telkens leidraad zijn in deze gesprekken.

- Wat is nog nodig en gewenst uitgaande van de vraag en behoeften van de verschillende doelgroepen. Welke doelgroepen en activiteiten missen in het aanbod?
- Wat zijn de mogelijkheden voor samenwerking of combinaties van doelen?
- Hoe bevorderen we deskundigheid en onderlinge samenwerking?
- Hoe krijgen we ouderen en andere betrokkenen aangehaakt?

Meer focus, meer impact, daar werken we naar toe. Zo willen we met elkaar voorbereid zijn op een groeiende groep ouderen in Amsterdam Zuid en met elkaar zorgen dat zij prettig en gezond verder oud kunnen worden, met de juiste zorg en ondersteuning waar en wanneer nodig. Jullie aanvullingen, suggesties en ideeën zijn welkom.

Dit stuk is tot stand gekomen in samenwerking met:

- GGD Amsterdam
- Cordaan
- Evean
- Elaa
- Wijkzorg Amsterdam