

# Acht keer samenwerken

1 2 3 4  
5 6 7 8

Ouderen en onderzoekers over participatie in projecten



# Acht keer samenwerken

Ouderen en onderzoekers over participatie in projecten

## Colofon

Deze uitgave is tot stand gekomen met financiële steun van ZonMW vanuit het Nationaal Programma Ouderenzorg.

Voor meer informatie over het Nationaal Programma Ouderenzorg zie: [www.nationaalprogrammaouderenzorg.nl](http://www.nationaalprogrammaouderenzorg.nl)

### Concept en samenstelling

Nynke Wilbrink

### Tekst

Suus van Geffen

### Grafisch ontwerp en illustraties

WIM ontwerpers, Den Haag

### Druk

Zwaan printmedia, Wormerveer

© CSO, mei 2012



# WOORD VOORAF

In 2008 ging het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) van start in opdracht van het ministerie van VWS. Het doel: de kwaliteit van de zorg voor ouderen verbeteren door samenhangende zorg te ontwikkelen, die beter is afgestemd op de individuele behoeften van ouderen. De rol van ouderen binnen ouderenprojecten is daarom van groot belang. **Ouderen weten als geen ander welke oplossingen voor hen werken en welke niet.** Het is echter niet vanzelfsprekend dat ouderen een rol hebben in projecten die hen aangaan. En als ze participeren, is de manier waarop nog niet altijd een uitgemaakte zaak. Wanneer is hun meerwaarde het grootst? En hoe kan de samenwerking zo worden vormgegeven dat zowel de ouderen als de projectleiders en onderzoekers optimaal tot hun recht komen in hun eigen rol?

In het project Krachtig Cliëntenperspectief bieden CSO (de koepel van ouderenorganisaties) en Zorgbelang Nederland handvatten om die samenwerking vorm te geven. Bijvoorbeeld door het ontwikkelen van het Handboek ouderenparticipatie en het geven van trainingen en advies. Ook deze uitgave is een van die handvatten. Aan de hand van acht voorbeelden uit de praktijk, zowel van binnen als buiten het NPO, worden verschillende samenwerkingsvormen beschreven. Zo is er het voorbeeld van ouderen die zelf het initiatief nemen om een project te starten en daar professionals bij betrekken. Ook zijn er ouderen die zelf andere ouderen interviewen over hun kwaliteit van leven en ouderen die in samenwerking producten ontwikkelen om de gezondheid te verbeteren of de politiek beïnvloeden door een visie op de toekomst van de ouderenzorg te formuleren. Speciale aandacht gaat in deze uitgave uit naar projecten waarin samenwerking gezocht wordt met ouderen die vaak lastiger te bereiken zijn, zoals oudere migranten of ouderen met een verstandelijke beperking. Daar liggen nog extra uitdagingen om te komen tot samenwerking. **De verschillende betrokkenen bij de projecten delen hun ervaringen en geven hun gouden tips.**

De rode draad in deze acht projecten? Alle betrokkenen zien meerwaarde in de samenwerking. Het eindresultaat wordt er namelijk beter van. Daarnaast vinden de betrokkenen het ook nog eens leuk. Zoals een van de geïnterviewden aangeeft: **'De samenwerking was een feest en zeer inspirerend voor beide kanten.'** Kortom, doe je voordeel met deze ervaringen van anderen en zoek én geef elkaar de ruimte binnen eigen projecten. Zo komen echte vernieuwingen in zicht!

**Nynke Wilbrink**

Projectleider Krachtig Cliëntenperspectief, CSO

## Project **Als krachten afnemen**

# 1

### **Eigen Kracht-conferenties voor kwetsbare ouderen**

Het project richt zich op Eigen Kracht-conferenties. Een Eigen Kracht-conferentie (EK-c) is een besluitvormingsmodel waarbij de hoofdpersoon – de kwetsbare oudere in dit geval – en zijn sociale kring een plan opstellen rond een hulpvraag. In het project wordt onderzocht welke invloed een EK-c heeft op de eigen regie van de oudere. Het project is geïnitieerd door twee ouderen en wordt uitgevoerd door de Hogeschool van Amsterdam, in samenwerking met de Eigen Kracht Centrale. Het is de bedoeling veertig kwetsbare ouderen een EK-c te laten doorlopen en hen daarover te interviewen.

De uitkomsten geven informatie over de invloed van de EK-c op de ervaren zelfregie van ouderen en over bevorderende en belemmerende factoren hierbij. Op basis van deze informatie worden folders en scholingsmateriaal ontwikkeld.

### **Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:**

- Maak gebruik van de kennis en ervaring van ouderen.
- Geniet van de samenwerking, het is leuk om met ouderen samen te werken en van hen te leren.
- Koppel de onderzoeksuitkomsten terug aan de ouderen. Het doet recht aan hun inzet en stimuleert hun betrokkenheid.

### **Samenwerkingstips voor de oudere:**

- Bespreek met je collega-ouderen welke punten zij van belang vinden in een project. Geef ook kritische opmerkingen door aan de onderzoekers.
- Bespreek met de deelnemende partijen voorafgaand aan het project elkaars verwachtingen.



# OUDEREN ALS REGISSEUR VAN HUN EIGEN LEVEN ÉN VAN HET PROJECT

**Eigen regie is een heet hangijzer als het om het welzijn van ouderen gaat. Dat onderwerp staat dan ook centraal binnen dit onderzoek, dat geheel op initiatief van ouderen wordt gedaan.**

In dit project is sprake van ouderenparticipatie tot ver voorbij de komma. Ita Muller stond samen met haar 'collega' Mia Fiedeldij Dop aan de wieg van het project. 'Mia en ik zijn beiden lid van WOUW, een netwerk van maatschappijkritische vrouwen van vijftig jaar en ouder. We hebben in het verleden zelf al diverse ouderenonderzoeken gedaan, onder andere over eigen regie. Toen het Nationaal Programma Ouderenzorg aankondigde aan de slag te willen met de verbetering van ouderen zorg, zeiden Mia en ik tegen elkaar: 'Daar moeten we wat mee.' Dat leidde ertoe dat we samen met VUmc en de Eigen Kracht Centrale een projectidee hebben geschreven.' Hun streven: een uitvoerend project in combinatie met een onderzoek. 'We wilden niet dat het onderzoek via vragenlijsten zou worden gedaan. Je ziet dat tegenwoordig veel gebeuren, dat er cijfers worden gegeven aan bijvoorbeeld tevredenheid over zorg. Die gaan in de computer en daar rolt dan iets moois uit, bijvoorbeeld een 7,2. Maar wat kun je ermee? Het cijfer zegt niets over het gevoel van mensen en geldt bovendien alleen voor de situatie van vandaag, niet voor die van morgen en daarna.' Het moest daarom een kwalitatief onderzoek worden en de initiatiefnemsters hadden voor de uitvoering daarvan hun oog laten vallen op de Hogeschool van Amsterdam (HvA), Kenniscentrum Maatschappij en Recht. Ita Muller: 'De onderzoekers daar hebben ervaring met dat type onderzoek en dat vonden wij uiteraard van groot belang. We hebben veel gesprekken gewijd aan de inrichting van het onderzoek, onze inbreng en die van de HvA en de Eigen Kracht Centrale. De HvA heeft een projectvoorstel geschreven en nadat ZonMw goedkeuring verleende, konden we aan de slag.'

## Tussen de regels door

Het hart van het project wordt gevormd door het kern-team, bestaande uit de twee initiatiefnemsters, een medewerker van de Eigen Kracht Centrale en onderzoekers van de Hogeschool van Amsterdam. Het kernteam komt

eens in de zes weken bij elkaar om de voortgang te evalueren. De uitvoering van het project is in handen van onderzoekers van de hogeschool. Rosalie Metze, hoofd-onderzoeker en promovenda op dit project: 'We zijn inmiddels van start gegaan met de conferenties en de interviews. In die interviews proberen we zoveel mogelijk aan te sluiten bij wat de ouderen belangrijk vinden. We hebben wel wat onderwerpen die aan bod kunnen komen in het gesprek, maar de ouderen bepalen waar het gesprek over gaat.' De onderzoekers zijn uiteraard geïnteresseerd in de mate van zelfregie, maar het is niet eenvoudig om die informatie daarover boven water te krijgen. 'We merken dat het lastig is voor ouderen om daarop te reflecteren', zegt de onderzoeker. 'Ze denken daar niet in directe zin over na, het is vrij abstract. Het heeft ook geen zin om er rechtstreeks naar te vragen, dus we laten de mensen praten en moeten zelf tussen de regels doorlezen hoe het gesteld is met die regie.' Ook bij het slagen van de interviews spelen de twee initiatiefnemsters een belangrijke rol. 'Zij weten de oorzaak van waarom een interview lastig kan zijn', zegt onderzoeker Metze, 'en kunnen ons helpen aan een andere insteek. Wonen blijkt bijvoorbeeld een geschikt onderwerp. Dat spreekt tot de verbeelding, omdat veel mensen graag zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen.'

## Wat is kwetsbaar?

In het onderzoek staan kwetsbare ouderen centraal. Over de definitie van wat kwetsbaar is, hebben de twee initiatiefnemsters een duidelijke mening. 'Medici noemen een oudere kwetsbaar als hij één of meer chronische ziektes heeft en dagelijks medicijnen moet slikken', zegt Ita Muller. 'Wij zien dat anders. Voor ons hangt kwetsbaarheid namelijk niet per se samen met ziektes, maar met iemands situatie, die bovendien weer kan veranderen. Als je bijvoorbeeld voor je zieke partner moet zorgen en die zorg is zo zwaar dat je er bijna aan onderdoor gaat en buiten het

maatschappelijk leven raakt, ben je kwetsbaar. In zo'n geval is het prettig om hulp van buitenaf te krijgen, zodat je uit die kwetsbare situatie kunt komen. Andersom kan een chronisch zieke oudere niet kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld omdat hij goed wordt verzorgd. Of je wel of geen chronische ziekte hebt, zegt dus lang niet altijd iets over je kwetsbaarheid.'

Het blijkt niet gemakkelijk om ouderen te vinden die willen meewerken aan een Eigen Kracht-conferentie en daarover willen worden geïnterviewd. 'Een conferentie wordt ingezet als er een probleem is', legt Lineke Joanknecht, regiomanager van de Eigen Kracht Centrale, uit. 'Ouderen erkennen dat feit niet graag, ze schuiven dat besluit voor zich uit. "Het is wel nodig, maar nu nog niet", zeggen ze dan.' Ook Ita Muller ziet dat ouderen aarzelen. 'Ouderen vinden hun situatie geen crisis. Vooral vrouwen vinden dat ze niet mogen klagen.'

### **Uitgebalanceerde samenwerking**

Ondanks dat het lastig is om ouderen te vinden en het onderzoek daardoor langzamer verloopt dan vooraf ingeschat, zijn alle partijen zeer te spreken over het project en de onderlinge samenwerking. 'We zijn heel tevreden', zegt Ita Muller. 'De samenwerking is echt op basis van gelijkwaardigheid. Wat Mia en ik zeggen, wordt altijd meegenomen.' Ook Lineke Joanknecht betitelt de samenwerking als 'buitengewoon plezierig'. 'Ik vind dat het zeer uitgebalanceerd verloopt en de inbreng is volstrekt gelijkwaardig. We hebben daar bij de start van het project ook uitgebreid over gehad, want het is heel belangrijk. Alle partijen hebben bepaalde wensen en belangen en het is goed om die vooraf uit te spreken.'

Ita Muller is eveneens zeer enthousiast over de wijze waarop de Hogeschool van Amsterdam het onderzoek uitvoert. 'Deze vorm van lerend onderzoek is Mia en mij zeer welgevallig en we zijn zeer blij dat de Hogeschool van Amsterdam het onderzoek op deze manier wil doen.' Voor

onderzoeker Rosalie Metzke was het logisch dat de HvA het onderzoek oppakte. 'Wij doen graag iets met vraagstukken uit de praktijk. Dit onderwerp komt bij de ouderen zelf vandaan. De motivatie van Ita en Mia en hun achterban is de reden dat we dit doen. Hun inbreng is zo belangrijk. Het geeft een heel ander – completer – beeld dan we zelf zouden hebben.' Ze ziet de dames als collega's. 'We zitten als gelijken met elkaar om de tafel. Op deze manier met elkaar samenwerken gaat veel verder dan hen af en toe inlichten. We vragen hen om hun mening, misschien is die van hun wel belangrijker dan onze mening.'

## Project 80 in '30



Denktank60+Noord ontwikkelde samen met het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) een cursus voor honderd maatschappelijk betrokken ouderen, afkomstig het noorden van Nederland, die in 2030 tachtig jaar zijn. De cursus diende als aftrap voor een bredere maatschappelijke beweging. Het doel is de ouderen te laten nadenken over de veranderende maatschappij, hun plaats daarin en hen handvatten te geven om de eigen regie te behouden. In vijf cursusmiddagen kregen de cursisten informatie over uiteenlopende onderwerpen. De middagen begonnen met een lezing, die werd gevolgd door een discussie. Denktank60+Noord wil met dit project een olievlek veroorzaken, doordat ouderen in hun eigen omgeving actief zijn en nieuwe vormen van onderlinge solidariteit op gang brengen.

### **Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:**

- Wanneer je door ouderen bij hun project wordt betrokken, laat het initiatief dan bij hen.
- Als ouderen centraal staan in een onderzoek, betrek ze dan zo vroeg mogelijk. Leg je gedachten en ideeën al in de conceptfase aan hen voor. Maak ouderen mede-eigenaar van het onderzoek.

### **Samenwerkingstips voor de oudere:**

- Heb niet teveel onzorg voor onderzoekers. Eis je plek en laat je niet onderschoffelen.
- Heb je een goed idee voor een project of onderzoek, betrek dan organisaties erbij en maak hen mede-eigenaar van het project.



## HONDERD OUDEREN WIJZER ONDERWEG NAAR 2030

**Wat hebben ouderen in 2030 nodig om een goed leven te leiden? Om die vraag te kunnen beantwoorden, moet je als oudere weten wat je wil. En ook belangrijk: weten wat ouder worden betekent. Op initiatief van Denktank60+Noord bogen honderd zestigplussers van vandaag zich over deze kwesties van morgen.**

Eigen regie staat centraal in dit project. Niet alleen wat de inhoud betreft, maar ook qua organisatie. Het project 80 in '30 is voor én door ouderen. 'Het project is geïnitieerd door de Denktank60+Noord, een gezelschap van ouderen tussen de 63 en 78 jaar', vertelt Joop Belderok, sociaal gerontoloog en lid van de denktank. 'We maken ons zorgen over de positie van kwetsbare ouderen. Realiseren we ons wel voldoende wat het betekent om ouder te worden, bijvoorbeeld op ethisch, demografisch en lichamelijk gebied? We willen ouderen inzichten bieden en ze met die kennis in beweging laten komen, zodat ze de regie over hun leven en leefomgeving kunnen blijven voeren.' Het idee voor de cursus was geboren. Voor de inhoudelijke kennis klopten de denktankleden aan bij het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). 'Wij hebben de vraagstelling geformuleerd', vertelt Joop Belderok, 'en hebben het UMCG gevraagd om mee te denken over de inhoud.' Die uitnodiging werd enthousiast aanvaard. Gerbrand Izaks, internist Ouderengeneeskunde en coördinator van het Alzheimer Centrum Groningen was een van de professionals die bij het project betrokken raakten. 'Het initiële idee van de denktank was nog vrij ruw en samen hebben we dat verder uitgewerkt. Wat moet er in de cursus aan bod komen? In welke vorm gieten we de cursus? Dat hebben we in overleg bepaald. Het doel was de ouderen theoretische kennis aan te bieden in combinatie met praktische handvatten.'

### Aangenaam verrast

De samenwerking verliep van meet af aan prima. 'Gerbrand Izaks heeft niet alleen meegedacht over de inhoud maar ook een van de vijf lezingen verzorgd', vertelt Joop Belderok. 'Dat heeft hij fantastisch opgepakt. De insteek van zijn betoog was het welbevinden van ouderen te optimaliseren in plaats van alleen hun aandoeningen te genezen.' Internist Izaks valt hem bij 'De leden van Denktank60+Noord zijn bevlogen en

eigenzinnig. Wij hebben vooral een inhoudelijke bijdrage gehad en onderwerpen aangedragen. Daarin hebben we ons in grote mate laten sturen door de wensen van de denktank.' Over bijvoorbeeld de opzet van de cursusmiddagen hadden de denktankleden sterke opvattingen. 'We wilden geen eendimensionale kennisoverdracht', vertelt Joop Belderok. 'Wat we wel wilden, was een introductie van een half uur en vervolgens met elkaar in discussie. Heel concreet dus.' Internist Izaks was aangenaam verrast door de gesprekken en inzichten die tijdens de cursusmiddagen ontstonden. 'Die reacties op mijn lezing waren voor mij het leukste deel van de cursus. Ik heb een verhaal gehouden over de biologische kant van veroudering, over wat veroudering met je lichaam doet. Mijn verhaal maakte veel indruk. Mensen hadden er nooit op die manier tegenaan gekeken en spraken dat besef uit. Die verhalen vond ik zeer ontroerend. Het is mooi om de menselijke kant te horen; de werkelijkheid achter de theorie. Ja, ik was er trots op dat we ruimte hadden voor die gesprekken.' Sowieso vond de internist het interessant om van de ouderen te horen hoe zij tegen bepaalde onderwerpen aankijken. 'Ouderdom wordt vaak weggepraat uit de maatschappij. Mensen spreken tegenwoordig over verzilvering in plaats van over vergrijzing. Alsof ouder worden een schande is, terwijl dat natuurlijk onzin is. Ik vond het mooi om te horen dat ouderen dat ook onzin vinden. Een van de eerste keren dat ik Joop sprak, zei hij: "Ja, natuurlijk heb ik een oude kop, nou en?" De cursisten reageerden op een soortgelijke manier. Je wordt ouder, maar dat maakt je nog geen minderwaardige burger.'

### Van alles weten naar faciliteren

Joop Belderok hoopt dat ouderen meer en meer zelf de verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen leven. 'Ze moeten uit die houding van "los mijn probleem voor me op". Maar dat is lastig, want onze generatie is heel erg

gewend aan de verzorgingsstaat. Het vergt best veel om een onafhankelijke houding te ontwikkelen. Bovendien zijn er twee partijen nodig om die verandering te laten slagen. Instellingen en overheden moeten namelijk afstappen van de rol van allesweter, bedenker en bepaler. In plaats daarvan moeten ze ouderen faciliteren. Maar dat is een langdurig proces.'

Ook Gerbrand Izaks ziet best wat haken en ogen die een evenwichtige rolverdeling tussen ouderen enerzijds en overheid, bedrijven en organisaties anderzijds in de weg staan. 'In de praktijk is vaak sprake van tegengestelde belangen. Een professional kan bijvoorbeeld een project-idee hebben dat al redelijk vastligt. Daarnaast zijn er nog financiële belangen, bijvoorbeeld omdat budgetten op moeten of juist niet. Al die zaken maken het lastig.'

Gelukkig was er in dit project van dat soort belangen geen sprake. Beide heren beschouwen de samenwerking en het project dan ook als geslaagd. 'Een feest', vindt Joop Belderok. 'Het was zeer inspirerend voor beide kanten. De samenwerking verliep prima, omdat de probleemstelling duidelijk was.' Internist Izaks kijkt ook met genoegen terug op het project. 'Ik heb het project als zeer plezierig ervaren. Ten eerste was de samenwerking vruchtbaar en bovendien leidde die tot een goed resultaat. En voor mij persoonlijk geldt dat ik het leuk vond om op een andere manier bezig te zijn met ouderenzorg. Niet omgeven door belangen, subsidiegelden en jezelf profileren, maar "laag bij de grond" bezig zijn met dingen uit de praktijk. Ja, ik zou het zo weer doen.'

## Project Ouderen aan Zet



Mensen die langdurig een beroep moeten doen op professionele zorg hebben wettelijk recht op een zorgplan. Daarin staan bindende zorgafspraken tussen de zorgvrager en de zorgverlener. In het project Ouderen aan Zet onderzoekt Perspectief, kenniscentrum voor inclusie en zeggenschap, samen met partnerorganisaties of het zorgplan een bijdrage levert aan de kwaliteit van leven van ouderen en de zeggenschap over hun leven. Voor dat onderzoek spreken toetsingsteams, die bestaan uit een oudere, een familielid en een professional, met ouderen en zorgverleners. De uitkomsten leiden tot een landelijke studiedag, een eindrapport en een handreiking voor zorgorganisaties en cliënten. Het doel van het project is de kwaliteit van leven van ouderen, zowel thuiswonend als binnen een zorginstelling, te vergroten.

### Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:

- Onderschat het belang van verhalen niet. Ervaringsverhalen van ouderen hebben veel meer impact dan een papieren rapport.
- Creëer in gesprekken met ouderen een sfeer van vertrouwen.

### Samenwerkingstips voor de oudere:

- Onderschat je eigen inbreng niet, maar sta ook open voor de inbreng van professionals. Je kunt veel van elkaar leren.
- Vraag vooraf hoeveel tijd het project je kost en hoeveel ruimte je krijgt voor je inbreng.





## GESPREKKEN TUSSEN GELIJKGESTEMDEN

Ouderen vragen naar hun ervaringen met zorg levert een schat aan informatie op, zeker als je de vragen laat stellen door leeftijdgenoten. Dat is dan ook de reden dat Perspectief ouderen heeft gevraagd deel te nemen aan toetsingsteams.

De projecttitel, Ouderen aan Zet, is niet toevallig gekozen. Het is een project voor en door ouderen, die bij alle fasen van het project betrokken zijn. 'Er zit bijvoorbeeld een vertegenwoordiging van ouderen in de klankbordgroep, maar als we het daarbij hadden gelaten, was dat te minimaal geweest', vertelt Wil Molenaar, projectleider bij Perspectief. 'Daarom hebben we daarnaast nog bijeenkomsten voor ouderen georganiseerd om na te gaan of de kaders van het project klopten. Ook de tussenuitkomsten van de projectonderdelen leggen we aan ouderen voor. En – misschien wel het belangrijkste – in de toetsingsteams zitten ouderen. Zij gaan in gesprek met de ouderen, met mensen uit hun netwerk, met de zorgverleners en met het management. In die gesprekken praten de leden van het toetsingsteam één op één met alle betrokkenen, over kwaliteit van leven en zeggenschap. De centrale vraag aan de oudere is of diegene kan leven zoals hij of zij wil. Helpt het zorgplan daarbij en waarom wel of juist niet? Heel belangrijk in het gesprek is dat de geïnterviewde aangeeft waar hij of zij het over wil hebben. We komen niet met een vragenlijst en het verzoek om de zorg een cijfer te geven. We zijn op zoek naar hun verhalen, hun ervaringen.'

Voor de projectorganisatie was het vanzelfsprekend om ouderen breed te laten participeren in het project. 'Zij zijn de ervaringsdeskundigen', zegt projectleider Molenaar. 'Het zou zonde zijn om zelf het wiel uit te vinden en hun ervaringen niet te gebruiken. Ze hebben een schat aan levenservaring die altijd van pas komt. Direct in het project of als smeerolie in het proces, bijvoorbeeld als motivatie op moeilijke momenten in het project.'

### Steen verleggen

Ook de medewerking van ouderen aan de toetsingsteams is voor projectleider Molenaar en haar collega's niet meer dan logisch. 'Zij kunnen zich als geen ander verplaatsen in de oudere tegenover zich en stellen de juiste vragen. Door

die gelijkwaardigheid tussen interviewer en geïnterviewde ontstaat er een sfeer van herkenning, waardoor de geïnterviewde zich vrijer voelt om te spreken en daarvoor meer vertelt.' Ook bij de voorbereiding van de toetsingsgesprekken bleek de toegevoegde waarde van de participerende ouderen. 'Ze hebben belangrijke accenten aangedragen', vertelt projectleider Molenaar. 'Familie speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol in de vorm van ondersteuning en mantelzorg. De ouderen wezen ons erop dat we niet moeten vergeten dat er ook ouderen zijn die geen familie hebben. Het is heel belangrijk om dat mee te nemen in de gesprekken.'

Piet Jille is een van de ouderen die zal plaatsnemen in een toetsingsteam. 'Ik hoop dat ik tijdens de gesprekken een sfeer van vertrouwelijkheid kan creëren en dat ik van mensen hoor wat ze echt willen vertellen, wat hen beweegt', zo vertelt hij. 'Omdat ik van dezelfde leeftijd ben, is er geen professionele afstand. Ik denk dat het van belang is om tijdens het gesprek te zorgen voor rust, om gejaagdheid te voorkomen.' Meneer Jille is vooral benieuwd naar de mate van eigen regie die mensen hebben. 'Zodra je in een zorginstelling terecht komt, zit je in een andere wereld. Dan ben je afhankelijk. Mag je dan je krantje nog lezen met je kopje koffie eraan, zoals je dat gewend bent? Mag er nog familie langskomen op de momenten dat jij dat wilt? Over dat soort aspecten – de eigen regie, de organisatie van zorg – maak ik me weleens zorgen. Ook in de opleiding van zorgprofessionals is daar wat mij betreft onvoldoende aandacht voor. Ik hoop dat ik door mijn deelname aan het project iets kan bijdragen, dat ik een steen in de rivier kan verleggen.'

### Geen randverschijnsel

Op het moment van schrijven moeten de evaluatiegesprekken door de toetsingsteams nog starten, maar de trainingsmiddagen voor de teamleden zijn inmiddels achter de rug. Tijdens die middagen hebben de professio-

nals en de ouderen van gedachten gewisseld over de ouderenzorg en hebben de ouderen geoefend voor de gesprekken, bijvoorbeeld door middel van rollenspellen. Ook is er gesproken over de manier van samenwerken tussen de professionals en de ouderen in het toetsings-team. 'We zien de ouderen als volwaardige teamleden', zegt projectleider Molenaar. Meneer Jille is blij met die opvatting. 'Als ik zou worden gezien als een soort randverschijnsel was ik afgehaakt. Maar tot nu toe heb ik de indruk dat ik als volwaardig teamlid zal meedraaien. Ze hebben me natuurlijk ook niet voor niets gevraagd. Ik verwacht dat mijn eigenheid en mijn betrokkenheid

worden gewaardeerd. Ik kan mijn steentje bijdragen als het gaat om ouder worden en welke beperkingen dat met zich meebrengt.' Andersom staat hij ook open voor de inbreng van de professionals. 'Uiteraard zullen we van elkaar leren, er zal sprake zijn van wederkerigheid. De professionals hebben ervaring met het houden van evaluatiegesprekken en daar leer ik graag van. Ik zal bij de start eerst hun aanpak observeren, ik zal me niet als haantje de voorste opstellen. Je moet wel je plek weten natuurlijk. Maar stiekem denk ik dat de ouderen die we spreken aan mij meer vertellen dan aan de professionals.'

## Project **Monitoren van fysieke kwetsbaarheden bij ouderen**

# 4

In dit project worden drie apparaten ontwikkeld die ouderen kunnen gebruiken om zelf hun gezondheid in de gaten te houden en eventuele problemen al in een vroeg stadium te signaleren. Het programma biedt drie apparaten die de oudere dagelijks gebruikt. De meetgegevens worden opgeslagen. De weegschaal meet het gewicht en de balans van de oudere. De knijpbal registreert de knijpkracht en een mobiele telefoon registreert hoeveel beweging de gebruiker krijgt. Alle apparatuur is uitgerust met Bluetooth, die ervoor zorgt dat de gegevens worden verzameld in de mobiele telefoon. De gebruiker krijgt via zijn mobieltje feedback op zijn gezondheid. Ook worden de gegevens naar bijvoorbeeld de huisarts of de geriater gestuurd. Bij afwijkende meetgegevens kan deze zorgverlener contact opnemen met de oudere. In het project is het monitorings- en feedbacksysteem ontwikkeld. De bruikbaarheid en acceptatie van dit systeem worden geëvalueerd bij vijftig thuiswonende ouderen.

### **Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:**

- Open communicatie is belangrijk. Probeer een groep te vormen met elkaar en spreek uit wat de collectieve belangen zijn.
- Sta open voor suggesties en wijs advies niet meteen af.
- Pas je taal aan de doelgroep aan en vermijd vakjargon.
- Spreek vooraf verwachtingen uit over de samenwerking.
- Koppel terug aan de ouderen wat je met de inbreng hebt gedaan.

### **Samenwerkingstips voor de oudere:**

- Wees je bewust van de rol die je hebt, qua plichten maar zeker ook qua rechten.
- Kies een project waar je affiniteit mee hebt.
- De op pagina 20 genoemde thermometer is te vinden op: [www.ouderenorganisaties.nl/npoparticipatie](http://www.ouderenorganisaties.nl/npoparticipatie).
- Lees vooraf het boek van CSO: Handboek, participatie voor ouderen in zorg- en welzijnsprojecten. Het boek is op te vragen via [www.ouderenorganisaties.nl/handboek](http://www.ouderenorganisaties.nl/handboek).



## OPTIMALE PRODUCTEN DANKZIJ EEN PARTNERSCHAP

**Het is logisch om bij een project voor ouderen de doelgroep zelf erbij te betrekken. Voor het project Monitoren van fysieke kwetsbaarheden bij ouderen gebeurde dat dan ook. De betrokken ouderen maakten gebruik van die kans en voorzagen de onderzoekers van allerlei adviezen. 'Ik wilde meer doen dan alleen maar luisteren.'**

'Ouderen zijn een zeer specifieke doelgroep', zegt Joan Vermeulen, projectleider en promovenda binnen CAPHRI aan de Universiteit van Maastricht. 'Daarom is het heel belangrijk dat ze meedenken. Zij weten immers zelf het beste waar ze behoefte aan hebben. Bovendien vergroot je door hun inbreng het draagvlak voor de producten.' Om de ouderen te vinden, richtte de onderzoeker zich met haar projectgroep tot het Huis voor de Zorg, dat in Limburg de taak van het ondersteunen van cliëntenparticipatie op zich heeft genomen voor alle NPO-projecten. Esther Stoffers, adviseur bij het Huis voor de Zorg: 'We hebben een doelgroeppanel gecreëerd van ouderen uit de omgeving, die wilden meewerken aan de projecten. Om ouderen uit het panel en onderzoekers en projectleiders bij elkaar te brengen, hebben we een projectenmarkt georganiseerd waar onderzoekers en projectleiders hun project presenteerden. Ouderen konden zich vervolgens aanmelden bij het project van hun keuze.' Een van de aanwezigen was Harry van der Heijden, die interesse had in onder andere het monitoringsproject. 'Ik heb een technische achtergrond, dus dit project was voor mij een logische keuze.' Na de markt volgde een kennismakingsgesprek tussen de onderzoekers van de universiteit, de ouderen en de medewerkers van het Huis voor de Zorg. 'Het was meteen duidelijk dat er een klik was', blikt Harry van der Heijden terug. 'Geen strakke agenda, maar een gemoedelijk gesprek, waarbij we het ook over andere zaken hadden dan het project, om elkaar beter te leren kennen.' Voor hem was het van meet af aan duidelijk dat hij intensief betrokken wilde zijn. 'Ik heb me verdiept in participatie en in wat het inhoudt. Ik wilde echt meedenken, niet alleen maar luisteren. Als het me daarom te doen was, had ik net zo goed de radio kunnen aanzetten.'

Die insteek viel goed bij projectleider Vermeulen en haar collega's. 'Ons doel was een partnerschap te creëren. Ik was heel blij met de betrokkenheid en het enthousiasme van de ouderen. Daar wordt het product immers alleen maar beter van.' Het Huis voor de Zorg, die het traject begeleidde, was enthousiast over de nauwe samenwerking. Adviseur

Stoffers: 'We hebben de projectleden daarin vrijgelaten. De manier van samenwerken en de intensiteit hangen immers af van het project en de projectleden. Maar een partnerschap als dit geeft een grote meerwaarde; het vergroot de betrokkenheid van de ouderen en daarmee hun inbreng.'

### Ruimte voor initiatief

De projectleden zagen elkaar elke twee maanden tijdens een voortgangsbijeenkomst. Projectleider Vermeulen: 'Daar kwamen we terug op wat we de vorige keer hadden besproken en vertelden we wat we met hun feedback hadden gedaan.' Cruciaal, wat Harry van der Heijden betreft. 'Die terugkoppeling is heel belangrijk. Dan krijg je tenminste het idee dat er iets met je adviezen gebeurt. Al kunnen ze natuurlijk niet alles meenemen.' De onderzoeker bevestigt dat. 'Bij elke opmerking vroegen we ons af: wat zouden hiermee kunnen doen? Soms zijn ideeën heel goed, maar je hebt ook te maken met een budget en een planning. Dan probeer je een soort gulden middenweg te vinden.' Dankzij de nauwe samenwerking was er veel ruimte voor initiatief van de ouderen. Harry van der Heijden: 'De onderzoekers stelden onze inbreng op prijs en vroegen ons bovendien om een en ander zelf te organiseren. Zo werd het project ook een beetje ons project.' Hij stelde bijvoorbeeld voor om de onderzoekers te introduceren bij leden van de Katholieke Bond voor Ouderen in Heerlenstad, tijdens het maandelijks koffie-uurtje. 'De onderzoekers kregen daar de kans om over de apparatuur te praten met veertig leden van de doelgroep', vertelt hij. 'Ik had daar echter wel een voorwaarde aan verbonden. De onderzoekers mochten de aanwezigen een paar minuten plenair iets vertellen over het project en daarna moesten ze aanschuiven aan de tafels om met de ouderen van gedachten wisselen. We laten ons immers niet het koffie-uurtje verprutsen door een presentatie van een uur. Het moest wel het gezellige koffie-uurtje blijven.' Op diverse momenten werden de apparaten getoetst door ouderen, mede uit het netwerk van Harry van der Heijden. Een van de zaken die zijn aangepast op advies van de

ouderen, is de keuze voor het type mobiele telefoon. 'Aanvankelijk hadden we gekozen voor een mobiele telefoon met toetsenbord', vertelt Joan Vermeulen. 'Die oplossing bleek echter toch nog te moeilijk, mede omdat de doelgroep niet gewend is aan een mobieltje.' Harry van der Heijden vult haar aan: 'Het was beter om over te stappen op een smartphone, met een groot scherm. Dat is voor ouderen beter te zien en daarom gemakkelijker te bedienen.'

### Oprechte discussie

Onderzoeker Vermeulen is heel tevreden over de opbrengst van de samenwerking met de ouderen. 'Niet alleen inhoudelijk heeft het waardevolle informatie opgeleverd, ik vond het ook leuk en leerzaam voor mezelf. Het voelt goed om op deze manier samen te werken, om aandacht te besteden aan de mensen voor wie je iets ontwikkelt. Een leerzaam aspect was de andere benadering dan bij een "gewoon" onderzoek. Bij een regulier onderzoek aan de universiteit werk ik op een andere manier, met onderzoekers die ik in vaktaal kan aanspreken. De samenwerking met de ouderen vergde een andere aanpak. Bijvoorbeeld tijdens de projectvergaderingen: wat vraag ik, hoe vraag ik het, hoe werk ik de notulen uit? Je moet je bewust zijn van de doelgroep. Bij deze groep mensen konden we niet aankomen met onderzoeksjargon.'

Ook Harry van der Heijden kijkt met tevredenheid terug. 'Ik heb de samenwerking als zeer prettig ervaren. Ook inhoudelijk hebben we ons steentje kunnen bijdragen. De onderzoekers hadden bovendien goed in de gaten dat we niet kritisch waren om maar kritisch te zijn, maar dat onze opmerkingen voortkwamen uit de wens om samen tot goede producten te komen. Ik heb bijvoorbeeld hele fundamentele vragen gesteld, waarover vervolgens een oprechte discussie ontstond. Zo hebben we gesproken over het basisidee van de onderzoekers dat de gebruiker de mobiele telefoon altijd bij zich moet dragen. Ik vroeg me af of ze dat wel echt doen; mensen bewaren hun telefoon immers ook vaak in hun tas. Het was prettig om daar een open discussie over te kunnen hebben.' Om de ouderen te helpen gedegen advies te geven over het

project goed, ontwikkelde het Huis voor de Zorg een thermometer. Adviseur Stoffers: 'We hebben samen met het doelgroepenpanel tien kwaliteitscriteria vastgesteld waaraan zorg voor ouderen in een kwetsbare positie moet voldoen. De vraag was: in hoeverre voldoet het project aan elk criterium? Er waren drie meetmomenten: bij de start van het project, tussentijds en aan het einde. Met hulp van de thermometer konden de participanten de projectleiders van een goed onderbouwd advies voorzien.' Harry van der Heijden is zeer te spreken over de begeleiding van het Huis voor de Zorg. 'Die thermometer heeft zeker bijgedragen aan een goede inbreng van ons als ouderen.'

### Verwachtingen uitspreken

Tevredenheid alom, al hebben de betrokkenen ook wat aandachtspunten voor een volgende keer. Adviseur Stoffers: 'Ik denk dat we vooraf nog beter de verwachtingen duidelijk hadden moeten maken, over wat participatie inhoudt, welke rol de ouderen hebben en wat er van hen wordt verwacht.' Harry van der Heijden beaamt dat. 'Voor goede samenwerking is het van belang dat de oudere die rol op zich neemt en zich ervan bewust is dat hij die rol heeft. Daarbij gaat het niet alleen om verplichtingen – wat hij moet doen – maar ook om mogelijkheden. Door een goede samenwerking is de opbrengst ervan veel groter. Ik heb voorafgaand aan het project het boek van CSO gekregen – Handboek, participatie voor ouderen in zorg- en welzijnsprojecten. Dat boek bevat heel veel informatie en daar had men meer mee kunnen doen.' Ook onderzoeker Vermeulen erkent dat er bij de start nogal gezocht is naar de juiste vorm van samenwerking. 'We hebben geen expliciete afspraken gemaakt over wie welke rol op zich zou nemen. Ik denk dat het beter was geweest om vooraf de verwachtingen uit te spreken, alleen al voor de bewustwording. Dan weet iedereen wat de mogelijkheden zijn. Je kunt bijvoorbeeld voor het kennismakingsgesprek "de samenwerking" als insteek nemen, in plaats van het project zelf. Een andere benadering, die voor onderzoekers misschien minder voor de hand ligt, maar het levert je wel veel op.'

## Project Visietraject over ouderenzorg



In 2012 is het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) vier jaar onderweg. In die context heeft CSO, koepel van ouderenorganisaties, samen met de Nederlandse Federatie van Universitair Medische centra (NFU) en ZonMw een visiestuk opgesteld over de toekomst van de ouderenzorg. Om tot dat visiestuk te komen, heeft CSO tijdens twee sessies met ouderen gesproken over dit onderwerp. De kernvraag tijdens de eerste sessie was: wat is goede ouderenzorg? Tijdens de tweede sessie werd ingegaan op: hoe organiseren we goede ouderenzorg? Twaalf ouderen hebben tijdens de twee bijeenkomsten meegedacht en -gepraat over de twee vragen. Hen was gevraagd voorafgaand aan de eerste sessie al na te denken over bepaalde thema's,

om zo de tijd met elkaar optimaal te kunnen benutten. Het visiedocument is inmiddels aangeboden aan staatssecretaris Veldhuijzen van Zanten, van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Behalve het visiedocument is er een nevenproduct voortgekomen uit de sessies, namelijk een grote kaart met daarop de speerpunten voor ouderenzorg vanuit het perspectief van ouderen zelf. Deze kaart is door CSO verspreid onder netwerken van het NPO en onder lokale belangenbehartigers.

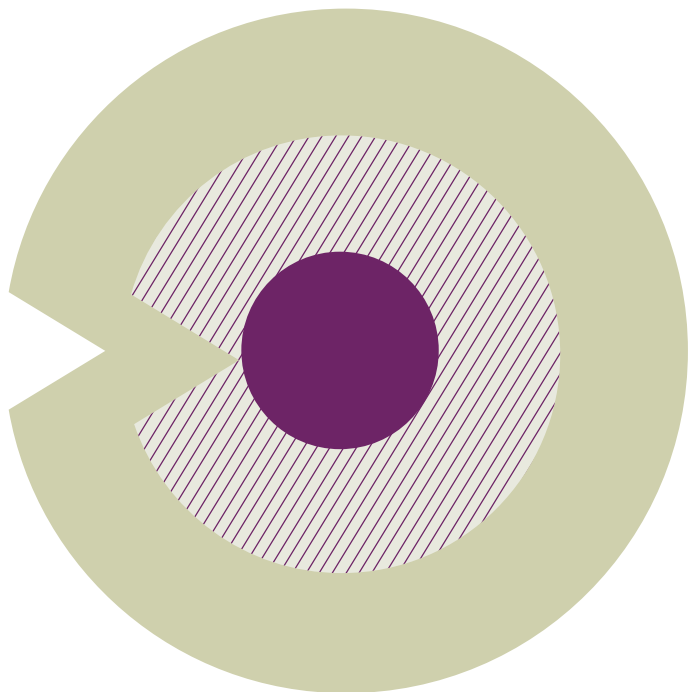
### Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:

- Neem voldoende tijd voor het project of proces. Dat komt het eindproduct ten goede.
- Laat de ouderen vooraf nadenken over wat zij belangrijk vinden. Zo krijg je goed inzicht in de kernpunten en thema's.
- Koppel (voorlopige) resultaten steeds terug naar de ouderen. Ze kunnen aangeven of hun inbreng goed is begrepen en er ligt een basis voor een volgende stap.
- Betrek ouderen in een vroeg stadium bij het project. Dan is hun meerwaarde het grootst.

### Samenwerkingstips voor de oudere:

- Vraag voldoende tijd om je voor te bereiden.
- Sta open voor ideeën van anderen, die kunnen jou op weer nieuwe ideeën brengen.

De visiekaart en het visiedocument zijn te vinden op [www.ouderenorganisaties.nl/visie](http://www.ouderenorganisaties.nl/visie)



## NIET VÓÓR OUDEREN, MAAR DÓÓR OUDEREN

Hoe moet de ouderenzorg eruit zien in 2025? Dat was de centrale vraag van het visiestuk. CSO besloot de vraag voor te leggen aan de doelgroep zelf. De ouderen lieten hun stem nadrukkelijk horen. Niet alleen door suggesties te doen, maar ook door aan te geven welke thema's van groot belang zijn.

Ouderen nadrukkelijk betrekken bij ouderenvraagstukken, past helemaal in het gedachtegoed van CSO. Het was voor senior beleidsmedewerker Anneke van der Vlist, dan ook logisch om met ouderen van gedachten te wisselen over de toekomst van ouderenzorg. 'De inbreng van ouderen is noodzakelijk', stelt ze. 'Je moet niet voor ouderen denken, ze kunnen heel goed zelf aangeven wat voor hen belangrijk is.' Toch vond Gonny de Vries, een van de aanwezige ouderen, het nog niet eenvoudig om aan te geven hoe de zorg er in 2025 uit moet zien. 'Ik zit weliswaar in de doelgroep, maar de ontwikkelingen gaan zo snel dat het lastig is om concreet aan te geven waar ouderenzorg tegen die tijd aan moet voldoen. De situatie is in 2025 heel anders dan nu. Er zullen dan veel meer zorgvragers zijn en minder zorgverleners. Dat maakt het onderwerp best lastig.' Toch heeft ze het gevoel dat ze een bijdrage heeft kunnen leveren aan de visie. 'Ik heb aangegeven wat ik vind dat belangrijke onderwerpen zijn en waarop de nadruk moet liggen. Eigen regie bijvoorbeeld en dat ouderen goed geïnformeerd zijn. Als er zorg beschikbaar is, maar ouderen weten niet dat het bestaat, valt er weinig te kiezen. Daar zouden zorginstaties meer werk van moeten maken. Ook de integratie van zorg, welzijn en wonen vind ik heel belangrijk. Die onderwerpen moet je niet los zien van elkaar, het komt immers allemaal bij één persoon samen.'

### De rode draad

Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen, waren de ouderen geworven uit allerlei verschillende netwerken. 'Dat hebben we uiteraard gedaan om te zorgen dat zoveel mogelijk ouderen waren vertegenwoordigd', licht beleidsmedewerker Van der Vlist toe. 'De aanwezige ouderen kwamen uit alle hoeken van Nederland en waren zowel van autochtone als van allochtone komaf.' Gonny de Vries is zeer te spreken over die aanpak. 'Dat vond ik een goede keuze. Al merk je tijdens die gesprekken wel dat het niet echt uitmaakt waar je woont, ouderen hebben ongeacht

hun woonplaats dezelfde wensen en ideeën over ouderenzorg. Hoewel de allochtone ouderen wel suggesties aandroegen die voor mij nieuw waren, bijvoorbeeld dat het enorm helpt als zorginstellingen hun personeel trainen in het omgaan met diversiteit onder ouderen.' De uitdaging tijdens de sessies was om uit alle input de rode draad te halen. Ingeborg Meijer is verbonden aan de Universiteit Leiden en heeft het visiestuk geschreven. Zij was bij beide sessies aanwezig. 'Ik vond de bijeenkomsten heel nuttig. De input van de ouderen is van grote invloed geweest op het uiteindelijke document. Zo legden ze bijvoorbeeld veel nadruk op eigen regie en zeggenschap. Het maakt een groot verschil of je iemands verhaal hoort over zijn ervaring met zorg of dat je dat op papier leest. De toon is heel anders en als iemand het je vertelt, heeft het veel meer impact. De input van de ouderen vormde mijn kapstok voor het visiestuk. Bij alles wat ik schreef, vroeg ik me af: zouden ouderen het hiermee eens zijn? Ik heb de eerste versie naar mijn ouders gestuurd, die zijn tachtig jaar. Mijn moeder las het en zei me: "Dit is precies zoals ik erover denk." Er zijn zoveel onderzoeken gedaan en rapporten verschenen die vóór ouderen zijn bedacht en uitgevoerd. In dit geval hebben ouderen echt hun stempel gedrukt op het document. Zonder hun input was zeggenschap bijvoorbeeld een randvoorwaarde geweest in het rapport, in plaats van een aparte paragraaf zoals nu.'

### Meer tijd

Beleidsmedewerker Van der Vlist is zeer enthousiast over de bijdrage van de ouderen. 'Ze hebben inhoudelijk veel bijgedragen en waren gemotiveerd en goed voorbereid. Het waren intensieve sessies. We hebben hard doorgewerkt, zonder al teveel pauzes. Ik kreeg achteraf positieve reacties, dat ze het leuk vonden om mee te denken en dat ze het prettig vonden dat ze serieus werden genomen. Een aantal ouderen heeft meegelezen met het gezamenlijke document. Dat hield mij scherp toen ik met de NFU

en ZonMw onderhandelingen moest voeren over de definitieve tekst. Dankzij de gezamenlijke inbreng wordt het visiestuk ook gedragen door ouderen.' Hoewel ze alle drie enthousiast zijn over het project en de samenwerking, hebben ze wel wat verbeterpunten voor een volgende keer. 'Tijd was een factor van belang in dit proces', zegt beleidsmedewerker Van der Vlist. 'Doordat het document snel bij de staatssecretaris moest liggen, hadden we weinig tijd om de visie samen met ouderen te ontwikkelen. Toch was dat onze ambitie. Dit betekende dat we binnen de strakke deadline flink wat van de ouderen hebben gevraagd en we niet op alles zo diep hebben kunnen ingaan als we wilden. Als ik nu zie wat we toch in twee sessies hebben neergezet, zou een krappe deadline me er een volgende keer dan ook niet van weerhouden om het traject toch in te gaan. Maar idealiter hadden we meer tijd gehad en hadden we er nog meer uit kunnen halen.' Ook Gonny de Vries denkt dat meer tijd beter was geweest. 'We hebben zo snel over zoveel onderwerpen moeten adviseren, dat sommige zaken daardoor onderbelicht zijn gebleven. Zaken als netwerkversterkingen en de sociale

kaart mis ik bijvoorbeeld in het rapport. Als we meer tijd hadden gehad, was dat zeker aan bod gekomen. Wanneer je langer de gelegenheid krijgt om met elkaar van gedachten te wisselen over een onderwerp, kom je bovendien weer op nieuwe inzichten en ideeën die je in eerste instantie nog niet had. Nu moesten we vaak na tien minuten alweer naar een volgend onderwerp. Dan mis je die verdieping.' De korte tijd speelde Ingeborg Meijer ook parten, zij het op een ander gebied. 'Ik had graag input gehad van onderzoekers en zorgverleners. Zij hadden dan kunnen aangeven welke ideeën van de ouderen wel en niet werken. Met die informatie had ik in het rapport een completer beeld kunnen geven.' Beleidsmedewerker Van der Vlist is het met haar eens. 'Die informatie was zeker van toegevoegde waarde geweest. Een andere optie was het traject, en dus ook de sessies, gezamenlijk doen, maar ik weet niet of de ouderen dan goed uit de verf waren gekomen. Zij waren bij gezamenlijke gesprekken misschien ondergesneeuwd geraakt. En daar is hun input te belangrijk voor.'

## Project Marokkanen, Mantelzorg en Medicijngebruik



Oudere migranten vormen een kwetsbare groep ouderen, omdat ze voor zorginstellingen, gemeenten en patiëntenorganisaties lastig bereikbaar zijn. Om toch met deze groep in contact te komen, heeft het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) samen met Marokko Media het project Marokkanen, Mantelzorg en Medicijngebruik opgezet. De basis voor het project is de website [www.zorgvoorjeouders.nl](http://www.zorgvoorjeouders.nl), waar Marokkaanse mantelzorgers informatie kunnen vinden. In focusgroepen is met deze mantelzorgers gesproken over behoeftes van de doelgroep en verbeteringen van de website. Vanaf 2013 komen versies in de lucht voor Turken, Chinezen en Creoolse en Hindoestaanse Surinamers. Ook werkt de projectgroep momenteel aan de wetenschappelijke onderbouwing van de informatie op de website.

### Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:

- Maak gebruik van sleutelfiguren om allochtonen te bereiken.
- Toon respect en oprechte belangstelling voor hun cultuur.
- Zorg voor 'hybride' projectmedewerkers in de deelnemende organisaties.
- Dompel jezelf onder in de doelgroep.
- Maak de deelnemende allochtonen eigenaar van het project om de samenwerking zo optimaal mogelijk te maken.

### Samenwerkingstips voor de oudere:

- Heb vertrouwen in de onderzoeker, je bent geen excuustruus.
- Stel vragen als je iets niet goed begrijpt.
- Als deelnemer ben je volkomen gelijkwaardig.



## DE KINDEREN ALS SLEUTEL TOT SUCCES

**De groep oudere migranten in Nederland groeit en wordt bovendien steeds ouder. Dat betekent dat ze ook meer zorg nodig hebben. Omdat ze moeilijk bereikbaar zijn, is het lastig vast te stellen aan wat voor zorg deze groep behoefte heeft. De oplossing blijkt te liggen in samenwerking met hun kinderen.**

Wie een project start voor allochtone ouderen en in dat project met deze groep wil samenwerken, stuit op aardig wat hobbels. Want hoe kom je in contact met hen en hoe haal je ze over om mee te werken? 'Allochtone ouderen zijn voor ons moeilijk bereikbaar', zegt Marco D'Agata, senior adviseur Innovatie bij het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) en projectleider van het project Marokkanen, Mantelzorg en Medicijngebruik. 'Zij maken geen of weinig gebruik van de zorgloketten die we in Nederland hebben. Bovendien zijn ze huiverig om mee te doen aan projecten als deze.' Om toch de behoeftes van de doelgroep te achterhalen, zocht het projectteam contact met hun kinderen.

'In tegenstelling tot hun ouders is de nieuwe generatie allochtonen wel heel beweeglijk', vertelt de projectleider. 'We hebben er daarom voor gekozen de jongeren als sleutel te gebruiken. Omdat zij veel optreden als tolk voor hun ouders, bijvoorbeeld bij een bezoek aan de huisarts, weten ze veel van de gezondheid van hun ouders.'

### Cultuurverschil

De sleutel tot succes bleek onderdompeling in de doelgroep. Er werd contact gelegd met Marokko Media, een website met 50.000 unieke bezoekers per dag. Projectleider D'Agata: 'Deze portal bood ons de kans om in contact te komen met de mantelzorgers. Als je mensen kent die allochtonen kennen, leg je veel gemakkelijker contact.'

Het plan was om focusgroepen te organiseren, waarin de projectleden het gesprek wilden aangaan met de mantelzorgers, over hoe voor hun mantelzorg werkt, om met die informatie de website [www.zorgvoorjeouders.nl](http://www.zorgvoorjeouders.nl) aan te passen. De Nederlandse aanpak van gestructureerd plannen moesten de projectleden echter laten varen. 'Ondanks dat de meesten van de Marokkaanse mantelzorgers in Nederland zijn geboren, is het cultuurverschil met Nederlanders groot', stelt projectleider D'Agata.

'Ik had daar vooraf uiteraard wel over nagedacht, maar hoe groot het verschil was, ontdekten we pas tijdens het project zelf. Bij het plannen van de focusgroepen bleek bijvoorbeeld dat de Nederlandse manier van werken – je plant een bijeenkomst over een paar weken en nodigt mensen uit om te komen – voor deze groep niet werkt. Het gaat namelijk andersom. Je gaat ruim op tijd voorbereiden, alle professionals houden meerdere dagen in een bepaalde week vrij en op een gegeven moment krijg je vanuit de groep allochtonen een dag en tijdstip door waarop iedereen kan. Als je je aan die gang van zaken aanpast, werkt het prima.'

### Buddy's

Een van de aanwezige mantelzorgers was Farah Toutouh, die geregeld met haar moeder meegaat naar de huisarts en het ziekenhuis. 'Ik tolk voor haar, omdat ze bijna geen Nederlands spreekt. Ze verstaat het wel, maar kan zich niet verstaanbaar maken.' Tijdens het gesprek met de projectleiders werd er gesproken over hoe zorginstellingen met de ouderen in contact kunnen komen en waar de ouderen behoefte aan hebben. Farah Toutouh: 'We hebben bijvoorbeeld de suggestie gedaan om buddy's aan te stellen, die vrijwillig of betaald kunnen tolken voor ouderen. Niet alle ouderen hebben namelijk kinderen die dat voor hen kunnen doen. Verder hebben we uitgelegd hoe je Marokkaanse ouderen het beste kunt benaderen, namelijk via persoonlijk contact. Als Marokkanen zoals ik in hun eigen buurt aanbellen bij ouderen, persoonlijk een Marokkaanse folder afgeven en daarbij wat uitleg geven, werkt dat veel beter dan wanneer een Nederlander dat doet. Marokkaanse ouderen vertrouwen iemand uit hun eigen cultuur die hun taal spreekt nu eenmaal veel sneller dan een Nederlander. Een Nederlandse folder door de bus doen, heeft geen zin. Die wordt niet gelezen.' Projectleider D'Agata en zijn collega's waardeerden de informatie zeer. 'Op basis van hun informatie passen we

de site aan. De buddyfunctionaliteit komt bijvoorbeeld in de volgende versie. Verder weten we dat beeldmateriaal goed werkt bij deze groep, dus we plaatsen informatieve filmpjes op de site. Het spreekt voor zich dat we iets doen met hun mening, anders haken ze af.'

### Deel van de doelgroep

De sleutel tot succes is wat projectleider D'Agata betreft contact leggen met 'hybride figuren'. 'Dat zijn mensen die als het ware heen en weer pendelen tussen twee werelden, in dit geval de Marokkaanse en de Nederlandse. Zo ben ik zelf als allochtoon werkzaam bij het IVM. Via Marokko Media, waar ook een Nederlandse socioloog werkt, hebben we contact kunnen leggen met de doelgroep. Je moet deel gaan uitmaken van de doelgroep, dan werkt het. Ik zie weleens blanke onderzoeksgroepen die bezig zijn met diversiteit. Dat vind ik de verkeerde aanpak, omdat je dan alleen maar óver allochtonen spreekt en niet mét.' Zijn streven is dat de mantelzorgers 'eigenaar' worden van de website. 'Daarmee zetten we hen zo hoog mogelijk op de participatieladder.'

Behalve informatie geven was er voor de allochtone mantelzorgers ook informatie te halen. 'Ik heb er zeker iets van opgestoken', zegt Farah Toutouh. 'Ik hoorde bijvoorbeeld dat ouderen een pas kunnen aanvragen waarmee ze gratis kunnen reizen. Dat had ik nooit eerder gehoord.' Ze maakt veel gebruik van de website. 'Er is heel veel informatie op internet beschikbaar, maar vaak weet je niet waar je moet zoeken. Op [www.zorgvoorjeouders.nl](http://www.zorgvoorjeouders.nl) staat het allemaal bij elkaar.'

### Uit de taboesfeer

Nu de website 'staat', werkt de projectgroep aan de volgende stap: de wetenschappelijke onderbouwing en de samenwerking met huisartsen en zorgaanbieders. 'Door de handen ineen te slaan, kunnen we hopelijk een ogenschijnlijke kloof dichten', legt projectleider D'Agata uit.

'Wellicht is het mogelijk om zorg via de site aan te bieden. Op thuiszorg rust bijvoorbeeld een taboe onder Marokkaanse ouderen. Door respectvolle ervaringsverhalen van Marokkanen over thuiszorg op de site te zetten, kunnen we die vorm van zorg hopelijk uit de taboesfeer halen.'

Sandra Schouten is beleidsmedewerker bij zorgorganisatie Florence die in Den Haag en omstreken onder andere actief is op het gebied van thuiszorg. 'We zijn in de fase van verkenning; kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen. De projectgroep wil graag contacten leggen met zorgorganisaties en wij willen graag weten hoe we de zorg voor allochtone ouderen het beste kunnen aanpakken. Dankzij de website en het netwerk van de projectgroep hebben we de kans om die vraag aan een grote groep voor te leggen.' Ze geeft voorbeelden van onderwerpen waar Florence meer over zou willen weten. 'Geestelijke gezondheidszorg, hoe je iemand tegemoet treedt en het eten, daar spelen vaak cultuurspecifieke kwesties. Welke specifieke wensen hebben oudere migranten daarbij?' Daarnaast ziet ze nog een ander voordeel aan de samenwerking. 'Via de site kunnen we meer bekendheid geven aan wat we voor mensen kunnen betekenen en zijn we bovendien beter vindbaar. Zo kunnen we meer oudere migranten bijstaan met onze zorg. Het is belangrijk om dat goed te regelen. Door de taal- en kennisachterstand zijn allochtone ouderen nog kwetsbaarder. Via hun kinderen en andere tussenpersonen kunnen we beter achterhalen waar hun zorgbehoeftes liggen.'

## Project De levensvisie van oudere migranten en Welzijn Nieuwe Stijl



Swon, het seniorennetwerk in Nijmegen heeft samen met de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) onderzoek gedaan onder oudere migranten. Het onderzoek maakte deel uit van het Wmo-programma Beter in meedoen. In totaal zijn 32 Surinaamse, Marokkaanse, Molukse, Turkse, Indische en Antilliaanse ouderen geïnterviewd over hun behoeften op het gebied van wonen, zorg en welzijn. HAN-studenten van de opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening hebben 18 interviews gedaan, de medewerkers van Swon namen de overige 14 interviews af. Met de resultaten van het onderzoek wil Swon de ondersteuning op het gebied van welzijn, wonen en zorg voor oudere migranten en hun kinderen verbeteren.

### Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:

- Neem betrokkenen serieus en maak geen misbruik van de vrijwillige inzet van mensen. Houd de samenwerking zo gelijkwaardig mogelijk.
- Bezoek ouderen thuis. Zo creëer je een vertrouwensband.
- Vraag niet altijd dezelfde sleutelfiguren. Mensen worden snel overvraagd en bovendien kan het leiden tot een te eenzijdig beeld van de doelgroep.
- Verspreid de onderzoeksuitkomsten niet alleen onder de partijen die betrokken waren bij het onderzoek, maar communiceer ze voor een doeltreffend resultaat ook naar de gemeente (beleidsmakers), wooncorporaties, welzijnsinstellingen, et cetera.

### Samenwerkingstips voor de oudere:

- Kijk niet alleen naar wat een organisatie van je verwacht tijdens het onderzoek, maar ook naar wat men te bieden heeft. Een organisatie kan je helpen je doel te bereiken. Zo help je elkaar en maak je er een win-winsituatie van.





## ERVARINGEN UIT ALLE HOEKEN VAN DE WERELD

**Wat hebben oudere migranten nodig om prettig te kunnen leven en van hun oude dag te kunnen genieten? Dat vroeg Swon het seniorennetwerk zich af. Een terechte vraag, zo bleek, want deze groep ouderen heeft vaak met andere problematiek te maken dan Nederlandse ouderen.**

Zo kan er sprake zijn van een taalbarrière waardoor ze niet optimaal gebruik kunnen maken van de voorzieningen. Ook kampen oudere migranten soms met heimwee naar hun geboorteland, hebben ze een beperkt sociaal netwerk, een onvolledige AOW en weten ze niet altijd de weg te vinden naar professionele hulp. 'Bij Swon merkten we dat oudere migranten weinig hulp vragen', vertelt Conny van der Aalsvoort, stafmedewerker van Swon en projectleider van het onderzoek. 'Om hen beter van dienst te kunnen zijn, wilden we graag weten waar deze groep ouderen behoefte aan heeft. Ook wilden we ons bereik vergroten, zodat deze ouderen weten dat we er zijn en dat ze een beroep op ons kunnen doen.' Het was voor projectleider Van der Aalsvoort en haar collega's logisch om oudere migranten bij de zoektocht te betrekken. 'Uiteraard, het ging ons immers om hun wensen.' Via zelforganisaties en sleutelfiguren zocht het onderzoeksteam naar oudere migranten die wilden meewerken aan het onderzoek. 'We wilden het liefst een zo gevarieerd mogelijke groep oudere migranten van vijftig jaar en ouder', vertelt projectleider Van der Aalsvoort. 'Man, vrouw, vitaal en minder vitaal en van verschillende afkomsten.'

### Ervaringen als uitgangspunt

Een van de zelforganisaties die de onderzoekers in contact brachten met oudere migranten, was Nos Koto, een vereniging voor Antilliaanse en Arubaanse ouderen. Secretaris Bea Postma-Wanga: 'Wij kennen Swon al een tijdje en op verzoek van Conny heb ik de onderzoekers geïntroduceerd bij een groep ouderen. Vooraf had ik deze ouderen al geïnformeerd over het project.' Ze vindt het een verstandige keuze van Swon om via sleutelfiguren en zelforganisaties in contact te komen met de oudere migranten. 'Dan kom je dichterbij de doelgroep, omdat wij de mensen kennen en zij ons. Die introductie door ons maakt het gemakkelijker.'

Er was gekozen voor een narratief onderzoek. Projectleider Van der Aalsvoort: 'We lieten de ouderen zelf hun verhaal doen in plaats van dat we ze lieten reageren op een vragenlijst of een enquête. Hun ervaringen vormden het uitgangspunt. We wilden ze zo min mogelijk sturen.' Er werd weliswaar een onderwerpenlijst opgesteld, maar de bijbehorende vragen waren zo open mogelijk. 'We hebben veel tijd besteed aan het voorbereiden van de interviews', vertelt de projectleider. 'Tijdens het oefenen van de gesprekken bleek het namelijk best lastig om open vragen te blijven stellen. Als je een vraag stelt en mensen begrijpen de vraag niet meteen, ben je geneigd een voorbeeld te geven dat je zelf kent. Daarmee stuur je mensen een bepaalde kant op en oefen je dus invloed uit op de richting en het onderwerp van het gesprek. Dat wilden we zoveel mogelijk voorkomen.'

### Overall eten

Projectleider Conny van der Aalsvoort is zeer te spreken over hoe de interviews zijn verlopen. 'De studenten, die de interviews met de Indische, Molukse, Surinaamse en Antilliaanse ouderen deden, kwamen zeer enthousiast terug. Mensen waren bereid uitgebreid hun persoonlijke verhaal te doen, daar hadden we heel veel aan. Wat de studenten ook zo leuk vonden, was dat ze overall gastvrij werden ontvangen en er soms eten werd aangeboden of muziek werd gemaakt.' De interviews met de Turkse en Marokkaanse ouderen werden gedaan door medewerkers van Swon, in de moedertaal van de ouderen. 'Voor deze ouderen geldt dat ze gemakkelijker praten in hun eigen taal en we wilden niet dat taal een barrière zou vormen', legt ze uit. 'Naderhand hebben we de interviews vertaald naar het Nederlands.' De interviews met de Turkse ouderen verliepen eveneens goed, die met de Marokkaanse ouderen waren lastiger. 'Ondanks dat de interviewer Marokkaans was, waren de Marokkaanse ouderen nogal wantrouwend en vertelden

ze weinig. Ik denk dat dat komt doordat ze weinig kennis hebben van dit soort onderzoeken, niet begrijpen waar het voor wordt gebruikt en dat ze instellingen sneller wantrouwen.'

Behalve dat de sleutelfiguren en zelforganisaties de onderzoekers in contact brachten met oudere migranten, gaven ze ook feedback op het onderzoek. 'We hebben ze betrokken bij de tussenrapportages en het eindrapport', vertelt projectleider Van der Aalsvoort. 'Het was voor ons belangrijk om te horen of onze conclusies klopten en we wilden weten wat we met onze bevindingen konden.' Bea Postma-Wanga: 'Voor onze doelgroep is het bijvoorbeeld belangrijk om te vragen of ze met ouderen van dezelfde komaf willen wonen. Men neemt al snel aan van wel, maar niet iedere Antilliaanse oudere heeft daar behoefte aan. Je hoeft niet per se bij elkaar te wonen om het goed te hebben.' Elba Figaroa, bestuurslid van Nos Koto, vult haar aan: 'Muziek en eten zijn ook belangrijke onderwerpen. En communicatie; soms hebben oudere migranten moeite met de Nederlandse taal of ze vallen terug op hun moedertaal. Dan is het van belang dat zorgprofessionals hen in hun eigen taal kunnen aanspreken. Verder ervaren veel migranten gespletenheid; ze staan met de ene voet hier en met de andere in het land van afkomst. Dit geldt ook voor de Antillianen. Ook was het een goede keuze om de mensen thuis te bezoeken. Je ziet iemands omstandigheden, kunt daarop inspelen en je bouwt sneller een vertrouwensband op. Ouderen moet je persoonlijk benaderen. Deze doelgroep is niet gewend aan paperassen en komt niet snel uit zichzelf met problemen naar buiten.'

### Belang van religie

Projectleider Van der Aalsvoort kijkt met tevredenheid terug op de samenwerking met de sleutelfiguren en zelforganisaties. 'Ze zijn van grote waarde geweest voor het onderzoek. Ten eerste hadden we zonder hen niet

zoveel respondenten gehad om te interviewen. Daarnaast was hun feedback heel belangrijk. Zo kwam er uit het onderzoek naar voren dat religie voor ouderen van groot belang is, met name bij de Marokkaanse ouderen. "Geloof is het leven", zei een Marokkaanse vrouw. We hadden ingeschat dat vragen naar religie informatie zou opleveren over de ondersteuning binnen de geloofsgemeenschap, maar verrassend genoeg – voor ons althans – bleek dat ouderen religie vooral benutten als een individuele krachtenbron. De sleutelfiguren bevestigden dat en benadrukten bovendien dat herkenning en erkenning van het belang van religie voor oudere migranten zeer belangrijk is. Een derde belangrijke bijdrage van de sleutelfiguren is hun rol nu, na het onderzoek. Om de verbeterpunten in de praktijk door te voeren, hebben we elkaar nodig. We moeten het samen zien te regelen voor de ouderen.'

Ook Bea Postma-Wanga is tevreden over de onderlinge samenwerking tijdens het onderzoek. 'We hebben de samenwerking met Swon als zeer prettig ervaren. Daarom komen we elke keer weer terug bij Swon.' Elba Figaroa: 'Ik was niet betrokken bij het project, maar ik heb net als Bea veel waardering voor de samenwerking met Swon. We zijn nu bij Nos Koto bezig met een onderzoek onder onze doelgroep. We leggen huisbezoeken af en gaan in gesprek met de ouderen aan de hand van een vragenlijst van Swon. Het is prettig om te kunnen terugvallen op informatie en ondersteuning van Swon. We bestaan sinds 2004 en waren op een punt gekomen dat we behoefte hadden aan richting, onder andere over participatie en hoe je de betrokkenheid van de doelgroep kunt verbeteren. Swon helpt ons daarbij. Dus het onderzoek heeft ons ook zeker iets opgeleverd.'

## Project Meer bewegen binnen dagbesteding



Het project Meer bewegen binnen dagbesteding is een deelproject van het onderzoek Gezond Ouder met een verstandelijke beperking. In samenwerking met zorgorganisaties Ipse de Bruggen, Abrona en Amarant onderzoeken het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam en de Rijksuniversiteit Groningen de mogelijkheden om ouderen met een verstandelijke beperking meer te laten bewegen. De onderzoekers hebben allereerst gekeken of er behoefte is onder deze doelgroep om meer te bewegen. Vervolgens hebben ze 81 ouderen met een verstandelijke beperking laten starten met een bewegingsprogramma van acht maanden. Van hen hebben 66 ouderen het programma tot het einde gevolgd. De onderzoekers analyseren nu of de lichaamsbeweging ook heeft geleid tot een betere lichamelijke gesteldheid.

### Samenwerkingstips voor de onderzoeker/projectleider:

- Betrek ouderen met een verstandelijke beperking actief bij het project. Door je te verplaatsen in hun belevingswereld (wat willen ze vertellen?), kun je veel input verzamelen. De vertaalslag naar het project (wat betekent dit voor mijn interventie? welke informatie heb ik nodig?) maak je daarna.
- Begin met concrete vragen en stel vervolgens wat meer abstracte vragen. Maak eventueel gebruik van pictogrammen of foto's om je vragen te verduidelijken en vraag zo nodig een begeleider bij het gesprek aanwezig te zijn.
- Benader ook familieleden, zorgverleners en andere professionals. Zij kunnen je van extra informatie voorzien, kunnen optimaal met de oudere communiceren en kunnen de lichaamstaal van de oudere interpreteren.
- Vraag ook de zorgprofessionals een rol op zich te nemen in de uitvoering van het project en bed het project in in het dagelijks leven van de ouderen, met bekende mensen en in een bekende omgeving. Sociale steun en plezier zijn onontbeerlijk voor gedragsverandering.



## SAMENWERKEN MET VERSTANDELIJK BEPERKTE OUDEREN

**Een bewegingsprogramma opzetten voor ouderen met een verstandelijke beperking slaagt alleen als het aansluit bij hun behoeften. Maar wat vindt deze doelgroep leuk? Het vergde een creatieve aanpak van de onderzoekers om dat te achterhalen.**

Naarmate we ouder worden, wordt onze gezondheid kwetsbaarder. Voor mensen met een verstandelijke beperking, geldt dat nog sterker, vertelt Marieke van Schijndel-Speet. Ze is onderzoeker aan het Erasmus Medisch Centrum en Ipse de Bruggen en is verantwoordelijk voor het project Meer bewegen binnen dagbesteding. 'Een vijftigjarige oudere met een verstandelijke beperking heeft gemiddeld dezelfde lichamelijke gezondheidskenmerken als een niet-verstandelijk beperkt persoon van vijftenzestig jaar. Daarom lag de gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan het programma vrij laag, op 57 jaar.' De onderzoeker wist dat het programma alleen zou aanslaan als de deelnemers het leuk zouden vinden. 'Als ze het niet leuk vinden, doen ze niet mee.' Daarom ging aan het programma zelf een onderzoeksdeel vooraf waarin ze individuele interviews hield en groepsgesprekken voerde met verstandelijk beperkten. 'Ik wilde weten waar hun behoeftes en interesses liggen op het gebied van beweging. De gesprekken vergden een creatieve manier van interviews en me in de doelgroep verplaatsen. Als je vraagt: "Heb je behoefte aan meer beweging en wat zou je dan graag willen doen?", is dat te abstract.' In plaats daarvan begon ze met concrete vragen, zoals 'wat doe je op een dag', die steeds wat abstracter werden. 'Ook werkte ik nauw samen met coaches van cliëntenraden. Zij hebben veel expertise in cliëntondersteuning en kunnen de ouderen helpen hun mening te verwoorden. De ouderen vonden het allemaal erg leuk om mee te doen. Ze waren trots dat hun mening werd gevraagd en dat hun informatie zou worden gebruikt voor het project.'

### Rennen over het parcours

Na de interviews met een vertegenwoordiging van de doelgroep volgde het bewegingsprogramma zelf. De deelnemers, allen met een lichte of matige verstandelijke beperking, kregen drie keer per week een programma van drie kwartier tot een uur aangeboden, passend binnen

hun dagbesteding. Een greep uit de activiteiten: wandelen, Nintendo Wii, oefeningen op muziek, oefeningen met gewichtjes en balansoefeningen. Een van de deelnemers was José Fonken, die een lichte verstandelijke beperking heeft. Als extra motivatie kreeg ze aanvullende taken toebedeeld. 'Ik moest bijvoorbeeld de mensen naar de gymzaal brengen en helpen met de hartslagmeters omdoen. En ik mocht dus ook meedoen met het sporten. We moesten in de gymzaal een parcours afleggen, over bankjes, kasten, over de brug en de balk. We mochten lopen, maar ik ging al snel rennen, want ik wilde graag fanatiek meedoen.' Het programma speelde zich niet alleen in de gymzaal af, de groep ging ook naar buiten. 'We hebben gewandeld met gewichtjes om onze enkels en polsen. In het begin van de wandeling was het makkelijk, maar het werd wel steeds zwaarder. Verder zijn we naar de sportschool geweest. Daar kregen we uitleg over de apparaten en we hebben naar een yogales gekeken.' Tijdens het programma viel ze behoorlijk af. 'Acht kilo. Dat had ik ook van tevoren als doel bedacht.' Ze is zeer te spreken over het programma. 'Ik vond het superleuk om te doen en ik vind het heel jammer dat het is afgelopen.'

### Fietsen en traplopen

In tegenstelling tot José Fonken kon niet iedere deelnemer vertellen hoe het programma beviel. Onderzoeker Van Schijndel-Speet: 'Veel reacties waren non-verbaal en die feedback was voor mij lastig te interpreteren. Daarom werkte ik samen met mensen die de cliënten kennen, zoals activiteitenbegeleiders, bewegingsagogen, fysiotherapeuten en gedragsdeskundigen. Samen bespraken we onder andere de non-verbale reacties van de ouderen. Als het nodig was, pasten we het programma van een oudere aan of – als dat in het belang van de oudere was – stopten we zelfs met het programma of een onderdeel ervan.' Volgens José Fonken is het belangrijk dat het programma aansluit bij de mogelijkheden van de ouderen.

'Je moet eerst goed kijken wat ze nog kunnen en daarna een programma maken.'

Naast het bewegingsprogramma was er ook een educatief deel, waarin de deelnemers uitleg kregen over wat er in het lichaam gebeurt tijdens sporten en waarin ze hun ervaringen uitwisselden. Anne Nieuwenhuizen, activiteitenbegeleidster op De Vleugel, de dagbesteding van José Fonken, nam het educatieve deel op De Vleugel voor haar rekening. 'Allerlei thema's kwamen aan bod. Hartslag, gezond eten, angst om te vallen en het verschil tussen sportief bewegen en dagelijks bewegen. Dat is voor mensen met een verstandelijke beperking anders dan voor niet-verstandelijk beperkten. Fietsen, naar de brievenbus lopen, traplopen; dat valt voor ons onder dagelijkse beweging, maar mensen met een verstandelijke beperking krijgen die beweging niet. In hun woning is veelal geen trap en ze worden met de taxi naar de dagbesteding gebracht. Voor hen is alle beweging dus extra.'

### Samen bewegen

Ondanks dat het meer expertise en creativiteit vergt om ouderen met een verstandelijke beperking te laten participeren in een onderzoeksproject, vindt onderzoeker Van Schijndel-Speet die participatie van belang. 'Ik hecht daar grote waarde aan. Iets werkt pas als het aansluit bij de mensen zelf. Daarom is het belangrijk dat je veel moeite doet om hun behoeftes te achterhalen. De gesprekken die ik met hen heb gevoerd, waren heel waardevol. Doordat ik daarnaast ook gesprekken heb gevoerd met mensen uit hun omgeving – begeleiders, zorgmanagers en bewegingsdeskundigen – kreeg ik een nog completer beeld van de doelgroep. Het kostte me uiteraard veel tijd om al deze gesprekken te voeren, maar al de input maakte wel dat we het programma beter konden laten aansluiten bij de behoeftes van de doelgroep. Sowieso is de expertise van zorginstellingen belangrijk, zowel voor de ontwikkeling van het programma als de uitvoering ervan. De professionals

daar hebben veel ervaring met de doelgroep, het is zonde als je die kennis niet gebruikt. Voor deze ouderen is het namelijk heel belangrijk dat je het programma inbedt in hun dagelijkse praktijk, met bekende mensen en in een bekende omgeving. Dan is de kans van slagen veel groter.' José Fonken kijkt met veel enthousiasme terug op het programma. 'Het had van mij wel voor altijd mogen zijn. Het was heel gezellig en als je samen sport, is het makkelijker. Dan hou je het beter vol. Ik ga echt niet in mijn eentje een uur door de buurt lopen.' Ze heeft al een manier bedacht om het bewegen weer op te starten. 'Ik denk dat ik aan de zorgmanager ga vragen of er weer een programma komt. Hij was ook heel enthousiast, dus misschien kan hij iets verzinnen.'



