
BOUWSTEEN: VITAAL OUDER WORDEN

Introductie

In het GALA wordt er specifiek aandacht geschonken aan het belang van vitaal ouder worden. Vitaal ouder worden gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar je deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor je je zinvol voelt.

In het GALA zijn er drie beoogde resultaten gesteld op het thema van vitaal ouder worden:

- Versterkte uitvoeringspraktijk van artikel 5a van de Wet Publieke Gezondheid, wat bijdraagt aan het preventiebeleid rond het verminderen van kwetsbaarheid bij ouderen
- Ondervoeding bij ouderen wordt vroegtijdiger gesignaleerd door zorgprofessionals en professionals in het sociaal domein
- Er is aandacht voor de specifieke behoeften van ouderen rond bewegen en dit wordt ondersteund met een passend beweegaanbod.

Daarnaast zijn er twee resultaten voor een ketenaanpak valpreventie beoogd:

- Het risico op vallen bij ouderen wordt vroegtijdig gesignaleerd in zowel zorgdomein als gemeentelijk domein en wordt ondersteund door laagdrempelige toegang tot valpreventief aanbod
- Jaarlijks komen er minder meer ouderen (65+) op de spoedeisende hulp naar aanleiding van een val. De ketenaanpak valpreventie zal in de bouwsteen voor de ketenaanpakken verder aan de orde komen. De ketenaanpak is een onderdeel van een bredere aanpak vitaal ouder worden.

Cijfers

Iedere vier jaar voert GGD Hart voor Brabant een gezondheidsmonitor onder de bevolking uit. De gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen uit 2022 bevat de meest actuele gezondheidscijfers. De monitor bevat cijfers over de determinanten van vitaal ouder worden, namelijk bewegen, sociaal actief zijn en voeding. De cijfers zijn op gemeentelijk en gebiedsniveau beschikbaar.

Cijfermatige beeld GGD Hart voor Brabant. [Home - Brabantscan](#)

Wat werkt: Bruikbare (erkende) interventie en/of tools

Voor een integrale aanpak ter bevordering van vitaal ouder worden hoort er vanuit een brede visie/scope te worden gewerkt.

De doelen in het GALA wijzen richting een breed preventief interventieaanbod voor ouderen op de gebieden van voeding en bewegen. Een structureel beweegaanbod dat effectief de vitaliteit bevordert en aansluit op de behoeften van ouderen is lokaal nodig. Gemeenten kunnen hiervoor buurtsportcoaches inzetten en de samenwerking opzoeken met zorg- en welzijnsorganisaties. Het Loket Gezond Leven heeft een overzicht van erkende interventies op het vlak van vitaal ouder worden.

[Gezond en vitaal ouder worden | Loketgezondleven.nl](#)

Lokale en regionale samenwerking

Lokale samenwerking

Voor een effectieve vitaliteit bevorderende aanpak is er lokale samenwerking tussen de gemeente, welzijnswerk, sport- en beweegaanbieders, zorgaanbieders en andere maatschappelijke organisaties nodig om aan te sluiten op de lokale situatie. Samen kan het huidige aanbod in kaart worden gebracht en worden onderzocht waar mogelijke hiaten liggen. Vanuit het samenwerkingsverband kunnen er diverse initiatieven, bijeenkomsten en interventies worden opgestart. Een voorbeeld van een lokaal netwerk gezond ouder worden is te vinden in de gemeente West Betuwe [Lokaal netwerk Gezond Ouder Worden in West Betuwe | ZonMw Projects](#)

Regionale samenwerking

Binnen de coalitie 'gezond leven' van de Friese Preventieaanpak wordt er in regionaal verband gewerkt aan het bevorderen van de vitaliteit onder Friese ouderen, zodat zij zo lang mogelijk in goede mentale en fysieke gezondheid mee kunnen blijven doen in de samenleving. De samenwerking Fitaal Wiis wil dit bereiken door het thema te agenderen bij beleidsmakers en door kennis en ervaringen over het bevorderen van vitaliteit in de derde levensfase te delen onder belanghebbenden in Fryslân. Hierbij worden ouderen actief betrokken. Het GALA roept op om in het kader van 'versterking artikel 5a Wet Publieke Gezondheid' goed werkende praktijkvoorbeelden in kaart te brengen.

Link met positieve gezondheid

Vitaal ouder worden is sterk verbonden met positieve gezondheid. Door je goed te voelen in je eigen lichaam, leefomgeving en sociale omgeving leef je positief gezonder. GGD Flevoland heeft een webpagina met meer informatie en tips over positief ouder worden. Door te werken vanuit positieve gezondheid leg je nadruk op de vitaliteit, in plaats van het oude beeld van 'aftakeling'.

Hoe worden gezondheidsverschillen verkleind

De grootste uitdaging voor de implementatie van interventies ligt in het bereiken van de juiste doelgroep. Ouderen in een lagere sociaaleconomische positie kunnen het aanbod vaak slecht vinden. Daarnaast kan het aanbod niet aansluiten bij de behoefte. Pharos heeft hulpmiddelen en materialen ontwikkeld die (zorg- en welzijns)professionals, mensen die

interventies ontwikkelen en gemeenten ondersteunen. Het is belangrijk om tijdens de ontwikkeling van aanbod in gesprek te gaan met de doelgroep om zo goed mogelijk aan te sluiten.

Middelen

In de SPUK is voor vitaal ouder worden geen specifieke post opgenomen. Er is wel een regeling om 15% van een SPUK-onderdeel voor een nader thema aan te wenden (de 'integrale 15%'). Hier kan gebruik van worden gemaakt voor een bredere preventieve aanpak voor ouderen. Daarnaast is het kansrijk om andere SPUK onderdelen te koppelen aan vitaal ouder worden, aangezien het onderwerp op meerdere beleidsterreinen aan de orde komt. Terugdringen gezondheidsachterstanden, Sportakkoord II, aanpak overgewicht, sociale basis, eenzaamheid en leefomgeving hebben allen raakvlakken met vitaal ouder worden. Afhankelijk van de lokale situatie kunnen deze SPUK-onderdelen in het PVA gekoppeld worden aan het onderwerp vitaal ouder worden om zo de integraliteit te bevorderen.

Coördinatie vitaal ouder worden

Het RIVM heeft een stappenplan opgesteld voor integraal preventief ouderenbeleid. Ten eerste is het belangrijk om inzicht te krijgen in de gezondheid en behoefte van ouderen, daarmee kunnen er lokale prioriteiten en doelen worden bepaald. Vervolgens kunnen er erkende interventies/programma's worden gekozen en uitgevoerd. Dit alles in samenspraak met ouderen. Een essentieel onderdeel van een effectieve aanpak is de (proces)monitoring en evaluatie. Daaropvolgend kan de aanpak worden herijkt. Aangezien een effectieve lokale aanpak staat of valt met een stevig lokaal netwerk, kan de gemeente inzetten op het coördineren/ faciliteren van een lokaal samenwerkingsverband (zie ook het onderdeel 'lokale samenwerking' van deze bouwsteen). Dit kan in de vorm van een coördinator vitaal ouder worden die het ouderenbeleid in de gemeente aanjaagt.

Advies m.b.t. SPUK

De middelen vanuit GALA kunnen worden gebruikt om een plan voor vitaal ouder worden te maken. Daarnaast kan er worden gestart met het opbouwen van een lokaal samenwerkingsnetwerk, waardoor het onderwerp ook buiten het gemeentehuis, volgens een gedeelde aanpak, kan worden uitgedragen. Er kan een samenwerkingsovereenkomst met verschillende lokale partijen worden opgesteld. Voor de planvorming en coördinatie is extra capaciteit bij de gemeente waarschijnlijk noodzakelijk.

Meer informatie

- [Themapagina Vitaal ouder worden voor iedereen \(pharos.nl\)](https://pharos.nl)
- [Gezond en vitaal ouder worden | Loketgezondleven.nl](https://loketgezondleven.nl)