**Jolande Huizinga - *Niet zorgen vóór, maar zorgen dát***

Ouderen blijven langer zelfstandig thuis wonen. Deels doordat ze dit zelf willen en deels doordat de overheid dit stimuleert. Huisartsen zien steeds meer oudere mensen die vragen hebben over zorg ondersteuning of sociale vraagstukken. De huisarts verbindt hen met de verpleegkundige ouderenzorg die in de praktijk werkzaam is. Jolande Huizinga is één van die praktijkverpleegkundigen. Ze werkt in Enschede.

**Huisbezoek**

Jolande: “Namens de huisarts ga ik op bezoek bij ouderen. Ik stel vragen en luister vooral naar het verhaal van de oudere. De vragen zijn medisch, cognitief, functioneel en psychosociaal. Het doel is om de oudere in zijn kracht te zetten. Wat kan hij nog zelf? Hoe lukt iets wel? Waar lopen ze op vast? Ik geef advies en we kijken samen naar de mogelijke ondersteuning van het netwerk. Zijn er familieleden, buren, vrienden of andere professionals betrokken? Of schakel ik iemand in vanuit mijn eigen netwerk? Omdat ik samenwerk met wijkteams kan ik mensen snel verbinden met collega’s welzijn, zorg of Wmo.

**Ouderenzorg is maatwerk**

Veel ouderen krijgen weinig lichaamsbeweging, voelen minder zingeving, ervaren stress of hebben geheugenklachten. Van daaruit kunnen problemen in de zelfredzaamheid ontstaan. Minder horen, zien of verminderde mobiliteit kunnen ook beperkingen geven. Voordat iemand met klachten naar de huisarts gaat, is het belangrijk om al in de gaten te hebben waar iemand tegen aanloopt. Door bijvoorbeeld fysiotherapie in te zetten, kan iemand weer beter bewegen en voorkomt hij andere lichamelijke klachten. Wanneer ouderen de ondersteuning krijgen die ze écht nodig hebben, kunnen ze langer zelfstandig thuis blijven wonen en weer in hun kracht gezet worden. Het zijn soms kleine aanpassingen. We moeten kijken naar wat ouderen belangrijk vinden. Daarom is ouderenzorg maatwerk. Bijvoorbeeld bij dagbesteding en activiteiten. Niet iedere ouder vindt bingo leuk, niet iedere ouder wil alleen maar met leeftijdsgenoten babbelen. Hoe mooi is het om jong en oud meer met elkaar te verbinden. Een oudere die de jongere inspireert met bijvoorbeeld verhalen van vroeger. En de jongere die de oudere helpt om foto’s van de kleinkinderen op de iPad te bekijken.

**Intregraal wijkteam**

Het zorgsysteem in Nederland is best wel ingewikkeld. Waar moet je nou zijn voor welke hulp? Als praktijkverpleegkundige ouderenzorg is Jolande onderdeel van het integraal wijkteam. Jolande: “De kracht van het wijkteam is dat we allemaal onze expertise hebben en samen een heleboel ervaring delen. Ouderenzorg is netwerkzorg. We werken samen met de patiënt zelf, zijn naasten en professionals.

**Kleine gebaren maken een groot verschil**

Er is veel veranderd in de samenleving. Jolande legt uit: “Het is tijd om niet meer te zorgen voor, maar te zorgen dat. Ik werk inmiddels 44 jaar in de zorg. Was je vroeger op leeftijd? Dan zorgde je familie voor je. Tegenwoordig is dit minder om verschillende redenen. Dit merk ik zelf ook. Mijn ouders worden ouder en hebben iets van ondersteuning nodig. Daarnaast heb ik mijn werk en wil ik zo nu en dan inspringen in zorg voor kleinkinderen. Hoe is dat voor ouderen die geen familie hebben? Wie kijkt er naar hen om? Veel mensen kennen hun eigen buren niet eens. We zouden elkaar meer moeten helpen. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn. Als je zelf geen boodschappen meer kunt doen, maar de buurvrouw wel, dan kun jij een maaltijd koken waar je de buurvrouw weer mee helpt. Eenvoudige stappen kunnen zoveel betekenen. De dementievriendelijke oversteek in Enschede is een prachtig praktisch voorbeeld dat vanuit het wijkteam is opgemerkt. Bewoners kunnen door deze oversteek veilig de weg oversteken naar het winkelcentrum zonder met hun rollator een stoep op of af te moeten. Er liggen blauwe tegels in de stoep met aanwijzingen, zoals een winkelwagentje en een huisje. Zo weten de bewoners welke kant ze op moeten, wanneer ze het even niet meer weten. In het winkelcentrum is een gezellige sfeer en ontmoet je altijd wel mensen.

Kijk wat ouderen op eigen kracht kunnen doen. Gebruik van technologie voor ondersteuning en meer naar elkaar omzien is noodzakelijk voor de toekomst. Samen zorgdragen voor de minder ingewikkelde hulpvragen, zodat de echt kwetsbare mensen de hulp van professionals blijven krijgen die ze nodig hebben.”