Tekst: Florian Raith  
Portretfoto's Hilde Verbeek: Paul van der Veer  
Overige foto's: Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg

# Praktische oplossingen voor waardig ouder worden

Door de vergrijzing heeft Zuid-Limburg te maken met aanzienlijke uitdagingen in gezondheid en welzijn. Onderzoek en innovatie van de UM maakt nu al een verschil. Hilde Verbeek, voorzitter van de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg, over hoe we ouderen in hun kracht kunnen zetten en het negatieve imago van ouder worden kunnen tegengaan.

Hoewel migratie de klap enigszins verzacht, vergrijst Nederland. En Zuid-Limburg vergrijst nog sneller, omdat veel jongeren kansen zoeken in de Randstad. In veel delen van de provincie is tussen 10 en 16% van de bevolking ouder dan 75 jaar. Ouder worden en zorg is een grote maatschappelijke uitdaging, zeker voor Limburg, maar het biedt ook nieuwe kansen.  
  
De Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg ontwikkelt en innoveert al 25 jaar om beter te voldoen aan de behoeften van ouderen en hun zorgverleners. Hier bestuderen onderzoekers op een holistische en praktische manier de gezondheid en het welzijn van ouderen. Dat doen ze in samenwerking met veel betrokkenen, zoals de ouderen zelf, hun familieleden, patiëntenverenigingen, particuliere bedrijven, zorginstellingen en lokale, regionale en landelijke overheidsinstanties. De Werkplaats heeft 27.000 medewerkers die werken voor 50.000 cliënten, die thuiszorg krijgen of wonen in de circa 185 zorglocaties, zoals woonzorgcentra en verpleeghuizen.  
  
Als een soort apotheose van de onderzoeksbenadering van de UM, is de Werkplaats zeer interdisciplinair en erg gericht op het ontwikkelen van praktische oplossingen die direct impact hebben op gezondheid en welzijn. De Werkplaats maakt gebruik van wetenschappelijke linking pins, waarbij bijvoorbeeld senior onderzoekers van de UM een of twee dagen per week bij een partnerorganisatie werken en daar interdisciplinaire werkgroepen begeleiden. Samen met de ouderen en hun zorgverleners brengen ze de praktische problemen in kaart, stellen ze onderzoeksvragen op maat op, en ontwikkelen en testen ze interventies in de praktijk.

## Ouderen en zorgverleners in hun kracht

Hilde Verbeek is sinds 2006 betrokken bij de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg. In april werd ze benoemd als voorzitter. “Voor ouderen kan het leven beter zijn dan we denken. Daarom zetten we mensen in hun kracht, door ze zo veel mogelijk ruimte te geven om hun leven in te vullen zoals ze zelf willen en om zo autonoom mogelijk te blijven.” Dat ‘in hun kracht zetten’ geldt ook voor degenen die zorgen voor de oudere mensen. “Dit kan zich uiten in kleine dingen: de verzorgers kunnen bijvoorbeeld ingaan tegen gevestigde protocollen en de standaard ontbijtroutine aanpassen om te kijken of ouderen hier actiever van worden of meer het heft in eigen hand nemen. We willen zulke verbeteringen faciliteren door middel van wetenschappelijk onderzoek.”

Dit soort zorg is, mits goed uitgevoerd, complex en omvat onderwerpen als verpleegkunde, gerontologie, psychologie, geneeskunde, fysiotherapie, sociologie, onderwijs, technologie, kunstmatige intelligentie en data science. “De UM is een geweldige plek om dit te doen, omdat het een jonge, dynamische universiteit is en omdat we er dol zijn op interfacultaire samenwerking.” Er is ook een interessante koppeling met het Probleemgestuurd Onderwijs (PGO), omdat de Werkplaats naar complexe situaties kijkt en de onderzoeksvragen daarop baseert. “We krijgen input van ouderen en hun familieleden, van zorgpersoneel enzovoort – vooral over de problemen waarmee ze worden geconfronteerd, maar ook over best practices en spontane innovatie. De ziekenhuiszorg kent een lange traditie in het integreren van onderzoek. Het ontwikkelen van een wetenschappelijke infrastructuur voor thuiszorg en verpleeghuizen, zoals wij hebben gedaan, is een echte innovatie.”

## Aanzienlijke impact op veel levens

Het bereik van de Werkplaats is groot. “Met negen instellingen voor langetermijnszorg en twee beroepsopleidingsinstituten, Zuyd Hogeschool en de UM, zitten we in heel Limburg. Ons model vormde de inspiratie voor soortgelijke samenwerkingen in het hele land. De Werkplaats heeft invloed ver buiten Limburg. “Na de sterke stijging van het aantal sterfgevallen in zorghuizen door Covid, besloot de regering om de zorginstellingen te sluiten voor bezoek, om meer besmettingen te voorkomen. Maar uit ons onderzoek in zorginstellingen bleek dat dit ervoor zorgde dat de ouderen vereenzaamden en het een negatieve impact had op hun functioneren. Na veel overleg met het ministerie en interdisciplinair onderzoek om de nadelige gevolgen van het bezoekersverbod aan te tonen, zijn we meteen een pilotstudie gestart, waaruit bleek dat het veilig was om bezoek in verpleeghuizen toe te laten met passende maatregelen. Ons werk heeft uiteindelijk het landelijke beleid veranderd.”

Een ander voorbeeld betreft onvrijwillige behandeling, zoals met medicijnen en fysieke beperkingen in verpleeghuizen of thuis om letsel te voorkomen. “Uit onze uitgebreide onderzoeken is gebleken dat dit schadelijk is en niet effectief.” Ook deze bevindingen hadden invloed op het landelijke beleid. “Dit soort maatregelen zijn niet langer toegestaan en op ons advies vindt er nu een verschuiving plaats richting meer open afdelingen.” De algemene aanpak is om ouderen aan te moedigen de agenda van de Werkplaats te bepalen en om de eerstelijns medewerkers als partners te betrekken. “We willen dat alle cliënten ongeacht hun situatie een betekenisvol leven kunnen leiden, met alle hulp die ze nodig hebben.”

## Duurzaam voorwaarts

Om zorg te blijven bieden aan de vergrijzende bevolking, moeten we volgens Verbeek anders gaan denken. “Er rust bijvoorbeeld een onevenredige last op met name de dochters van mensen met een ouderdomsziekte. Zij zijn doorgaans primair verantwoordelijk om de rol van informele zorgverlener op zich te nemen, waardoor ze minder kunnen werken, zelf ziek worden of een burn-out krijgen. Uiteindelijk is deze situatie onhoudbaar. We hebben maatschappelijkere modellen nodig, ook voor het berekenen van kosten en impact.” En dan is er nog het tekort aan arbeidskrachten, in deze sector en daarbuiten. “Als je berekeningen maakt op basis van het huidige zorgmodel, zou één op de vier mensen in de zorg moeten werken om de zorgbehoefte van de komende decennia op te vangen. Dat is niet duurzaam, dus we moeten opnieuw gaan brainstormen.”

“In vergelijking met andere landen heeft Nederland een relatief goed ontwikkeld zorgsysteem voor de lange termijn, maar de bevolking ziet het negatiever. Er zijn nog steeds culturele stigma’s rondom ouder worden en mensen kijken liever weg dan dat ze zich erom willen bekommeren.” Ouder worden is echter onvermijdelijk, en een op de vijf mensen krijgt in zijn leven te maken met dementie. “Ik denk dat we een culturele verandering moeten teweegbrengen in de manier waarop we kijken naar een vergrijzende bevolking en de kansen die daaruit voortkomen. Ja, we moeten de vergrijzing structureel en duurzaam aanpakken, maar we misschien moeten we het ook meer omarmen.”  
  
**Biografie**

Hilde Verbeek is hoogleraar Long-Term Care Environments aan het Department of Health Services Research, bij CAPHRI, Faculty of Health, Medicine and Life Sciences. Ze is de voorzitter van de [Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg](https://www.awolimburg.nl/).