

## Eigen regie verhoogt welzijn ouderen

Kwetsbare ouderen varen wel bij eigen regievoering. Tachtigplussers met gezondheidsproblemen voelen zich beter als zij de regie over hun eigen leven zelf in handen hebben. Daarom is het belangrijk dat deze kwetsbare ouderen vooral zorgprofessionals ontmoeten die overtuigd, serieus en actief gericht zijn op dat self-management, het zogeheten empoweren.

Dat zegt Angèle Jonker, onderzoeker bij het EMGO+-instituut, die vandaag promoveert aan VU medisch centrum. Als je achteruitgaande gezondheid niet kunt verbeteren, hoe bevorder je dan wel dat mensen toch tevreden met hun leven zijn? Vanuit die vraag onderzocht Jonker of ouderen zich beter of gelukkiger voelen wanneer ze weer zelf de regie over hun leven gaan voeren, ondanks hun gezondheidsproblemen. Dat blijkt inderdaad zo te zijn.

Met gegevens uit de Longitudinal Ageing Study Amsterdam, de LASA-studie, concludeerde Jonker dat er een negatieve relatie bestaat tussen het welbevinden van mensen die een onomkeerbaar gezondheidsprobleem hebben en de mate van regie die deze mensen over hun dagelijks leven voeren.

Om te kijken of die relatie ook positief te beïnvloeden is, deed zij een gecontroleerde interventiestudie. De helft van een geselecteerde groep van 169 ouderen volgde een self-managementprogramma. De deelnemende tachtigplussers wonnen ten opzichte van de controlegroep aan regiegevoel en levenswaardering.

Jonker ziet hierbij een rol voor zorgverleners. Door kwetsbare ouderen op een gelijkwaardige manier tegemoet te treden, dus niet enkel als zorgverlener ten opzichte van afhankelijke zorgontvanger, kunnen deze ouderen meer grip op hun leven krijgen. Daarbij is het belangrijk dat de ouderen gestimuleerd worden zoveel mogelijk zelf te doen en te beslissen. Jonker brengt dit zelf in de praktijk in haar woonzorgboerderij voor mensen met dementie.

Bron: <http://www.gastvrijezorg.nl/products/verdere-services/welzijnsactiviteiten/eigen-regie-verhoogt-welzijn-ouderen-3316>

10-09-2010