



Datum : 21 april 2009

Preventie bij ouderen: focus op zelfredzaamheid

*Bevorder dat ouderen zolang mogelijk zelfredzaam kunnen zijn en focus daarbij niet alleen op het bestrijden van ziekte, maar ook op het bevorderen van functioneren. Ga uit van mogelijkheden die niet alleen in onderzoek effectief zijn gebleken, maar die ouderen zelf ook in hun leven kunnen en willen inpassen. Bij het ouder worden winnen persoonlijke keuzes aan belang. Als men met dit alles rekening houdt, kan preventie bij ouderen nog veel goeds opleveren, voor de oudere zelf en voor de samenleving. Om zover te komen, moet er echter nog heel wat gebeuren. Dit schrijft de Gezondheidsraad in het vandaag aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport aangeboden advies *Preventie bij ouderen: focus op zelfredzaamheid*.*

Gezond of succesvol ouder worden is niet alleen een kwestie van al dan niet een ziekte hebben en daarvoor behandeld worden. Veel ouderen vinden het nog belangrijker dat ze hun dagelijkse activiteiten zelf kunnen organiseren en uitvoeren en sociaal kunnen blijven functioneren. Op allerlei manieren kunnen beperkingen in dat functioneren ontstaan. Ziekten en aandoeningen zijn de belangrijkste boosdoeners, maar er zijn ook legio persoonlijke en omgevingsfactoren, gebeurtenissen en maatschappelijke ontwikkelingen die een rol spelen. Te denken valt aan leefstijl; vaardigheden in het omgaan met ziekte; motivatie om actief te blijven; sociale situatie en woonomstandigheden. Als bij het ouder worden de fysieke en mentale reserves afnemen, kan bij verstoring van het evenwicht gemakkelijk een cascade van achteruitgang optreden, die moeilijk is te keren. Preventie bij ouderen moet er dan ook op gericht zijn die cascade te voorkomen. Zelfredzaamheid speelt daarin een belangrijke intermediaire rol. Daarom moet de gezondheidszorg, de eerstelijns voorop, veel meer aandacht hebben voor factoren die, bij bedreigde zelfredzaamheid, het functioneren gunstig kunnen beïnvloeden. Deze gerichtheid op persoonlijke keuzes en zo goed mogelijk functioneren blijft van belang, ook als zelfredzaamheid niet meer reëel is.

De commissie die het advies heeft opgesteld, legt de nadruk op wat zij noemt *functioneringsgerichte preventie* door middel van het opsporen en behandelen van functiebeperkingen, het versterken van de eigen mogelijkheden van ouderen om

zelfredzaam te blijven en het wegnemen van invloeden uit de omgeving die het functioneren belemmeren. Zij constateert dat er veel meer bekend is over determinanten die tot beperkingen kunnen leiden, dan over preventieve acties die dat proces tegengaan. Het advies besluit dan ook met een reeks aanbevelingen voor onderzoeksthema's.

Samenstelling commissie:

- prof. dr. E. Schadé, hoogleraar huisartsgeneeskunde, Academisch Medisch Centrum, Amsterdam, *voorzitter*
- prof. dr. P. Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie, Vrije Universiteit Amsterdam
- drs. G.W. Dekker, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Directie Langdurige Zorg, *ambtelijk adviseur*
- prof. dr. J. Dekker, hoogleraar paramedische zorg, VU Medisch Centrum, Amsterdam
- prof. dr. J. Gussekloo, hoogleraar eerstelijns geneeskunde, Leids Universitair Medische Centrum
- prof. dr. G.I.J.M. Kempen, hoogleraar sociale gerontologie, Universiteit Maastricht
- prof. dr. F.J. Kok, hoogleraar voeding en gezondheid, Wageningen Universiteit en Research Centrum
- prof. dr. G.J. Kok, hoogleraar toegepaste psychologie, Universiteit Maastricht
- prof. dr. J.P. Mackenbach, hoogleraar maatschappelijke gezondheidszorg, Erasmus Medisch Centrum
- drs. N.W. van Oerle-van der Horst, ex-voorzitter Themacommissie Ouderenbeleid van de Tweede Kamer
- dr. M.J. Schuurmans, lector ouderenzorg, Faculteit Gezondheidszorg, Hogeschool Utrecht
- prof. dr. J.P.J. Slaets, hoogleraar geriatrie, Universitair Medisch Centrum Groningen
- D.C.M. Gersons-Wolfensberger, arts, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*
- drs. E.J. Schoten, Gezondheidsraad, Den Haag, *secretaris*

De publicatie Preventie bij ouderen: focus op zelfredzaamheid (nr. 2009/07) is te downloaden van www.gr.nl en in een papieren versie op te vragen bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, fax (070)340 75 23, e-mail: order@gr.nl. Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt D.C.M. Gersons-Wolfensberger, tel. (070)340 71 70, e-mail: dcm.gersons@gr.nl.