

## The Age Institute, Finland

### Expertise over 'Good Ageing'

Finland is een van de snelst vergrijzende landen in Europa. Daarom is er een groeiende behoefte aan multidisciplinair onderzoek over ouder worden. Net als in Nederland staan in Finland de budgetten voor ouderenzorg onder druk. Ook multidisciplinaire samenwerking is een actueel thema.

Het Finse Age Institute is een landelijk instituut dat kennis verzamelt en verspreidt over gezond ouder worden. Het ontwikkelt bovendien aanpakken en diensten ('good practices') die ouderen helpen zo lang mogelijk actief en gezond te blijven, zowel lichamelijk als mentaal. Daarbij richt het Age Institute zich vooral op thuiswonende ouderen. Ook biedt het Age Institute trainingen aan voor professionals en vrijwilligers in de (revalidatie)zorg, fysiotherapie en het sociale domein, en stimuleren ze beweging bij mantelzorgers en ouderen.

#### Beleidsprogramma's

Het Age Institute coördineert een nationaal beleidsprogramma gericht op lichamelijke activiteit bij ouderen. Dit programma, het **National Policy Programme for Older People's Physical Activity**, wil een actievere leefstijl stimuleren bij ouderen die nu minder bewegen dan de huidige norm. Mobiliteit in het dagelijks leven is het uitgangspunt, aangevuld met oefeningen onder begeleiding. Het Policy Programme wil bruggen slaan tussen verschillende sectoren. Er zijn netwerken op nationaal, regionaal en lokaal niveau. De kracht is dat professionals uit verschillende werkvelden betrokken worden.

Tot 2015 loopt het programma **Strength in Old Age**, gericht op de autonomie en levenskwaliteit van zelfstandig wonende ouderen met kleine gebreken boven 75 jaar. Achtendertig gemeenten zijn uitgekozen om ontwikkelde 'best practices' te implementeren, gericht op kracht, balans en beweging en beweging in de buitenlucht. Op lokaal niveau worden groepen gevormd die dit organiseren. Het Age Institute ondersteunt hen met bijvoorbeeld leermaterialen en evaluatie-instrumenten. Tussen 2010 en 2013 is het aantal begeleidde trainingsgroepen al aanzienlijk gestegen, evenals het aantal deelnemers. Ook zijn er trainers opgeleid, die op hun beurt weer honderden professionals, 'peer leaders' (mensen van dezelfde leeftijd) en 'outdoor friends' trainden (zie hierna). Er is duidelijk veel vraag omdat vanuit de overheid meer eisen worden gesteld aan gemeenten om deze groep ouderen te ondersteunen. De financiering van het programma na 2015 is nog onduidelijk.

#### 'Train the trainer'

Het Age Institute heeft een netwerk opgezet om professionals in de sport- en gezondheidssector, bijvoorbeeld van gemeenten, op te leiden tot beweeginstructeur voor ouderen ('train the trainer'). Inmiddels zijn er meer dan 900 geregistreerde instructeurs. Zij trainen op hun beurt fitte ouderen, vrijwilligers en andere professionals tot trainingsleiders. Dat heeft ertoe geleid dat er inmiddels duizenden mensen zijn die overal in het land beweegactiviteiten voor ouderen kunnen opstarten. De beweeginstructeurs kunnen bijvoorbeeld in 18 uur een 'fitness nurse' opleiden (zie hierna). Ook is het mogelijk te worden opgeleid tot bijvoorbeeld dansleider, 'gymvriend', home fitness-leider en 'outdoor friend'. De 'home fitness-leider' is iemand die een met een groepje in de huiskamer van de leider of een van de deelnemers beweegactiviteiten onderneemt. Dat gebeurt vooral op het platteland, waar de afstanden groot zijn en formele sport- en beweeglocaties niet goed bereikbaar zijn. 'Outdoor friends' zijn niets anders dan vrijwilligers die mensen mee naar buiten nemen om te wandelen, de eerste keer onder begeleiding van een professional.

### **Leeftijdgenoten als trainer**

Veel aandacht heeft het Instituut voor 'peer leaders': ouderen die met leeftijdsgenoten activiteiten ondernemen. Om hen daarbij te ondersteunen, heeft het Age Institute trainingen en materialen ontwikkeld. Populair is bijvoorbeeld dansen voor ouderen, wat heel goed is voor de balans en ook een sterk sociaal aspect heeft. Ook zijn er veel wandelgroepen, waarbij mensen bijvoorbeeld aan kunnen haken op bepaalde punten. Aangemoedigd wordt om met de groepsactiviteiten gebruik te maken van voorzieningen zoals parken, (speel)tuinen en sportfaciliteiten.

### **Oefeningen voor kracht en balans**

Het instituut publiceert kaarten met simpele oefeningen die ouderen zelfstandig kunnen doen om met name hun kracht en balans te verbeteren. Aan de hand van praktische, veelvoorkomende situaties wordt uitgelegd waarom dat belangrijk is. Bijvoorbeeld om sneller te kunnen reageren in het verkeer, vallen over een losliggende stoeptegels te voorkomen of zonder problemen iets van de bovenste plank in het keukenkastje te kunnen pakken. Er zijn ook oefeningen bij voor ouderen met een rollator.

De oefeningen worden onder andere verspreid via de lokale krant, die wekelijks een oefening publiceert. Ook wordt de 'oefening van de week' samen bezorgd met de maaltijden van Tafeltje dekje.

### **Bewegingsstimulering in de Finse zorg**

Voldoende beweging is een belangrijke voorwaarde om gezond ouder te worden en tot op hoge leeftijd zelfredzaam te blijven. In Finland zijn veel ouderen en weinig fysiotherapeuten. Daarom wordt de zorg voor voldoende beweging over meerdere professionals verdeeld. In Finland nemen veel fysiotherapeuten de rol van trainer op zich, om te zorgen dat er voldoende trainers zijn. Dat vrijwilligers niet verzekerd zijn, hoeft geen belemmering te zijn, zegt Elina Karvinen: 'In de training besteden we veel aandacht aan veiligheid. Je kunt van tevoren bedenken wat er kan gebeuren en hoe je dat voor kunt zijn. Daarvoor hebben we checklists ontwikkeld.'

In Finland bestaat bovendien de functie van 'fitness nurse', een verpleegkundige die aanvullend is opgeleid om bewegen te integreren in de zorg en beweegactiviteiten te begeleiden. In instellingen leert de fitness nurse de verpleegkundige of verzorgende welke oefeningen zij met de cliënt kunnen doen. De fitness nurse werkt hierbij samen met de fysiotherapeut. De 'fitness nurse' stimuleert thuiswonende ouderen om te bewegen in het huishouden en via lichamelijke oefeningen. Het doel is om het functioneren in het leven van alledag op een optimaal niveau te brengen.

### **Betrekken cliënt bij het zorgplan**

Het Age Institute heeft een format ontwikkeld dat zorginstellingen kunnen gebruiken om de beweegbehoefte en beweegmogelijkheden bij cliënten in de zorg te inventariseren. Deze vragenlijst dient als basis voor het 'exercise plan' en kan worden opgenomen in het zorgplan. De antwoorden geven bijvoorbeeld een beeld van wat iemand nog goed kan (bv. wassen, aankleden, eten), wat lastig is en waar iemand mee wil oefenen. Ook wordt ingegaan op taken als schoonmaken, koken, tuinieren en winkelen, net als op de motivatie voor bewegen en moeilijkheden die iemand ondervindt bij het bewegen. Verder komen valincidenten aan de orde, en wordt gevraagd wat voor beweegactiviteiten de oudere leuk vindt of leuk vond, of dat individuele activiteiten zijn of in een groep en waar hij of zij hulp bij nodig heeft om deze activiteiten te ondernemen. Veiligheidshalve wordt nagegaan of iemand voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt om lichamelijk actief te kunnen zijn. Het 'exercise plan' bestaat vervolgens uit de dagelijkse activiteiten en taken en groeps- en individuele beweegactiviteiten, aangevuld met mogelijke ondersteuningsmaatregelen.

Bewoners van verpleeghuizen hebben in Finland vaak zelf zitting in de Cliëntenraad. Zij worden dus niet, zoals in Nederland meestal het geval is, vertegenwoordigd door mantelzorgers.