

Kwetsbaarheid

Expert: Dr. Josje Schoufour

Onderzoeker aan de Hogeschool van Amsterdam

Faculteit Gezondheid / Beweging, Sport en Voeding

Relatie met onderwerp kwetsbaarheid

"Ons onderzoek richt zich voornamelijk op het letterlijk en figuurlijk in beweging brengen van kwetsbare inwoners. Hierbij richten we ons vooral op leefstijl, verbetering, voeding en meer bewegen en waar mogelijk gebruiken we hiervoor creatieve technieken.

We proberen ook altijd de beroepsprofessional te betrekken in het onderzoek dus we werken bijvoorbeeld samen met fysiotherapeuten, verpleegkundigen en diëtisten. Veel van het onderzoek richt zich dus op kwetsbare ouderen.

Definitie van kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid is een begrip wat heel vaak wordt gebruikt maar waarvan de exacte betekenis niet helemaal bekend is. Als je denkt aan een kwetsbare oude man, dan zie je misschien iemand voor je die door de gangen van het ziekenhuis strompelt achter zijn rollator en heel dun is. Deze man zou ik ook zeker kwetsbaar noemen, maar er zijn ze veel meer vormen van kwetsbaarheid en ook veel gradaties. Waar ik het nu dus vooral over wil hebben is algemene kwetsbaarheid. Experts zijn het erover eens dat een kwetsbaar ouder persoon iemand is die een grote kans heeft op achteruitgang van functionaliteit die tijd een grotere kans heeft op ziekenhuisopname of overlijden. Maar er hoeven geen specifieke problemen te zijn om kwetsbaar te zijn. Kwetsbaarheid kan eigenlijk gezien worden als een opeenstapeling van allemaal problemen. Dat kunnen grote problemen zijn of kleine problemen zijn.

Een situatieschets

Iemand kan redelijk wat problemen stapelen, en kan als het ware eigenlijk redelijk wat hebben. Maar op een gegeven moment is het klaar. Dat ene probleem kan er dan voor zorgen dat die ziekenhuisopname nodig is, dat iemand niet meer voor zichzelf kan zorgen, niet langer mobiel is of zelfs overlijdt. Het verloop van de kwetsbaarheid zou je kunnen vergelijken met een soort Jenga toren (dat spelletje met die blokken). Eén voor één moet je zo'n blokje eruit uittrekken. Stel: een gezond persoon is Jenga toren die gewoon helemaal in tact is. Er is niks aan de hand. Op het moment dat iemand gaat verouderen, dan vallen er langzaam blokjes uit die Jenga toren. Neem bijvoorbeeld een oudere meneer van tegen de 80. Hij begint wat minder eetlust te krijgen en verliest ook wat

gewicht. Vervolgens overlijdt zijn beste vriend en daardoor is hij vaak verdrietig. Ook komt hij wat minder buiten, want hij ging vaak naar buiten met die vriend. En langzaam zie je dat die blokjes uit die toren vallen en dat de toren ook wat minder stabiel wordt. Maar op zich kan nog wel het één en ander hebben. Maar de tijd vordert en die man ontwikkelt een keer een longontsteking en wordt daarvoor zelfs tijdelijk opgenomen in het ziekenhuis. Hij verliest aan kracht en heeft daardoor steeds meer moeite om zelfstandig boodschappen te doen zijn huis schoon te houden, en op de fiets te stappen. En nu begint het toch echt instabiel te worden en wordt zo'n persoon toch wel kwetsbaar. En dan overlijdt ook nog zijn vrouw. Hij heeft geen zin meer om te koken, hij valt enorm af, voelt zich depressief en komt uiteindelijk zijn huis eigenlijk helemaal niet meer uit.

En dan is die Jenga toren zo instabiel dat er maar een heel klein probleem hoeft te ontstaan, stel een blaasontsteking, en dat wordt zo iemand dan te veel. Die toren die valt dan om, dit was dan het blokje wat net te veel was om er uit te trekken. Mijn inziens is kwetsbaarheid een opeenstapeling van grote en kleine gezondheidsproblemen die dus uiteindelijk leidt tot het omvallen van die stapel. Dat kan zijn een opname in het ziekenhuis, verliezen aan zelfredzaamheid of overlijden.

Integraal beleid

Ik geloof dan ook niet in één enkele oplossing of één verandering in beleid waardoor je kwetsbaarheid kan voorkomen of kan oplossen. Waar het om gaat is dat je probeert zo veel mogelijk problemen weg te nemen, dus die stapeling te remmen en de stapeling ook vroegtijdig te herkenbaar. Vroegtijdige herkenning van die opeenstapeling kan denk ik door holistisch naar een persoon te kijken. Wat zegt ie nou precies? Dus niet alleen kijken naar het medische gedeelte, bijvoorbeeld of iemand de medicatie inneemt tegen zijn ziektes, maar ook kijken naar het sociale vangnet, naar mogelijkheden om naar buiten te gaan, om zichzelf nog te zorgen. Echt het complete plaatje. Dit zou bijvoorbeeld een huisarts kunnen doen, of iemand in de huisartsenpraktijk die echt holistisch naar zo'n persoon gaat kijken. Daarnaast is het mijns inziens heel belangrijk om die opeenstapeling te voorkomen.

Een gezonde leefstijl

Er zijn heel veel verschillende manieren om dat te doen maar waar ik me nu zelf mee bezighoud, en er dus nu ook even zal uitlichten, is een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl heeft op zoveel vlakken met zoveel blokjes te maken dan dat het echt kan helpen om kwetsbaarheid te remmen. Neem bijvoorbeeld meer bewegen. Stel, een ouder persoon doet mee aan een beweegprogramma waarbij hij of zij twee keer per week bij elkaar komt in een buurthuis om te sporten en krachttraining

te doen. De beweging zelf draagt natuurlijk bij aan een betere conditie, een beter gewicht en meer spierkracht. Dat heeft allemaal invloed op de zelfredzaamheid, de kans op het ontwikkelen van ziekten en op sneller herstel mocht er toch iets gebeuren. Maar daarnaast dragen het feit dat hij of zij daarheen moet het feit dat hij of zij mensen ontmoet en met mensen kan praten ook allemaal weer bij aan een sociaal stukje, waardoor hij of zij mentaal misschien nog een keer beter wordt. Dat zijn allemaal blokjes die uiteindelijk bijdragen aan het verminderen van de start van die stapeling en vermindering van kwetsbaarheid.

De omgeving

Maar ook een omgeving die uitlokt tot op de wegen kan op meerdere punten bijdragen aan het verminderen van kwetsbaarheid. Een veilige buurt waar ouderen zich gemakkelijk in kunnen bewegen zonder een groot valrisico, waar zij zich prettig voelen en met voldoende groenvoorziening, maakt dat ouders misschien sneller gaan lopen, sneller naar de buurman of vriend die in de buurt woont gaan, of zelf boodschappen doen. Een interventie op dit terrein draagt daarmee bij aan gezondheid op meerdere vlakken en gaat daarmee door die opeenstapeling van problemen tegen. Dus er is denk ik geen kant en klare oplossing. Ik denk dat je het altijd aan moet pakken vanuit verschillende invalshoeken. We moeten echt proberen om vroeg te herkennen en mensen te betrekken, om hun leven zo in te richten dat er eigenlijk zo veel mogelijk blokjes van die Jenga toren op hun plaats blijven zitten. "