



## Memo Raad

Aan: Raadsleden  
Van: College van B&W  
PFH: M. de Visser  
Datum: 15 februari 2022  
Onderwerp: Herstelgerichte Hulp  
Zaaknummer: Z.HHL.053941

Geachte leden van de raad,

Met deze memo informeren we u over de Herstelgerichte Hulp en de wijze waarop wij dit in de Wmo gaan inzetten. Helaas bleek dat een presentatie aan de raad in verband met een druk bezette raadsagenda op de korte termijn niet mogelijk. Daarom is gekozen voor deze memo.

### Aanleiding

De gemeenten Eemsdelta en Het Hogeland willen dat hun inwoners zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Daarmee geven ze uitvoering aan de Wet maatschappelijke ondersteuning en zorgen ze ervoor dat inwoners prettig in hun eigen gemeente kunnen blijven wonen. Hierbij geldt als uitgangspunt dat onze inwoners zo lang, en zo vitaal en actief als mogelijk, mee kunnen doen aan de maatschappij. Langer zelfredzaam blijven, leidt niet alleen tot een uitgestelde zorgbehoefte, maar ook tot een verbeterd gevoel van welbevinden.

In de huidige uitvoering van de Wmo, zetten wij nu vooral in op compensatie van wat de inwoner niet meer kan. We verstrekken bijvoorbeeld een scootmobiel, een traplift of huishoudelijke ondersteuning. Inwoners kunnen langer thuis blijven wonen, maar wel met hulpmiddelen.

Daarnaast staat in Eemsdelta en Het Hogeland, net zoals in heel Nederland, de beheersbaarheid van zorg en ondersteuning onder druk. De stijgende zorgbehoefte leidt tot stijgende zorgkosten, maar leidt ook tot toenemende vraag naar ondersteuning. Naast de autonome groep groei door vergrijzing constateren we dat ook mede als gevolg van de invoering van het abonnementstarief<sup>1</sup> het aantal inwoners wat een beroep doet op de Wmo, en daarmee ook de uitgaven in de Wmo, sterk stijgt. De verwachting is dat deze stijging, zonder maatregelen, de komende jaren zal doorzetten. Tenslotte zien we ook dat de zorgsector te maken heeft met oplopende personeelstekorten en dat dit ook een effect gaat hebben op de uitvoerbaarheid van onder andere Wmo ondersteuning.

Om uitvoering aan de Wmo te blijven geven en op de lange termijn ook financieel beheersbaar te houden, zet het college in op preventie. We gaan uit van het concept "positieve gezondheid". Gezondheid zien we niet meer als de aan- of afwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan, en zoveel mogelijk de eigen regie te voeren.

Om vanuit de inzet op preventie deze zelfredzaamheid te stimuleren start de gemeente in 2022 met het aanbieden van gerichte fysiotherapie aan inwoners die voor het eerst een beroep doen op huishoudelijke hulp vanuit de Wmo, scootmobiel, collectief vervoer en/of traplift.

---

<sup>1</sup> Vanuit het rijk wordt gekeken naar een alternatief voor het abonnementstarief  
Postbus 26 9980 AA Uithuizen 088 345 8888 gemeente@hethogeland.nl www.hethogeland.nl

#### De methode.

Door de inzet van gerichte fysiotherapie (Herstelgerichte Hulp/Powerful Ageing) wordt er voor langere periode gewerkt aan het versterken van de “explosieve spiermassa”<sup>2</sup>. Deze spiermassa is bij uitstek nodig bij het uitvoeren van bijvoorbeeld dagelijkse huishoudelijke taken. Daarmee kunnen deelnemers ook langer zelfstandig activiteiten uitvoeren zoals op de fiets naar het dorp en leuke activiteiten met kleinkinderen ondernemen. De aanpak bestaat uit een periode van 14 weken, 2 uur per week gerichte fysiotherapeutische oefeningen. Na deze periode wordt deze aanpak in groepsverband voortgezet, gericht op het behouden van de verworven vaardigheden. Het traject duurt 16 maanden.

De aanpak Herstelgerichte Hulp is ontwikkeld vanuit de sportfysiotherapie en heeft bewezen succes bij ouderen en is met name interessant ter vervanging van de lichtste vorm van huishoudelijke ondersteuning. In Eemsdelta hebben 1413 inwoners een indicatie voor de huishoudelijke ondersteuning, in Het Hogeland 1221. Uit onderzoek blijkt dat de aanpak Powerful Ageing leidt tot:

- verhoging van de dagelijkse fysieke activiteit;
- verbetering van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven;
- verbetering van fysiek functioneren.

Door deze aanpak wordt de zelfredzaamheid versterkt en kan hiermee tevens het beroep op de huishoudelijke hulp en andere maatwerkvoorzieningen worden uitgesteld. Deze aanpak zal na ongeveer 16 maanden worden geëvalueerd. Bij succesvolle toepassing zal bekeken worden op welke wijze deze aanpak structureel geborgd kan worden in de uitvoering van de Wmo als oplossing om langer zelfstandig thuis te kunnen wonen en zelfredzaam te zijn.

#### De resultaten.

Een behoorlijk aantal gemeenten zijn al aan de slag gegaan met deze aanpak. Voordat we onze eigen gemeentelijke verhalen kunnen vertellen, putten we eerst uit de ervaringen van de gemeenten die ons voorgingen. Inwoners die deelnemen aan de training, voelen zich snel fitter. Ze zijn ook blij dat ze langer zelfstandig de trap op komen. Want als ze dat thuis kunnen, kunnen ze ook de kleinkinderen naar bed blijven brengen wanneer ze daar op bezoek zijn. Ze zijn minder afhankelijk of een partner wel of niet thuis is om een kopje uit de kast te pakken. Niet veel mensen laten zich motiveren om langer zelf het huishouden te doen maar veel mensen zijn wel gemotiveerd om zo lang mogelijk onafhankelijk te blijven, hun zaakjes zelf te regelen en met kleinkinderen activiteiten te blijven ondernemen. En dat zijn een paar resultaten uit deze trainingsmethode. In bijlage 1 hebben we een voorbeeld van een artikel uit de gemeente Delft toegevoegd.

#### De doelgroep.

In eerste instantie wordt gestart met de inwoners die voor het eerst een Wmo aanvraag doen. Op basis van exclusiecriteria wordt gekeken wie in aanmerking komt voor de training. Uit ervaringen bij andere gemeenten weten we dat ongeveer 70% van de nieuwe aanvragen HO door kan naar de training. Na een positieve tussenevaluatie komen ook inwoners die al een Wmo voorziening hebben in aanmerking. De beoogde start is in september/oktober 2022.

#### Afsluiting.

Het college zal u over de resultaten en eventuele vervolgstappen uiteraard informeren.

Hoogachtend,

---

<sup>2</sup> Denk hierbij aan het opstaan uit een stoel, een kopje uit de kast pakken, traplopen etc.

Het college van B&W,

H.J. Bolding  
burgemeester

P.P.M. van Vilsteren  
secretaris

## Bijlage 1: voorbeeld uit Delft

# Gezond oud worden? Trainen helpt!

Bron: Stadskrant Delft



Foto: Daphne Sulkers

Opstaan vanuit een stoel, traplopen, klusjes in en om het huis of soepel van de fiets stappen. Het lijken eenvoudige handelingen, maar dat zijn ze niet altijd als je een dagje ouder wordt. Een training ‘powerful ageing’ kan dan helpen, of in goed Nederlands: krachtig ouder worden.

Op de derde verdieping van het Medisch Training Centrum Delft (MTC) aan de Marshallaan in de Delftse wijk Buitenhof werken veer- tien mannen en vrouwen zich nog net niet in het zweet. Onder leiding van fysiotherapeut Leon Braunstahl doen ze oefeningen die hen meer kracht moeten geven. Op die manier leren ze makkelijker in en om het huis te bewegen, zonder angst om te vallen.

### Extra handjes

“De meeste mensen kennen we, omdat ze bij de gemeente hebben aangeklopt om hulp”, laten Wmo-adviseurs Sofie en Kirsten weten. “Het kan dan gaan om extra handjes in de huishouding, een aanvraag voor de regiotaxi of een scootmobiel. In een gesprek proberen we erachter te komen wat het probleem precies is. We kijken welke hulp het beste bij iemand past. Deze training bijvoorbeeld kan iemand verder helpen om beter zelfstandig te kunnen blijven functioneren.”

### Eerste versnelling

Ondertussen legt Leon een oefening uit. De deelnemers leren bijvoorbeeld wat ze moeten doen als ze plotseling een onverwachte beweging maken. “Raak je uit je even- wicht dan is het de bedoeling dat je zo snel mogelijk weer in balans bent. We zien vaak dat ouderen meer moeite hebben om te reageren als er iets onverwachts gebeurt. Bijvoorbeeld een stoeptegel die scheef ligt of een kind dat plotseling voorbijkomt”, legt Roos Pijpers van HRC Powerful Ageing uit. “Jij en ik reageren op zo’n onverwachte gebeurtenis bijna

automatisch; ouderen hebben minder kracht en zijn minder snel in hun reactie. Ook hebben ze daardoor vaak moeite om te starten met een beweging zoals het opstaan uit een stoel of een bank. Dat noemen we de eerste versnelling. Wij proberen met gerichte en wetenschappelijk bewezen oefeningen ervoor te zorgen dat ouderen zich weer zekerder voelen en activiteiten gemakkelijker uit kunnen voeren.”

#### **Stuk fitter**

In de trainingszaal staan verspreid een aantal oefentoestellen. De deelnemers lopen een circuit en werken de oefeningen een voor een af. Maria (73) pakt een kleine halter en houdt ‘m boven haar hoofd. Vervolgens zet ze een ferme stap naar voren. Leon let erop dat ze in balans blijft.

Bert (‘ik ben 73 en volgens mij de jongste van het stel’) werkt een klein parcours met pionnen af. Na afloop laat hij weten blij te zijn dat hij zich voor de training van 14 weken heeft opgegeven. “Mijn vrouw zit in een rolstoel en ik doe veel thuis. Maar ik heb altijd pijn in mijn rug. We konden wel wat hulp gebruiken. Door deze training voel ik me een stuk fitter. Vroeger heb ik gevoetbald en ik fiets nog steeds op de elektrische fiets, maar dit helpt enorm. Het bevalt mij hier uitstekend. Ik leer nieuwe mensen kennen en het is een leuke groep om mee samen te trainen. Ik zou het niet meer willen missen.”

#### **Thuis wonen**

Roos: “Deze training is voor veel mensen een uitkomst. Veel ouderen zeggen graag thuis te willen blijven wonen, maar wel op een zo goed mogelijke manier. We horen verhalen van mensen die wel drie keer in de week thuis een val maken. Door preventie, zoals deze training, kunnen we grote en kleine ongelukjes voorkomen.”

#### **Leuk en gezellig**

Maria beaamt dat. “Ik ben best wel eens bang om te vallen. Sterker nog: ik ben een keer van de trap gevallen. Lag ik zes weken in Delfshove, een verzorgingshuis.” Ze laat haar handen zien. “Ik heb artrose, dus het gaat niet zo eenvoudig meer. Maar dit helpt wel en het is gewoon leuk om te doen. Je ontmoet andere mensen, het is gezellig en het is goed voor je conditie, je botten en je spieren.”

*‘Ik kan beter een pot open maken’*

*‘Ik ben soepeler’*

*‘Ik kan makkelijker dingen oprapen’*

*‘Mijn omgeving zegt dat ik rechterop loop’*

*‘Ik kan makkelijker uit de bank van mijn dochter komen’*

*‘Ik kan makkelijker tillen’*