



Fijn Leven Wierden

Rapportage 2022

Auteur

Fleur Lansink Rotgerink
Simone Boerema

Fijn Leven Wierden

Rapportage 2022

Oktober 2023, versie 1.0

Uitgave

GGD Twente

053 - 487 6888

info@ggdtwente.nl

Stichting De Welle

Dokter G.H. Beensweg 21

7642 CH Wierden

0546 - 571 693

© 2023, GGD Twente, Enschede. Auteursrechten voorbehouden. Overname van dit rapport of gedeelten daaruit is toegestaan, mits de bron wordt vermeld.

GGD Twente is onderdeel van SamenTwente

Inhoudsopgave

1. Uitvoering en organisatie	4
1.1 Doel en doelgroep	4
1.2 Organisatie	4
1.3 Werkwijze	4
1.4 Vragenlijst	4
1.5 Werving en publiciteit	4
2. Resultaten	5
2.1 Achtergrond	5
2.2 Algemene gezondheid	5
2.3 Fysiek welzijn	5
2.4 Mentaal welzijn	6
2.5 Sociale omgeving	6
2.6 Mantelzorg	6
2.7 Wonen	6
2.8 Hobby's en vrije tijd	6
3. Tilburg Frailty Indicator	8
3.1 De vragenlijst en scores	8
3.2 Interpretatie score TFI	8
3.3 Resultaten TFI	9
4. Vervolgaanbod	12
Referenties	13

1. Uitvoering en organisatie

1.1 Doel en doelgroep

Door de vergrijzing en de daarmee gepaard gaande toename van zorgvragen, is het belangrijk om in een vroeg stadium te signaleren of senioren kwetsbaar zijn dan wel risico lopen hierop. In 2016 is gemeente Wierden daarom gestart met een integraal preventieprogramma voor senioren; Fijn Leven. Gemeente Hellendoorn heeft dit ook omarmd en is gestart met Fijn Leven in 2021. Fijn Leven richt zich op senioren in de leeftijd van 67 jaar tot en met 79 jaar. De doelstellingen van Fijn Leven zijn:

1. Het in kaart brengen gezondheid en welzijn van de doelgroep en de daaraan gerelateerde behoeften; evenals het vroegtijdig signaleren van (risico op) kwetsbaarheid;
2. Bevordering van de samenwerking tussen de 0e en de 1e lijn;
3. Preventieve aanpak van kwetsbaarheid gericht op het vóórkomen van gezondheidsproblemen (primaire preventie) of het omgaan met een gezondheidsprobleem (secundaire en tertiaire preventie).

1.2 Organisatie

Fijn Leven is ontstaan vanuit Wijksaam; bestaat niet meer. Bij Wijksaam waren verschillende organisaties betrokken. Sinds 2020 is de coördinatie en uitvoering bij De Welle komen te liggen. De beweeg- en leefstijlcoach van De Welle is, in samenwerking met de Gemeente Wierden, verantwoordelijk voor de uitvoering en coördinatie van Fijn Leven. Een onderzoeker van GGD Twente analyseert de verzamelde gegevens en schrijft een rapportage.

1.3 Werkwijze

Om (risico op) kwetsbaarheid vroegtijdig te kunnen signaleren, kregen senioren in Wierden een vragenlijst toegestuurd. Afhankelijk van de score op de vragenlijst, werd een vervolgtraject aan de senior aangeboden. Vitale senioren werden uitgenodigd voor een wandeling. Senioren die risico liepen op kwetsbaarheid, konden deelnemen aan een fitheidstest. Kwetsbare senioren kregen een uitnodiging voor een huisbezoek.

1.4 Vragenlijst

De Fijn Leven vragenlijst is tot stand gekomen in samenwerking met GGD Twente. De kern van de Fijn Leven vragenlijst is de Tilburg Frailty Indicator (TFI). De TFI is een gevalideerde vragenlijst om de mate van **vitaliteit en kwetsbaarheid** van senioren in kaart te brengen. Naast de TFI bestaat de Fijn Leven vragenlijst uit vragen over **wonen, zelfredzaamheid, tijdsbesteding en mantelzorg**.

1.5 Werving en publiciteit

Fijn Leven wordt twee keer per jaar uitgevoerd. Bij elke editie van Fijn Leven worden de senioren in één of meerdere wijk(en) uitgenodigd door een persoonlijke brief namens de gemeente en Wijksaam. Bij de uitnodiging is de Fijn Leven vragenlijst gevoegd. Door middel van een antwoordenvolpoe konden de senioren de ingevulde vragenlijst terugsturen naar de gemeente. Naast de persoonlijke uitnodiging, werd in 2022 publiciteit gegeven aan Fijn Leven via de lokale media, de wijkteams, de fysio's en de thuiszorg.

2. Resultaten

2.1 Achtergrond

In 2022 hebben 1310 inwoners van gemeente Wierden de Fijn Leven vragenlijst ontvangen. 436 inwoners, waarvan 201 vrouwen (46%) en 235 mannen (54%), hebben de vragenlijst ingevuld en teruggestuurd. De respons bedraagt hiermee 33.3% in te vullen door De Welle / Gemeente Wierden. Deelnemers hebben sommige vragen niet beantwoord of zijn overgeslagen. Hierdoor kan het zijn dat de antwoordopties niet optellen tot 100%; bijvoorbeeld 40% zei “Ja” en 40% zei “Nee”, dan heeft 10% de vraag niet ingevuld.

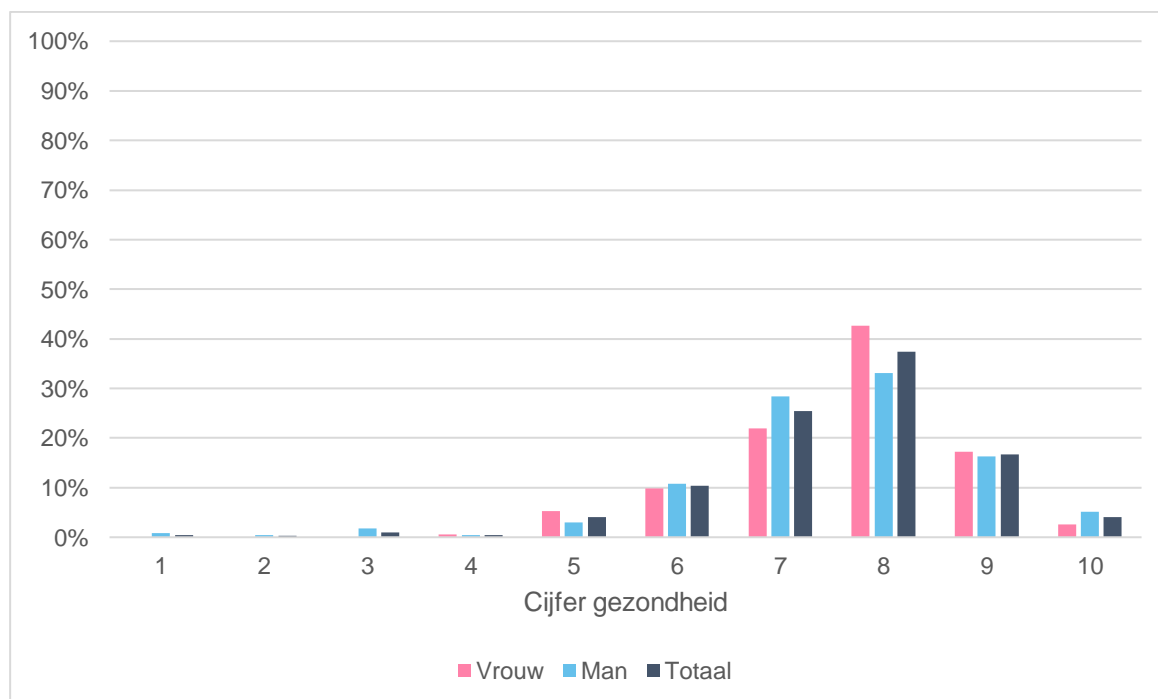
De leeftijd van de deelnemers varieerde van 66 jaar tot en met 78 jaar. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 74 jaar. 20% van de senioren gaf aan alleen te wonen.

2.2 Algemene gezondheid

De meeste deelnemers (37%) gaven hun eigen gezondheid het cijfer 8. 26 deelnemers (6%) gaven hun eigen gezondheid een onvoldoende. In figuur 1 is de cijferverdeling weergegeven. Bij 11 deelnemers ontbrak het cijfer voor ervaren algemene gezondheid.

23% van de deelnemers aan Fijn Leven gaf aan zichzelf beperkt te voelen in dagelijks leven.

Daarnaast gaf meer dan een kwart (27%) van de deelnemers aan het afgelopen jaar een gebeurtenis mee te hebben gemaakt die het leven op lichamenlijk, sociaal en/of emotioneel vlak bemoeilijkt heeft.



Figuur 1 Cijfer voor ervaren algemene gezondheid (n=425)

2.3 Fysiek welzijn

De meerderheid van de deelnemers (79%) gaf aan zichzelf lichamenlijk gezond te voelen. Vrouwen (81%) gaven iets vaker aan zichzelf lichamenlijk gezond te voelen dan mannen (77%). Er is in de Fijn Leven vragenlijst niet aan deelnemers gevraagd of ze een chronische aandoening hebben.

18 senioren (4%) zijn in de periode voorafgaand aan de vragenlijst ongewild veel afgevallen.

Dit houdt in dat iemand in 6 maanden tijd 6 kilogram of meer is afgevallen of dat iemand in 1 maand meer dan 3 kilogram is afgevallen. Ongewild veel afvallen kan een indicatie zijn voor een lichamelijke aandoening. Ook kan het samenhangen met een recente opname in het ziekenhuis of een ingrijpende gebeurtenis. De Fijn Leven vragenlijst geeft daarover geen uitsluitsel.

14% van de senioren gaf aan wel eens problemen te ervaren in het dagelijkse leven door weinig kracht in de handen. Opvallend is dat dit voornamelijk vrouwen treft. Zo gaf 9% van de mannen aan problemen te ervaren door weinig kracht in de handen, terwijl dit voor 20% van de vrouwen gold.

2.4 Mentaal welzijn

9% van de senioren gaf aan geheugenklachten te hebben. Geheugenklachten kunnen zowel geheugenverlies als vergeetachtigheid omvatten. Bij geheugenverlies zijn er herinneringen en informatie uit het geheugen verdwenen. Vergeetachtigheid houdt in dat iemand tijdelijk iets niet meer weet. De informatie kan wel weer terugkomen. Uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen van 2020 bleek dat 34% van de senioren tussen de 65 en 74 jaar (doelgroep Fijn Leven) in Wierden zich zorgen maakt over geheugenproblemen.

30% van de deelnemers aan Fijn Leven gaf aan zichzelf de afgelopen maand (soms) somber te hebben gevoeld. Dit percentage is vergelijkbaar met die van 2020 (29%). Daarnaast gaf 19% van de senioren aan zichzelf de afgelopen maand (soms) angstig of nerveus te hebben gevoeld. In 2020 was dit vergelijkbaar (20%).

Het overgrote deel van deelnemers (90%) aan Fijn Leven gaf aan goed om te kunnen gaan met problemen.

2.5 Sociale omgeving

De meerderheid van de senioren (35%) gaf aan (soms) mensen om zich heen te missen. Dit zou erop kunnen wijzen dat deze senioren zich eenzaam voelen. Ter vergelijking, in 2020 was dit percentage 44%. 92% van de deelnemers aan Fijn Leven gaf aan voldoende steun te krijgen van anderen.

2.6 Mantelzorg

Mantelzorg is zorg die gegeven wordt aan een bekende uit de eigen omgeving, zoals partner, (groot)ouders, kinderen, burens of vrienden. Mantelzorg wordt zo aangemerkt als iemand minimaal 3 maanden voor een ander zorgt en/of deze zorg minimaal 8 uur per week gegeven wordt. 15% van de deelnemers aan Fijn Leven Wierden gaf aan mantelzorg te verlenen. Dit cijfer komt ongeveer overeen met de resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 (16%).

2.7 Wonen

Het overgrote deel van de deelnemers (95%) aan Fijn Leven gaf aan tevreden te zijn over de woonomgeving. Ook de resultaten van de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen (2020) laten zien dat senioren in Wierden over het algemeen tevreden zijn over hun woon(omgeving). In de Gezondheidsmonitor van 2020, gaf 87% van de senioren hun woning het cijfer 8 of hoger.

Naast dat de senioren die deelnamen aan Fijn Leven over het algemeen tevreden zijn over woning, gaven vrijwel alle senioren (92%) aan zichzelf nog goed te kunnen redden in de woning. Dit percentage is gelijk gebleven ten opzichte van 2020.

2.8 Hobby's en vrije tijd

Vrijwel alle senioren (95%) gaven aan hun dagen goed te kunnen vullen. Ook heeft 87% van de senioren één of meerdere hobby's. Uit de huisbezoeken voor het project Senioren Op Eigen Kracht

(SOEK) komt een overeenkomstig beeld naar voren. Zo gaven veel senioren tijdens het SOEK huisbezoek aan hun dagen goed te kunnen vullen met hobby's als puzzelen, lezen, vrijwilligerswerk, bloemschikken, tv kijken en het spelen van gezelschapsspelletjes (rummikub, sjoelen, kaarten, bingo etc.). Meer dan de helft van de senioren (57%) doet regelmatig aan sport- of beweegactiviteiten. Opvallend is dat vrouwen (64%) vaker aangaven regelmatig aan sport- of beweegactiviteiten te doen dan mannen (51%).

Meer dan de helft van de senioren (60%) gaf aan lid te zijn van een club of vereniging. Lidmaatschap van een club vereniging zorgt er vaak voor dat een senior deelneemt aan activiteiten en contact heeft met anderen.

88% van de deelnemers aan Fijn Leven gaf aan gebruik te maken van een computer of tablet.

3. Tilburg Frailty Indicator

3.1 De vragenlijst en scores

Een onderdeel van de Fijn Leven vragenlijst is de Tilburg Frailty Indicator (TFI)¹. De TFI is een gevalideerde vragenlijst om de mate van vitaliteit en/of kwetsbaarheid van senioren in kaart te brengen. De TFI bestaat uit 15 vragen. De vragen hebben betrekking op drie componenten van kwetsbaarheid, namelijk het lichamelijke, sociale en psychische functioneren van een senior. De totaalscore op de TFI geeft een indicatie over de mate van vitaliteit dan wel kwetsbaarheid van een senior. Om de totaalscore op de TFI te kunnen berekenen wordt de volgende puntenverdeling gehanteerd:

Tabel 1 Puntenverdeling TFI

Componenten van fragiliteit	Scoring		
Lichamelijke componenten			
Lichamelijk gezond	Ja = 0	-	Nee = 1
Afvallen	Ja = 1	-	Nee = 0
Moeite met lopen	Ja = 1	-	Nee = 0
Moeite met evenwicht	Ja = 1	-	Nee = 0
Moeite met horen	Ja = 1	-	Nee = 0
Moeite met zien	Ja = 1	-	Nee = 0
Weinig kracht in handen	Ja = 1	-	Nee = 0
Lichamelijke moeheid	Ja = 1	-	Nee = 0
Psychische componenten			
Geheugenklachten	Ja = 1	-	Nee = 0
Somber voelen	Ja = 1	Soms = 1	Nee = 0
Nerveus of angstig voelen	Ja = 1	Soms = 1	Nee = 0
Omgaan met problemen	Ja = 0	-	Nee = 1
Sociale componenten			
Alleen wonen	Ja = 1	-	Nee = 0
Mensen om zich heen missen	Ja = 1	Soms = 1	Nee = 0
Steun ontvangen	Ja = 0	-	Nee = 1

De individuele scores op de TFI zijn teruggekoppeld aan de senioren. In deze rapportage wordt enkel een groepsbeeld weergegeven.

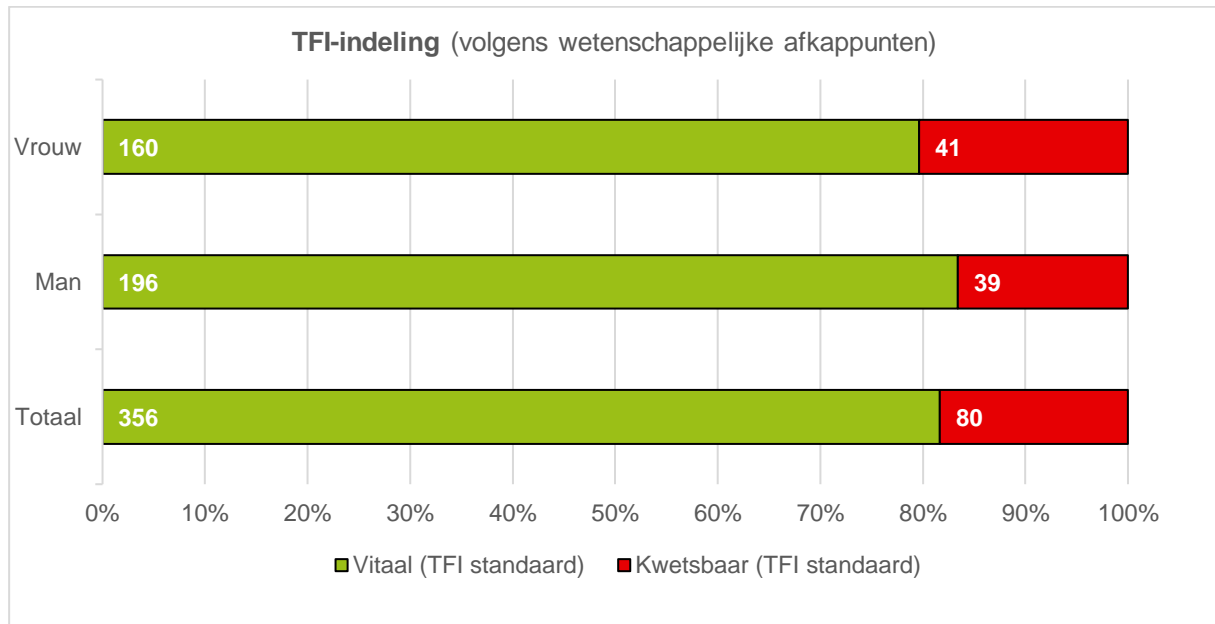
3.2 Interpretatie score TFI

De score op de TFI geeft een indicatie over de mate van kwetsbaarheid van een senior. In de wetenschappelijke literatuur wordt verondersteld dat senioren die tussen de 0 en 4 punten scoren op de TFI behoren tot de groep vitale ouderen; senioren die 5 punten of meer scoren behoren tot de groep kwetsbare ouderen. Voor praktische haalbaarheid is er in het Fijn Leven project, door De Welle, voor gekozen om senioren in drie groepen in te delen; namelijk vitale senioren (0 t/m 2 punten), kans

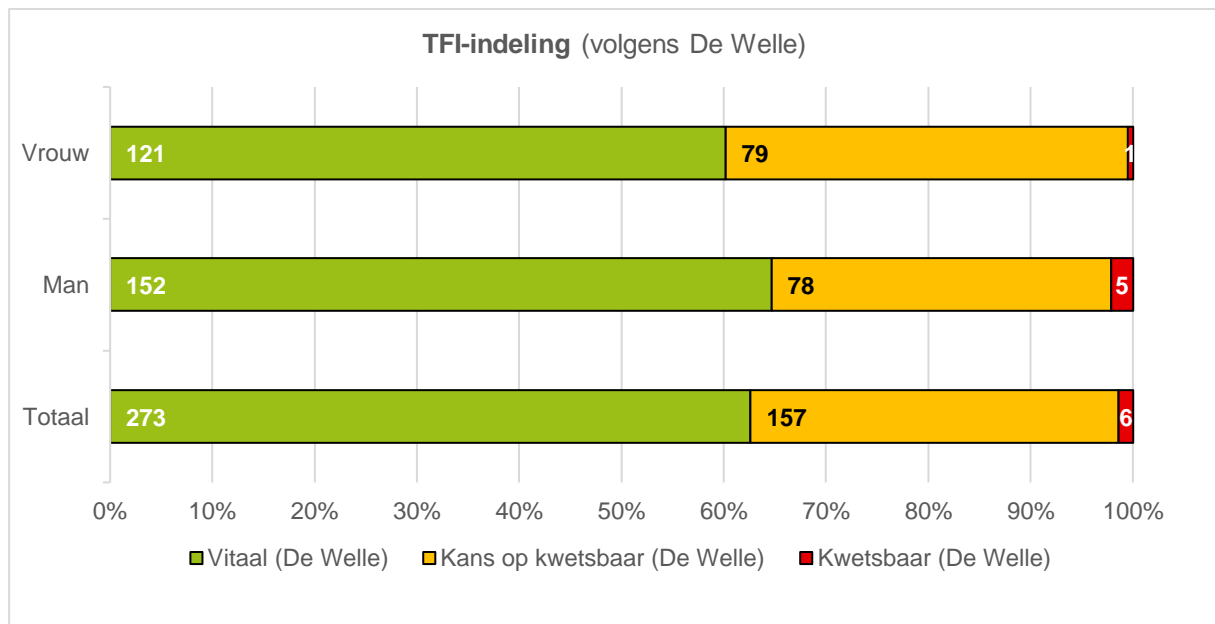
op kwetsbaar (3 t/m 9 punten) of kwetsbare senioren (10 of meer punten). Afhankelijk van de score op de vragenlijst, werd een vervolgtraject aan de senior aangeboden.

3.3 Resultaten TFI

In figuur 2 is de TFI-indeling van de groepen op basis van de wetenschappelijke afkappunten weergegeven. In figuur 3 is de TFI-indeling op basis van de afkappunten van De Welle weergegeven.



Figuur 1 TFI-indeling op basis van wetenschappelijke afkappunten, uitgesplitst naar geslacht (n=436). Groen = 0-4 punten en rood = 5 punten of meer. De cijfers geven aan hoeveel ouderen in de groep vallen.



Figuur 2 TFI-indeling op basis van afkappunten van De Welle, uitgesplitst naar geslacht (n=436). Groen = 0-2 punten, geel = 3-9 punten en rood = 10 punten of meer. De cijfers geven aan hoeveel ouderen in de groep vallen.

Interpretatie scores o.b.v. wetenschappelijke literatuur

In tabel 2 is weergegeven hoeveel senioren op basis van de wetenschappelijke literatuur vallen in de groep vitale senioren of kwetsbare senioren. 356 deelnemers aan Fijn Leven Wierden vallen, volgens de wetenschappelijke literatuur, in de groep vitale senioren (82%). 80 deelnemers behoren tot de groep kwetsbare senioren (19%).

Tabel 2 Interpretatie TFI scores wetenschappelijke literatuur

	Vrouw	Man	Totaal
Vitale senioren	160 (80%)	196 (83%)	356 (82%)
Kwetsbare senioren	41(20%)	39 (17%)	80 (19%)

Interpretatie o.b.v. De Welle

In tabel 3 is weergegeven hoeveel senioren volgens de interpretatie van De Welle vitaal zijn, kans op kwetsbaarheid hebben of kwetsbaar zijn.

273 senioren behoren tot de vitale groep (63%). Deze senioren staan over het algemeen nog midden in het leven en hebben vaak nog een actieve levensstijl. Het is belangrijk om deze groep senioren te stimuleren zo lang mogelijk actief te blijven. Dit kan bijvoorbeeld door middel van het organiseren van leuke activiteiten. Daarnaast is het van belang om met de vitale senioren in contact te blijven, zodat de drempel voor het vragen van hulp in het geval dat nodig is minder hoog is.

157 deelnemers aan Fijn Leven vallen in de groep risico op kwetsbaarheid (36%). Deze senioren doen vaak nog wel mee in de maatschappij, maar ervaren hierbij vaak wel enkele belemmeringen. Het is belangrijk om deze senioren te voorzien van kennis, zodat ze in hun kracht worden gezet en (in de toekomst) weloverwogen keuzes kunnen maken.

6 senioren behoren tot de groep kwetsbare senioren (1%). Deze senioren ervaren vaak één of meer belemmeringen in het dagelijks leven. Het is belangrijk dat deze senioren zo veel als mogelijk regie over hun eigen leven behouden.

Tabel 3 Interpretatie TFI scores De Welle

	Vrouw	Man	Totaal
Vitale senioren	121 (60%)	152 (65%)	273 (63%)
Kans op kwetsbaar	79 (39%)	78 (33%)	157 (36%)
Kwetsbare senioren	1 (1%)	5 (2%)	6 (1%)

Hoe scoren de verschillende kwetsbaarheidsniveaus op de TFI vragen?

Op welke aspecten van de TFI scoren de ouderen van Fijn Leven Wierden minder goed, wanneer ze in de Vitaal, Kans op kwetsbaar of Kwetsbaar groep vallen? Zijn er vragen die heel specifiek zijn voor een van deze groepen? Dit laten we zien in de tabel hieronder. Zo zie je bijvoorbeeld dat:

- Van de vitale ouderen de drie belangrijkste 'kwetsbaarheden' zijn: *mensen om zich heen missen* (16%), slecht horen (14%) en somber zijn (12%).
- Van de ouderen met kans op kwetsbaarheid, vooral het mensen missen, somber zijn, lichamelijke moeheid, slechte lichamelijke gezondheid en slecht lopen relatief vaak voorkomen. En dat het beeld van factoren van kwetsbaarheid breder is.
- Dat alle ouderen in de kwetsbare groep aangeven: een slechte lichamelijke gezondheid te hebben, slecht te lopen, slecht hun evenwicht kunnen bewaren, weinig kracht in hun handen hebben, last hebben van lichamelijke moeheid, somber te zijn en nerveus of angstig te zijn. En daarnaast uiteraard nog een breder beeld van factoren die bijdragen aan de kwetsbaarheid.

Tabel 4 TFI vraagstellingen naar de drie kwetsbaarheidsniveaus. Percentages zijn binnen de groep, bijvoorbeeld 8% van de vitale ouderen kan slecht lopen.

	Vitaal	Kans op kwetsbaar	Kwetsbaar
Voelt u zich lichamelijk gezond?	0%	50%	100%
Bent u de afgelopen periode veel afgevallen zonder dit zelf te willen?	1%	8%	17%
Heeft u problemen in het dagelijks leven door			
... slecht lopen?	8%	49%	100%
... het slecht kunnen bewaren van uw evenwicht?	3%	26%	100%
... slecht horen?	14%	29%	50%
... slecht zien?	1%	11%	67%
... weinig kracht in uw handen?	4%	29%	100%
... lichamelijke moeheid?	6%	54%	100%
Heeft uw klachten over uw geheugen?	3%	19%	67%
Heeft u zich de afgelopen maand somber gevoeld?	12%	58%	100%
Heeft u zich de afgelopen maand nerveus of angstig gevoeld?	5%	40%	100%
Kunt u goed omgaan met problemen?	4%	15%	67%
Woont u alleen?	10%	38%	50%
Mist u wel eens mensen om u heen?	16%	65%	83%
Ontvangt u voldoende steun van andere mensen?	0%	14%	50%

4. Vervolgaanbod

Op basis van de resultaten van de vragenlijst is door De Welle een vervolgaanbod gedaan in het voorjaar in de vorm van een informatieve brief. In het najaar in de vorm van een workshop fermenteren of een persoonlijk contact door middel van een huisbezoek. Deelname aan dit vervolgaanbod is op vrijwillige basis en er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanbod voorjaar

Aanbod voor groep vitale ouderen, kans op kwetsbaar en kwetsbare doelgroep

In het voorjaar is geen vervolgactiviteit georganiseerd maar is er een uitgebreidere uitslagbrief naar de inwoners gegaan. Hierin is informatie gegeven over lichamelijk, geheugen en sociale mogelijkheden binnen de Welle. Hierbij is ook het aanbod gedaan voor een welzijnsarrangement vanuit De Welle. Dit is een individueel gesprek met een beweeg- en leefstijlcoach. In maximaal drie sessie wordt gekeken na de hulpvraag van de inwoner waarbij zoveel mogelijk wordt gestuurd op het zelfregie.

Aanbod najaar

Aanbod voor groep vitale ouderen en kans op kwetsbaar

Doel van deze activiteit is op een informele manier mensen samen brengen. Tijdens de middag krijgt men op een interactieve manier informatie over een gezonde leefstijl en positieve gezondheid. Ook wordt uitleg gegeven over wat De Welle doet en kan betekenen. Dit wordt gedaan tijdens een actieve wandeling. Deelname aan deze workshop is gratis.

De middag is georganiseerd door de beweeg- en leefstijlcoach van De Welle in Samenwerking met Ineke Stokkingreef van Vitamineke. Doordat niet de hele gemeente meedoet aan het project Fijn Leven, is er ook een uitnodiging in de krant komen te staan voor alle ouderen.

Als locatie is er gekozen voor Enter. Dit komt omdat de groep die voor Fijn Leven najaar uitgenodigd is, uit Enter komt of omgeving. De activiteit is uitgevoerd op woensdag 11 januari 2023. Aan de workshop hebben 10 ouderen deelgenomen

Aanbod voor de kwetsbare doelgroep

Deelnemers die in de kwetsbare groep vallen, zullen veel belemmeringen in het dagelijkse leven ervaren. Ze zullen vaak in contact staan met een huisarts of andere zorgprofessionals. Het is van belang deze groep zo veel als mogelijk zelf de regie over hen leven te laten houden.

Het zorgloket van de Gemeente Wierden neemt contact op met de deelnemer om een huisbezoek te plannen. Tijdens het huisbezoek is de uitslag van de test besproken en is gezamenlijk gekeken hoe de kwaliteit van leven bij de deelnemer behouden of verbeterd kan worden.

Vier ouderen hebben een huisbezoek gehad.

Referenties

1. Gobbens et al. (2020) The Tilburg Frailty Indicator (TFI): New evidence for its validity. *Clin Interv Aging*, 15, 265-274.

