ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Eenzaamheid

29 t/m 6 oktober - Week tegen de eenzaamheid

Huisregels

- Camera aan
- Microfoon uit
- Vragen? Via chat of digitaal hand op steken.

- Toestemming: mogen wij deze scholing op nemen om te delen met andere praktijkondersteuners?

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Programma

Interviews eenzame ouderen	Video
Verschillende typen eenzaamheid - Eenzaamheidschaal - Interventies	Hannah Lemmens, huisarts in opleiding Huisartsenpraktijk Medisch Centrum oost
Casuïstiek	Break-out rooms
Uitwisselen leerrendement/ tips onder begeleiding: Steunpunt eenzaamheid Drechterland	Ingrêthe Karsten
Evaluatie en afsluiting	

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Welk woord komt er als eerst in je op als je denkt aan eenzaamheid?

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Leerdoelen na de scholing:

- Herkent de deelnemer de signalen van de verschillende vormen van eenzaamheid.
- Heeft de deelnemer kennis vergaard over de oorzaken en gevolgen van eenzaamheid.
- Is de deelnemer is staat gebruik te maken van de eenzaamheidsschaal.
- Kan de deelnemer beter aansluiten van de behoefte op gebied van eenzaamheid bij kwetsbare ouderen.
- Is de kennis van de sociale kaart van de deelnemer vergroot met betrekking tot eenzaamheid bij ouderen.

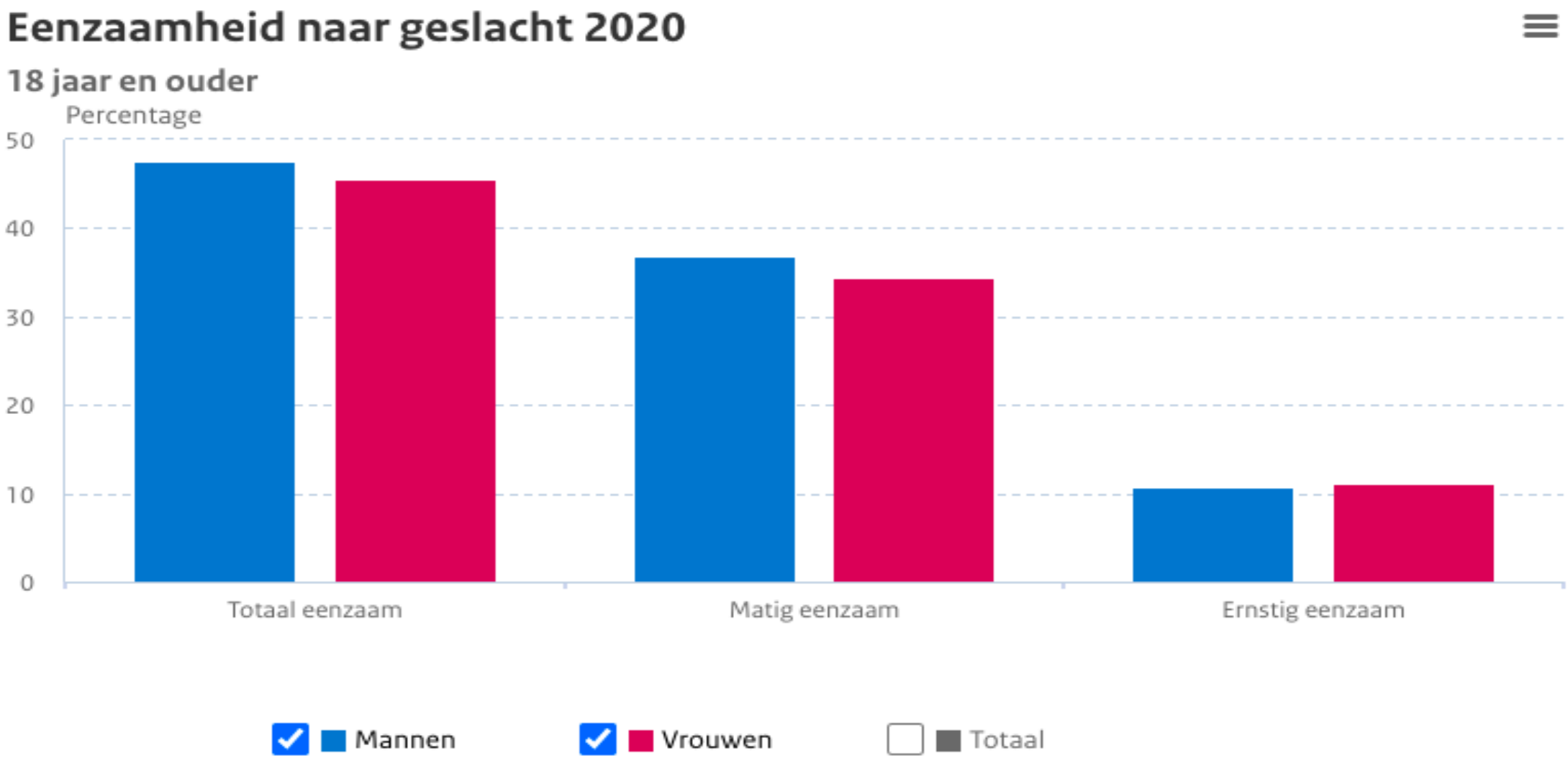
ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Eenzaamheid

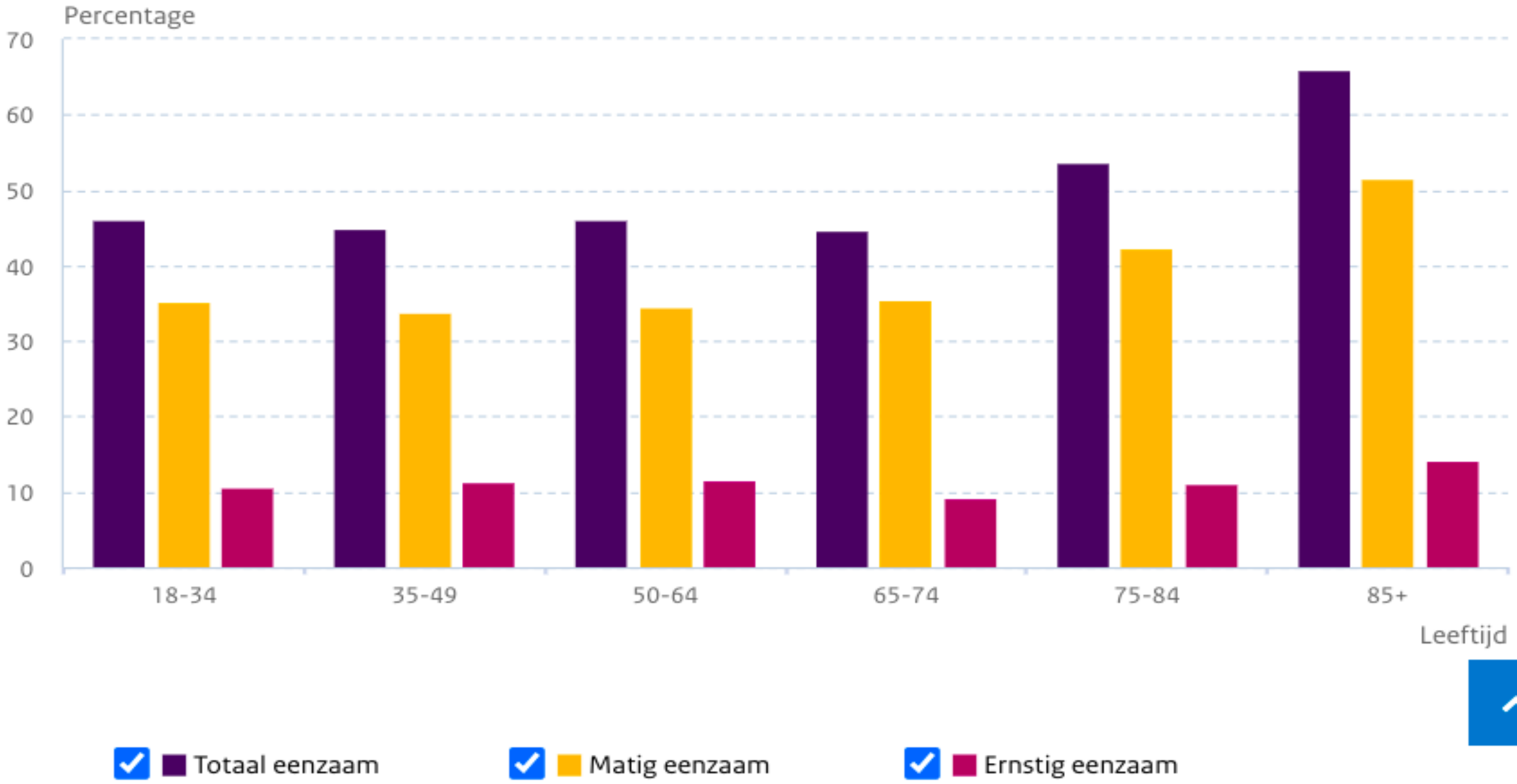
- Cijfers
- Definities en typen eenzaamheid
- Risicofactoren, signalen, oorzaken en gevolgen
- Interventies
- Eenzaamheidsschaal

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Cijfers

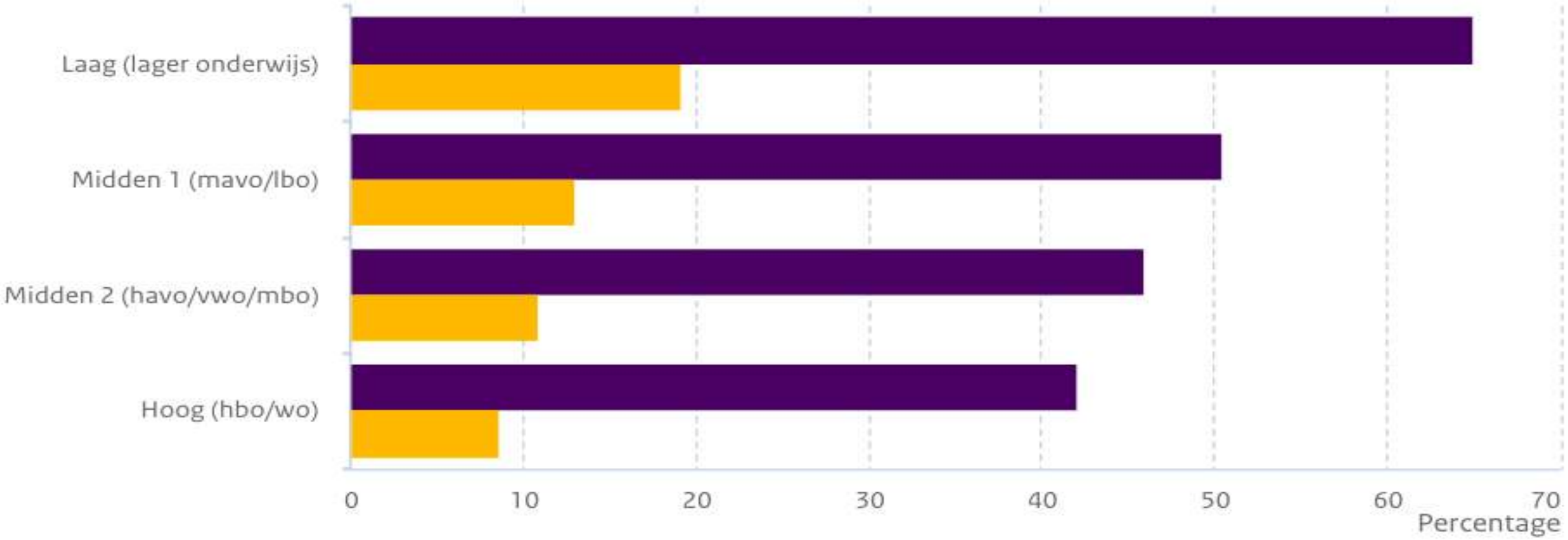

Eenzaamheid naar geslacht 2020
18 jaar en ouder
Percentage
50
40
30
20
10
0
Totaal eenzaam
Matig eenzaam
Ernstig eenzaam
Mannen
Vrouwen
Totaal

Eenzaamheid naar leeftijd 2020



Eenzaamheid

18 jaar en ouder



Eenzaam

(Zeer) ernstig eenzaam

Definities en typen

- ‘Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde relaties’ – Weiss 1973

- Typen eenzaamheid
  - Emotionele eenzaamheid
  - Sociale eenzaamheid

- Verschil met sociale terugtrekken, contactarmen of existentiële eenzaamheid

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Emotionele eenzaamheid

Hangt juist meer samen met de afwezigheid van een partner

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Sociale eenzaamheid

Is vooral toe te schrijven aan een te beperkt sociaal netwerk.

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Risicofactoren

Combinatie van factoren:

- Genetische factoren
- Verandering in of het verlies van sociale contacten, activiteiten of werk
- Gezondheidsproblemen
- Persoonlijkheidskenmerken
- Verwachtingen over sociale contacten

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Oorzaken

- Intra-individuele oorzaken (microniveau)
- Interindividuele oorzaken (mesoniveau)
- Maatschappelijke oorzaken (macroniveau)

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Gevolgen

- Eenzaamheidsgevoelens veroorzaken onder meer:
  - Stress en perceptie van de mens
  - Verhoogde kans op coronaire hartziekten en beroerte
  - Depressie en suïcide

- De kans op overlijden bij eenzaamheid is **tweemaal groter** dan bij overgewicht.

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Interventies

- Verbeteren netwerk
- Persoonlijke activering
- Ergotherapie
- Sociaal-culturele activering
- Cursussen, gespreksgroepen en therapie
- Bevordering van deskundigheid hulpverleners
- Preventiemogelijkheden en ondersteuning gemeente

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

EENZAAMHEIDSSCHAAL

De Jong Gierveld en van Tilburg. *De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid.* (2008) Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 39:1, 4-15.

Dit meetinstrument is ontwikkeld en gevalideerd voor (bevolkings)onderzoek. Bij individuele patiënten biedt deze vragenlijst een indicatie in hoeverre de patiënt zich eenzaam voelt.

Vragenlijst

		zeker	ja	min of meer	nee	zeker niet
1	Ik ervaar een leegte om mij heen					
2	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen					
3	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen					
4	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel					
5	Ik mis mensen om me heen					
6	Vaak voel ik me in de steek gelaten					

De vragen 1, 5 en 6 wijzen op emotionele eenzaamheid. De vragen 2, 3 en 4 op sociale eenzaamheid.

- Hoe hoger het aantal punten (maximaal 6), hoe groter de indicatie voor eenzaamheid.

- Bij een indicatie voor eenzaamheid op één of meer vragen kan de POH navragen of dat punt een belemmering vormt in het dagelijks leven en zo ja, of de patiënt dat graag anders zou willen en daar hulp bij wil hebben.

- Bij een hoge score is de patiënt waarschijnlijk moeilijk in staat zelf initiatieven op dit punt te nemen en contacten te leggen. De POH zal dan actief steunend moeten zijn. Zij kan bijvoorbeeld een 'maatje' regelen die kan helpen bij het leggen van contacten.

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Weging

		zeker, ja, min of meer	min of meer nee zeker niet
1	Ik ervaar een leegte om mij heen	1 punt	
2	Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen		1 punt
3	Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen		1 punt
4	Er zijn genoeg mensen met wie ik mij nauw verbonden voel		1 punt
5	Ik mis mensen om me heen	1 punt	
6	Vaak voel ik me in de steek gelaten	1 punt	

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

En nu?

- Gesignaleerd
- Interventies gepleegd
- → zoek aansluiting en zorg voor waarborging

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Casuïstiek

- Break out rooms 30 minuten
  - Bespreken casuïstiek (ontvangen met bevestigingsmail of na te lezen via deze link)

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Nabespreking casuïstiek

- Wat zou je morgen (met de kennis van nu) anders doen als je een eenzame patiënt/client tegenover je hebt zitten?
- Waar heb jij goede ervaringen mee m.b.t. interventies bij eenzaamheid?
- Wat vind je lastig/ waar loop je tegenaan bij patiënten met eenzaamheid?
- Verwijs je wel eens patiënten naar een infopunt als infopunt eenzaamheid Drechterland of iets vergelijkbaars in jouw gemeente?

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Voorgestelde interventies

- …
- …
- …

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Welk woord komt er als eerst in je op als je denkt aan eenzaamheid?

opengesprekvoeren
verdriet
mogelijkheden
gemis
luisterend oor
alleen zijn
verbindig
eenzaamheidhoeftniet
vrijwilligers
goed gesprek

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND

Afsluiting en evaluatie

- Link evaluatieformulier op de mail en in de chat
- Na het invullen evaluatie ontvang je je accreditatiepunten

ZORGKOEPEL
WEST-FRIESLAND