



GGD
Amsterdam



Vitaal Ouder Worden

Programmaplan 2023-2026

Inhoud

Voorwoord	3	Inzet op vier sporen	15
Afdeling Gezond Leven	4	Spoor 1 Valpreventie	16
Aanleiding	5	Spoor 2 Lichamelijke vitaliteit	17
Urgentie	6	Spoor 3 Veerkracht	18
Visie, missie & ambitie	7	Spoor 4 Leefomgeving	19
Doelstellingen	8	Onderzoek	20
Onze uitgangspunten	9	Communicatie	21
1 Versterken van keten en netwerk	10	Fasering	22
2 Ongelijk investeren	11	Bijlage 1 Bestuurlijke opdracht	24
3 Gebiedsgericht werken	12	Bijlage 2 Toelichting op onze rol (GGD)	26
4 Inclusiviteit & participatie	13	Onze rol	27
5 Integraal (samen)werken	14		

Voorwoord

Amsterdam wil een stad zijn waar iedereen vitaal ouder kan worden

Net als in de rest van Nederland, neemt ook het aantal 65-plussers in Amsterdam de komende jaren fors toe. In 2040 wonen er naar verwachting bijna 175.000 65-plussers in onze stad. Daarmee stijgt het percentage Amsterdamse 65-plussers naar ruim 17 procent. Ook verdubbelt het aandeel 85-plussers. We moeten daarom goed kijken naar wat het betekent om ouder te worden. Niet alleen voor de huidige generatie senioren, maar ook die van morgen. Want ouder worden gaat over ons allemaal.

We weten dat de druk op de zorg de komende jaren toeneemt. Tegelijkertijd zullen er minder mensen zijn om de zorgtaken uit te voeren. Hier moeten we ons als samenleving goed op voorbereiden. Daar hoort bij dat we de aandacht verschuiven van zorg naar gezondheid. We willen én kunnen veel meer doen om te voorkomen dat mensen ziek worden en zorg nodig hebben.

Met het programma Vitaal Ouder Worden willen we alle Amsterdammers helpen om zo gezond en vitaal mogelijk ouder te worden. We hebben daarbij extra aandacht voor senioren in een kwetsbare positie.

Als onderdeel van het programma Ouderen in Amsterdam, laat dit programma zien hoe we Amsterdammers hier zo goed mogelijk bij kunnen ondersteunen. Zo worden voor senioren met een verhoogd valrisico in alle stadsdelen valpreventiecurssussen georganiseerd. In groepsverband werken deelnemers aan hun kracht, evenwicht en conditie waardoor de kans op een val kleiner wordt. Daarnaast zet het programma zich in voor een toegankelijk aanbod van sport- en beweegactiviteiten, gezonde voeding, mentale veerkracht en een verbeterde leefomgeving. Een mooi voorbeeld daarvan is de samenwerking met de Lang Leven Thuisflats door bij te dragen aan de vorming van zorgzame gemeenschappen en buurten.

Het succes van dit programma rust niet alleen op de inzet van GGD Amsterdam, maar ook op de collectieve inspanning en betrokkenheid van al onze partners in de stad middels Amsterdam Vitaal & Gezond en de Amsterdamse gemeenschap als geheel. Samen kunnen we een positieve verandering teweegbrengen in het leven van senioren en bijdragen aan een vitaal en gezond Amsterdam voor iedereen.

Alexander Scholtes
Wethouder Zorg en Maatschappelijke Ontwikkeling



Fotograaf: Robijn Alysha Clemens
(www.robinalysha.com, @robinalysha)

Afdeling Gezond Leven



Niet iedere Amsterdammer heeft een eerlijke kans op gezondheid. Ongezond gedrag wordt vaak veroorzaakt door een ongezonde leefomgeving. Dit zorgt ervoor dat sommige groepen inwoners in Amsterdam tot 10 gezonde levensjaren minder hebben dan andere.

Het Amsterdamse coalitieakkoord spreekt van een onacceptabele gezondheidskloof. In haar Nota Gezondheidsbeleid stelt de gemeente Amsterdam zich als doel om deze gezondheidsachterstand terug te dringen en voor iedereen een eerlijke kans op gezondheid te realiseren.

De grootste gezondheidswinst wordt behaald door investeringen in preventie en gezondheidsbevordering te richten op de groepen met de grootste achterstanden. De onderliggende oorzaken van gezondheidsachterstanden zijn echter complex en de mogelijke oplossingen liggen op verschillende beleidsterreinen, expertisegerieden en bestuurlijke niveaus. Daarom heeft de gemeente een toegepaste, interdisciplinaire afdeling: Gezond Leven.

Gezond Leven wil een aanjager zijn van innovatieve preventie en gezondheidsbevordering. Met een brede blik, vanuit GGD Amsterdam, ontwikkelen de professionals van Gezond Leven de benodigde kennis, inzicht en expertise. Zij ontwikkelen versterkende initiatieven, activiteiten en programma's die bijdragen aan het terugdringen van de gezondheidsachterstanden in Amsterdam.

Aanleiding



Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) is gericht op het versterken van preventie en de publieke gezondheid. In het akkoord is ook specifiek aandacht voor de gezondheid van senioren. De belangrijke coördinerende rol van GGD'en op verschillende gezondheidsthema's wordt hierbij benadrukt. GGD Amsterdam, afdeling Gezond Leven, geeft hieraan invulling met het programma Vitaal Ouder Worden.

- **GALA en het Raamwerk.** Vitaal ouder worden is één van de zeven hoofddoelen in het GALA. Vitaal ouder worden gaat hier over lichamelijke vitaliteit. Over voldoende bewegen en een gezond voedingspatroon. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied. Over het belang van een sociaal netwerk en zingevende activiteiten. Het gaat erom dat senioren, samen met hun naasten, in regie blijven over hun eigen leven. De uitwerking van de GALA-doelen zijn integraal doorvertaald naar een Raamwerk: van zorg(en) naar gezondheid (zie [bijlage 1](#), bestuurlijke opdracht).
- **Doorontwikkeling naar integraal programma.** De afdeling Gezond Leven van GGD Amsterdam bouwde de afgelopen jaren veel expertise op over het bevorderen van een gezonde leefstijl en het creëren van een gezonde leefomgeving voor onze inwoners. Specifiek voor senioren liep er bovendien sinds 2017 al het valpreventie project Laat je niet vallen. Deze waardevolle expertise benutten we bij de doorontwikkeling van dit project naar het bredere integrale programma Vitaal Ouder Worden. Een programma met oog voor de senioren van vandaag én morgen. Het programma sluit aan bij bestaande stedelijke en regionale initiatieven die zich richten op de vitaliteit van senioren, waaronder de Coalitie Ouderen van Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G) en het programma Ouderen in Amsterdam 2024 - 2029.

Urgentie

De samenleving vergrijst, individualiseert en de zorgbehoefte neemt toe. Bovendien stijgt het aantal valincidenten. Kortom, tijd voor (meer) actie om te zorgen dat Amsterdamse senioren langer in goede gezondheid kunnen leven. Het programma draagt bij aan een stad waarin senioren volop kunnen deelnemen aan het leven en waar hun bijdragen worden gekoesterd.

1 De dubbele vergrijzing

Amsterdam vergrijst, net als de rest van Nederland. Het aantal 65-plussers stijgt, en binnen deze doelgroep stijgt ook het aantal oudere senioren. In 2023 wonen er 123 duizend 65-plussers in Amsterdam; in 2030 stijgt dit richting de 150 duizend (O&S, 2023). Een demografische verschuiving die leidt tot grote uitdagingen op het gebied van gezondheidszorg, sociale voorzieningen en huisvesting.

2 Zorgbehoeften nemen toe

Met de vergrijzing stijgt ook de vraag naar gezondheidszorg en ondersteunende diensten. Steeds meer senioren hebben te maken met chronische gezondheidsproblemen, waarvoor regelmatige medische zorg nodig is. In Amsterdam heeft bijna de helft van alle 65-plussers een langdurige ziekte of aandoening (AGM GGD, 2020). Bovendien is in de zorg en ondersteuning het personeelstekort een groeiend probleem.

3 Valincidenten

Elke vier minuten belandt er in Nederland een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een val ([Veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl), 2022). Dit aantal steeg de afgelopen jaren, mede door de dubbele vergrijzing. In Amsterdam viel in 2022 40% van de 65-plussers minimaal één keer (GGD Amsterdam, 2022). Valincidenten bij ouderen hebben vaak directe en indirecte ernstige gevolgen voor de (fysieke, mentale en sociale) gezondheid.

4 Individualisering en eenzaamheid

Een andere zorgwekkende ontwikkeling is de toenemende vereenzaming onder senioren. Van de Amsterdamse 65-plussers voelde 13 procent zich in 2020 (zeer) ernstig eenzaam. Dit percentage ligt nog hoger bij de senioren met een niet-westerse migratie achtergrond en een laag inkomen (AGM GGD, 2020). Dit heeft aanzienlijke gevolgen voor hun fysieke en mentale welzijn.



Visie, missie & ambitie

Hoe ziet de ideale stad om gezond in ouder te worden eruit? Wat moeten we vandaag doen, om de Amsterdamse senioren van morgen een betere kans te geven op een vitale en veerkrachtige derde en vierde levensfase? Hieronder schetsen we de visie, missie en ambitie van het programma Vitaal Ouder Worden.



Visie

In Amsterdam nemen senioren volwaardig deel aan het maatschappelijk leven en hebben een betekenisvol en prettig leven. Senioren voelen zich gewaardeerd, krijgen de ondersteuning die ze nodig hebben en kunnen er vitaal ouder worden.

Missie

Onze missie is om de kwaliteit van leven van senioren in Amsterdam te verbeteren. We versterken en verbeteren de integrale (keten) aanpak om senioren in de gelegenheid te stellen om vitaal ouder te worden. Wij streven ernaar dat senioren actief deel kunnen nemen aan de samenleving door behoud van hun fysieke, mentale en sociale gezondheid.

Ambitie

We vergroten de gelijke kansen voor Amsterdamse senioren om vitaal ouder te worden door het stimuleren van een gezonde en actieve levensstijl, het versterken van hun veerkracht en het verbeteren van hun leefomgeving.



Doelstellingen

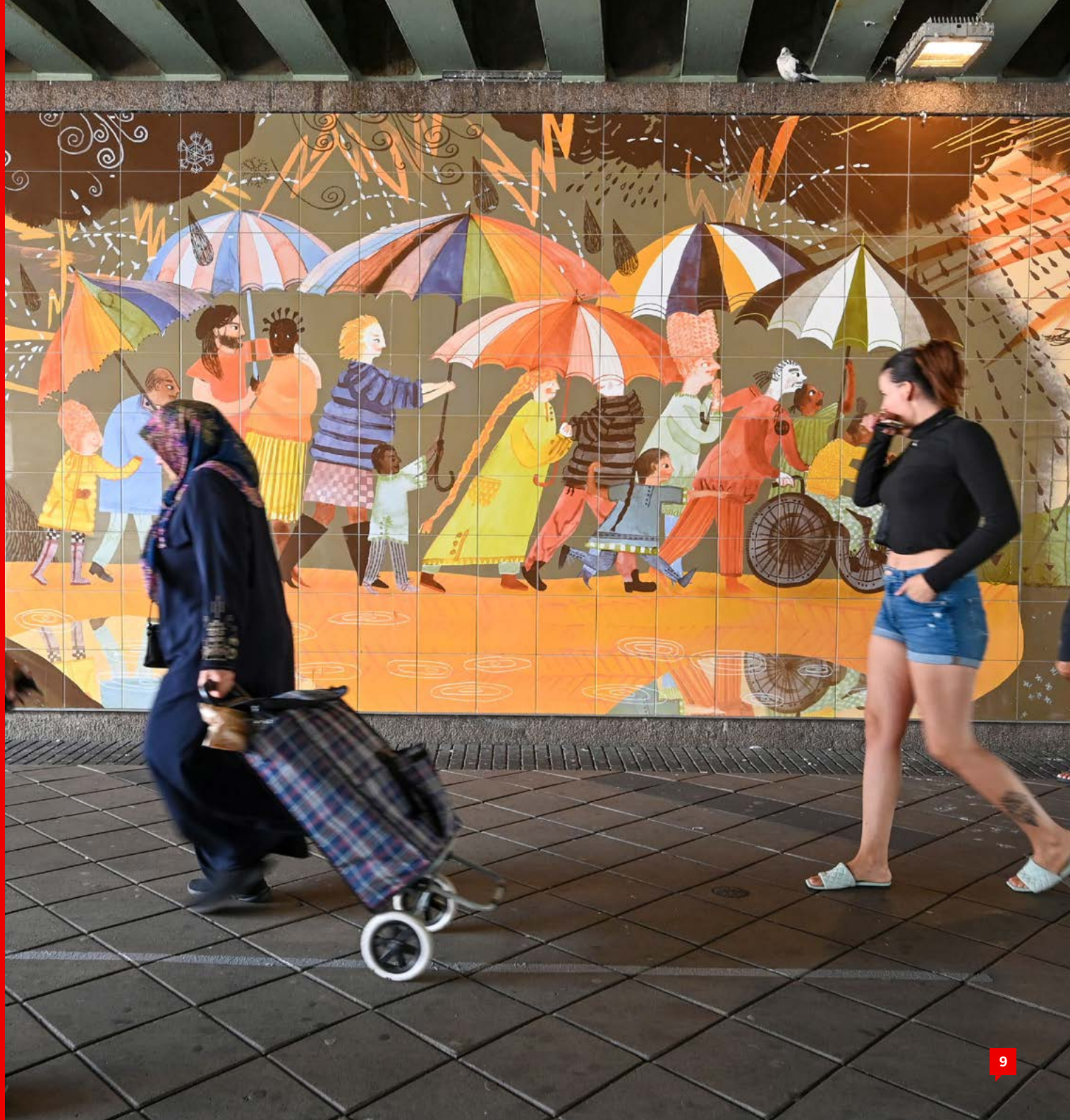
Het programma Vitaal Ouder Worden heeft doelstellingen op strategisch, tactisch en meetbaar niveau. Onderstaand formuleren we onze strategische doelstellingen. De tactische en meetbare doelstellingen volgen bij de toelichting op de sporenaanpak.

Strategische doelstellingen:

- 1 Minder valincidenten onder Amsterdamse senioren.
- 2 Amsterdamse senioren bewegen meer en hebben een gezonder voedingspatroon.
- 3 Amsterdamse senioren zijn veerkrachtiger en beter voorbereid op het ouder worden.
- 4 Een fysieke en sociale leefomgeving die senioren uitnodigt tot bewegen en ontmoeten.

Onze uitgangspunten

- 1 Versterken van keten en netwerk
- 2 Ongelijk investeren
- 3 Gebiedsgericht werken
- 4 Inclusiviteit en participatie
- 5 Integraal (samen) werken





1 Versterken van keten en netwerk

Het is belangrijk om het netwerk rondom senioren te verbinden en te zorgen dat verschillende zorgprofessionals en welzijnsinstanties samenwerken om de behoeften van senioren te vervullen. Zo verminderen we de fragmentatie en verbetert de continuïteit van zorg en welzijn.

De keten valpreventie (zie figuur hieronder) bestaat uit vier schakels (in het preventieve domein/0^e-lijn). Het is van belang dat alle stappen in de keten goed georganiseerd zijn. Dat gaat niet vanzelf. In iedere schakel hebben tal van partijen een eigen rol. GGD Amsterdam heeft een rol in het verbinden van die schakels en de invulling ervan.

Dit doen we bijvoorbeeld door te zorgen voor goede voorlichting om de doelgroep en hun naasten te bereiken (stap 1), te zorgen voor afstemming met welzijn en de 1^e lijn (stap 2), het opleiden van professionals (stap 3) en het voorzien in een passend en laagdrempelig regulier sport- en beweegaanbod voor senioren, samen met Sport en Bos (stap 4). En vervolgens het evalueren en borgen van de organisatie en afspraken over deze ketenaanpak.

Daarnaast vervult het programma een regierol in de ketenaanpak met de 1^e en 2^e lijnszorg wanneer het gaat om mensen met een hoog valrisico waarbij een valanalyse/beoordeling nodig is door een (para)medicus.

De keten valpreventie:

Stap 1

- Signaleren
- Informeren

Stap 2

- Screenen
- Behoeftte bepalen

Stap 3

- Interventie

Stap 4

- Structureel aanbod



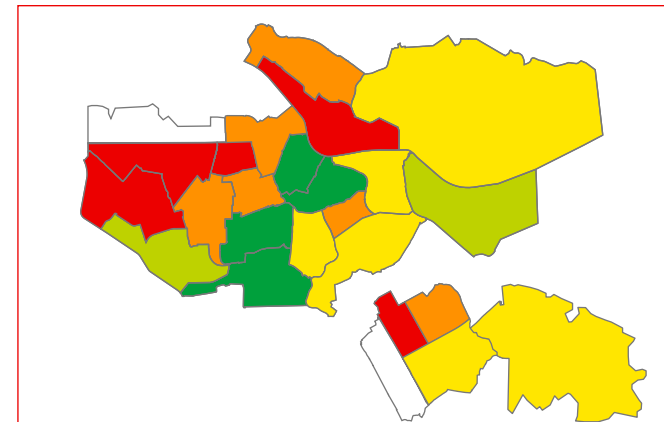
2 Ongelijk investeren

Het programma richt zich op alle Amsterdamse senioren, maar zet een extra stap voor de senioren in een kwetsbare positie. Belangrijke factoren hierbij zijn migratieachtergrond, cognitieve problematiek en een lage sociaal-economische positie. Het doel is om gelijke toegang tot zorg en ondersteuning te waarborgen. Door ongelijk te investeren willen we gezondheidsverschillen verkleinen.

Senioren met een lage Sociaaleconomische Positie (SEP), migratieachtergrond en/of cognitieve problematiek hebben gemiddeld een minder goede gezondheid. Dat kan vervolgens weer leiden tot een hoger risico om te vallen, wat weer kan leiden tot verdere gezondheidsklachten (Veiligheid.nl 2023). Zo hangen verschillende factoren samen en kunnen elkaar versterken. Om de groeiende gezondheidsverschillen te verkleinen, is het daarom van belang om ongelijk te investeren.

Dat betekent bijvoorbeeld meer inzet in de stadsdelen Nieuw West, Noord en Zuidoost, waar we zien dat het percentage 65-plussers met een lage SEP hoger is. Waar mogelijk anticiperen we ook op de verschillen in de gebieden, wijken en buurten.

Daarnaast zoeken we naar differentiatie in aanpak en aanbod, om beter aan te sluiten bij de leefwereld en mogelijkheden van de verschillende specifieke doelgroepen.



SES laag (66%+) ggw-gebieden in 2021

■ veel slechter dan gemiddeld	>	61,9%
■ slechter dan gemiddeld	57,0	– 61,9%
■ rond het stedelijk gemiddelde	47,1	– 56,9%
■ beter dan gemiddeld	42,1	– 47%
■ veel beter dan gemiddeld	<	42,0%

Stedelijk gemiddelde **52,0%**

Bron: CBS/bewerking O&S



3 Gebiedsgericht werken

Elke buurt is anders. Ook binnen het programma **Vitaal Ouder Worden** ontwikkelen we daarom een gebiedsgerichte aanpak. Door rekening te houden met de lokale context en behoeften van senioren in de verschillende gebieden, wijken en buurten. We brengen de gebieden in beeld door onderzoek en data, spreken met de partners in de stadsdelen en luisteren naar de inwoners.

In de inrichting en uitvoering van het programma geven we uiting aan deze gebiedsgerichte werkwijze door onder meer de volgende keuzes:

- **Projectleiders op de stadsdelen.** De projectleiders binnen het programmateam hebben elk hun eigen stadsdelen waarmee zij schakelen en afstemmen over de invulling en uitvoering van het programma.
- **Afstemmen met stadsdelen.** We werken samen met de stadsdelen en zoeken aansluiting bij het cyclische proces van de gebiedsopgaven.
- **Onderzoek en data.** We analyseren de verschillende kenmerken van de doelgroep in de stadsdelen en stemmen hierop de aanpak verder af.
- **Bewonersparticipatie.** We nemen het geluid van de inwoners mee in de differentiatie van de aanpak in de buurten en wijken. Via verschillende wegen raadplegen en betrekken we de inwoners.
- **Energie benutten.** Het kan per buurt of wijk verschillen waar de meeste kansen liggen. We sluiten aan bij beweging en energie die we zien op de verschillende sporen.



4 Inclusiviteit & participatie

In het programma Vitaal Ouder Worden staat de Amsterdammer centraal. We betrekken senioren actief bij het ontwikkelen, implementeren en evalueren van het programma. Hun stem en ervaringen zijn essentieel om te zorgen dat de zorg en ondersteuning aansluiten bij hun behoeften en wensen. Door een diversiteits-responsieve benadering zorgen we ervoor dat de zorg en ondersteuning aansluiten bij de behoeften van verschillende gemeenschappen.

- **Evaluatie en verbeteren.** Samen met deelnemers gaan we in gesprek over het effect van de valpreventie-cursussen op hun leven. Hiermee krijgen we meer input vanuit de doelgroep die gebruikt kan worden voor verbetering van ons programma.
- **Differentiëren op wijkniveau.** Het programma Vitaal Ouder Worden is er voor alle Amsterdamse senioren. Maar niet alle senioren in Amsterdam zijn hetzelfde. We houden daarom onze oren en ogen open in de stadsdelen en kijken hoe op wijk- of buurtniveau het programma-aanbod kan worden aangepast om specifieke doelgroepen te kunnen bereiken.

We zetten hier o.a. op in door:

- **Klankbordgroep.** Als onderdeel van een participatieplan wordt een klankbordgroep ingericht. Deze klankbordgroep bestaat uit vertegenwoordigers van inhoudelijk deskundigen en senioren. Dit gremium kan gevraagd en ongevraagd advies geven.
- **Betrekken doelgroep.** We betrekken de senioren bij (bijvoorbeeld) de communicatie of het ontwikkelen van nieuwe projecten. Of bij het finetunen van de aanpak t.a.v. een specifiek gebied, doelgroep of onderwerp.



5 Integraal (samen)werken

Voor Amsterdamse senioren zijn er verschillende uitdagingen die aandacht verdienen; zoals het risico op vallen, onderhouden van een sociaal netwerk of een gezond voedingspatroon. Tegelijkertijd staan deze problemen niet op zichzelf. Ze hangen met elkaar samen en kunnen daarmee elkaar versterken of verkleinen. Voor een goede aanpak is een integrale werkwijze nodig. En dat doen we niet alleen.

We kiezen daarom voor een programma waarin we integraal werken aan deze verschillende uitdagingen. Bijvoorbeeld door in de valpreventie-cursussen ook aandacht te hebben voor de sociale functie van het groepsproces en de deelnemers bewust te maken van het belang van een goed voedingspatroon. Zo streven we naar een hogere effectiviteit en efficiëntie van het programma.

GGD Amsterdam werkt daarvoor nauw samen met andere belanghebbenden en partners in de preventieve ouderenzorg, zoals de stadsdelen, gemeentelijke afdelingen, de sociale basis, vrijwilligersorganisaties, zorginstellingen en lokale gemeenschappen. Samenwerking bevordert efficiënte en effectieve zorg en ondersteuning.

Inzet op vier sporen

De eerder genoemde strategische doelen uit het programma zijn uitgewerkt langs 4 sporen. Elk spoor heeft haar eigen tactische en meetbare doelen en beschrijft welke rol de GGD daarin oppakt.

- Spoor 1** Valpreventie
- Spoor 2** Lichamelijke vitaliteit
- Spoor 3** Veerkracht
- Spoor 4** Leefomgeving



Spoor 1

Valpreventie

Doelstelling op drie niveaus

- **Strategisch:** Het verminderen van valincidenten onder Amsterdamse senioren.
- **Tactisch:** Senioren met een verhoogd valrisico nemen deel aan het valpreventiecursusaanbod.
- **Meetbaar:**
 - 14% van alle thuiswonende 65-plussers doet een valrisico test (de 3-vragen-test) (#GALA) (jaarlijks).
 - 3% van de totale populatie zelfstandig wonende senioren neemt deel aan bewegcursussen voor senioren (#GALA) (jaarlijks).
 - 40% afname valincidenten bij de deelnemers valpreventieve cursussen (#Nota).

Waarom valpreventie?

Senioren lopen een verhoogd risico op vallen, wat ernstige gevolgen kan hebben voor hun gezondheid en onafhankelijkheid. Door in te zetten op valpreventie, kunnen we het aantal valincidenten verminderen en de autonomie en daarmee de kwaliteit van leven van senioren verbeteren.

Rol GGD Amsterdam

Regisseren, organiseren, faciliteren, coördineren, agenderen, stimuleren en aanjagen op de verschillende onderdelen van de keten (zie ook [bijlage 2, onze rol](#)).

Integrale aanpak

Het samenspel met professionals in welzijn, zorg en ondersteuning en de senioren zelf is essentieel om individuele risicofactoren te identificeren en op maat gemaakte interventies te bieden.



Spoor 2

Lichamelijke vitaliteit

Doelstelling op drie niveaus

- **Strategisch:** Amsterdamse senioren bewegen meer en hebben een gezonder voedingspatroon.
- **Tactisch:** Er is (1) een structureel en passend aanbod van activiteiten voor senioren op het gebied van bewegen en professionals zijn extra alert op mogelijke ondervoeding en (2) een goede doorverwijzing/toeleiding hier naar.
- **Meetbaar:** Toename van 5 procentpunten van senioren die voldoen aan de beweegnorm (van 55% naar 60% in 2026 naar 75% in 2040).

Waarom lichamelijke vitaliteit?

Voldoende lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon zijn cruciaal voor het behouden van fysieke en mentale gezondheid bij senioren. Het stimuleren en agenderen van het belang van een divers sport- en beweegaanbod en een gezond voedingspatroon dragen bij aan een actieve levensstijl en verminderd valrisico onder senioren.

Rol GGD Amsterdam

Agenderen, adviseren, stimuleren en faciliteren/financieren van een passend beweegaanbod; in samenwerking met Sport en Bos.

Integrale aanpak

Samenwerking tussen partners (o.a. sportclubs, de sociale basis en de eerste lijn) stimuleren om senioren te motiveren tot een gezond beweeg- en voedingspatroon.



Spoor 3

Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om zodanig te reageren op tegenslag dat (mentale) gezondheid en welbevinden terugkeert dan wel behouden blijft, waarbij dat vermogen als een dynamisch proces wordt opgevat waarin de omgeving een aandeel heeft (El Fakiri en Weerstra, 2020).

Doelstelling op drie niveaus

- **Strategisch:** Amsterdamse senioren zijn veerkrachtiger.
- **Tactisch:** (1) meer Amsterdammers bereiden zich voor op het ouder worden, (2) weten hulp(bronnen) te vinden en (3) verbeteren hun cognitieve en mentale vitaliteit.
- **Meetbaar/operationeel:** (1) versterking van de veerkracht-keten door het versterken van het netwerk van professionals en informele partijen, (2) uitbreiden van het aanbod van programma's en activiteiten en (3) verbeteren van toeleiding en doorstroming.

Waarom veerkracht?

Veerkracht is essentieel om goed om te gaan met uitdagingen en tegenslagen bij het ouder worden, zoals gezondheidsproblemen, verlies van dierbaren en andere levensveranderingen.

Rol GGD Amsterdam

Agenderen, stimuleren, faciliteren; in samenwerking met de sociale basis in de stadsdelen.

Integrale aanpak

Er gebeurt al veel en er is ook al veel aanbod ontwikkeld. Daarom kijkt GGD Amsterdam scherp waar het kan bijdragen aan versterken van uitvoering en implementatie in de stad. Bijvoorbeeld door deskundigheidsbevordering en faciliteren van programma's. Waar nodig worden veerkracht bevorderende programma's (door)ontwikkeld samen met de sociale basis, bewoners en andere betrokkenen. Tot slot dragen wij bij aan het aanjagen van de maatschappelijke dialoog in samenspel met de Coalitie Ouderen en informele partijen.



Spoor 4

Leefomgeving

Doelstelling op drie niveaus

- **Strategisch:** Een fysieke en sociale omgeving die senioren uitnodigt tot een vitaal en actief leven waarin de gezonde keuze makkelijker is.
- **Tactisch:** bijdragen aan community building in Lang Leven Thuisflats (LLT) en het bijdragen aan de ontwikkeling van wooncirkels en levensloopbestendige routes in de stadsdelen.
- **Meetbaar:** Aantal aangesloten LLT flats en doorverwijzingen community builders naar activiteiten van het Vitaal Ouder Worden programma.

Waarom de leefomgeving?

Een omgeving die uitnodigt tot beweging en sociale interactie is van cruciaal belang voor senioren. Dit bevordert de algehele gezondheid en welzijn.

Rol GGD Amsterdam

Agenderen en stimuleren.

Integrale aanpak

Agendering en afstemming met Programma Ouderenhuisvesting (OJZD), stedenbouwkundigen en gemeenschapsorganisaties om de infrastructuur te verbeteren en veilige, toegankelijke openbare ruimtes te creëren.



Onderzoek

Onderzoek is een belangrijk onderdeel van het programma. Het helpt bij het verkrijgen van inzicht in de behoeften en uitdagingen van senioren, het evalueren van de impact van interventies en het (bij)sturen van het programma. Door deze kennisfundering kan het programma effectief inspelen op de voortschrijdende inzichten, ontwikkelingen in de stad en behoeften van Amsterdamse senioren.



Stad in beeld

- In kaart brengen van gezondheidsdeterminanten t.a.v. de vitaliteit van Amsterdamse senioren (o.a. SEP, migratieachtergrond, voeding, beweging, veerkracht, leefomgeving).
- Analyse op niveau van stad, stadsdeel, gebied, wijk en buurt.

Verkenning & Kennisontwikkeling

- Verkennen, bijhouden en duiden van kennis en ontwikkelingen t.a.v. vitaliteit en ouder worden.
- Ontwikkelen expertise en kennispositie t.a.v. vitaal ouder worden in de stad.

Monitoring & Evaluatie

- **Inspanningen:** wordt het programma goed uitgevoerd?
- **Output:** levert het programma de meetbare vooraf beoogde resultaten op? (Tactische en meetbare doelen)
- **Outcome:** bereikt het programma de beoogde effecten? (Strategische doelen)

Lerend programma

- Reflectie op programma en onderzoeksresultaten.
- Advisering binnen en buiten programma (en organisatie) op basis van kennis, data en onderzoek.

Communicatie

Communicatie heeft de opgave in te zetten op het vergroten van betrokkenheid bij het programma en het motiveren van senioren tot een gezonde en actieve levensstijl, met focus op valpreventie. Dit doen wij niet alleen met communicatie richting de senioren zelf, maar ook door het betrekken en faciliteren van de omgeving en partijen die hier een rol in hebben. Hier is een communicatiestrategie voor opgesteld met een uitvoeringskalender. De communicatiestrategie richt zich op de volgende prioriteiten:



Interne en externe betrokkenheid

Interne en externe partners actief informeren over waar wij staan met het programma en hun rol hierin.

Bewustwording vergroten

Inzetten van wijkgerichte communicatieactiviteiten via onder andere sleutelfiguren.

Samenwerking versterken

Ophalen kennis bij en samenwerken met interne en externe partners om invulling te geven aan de communicatieopgave.

Faciliteren gesprek

Faciliteren partners in hun communicatie met de doelgroep.

Fasering

2023

Fase 1

Ontwerp, opbouw & voorbereiding

2024

Fase 2

Uitvoering, experiment & doorontwikkeling

2025-2026

Fase 3

Verstevigen, evalueren & borgen



GGD

Amsterdam



Bijlage

Programmaplan 2023-2026

Bijlage 1

Bestuurlijke opdracht

De bestuurlijke opdracht voor het programma Vitaal Ouder Worden (VOW) wordt gevormd door:

- Het Coalitieakkoord 2022-2026;
- De Amsterdamse nota gezondheidsbeleid 2021-2025;
- Het Raamwerk en;
- De AV&G Regioplannen.

Coalitieakkoord

In het **Coalitieakkoord 2022-2026** wordt t.a.v. publieke gezondheid, preventie en maatschappelijke ontwikkeling in relatie tot senioren genoemd dat actieve inzet op gezondheidsbevordering en zorgpreventie voor alle generaties geldt, vanaf geboorte tot het levenseinde, en er een inclusief en intercultureel aanbod is voor en met senioren. Ook het actieplan eenzaamheid wordt benoemd, waarmee het programma VOW een nauwe samenwerking kent en uitwerking door o.a. het samenbrengen van senioren in valpreventieve trainingen en toekomstige veerkracht trainingen.

Amsterdamse nota gezondheidsbeleid 2021-2025

In de **Amsterdamse nota gezondheidsbeleid 2021-2025** is Vitaal Ouder Worden een van de zeven speerpunten met concrete doelstellingen op het gebied van meer sport en beweegparticipatie van senioren; vermindering van het aantal valincidenten; langer goed en zelfstandig wonen; minder eenzaamheid; betere ondersteuning van senioren en mantelzorgers bij het voorkomen en vertragen van dementie; en betere toerusting op het gebied van zelfmanagement en gezondheidsvaardigheden met daarbij het ondersteunen van senioren met beperkte digitale vaardigheden. Ook wordt het

vergroten van zingeving en veerkracht genoemd met tijdig voorbereiden op het ouder worden, digitale innovatie en kennisontwikkeling. Het is daarbij belangrijk om aan te geven dat vitaal ouder worden in bovenstaande context breder is dan de doelstellingen in het programma VOW – dat zich richt op gezond leven bevorderen bij senioren–, maar het programma VOW wel ook een grote bijdrage levert aan de overige bovengenoemde doelstellingen. Zo is dementie bijvoorbeeld voor een deel te voorkomen dan wel te vertragen door een gezonde actieve levensstijl. Om de doelstellingen van de nota (t.a.v. vitaal ouder worden) als stad te bereiken is integrale samenwerking essentieel met senioren zelf, de andere directies en afdelingen van de gemeente waaronder Zorg en Sport en Bos, Buurteams, Sociale Basis, Zilveren Kruis, vrijwilligers, sportaanbieders, paramedici, thuiszorg, de eerste -en tweedelijnszorg, kennisinstellingen, etc.

Raamwerk

In het **Raamwerk** zijn senioren genoemd als een van de vier specifieke groepen die onze steun het meest nodig hebben en extra aandacht behoeven bij de uitwerking van het preventie raamwerk op de gezondheidsdeterminanten en de preventie-infrastructuur. In tegenstelling tot gezonde voeding en bewegen is de gezondheidsdeterminant nicotinevrij in het programma VOW geen speerpunt. Reden hiervoor zijn de dalende cijfers van nicotinegebruik na de leeftijd van 65 jaar. Wel is een nicotinevrije omgeving de norm bij alle activiteiten vanuit het programma VOW. Met het programma VOW dragen we actief bij aan het inrichten van de sociale voorzieningen in de stad waar gezondheidsbevordering omtrent senioren een plek heeft door o.a. deskundigheidsbevordering en het vergroten van passend preventief aanbod voor senioren. Naast het gebruik van data en (praktijk)onderzoek om in kaart te brengen wat de meest kwetsbare gebieden zijn t.a.v. de doelstellingen, rollen we onze activiteiten uit via de overkoepelende structuren van de sociale basis, het beweegnetwerk, het wijkteam en de digitale infrastructuur.



Daarbij vooropgesteld dat de activiteiten altijd in afstemming plaatsvinden met de lokale inwoners en partners in de gebieden die op basis van data en (praktijk)onderzoek en de overkoepelende structuren binnen de preventie-infrastructuur prioriteit krijgen. Daarbij valt de uitvoering van het versterken van de ketenaanpak valpreventie genoemd in het Raamwerk onder het programma VOW. Voor de ketenaanpak is het nodig dat (zorg)professionals uit verschillende domeinen binnen een netwerk met elkaar samenwerken en naar elkaar doorverwijzen. Daarvoor worden ook afspraken gemaakt met Zilveren Kruis en ELAA.

AV&G Regioplannen

Vanuit de Coalitie Ouderen van AV&G, een samenwerkingsverband van Gemeente Amsterdam, zorgverzekeraar Zilveren Kruis, Sigra, Cliëntenbelang Amsterdam en Elaa, zijn drie prioritaire opgaven benoemd voor het regioplan:

- 1** Samen vitaal ouder worden;
- 2** Zorgzame wijk: van zorg en ondersteuning naar gewoon leven;
- 3** Passende ondersteuning en zorg door wijkgerichte netwerk- en ketensamenwerking.

Het programma VOW breed wordt daarbij genoemd onder de eerste prioritaire opgave en t.a.v. de uitvoer van het versterken van de ketenaanpak valpreventie onder de derde opgave.

Bijlage 2

Toelichting op onze rol (GGD)

De volgende aspecten zijn van belang voor de rol van GGD Amsterdam in dit programma:

- **Coördinatie en leiderschap:** GGD Amsterdam fungeert als de coördinerende instantie voor het programma Vitaal Ouder Worden. Wij nemen het voortouw bij het ontwikkelen, plannen en coördineren van initiatieven om de gezondheid en het welzijn van senioren te verbeteren. Dit omvat het samenbrengen van relevante belanghebbenden, zoals zorginstellingen, gemeentelijke afdelingen, vrijwilligersorganisaties en senioren zelf.
- **Samenwerking met partners:** GGD Amsterdam werkt nauw samen met partners in de gezondheidszorg, sociale dienstverlening en het maatschappelijk middenveld, zoals huisartsen, verpleeghuizen, welzijnsorganisaties en gemeentelijke instanties. Samenwerking is essentieel om ondersteuning voor senioren te coördineren en te verbeteren. De GGD vervult daarom ook een trekkersrol binnen de coalitie Ouderen (van AV&G) voor het programma Vitaal Ouder Worden als onderdeel van de prioritaire opgave Samen vitaal ouder worden.
- **Ketenregie op de ketenaanpak valpreventie;** coördineren en optimaliseren van de geïntegreerde zorg binnen de keten valpreventie in samenwerking met partners uit het sociaal en het zorgdomein.
- **Gezondheidsbevordering en voorlichting:** GGD Amsterdam speelt een belangrijke rol in het voorlichten van senioren over gezondheid gerelateerde onderwerpen, zoals valpreventie, gezonde voeding en lichaamsbeweging, en het voorbereiden van senioren op het ouder worden. We organiseren workshops, seminars en gezondheid bevorderende activiteiten om bewustzijn te vergroten en gedragsverandering te stimuleren.
- **Data en onderzoek:** GGD Amsterdam verzamelt en analyseert gegevens met betrekking tot de gezondheid, levensstijl en behoeften van senioren in de gemeente. Deze gegevens vormen de basis voor het identificeren van prioriteiten en het ontwerpen van interventies op maat.
- **Monitoring en evaluatie:** GGD Amsterdam evalueert voortdurend de effectiviteit van het programma door middel van gegevensverzameling en -analyse. We meten de voortgang ten opzichte van gestelde doelen en passen indien nodig interventies aan om de resultaten te verbeteren.
- **Beleidsadvies:** GGD Amsterdam levert beleidsadvies aan de gemeente op basis van hun expertise en gegevensverzameling. We adviseren over beleidsmaatregelen en interventies die het vitaal ouder worden kunnen bevorderen en dragen bij aan de ontwikkeling van een gemeentelijk beleidskader voor seniorenzorg.

Onze rol

Hiernaast geven wij de rol van GGD Amsterdam weer in de huidige fase van het programma. Deze rol hangt samen met de veranderende context en opgaven. Hiernaast een weergave van onze huidige rolopvatting, die we gedurende het programma zullen evalueren.



➤ Naar bijlage 2: Toelichting op onze rollen



GGD Amsterdam

Colofon

Vitaal Ouder Worden
Programmaplan 2023-2026

www.ggd.amsterdam.nl/vitaalouderworden

Vormgeving
Ontwerpwerk

Fotografie
Fotobank Amsterdam

Uitgave
Gemeente Amsterdam
www.amsterdam.nl

©2024