

# TOOLKIT Bekend maakt Bemind



De Hart & Vaatgroep



Hartstichting



## 5. Project Bekend maakt Bemind

### 5.1. Doel project

Bekend maakt Bemind is ontwikkeld door het NOOM in samenwerking met twee patiëntenorganisaties: De Hart&Vaatgroep en de Parkinson Vereniging.

Uitgangspunt in ons samenwerkingsproject was dat onze organisaties gemeenschappelijk hebben dat we belangenbehartiging koppelen aan lotgenotencontact en op deze wijze ervaringskennis bundelen.

Ons doel was om te onderzoeken en uit te testen op welke wijze organisaties als de onze in concrete activiteiten succesvol zouden kunnen samenwerken. De samenwerking was erop gericht:

1.

- (Organisaties van) oudere migranten kennis te laten maken met patiëntenorganisaties in het algemeen en met De Hart&Vaatgroep en Parkinsonvereniging in het bijzonder.
- Oudere migranten door lotgenotencontact te laten delen in de (ervarings)kennis van de patiëntenorganisaties, waardoor zij leren mogelijkheden te zien om hun kwaliteit van leven met een chronische ziekte te verbeteren.

2.

- De deelnemende patiëntenorganisaties ervaring te laten opdoen met het werken met oudere migranten, zodat zij op een passende manier ook hun belangen kunnen behartigen.
- Bij de patiëntenorganisaties kennis over de leefwereld van (oudere) migranten vergroten en hun ervaringskennis verrijken met de ervaringen en beleving van oudere migranten.
- Patiëntenorganisaties toegankelijker maken voor (oudere) migranten.



## 5.2. Opzet project

In de periode van oktober 2015 tot en met oktober 2016 zijn in zes gemeenten series van 2-4 bijeenkomsten georganiseerd. In iedere plaats voor een andere groepering van oudere migranten. Op deze wijze was diversiteit gewaarborgd, waardoor een maximum aan ervaring kon worden opgedaan.

Drie thema's stonden centraal:

- meer bewegen
- gezonde voeding
- omgaan met stress

De bijeenkomsten zijn uitgevoerd in:

- Den Haag met Hindoestaans-Surinaamse ouderen in samenwerking met Platform Allochtone Ouderen Den Haag (PAL) (3 bijeenkomsten)
- Eindhoven met Marokkaanse oudere vrouwen in samenwerking met Stichting El Islaah (3 bijeenkomsten)
- Rotterdam met Chinese ouderen in samenwerking met Stichting Perspectief Chinezen in Nederland (SPCN) (3 bijeenkomsten)
- Woerden met Molukse ouderen in samenwerking met Sinar Maluku & Landelijke Stuurgroep Molukse Ouderen (LSMO) (2 bijeenkomsten)

- Amsterdam Zuidoost met Surinaamse en Caribische ouderen in samenwerking met Stichting Pasensie (4 bijeenkomsten)
- Dordrecht met Turkse oudere vrouwen in samenwerking met Wijkcentrum De Koloriet en MEE Drechtsteden (2 bijeenkomsten)

In de bijeenkomsten speelden gastsprekers en deskundigen uit de diverse gemeenschappen een belangrijke rol. Een overzicht van deskundigen die hebben meegewerkt:

- Huisarts Ravee Rambharose, kaderarts hart- en vaatziekten (Surinaams)
- Huisarts N. Ben-Tita (Marokkaans)
- Hartspecialist Giovanni Tahapary (Moluks)
- Arts Shu Huai He (Chinees)
- Apotheker Rafi Kalloe, Amsterdam Zuid Oost (Surinaams)
- Psychologe Maureen Sedney (Surinaams)
- Gezondheidsvoorlichter Zeynep Dincer (Turks)
- Rita Raghoebarsing van NEHOB (Nederlandse Hindoe Ouderen Bond), Regio Rotterdam, getraind door De Hart&Vaatgroep in het geven van meditatie- en ontspanningsoefeningen (Surinaams)
- Bewegingscoach S. Abou Aid
- Fysiotherapeut Ines Lewis, ART Health
- Secretaris Hart- en Trimstichting Eindhoven Nico Damen (Nederlands)
- Voetreflex therapeute Zubeyde Bozkir (Turks)
- Voedingsdeskundige Arnoud Odink (Nederlands)
- Diëtiste Silvana de Vogel (Nederlands)
- Voedingsdeskundige Samira Bourhaleb-Toub (Marokkaans)
- Voedingsdeskundige Debby Sharma (Surinaams)
- Voedingsdeskundige Bobo Li (Chinees)
- Voedingsdeskundige Aylin Erkan (Turks)
- Psychotherapeute Saniye Seme (Turks)

Overal is gewerkt met verschillende methodieken, zoals:

- (Powerpoint)presentaties
- Inleidingen in eigen taal door deskundigen uit de doelgroep
- Folders / schriftelijk materiaal (Nederlands en indien beschikbaar in eigen taal)
- Korte filmpjes

- Verhalen van/door ervaringsdeskundigen
- Kookworkshop
- Verschillende beweegactiviteiten (ontspanningsoefeningen, salsa, (thuis)gym, fitness, tai chi enz.)
- Bloeddruk en buikomvang meten
- Oefenen met een goede zithouding, rek- en strekoefeningen doen
- Dialooggesprekken – ervaringen uitwisselen



### 5.3. Wat heeft dat opgeleverd?

Met veel enthousiasme zijn de vrijwilligers en medewerkers van de migranten- en patiëntenorganisaties aan de slag gegaan. Voor elke serie bijeenkomsten werd samengewerkt met een andere lokale migrantenorganisatie. Zonder deze samenwerking was het niet gelukt om bijeenkomsten te organiseren die aansloten op de doelgroep. De lokale organisaties zijn de sleutel om de doelgroepen te bereiken en voor hen een programma op maat te bieden.

Bij de start van het project is een aantal doelstellingen van onze samenwerking verwoord, zie 5.1. De behaalde resultaten worden hieronder besproken.



#### Kennismaking (organisaties van) oudere migranten met patiëntenorganisaties

- Voor alle zes series bijeenkomsten is de kennismaking geslaagd. Vrijwel alle bezoekers toonden veel belangstelling voor de geboden informatie en namen enthousiast deel aan de activiteiten. Deze activiteiten vergemakkelijkten de kennismaking tussen de ouderen en de vrijwilligers van de patiëntenorganisaties. Bij de groepen die de Nederlandse taal minder machtig zijn, was deze uitwisseling lastiger. Bij deze groepen waren een of meerdere zorgverleners uit de doelgroep aanwezig; deze zorgverleners vonden de kennismaking met patiëntenorganisaties nuttig. Zij zouden de kinderen van deze ouderen kunnen wijzen op de patiëntenorganisaties. Opvallend was hoe weinig ouderen op de hoogte waren van het bestaan van patiëntenorganisaties, laat staan dat ze wisten waarvoor ze bij deze organisaties terecht zouden kunnen.

*De vrijwilliger van de Parkinsonvereniging in Woerden kwam voor het eerst in contact met de Molukse ouderenorganisatie, die op haar beurt voor het eerst hoorde van het bestaan van het Parkinsoncafé. Op elkaar afstappen is zeker makkelijker geworden nu men met elkaar kennis heeft gemaakt.*

Projectleider Bekend maakt Bemind

## Oudere migranten door lotgenotencontact laten delen in de (ervarings)kennis van de patiëntenorganisaties

- Bij vrijwel alle bijeenkomsten vertelden een of meer ervaringsdeskundigen over het leven met een chronische aandoening. Ondanks eventuele taalbarrières werden deze ervaringsverhalen erg gewaardeerd. De ouderen spraken hun waardering uit voor het openhartig vertellen van hun levensverhaal. Dit bracht vaak een discussie op gang, zowel plenair als individueel tijdens de pauzes daarna. Hoewel er culturele verschillen zijn in het omgaan met ziekte, leken de overeenkomsten over het ‘leven met’ de overhand te hebben.

De ervaringen van de vrijwilligers van de Parkinsonvereniging en De Hart&Vaatgroep riepen stevast veel vragen op vanuit de zaal. Medeleven, begrip en bewondering werden getoond voor de inzet van deze vrijwilligers die met hun verhaal anderen willen helpen.

## Ouderen mogelijkheden leren zien om hun kwaliteit van leven met een chronische ziekte te verbeteren.

- Bij een aantal bijeenkomsten is in kleine groepjes onder leiding van een gespreksleider (vrijwilligers van de patiënten- en migrantenorganisatie) gesproken over het leven met een chronische aandoening: centraal stonden de vragen waar je tegenaan loopt als dit jou of een naaste overkomt en het uitwisselen van ervaringen en tips om hiermee te leren omgaan. De ouderen hebben dit onderdeel erg gewaardeerd. Het was opvallend hoe open deze gesprekken waren. Vrijwilligers van de patiëntenorganisaties hadden verwacht dat er vaker een taboe zou zijn om hierover te praten. Dit gold deels ook voor de ouderen zelf, al zagen we hier duidelijk verschillen tussen de verschillende culturen. Meerdere ouderen gaven aan dat ze niet wisten dat iemand anders, die ze vaak al jaren kennen, een chronische ziekte bleek te hebben. De gekozen methode, in kleine groepjes in gesprek, bleek voor de meeste deelnemers een goede: veel uitwisselingen van ervaringen en tips.

*Wij kennen elkaar al zo lang en ik wist niet eens dat je man ernstige hartproblemen heeft. Nu begrijp ik beter waarom je minder vaak komt en ook weer snel weggaat.*

Deelneemster

- Behalve genoemde uitwisseling van ervaringen bleek er sprake te zijn van een grote behoefte aan informatie, in de eerste plaats vooral bij die groepen die de Nederlandse taal niet of minder goed beheersen. In deze bijeenkomsten zagen we dat het vergroten van deze kennis ook stimuleert om zelf actief te worden in aanpassen van de leefstijl: mensen namen zich voor om meer te gaan bewegen, te ontspannen of bewustere keuzes te gaan maken bij het koken. Niet gemeten is of deze gedragsveranderingen daadwerkelijk gerealiseerd zijn. Wel kan worden gesteld dat de bewustwording bij de deelnemers is gegroeid over hun mogelijkheden om d.m.v. kleine stappen hun gezondheid positief te beïnvloeden.
  
- Vervolgactiviteiten zijn nodig om die bewustwording om te zetten in concrete acties.  
Een paar voorbeelden:
  - In Dordrecht hebben verschillende Turkse vrouwen zich ingeschreven voor een wandelgroep.
  - In Den Haag heeft De Hart&Vaatgroep een vervolgbijeenkomst georganiseerd voor Hindoestaanse oudere vrouwen.
  - In Eindhoven willen de Marokkaanse bestuursleden van de stichting zelf sportmogelijkheden aanbieden aan de vrouwen.
  
- De behoefte aan een vervolg heeft het NOOM aangemoedigd tot een vervolgproject 'Sociaal Vitaal', waarvoor verschillende van de deelnemende organisaties zijn benaderd. Allen reageerden positief, omdat ze dat als een kans zien om gezamenlijk invulling te geven aan de voornemens en wensen die geuit zijn tijdens de bijeenkomsten Bekend maakt Bemind. Door de voornemens gezamenlijk uit te gaan voeren wordt voldaan aan een belangrijke voorwaarde voor succes: onderlinge steun en stimulans tot blijvende gedragsverandering.
  
- Opvallend was ook dat die groep die al veel kennis over gezondheid en ziekte had, leergierig was: 'Je kunt nooit te veel horen'.  
Hoewel in dit project de opzet was maximaal drie bijeenkomsten te organiseren, gaven de deelnemers aan deze bijeenkomsten erg te waarderen. Meerdere keren werd gevraagd wanneer de volgende bijeenkomst was, of men gaf aan wel iedere week of maand hiernaar toe te willen.

*Ik ben trots op de ouderen die aan deze 3 bijeenkomsten hebben meegedaan. Zij hebben veel geleerd. Kunnen we hen niet met een certificaat belonen?*

Bestuurslid organisatie van oudere migranten

- Ook de vrijwilligers van de migrantenouderenorganisaties hebben de samenwerking enorm gewaardeerd.

*Door deze samenwerking voelen wij ons gezien en gewaardeerd.*

Voorzitter organisatie van oudere migranten

De deelnemende patiëntenorganisaties ervaring op laten doen met het werken met oudere migranten, zodat zij op een passende manier ook hun belangen kunnen behartigen én bij patiëntenorganisaties vergroten van de kennis over de leefwereld van (oudere) migranten

- De vrijwilligers waren enthousiast over de kennismaking. Men werd geïnspireerd, het was leerzaam en nuttige input voor toekomstige belangenbehartiging. Door de bijeenkomsten is duidelijk geworden dat bij deze ouderen veel sprake is van comorbiditeit. De kennis over de aandoeningen is vaak onvoldoende. Informatief was zeker ook dat veel ouderen vanwege hun etnische afkomst anders reageren op medicatie of andere behandelingen. Nieuw was ook dat veel ouderen niet alleen onder behandeling zijn bij medisch specialisten, maar ook bij artsen of therapeuten die expertise hebben in niet-westerse geneeswijzen. Daarnaast blijkt voor een groot deel van de ouderen de hoogte van het eigen risico en/of de eigen bijdrage belemmerend te zijn bij de keuze voor een behandeling.

*Deze mensen hebben aandacht voor elkaar en leven langzamer; iets waar ik persoonlijk nog veel van kan leren.*

Vrijwilliger patiëntenorganisatie

*Het gaat er ander aan toe dan bij ons. Maar daarom is het niet minder goed. Wij zouden ons meer moeten inspannen om*



*migrantenouderen en hun organisaties de helpende hand te bieden.  
Hier ligt een taak voor ons als patiëntenorganisatie  
Vrijwilliger patiëntenorganisatie*

Patiëntenorganisaties toegankelijker maken voor (oudere) migranten.

- Deze bijeenkomsten hebben in beperkte mate ertoe geleid dat de patiëntenorganisaties De Hart&Vaatgroep en Parkinson Vereniging toegankelijker zijn voor oudere migranten. De bijeenkomsten waren niet alleen voor ouderen met een hart- of vaataandoening of de ziekte van Parkinson. Deze patiëntenorganisaties zouden daardoor slechts voor een deel van de ouderen van waarde kunnen zijn. De bijeenkomsten hebben er (nog) niet toe geleid dat voorlichtingsmateriaal en andere activiteiten aangepast zijn voor de doelgroep oudere migranten. Dit is met name een probleem voor die ouderen die de Nederlandse taal niet of slechts beperkt beheersen. Aan dit project hebben vrijwilligers meegewerkt, met affiniteit voor deze doelgroep. Voor de toekomst zouden zij wellicht een ambassadeursrol kunnen spelen binnen hun organisaties en/of als contactpersoon op kunnen treden voor migranten(organisaties). Ook de jongere generatie, die de Nederlandse taal wel beheerst, zou hier een rol kunnen spelen.

*Het viel mij op dat persoonlijk contact een veel grotere rol speelt binnen de migrantengroepen dan het geval is voor de 'Nederlander'. Patiëntenverenigingen zijn over het algemeen vooral gericht op de grotere algemene doelgroep. Als een patiëntenorganisatie meer gericht wil zijn op migrantengroepen dienen zij zich wel in te zetten voor meer contact.*

Medewerker Parkinson Vereniging

*De Hart&Vaatgroep is er voor alle mensen met een hart- en vaataandoening en hun naasten. Door het project Bekend maakt Bemind hebben we kennisgemaakt met een voor ons nieuwe doelgroep. In het nieuwe meerjarenbeleidsplan hebben we opgenomen dat we onze horizon willen verbreden, ook naar deze doelgroep. De komende tijd zal worden uitgewerkt hoe we dat in de praktijk gaan doen.*

Medewerker De Hart&Vaatgroep

## Aanvullende bevindingen

- De benarde financiële positie waarin een groot deel van de migrantenouderen en hun organisaties verkeren, vormt een drempel om vervolgvacaties te kunnen organiseren. Ook voor de vrijwilligers van de patiëntenorganisaties kunnen financiën een belemmering vormen.
- We hebben in dit project een beroep gedaan op de volgende, goed opgeleide generaties. Dat blijkt een uitstekende manier om in aanvulling op de ervaringskennis vanuit de patiëntenorganisaties migrantenouderen aan te spreken, tips te geven en te motiveren tot verandering.

*Als je man 's avonds voor het slapen gaan je vraagt om een bord met rijst, dan weiger je dat voortaan. Laat hem maar klagen dat je niet goed voor hem zorgt.*

Surinaams-Hindoestaanse huisarts in Den Haag

*Het doet pijn in mijn hart om te zien dat enkele tantes in de pauze even naar buiten gaan om een sigaret op te steken. Omdat ik jonger ben, kan ik daar niets van zeggen. Maar nu ik hier sta als hartspecialist, ben ik blij dat ik nu wel tegen hen kan zeggen hoe slecht dat voor hen is.*

Molukse hartspecialist in Woerden

