

Digitaal sociaal netwerk vermindert eenzaamheid ouderen

Achter de geraniums?

Internet is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Vergrijzing evenmin. Is het mogelijk om kwetsbare ouderen langer zelfstandig te laten wonen en eenzaamheid te verminderen met de hulp van internet? Ja, zegt José van Berkum.

Volgens gegevens van het CBS zijn de meeste ouderen actief op internet. De groep tussen 55 en 65 jaar is volop actief en ouderen tussen de 65 en 75 jaar zijn in hoog tempo een inhaalslag aan het maken. Zes op de tien ouderen internetten, mailen, googelen, Skypeën, zitten op Facebook en doen aan internetbankieren. Nederland is hiermee samen met Luxemburg, Zweden en Denemarken koploper binnen Europa. Het lijkt erop dat de digitale kloof tussen jong en oud, hoog- en laagopgeleid en mannen en vrouwen in Nederland klein is. Maar is dat ook echt zo? Dezelfde cijfers leren ons dat ongeveer de helft (de overige vier van de tien) van de ongeveer 2,6 miljoen ouderen tussen de 65 en 75 jaar nooit internet gebruikt. En de groeiende groep 75-plussers, waarvan geen cijfers bekend zijn, is waarschijnlijk de hekkensluiter waar het gaat om aanhaken bij de digitale wereld.

Computerangst

De groep ouderen die niet wil, kan of durft is nog steeds groot. Waar zien deze ouderen tegenop? Een combinatie van computerangst, onwetendheid over de mogelijkheden en onkunde maakt dat veel ouderen zich blijven afwenden van internet. Vrouwen hebben meer last van computerangst dan mannen en de oudere ouderen er meer last van dan jongere ouderen. Ook gebrek aan geld kan een beletsel zijn voor de aanschaf of een aansluiting. De gebruiks(on)vriendelijkheid van computers is voor velen een onoverkomelijk punt. Het Engels jargon schrikt af, en soms is er geen enkele ervaring met toetsenbord of muis. En last but not least: er zijn ouderen, die wel zouden willen en kunnen, maar die afhaken omdat de mogelijkheden van het



Tijd nemen om ouderen te leren omgaan met internet is cruciaal (Foto: Goedele Monnens.)

internet té overweldigend zijn. Ze hebben nooit geleerd om te gaan met zoveel en diverse informatie en sluiten zich er daarom liever voor af.

iPad

Het is niet duidelijk of deze groep niet-gebruikende ouderen samenvalt met de groeiende groep kwetsbare ouderen uit de

? Achter de computer!



Wmo, de groep met extra risico op gezondheidsproblemen, op opname in een tehuis of op toenemende eenzaamheid. Wel blijkt keer op keer uit onderzoek dat het gebruik van de computer en internet heilzaam is voor ouderen. Het maakt ze zelfredzamer en ondersteunt bij langer zelfstandig blijven wonen. Ook gevoelens van eenzaamheid verminderen aanzienlijk en het sociale netwerk breidt zich uit.

In de begintijd van internet leek er een negatief verband te zijn: internetgebruik leidde tot verarming van sociale contacten, zo bleek uit onderzoek. Inmiddels is internet vooral een aanvulling op bestaande netwerken en intensiveert het het contact met familie, vrienden en/of kennissen. Virtuele netwerken geven ouderen het gevoel dat ze nog meedoen en erbij horen. Dat geldt vooral voor ouderen boven de 80 jaar, van wie bekend is dat zij zich soms zeer eenzaam voelen. Of het nu online is of face-to-face: sociale interactie en contact zijn belangrijk om depressie weg te houden. Dit geldt ook voor ouderen in alleenwoningen, woonzorgcomplexen en verzorgingshuizen. Ruim tien jaar geleden was de introductie van internetcafés in woonzorgcentra bedoeld om bewoners kennis te laten maken met de mogelijkheden van internet. Onduidelijk is hoeveel van de 1700 verzorgings- en verpleeghuizen op dit moment een internetcafé hebben, en hoe intensief ze gebruikt worden. Een aardig filmpje op YouTube ('Seniors picking up the latest technology: iPad') laat zien dat bewoners van de Balfour Residence in Louisville in de Amerikaanse staat Colorado veel plezier en gemak hebben van de iPad. Gemiddelde leeftijd in dit verzorgingshuis: 84 jaar.

Niet alleen internationaal onderzoek bevestigt het heilzame effect van internetgebruik door ouderen. @Escape is een kleinschalig onderzoek in Eindhoven, dat in 2001 gestart is vanuit SeniorWeb Eindhoven in samenwerking met de plaatselijke afdelingen van De Zonnebloem en Het Rode Kruis. Onderzocht werd of pc- en internetgebruik positief bijdraagt aan de bestrijding van eenzaamheidsgevoelens bij vijftig plussers die aan huis gebonden zijn. Ook @Escape laat zien dat eenzaamheidsgevoelens aanzienlijk verminderen, zelfs drie jaar na het experiment.

Aan zet met tablet

Internetgebruik doet kwetsbare ouderen goed. In Amstelveen is onlangs het project ZilverOnline succesvol afgerond. Het project was bedoeld om eenzame ouderen met elkaar en met anderen in contact te brengen. Mensen van 75 jaar en ouder ontwikkelden samen met een productontwikkelaar een app met drie gebruiksvriendelijke toepassingen: 'Lief en leed', 'Groepscontacten' en 'Individuele contacten'. Het programma is vanaf 2013 onderdeel van het aanbod van Vita Welzijn en Advies.

Het Zwolse project 'Weer aan zet met de tablet' is een initiatief van welzijnsorganisatie WIJZ met financiering van de gemeente



Of het nu online is of face-to-face: sociale interactie en contact zijn belangrijk om depressie weg te houden. (Foto: Goedele Monnens.)

Te zien op YouTube: tachtigers die veel plezier en gemak hebben van de iPad.

Zwolle. Met het project wil WIJZ op termijn 150 heel kwetsbare ouderen laten profiteren van de digitale revolutie. Doelstelling is langer zelfstandig wonen en meer meedoen. Dit in samenwerking met een netwerk van vrijwilligers, familie en vrienden en zorgorganisaties. Het project is onlangs gestart.

Het project 'Verzoamelstee' in Groningen – opgezet vanuit het Nationaal Ouderen Programma – is bedoeld om ouderen te laten profiteren van de huidige digitale mogelijkheden. Het speelt zich af in drie kleine dorpen in Groningen. Ouderen willen ook hier zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen, maar steeds meer voorzieningen verdwijnen van het platteland. De Verzoamelstee is een ict-voorziening in het dorps huis die het mogelijk maakt om via tablets contact te leggen met de gemeente, welzijnsinstellingen, artsen en aanbieders van diensten en zorg. Het project is in volle gang én succesvol.

Ook 'Europa' zet in op het onderwerp 'digitalisering en ouderen'. WeCare2.0 is een project van organisaties en projecten uit Nederland, Finland, Spanje en Ierland met als doel de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren en hen in staat te stellen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en leven. iAge is een Europees project waarin overheden, kennisinstellingen en maatschappelijke organisaties uit heel Europa samenwerken. De gemeente Hardenberg doet mee aan dit project, met het deelproject 'Life Long Living Online': een groep van vijftig 75-plussers leert omgaan met nieuwe mogelijkheden van ict, domotica en social media. Zo ontvangen ze zorg en sociale ondersteuning op maat en maken ze deel uit van een nieuw sociaal netwerk. Het project is onlangs gestart met de uitnodiging aan een aantal ouderen.

Ook de zorg heeft baat bij meer zelfredzaamheid en zelfregie. Thuiszorgorganisatie Sensire uit de Achterhoek is één van de eerste zorgorganisaties in Nederland die succesvol heeft geëxperimenteerd met beeldzorg: zorg door videocontact via een tablet. Vanaf mei 2012 is beeldzorg structureel onderdeel van de zorgverlening en inmiddels krijgen ruim 900 ouderen en chronische zieken in de Achterhoek zorg en begeleiding op afstand. Het evaluatieonderzoek vindt op dit moment plaats, maar de eerste resultaten zijn positief. De zorgvraag is minder en daarmee ook de zorgtijd. Verrassend hoog is het aantal cliënten dat zegt zich minder eenzaam te voelen. Ook wijkverpleegkundigen constateren dat cliënten 'veel beter in hun vel zitten'.

Serieus beleidsinstrument

Een computer of tablet: het zijn geen luxe hebbedingetjes meer of hippe gadgets, maar serieuze beleidsinstrumenten binnen de Wmo waarmee gemeenten en Wmo-raden aan de slag kunnen. Zorgvuldige communicatie met de oudere en zijn of haar sociale context is daarbij van groot belang. Geen oudere is hetzelfde, en persoonlijk contact is nodig om inzicht te krijgen in meningen over internet. Dat persoonlijk contact geeft waarschijnlijk ook inzicht in het sociale netwerk: is er familie, zijn er vrienden en/of buurtgenoten, hoe ziet het professionele netwerk eruit? Een sociaal netwerk dat stimuleert is belangrijk, en dat geldt eveneens voor professionals; het belang van geïnformeerde en gemotiveerde professionals mag niet onderschat worden. Tijd nemen om ouderen te leren omgaan met internet is cruciaal. Computerangst en de angst om iets verkeerd te doen, spelen een grote rol. Goede begeleiding is noodzakelijk om uitval tegen te gaan: een veilige omgeving en een kleine groep met ruimte voor gezelligheid vormen een goede basis. Naast gemeenschappelijke bijeenkomsten is een persoonlijk 'internethulpje' van belang, die te hulp kan schieten wanneer het even niet meer gaat. Hier ligt een dankbare taak voor familie, vrienden of vrijwilligers. De iPad - of elke andere tablet - is ideaal voor deze groep. Een tablet is handzaam, werkt intuïtief, neemt weinig ruimte in en is goed te bedienen door ouderen die last hebben van artritis of trillingen. Gebruik van een muis of toetsenbord is niet nodig, omdat een tablet werkt met touchscreen. Lezen op tablets is minder vermoeiend dan lezen van een computer en ouderen die slecht zien kunnen blijven lezen, omdat tekst gemakkelijk vergroot kan worden. Ook ouderen die slecht horen hebben hiermee een extra communicatiemogelijkheid. Tablets maken ook beeldcontact mogelijk, zodat met familie, vrienden en eventueel zorgverleners ook face-to-face contact mogelijk is. Verder kan de tablet zo overzichtelijk worden ingericht als de oudere zelf wil. Samen met de ouderen kan bepaald worden waar de informatiebehoefte naar uitgaat, zodat de informatie overzichtelijk en veilig blijft. Is er behoefte aan meer informatie, dan zijn er inmiddels duizenden apps, inclusief zorgapps die gebruikt kunnen worden. ▲

José van Berkum is communicatiewetenschapper en gespecialiseerd in ouderencommunicatie. Meer informatie, zie www.vbcm.nl