

Ervaringen van ouderen met een lage SES

Feline Platzer

Positief gezond oud worden, wat betekent dat eigenlijk? En wat is de betekenis daarvan voor ouderen met een lage sociaaleconomische status? Hoe kun je, met behulp van een gezondheidsinterventie, ouderen ondersteunen in positief gezond oud worden?

De transitie van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving vraagt van inwoners eigen regie ten aanzien van het behouden van de eigen gezondheid en welbevinden. Dat blijkt vooral voor een kwetsbare groep als ouderen met een lage sociaaleconomische status lastig. In dit proefschrift is onderzocht of een nieuwe community-gerichte gezondheidsinterventie (Community Wise) de fysieke, sociale en mentale gezondheid en het welbevinden van ouderen met een lage sociaaleconomische status verbetert. Resultaten laten een voorzichtig positief effect zien, vooral omtrent de sociale gezondheid van de deelnemers.

Met gebruik van twee verschillende foto-elicitering methodieken zijn gesprekken gevoerd met ouderen met een lage SES over gezondheid, eigen regie en positief gezond oud worden. Foto-elicitering methodieken zijn geschikt voor doelgroepen die minder taalvaardig zijn. Daarnaast zorgen deze methodieken voor aanvullende en andere inzichten vergeleken met klassieke interviews of vragenlijsten. In het eerste onderzoek naar het perspectief van ouderen met een lage SES op gezondheid hebben de deelnemers gereflecteerd aan de hand van foto's verzameld door de onderzoeker. De resultaten laten zien dat het perspectief op gezondheid vooral op negatieve fysieke en mentale aspecten van gezondheid (zoals chronische ziekte of dementie) gericht is. Sociale componenten van gezondheid (zoals het contact met kinderen en kleinkinderen) spelen de belangrijkste rol in het welbevinden maar worden door de deelnemers niet verbonden aan gezondheid. Tijdens het onderzoek is ook aan ouderen gevraagd of zij regie op de eigen gezondheid ervaren. De meeste ouderen benoemden geen eigen regie op gezondheid te ervaren en zijn zich hier ook niet bewust van (een slechte gezondheid is pech). Wel zagen wij dat bijna alle ouderen bepaalde zelfmanagementvaardigheden hadden ten aanzien van hun fysieke, sociale of mentale gezondheid, zoals bijvoorbeeld het deelnemen aan acti-

viteiten in het buurthuis om gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan. Ondanks dat ouderen zich dus niet bewust zijn, vertonen zij wel degelijk 'automatische' zelf-managementvaardigheden om hun gezondheid te verbeteren of onderhouden.

In het onderzoek naar het perspectief op positief gezond ouder worden, zijn ouderen met een lage SES gevraagd om te reflecteren op door henzelf gemaakte foto's. Resultaten laten zien dat sociale componenten, zoals samen eten met kinderen en kleinkinderen, een grote rol spelen in het positief gezond oud worden. Daarnaast noemen deelnemers het accepteren van ouder worden, genieten van de kleine dingen in het leven en, afhankelijk van de cultuur, de rol van samen eten.

Foto-onderzoek bij deze doelgroep laat veelbelovende resultaten zien, aangezien het een stem geeft aan mensen die anders niet gehoord worden en moeite hebben met het invullen van vragenlijsten, bijvoorbeeld door een lagere taalvaardigheid. Dit proefschrift is een pleidooi om aan te sluiten bij de leefwereld van de doelgroep, zowel in beleidsvorming als wetenschappelijk onderzoek. Bovendien onderstreept dit proefschrift de veelbelovende mogelijkheden van community-gerichte interventies, vooral als deze geborgd worden door lokale professionals.

Het volledige proefschrift, inclusief Nederlandse samenvatting, is te downloaden via: [Positive ageing of low SES older adults in their community: Exploring older adults' perspectives on health and ageing, and improving the physical, social, and mental health, as well as self-management and wellbeing of older adults with a lower socio-economic status — the University of Groningen research portal \(rug.nl\)](#)