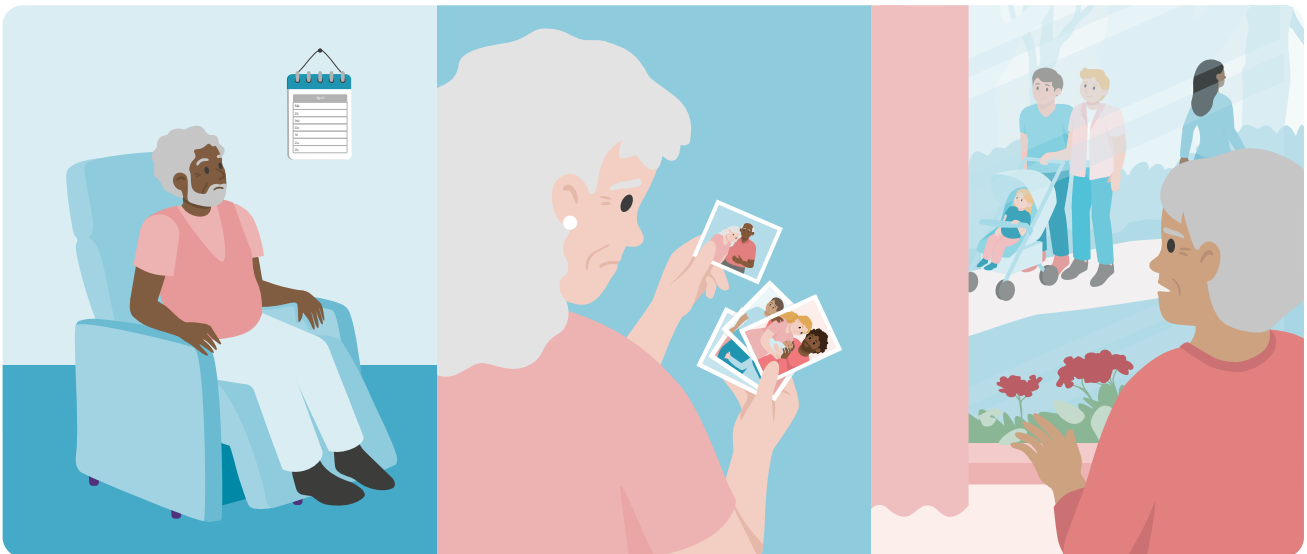


# Samenvatting

## V&VN richtlijn Eenzaamheid onder ouderen



Veel ouderen voelen zich eenzaam. Ouderen praten hier weinig over: voor hen is eenzaamheid een taboe. Je eenzaam voelen vergroot de kans op gezondheidsproblemen. Als verpleegkundige, verzorgende of verpleegkundig specialist ben je een aanspreekpunt voor de oudere thuiswonende zorgvrager (65+). De richtlijn 'Eenzaamheid onder ouderen' biedt handvatten voor het herkennen en bespreken van eenzaamheid. Hieronder lees je een samenvatting van de belangrijkste aanbevelingen uit de richtlijn.

### Wat verstaan we onder eenzaamheid?

Eenzaamheid is geen ziekte of aandoening. Het is een persoonlijke ervaring die vaak wordt omschreven als 'een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) sociale relaties'. Gevoelens van eenzaamheid kunnen toenemen als mensen ouder worden. Bijvoorbeeld doordat hun mobiliteit en zelfstandigheid afneemt of doordat de partner, familieleden of vrienden wegvallen.

Eenzaamheid gaat vaak samen met de volgende risicofactoren:

- alleen wonen
- weinig sociale contacten
- slechte gezondheid
- financiële problemen of armoede
- migratieachtergrond
- wegvallen van zingeving
- gebrek aan zelfvertrouwen
- sociale angst
- depressie



Gevoelens van eenzaamheid zijn voor ieder mens anders. Welke ondersteuning nodig is om het gevoel van eenzaamheid te verminderen, is voor iedere zorgvrager anders.

## Een goed gesprek aangaan



Als je vermoedt dat een zorgvrager zich eenzaam voelt, dan is het goed om hierover te praten.

Deze tips kunnen je helpen om eenzaamheid vast te stellen of te bespreken:

- Neem de tijd om te praten over eenzaamheid. Doe dit zoveel mogelijk tijdens de gebruikelijke contactmomenten met de zorgvrager. Je kunt er ook voor kiezen om een aantal keer terug te komen op het onderwerp.
- Let op situaties die samen kunnen gaan met gevoelens van eenzaamheid, zoals het overlijden van een partner. Let ook op signalen zoals slechte zelfzorg of weinig sociaal contact.
- Gebruik een betrouwbare eenzaamheidsschaal om een beeld te krijgen van de ernst van de eenzaamheid, bijvoorbeeld de De Jong Gierveld 6-item.
- Als een zorgvrager aangeeft zich eenzaam te voelen, bespreek dan vooral de wensen en doelen van diegene. Pas eventuele adviezen voor ondersteuning hierop aan.
- Houd je kennis over het herkennen, het bespreekbaar maken van en begeleiden bij eenzaamheid up-to-date.



Wees je tijdens een gesprek bewust van je eigen normen en waarden en hoe die jouw beeld vormen.

Het is niet nodig om standaard te testen op eenzaamheid bij oudere zorgvragers. Het is wel goed om het onderwerp een aantal keren te laten terugkeren in het contact met de zorgvrager.

- ➔ Bekijk de animatievideo voor tips en tools om een gesprek over eenzaamheid te starten. Lees ook de gesprekshandleiding voor specifieke tips voor een gesprek met zorgvrager. De beslisboom helpt jou om de juiste zorgkeuzes te maken bij eenzaamheid onder ouderen.