

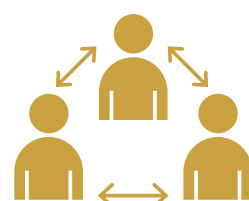
DIGITAAL HET NIEUWE NORMAAL; OOK VOOR SENIOREN?

In de coronatijd heeft digitalisering een vlucht genomen en is digitaal het nieuwe normaal. De vier gemeenten uit het project Senioren Sterker Maken willen interventies voor senioren daarom waar mogelijk digitaal opstarten. Ze gingen (digitaal) in gesprek met zes senioren van Genero over wat de behoeften en mogelijkheden van senioren zijn op het gebied van digitalisering. In deze factsheet delen we de belangrijkste resultaten.



BEHOEFTE VAN SENIOREN OP HET GEBIED VAN DIGITALISERING

- De behoeften en vaardigheden van senioren verschillen.
 - De Genero ouderen vergaderen in de coronatijd 'gewoon' digitaal, maar niet alle senioren kunnen de technische ontwikkelingen bijhouden of hebben de financiële middelen om apparatuur te kopen.
- Contact is een belangrijke behoefte.
 - Digitaal contact blijft wel onpersoonlijk in vergelijking met fysiek contact.
 - Er is best veel aanbod om digitale vaardigheden aan te leren, maar er is vaak behoefte aan structureel 1-op-1 contact.
 - Ondersteuning of cursussen op digitaal vlak kun je goed op een centrale plek geven en combineren met een koffiemoment.
- Begin klein en sluit aan op de intrinsieke motivatie en behoefte van de senior.
 - Een kleine digitale vaardigheid kan al helpen, bijvoorbeeld deelnemen aan een Whatsapp-groepje.
- Er is behoefte aan apparatuur die senioren kunnen lenen en/of kunnen overnemen.
 - Naast individuele fondsen en subsidies zou structurele ondersteuning vanuit Wmo of zorgverzekering hierbij een rol kunnen spelen.



“Niet alle senioren kunnen de technische ontwikkelingen bijhouden. Dit heeft ook te maken met bijna 2 miljoen laaggeletterden en de mensen die niet de mogelijkheid hebben om een goede tablet of laptop aan te schaffen”.





"Bij 60+ kunnen senioren het zelf leren, maar bij 80+ is het van belang om vooral in te zetten op het netwerk van de senioren".



EERST STAPPEN VAN SENIOREN OP DIGITALE SNELWEG

- Goed voorbeeld doet volgen.
 - Van nabij zien dat mede-senioren veel gebruik maken van de computer of tablet, geeft aanleiding om mee te willen doen.
- Start met iets dat senioren heel graag willen kunnen op digitaal vlak.
 - Bijvoorbeeld: een spelletje spelen, videobellen met (klein)kinderen, internetbankieren of online boodschappen doen.
- Benadruk nut en noodzaak van digitaal vaardig zijn.
 - Concrete voorbeelden: er zijn geen banken meer in de buurt; kerkdiensten en begrafenissen zijn in coronatijd vaak alleen digitaal te volgen.
- Betrek het netwerk van senioren.
 - Mantelzorgers, (klein)kinderen, burens en eigen partner van een senior kunnen een belangrijke rol spelen bij het aanleren van digitale vaardigheden.

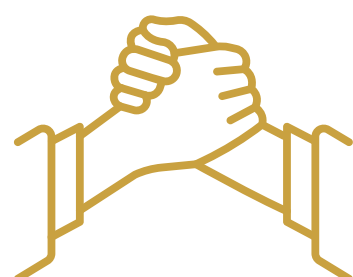


"Het is van belang dat beide partners digitaal vaardig zijn. Vaak zie je dat één van de partners digitaal vaardig is en als een partner wegvalt de problemen groot zijn".



ONDERSTEUN BIJ HET ONDERHOUDEN VAN DIGITALE VAARDIGHEDEN

- Maak gebruik van bestaande initiatieven.
 - Zoals cursussen via de bibliotheek en [Seniorweb](#).
- Benut de kennis binnen bestaande groepen.
 - Senioren kunnen elkaar dingen leren en het contact onderhouden: een blijvend digimaatje.
- Blijf herhalen en zoek uit wat de vragen en problemen van senioren zijn.
- Zorg voor goede begeleiding en uitleg.
 - Stel gerust door senioren te wijzen op de mogelijkheden, maar ook de onmogelijkheden en vooral de problemen die kunnen ontstaan bij zo maar wat doen.
- Faciliteer een vangnet bij het inzetten van digitale interventies.
 - Voorkom dat senioren verdwaald raken op de apparatuur en dat ze onbeantwoorde vragen hebben waardoor ze afhaken.





"Zorg dat er binnen handbereik snel iemand bereikbaar is die kan helpen. En dan niet even op die tablet snel-snel wat aanpassingen maken, maar langzaam, zodat de senior het kan volgen en weet wat hij moet doen of laten".



DIGITALE VAARDIGHEDEN VOOR SENIOREN HOGER OP DE AGENDA

- Gemeenten zouden regie moeten voeren op dit thema.
 - Maak digitalisering onderdeel van het vrijwilligers en mantelzorgbeleid.
 - Verbind de verschillende partijen die al met senioren werken. We moeten dit samen doen!
 - Breng het belang is van digitale vaardigheden bij senioren aan het voetlicht.
- De gemeente kan campagnes initiëren rondom dit thema.
 - Communiceer in huis-aan-huis bladen, want die worden veel gelezen.
- Er is een goed overzicht en voorlichting nodig van digitale mogelijkheden en het ondersteuningsaanbod per niveau.
- Maak digitale vaardigheden onderdeel van de bestaande ondersteuning van ouderen.
 - Zet als organisatie digitale vaardigheden hoger op de agenda.
 - Maak digitale vaardigheden onderdeel van de huisbezoeken.
 - Personen die achter de voordeur komen (welzijn, thuiszorg, WMO consulent) moeten ook goed op de hoogte zijn van welke mogelijkheden/toepassingen er zijn voor senioren.
 - Sluit aan bij bestaande activiteiten waar senioren met elkaar kort een kleine vaardigheid kunnen oefenen.



"Maak de koppeling met andere maatjes-projecten, bijvoorbeeld het gezelschapsmaatje of fietsmaatje ook inzetten voor digitale vaardigheden. Hierdoor heb je ook een vast gezicht en contactpersoon".



DIGITALISERING VRUCHTBAAR INZETTEN VOOR HET SOCIAAL EN FYSIEK VERSTERKEN VAN SENIOREN



- Soms moet de behoefte eerst 'opgetild' worden, bijvoorbeeld als de huisarts besluit te gaan beeldbellen.
- Organiseer een digitale beweegles/stoelgym met daarbij ook een digitaal kopje koffie.
- Digitale middelen kunnen goed ingezet worden voor informatievoorziening en voorlichting aan senioren.
- Prikkel senioren met een gadget of een digitaal puntensysteem zoals de Ommetjes app.

"Bij digitale valpreventie is het van belang dat oefeningen correct uitgevoerd worden, de veiligheid gewaarborgd is, en de sociale component is van belang."

Deze factsheet is tot stand gekomen door samenwerking van: