



Dementie verdient sociale benadering

*Over een dynamische toekomst voor het Odensehuis Hoeksche Waard*

*Beleidsplan 2019-2024*

*Oliver Sacks: „De belangrijkste regel is: luister altijd naar de patiënt.”*

<b>Inhoud</b>	<b>Pagina</b>
<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>Blik op de toekomst</b>	<b>5</b>
<b>Huisvesting</b>	<b>6</b>
<b>Samenwerking</b>	<b>6</b>
<b>Professionalisering</b>	<b>7</b>
<b>Respijtzorg</b>	<b>7</b>
<b>Financiën</b>	<b>8</b>
<b>Publiciteit en communicatie</b>	<b>9</b>
<b>Lustrumviering</b>	<b>10</b>
<b>Raad van Advies</b>	<b>10</b>
<b>Samenvatting en conclusies</b>	<b>11</b>

## Voorwoord

Als de voortekenen niet bedriegen, breekt een drukke en beslissende tijd aan voor de Stichting Odensehuis Hoeksche Waard. Dit beleidsplan, dat in theorie geldt tot 2024, is daarom vooral ook inventarisering van wat ons te wachten staat. Los van wat we zelf willen met ons Odensehuis zijn er maatschappelijke ontwikkelingen en veranderingen in de hulpvraag waarop bestuur, medewerkers en vrijwilligers zullen moeten inspelen.

Wij staan aan de vooravond van het eerste lustrum van het Odensehuis Hoeksche Waard, dat we zullen vieren in de nieuwe gemeente Hoeksche Waard waarin de vijf gemeenten waar we tot dusver mee te maken hadden, zullen opgaan per 1 januari 2019. Tegelijkertijd wacht ons een verhuizing, is er de onontkoombare discussie over respijtzorg en logeeraadressen, en kunnen we een stevige toename van het aantal bezoekers verwachten.

Wij citeren met instemming Arnold Moerkamp, voorzitter van de Raad van Bestuur van Zorginstituut Nederland: „Met de zorg voor mensen met dementie krijgen we in onze omgeving bijna allemaal te maken. De visie op de gezondheid van ouderen is in de afgelopen jaren in belangrijke mate veranderd: het uitgangspunt is verschoven van wat mensen niet meer kunnen en verpleeghuiszorg naar wat ze nog wél kunnen en hoe ze zolang mogelijk thuis kunnen blijven. Voor de zorg voor ouderen betekent dit dat er vaak meer nodig is dan medische zorg alleen. Daarom is het goed dat we ons vandaag met elkaar afvragen wat mensen met dementie en hun naasten echt nodig hebben om om te gaan met een aandoening die (nog) niet is te genezen.”

De publicist Bas Heijne schreef over de ontluistering van zijn 88-jarige moeder na opname in een verpleeghuis, dat de medische benadering van Alzheimer geen recht doet aan de aard van de aandoening, omdat de effecten van de ziekte sociaal diep ingrijpen in de levens van alle betrokkenen. Maar, zo vraagt hij zich af: Hoe kun je daar beleid op voeren? „Hoe zorg je voor aansluiting op al die hoogstpersoonlijke, vaak wonderlijke innerlijke geesteswerelden, die zich vaak volledig onttrekken aan de gebruikelijke logica van ons dagelijkse bestaan? Hoe organiseer je persoonlijke aandacht en betrokkenheid? Juist omdat Alzheimer gezien wordt als een ziekte die in de nabije toekomst alleen nog maar meer zal voorkomen.”

Heijne verwoordt tamelijk precies waarom het Odensehuis als onderdeel van de zorgketen voor mensen met geheugenproblemen en dementie een dynamische toekomst heeft: „De roep om een meer sociale benadering van Alzheimer sluit aan bij een bredere maatschappelijke discussie over hoe we met ziekte moeten omgaan. Kortweg kun je zeggen dat het daarbij gaat om een andere manier van kijken – ziekte niet zien als een afwijking van het normale leven, maar als onderdeel van het leven – iets wat er onherroepelijk bij hoort, zodat we het weer meer leren zien als behorend tot de menselijke ervaring. Geen uitzondering, maar regel. Het hoort erbij.

„Wat Alzheimer betreft is dat meteen ook een gigantische opgave. Dierbaren die langzaam maar zeker zichzelf niet meer zijn, persoonlijkheden die veranderen, de geest die soms volledig lijkt uit te doven – nergens lijkt de afstand tussen ziek en gezond zo groot, aangezien juist wat ons aan elkaar bindt, wederzijdse herkenning, vaak lijkt weg te vallen. Ik denk dat we dat aspect niet moeten onderschatten, wanneer we pleiten voor een meer sociale, persoonlijke benadering van Alzheimer. Waar zoveel wegvalt, worden empathie en medemenselijkheid extra op de proef gesteld.”

Het Odensehuis – het aantal in Nederland groeit en ligt inmiddels rond de 20 – kan bijdragen aan een beter begrip van de situatie, waardoor de tragedie in de levens van mensen iets van zijn scherpe randen verliest en iets beter te verdragen is. Wij zien het begrip ‘beter maken’ veel breder dan in de context van genezen. Wij richten ons op het behoud van waardigheid, het vergroten van inzicht en begrip in de leefwereld van de bezoekers met dementie en hun mantelzorgers. Welzijn is voor ons een onmisbaar onderdeel van de ‘behandeling’. De kwaliteit van het leven staat centraal.

Bestuur Stichting Odensehuis Hoeksche Waard

## **Inleiding**

Voorlopig zal er geen einde komen aan de verhalen over dementie en de mensen die ermee te maken krijgen. Evenmin zal er snel een einde komen aan de inspanningen om de bewustwording te vergroten, de beeldvorming scherp te krijgen en begrip te kweken voor de groep kwetsbare mensen met dementie. Het Odensehuis Hoeksche Waard heeft het predikaat ‘dementievriendelijk’ verworven en speelt een belangrijke rol in het realiseren van de doelstellingen van het project Samen dementievriendelijk Hoeksche Waard.

De tijd vliegt. In 2019 beleeft het Odensehuis het eerste lustrum. Er is in die eerste jaren onnoemlijk veel gebeurd en tot stand gebracht, maar de komende jaren zijn beslissend. Er is nog wel iets te verbeteren aan de periode tussen het ‘niet-pluis-gevoel’ (beginnende dementie) en de stap naar het Odensehuis. Dementie betekent een enorme inbreuk op het leven en kan leiden tot spanningen in de relatie en/of het gezin. Mensen kunnen uitzichtloosheid ervaren en in een sociaal isolement belanden.

Mensen worden van hun ankers geslagen en beschikken dikwijls over onvoldoende informatie. En als ze informatie krijgen is het vaak moeilijk om die stroom aan gegevens te verwerken. Het Odensehuis biedt hulp en perspectief, het werpt een reddingslijn uit en voorkomt isolement. Bovendien vindt de mantelzorger er ondersteuning.

In het Odensehuis zijn mensen welkom zonder diagnose of indicatie, het is een vrij toegankelijk inloophuis dat activiteiten aanbiedt die bezoekers samen kunnen ondernemen. Wij gaan uit van de menselijke maat; de mens en zijn leven staan centraal. Al onze activiteiten zijn erop gericht mensen te helpen bij het kunnen blijven genieten van hun leven; zij houden de regie over hun leven en kunnen mede dankzij het Odensehuis een rol blijven spelen in de samenleving.

Alle onderdelen van ons beleid zijn erop gericht samenwerking tussen informele en formele ondersteuners in het netwerk te versterken, bijvoorbeeld door vrijwilligers en stagiaires te begeleiden en hun deskundigheid te bevorderen. Tevens wil het Odensehuis Hoeksche Waard de in de praktijk ontwikkelde werkwijze en methodiek beschrijven, kennis delen en het gedachtegoed breder verankeren.

Als het Odensehuis heel de week open moet zijn, dan vraagt dat een belangrijke borging van een aantal zaken zoals die in dit beleidsplan 2019-2024 zijn beschreven.

## Blik op de toekomst

Langzaam maar zeker vervliegt de hoop op een medicijn tegen Alzheimer. Dementie is de enige dodelijke ziekte waarvoor nog geen enkele hoop is op genezing. Er is zelfs geen middel dat de ziekte vertraagt. Leeftijd is het grootste risico van Alzheimer, het is een ouderdomsziekte. De Rotterdamse hoogleraar Hoeijmakers (Erasmus mc) ziet alleen maar heil in preventie: „Als we het begin van dementie vijf jaar zouden kunnen uitstellen, verdwijnt de aandoening al grotendeels. Dan overlijden mensen aan andere ziekten.”

Een ding is zeker, als de schade is aangericht, is het te laat. De komende jaren zal het aantal mensen met dementie in de Hoeksche Waard meer dan gemiddeld toenemen. Dit betekent dat het Odensehuis een grotere toeloop kan verwachten.

De stijging van het aantal mensen met dementie zal als gevolg van de vergrijzing (het wegtrekken van jongeren en het krimpen van de bevolking) tot 2030 in de Hoeksche Waard (93 procent) gemiddeld veel hoger zijn dan in de rest van het land (63 procent). Met een piek van 100 procent in Cromstrijen en Strijen (respectievelijk 367 en 257 mensen met dementie). In Binnenmaas stijgt het aantal Alzheimer patiënten met 95 procent tot 774, in Korendijk, met 87 procent tot 263 en in Oud-Beijerland met 82 procent tot 588. De verwachting is dat rond 2030 het aantal mensen met dementie met 2249 in de Hoeksche Waard bijna is verdubbeld. In heel Nederland bedraagt dat aantal dan 385.000 (in 2050 ongeveer 500.000).

Een samenhangend traject voor de mens met dementie, gericht op het voldoen aan de (zorg)behoefte van de cliënt wordt daarom steeds belangrijker. Tevens blijkt uit onderzoek dat 78 procent van de mantelzorgers overbelast zijn of dreigen te raken. Dit bevestigt de noodzaak voor een structurele aanpak van de zorg aan mensen met dementie en hun mantelzorgers in deze regio, zoals het Odensehuis Hoeksche Waard voorstaat.

Overzicht toename van mensen met dementie in de Hoeksche Waard; bron St. Alzheimer Nederland.

	2010	2020	2030	Gem. stijging
Binnenmaas	396	531	774	95%
Cromstrijen	181	242	367	100%
Korendijk	140	184	263	87%
Oud-Beijerland	323	402	588	82%
Strijen	125	165	257	100%
<b>Totaal</b>	<b>1165</b>	<b>1524</b>	<b>2249</b>	<b>93%</b>

## **Huisvesting**

Aan de Jan Tooropstraat 6 in de Beijerkorf had het Odensehuis een gedroomde locatie gevonden. Het was de plek waar wij konden ontdekken of er behoefte is aan deze voorziening. Eigenlijk bleek van dag een af dat het Odensehuis bestaansrecht heeft. Het Odensehuis Hoeksche Waard heeft in een paar jaar tijd een prachtige ontwikkeling doorgemaakt, die veel sneller is gegaan dan we met elkaar hadden verwacht, en dan elders in het land heeft plaatsgevonden

Onze inmiddels zo vertrouwde thuisbasis was, en dat wisten we van meet af aan, een tijdelijke. Er zou in het geval van succes sowieso een verhuizing in het verschiet liggen. Die komt alleen sneller dan was gedacht, en gehoopt.

De afgelopen tijd is daar veel tijd en energie in gestoken. Uitgangspunt is de onwrikbare voorwaarde dat het Odensehuis maar een keer verhuist. In de aanloop naar ons nieuwe verblijf maken we niet eerst nog een tussenstop in een tijdelijke locatie. Alle signalen wijzen naar nieuwbouw van een multifunctioneel gebouw op het terrein van de kinderboerderij in Oud-Beijerland.

Het grote voordeel is dat het bestuur van het Odensehuis participeert in het overleg met de gemeente. De primaire belangen voor de huisvesting van het Odensehuis zijn een rustige omgeving en een veilige eigen ruimte. Als er al over een gezamenlijke locatie moet worden nagedacht, dan moeten deze punten zeker in het programma van eisen worden meegenomen, eventueel aangevuld met andere belangrijke voorwaarden zoals eigen sanitair en dusdanige geluidisolatie, dat er onderling geen overlast ervaren wordt van

## **Samenwerken**

Het Odensehuis participeert in een aantal samenwerkingsverbanden, zoals in het Landelijk Platform Odensehuizen Nederland, het project Samen dementievriendelijk Hoeksche Waard, de Dienst Gezondheid en Jeugd, de casemanagers in de Hoeksche Waard en diverse scholen die stagiaires leveren.

Die samenwerking is intensief. Dankzij de scholen krijgt het Odensehuis jongeren over de vloer die allemaal een korte training krijgen over dementie. Wat is het, hoe ga je er mee om en wat zijn de belangrijkste kenmerken ervan. Spelenderwijs doen jongeren kennis op van deze ziekte, vergroten zij hun gevoeligheid voor symptomen en kunnen zij in de samenleving bijdragen aan vriendelijker klimaat jegens mensen met dementie.

Het is nu nog zo dat het even duurt voordat mensen zich melden bij het Odensehuis. De ziekte is er al een tijdje voordat die wordt vastgesteld en vervolgens hebben mensen doorgaans enige tijd nodig voor zij de stap zetten naar de eerste schakel in de hulpverlening, het Odensehuis. De ervaring leert dat sfeer en aanbod zeer worden gewaardeerd. Maar na verloop van enkele jaren (soms iets sneller, soms iets trager) voldoet het instrumentarium waarmee het Odensehuis werkt niet meer. En dan?

Om te voorkomen dat mensen tussen de wal en het schip vallen is innige samenwerking met intramurale instellingen (groot en klein) nodig. In Odense, de geboorteplaats van de Odensehuizen, is er sprake van dagopvang, respijtzorg (logeeradres) en intramurale zorg. Het

lijkt onwenselijk om daar in de Hoeksche Waard naar te streven, al is het van groot belang dat de diverse stadia van zorgbehoefte naadloos op elkaar aansluiten. Dit is een belangrijk aandachtspunt voor de komende tijd.

Een ‘warme overdracht’ is daarom belangrijk. Het is aan te bevelen dat medewerkers van een zorginstelling een potentiële bewoner thuis bezoeken, of een kijkje nemen in het Odensehuis. Dat levert een goede indruk op van de leefsituatie of het gedrag. Ook een schriftelijke overdracht die wordt gemaakt door de ergotherapiestagiaire is mogelijk. Belangrijke vragen die om een antwoord schreeuwen zijn: Waar worden mensen onrustig of boos van, wat helpt om af te leiden, wat vinden mensen fijn? Dit soort zaken kunnen in een overdracht staan. Het gaat dan uitsluitend over het sociale en niet over het medische gedeelte.

### **Professionalisering**

Een grotere toeloop van bezoekers en verdere verruiming van de openingstijden – ideaal is elke dag open – zal ook gevolgen hebben voor de professionele medewerkers en de vrijwilligers. Er zal een grotere behoefte ontstaan aan scholing en training, zowel bij de betaalde als de vrijwillige medewerkers. Met professionalisering wordt in dit verband bedoeld dat meer kennis en kunde worden verworven.

Voor vrijwilligers is er elk kwartaal een bijeenkomst, waarbij gesproken wordt over actuele zaken, verdieping in de omgang met dementie voor nieuwe vrijwilligers en specifiek over bezoekers die extra aandacht nodig hebben. Dit gebeurt ook elke ochtend. Er is ook een mogelijkheid om mee te doen aan de trainingen voor vrijwilligers via Welzijn HW.

Komend jaar kunnen vrijwilligers ook de themabijeenkomsten bijwonen van het Landelijk Platform van de Odensehuizen. De vrijwilligers volgen ook de training ‘Samen dementie vriendelijk’.

Het is belangrijk om de scholingsmogelijkheden voor personeel en vrijwilligers zo ruim mogelijk aan te bieden, zodat de ontwikkelingen op dit gebied nauwlettend worden gevolgd en ingepast in de dagelijkse gang van zaken in het Odensehuis Hoeksche Waard.

### **Respijtzorg**

Onderdeel van de te verwachten verdere professionalisering is het denken over respijtzorg en logeeradressen plus de samenwerking met overige zorgaanbieders in de Hoeksche Waard. Elders in het land bieden Odensehuizen respijtzorg aan, die mantelzorgers de mogelijkheid biedt de zorg even over te laten aan een ander. De mantelzorger kan dan even rust krijgen en vrij nemen van de zorg die hij/zij dag en nacht moet geven. Die respijtzorg kan op allerlei manieren vorm krijgen, zoals in dagopvang, logeerhuizen, zorgboerderijen en professionele respijtzorg thuis.

Respijtzorg/logeeradressen voor de mantelzorgers en bezoekers van het Odensehuis is belangrijk. Hiervoor is vooral het ontwikkelen van de keten met samenwerkingspartners

belangrijk. Het Odensehuis moet niet insteken op het zelf beschikbaar hebben van deze voorzieningen omdat dit afhoudt van de primaire doelstellingen.

Het beleid is sinds 2014 om uit kostenoverwegingen de zorg te verschuiven van professionele zorg naar meer mantelzorg. Uit onderzoeken is gebleken dat veel mantelzorgers zich overbelast voelen. Respijtzorg betekent dat deze mantelzorgers tijdelijk vrijgesteld zijn van hun verplichting, om de druk van de zorg te verminderen.

Het Odensehuis biedt specifieke ondersteuning aan mantelzorgers en andere naasten onder andere in de vorm van lotgenotengroepen, themabijeenkomsten en korte cursussen. In de lotgenotengroep delen mantelzorgers hun kennis en ervaring in het omgaan met mensen met dementie en ondersteunen elkaar.

In Amsterdam worden mantelzorgers betrokken bij de organisatie van het huis, maar tevens biedt het Odensehuis respijtzorg in de vorm van maandelijkse Meerdaagse Zorgpauzes. Dat zijn preventieve zorgpauzes; geplande logeeractiviteiten om mantelzorgers en/of alleenstaande mensen met dementie en hun (informele) netwerk te ontlasten. Dit is op verzoek van mantelzorgers.

Ook in de Hoeksche Waard zal behoefte ontstaan aan een dergelijke uitbreiding van de opvang. Bonus van deze aanpak is dat deelname aan dergelijke activiteiten leidt tot nieuwe vriendschappen en netwerken, waarop mensen kunnen terugvallen ook buiten de openingstijden van het Odensehuis. Korte onderbrekingen zijn voor mantelzorgers vaak voldoende. Het gaat dan om enkele nachten per maand, bijvoorbeeld.

In het weekend is het Odensehuis gesloten. Het is wenselijk om zo af en toe ook deze twee dagen te kunnen onderbreken en op zondag (ochtend of middag) een koffie uurtje te kunnen organiseren, of een huiskamerconcert.

## **Financiën**

De continuïteit van het Odensehuis wordt voor een belangrijk deel bepaald door de financiële middelen die het beschikbaar weet te krijgen. Nu is het voor een belangrijk deel afhankelijk van de financiering door de gemeente en dat kan in de toekomst een risico worden. De substantiële bijdrage komt nog steeds uit de tot dusver jaarlijks beschikbaar gestelde innovatiegelden.

Eigenlijk moet de financiering van het Odensehuis van verzekeraars komen (zoals bijvoorbeeld in Friesland), omdat de rol van het Odensehuis past in het kader van preventie en positieve gezondheid, een speerpunt voor verzekeraars.

Als dit niet lukt, is het van belang om te komen tot een structurele afspraak met de gemeente voor het Odensehuis dat als voorliggende voorziening zo lang mogelijk meedoen in de samenleving stimuleert en zorgkosten uitstelt.



Als dit ook niet lukt, moet worden gezocht naar andere vormen van financiering voor de jaarlijkse exploitatie, waarbij de eventuele bijdrage van de gemeente daar aanvullend op is. Naast de basis financiering, waar deze ook vandaan komt, is het van belang om meer aan fondswerving te doen via bijvoorbeeld een vriendenstichting, fondsen en dergelijke.

Eigenlijk zou de definitieve basis financiering geregeld moeten zijn, voordat een verdere openstelling van het Odensehuis wordt doorgevoerd.

## **Publiciteit en communicatie**

Het blijft noodzakelijk om een duurzaam tapijt van publiciteit te weven. Ook voor het Odensehuis geldt dat herhaling de toverkracht is van de reclame. Elke keer opnieuw moeten het bestaan en activiteiten over het voetlicht worden gebracht.

Doel is om voortdurend de aandacht te vestigen op het Odensehuis Hoeksche Waard, zodat het zich nestelt in de hoofden van de mensen en het bestaan van zo'n inloophuis als het ware als vanzelfsprekend wordt gezien.

Hoewel de naamsbekendheid behoorlijk is en er een gestage stroom bezoekers is, is het nog altijd nodig om in de publiciteit te zorgen voor een zekere uitvergroting. Het zal nog wel even duren voor de werkelijkheid de uitgedragen ambities evenaart.

Er is dus een grote noodzaak voor structurele publiciteit. De serie in Het Kompas loopt door tot en met augustus 2019, dus tot na de viering van het eerste lustrum. Los daarvan is het van belang om andere uitingsvormen te bedenken en te zorgen voor een bredere spreiding dan alleen in een huis-aan-huisblad.

Losse persberichten, media optredens, deelname aan netwerken, informele contacten met verwijzers en meedoen aan regionale en lokale projecten in het kader van dementie horen allemaal bij het onderwerp pr en communicatie. Dat houdt nooit op en het is prettig als niet altijd dezelfde mensen daarvoor worden ingezet. Nieuwe mensen vertellen het verhaal weer anders en verfrissen daardoor de boodschap.

Vanuit de Hoeksche Waard is een plan ingediend bij het landelijk platform met als titel 'Odensehuizen in de schijnwerpers'.

De website en de nieuwsbrief helpen zowel bij de interne als bij de externe communicatie. Alle beschikbare middelen kunnen en moeten ook worden ingezet bij de communicatie met gemeenten, andere partners en geldschieters. De verantwoordelijkheid voor het uitdragen van het beeld van en de ontwikkelingen met betrekking tot de ziekte dementie liggen bij het Odensehuis Hoeksche Waard.

## **Lustrumviering**

De viering van het eerste lustrum moet redelijk groot worden opgepakt. In de serie in Het Kompas wordt er een aantal keren aandacht aan besteed, er zullen evenementen zijn die los daarvan publiciteit zullen krijgen en wellicht moeten enkele mensen vraaggesprekken geven aan de media.

Met het oog op het eerste lustrumfeest is besloten om een vervolg te geven aan de serie verhalen over het Odensehuis die sinds september 2016 maandelijks verschijnen in het huis aan huis blad Het Kompas.

Een voorbereidingsgroep werkt aan een lijst met activiteiten. Mogelijk zal ook specifieke fondswerving nodig zijn.

### **Raad van Advies**

Gezien de dynamiek in de ontwikkelingen (groei, verhuizing, lustrum, toename diversiteit zorgvragen) is het zinvol om te filosoferen over de verhouding tussen de Raad van Advies en het bestuur in de nabije toekomst. Het aantal vergaderingen van de Raad van Advies is niet groot. Bovendien staat hij op redelijke afstand. Toch is zo'n raad, net als een Comité van aanbeveling belangrijk voor het draagvlak in de samenleving.

Aan de samenwerking en een verbindende vergadercultuur is tot dusver niet gewerkt, hoewel dit wel van belang lijkt, al was het alleen maar om de betrokkenheid te vergroten. Het zou goed zou zijn als er een betere verbinding tussen het bestuur en de Raad van Advies komt; die is nu te beperkt.

Het is een idee dat de Raad van Advies regelmatig de bestuursvergaderingen bijwoont, bijvoorbeeld drie keer per jaar. Vooroverleg ter voorbereiding op die vergaderingen is aan te bevelen zodat de Raad een goede bijdrage kan leveren. De Raad van Advies kan mogelijk worden uitgebreid met leden uit andere disciplines. De huidige leden zitten erin op persoonlijke titel.

### **Samenvatting en conclusies**

Veel tijd en energie zijn nodig voor de voorgenomen verhuizing. Uitgangspunt is het eigen eisenpakket optimaal realiseren.

De viering van het eerste lustrum is belangrijk, ook al omdat die een natuurlijke gelegenheid biedt voor het genereren van aandacht en publiciteit.

In samenwerking met de overige zorginstellingen moet het Odensehuis komen tot een aanbod van respijtzorg/logeeraadressen.

Professionalisering in de zin van het vergroten van kennis en kunde via scholing voor zowel vrijwilligers als voor professionals is van groot belang en moet ruim worden gefaciliteerd.

Er moet een betere verbinding komen tussen het bestuur en de Raad van Advies waardoor het vragen om advies en het ongevraagd geven ervan wordt gestimuleerd.

Met betrekking tot de financiën: het streven is vergroting van de inkomsten, het liefst ook via de zorgverzekeraars.