



NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 1, nummer 4 | augustus 2021

Welkom

Dit is het vierde nummer van de Ouderenberaad ZHN *Nieuwsbrief*.

In dit nummer komen aan de orde:

- Gezocht: nieuwe leden en voorzitter Ouderenberaad
- TV-serie Keuzes in de laatste levensjaren
- Samenwerking tussen oud en jong in het onderwijs Vitality and Ageing
- Ewout Cassee neemt afscheid van het Ouderenberaad
- Openstelling presentaties aan panelleden

Graag verwijzen wij u ook naar onze [website](#) waar u complete artikelen en adviezen vindt.

Hebt u zin en tijd om u in te zetten voor de positie van ouderen?

Als Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord zoeken we nieuwe leden en een nieuwe voorzitter.

Voorzitter

Voor de functie van voorzitter hebben we half juli een oproep uitgedaan per mail. We herhalen hier graag dat we op zoek zijn naar iemand die structuur en inhoud geeft aan het Ouderenberaad, de ontwikkeling van het Ouderenberaad stimuleert en de koers van de ingeslagen richting bewaakt. De voorzitter is het gezicht van het Ouderenberaad en vertegenwoordigt – samen met andere leden – het Ouderenberaad naar buiten en bij officiële gelegenheden. (Zie hieronder voor verdere informatie).

Leden

We zoeken óók nieuwe leden, die zich willen inspannen om de stem van ouderen nadrukkelijk te laten horen aan bestuurders, wetenschappers, beleidsmakers en andere betrokkenen in de regio.

Wie zijn wij

Als ontvanger van deze Nieuwsbrief weet u dat het Ouderenberaad Zorg & Welzijn Zuid-Holland Noord zich ten doel stelt regionale knelpunten in wonen, welzijn en zorg voor (kwetsbare) ouderen te inventariseren en te analyseren en zo mogelijk oplossingen aan te dragen. Deze oplossingsrichtingen worden omgezet in voorstellen voor wetenschappelijk onderzoek, onderwijs en innovatie en in adviezen bij het ontwikkelen van beleid. We vinden ouderenparticipatie van groot belang. Het voorbereidend en uitvoerend werk wordt gedaan in verschillende werkgroepen, die gevormd worden door de leden van het Ouderenberaad.

Kennis en ervaring

Uitgangspunt is een brede samenstelling van het Ouderenberaad, waarbij de leden gezamenlijk beschikken over kennis op het brede terrein van wonen, zorg en welzijn, ervaring in het netwerken en lobbyen, vaardigheden in het formuleren van oplossingen en beleidsadviezen en het verzamelen van ervaringen van ouderen, en organisatietalent voor het houden van gespreksbijeenkomsten. Kennisverbreding en -uitwisseling maken deel uit van onze manier van werken.



Wij vragen van u

- U bent minimaal 60 jaar oud.
- U woont binnen onze regio (Duin- en Bollenstreek, Leiden en omstreken, en Alphen en omstreken).
- U heeft enige kennis van gezondheidszorg/-onderwijs, of van wonen en welzijn.
- U bent bereid om 8 keer per jaar de vergaderingen van het Ouderenberaad bij te wonen en daarnaast actief te zijn in een of meer van de werkgroepen.
- U kunt zich inleven in de leefwereld van kwetsbare ouderen.

Leden

Bent u mogelijk geïnteresseerd om deel te nemen, of wilt u meer weten? Stuur dan een mailtje naar ouderenberaad@lumc.nl, dan nemen we contact met u op. Graag vóór 15 september 2021.

Op de website

<https://www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl/Home/> staat veel meer informatie over het Ouderenberaad en onze activiteiten. U ziet daar bijvoorbeeld ook welke werkgroepen we hebben, en uit welke plaatsen de huidige leden afkomstig zijn.

Voorzitter

Nadere informatie voor deze functie vindt u eveneens op onze website; daarop staat een uitgebreide beschrijving van het profiel en de competenties van de gezochte voorzitter. De deadline voor uw reactie voor het voorzitterschap – een mailtje naar ouderenberaad@lumc.nl – is 30 augustus 2021.

Keuzes in de laatste levensjaren

De afgelopen jaren heeft het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord, samen met het LUMC en andere instellingen, en met financiële steun van Zorg en Zekerheid, een groot aantal bijeenkomsten georganiseerd voor ouderen en mantelzorgers over

de vraag hoe de laatste levensjaren in een mensenleven zo harmonieus mogelijk kunnen verlopen.

In samenwerking met de plaatselijke Ouderenbonden en Welzijnsorganisaties organiseerden wij bijeenkomsten in: Hillegom-Lisse, Sassenheim, Noordwijk, Katwijk, Voorschoten, Leiden, Wassenaar en Alphen aan de Rijn.

Per bijeenkomst waren er gemiddeld een kleine honderd mensen aanwezig.

Vragen als:

- wat moet ik als ik mijn wensen niet meer zelf duidelijk kan maken?
- wie van mijn familieleden of vrienden nemen voor mij beslissingen als ik dat zelf niet meer kan?
- wat mag ik van mijn dokters verlangen als ik mijn wensen op tafel leg?
- hoe moet ik regelen dat mijn wensen worden ingewilligd?

Specialisten ouderenzorg, lokale huisartsen en deskundigen op het gebied van wilsverklaringen waren daarbij steeds aanwezig. Deze bijeenkomsten werden geleid door dr. Dorothea Touwen, docent en onderzoeker Medische Ethiek en Recht, verbonden aan het LUMC

(<https://www.universiteit leiden.nl/medewerkers/dorothea-touwen#tab-1>).



Ton Kohlbeck praat met Dorothea Touwen en Maartje Klapwijk

TV Sleutelstad herhaalt in september een serie van 5 afleveringen

Helaas waren door Corona fysieke bijeenkomsten niet meer mogelijk. Omroep Sleutelstad heeft in

plaats daarvan in juli een serie van 5 uitzendingen verzorgd, die nogmaals worden uitgezonden op de vrijdagmiddagen in september/oktober, tussen 16.00 en 16.30 uur.

- 3 september: Wat kan en wat mag? In gesprek met Rolf de Vriend, huisarts te Warmond
- 10 september: Wilsverklaringen met Karina Scheirlinck, voorlichter NVVE
- 17 september: Vertegenwoordiging en wils-onbekwaamheid met Maartje Klapwijk, specialist Ouderengeneeskunde Marente en onderzoeker LUMC
- 24 september: Medische zorg rond het levenseinde, grenzen aan de behandeling met Annelies Weverling, internist Ouderengeneeskunde Alrijne
- 1 oktober: Euthanasie met Philomeen Wijenburg, Scanarts LUMC en gynaecologe in ruste.

Sleutelstad is te volgen op Ziggo-kanaal 46 en op KPN, in Leiden, kanaal 1421. Online kun u alles volgen en (gemiste) afleveringen terugzien via Sleutelstad.nl.

Mary Leune, lid Ouderenberaad

Samenwerking tussen oud en jong in het onderwijs Vitality and Ageing

De leden van het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord zijn op verschillende momenten in het jaar betrokken bij het onderwijs van de master Vitality and Ageing. Zij geven bijvoorbeeld interviews en werken samen met de studenten aan innovatieve projecten. Jodie Dekker, een Vitality and Ageing student, vertelt over haar ervaringen:



Jodie en medestudente met twee leden van het Ouderenberaad

Jodie: “Het leukste aan de samenwerking vind ik het krijgen van het perspectief van de ouderen. Vaak worden er beslissingen genomen over en voor ouderen. Wij leerden tijdens de master met de doelgroep te praten en deze beter te begrijpen. Belangrijke en soms lastige onderwerpen, zoals het levenseinde en een levenstestament, maar ook vitaliteit, hoe blij je gezond en verbonden in het lastige afgelopen jaar zijn aan bod gekomen.” “Meerdere keren hebben we ouderen mogen interviewen en gesprekken kunnen voeren. Vooral de allereerste keer staat nog goed op mijn netvlies. Van te voren waren de meeste studenten vrij zenuwachtig. “Hoe zal het gaan?”, “Stel ik de goede vragen?” En “Hoe moet ik me voorbereiden?”. Ik zelf voelde de spanning ook stijgen naarmate het interview dichterbij kwam, maar dat bleek nergens voor nodig. Het was zo’n leuk gesprek en een goed begin van de samenwerking met het Ouderenberaad.”

“De samenwerking met de leden van het Ouderenberaad heeft mijn motivatie en plezier voor de studie en het werken met ouderen in de toekomst alleen maar versterkt.”

“Het meest waardevolle moment vond ik de co-creation sessies tijdens het blok *The Older Individual*. Hier ontwikkelden we een innovatie rondom het onderwerp eenzaamheid. Wij deden dit door middel van een sportinterventie in opdracht van *Golden Sports*. Deze organisatie staat voor samen sporten, in de buurt en onder begeleiding van een fysiotherapeut. Onze focus lag met name op het beter bereiken en het blijven betrekken van (eenzame) ouderen. Daarnaast wilden we de sociale interactie binnen en buiten de activiteit vergroten. Halverwege het blok kregen we een moment om met de ouderen onze ideeën te bespreken. We presenteerden onze innovatie en kregen wat feedback, heel veel motiverende en lovende woorden, en tips over waar we nog meer aan zouden kunnen denken, hoe we er nog meer uit kunnen

halen en ook hoe het buiten de studie zou kunnen werken. Er werd echt in ons idee geloofd.”

Jodie Dekker – student master Vitality and Ageing

Ewout Cassee blikt terug

Na zeven en half jaar verlaat ik het Ouderenberaad. Een mooi moment om me af te vragen wat die jaren hebben betekend en hoe ik het Ouderenberaad heb beleefd.

Toen ik lid werd was ik juist voorzitter geworden van een nieuw opgerichte organisatie: *Welzijn Senioren Noordwijk*. In die positie heb ik veel aan het Ouderenberaad gehad, ik kwam op de hoogte van alles wat er op het gebied van zorg en welzijn speelde ten aanzien van de positie van senioren. Het Ouderenberaad bleek een bron van waardevolle informatie. Informatie die ik goed kon gebruiken in de verdere vormgeving van het werk van de Stichting en in het overleg met de gemeente. De positie van senioren was (en is) niet altijd duidelijk. Er wordt veel over hen gepraat en te weinig met hen. Het Ouderenberaad was een steun in de rug, waardoor zaken als *Welzijn op Recept* (een landelijk netwerk), een magazine met de titel “Leef!” en focusgroepen over langer zelfstandig thuis wonen van de grond kwamen.

Door de opgedane kennis kon het gemeentelijk beleid mede worden beïnvloed: de effectiviteit van het Ouderenberaad is groter naarmate meer leden over een eigen netwerk beschikken in hun gemeente.



In het begin moest ik wennen aan de sfeer in Ouderenberaad: het kwam over als een beetje “ons kent ons”. Ook was me niet altijd duidelijk wat de doelen van het Ouderenberaad waren: adviezen uit-

brengen over onderzoek, opiniestukken schrijven, invloed uitoefenen of optreden als actiegroep. Geleidelijk aan werd het Ouderenberaad professioneler en werden de doelen duidelijker. De werkgroep Wonen, Zorg en Welzijn ontpopte zich steeds meer als een verzamelaar van informatie over wonen, zorg en welzijn van ouderen. Informatie die wordt omgezet in notities die vervolgens worden gebruikt om relevante stakeholders mee te benaderen: een kennisclub die vindt dat er met die kennis wat gedaan moet worden.

En er valt nog veel te doen. Te vaak worden senioren nog gezien als een probleem voor de samenleving: er zijn er te veel van, ze zijn te duur in de zorg, ze eten onze pensioenen op, etc. Men realiseert zich te weinig dat de meeste senioren niét afhankelijk en hulpbehoevend zijn, maar tot op hoge leeftijd vitaal zijn en een grote bijdrage leveren aan het sociale kapitaal van onze samenleving in de vorm van vrijwilligerswerk, kinderoppas, e.d. Systematische beïnvloeding van publieke opinie en beleid zijn daarom meer dan nodig. Het Ouderenberaad is hierbij een belangrijk instrument. Laat het daarom vooral doorgaan met zijn heilzaam werk.



Ewout Cassee

Openstellen presentaties netwerk

Een van de voordelen van de overstap naar meer digitaal is toch wel het makkelijker bij kunnen wonen van online bijeenkomsten. Ook het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord greep deze kans aan om de onderwerpen die binnen het Ouderenberaad besproken worden, te delen met de leden van het Ouderenberaad Netwerk.

Op woensdag 19 mei en 23 juni 2021 konden geïnteresseerden inloggen voor een presentatie met

aansluitend een discussie. De eerste bijeenkomst stond in het teken van de uitkomsten van het onderzoek naar de ervaring van ouderen met consulten-op-afstand (zie ook het verslag van dit onderzoek in *Nieuwsbrief 1.3*).

Rinny Kooi: "Het was een nuttige vergadering. Mijn conclusie na afloop was dat de aanwezige vaardigheid van ouderen vaak wordt onderschat."

De tweede bijeenkomst sloot daarbij perfect bij aan: Alrijne Zorggroep en Sleutelnet gaven presentaties over de ontwikkelingen van zorg op afstand in de regio Zuid-Holland Noord.

De input en kritische vragen van de deelnemers werden erg gewaardeerd. Ook vanuit de deelnemers kregen we positieve reacties:

Dick van Heun: "Met heel veel genoegen en plezier heb ik deze meeting bijgewoond. Heerlijk om op mijn leeftijd zo vanuit huis dit te kunnen meemaken en de verschillende meningen te horen."

In totaal hebben maar liefst 68 ouderen deelgenomen aan de lezingen. Wat ons betreft een zeer geslaagde pilot waar we een vervolg aan willen geven. Lijkt het u ook interessant om deel te nemen? Houd uw mail en de nieuwsbrief in de gaten voor de uitnodiging voor volgende lezingen. Heeft u de lezingen gemist en bent u benieuwd naar de presentaties over zorg op afstand? Wij sturen ze graag naar u toe.

Mail ons op ouderenberaad@lumc.nl.

Colofon

Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord

Redactie: Toon Verlaan, Ariane van Santen en Nicol Nijssen

Verschijnt 4 x per jaar

Aan- of afmelden: ouderenberaad@lumc.nl
www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl

*Nicol Nijssen (communicatiemedewerker
Ouderenberaad)*