



NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 3, nummer 1 | december 2022

Welkom

Dit is het eerste nummer, derde jaargang van de Ouderenberaad Z-HN Nieuwsbrief.

In dit nummer komen aan de orde:

- Verslag online-lezing dr. Jolanda Lindenberg
- Raad van Ouderen
- Verslag bijeenkomsten OB ZHN met Netwerk en Ouderenbonden
- Mantelzorgadvies RvO
- Digitale zorg in de geriatrische revalidatie aan huis
- Mededelingen: CBS Rapport Inwonersprofielen, de senioren van Leiden

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

Een inclusieve samenleving voor ouderen?

Op 13 september 2022 hield dr. Jolanda Lindenberg voor ons Netwerk een interessante [online-lezing](#) over de sociaal maatschappelijke positie van ouderen en in het bijzonder van ouderen in minder kansrijke omstandigheden.

Levensverwachting

De levensverwachting van mensen stijgt steeds meer; maar betekent dit dan ook een stijging van een leven zonder beperking of ziekte?

Aan de hand van onderzoek in 2021 naar de levensverwachting van vrouwen, is er tussen 1983 en 2030 een lichte stijging van leven zonder beperking te verwachten, en ook van de als gezond ervaren levensverwachting. Maar een stijging in levensverwachting zonder chronische ziekten wordt



niet verwacht. Daar is zelfs sprake van een behoorlijke daling. De verklaring: je kunt chronisch ziek zijn maar door de vorderingen in de medische wetenschap (eerdere/snellere diagnoses, nieuwe behandelingen) kunnen ouderen langer redelijk leven zonder grote beperkingen en gezonde levensjaren ervaren, ook als ze ziek zijn.

Verschillen

Maar geldt dit ook voor alle vrouwen? Onderzoek van het CBS in 2018 laat zien dat het uitmaakt waar je wieg heeft gestaan. Hoewel de 'levensverwachting bij geboorte' tussen de laagste en de hoogste inkomensklasse niet veel verschilt, worden de verschillen groter als het gaat om ervaren gezonde jaren en jaren zonder chronische ziekten.

Als we kijken naar levenstevredenheid naar herkomst dan zien we dat bijna 90% van de Nederlanders en mensen uit andere Europese landen tevreden zijn over hun leven.

Mensen met een zg. niet – westerse afkomst scoren hier aanmerkelijk minder op, 65%.

Wat maakt nu dat ouderen al of niet tevreden zijn over hun leven?

Ander onderzoek laat zien dat het niet zo zeer gaat om fysieke beperkingen maar veeleer om betekeniswaarde en mogelijkheden om prettig ouder te worden. Tijdens de discussie na de presentatie kwam naar voren dat de grote nadruk die – mede door overheidsbeleid – ligt op ziekte, zorg of juist ontbreken daarvan, een prettig oude dag in de weg staan. Het gaat meer om de betekenisvolle sociale contacten die je hebt. Het idee dat je er toe doet is belangrijk en geeft zin aan het leven.

Vooraf ouderen met een migratieachtergrond verkeren in grote bestaansonzekerheid. Ze wonen in de minst gezonde omstandigheden en kunnen zich eenzaam voelen. Belangrijk is hen (en hun organisaties) te betrekken bij het opzetten en uitvoeren van plannen om hun positie te verbeteren en hen te laten meedoen aan alles wat de samenleving te bieden heeft.

Vooraf ouderen met een migratieachtergrond verkeren in grote bestaansonzekerheid. Ze wonen in de minst gezonde omstandigheden en kunnen zich eenzaam voelen.

Door actieve participatie in hun wijken en buurten kunnen oudere immigranten een bijdrage leveren om deze buurten leefbaar te houden. Hierdoor wordt ook de sociale cohesie bevorderd (mensen leren elkaar kennen) en zal het gevoel van veiligheid toenemen.

In de discussie kwam de belangrijke rol naar voren die met name oudere migrantenvrouwen hierin spelen. De migrantenvrouw is namelijk de spil in het gezin en zal ook naar de jongere generatie toe een brugfunctie vervullen.

Christina Harrevelt

Raad van Ouderen

Wonen en zorg voor ouderen

Het kabinet-Rutte 4 heeft een start gemaakt met de ontwikkeling en uitvoering van zijn plannen voor wonen en zorg van ouderen. Minister Conny Helder (Langdurige Zorg en Sport) heeft in een nota aan de Tweede Kamer d.d. 4 juli aangekondigd dat het aantal verpleeghuisplaatsen met onmiddellijke ingang wordt bevroren op 130.000. Daarnaast bezuinigt zij op de thuiszorg. Ouderen moeten zoveel mogelijk zelfstandig blijven wonen, voor zichzelf en voor elkaar zorgen. Ondersteuning en zorg moeten dichtbij plaatsvinden.

Er is een belangrijke rol weggelegd voor mantelzorgers en vrijwilligers. Zij moeten het snel groeiend aantal ouderen en met name 80-plussers gaan ondersteunen. Belangrijkste overwegingen zijn het tekort aan personeel in de ouderenzorg en de sterke toename van de kosten. Daarmee is de politieke discussie over wonen en zorg voor ouderen in een stroomversnelling gekomen.

De RvO erkent dat verschuivingen in de ouderenzorg nodig zijn, maar is geschrokken van de radicale ingreep in de ouderenzorg, vooral ook omdat juist in de komende jaren het aantal ouderen en in het bijzonder de categorie zorgbehoefte 80-plussers toeneemt. De raad gaat in de komende maanden zoveel mogelijk informatie verzamelen bij deskundigen en bij ouderen zelf om zich een beeld te vormen van de gevolgen van dit kabinetsbesluit.

De raad ziet wel de noodzaak om het huidige systeem van wonen en zorg voor ouderen te vernieuwen, maar vreest dat door deze radicale ingreep veel ouderen onvoldoende hulp zullen krijgen en de samenleving ontwricht wordt. Er is naar de mening van de raad een zorgvuldige overgangperiode noodzakelijk.

Ouderen moeten zoveel mogelijk zelfstandig blijven wonen, voor zichzelf en voor elkaar zorgen.

Een lichtpunt is de recente brief van Minister de Jonge (Volkshuisvesting) over het programma 'Wonen en zorg voor ouderen'. Hij versnelt de woningbouw en streeft ernaar om 1/3 van alle te bouwen woningen (900.000) voor senioren te bestemmen. Een groot deel van deze woningen moet bovendien zodanig worden ingericht dat er gemakkelijk zware zorg kan worden verleend. Ook heeft hij voorstellen gedaan om de leefomgeving te verbeteren, dat wil zeggen ouderenvriendelijk te maken.

De raad hoopt in het aanstaande voorjaar met een advies te komen over deze voornemens van het kabinet.

Voorlichting en bewustwording

In eerdere adviezen heeft de RvO gepleit voor het op gang brengen van een bewustwordingsproces onder ouderen over de mogelijkheden en beperkingen van de derde levensfase. VWS heeft de raad gevraagd om hieraan ook zelf een bijdrage te leveren. De RvO wil graag aan dit verzoek voldoen, samen met de regionale ouderenberaden. Het OB Zorg en Welzijn ZHN heeft al een eerste bijeenkomst belegd over mantelzorg, waarover elders in dit bulletin wordt bericht

Bijeenkomsten met Netwerk en Ouderenbonden

Op de vrijdagen 4 en 11 november 2022 heeft het Ouderenberaad bijeenkomsten georganiseerd voor leden van de 'achterban'. Op 4 november waren ongeveer 25 leden van het Netwerk aanwezig naast het bijna voltallige Ouderenberaad. Aan de bijeenkomst van 11 november namen ongeveer 20 leden deel van ouderenbonden en aanverwante organisaties.

Het doel was met elkaar kennis te maken en te laten zien waar het Ouderenberaad zich mee bezighoudt.



Beide middagen verwelkomde de interim-voorzitter van het ouderenberaad, prof. dr. Jacobijn Gussekloo, de gasten door het motto van het Ouderenberaad, 'niet over ons, maar met ons praten' toe te lichten. Het gaat erom het perspectief van ouderen naar

voren te brengen op de terreinen van onderwijs, onderzoek en beleid.

Bijeenkomst met leden netwerk

Als voorzitter van de (landelijke) Raad van Ouderen van het ministerie van VWS zette mevrouw Anja Laeven uiteen hoe de Raad gebruikmaakt van de ervaring van haar negentien leden, vertegenwoordigers van de acht regionale ouderenberaden.

Vervolgens illustreerde Veerle van der Klei, die op het LUMC werkt aan een promotie, de betrokkenheid van ouderen bij wetenschappelijk onderzoek in het kader van de z.g. COOP-studie, gericht op de verbetering van de medische besluitvorming bij oudere patiënten met corona (zie ook *Nieuwsbrief* 2.2 maart 2022). Ouderen participeren door deelname aan pilots, het adviseren van de onderzoekers bij het opstellen van vragenlijsten en de uitwerking ervan en een bijdrage aan de interpretatie van de uitkomsten.

Tenslotte sprak Babette van Rheenen, junior docent bij de master Vitality and Ageing van de Universiteit van Leiden, over de deelname van het Ouderenberaad aan deze opleiding. De leden adviseren over de inhoud van het programma en nemen deel aan het onderwijs o.a. via interviews en in de vorm van co-creatie bij het opzetten van innovatieve projecten door de studenten.

Bijeenkomst met (bestuurs)leden ouderenbonden en andere organisaties

Mevrouw Elisabeth van Oostrum, lid van de landelijke Raad van Ouderen besprak de (on)mogelijkheden van mantelzorg in de toekomst, naar aanleiding van een advies dat deze Raad uitgebracht aan het ministerie van VWS. De toenemende vergrijzing, het tekort aan professionals in de zorg en de teruggang in het aantal mantelzorgers stelt de samenleving in de komende jaren voor een grote opgave. Zie hiervoor ook het artikel van Theo Roes in dit nummer.

Ton Kohlbeck, voormalig lid van het Ouderenberaad en de Anbo Oegstgeest sprak over de bijeenkomsten, die het Ouderenberaad eerder met de regionale ouderenbonden gehouden heeft over 'Keuzes in de laatste levensjaren'. Hij liet ook een fragment zien van de [uitzendingen](#) die in de coronaperiode via SleutelstadTV zijn verzorgd. Bij de aanwezige ouderenorganisaties blijkt interesse voor de organisatie van dergelijke bijeenkomsten op regionaal niveau, in samenwerking met het Ouderenberaad.

Na afloop konden de genodigden deelnemen aan een rondleiding in het Anatomisch Museum van het Leids Universitair Medisch Centrum.



Bij beide bijeenkomsten was er veel animo voor de discussie, waarmee de doelstelling behaald bleek.

Toon Verlaan

Mantelzorg in de toekomst

De toekomst van de zorg voor ouderen, en in het bijzonder de rol van mantelzorg was een centraal onderwerp op de bijeenkomst (11 november 2022) van het OB-ZHN met de (regionale) ouderenbonden en organisaties van mantelzorgers (zie verslag van Toon Verlaan hierboven).

Aanleiding was het [advies](#) van de landelijke Raad van Ouderen (RvO) dat op 29 september is aangeboden aan staatssecretaris van Ooijen. Daarin constateert de RvO dat het aantal ouderen (65+) toeneemt en hun gemiddelde leeftijd stijgt (dubbele vergrijzing). In 2040 zijn er bijna twee keer zoveel 65-plussers als in 2020. Het aantal mantelzorgers blijft daarbij ver achter, terwijl wel steeds vaker een beroep op hen zal worden gedaan, niet alleen al omdat het aantal ouderen zo sterk toeneemt, maar ook omdat een fors tekort aan zorgprofessionals wordt verwacht.

Tegen deze achtergrond heeft RvO zich twee vragen gesteld:

a. Wat kunnen ouderen zelf doen om de vraag naar (mantel)zorg af te remmen?

Tijdens de bijeenkomst heeft Elisabeth van Oostrum (lid van de RvO en auteur van het advies) de ouderen opgeroepen zich beter voor te bereiden op het ouder worden. Leidende vragen daarbij zijn: hoe blijf ik zo lang mogelijk gezond, hoe wil ik later wonen, hoe wil ik zorgen voor mijzelf en mijn partner, hoe krijg ik nieuwe contacten, hoe kan ik Investeren in de buurt en hoe zorg ik dat mijn leven zinvol blijft? Ouderen kunnen een belangrijk deel van de oplossing zijn, wanneer zij meer het initiatief nemen, niet afwachten wat de overheid doet, maar investeren in zichzelf en hun sociale omgeving.

b. Hoe kan het aantal mantelzorgers en vrijwilligers in de zorg worden uitgebreid?

Er zijn verschillende manieren om het werk van mantelzorgers en vrijwilligers in de zorg aantrekkelijker te maken. De belangrijkste aanbeveling is: mantelzorg en informele zorg worden leidend in zorg en ondersteuning. De mantelzorger krijgt een meer centrale positie in het zorgverleningsproces. Formele zorg moet zich hierbij aansluiten en niet andersom.

Om mantelzorgers en soms ook vrijwilligers zo'n leidende rol te laten spelen in de zorgverlening, is scholing dringend nodig, niet alleen van de mantelzorgers en vrijwilligers, maar ook van de beroepskrachten. Verder kan worden gedacht aan een bescheiden beloning wanneer mantelzorgers veel tijd investeren in de zorg voor hun naasten. Ook is het belangrijk jongeren vroeg te laten kennismaken met zorg en vrijwilligerswerk.

Theo Roes

Digitale zorg in de geriatrische revalidatie aan huis

Wat zijn de factoren die van invloed zijn op de succesvolle inzet van digitale zorg binnen de geriatrische revalidatie aan huis?



Dat is de vraag die ik als ergotherapeut bij Topaz had en waarmee ik gestart ben aan mijn promotieonderzoek*. Ik vond het namelijk opvallend

dat ouderen na hun revalidatie naar huis gingen, maar thuis tegen nieuwe problemen aanliepen die in het revalidatiecentrum niet voorspeld waren. Dit gebeurt natuurlijk (gelukkig) niet bij iedereen, maar het zette mij wel aan het denken. Hoe kan dit voorkomen worden? Hoe kan deze overgang van revalidatie naar huis zo soepel mogelijk verlopen? Hierbij dacht ik aan de inzet van digitale zorg.

Welke vorm van digitale zorg kan er dan ingezet worden? Dat is een belangrijke vraag die beantwoord zal moeten worden en dat kan ik natuurlijk niet alleen. Om hier achter te komen wilde ik samenwerken met de zorgprofessionals van Topaz Revitel in Leiden, zo gezegd zo gedaan. Maar hoe krijg ik het perspectief van de oudere revalidant op mijn onderzoekstraject?

Daarvoor ben ik in contact gekomen met het Ouderenberaad ZH-N en er waren drie leden met ervaring in revalideren die graag mee willen denken in mijn projectgroep. Deze projectgroep heeft als doel om ervoor te blijven zorgen dat mijn onderzoek bij de realiteit aansluit en geeft tevens een kritische blik op waar ik mee bezig ben. Zij zullen meedenken met de tussentijdse resultaten en over hoe ik de rest van het onderzoek vorm kan geven.

Naast de projectgroep zal er natuurlijk ook data verzameld worden. Zo zal ik interviews houden met revalidanten bij Topaz over wat zij denken over de inzet van digitale zorg en zullen er groepsgesprekken plaatsvinden met de zorgprofessionals. Deze zullen worden geanalyseerd en worden besproken binnen

de projectgroep om zo de vervolgstappen te bepalen. Het doel is om tot een soort 'pakket van eisen' te komen waar digitale zorg aan moet voldoen om de geriatrische revalidatie aan huis te kunnen stimuleren en faciliteren.

Ik hoop in een latere nieuwsbrief een update te kunnen geven van de resultaten.

* De officiële titel daarvan is 'EAGER@HOME' (EheAlth in de GEriatrische Revalidatie at HOME).



Michael Zonneveld

Mededelingen

De senioren van Leiden, inwonersprofielen

Onlangs is een [rapport](#) van het CBS Urban Data Center/Leiden071 verschenen dat de Leidse senioren in kaart brengt aan de hand van een clusteranalyse. Op basis van demografische, sociaaleconomische en woningkenmerken over 2019 zijn deze ingedeeld in vijf groepen.

Zo is inzicht verkregen in vragen als welke mensen hebben meer zorg nodig? Hoe zijn de verschillende groepen senioren verdeeld over de stad en past het woningaanbod bij de samenstelling van deze groepen?

Colofon

Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord

Redactie: Babette van Rheenen, Ariane van Santen en Toon Verlaan.

Versijnt 4 x per jaar

Aan- of afmelden: ouderenberaad@lumc.nl onder vermelding van: 'aan-/afmelden nieuwsbrief'

www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl