



# NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 4, nummer 4 | september 2024

## Welkom

Dit is jaargang 4, nummer 4 van de *Nieuwsbrief Ouderenberaad ZHN*.

In dit nummer komen aan de orde:

- Uitnodiging lezing *De toekomst is aan grijs* door professor Jet Bussemaker.
- Regionale woonzorgvisies en het Ouderenberaad ZHN.
- Oproep nieuwe leden Ouderenberaad ZHN
- Wees voorbereid! Met 70+ mannen praten over verzorging, zelfzorg, en mantelzorg.
- Onderzoek: 'Dokter, zo gaat het niet meer thuis'.
- Nieuwe secretaris Ouderenberaad ZHN, Finley Geerlings, stelt zich voor.
- Agenda

## ***De toekomst is aan grijs, is de basis op orde?***

**Lezing 27 september 2024, 14.00 uur**  
**Mevrouw professor Jet Bussemaker**

De ouderenzorg ondergaat grote veranderingen door de dubbele vergrijzing (de gemiddelde leeftijd neemt toe en de geboortegolf van vlak na de oorlog is inmiddels met pensioen) en het streven naar langer zelfstandig thuis wonen. De afgelopen jaren is hier steeds meer aandacht voor gekomen. Naast de vele rapporten van instanties op het gebied van zorg en welzijn besteedt ook de publieke omroep hier aandacht aan (o.a. *Nieuwsuur* en de serie *De toekomst is grijs* van omroep MAX).

Het perspectief van ouderen is aan het verschuiven. Bij het ontwikkelen van de verzorgingsstaat was het idee dat als je oud en hulpbehoevend werd er goed

voor je zou worden gezorgd. Nu is het meer: je bent zelf verantwoordelijk voor de regeling van je verzorging op je oude dag. De huidige 70+'ers zijn hier nog niet op ingesteld.

Wij prijzen ons gelukkig dat de voorzitter van de [Raad voor Volksgezondheid en Samenleving](#), [professor Jet Bussemaker](#) bereid is gevonden om ons mee te nemen in wat ons te wachten staat. Zij doet dit aan de hand van twee rapporten van de RVS, n.l. [De basis op orde](#) en [Met de stroom mee](#).



Beide rapporten gaan in op de gevolgen van de komende schaarste: terwijl de vraag naar zorg toeneemt, is de capaciteit qua zorgprofessionals structureel beperkt. Het aantal banen is niet evenredig meegegroeid met de toenemende zorgvraag en het werkzame deel van de bevolking wordt steeds kleiner.

*Het perspectief van ouderen is aan het verschuiven: je bent nu zelf verantwoordelijk voor de regeling van je verzorging op je oude dag.*

Ook is er sprake van een groot aantal deeltijdwerkers, een hoog ziekteverzuim en uitstroom van zorgpersoneel. Veelgenoemde redenen van zorgmedewerkers om te vertrekken zijn het gebrek aan zeggenschap, hoge werkdruk en hoge administratieve lasten.

**Inloop op 27 september 14.00 uur, de lezing start om 14:30** en duurt inclusief discussie tot 16.00 uur. Na afloop gelegenheid tot napraten. Deze lezing kan zowel fysiek als online gevolgd worden, discussie alleen fysiek.

**Plaats:** LUMC, gebouw 3, Burumazaal, 1<sup>e</sup> verdieping, Gebouw 3 (met de gouden koepel) ligt achter de parkeergarage van het LUMC, daaraan parallel.

Albinusdreef 2, 2333 ZA Leiden.

LUMC is zowel per auto als met het openbaar vervoer goed bereikbaar.

Als u de bijeenkomst fysiek wilt bijwonen, vragen wij u een mail te sturen naar: [ouderenberaad@lumc.nl](mailto:ouderenberaad@lumc.nl) met opgave van het aantal personen. U krijgt geen bevestiging.

**Online: in de omgeving van Zoom.** U kunt deelnemen door middel van onderstaande link:

Deelnemen aan Zoomvergadering:  
<https://us02web.zoom.us/j/82360861085>

Vergadering ID: 823 6086 1085

We kijken er naar uit om u allen bij deze lezing te verwelkomen!

## Regionale woonzorgvisies en het Ouderenberaad ZHN

Momenteel maken we in Nederland ongekende veranderingen mee op het gebied van wonen, zorg en welzijn voor ouderen en andere groepen in de samenleving met een woon- en zorgbehoefte. Oplossingen worden gezocht in het zo lang mogelijk thuis blijven wonen en niet in het uitbreiden van intramurale voorzieningen.

Over 15 jaar, in 2040, zullen er twee keer zoveel 75+’ers zijn als nu: zo’n 2, 5 miljoen. Er dreigt een enorm gat te ontstaan tussen (langer) zelfstandig wonen en de beperkte intramurale mogelijkheden (o.a. het verpleeghuis). Er is een fors tekort aan voldoende (geclusterde) tussenvormen van zorgverlening. Bestaande woningen zijn dikwijls (nog) niet geschikt om langer zelfstandig te blijven

wonen. Bovendien is de aanwezigheid en bereikbaarheid van zorg- en welzijnsvoorzieningen en een geschikte buitenruimte voor senioren lang niet overal vanzelfsprekend. Kortom: Nederland is op dit moment niet in staat om de groep ouderen voldoende te faciliteren in hun (toekomstige) woon- welzijns- en zorgbehoeften. In veel gemeenten moeten de lokale opgave en urgentie nog in beeld worden gebracht en zijn er geen uitgewerkte plannen/visies voor de toekomst.

### *Gemeentelijke woonzorgvisies*

Vanaf dit najaar, is het een wettelijke verplichting vanuit het rijk om per gemeente een visie te ontwikkelen op wonen en zorg, woonzorgvisie genoemd, integraal en regionaal afgestemd. In de werkgroep Beleid van het Ouderenberaad besteden we daar aandacht aan.

Om tot een goede woonzorgvisie te komen is allereerst inzicht nodig in de huidige stand van zaken en de behoeftes op termijn (10-20 jaar), kwalitatief en kwantitatief. Daarnaast is samenwerking met alle belanghebbende partijen verstandig: de woonzorgvisie heeft dan van meet af aan meer draagvlak, het levert meer denkkraft en andere perspectieven op, en het zal vollediger zijn met goede combinaties/overstappen/ dwarsverbanden tussen wonen en zorg.

*Om tot een goede woonzorgvisie te komen is allereerst inzicht nodig in de huidige stand van zaken en de behoeftes op termijn (10-20 jaar), kwalitatief en kwantitatief.*

Naast de analyse van de huidige en toekomstige problematiek moeten per doelgroep ook aan de orde komen: de prioriteiten en urgenties, de gewenste technologische ontwikkelingen/domotica, de tekorten die er zijn (op alle vlakken) en hoe die terug te dringen. Ook: hoe realistisch is langer thuis wonen, welke aanpassingen zijn daarvoor nodig? Welzijn, kwaliteit van leven, zelfredzaamheid, eenzaamheid/sociale isolatie zijn punten van aandacht, evenals passende zorg en wonen,

woonomgeving en buitenruimte, woningaanpassing en doorstroming, mantelzorg en personeel.

### *Regio Leiden en omstreken*

De gemeentes in de Leidse regio (Leiderdorp, Oegstgeest, Voorschoten, Zoeterwoude en Leiden) starten dit najaar met het opzetten van een gezamenlijke woonzorgvisie. Het gezamenlijk optrekken tussen buurgemeentes heeft ook een grote meerwaarde: het vergemakkelijkt het opstellen van een lokale woonzorgvisie. Bovendien kan er gebruik gemaakt worden van de reeds bestaande intensieve samenwerking voor verschillende bijzondere doelgroepen binnen de Leidse regio. Het ouderenberaad hoopt, dat in de beide andere regio's van Noordelijk Zuid-Holland (De Bollenstreek en Alphen aan de Rijn en omgeving) dit voorbeeld gevolgd gaat worden.

Voor het opstellen van de regionale woonzorgvisie is in de regio Leiden e.o. een organisatiestructuur opgezet van een kernteam, werkgroepen en reflectiegroepen. In het kernteam wordt gekeken naar de opgave voor alle bijzondere doelgroepen, de samenhang hiertussen en waar slimme oplossingen mogelijk zijn. Daaronder wordt gewerkt met werkgroepen en reflectiegroepen van een clustering van bijzondere doelgroepen, te weten: vluchtelingen, wonen met ondersteuning (waaronder ook ex-gedetineerden), dak- en thuislozen, jeugd en ouderen en lichamelijk gehandicapten. In elke werkgroep wordt specifiek gekeken naar de opgave voor die bepaalde bijzondere doelgroep.

Twee vertegenwoordigers van de werkgroep Beleid van het Ouderenberaad ZHN (Theo Roes en Toon Verlaan) doen mee in de reflectiegroep 'Ouderen en lichamelijk gehandicapten'. De gesprekken beginnen in de loop van het komend najaar. Uw eventuele suggesties zijn welkom via ons mailadres [ouderenberaad@lumc.nl](mailto:ouderenberaad@lumc.nl)

*Toon Verlaan*

## Zin en tijd om je in te zetten voor de positie van ouderen?

### Kom ons Ouderenberaad versterken!

We zoeken nieuwe leden die zich kunnen inleven in de leefwereld van ouderen en die samen met ons willen werken aan onze doelstelling:



*De stem van ouderen laten horen bij beleidsontwikkeling, onderwijs en onderzoek met betrekking tot ouderen.*

#### *Wat hebben we nodig?*

In ons Ouderenberaad werken een twintigtal 60-plussers collegiaal samen.

Het streven is dat we *gezamenlijk*:

- beschikken over kennis op het brede terrein van wonen, gezondheidszorg/-onderwijs en welzijn;
- vaardig zijn in het formuleren van oplossingen en beleidsadviezen;
- gemotiveerd zijn om ervaringen van ouderen op te halen en het Netwerk van het Ouderenberaad uit te breiden;
- toegerust zijn om contacten te onderhouden met partnerorganisaties;
- er plezier in hebben om gespreksbijeenkomsten te organiseren.

Van geen enkel *individueel* lid wordt verwacht dat het een schape met vijf poten is.

#### *Wat vragen we?*

- Je bent minimaal 60 jaar oud.
- Je woont binnen onze regio (Duin- en Bollenstreek, Leiden en omstreken, en Alphen en omstreken).
- Je 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.

### Meer weten?

Daarvoor is er onze [website](#), met onder andere ons [Jaarverslag 2023](#). Daarin is te lezen hoe we concreet bijdragen aan onderwijs, onderzoek en beleid op het gebied van ouderen. Ook tref je informatie over onze partners (het LUMC, de Hogeschool Leiden, het Universitair Netwerk voor de Care sector in Zuid-Holland (UNC-ZH) en de Raad van Ouderen) en onze rol binnen de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord.

## Ouderenberaad Zorg en Welzijn Regio Zuid-Holland Noord



Op onze website staat bijvoorbeeld ook: wie zijn de huidige leden, en wat is hun achtergrond, waar wonen zij en welke werkgroepen hebben we?

### Interesse?

Ben je geïnteresseerd om deel te nemen, of wil je meer weten? Stuur dan een mailtje naar [ouderenberaad@lumc.nl](mailto:ouderenberaad@lumc.nl), dan nemen we contact met je op. Graag vóór 15 oktober 2024.

## Wees voorbereid!

*Met 70+ mannen praten over voorzorg, zelfzorg en mantelzorg.*

Als lid van een Probusclub was ik weer eens aan de beurt om een lezing te houden. Deze club bestaat uit 24 mannen met een gemiddelde leeftijd van bijna 80. Eerder sprak ik o.a. over seniorenhuisvesting en over de geschiedenis van de huisartsgeneeskunde in de afgelopen 100 jaar. Mijn ingang deze keer: wat kunnen we de komende 10 jaar verwachten van verpleging en verzorging, huisarts, welzijn en mantelzorg?

Bert Oostdam, lid van de programmacommissie, vraagt wat ik wil bereiken met mijn voordracht en al

pratend komen we tot de slotsom dat het opdissen van een verhaal over de toekomst van de huisartsgeneeskunde, eerstelijnszorg, thuiszorg, beeldzorg, spoedeisende hulp etc. niet zo zinvol is. Meer begrip leidt immers niet zomaar tot meer zelfredzaamheid.

We besluiten om getweeën een voordracht te houden over mantelzorg en wat daarmee samenhangt. Bert brengt de ervaring mee dat hij door ziekte van zijn vrouw onvoorbereid mantelzorger werd, en er daarna alleen voor stond. Dus wordt het een presentatie over de vraag wat je zelf kunt doen als het erop aankomt. En hoe je je kunt voorbereiden op een rol als mantelzorger of gebruiker van mantelzorg.

Het zou treurig zijn als we niet verder komen dan de vaststelling door

Marjoleine de Vos 'Het zou beter zijn als u niet oud werd' ([NRC 10 juli 2023](#)).



Het wordt een verhaal over Voorzorg, Zelfzorg, en Mantelzorg, waarbij we om beurten toelichting geven. Het gaat om besef van de ontwikkelingen in de ouderenzorg en onze eigen rol daarin. Het is vooral belangrijk je te oriënteren op wat er wél mogelijk is. Er zijn mantelzorgconsulenten, die je willen helpen. Probeer je netwerk in stand te houden of zelfs uit te breiden. Neem preventie serieus, weet dat er een keur aan hulpmiddelen bestaat, en hoe en waar je ze kunt vinden.

Als vervolg op deze presentatie volgen we met tien man enkele maanden later de workshop van Marente *Hoe verzorg ik iemand thuis*. In één middag werden een aantal praktische vaardigheden geleerd, zoals iemand in en uit bed helpen, in een rolstoel helpen, enz, maar daar bleef het niet bij. Wat ons van die workshop het meest bijblijft is de aandacht van de begeleidende wijkverpleegkundige en ergotherapeut voor de ervaringen van twee actieve

mantelzorgers uit ons gezelschap. Daarmee kregen naast de praktische zaken ook de emoties een plaats. Ook op dat vlak bestaan er allerlei vormen van ondersteuning voor mantelzorgers.

*Het gaat om besef van de ontwikkelingen in de ouderenzorg en onze eigen rol daarin.*

Dit najaar kijken Bert en ik met onze Probusclub terug.


Zijn we nu beter voorbereid? Hebben we andere gesprekken gevoerd, voorzorgsmaatregelen genomen? Hopelijk hebben we ‘meer bewustzijn’ gecreëerd en zullen de mannen uit onze club iets makkelijker hulp durven aanbieden of durven vragen. En nog eens gezamenlijk deelnemen aan een workshop of cursus?

Binnen het Ouderenberaad – waarvan ik jarenlang lid was – zou ook besproken kunnen worden óf zij en in welke vorm een bijdrage aan dit bewustwordingsproces kunnen leveren. We spraken met enkele leden, en de vraag was o.a.: zijn ‘oudere mannen’ een aparte doelgroep, die je anders moet benaderen? Ons advies aan alle ouderen is in elk geval: je kunt klein beginnen, bijvoorbeeld met een buurtapp, waar je een buurtborrel op organiseert, maar waarmee je misschien in de toekomst een boodschappenservice voor je oude burens opzet. Dat is een laagdrempelig opstapje om vraagverlegenheid te overwinnen, als het echt nodig wordt.

*Gert Hylkema*

## **Wetenschappelijk onderzoek: ‘Dokter, zo gaat het niet meer thuis’**

Ouderen kunnen soms plotseling in een situatie terechtkomen waarbij het thuis niet meer gaat. Er gebeurt iets waardoor er snel meer en andere zorg nodig is.

 De onderzoeksgroep van het FRIDAY-project in het Leids Universitair Medisch Centrum doet onderzoek naar deze crisissituaties. Het doel daarvan is om beter te begrijpen hoe en bij wie deze crisissituaties ontstaan en of we deze situaties eerder kunnen signaleren.

Daarom zijn we op zoek naar mensen die deze situatie hebben meegemaakt en bereid zijn hun ervaring te delen. Deze oproep heeft in de vorige Nieuwsbrief gestaan en herhalen we hier.

Heeft u de situatie ‘Zo gaat het niet meer thuis’ meegemaakt, bij zichzelf of bij een naaste van u? Dan zouden we u willen uitnodigen voor een eenmalig vraagggesprek (interview) met de onderzoeker. Een interview duurt maximaal 1 uur en kan plaatsvinden op een locatie naar uw voorkeur, bijvoorbeeld bij u thuis. In het interview worden vragen gesteld over uw situatie en over hoe u de zorg daarbij heeft ervaren.

Omdat het meemaken van een crisis ingrijpend is, kunnen wij ons voorstellen dat u aarzelt om hierover te vertellen in een interview. Desalniettemin hopen we dat u uw verhaal met ons zou willen delen. We willen hier van leren, met als doel de zorg voorafgaand en tijdens deze situaties te verbeteren.

Bij interesse in het onderzoek kunt u vrijblijvend contact opnemen met onderzoeker Dolly Haselager. Dit kunt u doen door te mailen naar [friday@lumc.nl](mailto:friday@lumc.nl). Belt u liever? Dat kan ook, het telefoonnummer van het secretariaat is 071-5268444 (bereikbaar op maandag, dinsdag en vrijdag).

*Dolly Hasselager*  
Junior onderzoeker LUMC

## Nieuwe secretaris Ouderenberaad Finley Geerlings stelt zich voor

Als bachelor student Bewegingswetenschappen was mijn plan vrij voor de hand liggend: topsport! Zes keer per week te vinden in de sportschool droomde ik van Ajax, de Olympische Spelen en de Formule 1.

Dat veranderde toen ik een hoorcollege bijwoonde over revalidatie. Niet vier jaar trainen voor een



milliseconde sneller rennen, maar één of twee aanpassingen om iemands leven substantieel te verbeteren. Het roer ging meteen om; ik koos ervoor om mijn minor in de revalidatie te doen en studeerde af met een

onderzoek naar hamstringblessures.

Vervolgstep? Fysiotherapie? Onderzoek? Iets miste nog voor mij. Health, Ageing & Society, laten we dat eens proberen. Want dat was de insteek: met een interesse in het lichaam en het ouder worden op onderzoek uit. En wat een geweldige keuze was dat.

Ik ben Finley, 25 jaar oud, en deze zomer afgestudeerd van de master. Binnen mijn afstudeerstage in Sydney, Australië heb ik me compleet verdiept in het fenomeen "frailty" en wat we er mogelijk aan kunnen doen.

Ik zal dit jaar voorzitter Jacobijn Gussekloo en het team ondersteunen als junior-docent en als secretaris van het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord. Hoop de leden van het Ouderenberaad allemaal snel te ontmoeten. En ook de eerste bijeenkomsten van de drie werkgroepen bij te wonen. Laten we er samen een succesvol jaar van maken!

## Agenda

### Bijeenkomsten *In gesprek over de dag van morgen - medische keuzes in de latere levensjaren*

Thema- en discussiemiddagen voor alle geïnteresseerden die meer informatie wensen over medische dilemma's en vragen rondom de latere levensjaren.

Het programma wordt geleid door de dagvoorzitter, Ton Kohlbeck uit Leiden. Dr. Dorothea Touwen, docent medische ethiek en recht in het LUMC, houdt een presentatie over keuzes en wettelijke (on)mogelijkheden in de latere levensjaren. Aansluitend volgt een vragen- en discussieronde met een of twee plaatselijke huisartsen.

- **Donderdag 31 oktober 2024, 14.00-16.00 uur**  
Plaats: Sassenheim Theaterzaal 't Onderdak, J.P. Gouverneurlaan 40A.  
Aanmelden of meer informatie via tel 0252 231 805 of mail naar: [info@welzijnteylingen.nl](mailto:info@welzijnteylingen.nl)
- **Dinsdag 26 november 2024, 14.00-16.00 uur**  
Plaats: Boskoop, A.P. van Neslaan 50.  
Aanmelden per mail: [secretaris@kboboskoop.nl](mailto:secretaris@kboboskoop.nl)  
Onder vermelding van 'De dag van morgen'.

#### Colofon

Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord. Redactie: Ariane van Santen, Christina Harreveld en Toon Verlaan.

Verschijnt 4 x per jaar

Aan- of afmelden: [ouderenberaad@lumc.nl](mailto:ouderenberaad@lumc.nl) onder vermelding van: 'aan-/afmelden nieuwsbrief'.

[www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl](http://www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl)