



# NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 3, nummer 2 | maart 2023

## Welkom

Dit is het tweede nummer, derde jaargang van de Ouderenberaad ZHN Nieuwsbrief.

In dit nummer komen aan de orde:

- Uitnodiging lezing mevrouw Loek Wheeler
- Onderzoek naar voorbereiding gesprek progressieve ziekte en levenseinde
- Nieuw lid Ouderenberaad ZHN
- Werkzaamheden Raad van Ouderen
- Oproep deelname onderzoek LUMC
- Ouder worden: Anne Janse

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

## Uitnodiging online lezing

13 maart 2023, 16.00 uur

**'Oog voor Naasten' in de palliatieve zorg**  
Mevrouw Loek Wheeler

Als lid van het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord zal Mevrouw Wheeler u meenemen achter de schermen van het project 'Oog voor Naasten' waarin de belangen van de mantelzorger centraal staan

*'Oog voor Naasten'  
in de palliatieve zorg,  
13 maart vanaf 15.50 uur*

Loek Wheeler heeft een zorgachtergrond en werkte in diverse functies in zowel de intra- als extra-murale zorg en in de ouderenzorg. Zij is lid van de Patiënten-Naastenraad van Consortium Propallia en werkte mee aan het project 'Oog voor Naasten'.

Zij is vrijwilliger in de terminale thuiszorg en zet zich in om palliatieve zorg in het onderwijs te stimuleren.

Veel ouderen zijn mantelzorger bijvoorbeeld van hun partner, of zijn in hun leven mantelzorger geweest van ouders of andere naasten. Zij weten als geen ander waar zijzelf behoefte aan hadden in die periode. Maar was er ook oog voor naasten? En wat betekent dat eigenlijk? En hoe bereik je dat 'Oog voor Naasten' een onmisbaar onderdeel wordt van goede palliatieve zorg?



Mevrouw Wheeler zal ook informatie geven over diverse praktische aspecten van palliatieve zorg, die voor u of uw naasten van belang kunnen zijn.

**Inloop vanaf 15:50. De presentatie start om 16:00 en duurt tot 16:30.** Daarna is er – tot 17.00 uur – ruim gelegenheid tot discussie.

De lezing vindt online plaats, in de omgeving van Zoom. U kunt deelnemen door middel van deze [link](#).

## Klaar om het gesprek aan te gaan?

In gesprek gaan met dementiepatiënten en hun omgeving over wensen, behoeften en keuzes. Hoe doe je dat?

Door ZonMw is voor onderzoek op dit gebied een aanvraag gehonoreerd, van prof. dr. Yvette van Linden, radiotherapeut-oncoloog en bijzonder hoogleraar Palliatieve geneeskunde, en dr. Jenny van der Steen, die onderzoek doet naar zorg voor mensen met dementie, allebei bij het LUMC.

Zij gaven voor het Ouderenberaad een presentatie van hun plannen in dit project, met de titel *Gereed*.

Wat houdt hun onderzoek in en op welke manier kan het Ouderenberaad een bijdrage leveren?

### *Gereedheid*

Dementie leidt tot achteruitgang, zowel in fysiek als in geestelijk functioneren. Om tot passende zorg te komen, is het belangrijk dat zorgverleners op tijd praten met patiënten en hun naasten over wat wensen, behoeften en keuzes zijn voor het levenseinde. Maar zijn alle betrokkenen daar klaar voor? Deze 'readiness' of *gereedheid* wordt gedefinieerd als 'de bereidheid en het vermogen om deel te nemen aan het gesprek over progressie van ziekte, huidige fysieke en mentale toestand, en toekomstscenario's'. Niet alleen de patiënten en de naasten, maar ook de zorgverleners moeten daar klaar voor zijn.

Om zulke gesprekken op te starten, zijn gesprekshulpen beschikbaar die kunnen helpen bij het voorbereiden en voeren van de gesprekken, bijvoorbeeld de [Leidse Gesprekshulp Palliatieve Zorg](#) en de [Gesprekshulp de latere levensfase bij dementie](#).

Deze bestaande gesprekshulpen variëren in opzet en doelgroep. Een van de doelen van het onderzoek is kennis te vergaren over hun gebruik en mogelijkheden. Door ze vervolgens in te bedden in de hele zorgketen van thuis, ziekenhuis tot en met verpleeghuis, beogen de onderzoekers de gereedheid om in gesprek te gaan over proactieve zorgplanning te vergroten.

*Om tot passende zorg te komen, is het belangrijk dat zorgverleners op tijd praten met patiënten en hun naasten over wat wensen, behoeften en keuzes zijn voor het levenseinde.*

Bij deze transmurale samenwerking (over de grenzen van de instellingen heen) zet het onderzoek ook in op *scholing* van zorgverleners in 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> lijn.

### *Rol van het Ouderenberaad*

Bij de discussie volgend op de presentatie was er onder andere interesse in de gesprekshulpen. Een rol als projectadviseur, of lid van een klankbordgroep, voor leden die specifieke kennis hebben van proactieve zorgplanning en palliatieve zorg, wordt nog uitgewerkt. Eventueel kunnen leden van het Netwerk die daartoe bereid zijn bevestigd worden over dit onderwerp.

## **Nieuw lid Ouderenberaad ZHN**

### **Maria Groenewegen**

Ik ben geboren in 1956 en woon in Voorhout. Alweer 6 jaar geleden ben ik met keuzepensioen gegaan en maak ik mij nuttig door vrijwilligerswerk te doen. Ik ben ruim 5 jaar voorzitter geweest van het Adviesplatform voor het Sociaal Domein in Teylingen en aansluitend ben ik bestuurslid geworden bij de Stichting Welzijn Teylingen. Inmiddels ben ik daar voorzitter en begonnen aan mijn tweede termijn.



Als mantelzorgster heb ik vele jaren voor mijn echtgenoot Piet gezorgd. Hij leed aan de ziekte van Alzheimer en is uiteindelijk in een verpleeghuis overleden. Na zijn overlijden ben ik zorgvrijwilliger geworden in een Hospice.

Ruim 30 jaar ben ik werkzaam geweest bij de gemeente Leiden. Daar ben ik begonnen als HRM adviseur en ik heb lang als manager leiding gegeven aan verschillende afdelingen, met name in de hoek van de Openbare Orde en Veiligheid. Veel ervaring dus die relevant kan zijn voor het Ouderenberaad. Ik wil er graag aan bijdragen de mening van ouderen onder de aandacht te brengen.

## Raad van Ouderen

*Vergrijzing: belangrijke maatschappelijke opgave*

De Raad van Ouderen ontwikkelt in overleg met het Ministerie van VWS zijn werkprogramma 2023. Centrale vraag is welke veranderingen in de samenleving nodig zijn om de gevolgen van de vergrijzing op te vangen. De raad richt zich in het bijzonder op de omgang met en de ondersteuning van 80-plussers. Tachtig jaar is vaak een omslagpunt; mensen worden kwetsbaar en staan er dikwijls alleen voor, omdat hun partner is weggefallen. Wanneer het huidige zorgsysteem wordt gehandhaafd, dreigt een groot deel van hen in de kou te komen staan. Deskundigen spreken over een dreigend zorginfarct, wanneer de samenleving zich niet beter voorbereidt op de toename van het aantal kwetsbare ouderen.

De Minister van Langdurige Zorg en Sport, mevr. Helder, heeft het *Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO)* uitgebracht. Doel is een omslag te maken in de organisatie van de zorg en ondersteuning van ouderen. De nota is samen te vatten met de drieslag: Thuis als het kan; zelf als het kan en digitaal als het kan.

*Een belangrijk voornemen is het bevriezen van het aantal verpleeghuisplaatsen. Daarover maakt de RvO zich grote zorgen.*

Het gaat daarbij niet alleen om de professionele zorg, maar ook om een andere inrichting van de samenleving, opdat ouderen kunnen blijven meedoen, adequate ondersteuning krijgen en vooral ook omzien naar elkaar. Een belangrijk voornemen is het bevriezen van het aantal verpleeghuisplaatsen. Daarover maakt de RvO zich grote zorgen. Begin april brengt de raad een eerste advies uit over deze voornemens van de minister.

Preventie is een zeer belangrijk onderdeel van de herinrichting van de huidige samenleving.

*Het gaat erom, dat er een ouderenvriendelijke samenleving ontstaat, waarin ouderen de kans krijgen langer zelfstandig te blijven en de regie over hun leven te behouden.*

Op woensdag 15 februari 2023 heeft de RvO zijn advies *'Preventie, het nieuwe normaal in een ouder wordende samenleving'* aangeboden aan minister Helder. In het advies gaat het over de persoonlijke aanpak van preventie. Denk aan bewegen, gezonde voeding, goede tandzorg en langer doorgaan met bevolkingsonderzoeken. Het advies gaat echter ook over goede voorzieningen in elke wijk en in elk dorp, zoals een ontmoetingsplein met activiteiten op het gebied van welzijn, wonen en zorg. Verder zijn aanbevelingen opgenomen over arbeidsparticipatie en versterking van de sociale basis. Meer zelf doen, meer digitaal en langer thuis kan alleen bij brede preventieve aanpak. Lees [hier](#) meer.

De RvO is voornemens de relatie met de regionale achterbannen te versterken. Zo krijgen zij de kans om bij te dragen aan de advisering door onderwerpen te agenderen, commentaar te leveren op conceptadviezen en in gesprek te gaan met ouderen (organisaties) en dienstverlenende instellingen over de adviezen van de raad. Het ministerie van VWS heeft (bescheiden) financiële middelen beschikbaar gesteld om het gesprek in de regio mogelijk te maken. Het Ouderenberaad Zorg en Welzijn ZHN gaat komend jaar aan de hand van de adviezen van de RvO discussies organiseren met ouderen en beleidsmakers over de vraag op welke wijze ZHN een ouderenvriendelijke regio kan worden.

*Theo Roes  
Lid Raad van Ouderen en Ouderenberaad ZHN*

## Oproep onderzoek: 'een goede dokter worden voor de oudere patiënt'

De afdeling Public Health en Eerstelijns geneeskunde van het LUMC doet wetenschappelijk onderzoek naar onderwijs ouderengeneeskunde aan geneeskundestudenten.

Zoals u weet neemt het aantal ouderen in Nederland toe. Hierdoor neemt ook het aantal oudere patiënten toe. Geneeskundestudenten zullen, als zij eenmaal dokter zijn, in vrijwel elk medisch specialisme steeds meer oudere patiënten onder hun hoede krijgen. De geneeskunde opleiding dient hen goed voor te bereiden op deze zorg voor de oudere patiënt.

Een belangrijk onderdeel van deze voorbereiding is het ontwikkelen van een professionele identiteit die passend is voor de ouderenzorg. De ontwikkeling van een professionele identiteit gaat over de vraag 'wie wil ik worden als dokter?'. Tijdens deze ontwikkeling gaan studenten steeds meer denken, voelen en handelen als een dokter.

*Wij vragen personen van 65 jaar en ouder om deel te nemen aan dit onderzoek. Het onderzoek bestaat uit het schrijven van een brief aan de geneeskunde student en een individueel interview.*

Met het onderzoek waaraan u gevraagd wordt deel te nemen, willen we meer zicht krijgen op wat nodig is voor deze professionele identiteitsontwikkeling in relatie tot de zorg voor de oudere patiënt. Dit willen wij doen aan de hand van verwachtingen en behoeften die oudere personen hebben van de dokter.

Wij vragen personen van 65 jaar en ouder om deel te nemen aan dit onderzoek. Het onderzoek bestaat uit het schrijven van een brief aan de student en een individueel interview. Aan de deelnemers wordt

gevraagd om in de brief te beschrijven wat zij een goede dokter vinden en wat zij de geneeskundestudent mee wil geven voor de ontwikkeling tot dokter. Tijdens het interview wordt hier dieper op ingegaan. Dit interview duurt maximaal 60 minuten. De brief kunt u thuis schrijven. Het interview kan aan het LUMC plaatsvinden of, als de deelnemer dat prettiger vindt, thuis.

Als u graag aan het onderzoek wilt deelnemen of voor het inwinnen van verdere informatie kunt u contact opnemen met onderzoeker en specialist ouderengeneeskunde Annemarie Moll-Jongerius, op 06-15431863 of via [A.Moll-Jongerius@lumc.nl](mailto:A.Moll-Jongerius@lumc.nl)

*Annemarie Moll-Jongerius*

## Ouder worden: Anne Janse

Ouder worden gaat vanzelf, maar hoe je met de ouderdom omgaat kan op vele manieren. Het heeft misschien ook te maken met hoe je in het leven staat. Zouden we elkaar hierin kunnen inspireren?



Neem nou Anne Janse. Ze is 91 en woonde tot twee maanden geleden in een deftige straat in Oegstgeest. Alle huizen zijn daar keurig groen geverfd, behalve één. Dat huis is knalblauw en daar woonde Anne.

Een makkelijk leven heeft ze bepaald niet gehad. Haar jeugd bracht ze door in Indonesië en in het Jappenkamp. Eenmaal in Nederland werd ze op haar 34<sup>e</sup> weduwe en bleef achter met drie kleine kinderen en weinig inkomen. Maar Anne is creatief. Ze begon keramiek te maken, ging het verkopen en exposeerde haar werk in een galerie. Na een cursus

bij de NVSH ging ze seksuele voorlichting geven op middelbare scholen in de buurt. Een leuke uitdaging vond ze.

Haar hele leven is Anne al geïnteresseerd in spirituele en intuïtieve onderwerpen. Ze volgde lessen in astrologie en de tarot en in de jaren 60 kwam daar de sensitivity training bij en Gestalttherapie en nog veel meer. Met al deze bagage zette ze een bloeiende counselingpraktijk op. Tot ver in haar 80e deed ze maandelijks aan intervisie met collega's. Tarotlessen gaf ze nog tot haar 88<sup>e</sup>.

Op haar 70e begon ze wekelijks te mediteren in het Boeddhistisch centrum in de buurt.

Na een bezoek aan het beroemde 'Muizenhuis' in Amsterdam, besloot ze haar eigen muizenhuis te maken. Van papier-maché maakte ze een groot 'blauw' muizenhuis. Ze schreef er een verhaal bij, haar kleinzoon maakte er foto's van en Anne liet het als boek op persoonlijke titel uitgeven. En dat op haar 87<sup>e</sup>. Wat nou ouderdom! Het is intussen uitverkocht.



De lichamelijke ongemakken bij het ouder worden vindt ze lastig en je onafhankelijkheid verliezen al helemaal, maar toch is haar devies: blijf niet hangen maar sta open voor nieuwe dingen, blijf nieuwsgierig, blijf digitaal, toon belangstelling en bij alles wat je doet, blijf je verbinden met wat je voelt. Zelf zit ze alweer achter de computer te kijken naar een interessante online cursus die ze kan gaan doen. Er is zoveel. Ze barst nog van ideeën.

*Loek Wheeler*  
*Lid Ouderenberaad ZHN*

### Colofon

Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord  
Redactie: Christina Harrevelt, Ariane van Santen 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)