



NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 4, nummer 2 | maart 2024

Welkom

Dit is nummer 2, jaargang 4 van de *Nieuwsbrief* Ouderenberaad ZHN.

In dit nummer komen aan de orde:

- Uitnodiging lezing *De toekomst is aan grijs* door professor Jet Bussemaker.
- Onderzoek: Waardevolle wilsverklaringen.
- Advies Ruimte voor ouderen van RvO.
- Onderzoek: Behandeling botontkalking na gebroken heup.
- Het gebruik van e-Health in de geriatrische revalidatie aan huis.
- Afscheid lid en voorstellen nieuw lid Ouderenberaad.
- Onderzoek: Invloed van bewegen op slaapkwaliteit.
- Hulp gevraagd bij versterking Netwerk Ouderenberaad ZHN.

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

Lezing 4 april 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 4 april 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 1, 1e verdieping, collegezaal 5 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 met opgave van aantal personen. U krijgt geen bevestiging.

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

Deelnemen Zoom Vergadering
<https://universiteitleiden.zoom.us/j/62513964725?pwd=RVZEeEVSei9iZlQyZ3AvWkllWWd5dz09>

Vergadering-ID: 625 1396 4725
 Wachtwoord: u2v&y+sD

We kijken er naar uit om u allen te zien bij de lezing!

Doe mee aan onderzoek Waardevolle Wilsverklaringen

Denkt u wel eens na over welke zorg u wel en niet (meer) zou willen rond uw levenseinde?

En wilt u dit graag vastleggen op papier, of juist helemaal niet?

Doe mee aan het (landelijk) onderzoek *Verschuivende grenzen en waarde(n)volle wilsverklaringen* van het Expertisecentrum Palliatieve Zorg (LUMC).



Wie kan meedoen?

Iedereen van 18 jaar of ouder die vragen wil beantwoorden over de zorg rond het eigen

levenseinde. Ook als u daar nog weinig over hebt nagedacht en geen wilsverklaringen heeft.

De vragen gaan over wie u bent, wat u belangrijk vindt in uw leven, uw gezondheid, uw wensen als het gaat om uw levenseinde en wat u hier eventueel over heeft opgeschreven. Het invullen van de vragenlijst duurt 10 tot 20 minuten.

Hoe kunt u meedoen?

- . Online: ga voor de online vragenlijst naar www.waardevollewilsverklaringen.nl
- . Papier: mail onderzoeker **Iris Hartog** via researchPC@lumc.nl of bel 071 – 529 7504. U ontvangt dan een papieren vragenlijst met een antwoordenvolp.

Op de website kunt u ook alles lezen over het onderzoek, en tips vinden over het opstellen van een wilsverklaring.

Met de resultaten kunnen we mensen helpen bij het opstellen van waardevolle wilsverklaringen, en zorgverleners ondersteunen bij het begeleiden van patiënten.

Raad van Ouderen – Advies *Ruimte voor ouderen*

De Raad van Ouderen heeft op 8 februari jl. het advies *Ruimte voor Ouderen, met een inspirerende leefomgeving en mobiliteit* als basis aangeboden aan de Directeuren-Generaal van de ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en Infrastructuur en Waterstaat.

Dit advies met maar liefst 16 actiepunten is het antwoord op de vraag van de ministeries: hoe ziet de leefomgeving eruit, waarin ouderen zich prettig kunnen bewegen en verplaatsen en waarin belangrijke activiteiten gemakkelijk bereikbaar zijn? Deze adviesvraag sluit aan op het gegeven, dat in Nederland het merendeel van alle ouderen zelfstandig woont en dus de deur uit moet voor allerlei alledaagse zaken en voor deelname aan het maatschappelijk leven in al zijn verschijningsvormen.

Het eerste belangrijke actiepoint is de aanwezigheid van een centrale plek voor ontmoeting, informatie en advies in elke wijk of dorp. Van hieruit kunnen ouderen actief meepraten over de opzet en inrichting van hun buurt of wijk. De Raad van Ouderen (RvO) pleit er voor dat gemeenten in elke wijk met ouderen in gesprek gaan om te bezien op welke wijze de inrichting van de wijk of buurt kan worden afgestemd op de behoeften en wensen van ouderen. Daarbij gaat het om de fysieke inrichting, met voor ouderen geschikte (zorg)woningen en sociale voorzieningen.

Hoe ziet de leefomgeving eruit, waarin ouderen zich prettig kunnen bewegen en verplaatsen en waarin belangrijke activiteiten gemakkelijk bereikbaar zijn?

Voorts vindt de Raad het gewenst dat ouderen zich tijdig voorbereiden op een mogelijke overstap van de fiets of auto naar allerlei vormen van openbaar vervoer. Het is van belang dat ouderen zo veel mogelijk mobiel blijven. Het OV is volgens de raad een openbare nutsvoorziening en geen markt; het moet zodanig worden ingericht, dat ouderen en mensen met beperkingen gemakkelijk hiervan gebruik kunnen maken. Naast een net van buslijnen is vervoer op maat nodig.

Een derde thema is de veiligheid in de buurt. Het gaat daarbij zowel om fysieke als sociale veiligheid. Dit is in het bijzonder van belang voor ouderen met mobiliteitsbeperkingen en cognitieve problemen.

De RvO hoopt dat ouderen met dit advies in de hand kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van de gemeentelijke Woonzorgvisies. Gemeenten moeten ouderen dan wel op strategisch niveau en tijdig betrekken.

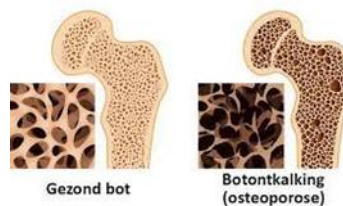
*Theo Roes
Lid RvO en Ouderenberaad ZHN*

Lees [hier](#) het hele advies.

Onderzoek naar behandeling botontkalking na gebroken heup

Oproep voor een eenmalig interview aan mensen van 65 jaar en ouder die een heup gebroken hebben.

De onderzoeksgroep **OMA-HIP** project (Osteoporosis MAnagement in older HIP fracture patients) van het Leids Universitair Medisch Centrum is benieuwd welke zorg mensen van 65 jaar en ouder krijgen voor botontkalking nadat zij een heup hebben gebroken. Ze zijn op zoek naar ervaringen om zo tot een verbetering in deze zorg te kunnen komen.



Het onderzoek bestaat uit een eenmalig interview op een locatie naar voorkeur, bijvoorbeeld bij u thuis. Als dank voor uw deelname ontvangt u een VVV-bon ter waarde van €15,-. Eventuele reiskosten worden vergoed.

U kunt zich aanmelden voor deelname aan de studie als u:

- 65 jaar of ouder bent
- Een heup gebroken heeft (recent tot uiterlijk 5 jaar geleden)

Ook als u twijfelt of u zorg voor botontkalking heeft gekregen, zijn we benieuwd naar uw ervaring.

Bij interesse of aanvullende vragen kunt u vrijblijvend contact opnemen met de coördinerend onderzoeker: **Sabine de Jong-Holthuijsen**. Bereikbaar per e-mail via: oma-hip@lumc.nl of telefonisch via 071-5268444 (secretariaat, bereikbaar op maandag, dinsdag en vrijdag).

Het gebruik van e-Health in de geriatrische revalidatie aan huis: eager@home.



Over de inzet van e-Health in de gezondheidszorg wordt veel onderzoek gedaan en er zijn ook al honderden apps

over dit onderwerp ontwikkeld. Ergotherapeut Michael Zonneveld wijdt er zijn proefschrift aan en publiceerde daarover in Nieuwsbrief 3.1, december 2022.

Hij maakte eerst een analyse van wie de 'stakeholders' (betrokkenen) zijn in deze setting. Hij heeft een projectteam gevormd van zorgprofessionals, vertegenwoordigers van de ziektekostenverzekeraars, mensen van beleid en management en ook een beroep gedaan op drie leden van het Ouderenberaad. Die laatsten zijn betrokken vanuit hun persoonlijke ervaring als revalidant en als mantelzorger.

Allereerst heeft Michael een interview afgenomen bij acht revalidanten. Er zijn twee focusgroepbijeenkomsten gehouden met zorgprofessionals. Dit leverde het projectteam de toekomstscenario's op, de beschrijvingen van de vormen van e-Health die ingezet zouden kunnen worden.

Dat werden:

1. Synchron beeldbellen, de therapie vindt plaats op het moment van de beeldbelverbinding.
2. Asynchroon beeldbellen, waarbij tijdens de beeldbelverbinding besproken wordt hoe de oefeningen de afgelopen periode zijn gegaan.
3. Video's met uitleg, waarbij er teruggekeken kan worden hoe oefeningen uitgevoerd moeten worden.
4. Website met informatie, waarbij alles teruggelezen kan worden.

Deze scenario's zijn voorgelegd aan de eindgebruikers en de reacties hierop worden momenteel geanalyseerd. Het is de bedoeling dat de randvoorwaarden worden toegespitst op het

gekozen scenario en de feedback die hierop is gegeven.

Het uiteindelijke doel van het onderzoek is dat de revalidanten dankzij de inzet van e-Health korter opgenomen worden. Dat kan een flinke besparing aan zorgkosten opleveren!

Persoonlijk bedacht ik dat bij *Planbare* zorg ook een vorm van wat ik P-REVALIDATIE noem de opnameduur kan bekorten: voorafgaand aan een operatie via e-Health werken aan een optimale conditie. Maar daar is misschien al een proefschrift over geschreven?

Wies van den Nieuwendijk

Lid projectgroep namens Ouderenberaad ZHN

Komende en gaande man in het Ouderenberaad Z-HN

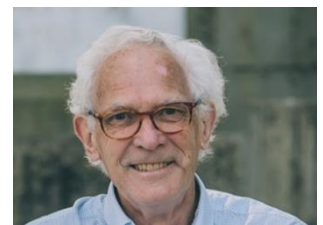
We zijn blij met een nieuw lid, die zich hieronder zelf presenteert:

- **Wil van de Water**

Ik woon in Alphen aan de Rijn en ben arts (niet praktiserend). Lid van de Adviesraad Samenleving Alphen aan den Rijn sinds juli 2022. Opgeleid tot arts via Defensie en daar huisarts geweest voor militairen, burgerpersoneel en hun gezinsleden in Duitsland. Daar heb ik tenslotte leiding gegeven aan de gehele eerstelijnszorg.

Terug in Nederland was ik verantwoordelijk voor het beleid voor de eerstelijnszorg bij de landmacht en later de gehele Defensie in Nederland en ook bij uitzendingen. In die periode werd ik sociaal geneeskundige algemene gezondheidszorg.

Na mijn defensieperiode ben ik uiteindelijk algemeen directeur geworden van een bedrijf dat huisartsenzorg leverde aan arrestanten, gedetineerden, bewoners van verpleeghuizen en



GGZ-klinieken en

verstandelijk gehandicapten in de Avond-, nacht- en weekenddiensten. Voor een aantal ook 24 uur 7 dagen per week. De zorg werd geleverd met huisartsen, specialisten ouderengeneeskunde en verpleegkundigen. Dit bedrijf leverde binnen het sociaal domein ook sociaal medisch adviezen aan 8 gemeenten en kende als zelfstandig bestuursorgaan namens VWS het Hoog Persoonlijk Kilometer Budget toe.

De jongeren zijn de toekomst. Ouderen kunnen hen ondersteunen met advies en maatschappelijke inzet. Dat kunnen veel ouderen ook voor elkaar en zij zullen dat ook moeten doen.

- **Afscheid Henk Hoekstra**

Henk heeft na een flink aantal jaren, verdeeld over twee periodes, afscheid genomen van het Ouderenberaad ZHN. Als oud-wethouder was hij erg thuis in het Hillegomse, waarvan we veel plezier hebben gehad. Ook was hij een gewaardeerd lid van diverse werkgroepen waarvan hij bereid was de verslaglegging te verzorgen, het laatst van de werkgroep Communicatie. We zijn deze bescheiden collega veel dank verschuldigd.

LUMC zoekt ouderen met slaapproblemen

Wat is het effect van lichaamsbeweging op de slaapkwaliteit en op andere gezondheidsaspecten zoals stofwisseling en stemming? En op welk moment van de dag is bewegen het gunstigst?

Deze "OP TIJD"-studie (ouderen OP TIJD in beweging), is een samenwerking tussen de afdeling ouderengeneeskunde van het LUMC, de Leyden Academy en het BioClock consortium, met **Gali Albalak** als onderzoeker.

Voor dit onderzoek worden ouderen met slaapproblemen gezocht uit de regio Leiden, die tussen 60-80 jaar zijn.



Deelnemers volgen gedurende acht weken een programma met dagelijks op gezette tijden beweging, gevolgd door periodes van rust. De sportlessen worden vier keer per week gegeven op een locatie vlakbij het LUMC, de overige drie dagen beweegt u thuis. Tussentijds wordt de gezondheid van de deelnemers gemeten via een vragenlijst en diverse meetinstrumenten. Zo slaapt u onder meer op een geavanceerde slaapmat waarmee nauwkeurig de slaapconditie wordt gemeten.

Als u meedoet aan het onderzoek krijgt u zestien gratis sportlessen onder deskundige begeleiding en levert u een persoonlijke bijdrage aan belangrijk wetenschappelijk onderzoek. Bovendien ontvangt u een vergoeding van 250 euro.

U kunt zich telefonisch aanmelden via 06-15471053 (maandag t/m vrijdag van 08.00-16.30) of per e-mail (optijdstudie@lumc.nl) onder vermelding van uw telefoonnummer.

Doe mee aan deze studie en help ons om meer te weten te komen over de invloed van bewegen op slaapkwaliteit en de biologische klok!

Versterking Netwerk Ouderenberaad ZHN Helpt u mee?

Als ontvanger van deze Nieuwsbrief behoort u tot ons Netwerk, bestaande uit geïnteresseerden in zorg, welzijn en wonen voor ouderen, dat we in 2020 zijn gestart. Sindsdien is het netwerk uitgebreid, maar er zijn ook leden afgevallen.

Ouderenberaad Zorg & Welzijn
Regio Zuid-Holland Noord

Word lid van ons netwerk
Oproep aan 60-plussers

De achterbanfunctie die u vervult is voor ons erg belangrijk. Wij proberen u, via nieuwsbrief, website en bijeenkomsten, te informeren over ontwikkelingen op ons terrein maar halen bij u ook graag kennis en inzichten op, ten dienste van beleid, onderwijs en onderzoek. Denk aan uw deelname aan onderwijsactiviteiten, of aan medisch onderzoek door het beantwoorden van vragenlijsten.

Daarom vragen wij u: kijk alstublieft eens of er binnen uw familie-, vrienden- of kenniskring bij 60-plussers belangstelling bestaat om lid te worden van ons netwerk. Met uw interesse bent u ongetwijfeld in staat hen te enthousiasmeren en zo nodig over de streep te trekken.

U kunt eventueel deze nieuwsbrief doorsturen, mét de uitnodiging voor de lezing van prof. Jet Bussemaker.

In het colofon is ook een link naar onze website opgenomen, met daarop veel informatie.

Aanmelden kan ook rechtstreeks via:

<https://forms.lumc.nl/lumc2/ouderenpanel>

Vast veel dank!

Colofon

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

Versijnt 4 x per jaar

Aan- of afmelden: ouderenberaad@lumc.nl

onder vermelding van: 'aan-/afmelden nieuwsbrief'.

www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl