



# NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 4, nummer 3 | juni 2024

## Welkom

Dit is jaargang 4, nummer 3 van de *Nieuwsbrief* Ouderenberaad ZHN.

In dit nummer komen aan de orde:

- Master *Health Ageing and Society*
- Project 'Senioren voor senioren'
- Onderzoek 'Dokter, zo gaat het niet meer thuis'
- Contacten met MBO en gastlessen
- Input voor het Advies 'Participatie' Raad van Ouderen.
- Overlijden Kees van der Moolen
- Jaarverslag 2023 Ouderenberaad ZHN
- Nieuwe datum Lezing professor Jet Bussemaker

**27 september 2024, 14.00 uur**

Lezing mevrouw professor **Jet Bussemaker**

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

Zie de **vooraankondiging** aan het eind van deze Nieuwsbrief.

## 'Niet praten over, maar praten met'

Studenten en ouderen werken samen in master *Health, Ageing and Society*

Sinds 2016 loopt binnen het Leids Universitair Medisch Centrum de internationale master *Vitality and Ageing*. Inmiddels zijn rond 160 academische professionals opgeleid, die voor het merendeel in het werkveld medische ouderenzorg in brede zin zijn gaan werken aan innovatie en vernieuwing. Vanaf 1 september wordt de naam van deze master: *Health, Ageing and Society* (HAS). Reden voor deze nieuwe naam is dat die beter de inhoud van de opleiding

weerspiegelt. Goed om te weten: inhoud en vorm van het programma veranderen niet.

De master wordt aangeboden als eenjarig fulltime programma. Daarnaast is er ook een deeltijdvariant, waarin studenten het programma in een periode van twee jaar kunnen volgen, naast werk of andere verplichtingen.

In deze master worden studenten voorbereid op een belangrijke rol in het vernieuwen van de toekomst van ons zorgsysteem. De medische zorg biedt steeds meer mogelijkheden, goed ouder worden vraagt echter om veel meer dan gezondheidszorg alleen. Kwaliteit van leven, autonomie, onafhankelijkheid, een sociaal actief leven en geluk zijn van het allergrootste belang, en hangen nauw met elkaar samen. Juist dit vormt de kern van de maatschappelijke uitdaging. Deze uitdagingen worden met verschillende methoden onderzocht, zoals literatuuronderzoek, kwalitatief of kwantitatief onderzoek, maar ook door ervaringen die worden opgedaan in organisaties of bedrijven of tijdens gesprekken met ouderen.

*Kwaliteit van leven, autonomie, onafhankelijkheid, een sociaal actief leven en geluk zijn van het allergrootste belang, en hangen nauw met elkaar samen.*

Deze master is volop gericht op vernieuwing in de toekomst. Via een interdisciplinaire visie krijg je inzicht in hoe we goed ouder kunnen worden en gezond kunnen blijven en is er ook aandacht voor als dit niet meer lukt. Zo worden biologische, individuele en maatschappelijke perspectieven behandeld. Een kleine groep (internationale) studenten werkt intensief samen aan nieuwe toekomstbestendige gezondheidszorg, met elkaar werken ze aan een gezonde samenleving. In de

toekomst is er behoefte aan andere zorg, waarbij eigen autonomie en regie belangrijke kernwaarden zijn. Met de creativiteit en inventiviteit van studenten onderzoeken we nieuwe kansen in beleid.

Ouderen zijn op meerdere manieren betrokken bij het onderwijs. Ze zitten in de adviesraad, participeren in het onderwijs en werken samen met studenten aan innovatieprojecten. Immers, een belangrijk uitgangspunt bij vernieuwing is 'niet praten over, maar met'. Studenten werken daarom ook samen met ouderen. Zij discussiëren met ouderen over mogelijke oplossingen voor de nabije en verdere toekomst. Zo onderzoeken wij of de plannen aansluiten bij hún wensen en behoeften.

Hieronder een mooi voorbeeld van de intensieve samenwerking tussen oud en jong in ons onderwijs.

*Prof. dr. Jacobijn Gussekloo*  
*Directeur Master Health Ageing and Society*

## 'Seniors for seniors'

Samenwerking tussen generaties binnen de Master Health Ageing and Society

Van februari tot en met mei van dit jaar zijn de studenten in de master Vitality and Ageing, in groepen aan de slag gegaan met het thema seniors for seniors. Het doel van hun opdracht was dat ze nieuw beleid gingen voorstellen dat ertoe bijdraagt dat ouderen worden gezien als oplossing en niet als probleem.

Om in zo'n breed onderwerp tot voorstellen te kunnen komen, is het zoals wij ouderen zelf zeggen: niet mogelijk te doen zonder de bijdragen van de ouderen zelf.

Aan elk studententeam werd (en) één of twee ouderen toegevoegd, die vanaf de start in februari met elkaar in gesprek gingen en bij colleges en werkbezoeken aanwezig waren. Ook woonden we

de afrondende presentaties bij aan beleidsmakers van het ministerie van VWS.

In 'pitches' – 3 minuten durende presentaties – deelden de studenten daar hun voorstellen.

Opvallend was dat veel beleidsvoorstellen gingen over de overspannen woningmarkt, en over beleid dat ouderen in staat stelt goed te wonen.

Veel aandacht ging ook uit naar de rol van ouderen in de samenleving.

In een steeds sterker vergrijzende samenleving leidt de relatieve daling van het aantal professionele zorgverleners in de toekomst onherroepelijk tot een groot tekort aan zorgverleners in de ouderenzorg.



Ouderen worden vaak gezien als een kostenpost: ze leggen een groot beslag op de zorg. De maatschappij zou overspoeld worden door een *grijze tsunami*. *Ageism* (leeftijdscriminatie), ook wel *seniorisme* genoemd, dreigt.

Maar lang niet alle ouderen zijn hulpbehoevend, en ze zitten ook niet allemaal achter de geraniums. Dat stereotypische, negatieve beeld klopt niet. De meeste gepensioneerden in Nederland zijn na hun pensioen relatief fit en velen zouden graag een bijdrage aan de samenleving willen en kunnen leveren. Vraag is hoe, en is hier beleid op te maken?

Dit was voor één van de teams de aanleiding een voorstel te doen tot de opzet van de 'SilverScouts' (Zilveren Padvinderij of Verkennerij).

Door op allerlei plekken 'jongere' ouderen in staat te stellen 'oudere' senioren te ontmoeten om samen leuke dingen te doen en elkaar te ondersteunen.

In leker termen: het bevorderen en faciliteren van organisaties/clubs van senioren uit alle lagen van de bevolking.

De opdracht hebben wij, seniorteamleden, ervaren als een zeer geslaagd experiment. Dat geldt ook voor de studenten, verzekerden zij ons.

*Christina Harrevelt*  
een van de seniorteamleden samen met  
*Hema-Jozé Blaauwgeers*

## Wetenschappelijk onderzoek: 'Dokter, zo gaat het niet meer thuis'

Ouderen kunnen door een combinatie van gezondheidsproblemen ineens in een situatie terechtkomen waarbij het thuis niet meer gaat. Er gebeurt iets waardoor er snel meer en ándere zorg nodig is. Er is echter weinig tijd en rust om een goede oplossing te regelen. Dat is stressvol voor ouderen, naasten en zorgverleners.



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. Dit begrip kan bijdragen aan het eerder signaleren en daarmee voorkomen van deze situaties.

Daarom willen wij graag in contact komen met mensen die in een dergelijke situatie hebben verkeerd. Heeft u de situatie 'Zo gaat het niet meer thuis' meegemaakt, bij u zelf of bij een familielid van u? Dan zouden we u willen uitnodigen om mee te doen aan het onderzoek.

Het onderzoek bestaat uit een eenmalig 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 de situatie 'Zo gaat het niet meer thuis' en wat er vóór, tijdens en na deze situatie gebeurde. En er worden vragen gesteld over hoe u de zorg heeft ervaren en wat er in uw ogen anders of beter zou kunnen.

*We hopen dat u uw verhaal met ons zou willen delen.*

Er is een kleine vergoeding in de vorm van een cadeaubon.

Omdat het meemaken van een crisis erg 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.

*Dolly Hasselager*  
Junior onderzoeker LUMC

## MBO-contacten en gastlessen

Twee leden van de werkgroep Onderwijs & Onderzoek onderhouden actief contacten met MBO-opleidingen in de omgeving. Het gaat daarbij in de eerste plaats om opleidingen in zorg en welzijn. Andere beroepsopleidingen die van betekenis zijn voor ouderen, hebben ook de aandacht van de werkgroep O&O.

In 2023 zijn we in gesprek geweest met teamleiders en onderwijsontwikkelaars van het MBO College Welzijn en zorg, onderdeel van MBO Rijnland, uit Zoetermeer en Leiden. In de gesprekken ging de aandacht vooral uit naar de nieuwe onderwijsprogramma's die in ontwikkeling zijn en de mogelijke bijdrage van ouderen tijdens het ontwikkelen en uitvoeren van het onderwijs. MBO Rijnland ziet daarin mogelijkheden en kansen, net als we ervaren bij de Hogeschool Leiden en de opleiding geneeskunde van het LUMC. Het gastdocentschap en de rol van 'patiënt' liggen voor de hand en kunnen meerwaarde geven aan het onderwijs.

Net voor Kerst ontvingen we het verzoek van de projectleider [Waardevol Vernieuwend Onderwijs](#) (WVO) een bijdrage te leveren binnen de introductieperiode van een nieuwe groep van 42 zijinstromers: studenten Helpende Zorg&Welzijn, Verzorgende IG en MBO-verpleegkundige.



Het zijn medewerkers van diverse Zorg- en welzijnsinstellingen in de regio, die een onderwijstraject aangeboden krijgen van hun werkgever, waarin zij deels werken en in deeltijd hun opleiding volgen. Sommigen starten als werkende in zorg of welzijn, anderen doen een vervolgopleiding. Het is dus een hele diverse groep studenten qua ervaring, leeftijd en vooropleiding. De opleiding WVO is van groot belang voor de instellingen, omdat het moeilijk blijft voldoende en goed gekwalificeerde medewerkers te krijgen en te houden. Iedereen is dan ook heel blij met de grote groep studenten die in februari 2024 is gestart.

Wij hebben een bijdrage geleverd door 2 gastlessen te verzorgen over echt contact maken met ouderen en je eigen rol daarin als medewerker. We hebben daarbij gebruik gemaakt van lesmateriaal van de [Leyden Academy](#). Van oudsher is er veel aandacht

voor het [Zorgleefplan](#). Persoonsgerichte zorg is een belangrijk onderdeel van de introductie en een goede verzorging is natuurlijk essentieel. Maar we zijn ook MENS. En een mens heeft meer nodig dan goede voeding en een schoon bed. De ontwikkeling naar het [Leefplezierplan](#), met aandacht voor de betrokken mensen, is de leidraad geweest voor onze gastlessen.

*De opleiding WVO is van groot belang voor de instellingen, omdat het moeilijk blijft voldoende en goed gekwalificeerde medewerkers te krijgen en te houden.*

We hopen, dat de studenten een goed vervolg aan hun opleiding hebben gegeven en over enige tijd bekwame, betrokken en gelukkige medewerkers zijn.

*Frida Steenblik & Loek Wheeler  
Lid Ouderenberaad ZHN*

## Onze input voor het advies 'Vitaal & Sociaal in elke levensfase'

Aan de Raad van Ouderen is door het ministerie van VWS een advies gevraagd over de volgende vragen:

- Op welke wijze kan de samenleving worden opgeroepen en geactiveerd om te zorgen voor en/of om te zien naar elkaar.
- Hoe kan de groep vitale ouderen worden geactiveerd.
- Welke condities zijn noodzakelijk om deze groep te activeren.

Om via onze (twee) leden die zitting hebben in de RvO een bijdrage te leveren, zijn we in eigen kring met elkaar in gesprek gegaan over het stimuleren van (ouderen)participatie. In de discussie kwamen de volgende punten als belangrijk naar voren:

- stimuleer en activeer alle inwoners om mee te blijven doen in de samenleving.
- er is niet één oplossing voor iedereen.
- heb oog voor situaties waarin maatwerk en zorg aan huis niet meer genoeg is.

- creëer een ontmoetingsplek in de wijk, die goed bereikbaar en toegankelijk is en borg dat in de gemeentelijke woonzorgvisie.
- zorg voor een breed en gevarieerd aanbod.
- maak mogelijk en voorkom onnodige regeldruk, schotten en drempels, zoals vergunningen. Dan haken mensen af.
- vrijwilligerswerk is niet vrijblijvend, het wordt tijd voor een nieuw woord.

*creëer een ontmoetingsplek in de wijk,  
die goed bereikbaar en toegankelijk is en  
borg dat in de gemeentelijke  
woonzorgvisie*

Als u denkt: ik heb hier nog iets aan toe te voegen, dan horen wij dat heel graag, vóór 1 juli. U kunt ons mailen via [Ouderenberaad@lumc.nl](mailto:Ouderenberaad@lumc.nl)

*Maria Groenewegen  
Lid Ouderenberaad en Raad van Ouderen*

Maria Groenewegen is in de Raad van Ouderen de opvolger van Theo Roes, die zijn lidmaatschap daarin na twee periodes moest beëindigen. Gelukkig blijft hij wel lid van het Ouderenberaad ZHN.

## Overlijden Kees van der Moolen

Het Ouderenberaad Zuid-Holland Noord is erg geschrokken van het overlijdensbericht van onze collega Kees van der Moolen, die al meer dan 8 jaar lid was. Bij Kees denken we terug aan zijn positieve bijdrage in het algemeen tijdens deze lange periode, en in het bijzonder aan zijn bijdrage en inzet bij de onderwerpen wonen/welzijn/zorg. Door zijn jarenlange betrokkenheid bij het verpleeghuis Overrhyn in Leiden, eerst met betrekking tot zijn daar verblijvende vrouw, en later als voorzitter van de cliëntenraad, was zijn specifieke kennis van zaken in de wereld van het verpleeghuis, voor de



beraadslagen zeer waardevol. Dat laatste zowel in het plenair overleg, als in de werkgroepen.

Kees was ook erg actief in de Leidse sportwereld. Hij was onder andere voorzitter van de Zijl Zwemsport, voorzitter van de Leidse Sportraad en lid van de Financiële commissie van de KNZB. Overtuigd van het belang van duurzaam gezond beweeggedrag voor ouderen nam hij deel aan het project *Blijf in Beweging ondersteuning Zorgprofessionals*.

Ook was hij adviseur bij het onderzoek naar de inzet van E-health bij de geriatrische revalidatie aan huis. Alsof het de gewoonste zaak van de wereld was, koos hij er zelf voor gelijktijdig beide heupen te laten vernieuwen. Al snel daarna kon hij weer bij het Ouderenberaad aanschuiven.

Zijn inzet bleef onverminderd groot. Helaas overleed Kees op 26 maart totaal onverwacht. Hij zal in onze herinnering voortleven als een warm, sociaal en maatschappelijk bewogen mens.

*Jan Landkroon & Toon Verlaan  
Ouderenberaad ZH-N*

## Jaarverslag Ouderenberaad ZHN 2023

Geheel volgens plan lag de kern van de werkzaamheden bij de drie (nieuwe) werkgroepen: Beleid, Onderwijs & Onderzoek en Communicatie.

De werkgroep *Beleid* is nu ook verantwoordelijk voor de ondersteuning van onze vertegenwoordigers in de Raad van Ouderen. Zo heeft de werkgroep zich gebogen over de voortgangsrapportage *WOZO* (Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen) van minister Helder, en het rapport *Met de stroom mee* van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. In verband van de regio is in de werkgroep is ook de *Avant regiovisie* besproken met betrekking tot het aantal verpleeghuizen, en er is overleg met Transmuralis, vooral met de werkgroep coördinatie en capaciteit m.b.t. de thematiek van kwetsbare hulpvragers in de thuissituatie.

In 2023 was de Werkgroep *Onderwijs & Onderzoek* (samen met andere leden van het Ouderenberaad) betrokken bij een groot aantal onderwijs- en onderzoekprojecten.

Naast de gebruikelijke participatie in het onderwijs derdejaars geneeskundestudenten LUMC en de Master Vitality and Ageing, was nieuw de deelname aan het overleg over de Leerlijn Ouderengeneeskunde 'Zilveren Draad'. Het overleg over samenwerking met enkele HBO opleidingen is hernieuwd en voortgezet en ook de contacten met het MBO zijn in 2023 weer opgepakt.

De vele nieuwe onderzoeksprojecten waarbij we zijn betrokken liggen o.a. op het terrein van de geriatrische revalidatiezorg. Met anderen hebben we bijvoorbeeld ook meegedaan aan de interviews en focusgroepen in een project over de vraag 'waar moet een goede huisarts volgens ouderen aan voldoen'.

Vanuit de werkgroep *Communicatie* zijn fysieke bijeenkomsten georganiseerd en een online-lezing. Vooral de serie *In gesprek over de dag van morgen - Medische keuzes in de latere levensjaren* had een hoge opkomst. Dr. Dorothea Touwen, docent en onderzoeker Medische Ethiek en Recht, verbonden aan het LUMC, besprak met ouderen allerlei vragen over wensen en beslissingen waarvoor zij komen te staan.

Ook zijn vier afleveringen van de Nieuwsbrief verschenen, en is de website steeds geactualiseerd. Ter vergroting van onze zichtbaarheid zit het Ouderenberaad sinds juni 2023 op LinkedIn waar we regelmatig interessant nieuws voor en over ouderen posten.

Het complete [jaarverslag 2023](#) vindt u op onze website.

## Vooraankondiging

### Reserveer de datum

**27 september 2024, 14.00 – 16.00 uur**

### Lezing mw professor Jet Bussemaker

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

Wij zijn blij dat we nu een definitieve vooraankondiging kunnen doen over de lezing die mw. Prof. Jet Bussemaker zal geven.



De eerdere afspraak moesten wij helaas annuleren door het overlijden en het afscheid van een van onze leden. De daarop volgende datum in een eerdere vooraankondiging berustte op een agendamisverstand. Voor deze verwarrende berichten onze excuses.

Plaats: LUMC, gebouw 3.

In juli zullen alle intekenaars op de oorspronkelijke datum een nieuwe persoonlijke uitnodiging ontvangen, met het verzoek zich opnieuw aan te melden. Ook andere mogelijke belangstellenden zullen (opnieuw) per mail uitgenodigd worden.

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

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