

Tips & Trucs



Inspiratie dag
NVVH



**Actief
Ouder
Worden**

KONINKLIJK
NVVH
VROUWENNETWERK

Inspiratie dag Koninklijk NVVH -
VROUWENNETWERK gehouden op woensdag
30 september 2015 in Nijkerk



Actief ouder worden



Voorwoord

Voor je ligt een aantal “Tips & Trucs” voor Actief Ouder Worden. Samengesteld om de afdelingen van de NVVH een handreiking te geven hoe je het thema Actief Ouder Worden kunt vormgeven.

Aanbevelingen vanuit gesprekken met ervaringsdeskundigen, een keur aan praktijkvoorbeelden uit collega-afdelingen en inspiratie vanuit discussies met andere betrokkenen tijdens de NVVH Inspiratiedag op 30 september 2015.

Tips om je op weg te helpen bij het organiseren van een themamiddag of -ochtend in je eigen afdeling. Hoe je een programma opstelt om de leden te presenteren hoe je vitaal, optimistisch en simpel actief ouder kunt worden.

Inspiratie om je op ideeën te brengen hoe je een netwerk kunt opbouwen, hoe je vorm geeft aan zorg en hoe contacten onderhouden leidt tot het inhoud geven aan je netwerk.

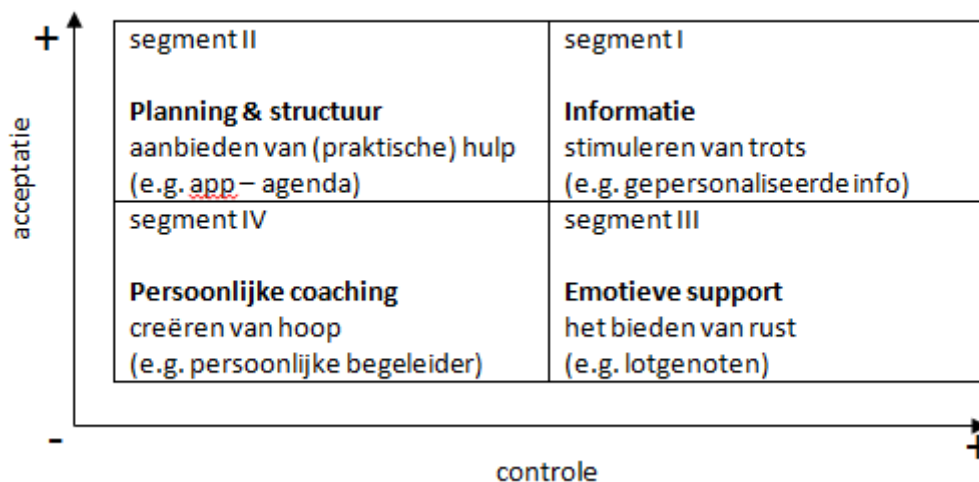
De samenvattingen van de lezingen gehouden op de Inspiratiedag van 30 september, geven je nog enkele toegevoegde inzichten vanuit wetenschap, praktijkervaring en persoonlijke beleving.

De sprekers



De eerste lezing werd verzorgd door Prof. Dr. Sjaak Bloem. Hij liet een ladder zien en vertelde dat je je kon afvragen op welke trede je je bevond, zowel in goede als in slechte dagen en dat het de moeite waard was te proberen steeds een treetje hoger of lager te komen. Volgens hem is niet het fysieke welbevinden het belangrijkste, maar de wijze waarop je er zelf de controle over hebt. Hij introduceerde de begrippen acceptatie en controle en hij noemde 4 mogelijkheden, waarop er mee kan worden omgegaan:

Gepersonaliseerde zorg



In het eerste geval ben je optimaal bezig, maar in alle drie de andere situaties kun je veel hebben aan hulp van je netwerk



De tweede inleidster was Linda Commandeur, die vertelde over modern noaberschap. Zij zette eerst uiteen wat noaberschap betekende met name in het oosten van het land. Daarna wees zij op de nieuwe mogelijkheden voor noaberschap via internet en sociale media, waarbij ze veel herkenbare voorbeelden aanhaalde. Een eye-opener was dat je mensen gelukkig kunt maken door hen te vragen iets voor je te doen. En hoe daaruit goede contacten kunnen ontstaan, waarmee je ook je eigen netwerk vergroot.



De derde inleiding werd gehouden door Hanneke Zetsma, van de NVVH afdeling Doetinchem. Anderhalf jaar geleden werd zij lid van de Denktank en heeft zich sindsdien intensief verdiept in ons jaarthema.

Zij heeft dit onderwerp eerst in haar afdeling aan de orde gesteld.

In een persoonlijk verhaal vertelde zij hoe zij, hoewel ze duidelijk een “senior” is, het ouder worden graag ontkende, maar er toch regelmatig mee geconfronteerd werd.

Geïnspireerd door het contact met de andere leden van de Denktank en verschillende boeken die zij over ouder worden heeft gelezen, is zij zich bewust geworden van een aantal zaken, ook in haar eigen leven. Bij het afscheid nemen van dierbare mensen en vanzelfsprekendheden van “vroeger” hoort een voorbereiding op een nieuwe levensfase. Daarbij is het activeren van je vitaliteit het belangrijkste. Zoek nieuwe mogelijkheden en uitdagingen.

Tips en trucs

Het middagprogramma vond plaats in de vorm van discussiegroepen.

Hier volgt een reeks ideeën en begrippen die veel werden aangestipt en benoemd.

1. Sociale betrokkenheid

- Hulp durven vragen aan anderen
- Mensen blij maken met jouw hulpvraag
- In de buurt op elkaar letten
- Gezamenlijk borreluurtje organiseren
- Gespreksgroep vormen over actief ouder worden
- Hoe actief zijn we zelf
- Oudere leden actief betrekken bij activiteiten
- Kleinschalige contacten onderhouden (in de straat, burens in de flat)
- Beleefwereld van jongeren volgen

2. Gezondheid

- Van iets doen krijg je actieve energie
- Informatie vanuit de WMO bijhouden
- Medisch onderwerp agenderen bv met hulp van geriater, audicien, podoloog of hersenstichting
- “gezonde voeten” gehad?
- Ouderenadviseur uitnodigen
- Lezing over de zorgverlening binnen je gemeente

3. Kijken in de toekomst

- Wat moet ik helder krijgen om actief ouder te worden
- Wensenlijstje maken: wat heb ik nodig om actief ouder te worden.
- Zelfstandig willen zijn en blijven, eigen regie voeren
- Uitgangspunt moet zijn: wat kan ik en wat wil ik.
- Grenzen verleggen en loslaten
- Levenstestament opstellen

4. Moderne technieken

- Cursussen volgen zoals over gebruik van internet, iPad, smartphone, etc.
- Verdiep je in sociale media zoals b.v. face-book, twitter, linked-in etc.
- Volg de beleefwereld van jongeren.
- Volg eens een snel programma op de televisie. (bv DWDD)

Initiatieven van de afdelingen

Verschillende afdelingen hebben al initiatieven genomen en activiteiten georganiseerd met betrekking tot Actief Ouder Worden. Bij hen kunt u eventueel informatie inwinnen.

Afdeling Appingedam had een afspraak met De Jong Vitaal en kreeg daar uitleg over medische hulpmiddelen, rollators e.d. en organiseerde een lezing ‘Gezond en actief ouder worden’, verzorgd door een medewerker van UMC Groningen van de afdeling Healthy Ageing.

Afdeling Bolsward heeft een lezing georganiseerd over “Hoe kun je zo lang mogelijk in je eigen huis blijven wonen” door mw. U. Attema, werkzaam bij Thuiszorg, over de taken die Thuiszorg kan overnemen.

Afdeling Breda heeft een lezing georganiseerd over het levenstestament, verzorgd door een notaris. Ook hield mevrouw Imelda Coenen voorlichting over de wijze van begraven/cremeren.

Afdeling Buitenpost heeft een lezing georganiseerd met als thema Actief Ouder Worden door mw. Westerhof van Remedica, gericht op 50+ educatie over een gezonde leefstijl. Er werd aan de hand van dia's en producten verteld over incontinentie, voeding, huidverzorging en een actief leven.

Afdeling Delfzijl heeft een lezing georganiseerd over “Actief Ouder Worden” door de Hersenstichting. Aan de orde kwamen Hersenen en bewegen, Hersenen en voeding en Hersenen en training.

Afdeling Doetinchem organiseerde een themamiddag over Actief Ouder Worden met groeps gesprekken na een inleiding door Hanneke Zetsma. Zie ook hoofdstukje De sprekers.

Afdeling Ermelo-Putten heeft een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd over de WMO door een vertegenwoordiger van de gemeente.

Afdeling Franeker heeft in maart een lezing georganiseerd met als titel “Ouder worden, maar wel zelfstandig blijven wonen”, door buurtverpleegkundige Henriëtte Wiersma uit Leeuwarden. Onderwerpen, die aan de orde kwamen: Ouder worden, Inspelen op het ouder worden, Wonen, Hulpmiddelen, Alert zijn, ‘Wat is een mooie dag’ en Professionele zorg en met een zeer uitvoerige checklist veiligheid in en om uw huis.

Afdeling Geldrop, Mierlo, Heeze/Leende besteedde vanaf 2012 aandacht aan Veilig verkeer en verkeersregels, AWBZ, Orthopedie, DNA en Osteopathie.

Afdeling Haarlem.

Dr. Kalisvaart, klinisch psychiater, heeft een lezing gehouden over ouder worden.

Afdeling Harderwijk heeft een lezing + workshop georganiseerd over geheugentraining.

Afdeling Haren kreeg van Cretio Assen, samen met de Stichting Vier het Leven een lezing over erfplanning en organiseerde een lezing over Wat verandert er in de zorg.

Afdeling Helmond heeft zich door de GGD laten voorlichten over valpreventie en had een wijkagent uitgenodigd.

Afdeling Hoogeveen organiseerde voorlichting over de WMO door iemand van de gemeente.

Afdeling Hoogvliet heeft een lezing georganiseerd door de hersenstichting over de verschillende aandoeningen die met ziekte van de hersenen te maken hebben.

Afdeling Leiden hield thema-koffie-ochtenden over De eigen kracht van de burger, met toelichting van de adviesraad WMO en besprak het boek 'Oud worden zonder het te zijn' van Rudi Westendorp.

Afdeling Lochem heeft een commissie gevormd, die in de afdeling aandacht aan het thema gaat besteden. Op 17 november is een geslaagde thema-ochtend gehouden, waarbij naar aanleiding van stellingen groepsgesprekken werden gevoerd. Karin Nijkamp van de Stichting Welzijn Lochem hield een korte lezing over de verandering rond ouder worden, waarna er in groepen enthousiast werd gediscussieerd over een aantal stellingen.

Afdeling Maassluis/Maasland heeft in januari een lezing georganiseerd met als titel "Langdurige zorg in de toekomst" met behulp van sheets. Bijzonder helder verhaal.

Afdeling Oosterhout heeft een lezing georganiseerd over Langer wonen in eigen huis.

Afdeling Uithoorn organiseerde een lezing over het levenstestament, door Notaris Kienhuis uit Haarlem.

Afdeling Varsseveld had een presentatie van een woonadviseur van de gemeente over Zo lang mogelijk in eigen huis blijven wonen met - aanpassingen en tips rond de woning, - veiligheid en gezondheid rondom het huis en - de mogelijkheid van een persoonlijk gesprek thuis.

Afdeling Waalwijk organiseerde een lezing "Wonen met gemak" gegeven door Rolf Jobson, op 26 april.

Afdeling Wilnis/Ronde Venen heeft een lezing georganiseerd over de WMO en de ontwikkelingen in de gemeente.

Afdeling Wychen hield een bijeenkomst over ergotherapie met demonstratie van ergotherapeutische attributen, liet een notaris vertellen over het levenstestament, ging mantra's zingen met bewegen en kreeg een lezing van een audicien met uitleg over gehoororgaan en hoortoestellen.

Afdeling Zoutelande had Mieke van Riel en Rina Gorter uitgenodigd om over het onderwerp te vertellen met na de pauze discussie.

Literatuur

- **Oud worden zonder het te zijn.** Rudi Westendorp
- **Noodzakelijk verlies.** Judith Viorst
- **De kunst van het ouder worden.** Joep Dohmen en Jan Baars
- **Pogingen iets van het leven te maken,** Het geheime dagboek van Hendrik Groen 83 3/4 jaar
- **Mijn bril in de ijskast.** Anne Biegel en Heleen Swilders

Nog enkele opmerkingen tot slot:

In de komende nieuwsbrieven verwerken wij de ideeën die worden ingebracht door de afdelingen.

Houd verder ook de site van onze vereniging in de gaten.

Weet, dat we met elkaar een netwerk vormen. Denk hierbij aan het creatieve spel met de bolletjes wol waarover Hanneke Zetsma in haar lezing vertelde.

“ De deelnemers staan in een kring en ieder krijgt een kluwen gekleurde wol, met aan het begin van de draad een stokje. Zij hebben van te voren bedacht voor welke activiteit(en) zij een ander zouden willen benaderen. B.v. Ik zou zo graag in het bos willen wandelen, ik weet dat jij daar met je hond loopt, mag ik eens met je mee? Of, ik hoor dat je goed piano speelt, ik speel dwarsfluit, kunnen we een keertje samen spelen? Ieder stelt de vraag aan een ander, houd het stokje vast en gooit de kluwen over. De kluwen wordt teruggegooid met een antwoord. Het is moeilijk om te vragen, en soms ook moeilijk om nee te zeggen. Ook dat is een oefening. Er kunnen grappige dingen worden gevraagd waarbij veel gelachen wordt. Geleidelijk ontstaat er een soort spinnenweb, een netwerk dus. “

Amersfoort, december 2015

Koninklijk NVVH-VROUWENNETWERK