



NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 2, nummer 2 | maart 2022

Welkom

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

In dit nummer komen aan de orde:

- Onderzoek ouderen na COVID-19
- Het Ouderenberaad in 2021 - Jaarverslag
- Resultaten van de flitspeiling onder ouderen naar kwetsbaarheid
- Online lezingen in 2022
- Drie jaar Raad van Ouderen

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

COVID-19 bij ouderen: 'Elk nadeel heb se voordeel'

Van alle bevolkingsgroepen zijn ouderen het hardst getroffen door de COVID-19 pandemie. Negentig procent van de sterfgevallen aan COVID-19 in Nederland betrof mensen van 70 jaar of ouder en de helft van alle ziekenhuisopnames, met alle complicaties zoals verwardheid en achteruitgang in functioneren en kwaliteit van leven. En terwijl ik dit bericht type, komen nieuwsberichten binnen over de 'stille ramp' (was die trouwens wel zo stil?) die zich in verpleeghuizen heeft afgespeeld, om nog maar te zwijgen over de isolatie en eenzaamheid van ouderen.

Maar naast alle ellende heeft de pandemie ook wat positiefs opgeleverd voor ouderen: in de meeste richtlijnen over de behandeling van COVID-19 wordt naast aan leeftijd veel aandacht besteed aan de rol van vitaliteit en kwetsbaarheid. En dat is belangrijk: ouderen zijn onderling heel verschillend en kunnen dus bij dezelfde leeftijd in hun paspoort baat hebben

bij heel verschillende behandelingen. Er moet wel nog wel veel onderzoek gebeuren: want wat betekent het voor de kans op een goede of slechte uitkomst als je oud en kwetsbaar bent? En hoe komt het dat de gevolgen van COVID-19 bij ouderen zo ernstig zijn? Dat zijn kernvragen van een groot nieuw onderzoek dat wegens heb belang ervan voor het leveren van zorg aan ouderen een grote subsidie heeft gekregen: COVID-19 Outcomes in Older Patients (COOP).*

In COOP worden medische onderzoeken gedaan, maar minstens zo belangrijk: er wordt uitgebreid onderzocht wat de ervaring en wensen van ouderen zelf zijn. Onder aanvoering van studenten van de Master Vitality and Ageing werd vorig jaar de PHICOP studie uitgevoerd, waarin aan ouderen zelf (velen van u!) gevraagd werd hoe COVID-19 hun leven had beïnvloed. En ook in het nieuwe COOP project worden binnenkort nog meer vragen gesteld: in een nieuwe vragenlijst wordt (ook aan u!) gevraagd naar wat de doelen en wensen van ouderen zelf zijn op het moment van acute ziekte. En of die doelen en wensen anders zijn naarmate je meer vitaal of juist meer kwetsbaar bent.

COVID-19 is voor iedereen heel zwaar geweest. Gelukkig levert het ook kennis op die we ver buiten COVID-19 kunnen gebruiken om aan ouderen passende zorg te leveren en zo de gevolgen van ziekten en behandeling te verbeteren. Elk nadeel heb se voordeel.

Simon Mooijaart

* Het COOP onderzoek wordt geleid door Prof. Dr. Simon Mooijaart van het Leids Universitair Medisch Centrum. Prof. Dr. Jacobijn Gussekloo (LUMC) is samen met Ouderenvertegenwoordiger Jan Festen (KBO-PCOB) verantwoordelijk voor het werkpakket over de ervaringen en wensen van ouderen. In het project is een

Adviesraad van Ouderen ingericht, die over alle aspecten van het onderzoek – van opzet tot interpretatie en implementatie - advies geeft aan de onderzoekers.

Het ouderenberaad in tijden van Corona

2021 was voor het Ouderenberaad een bijzonder jaar, zoals voor zo veel mensen en organisaties. Alleen sporadisch een fysieke bijeenkomst, al het overleg via Zoom.



Het went, maar we misten het persoonlijke contact. Gelukkig hebben we ons plezier in dit vrijwilligerswerk gehouden en we zijn trots op wat we onder deze omstandigheden bereikt hebben.

Relatie met achterban

Er is flink ingezet op ons contact met de achterban: het panel van netwerkleden is bijgewerkt en uitgebreid en de band met de leden verstevigd. In samenwerking met studenten en docenten van de master Vitality and Ageing (LUMC) hebben we vragenlijsten ('flitspeilingen') uitgezet over verschillende onderwerpen (Ervaringen van ouderen met 'Consulten-op-afstand', 'Wonen in de wijk' en 'Kwetsbaarheid'). De leden zijn ook tweemaal uitgenodigd voor een online presentatie, waarbij zij mee konden doen met de discussie. Hun input en kritische vragen hebben we erg gewaardeerd, een welkom alternatief voor themabijeenkomsten in een

zaaltje. Ook ontvingen zij de vier afleveringen van de Nieuwsbrief.

Wonen

Veel aandacht is uitgegaan naar wonen – in combinatie met zorg – van ouderen. De woon(zorg)visies van de gemeenten in de regio zijn onderzocht en er is een kader geformuleerd voor de beoordeling daarvan. Met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen van maart 2022 hebben we suggesties opgesteld voor de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen in onze regio. Ook is een bijdrage geleverd aan een ongeraagd advies dat de Raad van Ouderen heeft uitgebracht met de titel *Thuis in de wijk, nu en straks*. Onze inbreng was gebaseerd op de uitkomsten van een flitspeiling onder het netwerkpanel en gesprekken die leden van het Ouderenberaad hebben gevoerd met enkele groepen ouderen in Leiden en Teylingen. De belangrijkste boodschap: ga met de ouderen en hun organisaties om tafel om voor de problemen rondom de vergrijzing tot oplossingen te komen.

De belangrijkste boodschap: ga met de ouderen en hun organisaties om tafel om voor de problemen rondom de vergrijzing tot oplossingen te komen.

Onderwijs, onderzoek en zorg

Naast de deelname aan het onderwijs dat verbonden is met het LUMC, is een bescheiden begin gemaakt met participatie in een aantal lessen in de minor Ouderenzorg voor HBO- studenten Verpleegkunde aan de Hogeschool Leiden. Ook hebben we de contacten met het MBO weer opgepakt, die stil lagen door de sluiting van scholen als gevolg van de coronacrisis.

We hebben diverse adviezen uitgebracht aan onderzoekers van vooral het LUMC en UNC-ZH over voorgenomen onderzoeksplannen, onder andere over verschillende soorten van medicijngebruik. Ook over ondersteuning bij het bereiken van duurzaam gezond beweeggedrag – een project van de Hogeschool Leiden, de Haagse Hogeschool en Hogeschool Rotterdam – is meegedacht, net als over

de ontwikkeling van een protocol voor de behandeling van luchtweginfecties in de regio den Haag.

*Margriet van Rees & Ariane van Santen
Lid Ouderenberaad ZHN*

Het volledige Jaarverslag Ouderenberaad 2021 is kortgeleden verschenen op onze website, zie <https://www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl/wat-doen-wij/Jaarverslag/>

Flitspeiling kwetsbaarheid

In oktober 2021 hebben onderzoekers (Yvonne Drewes en Stella Trompet) van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) in samenwerking met studenten van de master Vitality and Ageing en het Ouderenberaad ZHN een flitspeiling gehouden onder het netwerkpanel van het Ouderenberaad. Het doel van deze flitspeiling was om een indruk te krijgen welke componenten uit de literatuur volgens ouderen het meest van invloed zijn op de mate van kwetsbaarheid en in hoeverre ouderen bereid zijn deel te nemen aan preventieve interventies tegen kwetsbaarheid.

De volgende tien componenten zijn in het onderzoek voorgelegd: stemming, ondersteuning van andere mensen, alleen wonen, zelfeffectiviteit, veerkracht, het hebben van extra hulpmiddelen in huis, polyfarmacie (gebruik van 5 of meer geneesmiddelen per dag), het hebben van een actieve rol in de samenleving, het zelfstandig kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het kunnen uitvoeren van fysieke activiteiten. 253 van de 547 (46%) leden hebben deelgenomen aan de flitspeiling. Van de respondenten is de meerderheid vrouw (57%) en de gemiddelde leeftijd is 74 jaar.

Resultaten

Van de deelnemers beschouwt 81% zichzelf over het algemeen niet als kwetsbaar. Het merendeel van de deelnemers, 96%, woont zelfstandig en 80% geeft

aan geen extra hulpmiddelen in huis te hebben. Van de deelnemers geeft 29% aan zich de afgelopen maand somber gevoeld te hebben.

De deelnemers van de flitspeiling beschouwen het zelfstandig kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten als belangrijkste onderdeel voor de mate van kwetsbaarheid (score: 8,7 op een schaal van 1 – 10) en polyfarmacie wordt als minst belangrijke component van kwetsbaarheid beschouwd (score: 6,4). Interventies gericht op het verbeteren van fysieke activiteiten werken volgens de deelnemers het beste om kwetsbaarheid te voorkomen (score 8,0). Van interventies gericht op het verbeteren van de stemming verwachten deelnemers het minste effect op kwetsbaarheid (score: 6,4).

Interventies gericht op het verbeteren van fysieke activiteiten werken volgens de deelnemers het beste om kwetsbaarheid te voorkomen.

Opvallend is dat deelnemers die zichzelf kwetsbaar vinden, stemming en steun van anderen belangrijker vinden voor de mate van kwetsbaarheid dan de deelnemers die zichzelf niet kwetsbaar vinden. Er is geen verschil gevonden tussen de resultaten van de mannelijke en vrouwelijke deelnemers.

*Julia Minnema
Junior docent V&A*

Presentatie voor het netwerkpanel

Op 17 februari j.l. heeft Julia de uitkomsten gepresenteerd voor de leden van het Netwerkpanel van het Ouderenberaad, voorafgegaan door een korte introductie van Jacobijn Gussekloo over het begrip 'kwetsbaarheid'. Hoe zien ouderen dit zelf? Welke instrumenten zien zij om de vitaliteit te verhogen en de kwetsbaarheid geringer te maken? Dé oudere bestaat niet, er zijn grote onderlinge verschillen, ook in kwetsbaarheid, en met deze variatie moet rekening gehouden worden, zowel in beleid als in de zorg.

Er volgde een levendige discussie over de kenmerken van kwetsbaarheid, bijvoorbeeld: zou je digitale kwetsbaarheid niet als aparte factor moeten beschouwen (ja, zeker in de nabije toekomst). Andere vraag: is het huidige netwerk representatief (nee, helaas, we streven naar verbreding), Ook was er enthousiasme over het instrument van de flitspeiling voor ander onderzoek in de regio.

(Redactie)

Online Lezingencyclus Ouderenberaad 2022

De vorig jaar gestarte online lezingen voor de leden van ons netwerk zetten we dit jaar voort. Dat is mogelijk dankzij de zeer gewaardeerde ondersteuning van staf en studenten van de opleiding Vitality and Ageing, dit jaar in het bijzonder ook door stagestudent Bram Baars.

Voor 2022 staan vier bijeenkomsten gepland, waarvan de eerste al heeft plaatsgevonden, op 17 februari. Onderwerp was de flitspeiling naar de kijk van ouderen op kwetsbaarheid, waarvoor eind oktober 2021 een vragenlijst was uitgezet. De rapportage van dat onderzoek vindt u elders in deze aflevering van de Nieuwsbrief.

Voor de volgende keren staan op het programma:

- Uitdagingen dementie en het expertisecentrum dementie

Maandag 4 april 16.00-17.00 uur

– Prof. dr. Wilco Achterberg

Hoogleraar Institutionele zorg en ouderengeneeskunde LUMC en specialist ouderengeneeskunde bij Topaz (Leiden en omgeving).

- Een inclusieve samenleving voor ouderen

Woensdag 13 september 16.00-17.00 uur

– dr. Jolanda Lindenberg

Wetenschappelijk stafid verbonden aan de Leyden Academy on Vitality and Ageing.

- De vierde lezing wordt gepland in november.

(Redactie)

Raad van Ouderen bestaat drie jaar

De Raad van Ouderen is eind 2018 ingesteld door de Minister van VWS om hem op specifieke thema's te adviseren en bestaat uit vertegenwoordigers van alle acht regionale ouderenorganisaties uit het Nationaal Programma Ouderenzorg plus drie vertegenwoordigers van de ouderenbonden. Onze regio, Zuid-Holland Noord, wordt in de landelijke raad vertegenwoordigd door:

Theo Roes
en
Johan van
Wijk.



Naar aanleiding van het driejarig bestaan van de Raad is een [magazine](#) uitgebracht:

Terugblik en doorstart: wat heeft de Raad de afgelopen jaren gedaan, en waar wil hij

in de toekomst aandacht voor vragen?

Met dit magazine wil de Raad van Ouderen zijn positie en resultaten zichtbaar te maken. Op deze manier toont de Raad het belang van het betrekken van ouderen bij beleidsvorming.

Het motto van de Raad is 'Praten mét ouderen niet óver ouderen' en ook in de komende regeerperiode draagt de Raad deze boodschap uit.

Colofon

Uitgave: Ouderenberaad Zuid-Holland Noord

Redactie: Ariane van Santen en Toon Verlaan.

Verschijnt 4 x per jaar

Aan- of afmelden: ouderenberaad@lumc.nl onder vermelding van: "aan-/afmelden nieuwsbrief"

www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl