



NIEUWSBRIEF OUDERENBERAAD ZUID-HOLLAND NOORD

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 2, nummer 3 | juni 2022

Welkom

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

In dit nummer komen aan de orde:

- Oproep nieuwe leden
- De relatie tussen de Alliantie Positieve Gezondheid en het Ouderenberaad
- Overlijden Johan van Wijk
- Lezing dementie Wilco Achterberg
- Uitspraak *dementie*
- Speciale cursus Ageing and Vitality
- Mededelingen

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

Zin en tijd om je in te zetten voor de positie van ouderen?

Kom het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord versterken.

We zoeken nieuwe leden die zich willen inspannen om de stem van ouderen nadrukkelijk te laten horen aan bestuurders, wetenschappers, beleidsmakers en andere betrokkenen in onze regio. Vooral Alphen, Kaag en Brasem, Lisse, Noordwijk en Oegstgeest zijn nu 'blanco' gebieden.

Wie zijn wij

We vinden ouderenparticipatie ('niet over maar mét ouderen') van groot belang.

Wij brengen daarom als samenwerkingspartner het ouderenperspectief in bij onderwijs, onderzoek en beleidsontwikkeling op het gebied van wonen, welzijn en zorg voor ouderen. Hiermee dagen wij (aanstaande) professionals uit te denken vanuit het belang en vanuit het perspectief van ouderen zodat zij een goede bijdrage kunnen leveren aan de kwaliteit van leven van ouderen.

Kennis en ervaring

Uitgangspunt is een brede samenstelling van het Ouderenberaad, waarbij de leden gezamenlijk beschikken over kennis op het brede terrein van wonen, zorg en welzijn, ervaring in het netwerken en lobbyen, vaardigheden in het formuleren van oplossingen en beleidsadviezen en het verzamelen van ervaringen van ouderen, en organisatietalent voor het houden van gespreksbijeenkomsten. Kennisverbreding en -uitwisseling maken deel uit van onze manier van werken. Het voorbereidend en uitvoerend werk gebeurt in verschillende werkgroepen, bestaande uit de leden van het Ouderenberaad.

Wij vragen van u

- U bent minimaal 60 jaar oud.
- U woont binnen onze regio (Duin- en Bollenstreek, Leiden en omstreken, en Alphen en omstreken).
- U heeft enige kennis van de gezondheidszorg/-onderwijs, of van wonen en welzijn.
- U bent bereid om 8 keer per jaar de vergaderingen van het Ouderenberaad bij te wonen en daarnaast actief te zijn in een of meer van de werkgroepen.
- U kunt zich inleven in de leefwereld van kwetsbare ouderen.

Interesse?

Ben je mogelijk geïnteresseerd om deel te nemen, of wil je meer weten? Stuur dan een mailtje naar ouderenberaad@lumc.nl, dan nemen we contact met je op. *Graag vóór 20 juni 2022*. Op onze [website](#) staat veel meer informatie over het Ouderenberaad en onze activiteiten. Bijvoorbeeld ook: wie zijn de huidige leden, en wat is hun achtergrond, waar wonen zij en welke werkgroepen hebben we?

De Alliantie Positieve Gezondheid en het Ouderenberaad

De Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord is een soort bondgenootschap van mensen en organisaties die anders naar gezondheid wil kijken. En dat ook anders wil organiseren. Dat doen we door 'beroepskrachten, beleidsmakers, bestuurders en inwoners' te inspireren om vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid te denken en te handelen.

Mw. Jansen bijvoorbeeld, komt bij de huisarts met hoofdpijn en nekklachten. De huisarts verwijst haar door naar de fysiotherapeut. Die raakt met haar - behalve over haar nekklachten - op basis van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in gesprek over het belang van 'meedoen' als een van de zes dimensies van gezondheid. Mw. Jansen heeft nog wat schroom om zelf initiatief te nemen maar met hulp van een ouderenadviseur en later een vrijwilliger lukt het om via de plaatselijke welzijnsorganisatie weer in verbinding te komen met anderen. Bovendien neemt zij na een aantal maanden initiatief om aan de slag te gaan met een wijkmoestuin met anderen in haar buurt. Dat levert concreet voor mw. Jansen een andere oplossing op dan die zij zou krijgen als de fysiotherapeut alleen haar nekklachten had behandeld.

Wij zijn verheugd over de toetreding tot de Alliantie van het Ouderenberaad want de mensen en organisaties verbonden aan de Alliantie vergeten nog wel eens met inwoners samen te werken en vanuit hun wensen en behoeften te vertrekken. Dus we hopen dat het Ouderenberaad hun stem wil laten horen zodat we niet over maar met mensen in gesprek blijven. Meedenken en meepraten kan tijdens de leerateliers en het gangmakerplatform. De leerateliers organiseren we drie keer per jaar voor iedereen die enthousiast is over Positieve Gezondheid in de regio. We werken daarin samen met Hogeschool Leiden. Het gangmakerplatform is

vier keer per jaar en is bedoeld voor de 20 partners die op 22 maart 2022 getekend hebben voor de ambitie van de Alliantie Positieve Gezondheid ZHN, waaronder jullie.

Daarnaast hopen we dat jullie ook vanuit het Ouderenberaad het breed kijken naar gezondheid willen stimuleren, en het gedachtegoed van Positieve Gezondheid ook in andere organisaties en opleidingen willen uitdragen.

En misschien daarin een voorbeeld kunnen zijn door eigen ervaringen te delen en andere mensen uit je omgeving te bevragen. En wij denken dat jullie een behoorlijk bereik hebben met jullie achterban. Via mond-op-mondreclame, wijkkrantjes of jullie nieuwsbrief kan het gedachtegoed van Positieve Gezondheid zich verspreiden als een olievlek.



Eva van Steenberghe (Reos)
en

Ellen van Steekelenburg
(GGD Hollands Midden)



vormen een netwerkbureautje en zijn in 2022 de kartrekkers van de Alliantie. Zie ook [Fact sheet](#).

Het Ouderenberaad en de Alliantie Positieve Gezondheid

Op 22 maart 2022 heeft het Ouderenberaad – samen met vele andere partners – de 'pledge' van de Alliantie Positieve Gezondheid ondertekend. Waarom?

Basisgedachte van Positieve Gezondheid is dat gezondheid zoveel meer inhoudt dan het fysieke aspect en dat je in je leven ook geconfronteerd wordt met allerlei sociale en emotionele uitdagingen.

Zeker ouderen hebben op grond van hun leeftijd vaak te kampen met problemen op meerdere terreinen. Niet alleen op het gebied van lichamelijke

gezondheid, maar ook in sociaal en/of psychisch opzicht (eenzaamheid, neiging tot depressie, gebrek aan zingeving, beginnende dementie). Juist voor ouderen is een integrale benadering van hun problematiek, met een betere samenwerking van partijen uit verschillende disciplines, van belang. Niet vanuit aparte loketten, maar vanuit een samenhangend aanbod van zorg, welzijn, preventie, goede woonomstandigheden en voldoende participatiemogelijkheden. Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid vormt een prachtige basis om tot dit integrale aanbod te komen.

Als Ouderenberaad vinden wij het wezenlijk dat de stem van de doelgroep – in ons geval ouderen – een duidelijke plaats heeft in de ontwikkelingen van nieuwe initiatieven.



Ondertekening namens het Ouderenberaad door Margriet van Rees en Ariane van Santen

Het meest ideaal is, als hun stem het vertrekpunt vormt voor deze nieuwe initiatieven: waar lopen ouderen bijvoorbeeld zelf tegenaan, wat kan echt beter en hoe kunnen de aanbiedende partijen daar vanuit het begrip Positieve Gezondheid hun rol in nemen?

Daarom maken we graag deel uit van de Alliantie en hebben wij door ondertekening van de 'pledge' beloofd naar vermogen bij te dragen aan de doelstellingen.

Daarom maken we graag deel uit van de Alliantie en hebben wij door ondertekening van de 'pledge' beloofd naar vermogen bij te dragen aan de doelstellingen.

Het Ouderenberaad zal zijn boodschap – betrek de stem van de ouderen, neem hun behoeftes als

uitgangspunt voor nieuwe initiatieven – blijven uitdragen in de Alliantie. Samen kunnen we vast tot mooie plannen komen Positieve Gezondheid centraal te stellen in onze regio!

Margriet van Rees en Ariane van Santen

Overlijden Johan van Wijk

Op 18 maart j.l. is Johan van Wijk, lid van het Ouderenberaad, plotseling overleden. We wisten sinds kort dat hij ziek was, maar dat het zo snel tot een einde zou komen hadden we totaal niet verwacht. We verliezen in hem een fijne collega. Hij was integer, betrouwbaar, constructief, zonder kapsones, doelgericht, met kennis van zaken.

Binnen het Ouderenberaad was hij ruim elf jaar actief, onder andere als afgevaardigde naar de Raad van Ouderen en als lid van de werkgroep Zorg en Onderwijs. Hij had grote interesse in (het beleid rond) de zorg, hij trad op als vrijwilliger in een verpleeghuis en was lid van een viertal cliëntenraden. Van zijn ervaring en deskundigheid op dit gebied hebben we veel profijt gehad. Maar vooral ook was hij een buitengewoon vriendelijke man, die zich jarenlang vol energie heeft ingezet voor het Ouderenberaad. We zijn hem daarvoor dankbaar.



Uitdagingen dementie

Onder deze titel hield prof. dr. Wilco Achterberg op 4 april jl. in onze online lezingencyclus een presentatie over dementie.

De kans op dementie wordt groter naarmate je ouder wordt. Maar niet iedereen die ouder wordt krijgt dementie. Een duidelijk voorbeeld is Hendrikje van Andel, die 115 jaar (1890-2005) werd. Zij had haar lichaam ter beschikking van de wetenschap en daarbij bleken er bij haar geen afwijkingen te vinden

die je ziet bij mensen met dementie. Conclusie: dementie is niet alleen gerelateerd aan ouder worden.

Dementie is (nog) niet te genezen. Wetenschappers zien veranderingen in het brein, bijvoorbeeld dat bepaalde eiwitten zich ophopen in de zenuwcellen, waardoor deze kapot gaan. Artsen zijn in staat om de achteruitgang en de symptomen te vertragen maar kunnen dementie (nog) niet genezen. Daar ligt een grote uitdaging.

Het interessantste deel van deze lezing betrof het onderwerp 'pijn'.

Hoe kan je pijn signaleren bij mensen die dat niet kunnen uiten?

Aanvankelijk werd gedacht dat er minder pijn was bij mensen met dementie, omdat 'het brein kapot is' maar dat is een misverstand. Pijn wordt bij hen daardoor juist geactiveerd, maar ze zijn niet meer in staat dat aan te geven. Niet onderkende pijn is ook vaak oorzaak van probleemgedrag.

Maar hoe kan je pijn signaleren bij mensen die dat niet kunnen uiten? Ook dat is een uitdaging.

Traditionele meetinstrumenten om pijn te bevragen zijn sterk cognitief en dus niet bruikbaar. Ook zelfrapportage met behulp van emoticons (van smiley - geen pijn, tot heel droevig gezicht met tranen - extreme pijn) blijkt lastig. Daarom kan pijn beter opgemerkt worden via non-verbale signalen als gezichtsuitdrukking, lichaamsbewegingen en stemgeluiden.

Tenslotte vertelde Wilco Achterberg kort waarmee het Expertisecentrum Dementie Topaz zich bezig houdt, zoals onder andere met educatieve vakantie voor mensen met dementie en hun partners; daarvan liet hij ook een video-opname zien. Voor een uitvoeriger overzicht van de vele activiteiten en initiatieven van het centrum zie [Topaz dementie](#)

Daarna was er gelegenheid om vragen te stellen, onder andere over erfelijkheid, mogelijke toename van het aantal mensen met dementie en of het te voorkomen is met een gezonde levensstijl.

Het was een hele interessante en boeiende lezing, Wilco Achterberg spreekt duidelijk graag voor en met ouderen. Wie de lezing gemist heeft, en die graag alsnog volgt, dat kan: klik [hier](#).

Marianne van Brussel

Is het deMENTie of demenTIE?

Je hoort beide uitspraken, met klemtoon op de lettergreep MEN of op TIE, de laatste lettergreep.

deMENTie is de oudste vorm.

van Dale

In de *Grote Van Dale* uit 1950 komt het woord nog niet zelfstandig voor, het staat alleen onder *deMENTia* (Lat). Dat verklaart ook de klemtoon op MEN: overgenomen uit het Latijn.

Deze uitspraak past mooi in het rijtje van andere woorden met onbeklemtoond *-ie* (uit het Latijn) die voorkomen naast bijvoeglijke naamwoorden: *domiNANT* – *domiNANTie*, *eviDENT* - *eviDENTie* en zo dus ook *deMENT* – *deMENTie*.

De uitspraak *demenTIE* is jonger. De verandering is te verklaren uit analogie, een ontwikkeling op basis van overeenkomst met andere woorden. Het gaat dan om woorden die een ziekte aanduiden, zoals *afaSIE*, *allerGIE*, *leukeMIE*, *neuropaTHIE* met klemtoon op *-ie* (uit het Grieks), en in dat rijtje past *demenTIE*. Kennelijk is de betekenisovereenkomst (ziekte) de motor voor de overeenkomst in de vorm (klemtoon op laatste lettergreep).

Op grond van de herkomst uit Lat. *dementia* wordt *deMENTie* vaak als de (enig) juiste uitspraak gezien. Tot de editie 1999 neemt Van Dale nog alleen deze op, maar dat verandert. In die van 2005 komt zelfs als enige vorm *demenTIE* voor. Een druk later, in 2015, heet het 'klemtoon wisselt', en zo ook in de onlangs verschenen editie van 2022. Allebei goed dus.

Ariane van Santen

Honours Class Ageing and Vitality

Ook dit jaar is een groep studenten van februari tot en met april 2022 in de avonden aan de slag gegaan tijdens de Honours Class Ageing and Vitality, een keuzevak voor bachelor studenten waarvoor zij geselecteerd moeten worden. Het thema 'Hoe moet het Nederlandse zorgsysteem omgaan met de uitdagingen van een ouder wordende samenleving?', stond hierin centraal. Tijdens de cursus kwamen diverse experts uit het veld praten over verschillende onderwerpen, zoals vitaliteit, demografie, en hoe de zorg in Nederland georganiseerd wordt.

De studenten werden ook aan het werk gezet. Om meer te weten te komen over hoe het is om ouder te worden en welke beperkingen hierbij komen kijken, hebben zij ouderen geïnterviewd. Daarnaast hebben ze een avond zogenaamde *ageing suits* aan gehad, waarmee de omstandigheden van ouderen worden nagebootst. In die pakken moesten ze allerlei dagelijkse bezigheden uitvoeren, zoals koffie halen, in de drukte van het station de trein zoeken, en de roltrap trotseren.

Op basis van de colleges, de interviews en hun ervaringen met de *ageing suits*, bedachten zij binnen hun groepje een uitdaging waar ouderen mogelijk tegenaan lopen en waar ze graag een oplossing voor wilden ontwikkelen. Dit jaar waren dat eenzaamheid, gehoorbeperkingen, missend contact tussen generaties, en uitdagingen in de buitenomgeving. Studenten gingen individueel aan de slag met hun onderwerp en daarna konden ze hun ideeën in een co-creatie met ouderen (onder andere van het Ouderenberaad) aan hen voorleggen en samen verder ideeën ontwikkelen over hun innovatie.

De bedachte oplossingen varieerden van een huisdierenpension tot samen muziek maken, en van een gedeelde tuin in een verzorgingstehuis die zintuigen prikkelt tot een cursus voor artsen hoe ze kunnen communiceren met patiënten met gehoorschade. Op de laatste avond werd een

symposium georganiseerd waar de studenten hun innovatie presenteerden in een zelfgemaakte video met soms familieleden in de hoofdrol. In de zaal zaten medestudenten, docenten, opa's en oma's, en leden van het Ouderenberaad. Na elke video ontstond een leuke discussie en ideeën werden uitgewisseld. Al met al weer een geslaagde cursus!

Mara Jongeneelen

Junior docent en onderzoeker Master Vitality and Ageing

Blog Marianne van Brussel

Er staat een tweede blog op onze website: 'Het belang van kleinschalige woon -zorgvoorzieningen voor mensen met dementie in Nederland'.

Het is de Nederlandse vertaling van het blog geschreven om deelnemende landen van de mysupportstudy.eu een inkijkje te geven in het Nederlandse zorglandschap voor ouderen. Zie [Blog](#)

Een inclusieve samenleving voor ouderen

Online lezing woensdag 13 september 2022, 16.00-17.00 uur voor Netwerk Ouderenberaad door dr. Jolanda Lindenberg. Er volgt nog een uitnodiging, maar noteer vast de datum!

Uitbreiding redactie

Ruim voor de volgende aflevering (september) krijgen we een zeer welkome uitbreiding: Babette van Rheenen, junior docent V&A en ondersteuner van het Ouderenberaad komt de redactie versterken.

Colofon

Uitgave van 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