

Verslag van de 3^e bijeenkomst 'Langer zelfstandig thuis wonen; hoe dan?'

Door: Cliëntenraad van B.R.O.T. (Behandeling, Revalidatie en Ondersteuning Thuis)

Datum: woensdag 18 september 2024

Locatie: St. Barbara, Laverhof, Schijndel

1. Welkom en korte toelichting op het programma.

De voorzitter van de cliëntenraad B.R.O.T., mevr. Annie van der Ven, heet de ongeveer 90 cliënten, hun mantelzorgers en andere belangstellenden van harte welkom bij deze bijeenkomst. Deze cliëntenraad heeft als taak om de belangen van alle thuiswonende cliënten te behartigen.

Mevr. Van der Ven licht het programma toe.

Het thema vandaag is: **Positieve gezondheid**. Hoe kun je prettig oud zijn? Hier is geen oplossing voor, maar we kunnen wel delen en van elkaar leren. Zij nodigt het publiek uit om vragen te stellen en opmerkingen te maken tijdens en tussen de presentaties door.

2. Samen vooruit in toekomstbestendige zorg.

John Moolenschot, raad van bestuur, geeft in een presentatie aan hoe Laverhof hiermee om gaat.

- Ouderenzorg wordt in de toekomst onbetaalbaar.
- Het tekort aan personeel wordt steeds groter.
- Hoe gaan we kansen zien en oplossingen bedenken?
- *Publiek: kinderen moeten meer voor de ouderen gaan zorgen.*
- Er moeten keuzes gemaakt worden, bijv. meer techniek inzetten. Kijken waar wij invloed op hebben in het maken van keuzes.
- Volgens de statistieken komen er tot het jaar 2040 ca.1,8 miljoen 65-plussers bij.
- Het aantal mensen met dementie gaat meer dan verdubbelen doordat we ouder worden, terwijl er geen verpleeghuizen bij komen.
- Het aantal mantelzorgers vermindert doordat mensen langer moeten werken.
- Het aantal werkenden neemt af.
- Dus: de tekorten nemen toe en de vraag neemt toe.

Als Laverhof moeten wij ons voorbereiden. Wij willen een verbindende partij zijn die betrokken blijft bij de samenleving. Een partner die zich bezig houdt met deze maatschappelijke opgave. Hoe doen we dat?

- Wij geloven in vitale leefgemeenschappen, waar mensen ertoe doen.
- Naar elkaar omkijken en vroegtijdig problemen signaleren, bijv. m.b.t. gezondheid en mobiliteit.
- Ontmoeten is van wezenlijk belang.
- Kijken wat je voor elkaar kunt betekenen.

- Buurtverbinders faciliteren, zoals Butterfly Effect. In de tuin van St. Barbara gaat deze onderneming tiny houses bouwen waar mensen komen wonen die buurtverbinder zijn.
- Veel wijken hebben buurtverenigingen, kijken die ook naar elkaar om?
Publiek: in appartementen wordt eerder naar elkaar omgekeken dan in de straat. Het ligt eraan waar je woont. Het zou goed zijn als men bijv. meteen boodschappen meebrengt voor een buurvrouw, maar jongeren doen dat niet. Je moet 'grijs' zijn.
 Volgens dhr. Moolenschot is dit vraagverlegenheid; mensen durven niet te vragen. De vraag stellen is al een deel van de oplossing.
- Als Laverhof hebben wij GPS ontwikkeld:
 - * Gewoon zelf kijken wat kan
 - * Praktisch en slim (wat kunnen we inzetten om te helpen)
 - * Samen (met omgeving en professionele hulp).
- Begin op tijd: blijf bewegen, eet gezond, onderhoud sociale contacten, ga bij een vereniging.
- Leeftijdsbestendige woningen, kangoeroewoningen.
- Reablement: verloren functies weer gaan gebruiken. Zo lang mogelijk zelf dingen blijven doen.
- *Publiek: Laat een jonger stel tegen goedkopere huur wonen in een appartementen-complex voor ouderen; deze kan dan voor die oudere mensen zorgen.*
 Dhr. Moolenschot vindt dit een goed idee; hierover zouden we kunnen praten met woningcorporaties. Dit is bijv. ook het idee van het nieuwe project Wij-hoven, naast Annahof in Wijbosch. Maar het is ook een idee voor Veghel en Heeswijk.
- *Publiek: m.b.t. Fioretti en Kloosterkwartier: zorg dat het geregeld is als mensen er komen wonen. Bij Fioretti is het nu nog niet geregeld; in het activiteitscentrum is bijv. nog geen verwarming.*
- M.b.t. Praktisch en slim: er zijn veel zaken die zorgen voor handigheid en veiligheid. Met simpele dingen kan men al geholpen zijn, bijv. een slimme deurbel, verlichting.
- *Publiek: je moet wel blijven bewegen, bijv. lopen om de deur te openen en om naar een gezamenlijk koffie-uurtje te gaan.*
- Belangrijke tip is: blijf bewegen. Maar als het niet kan, dan zijn er veel slimme oplossingen. Er is bijv. een robot bij Laverhof, de Tessa, die hierbij kan helpen. Ook zijn er handige hulpjes om lang zelfstandig thuis te blijven wonen, zoals trap-verhogers, kalenders, sensoren, een speciale blikopener.
- In Den Bosch en in Oss zijn er T-Huizen, waar je die slimmigheden kunt gaan bekijken. Iedereen kan hiervoor gratis een afspraak maken via www.t-huiz.nl.
- De techniek gaat in de komende tijd ook mede een oplossing worden voor het personeelsprobleem.
- *Publiek: de techniek gaat te snel voor ons. Zelfs de ondertiteling op tv gaat te snel.*
 Volgens dhr. Moolenschot zie je wel dat de techniek steeds gemakkelijker wordt.
Tip cliëntenraad: Sinds vorige week is er voortaan een speciaal 'Journaal in makkelijke taal' om 17.00 uur op NPO1.





- Hoe dan? Samen.

Laverhof gaat echt een beroep doen op uw kinderen en het netwerk om te helpen, bijv. met schoonmaak, iets bakken, een gezelschapsspel. Voor het professionele gedeelte zijn wij er. Daarom: Samen. De zorgprofessional staat niet voorop, maar achteraan. U moet zelf veel doen en wij ondersteunen daarin.

Daar gaan we naar toe in de toekomst, omdat we het anders niet gaan redden!

- *Publiek: is het belangrijk om, nu je ouder wordt, een alarm om je pols te hebben, voor als er iets aan de hand is?*

Dit is heel individueel; dat ligt aan het eigen netwerk en aan

de klachten. Dit soort vragen kan gesteld worden aan de wijkverpleegkundigen van Laverhof.

- Concluderend:
 - * **We spreken zorg en ondersteuning af die echt helpt en past bij de situatie van een cliënt.**
 - * **We gaan uit van wat iemand nog wel kan, waar nodig met training, praktische tips, hulpmiddelen en/of zorgtechnologie.**
 - * **We stimuleren een gezonde levensstijl.**
 - * **We bieden de ondersteuning samen met mantelzorgers. We bespreken wie welke bijdrage kan leveren en hebben aandacht voor de ondersteuning van de mantelzorgers.**
 - * **We werken samen met andere organisaties die ondersteuning thuis leveren.**
 - * **We werken samen met welzijn, huisartsen, ziekenhuizen, gemeenten, GGD.**
 - * **We bevorderen het ontstaan van vitale leefgemeenschappen.**
- *Publiek: kunnen wij dan bij jullie terecht? Bijv. om te leren hoe je iemand moet vasthouden?*
 Er worden een aantal keren per jaar ADL-cursussen (algemene dagelijkse levensverrichtingen) gegeven, samen met andere VVT-instanties (verpleging, verzorging, thuiszorg).

Hierna sluit dhr. Molenschot zijn presentatie af met de toezegging:
 "We gaan graag in gesprek om samen oplossingen te verkennen".

Pauze.

3. De betekenis van positieve gezondheid.

Miriam van Tuijl en Julia de Werd nemen ons mee in het positief blijven:

- Wat houdt gezondheid eigenlijk in?
- Kunnen we daar zelf invloed op uitoefenen?
- Wat kan dat voor u betekenen?



Miriam van Tuijl is werkzaam bij het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) als beleidsadviseur leefstijl en preventie. Daarnaast is zij ook mantelzorger voor haar vader.

Gezond zijn is zoveel meer dan ziek zijn. Je moet vooral kijken naar wat je nog wel kunt.

Zij heeft onderzoek gedaan naar: 'Ben jij in staat om met alle fysieke en psychische problemen om te gaan?'. Mensen die er nog toe doen, zijn positiever. Dit heeft in de eerste plaats te maken met acceptatie. Je moet accepteren dat sommige dingen niet meer lukken. Focussen op wat wel lukt en kijken naar dingen die nog wel kunnen.

Om positieve gezondheid te meten, is een soort spinnenweb opgesteld met 6 pijlers:

- * lichaamsfuncties
- * mentaal welbevinden
- * zingeving
- * kwaliteit van leven
- * meedoen
- * dagelijks functioneren

Lichamelijke beweging: het is belangrijk om het zitgedrag te doorbreken. En te kijken hoe je het dagelijkse leven kunt gebruiken om te bewegen. Dit kan soms ook gewoon het huishouden zijn, dat is ook bewegen.

Hierna volgen enkele beweegoefeningen waar iedereen aan kan meedoen. **Tip: Op de website van het JBZ staan veel van dit soort oefeningen om thuis te doen.**



Valpreventie is belangrijk: bewegen om vallen of struikelen te voorkomen. Het is niet alleen belangrijk voor gezondheid en conditie, maar ook om herstel van alle spieren te bespoedigen. Vooral oefeningen ten behoeve van het hebben en houden van je evenwicht en oefeningen gericht op het behouden van spierkracht zijn nuttig. Ook om fit het ziekenhuis in te gaan en fit eruit te komen!

Het eten van eiwitten helpt ook om het herstel te bevorderen. Deze zitten in melkproducten, zoals melk en kwark, en in kip.

M.b.t. eenzaamheid: het is belangrijk om niet de perfectie na te streven. Uitspreken wat haalbaar en niet haalbaar is. Focus op positieve en nuttige manieren voor het aangaan van sociale contacten. Als je op een positieve manier contact maakt, krijg je dat terug.

Het belangrijkste thema voor positieve gezondheid is zingeving: zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid.

Hierna geeft Miriam het woord aan Julia.

Julia van Tuijl is specialist ouderengeneeskunde in opleiding bij het Radboud UMC. Zij vervolgt het verhaal over positieve gezondheid met:

Hoe gaan we dit in de praktijk brengen?

Het inzetten van positieve gezondheid levert veel winst op. Praktische stappen zijn:

- Invullen van het 'spinnenweb'. Achter in de zaal ligt hiervoor een formulier.
- Zodra dit ingevuld is, volgt het andere gesprek: Wat is voor u echt belangrijk?
- Dan wordt gekeken naar handelingsperspectieven. Is er iemand nodig om hierbij te ondersteunen, bijv. de arts?
- Een van de pijlers is: lichaamsfuncties. Met welke problemen daarin wil je aan de slag en wat willen we bereiken? Het is vooral belangrijk om dat gesprek te voeren met een arts of mantelzorger, maar de route wordt aangegeven door de oudere zelf.
- Voor alle ouderen is het belangrijkste: zelf de regie houden en niet afhankelijk worden van een ander.

Zijn er voorbeelden van klachten, waarbij we samen kunnen denken in oplossingen?

- *Publiek: een bezoeker heeft verschillende gezondheidsproblemen gehad. Hij is daar goed uit gekomen en blijft nog veel bezig.*

Volgens Julia is dat een **belangrijke tip: bezig blijven.**

- *Publiek: vervelend als de arts niets doet aan klachten en zegt: je moet er maar mee leren leven, je bent te oud om er iets aan te doen.*

Julia stelt voor om een praktijkondersteuner de problemen in kaart te laten brengen en

andere partijen erbij te betrekken, bijv. voor een hulpmiddel. Die ondersteuner kan de spin zijn in het spinnenweb.

Publiek: het is vervelend als je een uitslag telefonisch krijgt.

Julia herkent de frustratie. Volgens haar mag je bij slecht nieuws altijd vragen om dit fysiek te bespreken. Gewoon terugbellen. Er is geen arts die geen fysieke afspraak wil maken.

Tip: Op de website van CZ staat vermeld hoe je een bezoek aan de arts voorbereidt en welke vragen je kunt stellen.

Tip: Geef aan waar u in het dagelijkse leven tegenaan loopt. Daar kunnen soms oplossingen voor komen vanuit een andere hoek.

Tip: Naast elke arts staat ook een fantastische verpleegkundig specialist. Deze heeft vaak meer tijd om dergelijke vragen te beantwoorden. Blijf dit doen!

Julia vraagt om het spinnenweb te zien als een compleet plaatje. Zij stimuleert om dit thuis in te vullen en met de mantelzorger te bespreken.

Ouder worden betekent niet alleen maar achteruitgang; het kan ook winst opleveren.

4. Afsluiting.

De bijeenkomst wordt afgesloten door Mevr. Van der Ven, met dank aan de sprekers en alle aanwezigen voor hun komst.

Zij geeft aan dat men moet blijven zoeken naar mogelijkheden om het ouder worden goed te houden. Er zijn veel instanties waar men contact mee kan opnemen.

Publiek: bij Welzijn de Meierij kun je ook gemakkelijk binnenlopen met vragen; daar heb je ook veel aan.

Bij het naar huis gaan krijgt iedereen nog een attentie om te bewegen (weerstandsbandje) en er liggen formulieren om mee te nemen.