

Samen op weg naar een gezonde samenleving!

Het tweede webinar van **Platform Pouwer** in 2021 staat in het teken van **preventie**. Ruim 100 deelnemers luisterden geïnteresseerd naar de verhalen van Fons van der Lucht en de ouderen van de Ouderendelegatie Drenthe/Overijssel en namen actief deel aan de chatdiscussie. Karin Kalverboer directeur bestuurder van het Zorg Innovatie Forum en coördinator van Platform Pouwer begeleidde de bijeenkomst

Fons van der Lucht is socioloog, werkt sinds 1998 bij het RIVM en is sinds april dit jaar lector Healthy Ageing and Public Health aan de Hanzehogeschool Groningen. Fons van der Lucht vervulde verschillende functies op het terrein van publieke gezondheid en ging tijdens het webinar in op de noodzaak van preventie, iets wat hij een vak apart noemt.

Voorkomen is beter dan verzorgen, is de boodschap. Vitaal ouderen worden landelijk en regionaal steeds meer als een prioriteit gezien. Volksgezondheid is altijd in beweging. Kwetsbaarheid of wel broosheid(frailty) is de uitdaging van deze tijd. Mensen krijgen meer gezonde jaren erbij, maar er zijn ook meer mensen met één of meerdere aandoeningen gedurende deze jaren.



We worden gezonder en zieker tegelijkertijd. Door preventie en opsporing wordt er meer ziekte waargenomen.

Preventie voor ouderen is gericht op het bevorderen van gezondheid in plaats van voorkomen van ziekte. Focus op een gezonde leefstijl: voeding, bewegen, en sociaal actief zijn. Volgens Fons van der Lucht is het belangrijk om uit te kijken voor betutteling. Dit kan namelijk averechts werken. Voor ouderen is het lastig om te anticiperen op wat je te wachten staat, zeker wanneer je een gezonde vitale oudere bent

Het bereiken van ouderen

Ouderen bereiken is lastig, zeker bij mensen met een klein sociaal netwerk, lage ses of een migratie achtergrond. Het beste gaat dit via Ouderenbonden, regionale ouderennetwerken, zorgnetwerken in de wijk of locaties waar ouderen in de wijk samenkomen.

De tips

Fons van der Lucht raadt aan om preventie te koppelen aan sociaal samenzijn, sleutelpersonen in te zetten, te zorgen voor voldoende tijd, middelen en toegankelijkheid. Begrijpelijke communicatie is enorm van belang. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de volksgezondheid. Zij dienen gezond leven te bevorderen en te faciliteren, maar een gezonde leefstijl ligt bij de burgers zelf. Zonder te betuttelen moet er geprobeerd worden om mensen te stimuleren gezonde keuzes te maken.

Integrale aanpak

In de integrale aanpak ligt de focus niet alleen op leefstijl, maar ook op de andere factoren. Kijk bijvoorbeeld naar levensloop: voorgaand gedrag is determinant voor toekomstige gedrag, en heb aandacht voor omgeving en context.



Veel problematiek kent zowel belemmerende als bevorderende factoren, bijvoorbeeld het probleem met ondervoeding van ouderen. In de chat wordt geopperd dat er in verschillende gemeenten al op het thema ondervoeding actie wordt ondernomen. Dit soort initiatieven moedigt Fons van der Lucht enorm aan.

Dus werk samen met ouderen en betuttel mensen niet teveel. Rond preventie is het belangrijk om rekening te houden met diversiteit, over de juiste informatie te beschikken en een situatie creëren waarin gezonde keuzes gemaakt kunnen worden. Hierin is nog een lange weg te gaan, en er is zeker urgentie voor de inzet op preventie bij ouderen. Focus op bevorderen van gezondheid en vitaliteit. Voeding, bewegen en sociaal actief zijn, het adviseren en faciliteren daarvan. En doe dit alles vooral met de ouderen zelf!

Ouderen aan het woord

Onder de titel 'Maak je dromen waar' vertelden actieve ouderen van de Ouderendelegatie Drenthe/Overijssel over hun drijfveren. Preventie is veel meer dan het voorkomen van ziekte. Wat vinden ouderen belangrijk? Hoe zien zij gezondheid en hoe blijf je fit?

Theo Morskate uit Hengelo pleitte ervoor dat ouderen hun talent afstoffen. Benut je talent en blijf bezig, een vorm van gezonde preventie volgens Theo.

"Sommige pensionado's gaan achterover leunen, en komen daardoor misschien sneller in een isolement, worden eenzamer en kunnen sneller klachten ervaren. Blijf betekenis houden voor jezelf en de mensen om je heen. Iedereen heeft zijn eigen talenten, ga deze benutten!"

Tonia Wind uit Coevorden vindt het belangrijk dat ouderen drempels overwinnen. Volgens Tonia heeft iedereen wel iets waar je plezier aan beleeft. "Waar zit dat in voor jou, en waar kun (en wil) jij een maatschappelijke bijdrage aan leveren?" Ieder mens heeft iets anders nodig om betrokken te blijven en om een drempel te overwinnen. Zoek deze op, is het advies van Tonia. Betrokken zijn, en een bijdrage leveren is fijn!

In de chat wordt hierop ingehaakt door Geesje Nijhof. Geesje geeft aan dat het heel belangrijk is om aandacht te geven aan je eigen wensen en dan zelf te beginnen. Elke stap, hoe klein ook, kan het begin zijn van nieuwe sociale contacten en mooie activiteiten.

Ria van Loon uit Assen sprak over fit blijven. Voor Ria als o.a. oud-fysiotherapeut is dit een enorm belangrijk onderwerp. Fit blijven en bewegen zit in haar genen in gebakken.

Actief blijven is fijn zolang het kan, maar er is volgens Ria een beperkt aanbod voor mensen die minder mobiel zijn. “Nederland in Beweging kun je niet doen zonder twee goed werkende benen. Hiervoor zou een ander initiatief nodig zijn, het liefst een combinatie van geestelijke en fysieke fitheid.” Ria was bang om een pensionado te worden die alleen maar fietst, wandelt en musea bezoekt, en is daarom actief geworden in de Raad van Ouderen. Ze wil anderen aanmoedigen iets te doen dat buiten je comfortzone ligt. Hierbij haalt Ria de leus van Pippi Langkous aan: ‘Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel zou kunnen.’

Mieke Sol uit Westerbork vertelde meer over eenzaamheid, een thema dat enorm speelt rond ouderen, zeker tijdens de Corona-crisis. Eenzaamheid hoort ook bij ouder worden, maar wat kun je er zelf aan doen? In Midden-Drenthe is er een lokale eenheid die eenzaamheid aanpakt, zij brengen het blad *De Thuisblijver* uit, met een speciaal themanummer over eenzaamheid. Als jonge oudere is het volgens Mieke verstandig om hier preventief mee bezig te zijn en ervoor te zorgen dat je een netwerk opbouwt.

Het is Mieke’s droom dat er op het gebied van eenzaamheid cursussen komen waarin je leert hoe je een netwerk opbouwt. Haar tip is om je netwerk te bouwen rond verenigingen. “Denk niet ‘ik houd niet van bingo’, maar ga erheen vanwege de contacten. Ook zijn ontmoetingsmogelijkheden in de buurt van groot belang.” En als laatste tip geeft Mieke iedereen mee om online te gaan. Hiermee vergroot je je wereld!

Gerard Nordkamp uit Borne droomt van een effectieve beïnvloeding van beleid, in zijn verhaal over democratisch participeren. Gerard doet een aantal aanbevelingen, zoals het opbouwen van een goede en constructieve relatie met gemeenten. “Er zit veel kennis en expertise in adviesraden. Vraag gemeenten naar de plannen over bijvoorbeeld zorg en mobiliteit. Zorg voor goed contact met de achterban en met ouderenbonden.”

Gerard sloot zijn verhaal met een aantal woorden die belangrijk zijn voor ouderen: erbij horen, ertoe doen, en zingeving.

Bennie Schulte en **Egbert Knoeff**, beide actief bij de KBO-PCOB Overijssel vertelden waarom zij actief zijn in een ouderenbond.

Bennie uit Klazienaveen heeft zich bezonnen over wat hij wilde doen na zijn pensioen. Hij heeft brede interesses en werd gevraagd voor een ouderenbond. Hij koos ervoor om mee te gaan in deze nieuwe wereld. Nu is hij bijna 15 jaar lid van de KBO PCOB en heeft vanuit daar ook in raden, besturen en werkgroepen gezeten en natuurlijk is hij ook nog lid van de Ouderendelegatie. “Het kost veel tijd, maar het levert veel energie en vertrouwen in de toekomst op. Waar zou ik zijn zonder deze bezigheden?”

Egbert uit Zwartsluis is opgegroeid in een warm gezin en heeft daar meegekregen dat het belangrijk is om je talenten in te zetten voor de maatschappij. Hij heeft veel ervaring op mogen doen, onder andere in gemeenteraden. Toen Egbert met pensioen ging, stond de KBO PCOB op de stoep in Overijssel. Egbert is blij dat hij elke dag hierin actief mag zijn om mensen te stimuleren en in hun kracht te zetten. Daar wordt hij blij van. “Een voordeel is de gestructureerde bijeenkomsten waarin je mensen ontmoet. Zo heb je een groot netwerk, wat weer zingeving biedt. Dit geeft mij veel dankbaarheid en plezier.”

Gerda Schepers uit Deventer is het oudste lid van de Ouderendelegatie (84 jaar) en vertelde over gezond en vitaal blijven. Na pensionering heeft zij zich met name met maatschappelijke organisaties bezig gehouden. Het begint bij haar persoonlijke motieven. “Ik wens graag gezond en fit te blijven; ook op latere leeftijd. En dit doe ik door sociaal actief te blijven.” Als lid van de Adviesraad Sociaal Domein Deventer is Gerda ook actief bezig op het gebied van woonvormen voor ouderen.

Daarnaast vindt ze het heel belangrijk om sociaal en fysiek actief blijven. Zelf koken en boodschappen doen, meedoen Nederland in Beweging, en bijvoorbeeld wandelen. “Ook is in contact blijven met je naaste burens belangrijk.” Gerda merkt wel op iedereen door de Covid beperkingen minder fysiek is geworden, en hoopt dat hier snel een einde aan komt.

Jitro Ubro voorzitter van de Seniorenraad Zwolle was aan het woord over bruggen bouwen tussen culturen. “Als mensen elkaar niet begrijpen komt gezondheid en veiligheid in het gevaar. Lokale overheden moeten zorg dragen voor een geordende samenleving, en dat mensen elkaar accepteren zoals ze zijn. Accepteer dat de buurman een andere achtergrond en leefstijl heeft dan jij zelf.” In Zwolle is recentelijk op basis van de agenda sociaal en waardig ouder worden een eigen visie en missie ontwikkeld. Zelf denkt Jitro dat het belangrijk is om de samenhang te versterken en hierbij gebruik te maken van een sleutelfiguur. “Zonder zo’n figuur kom je niet binnen bij bepaalde groepen.”

In de chat bevestigt Theo Boiten dat. “Contextgeboden en cultuursensitieve benadering van migrantengroepen is essentieel om hen laagdrempelig te kunnen helpen!”

Anjo Geluk spreekt over intergenerationeel leren en het belang van sociaal actief blijven. In het Noorden is er een groot netwerk van ouderen die vanuit de Denktank 60+ Noord actief betrokken zijn bij onderwijs. Er zijn vaste groepjes van ouderen die studenten helpen met hun stages, onderzoeken en opdrachten. Zij worden door MBO en HBO scholen en Universiteiten benaderd wanneer het nodig is. “Om als oudere hieraan deel te nemen heb je geen onderwijservaring nodig. Met enthousiasme om met jongeren samen te werken, kom je een heel eind. De samenwerking tussen jong en oud is goud!

De bijdrages van de actieve ouderen werden door alle deelnemers met veel enthousiasme ontvangen. Maak gebruik van je krachten en talenten. Er is een grote diversiteit, iedereen heeft andere talenten, en die mogen er zijn!

Het eerstvolgende webinar van Platform Pouwer met als thema ‘Financieel veilig’ is op 18 juni. Op 8 oktober vindt de Regiotour Drenthe/Overijssel plaats. Meer informatie hierover volgt later.

Houd www.platformpouwer.nl in de gaten voor meer informatie!

Ook af en toe uw mening geven over thema’s die ouderen raken? Word dan lid van onze Digitale Ouderenraadpleging, en ontvang eens per twee maanden een online vragenlijst. Lid worden kan hier: www.platformpouwer.nl/meedenken