

Ouder worden doe je samen

**Senior Zelf aan Zet!
Bewustwording!
Emancipatie?**

*Zo lang mogelijk, zo
zelfstandig mogelijk leven
met een hoge kwaliteit!*

Wat kan ikzelf
doen?

pcob
Gemeenschappelijk actief

over morgen



senioren
KB•VERIJSEL

Zonder radicale wijziging van beleid en de daarbij horende acties, stevenen we vanwege de vergrijzing en de ontgroening in onze samenleving af op een ramp in slow motion!

Daarom wil ik een bijdrage leveren om waar mogelijk een crisis te voorkomen bij Senioren thuis.

Door het vergroten van de bewustwording bij Senioren, bij adviseurs en beleidsmakers en bij bestuurders.

Ik ben Peter Weda, opgeleid en een leven lang gewerkt in de gezondheidszorg en met name in de ouderenzorg.

Ouder worden komt met gebreken, wat kunnen we zelf doen om ongelukken te voorkomen?

Hoe kijkt de samenleving naar de senior in deze complexe wereld?

- De dubbele vergrijzing als probleem? Of het gevolg van onze welvaart?
- De stijgende zorgkosten vanwege de hoge zorgconsumptie ?
- De geringe doorstroming op de woningmarkt vanwege de Senior die ...
- De hoge pensioenkosten...

- Of

- De senior met een positieve bijdrage aan de samenleving door!
- Het vele vrijwilligerswerk,
- Oppas-oma en opa,
- Mantelzorger, solidair en behulpzaam in de buurt,
- Economische factor als investeerder en als consument

- WAT DOEN SENIOREN OM DEZE BEELDEN TE BEINVLOEDEN?

Welk beeld heeft de senior van zichzelf?

Ik heb niet de antwoorden maar ik wil wel prikkelen:

De Senior : Genietend van de welverdiende rust na een werkzaam leven?

De Senior : Als toeschouwer, met opmerkingen als vroeger was alles beter?

De Senior : Actief deel blijven nemen als lid van de samenleving?

De Senior : Meepraten, meedoen en mee beslissen?

De Senior als kritische consument of als actief lid van de samenleving ?

Welk effect hebben de keuzes die wij maken ?

Op ons gedrag, op onze positie in de samenleving?

Op de beeldvorming, de Senior als optimist, als betweter of als klager?

Welke beelden bepalen de politieke keuzes bij het praten en beslissen over of met de senior?

Wat kan ikzelf doen en of samen met anderen?

Wat doen de bonden voor senioren?

1

WOZO programma

Landelijk project van met ministerie van VWS en van Volkshuisvesting

Het organiseren van gezellige bijeenkomsten
Belangenbehartiging van Senioren
Dank aan het bestuur dat ik hier mag zijn!

2

Senioren Zelf aan Zet

Landelijk project in samenwerking met vier andere provinciale bonden

3

Ouder worden doe je samen

Project dat in provincie Overijssel met de lokale afdelingen wordt uitgewerkt

Bij al die drie genoemde programma's speelt de vraag?



Hoe wil ik graag oud worden?

Wat kan ikzelf daaraan bijdragen?

Wat kunnen wij samen doen?

Praat vandaag over morgen!

Mijn antwoord op die vraag
deel ik graag met u.

Hoe wil ik oud worden?

Voor mijzelf weet ik dat wel.

Ik ben nu 72 jaar, gezond en sta actief in het leven.

Graag wil ik nog 10 tot 20 jaar in goede gezondheid blijven leven.

Zolang mogelijk samen met Erna mijn vrouw zelfstandig niet afhankelijk blijven wonen.

Van betekenis zijn voor anderen en een beetje genieten en gelukkig zijn

Graag wil ik de ontwikkelingen van onze kinderen en kleinkinderen zolang mogelijk blijven volgen.

Wat kan ik daar zelf aan doen? Bewustwording en acties!

BEWUSTWORDING wat is gezondheid en wat kunnen we zelf doen om deze te bevorderen?



Fysieke gezondheid,
bewegen is leven



Sociale gezondheid, de
mens is een sociaal wezen



Maatschappelijke gezondheid, wat is
mijn bijdrage aan de samenleving?

BEWUSTWORDING PERSOONLIJKE SITUATIE



*Fysieke gezondheid
en ouder worden*

Problematiek

- Afnemende zintuiglijke kwaliteit
- Verminderde spierkracht, coördinatie, mobiliteit
- Dalende vitaliteit, energieniveaus
- Toenemend risico op ziekte, beperkingen

Preventieve maatregelen

Wat kan ik zelf doen?

- Gezonde voeding, beweging essentieel
- Positieve stimuli voor cognitieve, sociale welzijn

Kansen

- Verbetering levensstijl
- Matig alcohol
- Niet roken
- Het lijf blijft trainbaar!

BEWUSTWORDING PERSOONLIJKE SITUATIE



*Sociale gezondheid en ouder
worden*

Problematiek

- Minder sociale netwerken door verlies van werk en nevenfuncties
- Toename alleenstaanden door overlijden partner, vrienden en familie (+60.000)jr.
 - Eenzaamheid en rouwverwerking
- Toenemende behoefte aan ADL ondersteuning

Preventieve maatregelen

- Aangaan en onderhouden van contacten, fysiek en digitaal.
- Dragen en nemen van verantwoordelijkheid, betekenis geven aan een zinvol bestaan

BEWUSTWORDING PERSOONLIJKE SITUATIE



*Maatschappelijke gezondheid en
ouder worden*

Kansen en uitdagingen

- Het verzilveren en benutten van kennis en ervaring van de senior, zet je in als vrijwilliger.
- Oppas opa/oma of adoptie opa/oma
- Neem actief deel aan de samenleving door lid te zijn van een vereniging of bond!
- Senior als economische factor door consumptie en of investeringen.
- Het moet anders, het kan anders!

Negatieve factoren

- Een te grote, niet aangepaste woning met veel onderhoud
 - Een te grote tuin met idem onderhoud
 - Een woning in een omgeving zonder openbaar Vervoer
 - Vermindering zelfregie door complexer wordende samenleving en de toenemende digitalisering
 - Afnemend inkomen vanwege het verlies van een partner en het (niet) indexeren van pensioen en AOW.

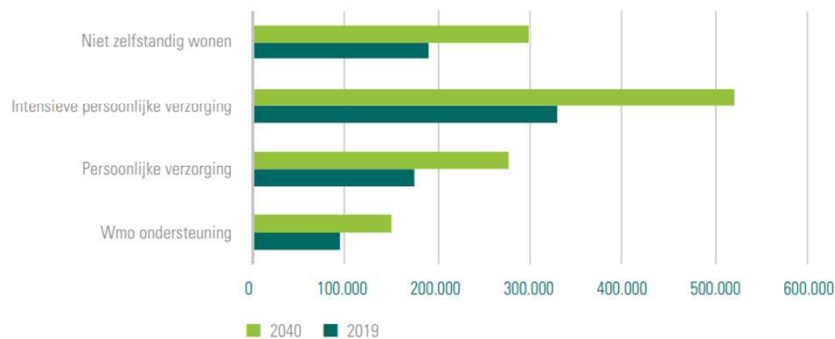
BEWUSTWORDING HUIDIGE SAMENLEVING

In welke wereld leven wij? En de invloed daarvan op ons leven?



BEWUSTWORDING HUIDIGE SAMENLEVING Waar gaat het over?

Ontwikkeling aantal 65+ en de zorgvraag



2019

2040

Toename 1.377.000 inwoners
ouder dan 65!

Zorgvraag tussen 2019 en 2040 neemt
op alle gebieden toe!

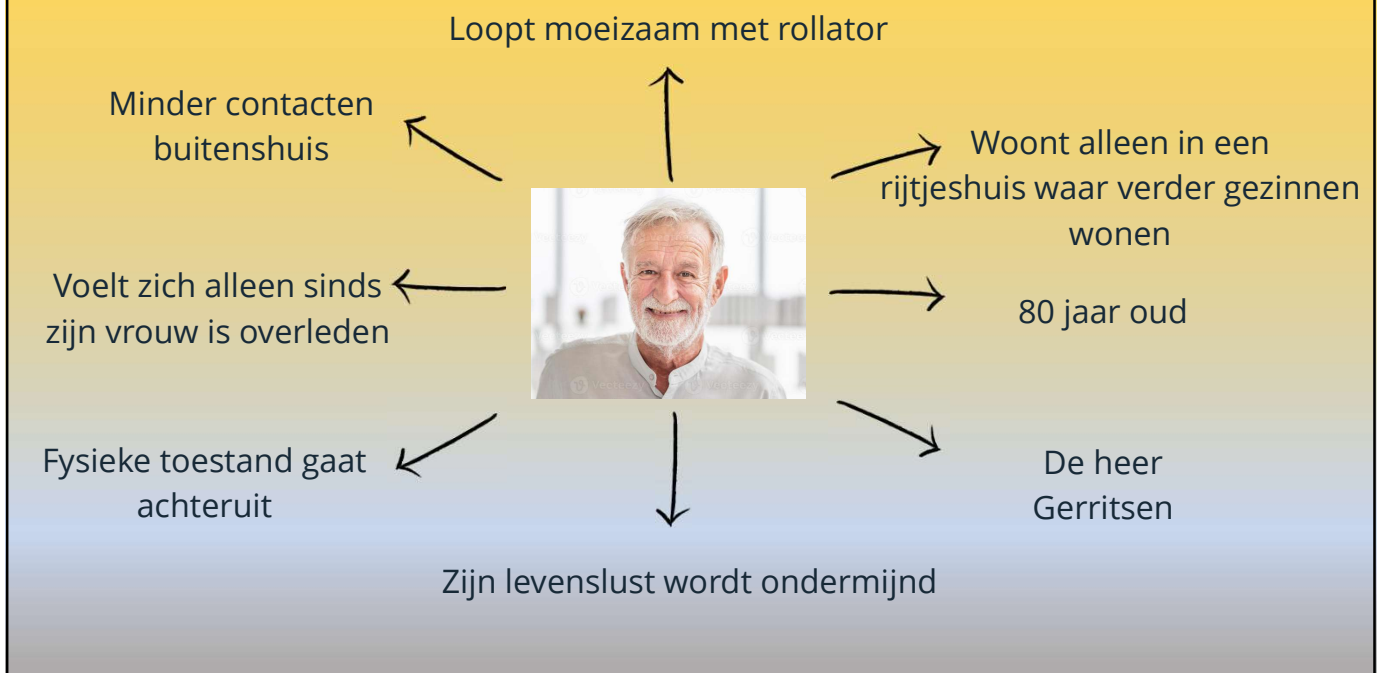
Bron: <https://www.anbo.nl/sites/default/files/content-files/20220118%20ABN%20Amro%20rapport%20seniorenwoningen.pdf>

BEWUSTWORDING HUIDIGE SAMENLEVING

- Het aantal 65 plussers in Overijssel, is in afgelopen 20 jaar gestegen van 154.000 naar 246.000.
- In 2040 is 1: 4 inwoners 65+ en van alle 65+ zijn 1:3 80+
- Na 75+ komen gebreken, na wegvallen partner, binnen 1 jaar zorgvraag.
- Alleenstaande 75+ nu ruim 600.000 en stijgt tot 1,2 miljoen in 2050 (NLD)
- Op dit moment van alle werkenden 1:7 in de zorg, bij ongewijzigd beleid 1:3
- Het aantal mensen met Dementie in Overijssel stijgt! op dit moment: 19.000 ,in 2040 is dit aantal 33.000 (daarvan 1:7 = man en 1:3=vrouw
- **94%** van de Overijsselse ouderen woont zelfstandig
- **50%** van de oudere inwoners van Overijssel woont in een ongeschikte woning
- **80%** van de 55+'ers denkt thuis te blijven wonen als ze ouder worden
- **70 tot 90%** van de ouderen verhuist liever niet!

Bron: <https://samenwerken.langzultuwonen.nl/de-dubbele-vergrijzing-van-overijssel-in-kerncijfers/>

CASUS



DIALOOG

- Hoe kijk jij tegen deze situatie aan als jij de heer Gerritsen zou zijn?
- Wat zou je doen of waar zou je behoefte aan hebben?
- Wat kun je nu doen, voorzorgen, voorzijn?
- Wat zou jij doen als jij als buur in de straat zou wonen waar de heer Gerritsen woont?
- Waar zou de heer Gerritsen op kunnen terugvallen in de wijk/regio?
- **HET MOET ANDERS, HET KAN ANDERS, samen anders!**



VRAAG?

Heeft u ook een elektrische fiets?

Draagt u ook een helm als u de E- fiets gebruikt?
De geschiedenis van de plicht van het dragen van de valhelm voor bromfietrijders.



**Wat kan ikzelf doen?
Een helm dragen!**



Tijd voor een kopje koffie.

Bedenk wel: zuur maakt ziek en vrolijk gezond

“Een onsje welzijn scheelt een kilo Zorg”

Vragen aan ervaringsdeskundigen:

Wat doe je of heb je gedaan om je voor te bereiden op het ouder worden?

Wat op het gebied van het wonen?

Wat op het gebied van je sociale contacten?

Wat doe je om het lijf soepel te houden?

Hoe staat het met je digitale vaardigheid?

Zijn er grenzen aan wat jezelf kunt doen? En durf je dan om hulp te vragen? Wanneer is professionele hulp noodzakelijk?

DOEL VAN DE OVERHEID Bewustwording van senioren dat het anders moet en anders kan! **WOZO**

Het WOZO programma van het ministerie van VWS is in een brede maatschappelijk beweging die een omslag wil faciliteren in de organisatie van het Wonen, de Ondersteuning en Zorg voor Ouderen

De norm wordt: Zelf als het kan; Thuis als het kan; Digitaal als het kan

5 actielijnen:

- Samen vitaal ouder worden
- Sterke basiszorg voor ouderen
- Passende Wlz-zorg
- Wonen en zorg voor ouderen
- Arbeidsmarkt en innovatie



BEWUSTWORDING

WAT VRAAGT DE OVERHEID van ons,
van iedereen in de samenleving ?

Het vergroten van de zelfredzaamheid

Het verminderen van de zorgconsumptie

Het realiseren van gewenste woon/zorg oplossingen voor ouderen

Het versnellen van de doorstroming in de woonketen



Senior Zelf aan Zet, heeft u een plan?

Heeft jouw plan een **positief effect** op het **welbevinden** van ouderen?



KANSEN EN UITDAGINGEN VOOR DE SENIOR

Bewustzijn
woon/leefsituatie

risico-preventive

Leefstijl

Woonomgeving
voorzieningen

Zingeving en
Zinbeleving

Digitale hulpmiddelen voor veiligheid
sociale contacten **voorzorgcirkels** en
gezondheid

Beugels in sanitair
ontrommelen (**woonscan**)

Aandacht voor
voeding en vocht,
bewegen is leven

Minder alcohol/tabak

Leefbaarheid woonomgeving
winkels,

Openbaar Vervoer

Sociale contacten
stimuleren, lid zijn van
een vereniging of bond.



VRAAG:

Heeft u dat ook, dat u s'nachts wel eens uit bed moet?

Plintverlichting

Wist u dat in Nederland iedere **5 minuten** iemand van 65+ wordt opgenomen op de spoedeisende hulp vanwege een ongeluk of valincident?

Heeft u een plintverlichting thuis?

Wat kan ikzelf doen?

CASUS



DIALOOG

- Heeft u in en rondom uw woning belemmeringen ? En wel eens nagadacht om die te verwijderen?
- Praktijkcasus 3 leermomenten, kelder, dak en fiets
- Op wie kunt u allemaal een beroep doen voor de alledaagse dingen?
 - Wie vervoert u als dat nodig is?
- Is er een alternatief voor de activiteiten van uw dagelijks leven?
- Bij wie kunt u uw verhaal kwijt?
- Lukt dit ook maandenlang?
- En lukt het u om dit ook echt aan anderen te vragen?



DIALOOG

- Welke ondersteuning of advies is er in uw woonplaats en woonwijk?
 - Maakt u daar ook gebruik van?
 - Welke ondersteuning wordt gemist?
- Wat zou voor u het allerbelangrijkste zijn?

Heeft u wel eens nagedacht over aanpassing of verbouw van uw woning of het splitsen van uw woning? Of aan verhuizen?

Over een mantelzorgwoning of een pre-mantelzorgwoning?

Staat u al ingeschreven bij een woningbouwcorporatie?

De provincie Overijssel heeft €10. miljoen beschikbaar voor zorggeschikte en geclusterde woningen. Kansen voor overleg!

De provincie Overijssel heeft €1. miljoen beschikbaar voor advies en begeleiding.



SENIOR ZELF AAN ZET, HET MOET ANDERS, HET KAN ANDERS!

Een project van de landelijke senior bonden samen met de maatschappelijke organisaties: een doorlooptijd van 2 jaar van bewustwording van de tijd waarin we leven verdieping van gerichte thema's en de realisatie van initiatieven om zo lang mogelijk zelf voorziend te zijn

HOE DAN?

Gericht op de bewustwording bij senioren en de maatschappelijke organisaties:

- *de woon-situatie, de omgeving en de leefsituatie van senioren, (woonscan)
- *de vaardigheid op het gebied van zelfzorg en samenzorgen (voorzorgcirkels)
- *de vaardigheid op het gebied van de digitale hulpmiddelen

De oplossingen gaan uit van solidariteit tussen mensen onderling, wat kunnen we samendoen? (tussen de verschillende generaties)

Vraag naar oplossingsgerichte acties op basis van co-creatie tussen maatschappelijke organisaties en de senior (overheid, corporatie, welzijn en zorg)

Ik hoop dat ik u aan het denken heb gezet om samen tot actie te komen!

VRAGENLIJST



Bedankt voor de aandacht!

Tijd om de vragenlijst in te vullen en
overleg met degene die naast je zit!

