Nieuwsbrief Ouderenberaad Zuid-Holland Noord

Praat mét ouderen, niet óver

Jaargang 5, nummer 4 |september 2025

Welkom

Dit is jaargang 5, nummer 4 van de *Nieuwsbrief Ouderenberaad ZHN*.
In dit nummer:

- Behandelbeslissingen bij ernstige ziektes.
- Advies verzorgingshuis nieuwe stijl RvO.
- Promotie Annemarie Moll.
- Oproep Masque2 onderzoek.
- Heidag Ouderenberaad.
- Agenda en Nieuws
  . Uitnodiging *Laatste Hulp Cursus.*
  . Bijeenkomst *Dag van morgen.*
  . Leeratelier positieve gezondheid.
  . Nieuwe website.

Beslissingen over de behandeling bij ernstige ziektes.

Wat willen ouderen zelf als ze ernstig ziek zijn en verschillen ze daarin onderling?
Dit onderzoek naar de behandelwensen en -doelen van ouderen maakte deel uit van een groter landelijk onderzoek, de zoge-naamde COOP studie (Covid-19 Outcomes in Older Patients – studie).

Het deelproject is uitgevoerd door het LUMC, en leden van het Ouderenberaad en van ons Netwerk zijn erbij betrokken geweest. Arts-onderzoeker en promovenda op deze studie Veerle van de Klei heeft presentaties voor ons gehouden. Enkelen van ons, waaronder Margriet van Rees, zaten in de algemene adviesraad van de grote studie.

Wat vinden ouderen belangrijk als ze ernstig ziek worden?

87% wegblijven uit het verpleeghuis
84% onafhankelijkheid behouden
83% kwaliteit van leven behouden

Het resultaat wijst op een grote overeenkomst in de persoonlijke behandeldoelen.

Deze percentages gaan over alle 70-plussers uit het onderzoek. Anders dan verwacht was er geen verschil tussen de groepen fitte ouderen, mild kwetsbare en erg kwetsbare ouderen. Het resultaat wijst op een grote overeenkomst in de persoonlijke behandeldoelen, dat een soort kompas is voor de gezamenlijke besluitvorming van arts en patiënt.

Wel geven individuele ouderen andere invullingen aan het 'gezamenlijke kompas'. Zo is onaf-*hankelijkheid* voor de ene persoon het 'thuis blijven wonen' maar voor iemand anders kan onafhankelijk zijn betekenen: 'het (in het verpleeghuis)zelf de planten water geven'.
Kortom: het is essentieel dat arts en patiënt met elkaar het persoonlijke behandeldoel bespreken: het individuele kompas, dat richtinggevend moet zijn voor de te maken keuzes.

Heel interessant is ook dat slechts 31% van alle deelnemers als belangrijkste noemt: '(langer) blijven leven'. De onderzoekster constateert dat er een cultuuromslag nodig is. Dokters zijn opgeleid om te genezen, maar moeten zich niet standaard richten op verlenging van het leven. Essentieel is dat zij met de patiënten het gesprek aangaan over hun persoonlijke, individuele invulling van het gezamenlijke kompas

In een korte video op YouTube legt Veerle van der Klei de belangrijkste resultaten toe.
Hier ook een link naar de wetenschappelijke Engelstalige publicatie van deze resultaten.

AvS

Van verzorgingshuis naar geclusterd wonen

Onder deze titel heeft de Raad van Ouderen in juni een advies uitgebracht in reactie op een verzoek van (destijds) minister Agema van VWS. Hoe zou een nieuwe woonvorm eruit zien, bedoeld als de moderne vervanging van de verzorgingshuizen die in Nederland verdwenen zijn?

Zij wilde het advies heel graag voor de zomer hebben zodat ze het kon betrekken bij de plannen die ze in het najaar naar de Tweede Kamer wilde sturen. Op het moment van aanbieden was het kabinet echter al gevallen.

> *Meer dan 75% gaf aan grote behoefte te hebben aan een verzorgingshuis nieuwe stijl.*

Bij het opstellen van dit advies hebben we uw hulp goed kunnen gebruiken. Op de enquête, die we in februari jl. onder de lezers van onze Nieuwsbrief hadden uitgezet, hebben we 116 reacties gekregen. Van hen was 80% 70 jaar of ouder. Meer dan 75% gaf aan grote behoefte te hebben aan een verzorgingshuis nieuwe stijl en er zelf ook graag te willen gaan wonen. Onze dank daarvoor.

In het advies staat centraal de vraag of er behoefte is aan een herintroductie van het verzorgingshuis. De RvO onderkent dat er een kloof is in het huidige aanbod tussen thuis en het verpleeghuis. Kwetsbare ouderen hebben grote behoefte aan geclusterde en beschutte woonvormen met hierin geïntegreerde zorg en welzijn. Kenmerken van geclusterde woonvormen zijn: een eigen appartement met voldoende privacy en behoud van eigen regie, gemeenschappelijke ruimtes, betaalbaar, zonder ingewikkelde toegangseisen en met flexibele bereikbaarheid van zorg en welzijn. Daarbij moet de woonvorm het omzien naar elkaar faciliteren en stimuleren. De rijksoverheid moet de vele partijen die erbij betrokken zijn, stimuleren en faciliteren. De urgentie is hoog. Dus: alle hens aan dek!

Op de website van de RvO en op onze eigen website staat de volledige tekst van het advies.

Maria Groenewegen, Lid Ouderenberaad
en Raad van Ouderen

Geneeskundestudenten voorbereiden op de zorg voor oudere patiënten.

Het aantal ouderen neemt toe en daarmee ook het aantal kwetsbare oudere patiënten. Álle toekomstige artsen zullen te maken krijgen met de zorg voor deze groep. Hoe bereid je geneeskundestudenten daarop voor in hun opleiding? Dat is het onderwerp van het proefschrift dat Annemarie Moll in juni in Leiden verdedigde: Towards appropriate care in old age medicine.

Wat voor een dokter hebben ouderen nodig?

Voor een adequate opleiding moet je weten wat ouderen verwachten van een dokter. Annemarie

Moll heeft met leden van het Ouderenberaad en van ons Netwerk interviews en focusgroepen gehouden over wat ze een goede dokter vinden. Daaruit kwamen de eigenschappen van de 'ideale' dokter naar voren. Die dokter is zorgzaam, betrokken, geduldig én eerlijk.

Dokter zijn voor de oudere patiënt is echt iets anders dan dokter zijn voor een jongere patiënt (stelling 6).

Om deze houding te waarderen hoef je geen oudere te zijn, maar deze deelnemers gaven in de gesprekken zelf aan welke behoeftes wel degelijk gerelateerd zijn aan hun leeftijd. Hun medische situatie is complexer, ze worden kwetsbaarder en afhankelijk van hulp. Dan hebben ze een arts nodig die op de hoogte is van hun sociale situatie, en mede gezien hun ervaring, respectvol met hen omgaat, op basis van gelijkwaardigheid. Ze hebben behoefte aan continuïteit van de zorg, en duidelijkheid en perspectief.

Hoe moet de geneeskundeopleiding daarvoor worden ingericht?

De toekomstige dokters moeten niet alleen beschikken over kennis en vaardigheden, maar ook over een juiste houding om goede zorg te bieden aan de oudere patiënt. Zij moeten een passende zogenaamde *professionele identiteit* ontwikkelen.

Elke geneeskundestudent dient opgeleid te worden in de context van de ouderengeneeskunde buiten het ziekenhuis (stelling 5).

Dat kan niet louter binnen de gemeenschap van het ziekenhuis, die in belangrijke mate is gericht op diagnose – behandeling – genezing.
Voor oudere kwetsbare patiënten is genezing niet altijd mogelijk, en zijn kwaliteit van leven, zelfstandigheid en verlichting van lijden belangrijk(er).

Daarom moeten studenten tijdens hun geneeskundeopleiding oudere patiënten ervaren en leren kennen. Dat betekent: het ziekenhuis uit, voor stage en coschap naar het verpleeghuis en de huisartsenpraktijk.

Annemarie Moll is Specialist Ouderengeneeskunde en zal in haar huidige functie van Hoofd SOOL (Specialisme Ouderengeneeskunde Opleiding LUMC) een belangrijke bijdrage blijven leveren aan de ontwikkeling van de professionele identiteit van artsen voor de oudere patiënt.

AvS

Heidag Ouderenberaad

In mei hielden we in het Dorpshuis Oegstgeest een *heidag* of *heisessie*. We spraken in een informele sfeer over de vraag wat we goed doen en wat er beter (anders) kan.

van Dale **heisessie**
bijeenkomst waarbij management of medewerkers van een organisatie buiten de vertrouwde werkomgeving in een informele sfeer vergaderen, m.n. over onderwerpen die de dagelijkse praktijk overstijgen

Goed

Er gaat veel goed: de samenwerking binnen ons Ouderenberaad, met de partners en de Raad van Ouderen. De gesprekken met jonge mensen in het onderwijs geven energie en we doen kennis en ervaring op over wat belangrijk is voor welzijn en zorg van ouderen. Ook hebben we met ons Netwerk een platform van betrokken ouderen, die we kunnen informeren via de Nieuwsbrief en die we bijvoorbeeld door middel van enquêtes, kunnen vragen naar hun mening over relevante thema's.

Kan beter

Onze zichtbaarheid zou nog wel vergroot mogen worden. We willen heel graag de doorstroming binnen ons Ouderenberaad bevorderen en ons gezelschap uitbreiden met jonge(re)

ouderen/senioren (vanaf 60 jaar). Ook is onze samenstelling helaas geen afspiegeling van de diversiteit in de samenleving.

We willen heel graag ons gezelschap uitbreiden met jonge(re) ouderen/senioren

Er werd geconstateerd dat we minder zouden kunnen afwachten en meer zouden kunnen initiëren

Voorzitter Ouderenberaad prof. Jacobijn Gussekloo

Ook dat we op nogal wat fronten versnipperd bezig zijn; dat themagericht werken wenselijk zou zijn, waarbij we de focus scherp moeten houden.

Focus 2025-2026

We hadden een hele brede discussie, waarin vele onderwerpen de revue passeerden. In de discussie werd de zorgzame wijk/buurt benoemd als overkoepelend thema voor de komende periode. Dit onderwerp moet verder uitgewerkt worden en niet alles wat we doen past daaronder. Maar het biedt ook veel perspectieven: van voorwaarden voor langer thuis wonen tot nieuwe woonvormen ter vervanging van de verdwenen verzorgingshuizen. Welke rol kan de wijk, als geheel van bewoners en professionals vervullen? Hoe kunnen onderwijs en onderzoek de noodzakelijke veranderingen ondersteunen en zelfs initiëren?

Kortom: er is werk aan de winkel en we hebben er zin in.

AvS

Kan je met sensoren in een sok stress voorspellen bij gezonde ouderen?

In het MASQUE2-project onderzoeken wij of een sok met sensoren stress kan voorspellen bij gezonde ouderen van 65+. Dat wordt gemeten aan de hand van zweet en is eerder getest op volwassenen onder de 65. Omdat de zweetreactie verandert als mensen ouder worden, willen we nu onderzoeken of de sok ook stress kan herkennen bij ouderen.

Het uiteindelijk doel is om de sok te gebruiken in het verpleeghuis bij mensen met dementie. Zij kunnen niet altijd zelf aangeven dat zij stress ervaren.

Door de sok te gebruiken in het verpleeghuis bij mensen met dementie hopen we stress bij hen te kunnen herkennen.

Wanneer oplopende stress niet op tijd herkend wordt, kan dit leiden tot onbegrepen gedrag. Met het inzetten van de sok hopen we in de nabije toekomst dit gedrag te kunnen voorkomen en zo de kwaliteit van leven van personen met dementie te verbeteren.

Loek Wheeler en Esmee Adam

Bij het opzetten van ons onderzoek hadden we overleg met het Ouderenberaad. We hebben van enkele leden adviezen gehad, bijvoorbeeld over de informatie aan proefpersonen. Loek Wheeler heeft meegedaan aan de informatie- en wervingsvideo over de MASQUE2-studie.

Op dit moment zoeken we gezonde ouderen die mee willen doen aan deze studie. U kunt mee doen als u 65 jaar of ouder bent, in relatief goede gezondheid verkeert en 5 minuten achter elkaar kunt lopen.

U kunt niet meedoen wanneer u een aandoening of ziekte heeft (bijvoorbeeld aan het hart) waardoor het opwekken of meten stress niet wenselijk is.

We vragen deelnemers naar het LUMC te komen om daar gedurende 2 uur een aantal taken uit te voeren die milde stress oproepen. Deelnemers krijgen na afloop een cadeaubon van €30.

Overweegt u deelname, stuur dan alstublieft een mail naar één van de onderzoekers via masquestudie@lumc.nl. Projectleider dr. Hanneke Smaling of onderzoeker Esmee Adam nemen dan contact met u op om meer informatie over de studie te geven en details van uw deelname te bespreken.

Esmee Adam, Promovenda LUMC, UNC-ZH

Agenda en Nieuws

- Uitnodiging 22 september: *Laatste Hulp Cursus*

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met de laatste levensfase – bij zichzelf of bij een dierbare. Wij nodigen u van harte uit voor de gratis *Laatste Hulp Cursus*. Tijdens deze cursus krijgt u handvatten en informatie om beter voorbereid te zijn op deze periode.

Thema's die aan bod komen:

- Sterven als normaal onderdeel van het leven
- Vooruitplannen
- Verlichten van lijden
- Afscheid nemen

De bijeenkomst is bedoeld voor inwoners uit de regio Zuid-Holland Noord. Er is ruimte voor vragen en gesprek.

Deze cursus wordt aangeboden door Transmuralis

Maandag 22 september 2025, **Tijd**: 13.15 -17.00 uur

Plaats: Lange Voort 2u, Oegstgeest , Zuid-Holland, 2341 KA (Volksuniversiteit).

Aanmelden en meer informatie: kijk op https://transmuralis.nl/agenda/laatste-hulp-cursus/

Er is ruimte voor 20 deelnemers, dus meld u snel aan!

Anne Kors
Programmaleider Palliatieve zorg Transmuralis

- Bijeenkomst 19 november *In gesprek over de dag van morgen* - medische keuzes in de latere levensjaren

Thema- en discussiemiddag voor alle geïnteresseerden die meer informatie wensen over medische dilemma's en vragen rondom de latere levensjaren.

Het programma wordt geleid door de dagvoorzitter, Ton Kohlbeck uit Oegstgeest.

Dr. Dorothea Touwen, docent medische ethiek en recht in het LUMC, houdt een presentatie over keuzes en wettelijke (on)mogelijkheden in de latere levensjaren. Aansluitend volgt een vragen- en discussieronde met een plaatselijke huisarts.

Dit najaar is er nog een bijeenkomst in Voorschoten. **Woensdag 19 november 2025**, In samenwerking met de Vereniging Ouderenbelang Voorschoten
Plaats: Prof. Einsteinlaan 3, **Tijd**: 14.00-16.00 uur, zaal open 13.30 uur.
Aanmelden per mail: evogelaar-vov@outlook.com

Volgend kalenderjaar 2026
In 2026 starten we in samenwerking met Radius met een bijeenkomst op donderdag 26 februari
Plaats: Oegstgeest President Kennedylaan 141. **Tijd**: 14.00-16.00 uur, zaal open 13.30 uur
Aanmelden per mail: info@radiuswelzijn.nl
Telefoon: 071 7074200

Mary Leune
Lid Ouderenberaad en coördinator werkgroep Communicatie

• Leeratelier Positieve Gezondheid

Het Ouderenberaad is één van de ondertekenaars van de Alliantie Positieve Gezondheid en werkt mee aan de Leerateliers die de Hogeschool Leiden organiseert.
In juni stond het leeratelier in het teken van "Betekenis geven aan ouder worden". Wat is een goed, betekenisvol leven? Met welk doel sta ik op? Het vinden en geven van antwoorden op deze levensvragen kan zowel voor senioren als voor de deelnemende professionals van enorme waarde zijn. Tijdens dit leeratelier werden zingevingsvraagstukken verder uitgediept en maakten de deelnemers kennis met verschillende methoden hoe je hierover in gesprek kunt gaan.
Wilt u hier meer over weten? Op de website onder het kopje actueel vindt u een terugblik en veel meer informatie.

Maria Groenewegen

• Nieuwe Website Ouderenberaad

Met trots lanceren we heel binnenkort onze nieuwe website:
https://www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl/

Overzichtelijk, goed doorzoekbaar, veilig en met een modern uiterlijk. We sluiten aan bij de huisstijl van het LUMC Centrum voor Ouderengeneeskunde https://lumccentrumouderengeneeskunde.nl/

Met veel dank aan de bouwer en andere betrokkenen.

Neem gauw een kijkje!

Redactie

Colofon
Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord. Redactie: Ariane van Santen, Dick Bruin, Christina Harrevelt en Toon Verlaan.
Verschijnt 4 x per jaar
Aan- of afmelden: ouderenberaad@lumc.nl onder vermelding van: 'aan-/afmelden nieuwsbrief'.
www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl