



# Nieuwsbrief Ouderenberaad ZHN

Jaargang 6.2. maart 2026

Dit is het tweede nummer van jaargang zes van onze nieuwsbrief. U vindt hier weer een combinatie van artikelen over zaken die voor ouderen interessant zijn. Zo leest u over ondersteuning van ouderen met technologie en scholing op het gebied van de palliatieve zorg. Daarnaast is er een blog van een medisch specialist, terugblik op bijeenkomsten en mededelingen over (komende) activiteiten. Wij wensen u veel leesplezier.

## Hoe helpt technologie ouderen in het dagelijks leven?

door Marloes Krijger, Juniordocent Master Health, Ageing and Society

Er bestaan een aantal stereotypen rondom ouder worden. Eén daarvan? Dat ouderen weinig met technologie zouden doen. Maar, dat beeld klopt allang niet meer. Sterker nog: technologie kan juist een positieve invloed hebben op het leven van ouderen!

Manaho Inayoshi, studente van de [masteropleiding Health, Ageing and Society](#), deed voor haar scriptie onderzoek naar de invloed van technologie op de kwaliteit van leven en het geluksgevoel van ouderen. Dat deed ze t onder begeleiding van Yvonne Drewes en Stella Trompet.

Voor haar onderzoek gebruikte ze een online vragenlijst, die eerder is ontwikkeld tijdens een studie opdracht voor het vak *Research and Evidence*. De vragenlijst, een zogenaamde flitspeiling, werd uitgezet onder het digitale netwerk van het Ouderenberaad. Van de 520 leden deden 287 mensen mee en hun antwoorden zijn meegenomen in de analyse. Dank aan alle leden die de vragenlijst hebben ingevuld, jullie bijdrage maakte dit onderzoek mogelijk!

### Technostress

De resultaten laten zien dat het gebruik van sociale media, chatapps en apps om te video bellen (zoals Zoom, Skype en FaceTime) samenhangt met een hogere kwaliteit van leven. Het digitale contact helpt namelijk om verbonden te

### In deze editie

- [Hoe helpt technologie ouderen in het dagelijks leven?](#)
- [Blog van een specialist ouderengeneeskunde ' Ook de dokter kan huilen'](#)
- [De "Onderwijstrein" over palliatieve zorg](#)
- [Het ouderenberaad bereidt zich uit](#)
- [Terugblik op landelijk symposium 'Ouderen wonen en in een zorgzame samenleving'](#)
- [Alliantie Positieve Gezondheid Zuid Holland viert vijfjarig bestaan](#)
- [In gesprek over de dag van morgen medische keuzes in de latere levensjaren](#)
- [Aankomende evenementen](#)

Prat mét ouderen, niet óver



blijven met anderen, wat een positief effect heeft op welzijn en geluk van ouderen. Ook digitale diensten binnen de gezondheidszorg, zoals het online maken van afspraken, dragen bij aan meer tevredenheid en geluk. Tegelijkertijd zijn er ook nadelen. Zo kan technostress (stress door het gebruik van technologie) juist een negatieve invloed hebben. Ook negatieve ervaringen, zoals online oplichting, kunnen leiden tot een lagere kwaliteit van leven van ouderen. Over het algemeen laten de resultaten zien dat het (juiste) gebruik van moderne digitale communicatie de kwaliteit van leven en het geluksgevoel van ouderen kan vergroten, mits zij goed worden ondersteund in het gebruik ervan.

Manaho eindigt haar scriptie met de volgende aanbeveling: 'Deze bevindingen laten zien hoe digitale technologieën verder ontwikkeld kunnen worden en hoe beleidskaders

aangepast kunnen worden om het algehele welzijn van ouderen in Nederland beter te ondersteunen.'

Kortom: het stereotype 'digitale technologie en ouderen zijn geen goeie combinatie' klopt dus echt niet. Technologie kan ouderen juist ondersteunen en verbinden, vooral wanneer het gebruik toegankelijk en veilig blijft!



## Blog: Ook de dokter kan huilen

door Dr. Wing Tong, Specialist Ouderengeneeskunde Zorgorganisatie Evean en docent Specialisme Ouderengeneeskunde Opleiding LUMC (SOOL).

**Sinds 2018 ben ik werkzaam in de Ouderengeneeskunde. Eerst als basisarts, later in opleiding tot Specialist Ouderengeneeskunde (SO) en vanaf maart 2023 geregistreerd als SO. Ik heb nu een paar keer gesproken met een aantal leden van het Ouderenberaad, die ik had leren kennen tijdens een symposium. In een open en veilige sfeer hebben wij gedachten en ervaringen uitgewisseld. Ik raakte erdoor geïnspireerd, en gevraagd om een bijdrage suggereerde ik 'dat ook een dokter kan huilen'. Maar wat bedoel ik hier nu precies mee?**

### Gevoelige snaar

Het werk als SO vraagt in de dagelijkse praktijk veel van ons, naast de kundigheid ook een hoge mate van zelfreflectie en goede communicatievaardigheden. Ik besprak met bovengenoemde 'delegatie' anoniem een casus (uit 2025) van een bewoner op een locatie die met (proef)verlof mocht gaan, wat uiteindelijk misliep. Ik wilde hiervan leren, en koos ervoor om over deze casus te reflecteren met een collega SO. En daarna met een niet-medicus (iemand van het behandelteam). De vragen die de behandelaar mij oprecht stelde, raakten blijkbaar een gevoelige snaar bij mij. En dat was het moment dat ik moest huilen. Ook vroeg ik me af of ik dit niet anders of beter had kunnen doen. Zo'n reflectiemoment zou er vaker moeten zijn, dan is het een kwestie van keuzes maken. Een manier daarvoor is stilstaan bij hetgeen je meegemaakt hebt.

### Een huisbezoek dat binnenkwam

Onlangs was ik samen met een arts in opleiding op huisbezoek bij een echtpaar thuis. Zij zijn al meer dan 60 jaar

gehuwd en op hoge leeftijd. Helaas heeft één van dit echtpaar net de diagnose dementie te horen gekregen. Bij allebei zag ik tranen komen. Hun verdriet kwam bij mij ook heel erg binnen. Nadat het diagnosegesprek was gevoerd, heb ik het echtpaar verteld dat een diagnose Alzheimer dementie geen doodvonnis is. Juist door deze diagnose in de thuissituatie vroeg te stellen, kan een mogelijke achteruitgang worden opgevangen. Voorkomen kan helaas niet, maar ter ondersteuning kan de casemanager dementie alvast worden ingezet. Naast dat ik meeleeft met dit echtpaar, had ik van binnen echt verdriet, omdat het zo invoelbaar is. Ik heb aangeboden om over drie maanden bij hen langs te komen op een volgend huisbezoek. Dit werd erg gewaardeerd. Voorafgaand zal ik hun huisarts informeren en bijpraten.



Foto: Marieke de Lorijn

Onderling wordt er door artsen weinig gesproken over emoties, Met dit stukje wil ik graag een lans breken om hierover te spreken en te laten zien dat verdriet (zowel van binnen als naar buiten toe) er wel degelijk mag zijn. Als de dokter "volschiet", hoe mooi is het dan om te kunnen zeggen:



## De 'Onderwijstrein' over palliatieve zorg

door Loek Wheeler, lid Ouderenberaad Zuid-Holland Noord en lid Patiënten- en Naastenraad Propallia

Voor ons ouderen komt er een keer een moment, dat we worden geconfronteerd met palliatieve zorg in onze naaste omgeving of binnen onze familie of gezin. Vaak denken we bij palliatieve zorg aan het levenseinde en verwarren we palliatieve zorg met terminale zorg. Maar palliatieve zorg begint als de dokter heeft gezegd dat je van een bepaalde ziekte niet meer beter kunt worden. Vaak kun je nog jaren leven, maar soms komt het einde sneller dichterbij. Met terminale zorg bedoelen we de laatste drie maanden van iemands leven.

### Gebrek aan tijd

Natuurlijk willen we allemaal graag dat palliatieve zorg van goede kwaliteit is, als we dat nodig hebben. Dat huisartsen, wijkverpleegkundigen, ziekenverzorgenden en anderen aan het bed goed opgeleid zijn en weten waaraan een patiënt en zijn naaste(n) behoefte hebben. Er zijn veel scholingen op dit gebied. Sommige zijn verplicht, andere niet. Waar het vaak aan ontbreekt, is tijd. In een verpleeghuis is de werkdruk gigantisch hoog, er is een groot gebrek aan zorgpersoneel. In de ziekenhuizen is het al niet anders. En als je dan al naar een scholing toe mag, moet je baas dat wel betalen uit het opleidingsbudget. En dat budget is heel gauw op.

“ Vaak verwarren we palliatieve zorg met terminale zorg ”

### Onderwijstrein

In het onderwijsknooppunt van Propallia (waar zorgopleidingen uit de regio de koppen bij elkaar steken om samen het onderwijs in palliatieve zorg te verbeteren) werden ze super creatief en is een methode bedacht om zorg- en onderwijsmedewerkers te scholen, zonder dat het ze veel tijd kost en zonder dat het de organisatie geld kost nl: de 'Propallia Onderwijstrein'. Wie niet wijs is, moet slim zijn!



Eens per maand tijdens de lunchpauze, waarin hulpverleners en docenten hun boterhammetje eten, kunnen ze online een scholing bijwonen van een half uur. De les loopt van 12.00 tot 12.30 op de ene cursusdag en van 12.30 uur tot 13.00 uur op de andere dag. Als je je opgeeft krijg je de link door, waar je op kunt inloggen. Dit noemen we de "onderwijs trein". Elke maand een ander onderwerp. Zo sla je twee vliegen in één klap. Scholing zonder dat het veel tijd of geld kost. Schoot je lunchpauze er bij in, dan kun je de les later terugkijken. Hoe makkelijk wordt het je gemaakt. Was dat nou niet een goed idee? Wij vinden van wel en daarom geven we het aan u door.

“ Zo sla je twee vliegen in één klap. Scholing zonder dat het veel tijd of geld kost ”

Werken er familieleden van u in de zorg of het zorgonderwijs in deze regio, maak ze er op attent. Bekijk ook de [website](#) van Propallia.

## Ouderenberaad verwelkomt vijf nieuwe leden

Het Ouderenberaad heeft er versterking bij! We verwelkomen met plezier vier nieuwe leden. De komende periode worden zij ingewerkt en maken zij kennis met de werkwijze, thema's en samenwerkingspartners van het ouderenberaad. In de volgende aflevering kunt u nader met ze kennismaken.



## Terugblik Symposium 'Ouderen wonen in een zorgzame samenleving'

Op woensdag 17 december 2025 kwamen ouderen uit het hele land bijeen in Zwolle voor de bijeenkomst 'Ouderen wonen in een zorgzame samenleving'. Deze dag was de tweede in de reeks van Stem van Ouderen. Tijdens deze dag stond centraal hoe wonen, zorg en ondersteuning toekomstbestendig kunnen worden ingericht, met ouderen zelf als medeontwerpers. Met bijdragen van onder andere prof. Rudi Westendorp en voormalig staatssecretaris Nicki Pouw-Verweij.

### De belangrijkste inzichten van de dag:

- Ouderen moeten meebeslissen, niet alleen meepraten. Beleid werkt beter als ouderen vanaf het begin mede-ontwerper zijn van wonen, zorg en ondersteuning.
- Eén oplossing bestaat niet. Iedereen wil prettig oud worden, maar wat "prettig" is verschilt: cultuur, woonvorm, omgeving en netwerk doen ertoe.
- Meer eigen regie en nieuwe woonvormen zijn nodig. In de keynote pleitte Rudi Westendorp voor anders kijken naar ouder worden: ouderen zijn geen last, maar een kracht.
- Verzilver de vergrijzing. De groeiende groep fitte ouderen is een kans voor de samenleving, mits zij ruimte krijgen om hun stem te laten horen.



## Alliantie Positieve Gezondheid Zuid Holland viert vijfjarig bestaan

**De Alliantie Positieve Gezondheid Zuid Holland Noord vierde op 12 februari haar vijfjarig bestaan. Tijdens een drukbezochte jubileumbijeenkomst onderstreepten de partners hun ambitie om in 2030 de meest positief gezonde regio van Nederland te zijn. Centraal stond de verschuiving van "ziekte naar zorg" naar "gezondheid en gedrag", met een sterke nadruk op de stem van de inwoner.**

Het Ouderenberaad is een partner vanaf het eerste moment en in die samenwerkende rol hebben wij hebben vooral aandacht voor de positie van ouderen. Verschillende leden werken actief mee en waren ook als afgevaardigden van het Ouderenberaad aanwezig bij de viering.

We feliciteren de Alliantie Positieve Gezondheid van harte met hun jubileum en kijken uit naar nog veel jaren een positieve bijdrage aan de zorg en welzijn van ouderen.

*Ter gelegenheid van het jubileum is een Magazine uitgegeven. Dit kunt u lezen op de [website](#) van de Alliantie Positieve*





## Aankomende evenementen en bijeenkomsten in de regio

25  
Maart

In gesprek over de dag van morgen medische keuzes in de latere levensjaren

Het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord organiseert samen met Algemene Noordwijkse Seniorenvereniging de themamiddag: op woensdag 25 maart, de themamiddag: In gesprek over de dag van morgen, medische keuzes in de latere levensjaren.

De ouderdom komt met gebreken en vroeger of later hebben velen van ons zorg nodig. Het lijkt handig om van te voren na te denken over wat u wel of niet zouden willen. Maar hoe pakt u dat aan? Waar kunt u aan denken en waarover mag u beslissen? En wat vindt de dokter daarvan? Moet u doen wat die zegt of kunt u ook iets anders besluiten? Wat is handig om te regelen voor het geval u niet meer zelf kunt beslissen? Waarover is het verstandig om met uw huisarts te gaan praten? En waarover met uw partner, uw familie, uw vrienden? Tijdens de bijeenkomst zal Dorothea Touwen concrete informatie geven over bovenstaande kwesties, samen met een plaatselijke huisarts. Daarna is er ruimschoots gelegenheid tot het stellen van vragen.

- **Wanneer:** woensdag 25 maart 2026
- **Locatie:** Het Trefpunt, Schoolstraat 2, Noordwijk
- **Tijd:** 14.00-16.00 uur, zaal open 13.30 uur
- **Aanmelden per mail:** [ansv.secretaris@gmail.com](mailto:ansv.secretaris@gmail.com)

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.



*Dorothea Touwen, spreker Medische keuze in de latere levensfase*

### Over Dorothea Touwen

Dorothea Touwen doceert ethiek in de opleiding geneeskunde van de eerste weken van het eerste jaar tot en met in de opleiding tot specialist. Ze doet onderzoek in de ouderengeneeskunde gericht op vraagstukken die te maken hebben met de vraag wie er mag beslissen: de persoon zelf? De familie? De behandelaar? Doet het ertoe of iemand zelf kán beslissen? Wat is de betekenis van een wilsverklaring? Ze werkt al jaren mee aan een voorlichtingsprogramma voor ouderen omtrent de te maken keuzes in de laatste levensjaren, in samenwerking het Ouderenberaad Zorg en Welzijn Zuid-Holland Noord. In het ziekenhuis werkt ze als klinisch ethisch consulent bij ingewikkelde kwesties in de patiëntenzorg. Haar onderwijs, voorlichting en advisering is altijd zeer praktisch gericht: waar moet je aan denken en wat kun je doen om een complexe situatie hanteerbaar te maken?



27  
Maart

## Jaarlijks UNC-ZH Symposium voor iedereen werkzaam of geïntereiseerd in de ouderenzorg

Met het thema 'science with a heart; Samen vooruit, Hand in hand naar betere ouderenzorg', organiseert het UNC-ZH het Jaarlijks UNC-ZH symposium. Iedereen die werkzaam of geïntereiseerd is in de huidige ouderenzorg is van harte welkom! Het belooft een interessante dag te worden met informatie over de nieuwste inzichten vanuit verschillende onderzoeken. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Zo gaat het niet langer thuis; samen zoeken naar betere ondersteuning voor kwetsbare ouderen
- Meer aandacht voor droge mond in de laatste levensfase
- Ambulante revalidatie: geleerde lessen uit het 'Thuis als het kan' onderzoek
- Samen op tijd in gesprek over de toekomst bij dementie: Hoe doen we dat?

In de middag kun je deelnemen aan twee verschillende kenniscafés: 'Up to Date in de Geriatrische Revalidatie' en 'Persoonlijke zorg bij dementie'. Je kunt ervoor kiezen om de gehele dag aanwezig te zijn, maar ook kun je ervoor kiezen om bij alleen het symposium of bij een kenniscafé aanwezig te zijn.

Bekijk [hier](#) het hele programma

10 en 12  
Maart

## Onderwijs geneeskunde LUMC ' In gesprek met ouderen',

- **Wanneer:** dinsdag 10 en donderdag 12 maart
- **Locatie:** Leids Universitair Medisch Centrum, gebouw 3
- **Om deel te nemen moet u zich aanmelden. Dit kan via een apart [aanmeldformulier](#).**

20 en 21  
April

## Onderwijs geneeskunde LUMC ' In gesprek over het levenseinde'

- **Wanneer:** maandag 20 april en dinsdag 21 april
- **Locatie:** Leids Universitair Medisch Centrum, gebouw 3
- **Om deel te nemen moet u zich aanmelden. Dit kan via een apart [aanmeldformulier](#).**

♥ SCIENCE WITH A HEART  
**SAMEN  
VOORUIT**  
Hand in hand naar  
betere ouderenzorg  
Vrijdag 27 maart 2026



### Colofon

Uitgave van Ouderenberaad Zuid-Holland Noord.

Redactie: Ariane van Santen, Christina Harrevelt, Charlotte Poot en Toon Verlaan

Verschijnt 4x per jaar

email: [ouderenberaad@lumc.nl](mailto:ouderenberaad@lumc.nl)

website: [ouderenberaadzuidhollandnoord.nl](http://ouderenberaadzuidhollandnoord.nl)

### Praat mee!

Word lid van ons [Digitaal Ouderen Panel](#) om uw stem te laten horen en om op de hoogte te blijven. U kunt dan ook aangeven of u uitnodigingen wilt ontvangen voor deelname aan academisch onderwijs van het LUMC.

Als u deze nieuwsbrief al per e-mail heeft ontvangen, hoeft u zich niet meer aan te melden.

