

Op 18 september kwamen ruim 80 ouderen en professionals online samen om te praten over de landelijke nota **Gezondheidsbeleid**, met als focus vitaal ouder worden. **Platform Pouwer** (voorheen Anders Oud 2030), organisator van het webinar, richt zich al langere tijd op vitaal ouder worden. Via activiteiten als de Ouderendelegaties, Regiotafels en Digitale Ouderenraadpleging worden ouderen betrokken, en laten ze hun stem horen. Via de Raad van Ouderen wordt gevraagd en ongevraagd advies gegeven over vraagstukken die ouderen raken.

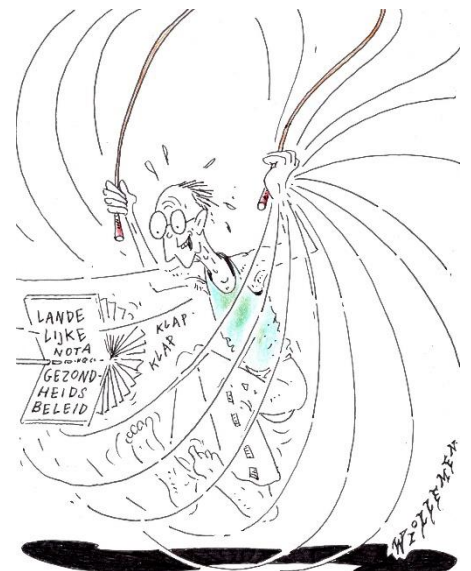
**Vitaal ouder worden** is één van de vier gezondheidsvraagstukken van de landelijke nota, die eerder dit jaar verscheen. Tijdens het webinar, dat was verdeeld in drie blokken, gaven onder andere Anna de Wit van het Ministerie van VWS, Gerjan Navis van het UMCG en de Rug en Karin de Ruijscher van GGD Fryslân hun visies. Vier actieve en betrokken ouderen reageerden op de presentaties en bespraken zelfgekozen thema's en twee professionals en twee wethouders waren aan het woord over voorbeelden uit de praktijk en het gemeentelijk beleid.

### Professionals aan het woord

**Anna de Wit**, senior beleidsmedewerker bij het Ministerie van VWS, trapt af na een korte introductie van Karin Kalverboer, directeur van het Zorg Innovatie Forum en Platform Pouwer. Anna de Wit schreef mee aan de landelijke nota, en benoemde de drie ambities richting 2024.

1. In 2024 voelen relatief meer ouderen zich vitaal zodat zij (naar vermogen) kunnen blijven participeren in de samenleving.
2. In 2024 is het risico op spoedeisende hulp na een val bij ouderen afgenomen.
3. In 2024 hebben alle gemeenten een leefomgeving gecreëerd die ouderen verleidt tot en gezonde leefstijl.

Met de nota wordt vier jaar vooruit gekeken, en telkens worden ministeries, gemeenten en GGD'en betrokken bij de visie.



De GGD Fryslân richt zich niet alleen op jeugd, zoals veel mensen misschien van een GGD denken, maar sinds anderhalf jaar ligt er een grote focus op ouderen, zo vertelt adviseur Publieke Gezondheid **Karin de Ruijscher**. Als adviseur voor gemeenten vindt de GGD de beeldvorming over ouderen erg belangrijk, en is de GGD bezig met creëren van verschillende perspectieven voor deze doelgroep. Met een speciaal programma 'Hoezo oud?', gericht op het waardeerperspectief, laat de GGD Fryslân weten dat iedereen ongeacht leeftijd ertoe doet.



Hoogleraar Nefrologie en gezonde voeding van de Rijksuniversiteit Groningen en het UMCG [Gerjan Navis](#) brengt aan het licht dat beleid niet altijd voldoende is om verandering op gang te brengen. Waarde, wensen en verwachtingen dienen meegenomen te worden bij de implementatie. De kracht van ouderen mist Gerjan Navis nog in de landelijke nota, iets dat bij Platform Pouwer en tijdens het webinar juist wel sterk naar voren komt. De stem van diegene waar het beleid over gaat, moet aanwezig zijn, anders werken preventieprogramma's minder goed, ook moet de context erbij betrokken worden. Dus het advies: **luister goed naar ouderen.**



## De stem van ouderen

Vier ouderen die actief zijn in de [Ouderendelegaties Drenthe/Overijssel](#) en [Groningen/Friesland](#) delen hun eigen ervaringen of opmerkingen. [Gerben Boskma](#) vertelde over de grote eenzaamheid die de Corona-crisis heeft veroorzaakt dan wel vergroot. Dat mag niet meer gebeuren. Het programma Een tegen Eenzaamheid zet zich hier voor in. Via de website [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl) kan iedereen ervoor kiezen om zich in te zetten tegen eenzaamheid.



Digitaal contact kan tijdens periodes van quarantaine en verminderd sociaal contact een uitkomst zijn. De ouderen die tijdens het webinar online aanwezig waren, zijn digitaal vaardig, maar dat geldt niet voor alle ouderen. Voor veel van hen is de digitale samenleving waar we in zitten een enorme uitdaging. Door corona is 'digitaal het nieuwe normaal', aldus delegatielid [Ria van Loon](#), maar ouderen of mensen met een lage SES, beperking of lagere taalvaardigheden komen niet altijd goed mee. Ria van Loon pleit daarom voor passende en aansprekende digitale middelen, waarvoor ook trainingen beschikbaar zijn. Alles om het gebruik zo veilig mogelijk te maken, maar laat digitale mogelijkheden niet het menselijke contact vervangen.

Een gezonde levensstijl is enorm belangrijk, benadrukt [Gerard Nordkamp](#), één van de actieve ouderen die aan het woord was tijdens het webinar. Voorkomen is beter dan genezen en een gezond leven is goede preventie. Gerard Nordkamp vertelde inspirerend over zijn eigen inspanningen om met een positieve instelling bezig te zijn met gezondheid, voeding en zingeving. Hij hoopt dat hier vanuit de overheid ook meer aandacht voor komt. Een consultatiebureau voor ouderen lijkt Gerard Nordkamp een uitkomst. Karin de Ruijscher deelt dat de GGD Fryslân hier al mee bezig is.

Als laatste oudere is [John van Meurs](#) aan het woord. Als voorzitter van een Adviesraad Sociaal Domein zet hij zich actief in voor ouderen. John van Meurs ziet veel verkokering en onoverzichtelijkheid in het huidige beleid. Dit veroorzaakt problemen bij ouderen die opgelost zouden kunnen worden door één loket, één coach en één plan op te stellen. De overheid zorgt zo dat de onoverzichtelijkheid verdwijnt, en men weer weet waar hij terecht kan, en dit makkelijker wordt.



## De regio aan zet

Ook organisaties en gemeenten kregen het woord tijdens het webinar van Platform Pouwer. Zo vertelde **Esther Witte** van Sport Drenthe over ouderen in beweging. Volgens Esther is er niet één 'senior' maar moet onder andere beleid gericht worden op meerdere doelgroepen. Sport Drenthe wil ouderen graag in beweging zetten om kracht, coördinatie en zelfredzaamheid te vergroten. Met verschillende instanties bieden zij ouderen een tienweeks-programma, dat al succesvol is gebleken. Ouderen sluiten nieuwe vriendschappen, en worden fitter en mobieler.

**Jan Hiemstra** is ouderenadviseur in Deventer en vertelde over het belang van een huisarts die in contact blijft met ouderen in zijn of haar omgeving. Huisartsen hebben meestal een goed beeld van de mensen die bij de praktijk komen: wie zie je bijvoorbeeld niet? **Ouderenzorg in teamwork** volgens Jan Hiemstra, en de huisarts is hier als spin in het web. Een praktijkondersteuner kan ingezet worden om ouderen te ondersteunen waar nodig. Zo zijn er in Deventer al meerdere ouderen geholpen.



Ook voor gemeenten is ouderenbeleid gelukkig steeds relevanter. Dat geldt zowel voor de WMO als de Omgevingswet. De Gemeente Zwolle heeft een aparte portefeuille voor ouderen, waar wethouder **William Dogger** over gaat. Zwolle richt zich niet op ouderen als één doelgroep van. Met netwerkpartners, en een focus op Positieve Gezondheid zet wethouder Dogger zich in om de kansen van ouderen te vergroten en bedreigingen te verkleinen.

In Midden-Groningen staan ouderen ook hoog op de agenda. **Jan Jacob Boersma** schetste een casus van een ouder echtpaar dat dankzij een welzijnscoach weer wat vrijheden kreeg. Samen hebben ze gezocht naar zogenaamde glimlachmomenten, en met ondersteuning van onder andere een student voor digitale hulp, dagbesteding voor de meneer en vrijwilligers werk voor mevrouw, hebben ze die momenten gevonden. De multidisciplinaire aanpak werpt, met dit soort mooie voorbeelden als leidraad, zijn vruchten af.

Al deze presentaties geven een goed beeld van wat er binnen en buiten Platform Pouwer gebeurt rondom ouderenparticipatie en ouderenbeleid. Ruim 80 deelnemers hoorden wat de professionals en ouderen te zeggen hebben, en konden participeren in de chat, wat ook veelvuldig gebeurde. De belangrijke thema's die voortkomen uit het webinar en de chat worden verder uitgediept in de Ouderendelegaties en komende Regiotafels in de vier provincies.

**De ervaringen met dit inspirerende webinar smaken naar meer, en daarom hebben we besloten dat deze de eerste in een reeks van webinars is. Hierover brengen wij zo snel mogelijk meer informatie naar buiten!**