



Verslag bijeenkomst Denktank60+ Noord – Platform Drenthe 10 november 2017 in Karspelhuis Beilen.

Aanwezig: Helga Abbing-Kappelle, Louis v. Rietschoten, Jos Tabink, Reinier Wagenaar, Trijntje Hoiting, Joke Tanis, Mariet Uneken, Betty van Wijngaarden, Nelleke Jintes, Roelie Otter, Jan Leegwateren, Vera Ploeger docente Drenthe College Assen en 23 studenten een volwassen verpleegkundige klas van dit college, Roelie Kuipers, Alette Snijder en Barbara ??Hitsen, Mieke Sol en Ans Stoker van de Drenktank 60+ Noord.

Afwezig met kennisgeving, Anjo Geluk-Bleumink ivm operatie, Hannie van der Gijp, Joke Gils (ziek), Jan Meijerink (vakantie).

Opening

Mieke, als waarnement voorzitter, heet iedereen hartelijk welkom. Bijzonder welkom ook aan de inleiders van vandaag: mw. Roelie Kuipers, Leefstijlcoach en mw Alette Snijder Healthy Aging Netwerk Noord-Nederland en de docente en jongeren van het Drenthe College.

Verslag Platform Drenthe 9 juni 2017

Er zijn geen opmerkingen. Het verslag is vastgesteld.

Mededelingen

De Denktank biedt in samenwerking met een werkgroep EduSenNet van de HOVO in januari 2018 een cursus aan met de titel: 'Ouderen als pioniers', docente Marianne Vogel. Deze inspirerende cursus sluit ook aan op het thema van het onlangs gehouden symposium met als titel 'Ouderderdom: een nieuwe levensfase, wat wil je later worden'? Het gaat dus over de derde levensfase als nieuwe uitdaging. Een leuke kans om inspiratie op te doen en ervaringen te delen.

De cursus wordt o.a. hier in Beilen aangeboden waarbij 6 thema's aan de orde komen a.h.v. kennisinput (handouts) en interactief uitwisselen van ervaringen en ideeën en mogelijkheden om (toekomstig) maatschappelijk actief te zijn en bij te kunnen dragen. Het is een leuke en interessante cursus van 6 dagdelen, 1 x 14 dagen en kost 145,- inclusief materiaal en consumpties. Zie voor meer informatie een opgave op de website van de denktank <http://www.denktank60plusnoord.nl/>. Het aantal deelnemers is beperkt. Opgave voor 5 januari 2018 o.v.v. keuze cursuslocatie Beilen of Hardegarijp.

Gezocht: Ambassadeurs voor Gekleurd Grijs.

Grijs op eigenwijs is op zoek naar senioren die kunst- en cultuuractiviteiten willen enthousiasmeren in de eigen omgeving. In april 2018 vindt voor de vijfde keer de actiemaand van Gekleurd Grijs plaats. Dan bieden musea, theaters etc dit aan voor senioren. De ambassadeur stimuleert mensen deel te nemen aan deze activiteiten. Werkt in de eigen omgeving door bijeenkomsten te bezoeken, mensen te benaderen en door in contact te komen met maatschappelijke organisaties. De ambassadeurs maken daarbij gebruik van het eigen netwerk. Ze krijgen een kijkje achter de schermen van culturele organisaties.

Geboden wordt o.a :

Een bijeenkomst over het project Grijs op eigenwijs en de verschillende manieren waarop senioren die minder bekend zijn met kunst-en cultuuractiviteiten te enthousiasmeren; reiskostenvergoeding; uitwisselingsbijeenkomsten met andere ambassadeurs.

Heeft u interesse om zich als ambassadeur voor gekleurd Grijs in te zetten? Meld u dan voor 13 december aan bij ilse@kcdr.nl . Vermeld in uw mail uw naam, woonplaats en telefoonnummer. De intakegesprekken voor geïnteresseerde vrijwilligers zijn gepland tussen 15 en 21 december. De eerste bijeenkomst voor ambassadeurs is gepland op 16 januari 2018. (locatie nog niet bekend) Voor meer informatie over Gekleurd Grijs kijkt u op www.gekleurdgrijs.nl . Aldus de projectleider Ilse Veneklaas.

Interesseformulier 'Anders oud 2030' op tafel

Op tafel ligt een formulier over hoe u uw stem als oudere kunt laten horen. Dat kan op verschillende manieren bijvoorbeeld door aan te geven dat u de nieuwsbrief wilt ontvangen en mee wilt praten in een panel a.h.v. een thema etc. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld en worden niet verstrekt aan derden. Bijgaande ook nog het digitale formulier: zie de bijlage bij de mail.

Het programma van vandaag bestaat uit de volgende onderdelen

- Roelie Kuipers Leefstijlcoach over leefstijl & gezondheid
- Alette Snijder, Healty Aging Netwerk Noord Nederland over gezondheids informatie op het internet.
- En natuurlijk is er ook ruimte voor uitwisseling van wetenswaardigheden en mededelingen vanuit werkgroepen of projecten.

Presentatie door Roelie Kuipers, over leefstijl & gezondheid: gezond & wel, bewegen, zin en onzin over voeding. (Leefstijlcoach en o.a. ouderenwerker St.Welzijn Midden Drenthe).

Vooraf

Het lukt niet de powerpoint door te mailen daarom zijn de teksten van de powerpoint opgenomen. Aansluitend en vrij naar de toelichting van Roelie Kuipers op de beelden en vragen uit de zaal wat eigen aantekeningen. De powerpoint teksten:

- wat is leefstijl: invloed door gedrag, gewoonten, omgevingsfactoren
- het gaat om een goede balans
- BRAVO: bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning: aandachtsgebieden v.d. Leefstijlcoach
- Piramide: zinvol leven, sociale contacten, zo positief mogelijk denken, regelmatige herstelmomenten, beweging, voeding
- negatieve werking voeding: uitgelicht (verborgen) suiker (misleiding fabrikanten die suiker opdelen in groepen, zodat het niet het eerst genoemd wordt op een etiket. Teveel zout
- positieve werking voeding: wat weten we bijvoorbeeld van gezonde voeding: wat doet een tomaat voor je, groene bladgroente en knoflook (zomaar voorbeelden). Zo puur mogelijk eten
- beweging: wat kan toegepast worden in het dagelijkse leven?
- bewustwording: wat heb ik gedaan vandaag, wat zou beter/anders kunnen?

De invloed van de leefomgeving en leefgewoonten hebben grote invloed op de gezondheid en welbevinden van ouderen maar ook van jongeren.

Dus aandacht voor BRAVO:

- Bewegen** Tenminste elk uur even opstaan en bewegen. Zitten is het nieuwe roken! Kijk wat bij jou past. Huis en tuin onderhoud is ook beweging. Wandelen is heel goed voor bloedvaten, buitenlucht werkt positief op je gemoedstoestand. Maak eens een extra rondje in de supermarkt. Parkeer je auto niet ergens pal voor de deur maar iets verder weg.
Tafeltennis voor ouderen is bijvoorbeeld een prachtige manier van bewegen. Het doet een beroep op coördinatie en is een reflex oefening. Dus zet eens een tafeltennisnetje op je huiskamertafel en probeer het.
Doe wat je kan. Stel niet te grote doelen maar maak kleine stappen en begin. Zie ook een Youtube filmpje traplopen met muziek over stimuleren van gedragsverandering. https://www.youtube.com/watch?v=TDM_nRg4bl4
- Roken** Roken is slecht voor de gezondheid dat weet iedereen. Dus liever niet.
- Alcohol** Advies weinig alcohol gebruiken.
Extra nadien zelf toegevoegd. 'Je lichaam kan de energie uit alcohol niet opslaan en wil het zo snel mogelijk weer kwijtraken. Als je wat eet en daarbij drinkt, verbrand je lichaam daarom als eerste de calorieën uit de alcohol en daarna pas de calorieën uit de voedingsmiddelen die je gegeten hebt.' Verbrand je de calorieën uit de begeleidende hapjes niet, dan sla je deze op als vet. Bron:
<https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/wanneer-is-drank-een-dikmaker>.
- Voeding** Suiker wordt op verpakkingen niet alleen suiker genoemd maar heeft ook veel andere namen zoals glucosestroop, dextrose, maisstroop, melasse en maltose, ahornsiroop, honing, palmsuiker enz. (toegevoegd zie nog meer andere stofnamen voor suikers <https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/tips/andere-namen-voor-suiker>).

Verborgene suikers zitten ook in een glas sinaasappelsap. Eet liever zo een sinasappel. Ook verborgene suikers in o.a. een potje pastasaus, koffiemelkpoeder. Zout is ook een boosdoener. Dat zit veel in kant en klaar maaltijden. De beste arts staat nog altijd in de keuken! Maak zelf pastasaus etc. het is heel eenvoudig en veel gezonder.
En recent is duidelijk geworden dat aardbeien veel bestrijdingsmiddelen bevatten! Dus niet veelvuldig een hele bak achter elkaar opeten.
Gevarieerd eten is des te belangrijker.
- Ontspanning** Sociale contacten spelen een belangrijke rol in de welzijnsbeleving van ouderen. Sociale contacten en bewegen is ook mooi te combineren met bijvoorbeeld samen zwemmen. Voor oud en jong geldt wissel inspanning en echt ontspannen (prikkel) af.

Gefocust zijn op een activiteit, en niet afgeleid worden door b.v. smartphone geeft rust. Blauw licht van de TV of smartphone etc. vlak voor het naar bed gaan werkt negatief in op het (in)slapen.

Ook actief werken met je hersens is gezondheidsbevorderend: een puzzel maken, tafeltennis, scrabble of lezen, een spel spelen. Iets actief tot je nemen maar tv kijken is geen goed voorbeeld dat is passief iets tot je nemen. Sociale contacten en bewegen. Zwemmen samen bewegen, Kleine stappen, niet te groot, kleine doelen,

Overige tips

- Hier staan op tafel kannen water met wat fruit er in. Het is lekker, gezond en ziet er leuk uit. Doe bij het fruit eerst even een klein beetje kokend water er op, dan trekken de stoffen optimaal in het water. Dan aanvullen met koud water.
- Vitamines en multivitamines
Bij het ouder worden is het goed de vitamine D in de gaten te houden. Eventueel extra calcium met vitamine D gebruiken. Een gebrek aan vitamine D kan vermoeidheid en depressie teweeg brengen. 10 microgram per dag extra aanbevolen.
Let op: van een vitamine b6 overschot kun je last krijgen bijvoorbeeld dove prikkels in voeten en handen. Laat je lichaam je verrassen en gebruik regelmatig even geen multivitamine. Het wordt erna beter opgenomen.
- Wat doet een tomaat. Wat doet het voor het lichaam? Een tomaat bevat calcium. Is vezelrijk, regulerend voor hart en bloeddruk, gaat huidveroudering tegen, is ontstekening remmend in alles b.v. bij prostaat problemen, kanker.
- Was citrusvruchten en appels etc af.
Ze zijn allemaal bespoten. Bij het afpellen komen die stoffen aan je vingers en dan eet je ze toch op.
- Groene groenten zijn heel gezond. Ze bevatten veel ijzer, vezels. Bij mensen die veel groene groenten eten vertraagd de achteruitgang van het geheugen, ze bevatten veel antioxidanten.
Knoflook heeft een zuiverende werking en versterkt het immunsysteem, werkt bloedsuiker remmend en bloeddruk regulerend (laag of hoog).

Stellingen/ vragen

- Light producten. Wat is het? Het mag die naam voeren als er 30 % minder suiker of vet in zit. Het zegt dus niet hoeveel er dan nog echt in zit. Suikers alle soorten worden omgezet in vet.
Alleen al het zien van b.v. zoete dingen, gebak in een winkel of iets anders op tv zien, doet ook echt iets met je hersens. Er gaat een signaal naar je hersens, ik heb zin aan zoet!! Ben je je dat niet bewust dan geef je er aan toe voor dat je het weet.
- Hoeveel suiker bevat een blikje Red Bull drank? Er zitten 13 a 14 suikerklontjes in per blikje! en veel cafeïne. (hoeveelheid cafeïne gelijk aan één grote kop koffie (100 mg / 220 ml) of twee à drie blikjes cola (33 mg / 330 ml).
- Advies: Etiketten lezen, dan weet je pas echt wat je binnen krijgt.
Volgorde tekst etiketten. Wat ze direct noemen zit er het meest in ! suiker. De andere stoffen glucose, sacharose, maltose etc. , staan vaak onderaan het etiket maar zijn ook allemaal suikers.
- Pure chocolade. Van tenminste 70 % liefst 75 % chocolade en 1 blokje per dag is gezond. Bevat antioxidanten en is goed voor hart en bloedvaten.

Hartpatiënten. Advies: gebruik bij het koken geen zakjes en pakjes, mixen, etc. Ze bevatten erg veel suiker, zout, vet.

Alette Snijder informeert ons over gezondheidsinformatie op het internet, digitale gezondheidsvaardigheden en e-health. (werkzaam bij het Healthy Aging Netwerk Noord Nederland).

Alette geeft aan dat ze vandaag hier staat om ons te vertellen over het Europees project IC-Health Community.

Aanleiding voor het project is dat onze maatschappij in snel tempo aan het digitaliseren is. Inzet van het Europees project is om Massive Open Online Courses (cursussen) MOOC's te ontwikkelen om de kennis van de burgers in verschillende landen van online zoeken, vinden en begrijpen van informatie te verbeteren. Het zijn grootschalige cursussen die vrij en gratis toegankelijk zijn, voor diverse doelgroepen.

Dus cursussen om het zoekproces online eenvoudiger te maken, de toegankelijkheid te vergroten, welzijn en gezondheid bevorderend zijn en de kans om eigen regie te bevorderen. Er zijn vijf verschillende doelgroepen waaronder ouderen (ouder dan 60).

Bij de ontwikkeling van de cursussen wordt samengewerkt met allerlei beroepsgroepen, onderzoekers, webontwerpers etc. Maar er zijn ook ontmoetingen, zoals vandaag hier met u, om van mensen zelf tips en input te krijgen over wat in een cursusaanbod meegenomen moet worden.

Daarnaast vragen we mensen van de doelgroepen ook online reacties tijdens het ontwikkelen van de cursussen. We horen graag of u geïnteresseerd bent en ook online mee wil denken. We sturen u dan een mail met de aanmeldingswijze om ook digitaal mee te denken en reacties te geven. Vinden, begrijpen, beoordelen, toepassen. Eigen regie ouderen bevorderen. Daar gaat het om.

Feedback en input vanuit de aanwezigen. Wat voor soort dingen zijn voor u belangrijk om informatie op het web te vinden:

- Hoe kom je makkelijker terug bij relevante sites die je eerder vond
- Hoe betrouwbaar is de informatie op internet?
Wikipedia. Niet betrouwbaar, iedereen kan iets aanvullen. Kan er een soort keurmerk komen om medische informatie aan te kunnen bieden. Patiëntenverenigingen zijn meer ervaren met een bepaalde problematiek. Maar is dat medisch betrouwbaar?
- Waar het gaat om medische gegevens. Dan staan die teksten bol van de Latijnse woorden. Het taalgebruik is voor de leek niet te begrijpen! Dus toegankelijk en begrijpelijk taalgebruik.
- Vaak is er in de intake even tussen neus en lippendoor aandacht voor vragenstellen. Schrijf op welke vragen belangrijk zijn om te stellen en lever dat aan bij de arts o.a. bij de intake. De arts kan het papier inscannen en invoegen in het bestand, ook de antwoorden.
- Een lokale oudervereniging hier heeft b.v 350 leden maar slechts 150 mensen daarvan hebben een emailadres!
- Makkelijker en begrijpelijk maken van informatie door beeldtaal en tekst uitleg. Tip, let op cartoons zijn vaak te kinderachtig.
- Zien van de informatie kan maar ook het aanbod mondeling auditief maken.
- Samen met iemand de cursus doen mogelijk maken als iemand dit alleen lastig vindt.
- Robotisering kan een aanvulling/stimulus zijn naast de benodigde menselijke zorg. Het kan nooit een algehele vervanger zijn van dit menselijk contact.

Beide sprekers worden hartelijk bedankt voor hun presentaties en ontvangen een kleine attentie.

Ronde waar is iedereen mee bezig?

Jos Tabink geeft de cursus Klik & tik. Een cursus om digitaal sterker te worden. De cursus wordt aangeboden via Biblionet, de bibliotheek dus. Elke bibliotheek heeft in principe de mogelijkheid om deze cursus te initiëren.

Als deelnemers problemen blijven ondervinden met hun PC-gebruik thuis. Dan komt Jos soms thuis bij mensen om het samen op te lossen.

Reacties van jongeren van het Drenthe college: de powerpoint en toelichtingen waren interessant en goed om te horen wat ouderen ervan vonden en hoe ze over diverse dingen

denken. Met de opleiding worden studenten verzorgende individueel. Dat kan ook met ouderen, maar kan ook kraamzorg zijn.

Thema's voor volgende bijeenkomsten genoemd

- Weerbaarheid; respectvol behandeld willen worden
- Senior vriendelijk ziekenhuis
- Toegankelijk Drenthe
- Voeding & gezondheid, (initiatieven in Drenthe).
- Digibetisering (tekort aan handigheid en kennis van digitale kansen en mogelijkheden) (Mieke Sol)
- Wat doet een gemeente om het mogelijk te maken dat mensen langer thuis kunnen wonen?
- Hoe werkt het in de praktijk: een opname in een verzorgings/verpleeghuis. Wat zijn de criteria etc. (woonvormen voor ouderen, tip contactpersoon > Bert Pathuis).
- Hogeronderwijs voor ouderen (HOVO, Senioren Academie) (Ijda Blüm)
- Presentatie van mensen die bij de WMO beslissingsbevoegdheid hebben. Hoe zien zij de normering en beoordeling?

De Volgende bijeenkomst Platform Drenthe is op vrijdag 16 februari 2018 . De overige data: 6 juli en 16 november 2018.

Afsluiten

Mieke dankt iedereen hartelijk voor de bijdrage aan deze bijeenkomst en graag tot ziens in 2018.



Roomsche Catholiek Oude Armen Kantoor