

# Gezondheidszorg in West-Friesland krijgt een ruime voldoende van de inwoner

Inwoners van oostelijk West-Friesland geven de gezondheidszorg in hun regio een mooi rapportcijfer: 7,5. Slechts 2 procent geeft de gezondheidszorg in de regio een onvoldoende. Maar ze zijn tegelijk bezorgd over de toekomst en willen dat het huidige kwaliteitsniveau minimaal gehandhaafd blijft en op sommige onderdelen nog verbetert. Aldus de resultaten van een door de stichting 'Zorg, zoals de Westfries het wil' uitgevoerd onderzoek. Een stichting die de belangen wil



behartigen van de inwoners van oostelijk West-Friesland op het gebied van de gezondheidszorg.

in het ziekenhuis en moeilijke bereikbaarheid per telefoon/internet van de huisartsenzorg.

## Werk en mantelzorg duurzaam combineren

De zorg voor mensen met dementie vraagt veel van de omgeving. Vaak nemen de kinderen de zorg voor hun ouders op zich en combineren dat met een betaalde baan. Dat valt vaak niet mee, het is passen en meten om alle ballen in de lucht te houden. Gelukkig is het in veel situaties mogelijk om met de werkgever en de directe collega's goede afspraken te maken, waardoor de combinatie beter te hanteren is. Daarnaast zijn er ook wettelijke regelingen, zoals zorgverlof. Bij Kennisplatform Mantelzorg West Friesland [www.ikzorg.nu/werkgever-van-een-mantelzorg](http://www.ikzorg.nu/werkgever-van-een-mantelzorg) is hierover een handig boekje te downloaden waarin allerhande tips, regelingen en wetenswaardigheden staan. En verder verwijzingen naar relevante websites, zoals [mantelzorgelijk.nl](http://mantelzorgelijk.nl), [hulpdichtbij.nl](http://hulpdichtbij.nl) en de [mantelzorglijn van mezzo.nl](http://mantelzorglijn.van.mezzo.nl)



### Verbeteringen

Wat de verbeteringen betreft vinden de deelnemers aan de enquête, dat er één loket voor regionale spoedzorg moet komen (huisartsenpost samen met Eerste Hulp). Verder vinden zij dat er meer geïnvesteerd moet worden in samenhangende ouderenzorg en dat er meer geld moet komen voor die zorg in de huisartsenpraktijk. Het hoogst scoort de wens om ook in de toekomst voor (bijna) alle zorg in de regio terecht te kunnen, dus geen uitsluiting van zorgaanbieders door verzekeraars.

### Gebrek aan interesse

Deelnemers aan het onderzoek ervaren over de hele linie van de zorg gebrek aan oprechte interesse. Zo is er vaak meer aandacht voor de computer dan voor de patiënt. In het algemeen zijn zij wel positief over de zorgverlening in West-Friesland. Maar het minst zijn zij te spreken over de dienstverlening van de apotheken, GGZ en de onvoldoende aandacht bij de Huisartsenpost. Een negatief oordeel kregen lange wachttijden voor een eerste afspraak

### Suggesties

- Suggesties voor verbetering van de gezondheidszorg in West-Friesland hadden de enquêtedeelnemers eveneens, zoals uit de volgende bloemlezing blijkt.
- Meer openingsuren buiten de reguliere werktijden negen tot vijf en op zaterdag;
  - Meer verrichtingen bij de huisarts en/of poli in eigen woonplaats;
  - Huisartsenpost vrij toegankelijk, zonder verwijsbrief en meer mensen om de telefoon aan te nemen;
  - Extra huisartsenpost/Eerste Hulp in de buurt van Enkhuizen. De afstand naar Hoorn is namelijk te groot, als je iets mankeert;
  - Onderzoek doen naar een goede regionale zorgstructuur;
  - Patiënt inzicht geven in de kosten.

De stichting 'Zorg zoals de Westfries het wil', gaat de resultaten van deze enquête gebruiken in de gesprekken met zorgverleners en zorgverzekeraar. Zie ook [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl): Zorg: regionaal met inwoners organiseren



## Op volle kracht het nieuwe jaar in!

*Ja beste mensen, de Ouderenraad Hoorn staat te popelen en bruist van energie om uw belangen in 2018 weer te behartigen. Zo houden we de vinger aan de pols bij de politieke partijen. Hebben zij wel voldoende aandacht voor de senioren in onze gemeente en wat zien wij na de gemeenteraadsverkiezing op 21 maart in de praktijk terug van onze aanbevelingen?*

*Maar er is meer. Samen met o.a. de gemeente, Wilgaerde en De Omring gaan we onderzoeken hoe we contacten kunnen leggen met de oudere niet-Nederlanders. Zijn zij voldoende op de hoogte van de voorzieningen die er zijn op het gebied van wonen, welzijn en zorg, waaronder de mogelijkheden om langer thuis blijven wonen?*

*Daarnaast blijven we ons natuurlijk inspannen om met andere partijen verdere stappen te zetten richting het dementievriendelijk maken van de gemeente. Een ziekte die iedereen kan treffen, zoals bijvoorbeeld Liesbeth List: 'Totdat ik doodga, wil ik leven. Ik hoop dat dat nog lang is'. En Louis van Dijk: 'Ik hoorde dat men zei dat ik minder duidelijk aanwezig was, niet echt interesse kon opbrengen. Ik heb nooit iets van Alzheimer gemerkt tijdens het spelen van muziek'.*

*Verder willen wij samen met u en Intermaris dit jaar aandacht besteden aan (huur)woningen voor senioren. Hiernaast leest u daar meer over en leggen wij een aantal vragen aan u voor.*

*Het gemeentelijk armoedebeleid is op de goede weg, maar het kan altijd beter. Zo pleiten wij voor een waardeverhoging van de sport- en cultuurpas naar € 250. Overigens vinden we dat 1.Hoorn duidelijker in beeld moet komen als uitvoerder van dat beleid en ondersteuner van mensen met problemen of van mantelzorgers.*



*Graag sluit ik mij tot slot aan bij Hendrik Groen en zijn 'Oud-maar-niet-dood' clubje. Zij laten namelijk zien dat het zelf nemen van initiatieven het leven een stuk gezelliger kan maken en dat je er nooit te oud voor bent!*

*En bedenk, gaan stemmen op 21 maart is eveneens een goed initiatief èn belangrijk voor het seniorvriendelijker maken van onze gemeente. Ik wens u veel geluk en gezondheid in 2018,*

Marian van Berkum-Schouten  
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

## Huurwoningen voor senioren in Hoorn

Bejaardenoorden met weinig tot geen privacy en de vaak sobere bejaardenwoningen roepen herinneringen op aan lang vervlogen tijden. Tegenwoordig worden woningen echter zodanig gebouwd of gerenoveerd dat ze levensloop bestendig zijn en daarmee voor iedere doelgroep geschikt. Dit betekent bijvoorbeeld dat ze toegankelijk zijn voor rolstoelen en op een eenvoudige manier kunnen worden aangepast aan de wensen van de bewoners.

### Geef uw mening!

In Hoorn speelt Intermaris in die bouw en renovatie een belangrijke rol. Ondanks dat blijft het aantal (huur)woningen voor senioren in Hoorn achter bij het snel toenemende aantal ouderen. Het is overigens opvallend dat Intermaris vanuit die groep weinig vragen voor een geschikte woning krijgt.

De corporatie wil daarom samen met de werkgroep Wonen van de Ouderenraad nagaan wat de redenen van die geringe belangstelling zijn. Uw antwoorden op de volgende vragen geven misschien handvatten om het bestaande huurbeleid aan te passen aan de huidige behoefte.

- Waarom reageren ouderen niet op vrijkomende (gelabelde) senioren huurwoningen?
- Is de huurprijs te hoog?
- Voldoen ze niet aan uw eisen?
- Weet u niet hoe u moet reageren op vrijkomende huurwoningen?
- Moeten deze woningen verhuurd worden aan (ook) andere doelgroepen?
- Wat voor ouderenwoning wilt u hebben en waaraan dient die volgens u te voldoen?

*Uw reactie kunt u sturen naar de voorzitter van de Werkgroep Wonen, Verkeer en Veiligheid van de Stichting Ouderenraad. Per e-mail: [tophelders@quicknet.nl](mailto:tophelders@quicknet.nl) of mobiel 06 151 92 161.*

Kijk voor meer informatie over woninghuur op [www.intermaris.nl](http://www.intermaris.nl)

## De WOZ-waarde van uw woning online

Benieuwd naar de WOZ-waarde (wet Waardering Onroerende Zaken) van uw woning of die van huizen in uw omgeving, kijk dan eens op [www.wozwaardeloket.nl](http://www.wozwaardeloket.nl). Ook handig als u op zoek bent naar een koop- of huurwoning. Op dit moment kunt u de WOZ-waarden van 2009 t/m 2017 bekijken. Zodra de WOZ-waarden van 2018 bekend zijn verschijnen deze automatisch op de site.

Let op: het bedrag dat bijvoorbeeld achter peildatum 1-1-2016 staat is van toepassing op de WOZ-aanslag in 2017. De peildatum ligt dus altijd een jaar voor de aanslag!

Als u op die site postcode en huisnummer intypt ziet u naast de waarde ook gegevens als bouwjaar, de (gebruiks)oppervlakte, ligging en luchtfoto van de woning. U kunt bovendien de waarde van uw woning vergelijken met bijvoorbeeld die van andere in uw straat.

Gegevens van de eigenaar, het taxatierapport of de verkoopprijs kunt u niet zien op deze site. Wilt u een taxatieverslag van uw eigen woning raadplegen dan kunt met uw DigiD via [www.hoorn.nl/belastingen](http://www.hoorn.nl/belastingen) uw taxatieverslag raadplegen.

## Stap eens een bushalte eerder uit en loop het laatste stuk

'Bewegen is goed voor de gezondheid, maar dat kan ook gewoon door trap te lopen, te tuinieren of op de fiets te stappen. Tweeënhalf uur per week matig intensief bewegen blijft voor volwassenen de norm, maar hoeft niet persé te worden verdeeld over vijf dagen. Je mag het ook bij elkaar sprokkelen met activiteiten van korte duur', aldus de Gezondheidsraad in zijn nieuwe beweegrichtlijnen.



Bij het bewegen gaat het zowel om activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als die op kracht (spierversterkend). Hierdoor kunnen ouderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, botbreuken en depressieve symptomen verlagen. Verder hangt veel bewegen samen met een lager risico op borst- en darmkanker, lichamelijke beperkingen, dementie en vroegtijdig overlijden. Ziekten en ongemakken die door veel zitten juist worden bevorderd.

### Verschillende niveaus

De Gezondheidsraad onderscheidt vier verschillende niveaus van bewegen: zitten, licht (kleine huishoudelijke taken zoals afwassen), matig (wandelen, fietsen) en zwaar bewegen (zoals hardlopen).

Onderzoeken tonen aan dat

## Te jong voor lanterfantent

Je droomt ervan: na je pensioen samen leuke dingen doen, zoals reizen, golfspelen, dansles nemen en musea bezoeken. Geen baas meer, die je achter de vordden zit en nooit meer overwerken. Mijn romanfiguur Alida in Twee keer woordwaarde heeft daar echter een duidelijke opvatting over: 'Vrije tijd kan niet bestaan zonder onvrije tijd.' De gepensioneerde bankbobo Charles beoordeelt de gretigheid van zijn mede-pensionado's aldus: 'Ze stortten zich als lemmingen in de leegte: roekeloos, radeloos en nutteloos.'

Iedereen die met pensioen gaat, maakt de euforie mee. Maar meestal gaat het ook weer over.

Maar als men mij op mijn veertigste had verteld, dat ik de volgende vijftig jaar slechts met vrijetijdsbesteding moest doorbrengen, dan was ik me een hoedje geschrokken.

Dat je, redelijk fit, negentig jaar kunt worden is geen utopie. Dus is het belangrijk dat je op je vijftenzestigste een plannetje voor de komende eeuw maakt. Uiteraard ijs en weder dienende.

Vanuit die redenering is het Afterworknet opgericht, dat pensionado's uitdaagt om hun nieuwe levensfase in te gaan vanaf een spring- in plaats van een

duikplank. Je beroepskennis kan nog lang van waarde zijn, ook wanneer je die vrijwillig of zonder grote financiële verwachtingen beschikbaar stelt. Maar je kunt je ook als slang van die oude huid bevrijden; door je te laten scholen in een vaardigheid die onderbelicht bleef tijdens je werk. Zoals ik, die naar de Hogeschool voor Ouderen ging om mijn journalistieke vakmanschap om te vormen tot een literaire vaardigheid. Afterworknet is een open organisatie, geen keurslijf. Je ontmoet er oude en nieuwe relaties. En je maakt kennis met hun bijzondere talenten. Dit laatste met het doel om de kennis die samenkomt weer terug te geven aan de samenleving. Door denktanks te creëren en door te voorzien in de behoeften uit die samenleving.



Op 28 februari start de Noord-Hollandse afdeling van Afterworknet in het gemeentehuis van Zaanstad. Met een rondleiding

en een lezing door architect Sjoerd Soeters, die de omgeving van het station en het gemeentehuis met de Zaanse gevels ontwierp. De meeting begint om 10.30 uur. De prijs is voor geïnteresseerden dit keer gereduceerd en bedraagt € 18,15 p/p. Nadere informatie over de aanmelding en het programma vindt u op [www.afterworknet.nl](http://www.afterworknet.nl). Ik hoop u daar te mogen ontmoeten.

Anneke van Dok

500 MET-minuten per week bewegen een goede basis is. (MET, de metabolische equivalent van een taak). Zo levert een half uur wandelen ruim 100 MET-minuten op en bereik je in diezelfde tijd met grasmaaien 165 MET's. Met een activiteitenteller kom je er snel achter wat je voor het bereiken van voldoende MET's per week zou moeten doen. Zo'n teller is bijvoorbeeld te vinden bij [volkskrant.nl/kijkverder/2017/lichaamsbeweging](http://volkskrant.nl/kijkverder/2017/lichaamsbeweging). Je ziet dan meteen dat je ook zonder een bezoek aan de sportschool of door een bushalte eerder uitstappen al goede resultaten kunt bereiken.

### Samengevat

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten, want dat levert maar 30 MET's in een half uur op!

## Colofon

### Dagelijks bestuur Ouderenraad

Marian van Berkum-Schouten,  
voorzitter

Fruitlaan 111, 1689 HH Zwaag  
0229-23 74 70

Marjan van Bennekom-Hendriksen,  
secretaris

Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn  
0229-23 07 97

Kees Bot, penningmeester  
Fruitlaan 87, 1689 HH Zwaag

0229-29 70 26

Piet de Boer, algemene zaken  
van den Bosstraat 10, 1624 GH

Hoorn 0229-21 06 57

Jan Olijve, adviseur namens Stichting  
De Wering

Koopvaarder 1, 1625 BZ Hoorn  
088-00 75 140

### Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bij  
*Redactieadres:* mrenaud@versatel.nl

Boomgaarden 43, 1695 BN Blokker  
0229-20 36 18

*Websitebeheer:* bert.schaper@tiscali.nl  
Poldermolen 1, 1622 KP Hoorn

0229-21 64 22

### Gratis abonnement op INFO

#### Ouderenraad Hoorn?

Bel Martina Rappange: 0229-26 46 27  
of mail naar [martina@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl)  
voor een digitaal abonnement of voor  
een afhaalpunt van de papieren editie  
bij u in de buurt.

Zie ook [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl).

Leden van de ouderenbonden  
ontvangen INFO via hun lokale bond.

### Contactpersonen activiteiten

**Ouderenraad:** Marjan van Bennekom  
0229-23 07 97

[m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)

**KBO Hoorn:** Martina Rappange  
0229-26 46 27

[martina@famsegers.nl](mailto:martina@famsegers.nl)

**KBO Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [theaknijn@kpnmail.nl](mailto:theaknijn@kpnmail.nl)

**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)

**PCOB Hoorn:** Hans de Bruijn  
0229-23 09 42, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)

#### De Wering Wonenplus:

Piet Koelemeijer, 088-00 75 140  
[p.koelemeijer@dewering.nl](mailto:p.koelemeijer@dewering.nl)

#### Teamsport Hoorn:

Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

**Horna:** Irma Huisman,  
[secretariaat@horna.nl](mailto:secretariaat@horna.nl)

### Bezoek onze website

[www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl)

## Deur op slot, wel zo veilig?

Tijdens het ophalen van de enquêtes viel me iets op. Bij het aanbellen in het begin van de avond werd er gelukkig wel open gedaan. Alleen duurde het soms lang voordat alle sloten op de voordeur opengemaakt waren, zeker als de bewoner de sleutel niet direct bij de hand had. Uiteraard uit veiligheids-overwegingen. Maar heeft u zich wel eens gerealiseerd dat u bij een brand geen tijd heeft om al die sloten snel open te krijgen, zeker niet als de hal en het huis in de dikke rook staat.

Een goed afgesloten deur is wel zo veilig en staat hoog op de lijst van inbraakwerende voorzieningen. Bij panieksituaties kan het echter



een risicovolle, zo niet levensbedreigende barricade zijn. Goede raad is duur, en hebben politie noch brandweer daar nauwelijks een oplossing voor. Behalve dan bijvoorbeeld een zogenaemde vlucht-vriendelijke deur met een draaikopcilinder. Maar vanwege inbraakrisico's zijn aan zo'n knop-zonder-sleutel dan weer zoveel voorwaarden verbonden dat die voor weinig voordeuren van woningen geschikt is. Blijft over een simpele en praktische tip: zorg dat de voordeursleutel

altijd op een vaste plek vlak bij die vluchtweg, maar wel uit het zicht, hangt.



## 21 Maart

### gemeenteraadsverkiezingen

## Activiteiten februari t/m april

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Activiteit, organisatie en plaats</i>	<i>Kosten</i>
16-02	13.30	<b>Bingo.</b> Buurthuis Kersenboogerd, KBO Hoorn	€ 1,75
20-02	13.00	<b>Walking football.</b> VV Hollandia, <a href="http://www.hoorn.nl/teamsport">www.hoorn.nl/teamsport</a> , Nieuwe Wal 2	geen
21-02	14.00	<b>Jaarvergadering.</b> Na de pauze quiz door B. Manshanden. PCOB Hoorn, Het Octaaf	geen
21-02	14.00	<b>Voettocht naar Rome</b> door dhr. en mevr. Zeelenberg KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	geen
22-02	17.30	<b>Eetcafé De Cogge</b> Stichting Netwerk, Wijkcentrum De Cogge	€ 7,50
8-03	14.00	<b>De zilverschat van Westwoud</b> Seniorencircuit, Cultureel Centrum Huesmolen	€ 4,-
13-03	15.00	<b>Walking football.</b> VV Always Forward, Holenweg 4	geen
14-03	13.30	<b>Hospice lezing.</b> KBO Hoorn, Rode Kruisgebouw	€ 3,-
15-03	13.30	<b>Uitje Provinciehuis Haarlem.</b> KBO Hoorn, verzamelen bij station Hoorn. Info en opgave bij Corrie den Hartog 06-38313987.	€ 5,-
16-03	13.30	<b>Bingo.</b> Buurthuis Kersenboogerd, KBO Hoorn	€ 1,75
21-03	14.00	<b>'Maria Tesselschade de dichteres'</b> door M. van der Kwast, PCOB Hoorn, Het Octaaf	geen
22-03	14.00	<b>Twee keer woordwaarde</b> door A. van Dok, Seniorencircuit, Cultureel Centrum Huesmolen	€ 4,-
29-03	17.30	<b>Eetcafé De Cogge</b> Stichting Netwerk, Wijkcentrum De Cogge	€ 7,50
5-04	14.00	<b>Reis door China</b> door J. Komijn, Seniorencircuit, Cultureel Centrum Huesmolen	€ 4,-
11-04	volgt	<b>Middagexcursie</b> naar de sluizen van IJmuiden, KBO Blokker, vertrek parkeerterrein 'de Beurs'	€ 10,-
19-04	14.00	<b>Oorlog in Hoorn</b> door Ph. van Dijk en E. Boom, Seniorencircuit, Cultureel Centrum Huesmolen	€ 4,-