

Ouderenzorg vanuit de huisartsenpraktijk

Natuurlijk wilt u als oudere zo lang mogelijk en in goede gezondheid zelfstandig blijven wonen en functioneren. Uw huisarts kan u daarbij, samen met de praktijkondersteuner ouderenzorg, helpen. Waar nodig zullen zij ook contact leggen met verschillende organisaties in uw wijk. Want vaak hebben ook niet medische zaken invloed op iemands gezondheid en dagelijks leven.

Programma ouderenzorg

Voor een goed aanpak is er een speciaal programma 'Ouderenzorg'. Het programma heeft tot doel u te helpen om zo prettig mogelijk te wonen en zoveel mogelijk het leven te leiden zoals u dat wenst. Indien nodig kunnen mantelzorgers en familieleden betrokken worden bij de uitvoering van de zorg die aan u geleverd wordt. Bovendien kunnen zij eveneens hulp en ondersteuning krijgen.

Wat kunt u verwachten

Tijdens een huisbezoek maakt de praktijkondersteuner of wijkverpleegkundige kennis met u en neemt zij een vragenlijst met u door. Zo brengt zij samen met u uw klachten, vragen of wensen in kaart en bespreekt zij met u de mogelijkheden voor hulp e.d. Als daaruit blijkt dat u bepaalde hulp nodig heeft, stelt zij in overleg met uw huisarts een voorstel op voor 'zorg op maat'. Zo'n zorgplan gaat pas na uw toestemming van start. Tijdens de uitvoering houdt de praktijkondersteuner of wijkverpleegkundige steeds de vinger aan de pols en bezoekt zij u regelmatig. Ook blijft zij in contact met mogelijke andere hulpverleners en is zij daardoor altijd goed op de hoogte van de zorg die u ontvangt. Hierdoor heeft u maar één aanspreekpunt, ongeacht het aantal organisaties dat bij dit plan betrokken is. Daarbij kunt u onder andere denken aan thuiszorg;

Leeftijdsgrens voor medische behandeling?

Publiek debat gewenst

Het coronavirus heeft grote gevolgen voor onze samenleving, waaronder de ouderen. Gemeenten, zorg- en welzijnsinstellingen nemen gelukkig allerlei initiatieven om de kwaliteit van leven voor die, al dan niet zelfstandig wonende, ouderen in stand te houden. En nu we langer dan gedacht met die gevolgen te maken krijgen, is aandacht voor en ondersteuning van die groep extra belangrijk. Niet voor niets gaan huisartsen daarom in gesprek met senioren in hun praktijk over onverhoopte keuzes bij medische behandelingen.

Leeftijd als criterium?

De Covid-19 crisis heeft de gezondheidszorg enorm belast, al begint de rust in de ziekenhuizen enigszins terug te keren. Maar bij een nieuwe virusuitbraak kan die rust van het ene op het andere moment weer veranderen. En dan is het huidige aantal beschikbare intensive care (IC) bedden misschien niet meer voldoende.

Daarom wordt er nu al nagedacht over een noodscenario: hoe te handelen als de IC-afdelingen weer overbelast raken. In zo'n situatie worden patiënten niet alleen meer

op medische gronden op die afdeling opgenomen. Dan komen bij de selectie of triage ook niet-medische redenen om de hoek kijken. En met name ethische vragen, zoals: heeft iemand met een bepaald (vitaal) beroep of functie meer recht op een IC opname? Of krijgt een jonge werkende bij een opname voorrang op een (bijna) gepensioneerde oudere? In een recent concept rapport is zelfs al een concrete leeftijdsgrens van 70+ genoemd, maar vrijwel meteen weer geschrapt, maar toch...

Oproep tot publiek debat

In een brief aan minister De Jonge wees de Raad van Ouderen dat leeftijdscriterium nadrukkelijk van de hand. De Raad sluit zich daarom aan bij de oproep voor een publiek debat waarin de samenleving op zo'n noodscenario wordt voorbereid. Daarbij is het van belang dat diverse groepen, waaronder ouderen, aan zo'n debat kunnen deelnemen.

Kijk voor de volledige brief van de Raad van Ouderen op onze website. Daar kunt u bovendien een bijpassend artikel over 'Behandelwensen' nalezen.



welzijns- en vrijwilligersorganisaties; fysiotherapeuten en gemeentelijke diensten.

Dit programma van de huisartsen valt onder uw basisverzekering en is er geen sprake van een eigen risico. Eventuele andere ingeschakelde zorgverleners kunnen wel kosten in rekening brengen.

Kijk voor meer informatie over het 'Programma Ouderenzorg' op onze website www.ouderenraadhoorn.nl. Of neem voor een persoonlijk gesprek over deelname aan dit zorgprogramma contact op met uw huisarts, de praktijkondersteuner of wijkverpleegkundige.



Koffie met appelgebak

Terwijl ik dit schrijf zijn diverse coronamaatregelen alweer versoepeld, maar dat kan zomaar weer veranderen. Want de risico's van het Covid-19 virus houden ons nog steeds bezig. Zoals bij het zien van massale protestbijeenkomsten op de Dam en elders. Over het doel van die bijeenkomsten valt niet te twisten, maar wel over de kans op besmetting door het negeren van de 1,5 meter-maatregel. Net als in de drukker wordende winkelstraten. Af en toe heb ik het idee dat ik de ruimte van 1,5 meter om mij heen moet bevechten. Dan zie ik mensen, vaak jongeren, recht op me afkomen en doe ik zelf maar een stap opzij. Wanneer ik oogcontact krijg, kijken ze me niet begrijpend aan. Herkent u dit? Is dit nu de nieuwe 1,5 meter-samenleving, flitst het dan door mijn hoofd. Ik hoop daarom dat we, wanneer u dit leest, niet weer terug bij af zijn en voor de tweede keer thuis moeten blijven en ziekenhuizen weer overbezet raken.

Dat zou jammer zijn, want heel wat mensen hebben intussen de behoefte er weer op uit te gaan. Zoals op gepaste afstand bij elkaar komen, al dan niet met beschermingsmiddelen. Of uiteindelijk naar uw naaste in het zorgcentrum kunnen gaan. Een knuffel zit er nog niet in, maar samen een frisse neus halen in de tuin kan al veel betekenen. Helaas kunnen onze ouderenbonden u nog niet ontvangen bij hun culturele programma's. Wel gaan wijkcentra op afspraak weer open. Dat geldt voorlopig alleen voor deelnemers aan bestaande activiteiten van Stichting Netwerk.

En ja, we mogen op vakantie, zelfs naar het buitenland. Al is het de vraag wat je te wachten staat. Want door alle mitsen en maren zal het vast een uitdagender reis zijn dan u gewend was. Al was het maar om een schaars en vooraf te reserveren plekje op een terras te vinden voor een kopje koffie of thee met appelgebak of iets pittigers. Hoe dan ook, of u nu wel of niet er op uit durft te gaan; wij wensen u een naar omstandigheden fijne zomerperiode toe. Blijf gezond en pas op elkaar.

Piet de Boer, plaatsvervangend voorzitter
Stichting Ouderenraad Hoorn

Irma Sluis - Hamsteren!

Tolk des vaderlands en andere waarderende woorden vielen gebarentolk Irma Sluis in de afgelopen maanden ten deel. Met haar optreden hield zij de gemeenschap van doven en slechthorenden op de hoogte van de coronamaatregelen. Dat was vorig jaar tijdens een andere crisis, de tramaanslag in Utrecht, wel anders. Toen was er geen gebarentolk tijdens de persconferenties waar de burgemeester veiligheidsmaatregelen voor zijn burgers uitvaardigde. Veel mensen met een hoorbeperking misten toen zijn dringende advies om binnen te blijven.

Op 12 maart startte de overheid persconferenties over de coronacrisis. Dit keer wel steeds met steun van een gebarentolk. Zo kwam Irma onze huiskamer binnen en verschillende gebaren lieten een zelfs voor horenden onvergetelijke indruk achter. Zoals die van graaiende handen voor hamsteren en die van een dichtgeknepen keel voor het niet uithouden om verplicht thuis te blijven. 'Ja, ze had de gebaren voor deze en andere begrippen wel even van te voren moeten opzoeken', aldus Irma.

Gebarentaal is namelijk een volwaardige taal die door zijn gebaren en mimiek beter begrepen wordt door de doelgroep dan ondertiteling. Dat laatste is voor doven niet de meest

gewenste oplossing. Want het gesproken woord verstaan ze onvoldoende en daardoor is het begrijpen van geschreven taal voor hen extra moeilijk. Zeker als de tekst maar even in beeld is. Een gebarentolk vertaalt niet de woorden van een spreker, maar beeldt diens boodschap uit. En wanneer hij of zij dat meteen doet, vraagt dat niet alleen kennis van zaken, maar vooral grote concentratie en veel energie. Zo'n 'simultaanvertaling' kan een tolk daarom maar beperkt volhouden. Dat bleek toen Irma op een keer niet de hele persconferentie vertaalde, maar een collega de persvragen voor haar rekening nam. Dit tot schrik en onbegrip van velen in de huiskamers.

Voor Irma hoeft al die ophef niet. Ze ziet het tolken gewoon als haar werk. 'Ik ben slechts doorgever van een boodschap. Al ben ik wel blij met de aandacht en erkenning voor het vak van gebarentolk.' Ze hoopt daarom dat doven en slechthorenden voortaan beter geïnformeerd worden over publieke evenementen en met name tijdens crisissituaties.

Bron: OPI

Zie onze website voor de OPI-uitzending met Irma en collega's over hun vakgebied en de verwijzing naar praktische informatie en adviezen over doof- en slechthorendheid.

Betekenisvolle contacten

Een intelligente lockdown was en is in sommige opzichten nog nodig. Maar konden we de sociale neveneffecten ervan overzien? Niet spontaan langsgaan bij vader of moeder thuis of in het verpleeghuis. Of erger: ze niet kunnen bijstaan in de laatste dagen van hun leven.

De lockdown heeft ons extra duidelijk gemaakt dat kwaliteit van leven voor een belangrijk deel bepaald wordt door onze sociale, betekenisvolle contacten. Die geven zin aan ons leven. Of dat nu met je naasten of met professionele hulpverleners gebeurt. Een vriendelijk woord of troostende hand doen wonderen. Laat staan dat je samen erop uitgaat of op een andere manier actief met elkaar bezig bent. Het verzet de zinnen en vult je dag. Kansen om weer bij elkaar te komen en gezellige dingen te gaan

doen worden met de week groter en je wilt de draad weer oppakken. Vaak zal dat wel lukken. Maar met iemand met een beperking die je lange tijd niet gezien en nauwelijks gesproken hebt is dat moeilijker. Soms moet je het contact weer voorzichtig opbouwen. In dat geval is het misschien handig om eens in de *Toolbox* te kijken. Een box met allerlei tips, gespreksonderwerpen en voorbeelden om (opnieuw) contact te maken bij hem of haar. Zo kun je bijvoorbeeld met een zintuigendoosje of een voelschort met elkaar in gesprek gaan en door te ruiken of te voelen herinneringen aan vroeger ophalen.

Dat kan ook goed door samen muziek te maken, een spelletje te spelen of gewoon een huishoudelijk klusje te doen.

Kijk voor meer ideeën, werkvormen en materialen op de site www.relief.nl



Welkom online - Wegwijs op internet

'Ik ben niet van de computer. Ik weet niets van brieven en computers. Ik heb nog nooit een brief opengemaakt', aldus een 83 jarige die wel over email heeft gehoord, maar daarbij aan een gewone brief denkt.

Veel senioren willen niets weten van computers en internet, al is dat aantal de laatste jaren sterk aan het dalen. Steeds meer van hen ontdekken, al dan niet na enige aansporing door hun omgeving, dat je best leuke en handige dingen met zo'n apparaat kunt doen. Denk maar eens aan het beeldbellen, dat de laatste tijd vaak de enige mogelijkheid was om elkaar op afstand te zien en te spreken. Daarnaast gaan bedrijven en organisaties steeds meer over op digitale communicatie met hun klanten. De digitalisering dringt daarvoor, soms ongewild, steeds meer ons leven binnen. Zoals bijvoorbeeld de AH-koopzegels die je binnenkort alleen nog digitaal kunt sparen! Kortom, tijd om de stoute schoenen aan te trekken en op reis te gaan richting digitale wereld. Die reis zal niet altijd gemakkelijk maar wel uitdagend zijn.



Welkom online

Als u die uitdaging aangaat, is het gratis lesprogramma 'Welkom Online' een handige reisgids. Het enige dat u in uw bagage mee moet nemen is een computer met muis of een tablet en internet verbinding (wifi).

Het programma leidt u stapsgewijs en in uw eigen tempo door de verschillende lessen en opdrachten. En als u bepaalde onderdelen al denkt te kennen, dan slaat u die gewoon over.

Stoppen wanneer je wilt

Het online lesprogramma start met een algemene introductie. Daarin krijgt u uitleg en vragen over wat internet is en wat er online allemaal mogelijk is. Maar ook wat u er na de cursus mee zou willen gaan doen. Daarna reist u verder naar de volgende stations: 'Je actieve leven'; 'Je dagelijkse leven'; 'Je gezonde leven' en 'Je sociale leven'. Bij elk station kunt u uitstappen en kijken wat er op internet te zien of te doen is en hoe daarmee om te gaan. Zoals het opzoeken van informatie over hobby's, gezondheid of digitaal betalen. U krijgt natuurlijk ook les over e-mailen en videobellen. En mocht het even niet lukken, dan is er de telefonische reisleader, een vrijwilliger die u graag de weg wijst. Met andere woorden, u krijgt een geheel verzorgde reis.

Gaat u mee op reis en bent u al een beetje bekend met internetten, kijk dan voor meer informatie op onze website www.ouderenraadhoorn.nl. Wilt u wel meegaan, maar weet u nog niet hoe, vraag dan iemand om u even bij het digitale leslokaal af te zetten.

Bron: Nationaal Ouderenfonds.nl

De aarde slaat terug

Mijn moeder zei vroeger: 'Wie niet horen wil moet voelen'. Dreigend stak ze haar hand op, maar daadwerkelijk slaan... nooit. Dit gezegde komt bijna dagelijks bij mij boven als ik weer word ondergedompeld in het Coronaleed.



Nu is het moeder aarde die terugslaat, want wij hebben niet naar haar geluisterd en ze vindt het nu wel genoeg! Zeeën vol plastic, enorme kale plekken in tropisch regenwouden, over de hele wereld vliegen voor een appel en een ei, megastallen met dieren die ons ziek maken, supermarkten vol met zes soorten of meer van bijna hetzelfde product om uit te kiezen. Wanneer gaan we eens lering trekken uit wat er om ons heen gebeurt? Wanneer gaan we onze kinderen weer respect voor de wereld om ons heen bij brengen? Wanneer tonen we respect voor de mensen die zich in deze crisis uit de naad werken om ons te verzorgen?

Ach ja, ik verval in herhalingen, maar *luister* nu eens echt! Doe wat met de overdaad aan kennis die we tegenwoordig met een simpele tik op een toets in huis kunnen halen en houd op met te denken 'Het zal mijn tijd wel duren', niet dus!

Renée

COVID-19 positief gezien - Schrijf ons uw verhaal

Wij leven in bijzondere tijden en hebben we, misschien meer dan anders, sombere gedachten over de toekomst. Want 'het nieuw normaal' klinkt niet bepaald geruststellend. Reden te meer voor de Ouderenraad om samen met u eens naar de positieve kanten van de huidige situatie te kijken. Daarvoor zijn we op zoek naar persoonlijke verhalen, blije momenten, leuke en inventieve ideeën of pluspunten die de huidige crisis ongetwijfeld ook oplevert.

Daarom ontvangen wij graag verhalen van bijvoorbeeld u als oudere, mantelzorger, familielid of zorgverlener. Om u alvast op weg te helpen geven wij u

hier alvast enkele suggesties. Zoals de viering van een verjaardag of geboorte op (meer dan) 1,5m afstand en/of achter glas. Of uw eerste ervaringen met skypen en andere creatieve oplossingen om elkaar toch te kunnen zien en spreken. Maar ook grappige uitspraken, gedichten en leuke ervaringen die u zonder Covid-19 had moeten missen zijn eveneens welkom bijdragen.

Uw bijdragen, al dan niet met een foto, willen wij verzamelen en die in de INFO en/of op onze website publiceren, zodat ook anderen daarvan kunnen genieten. Bij publicatie vermelden wij uit privacy overwegin-

gen alleen uw voornaam of de letters van uw voor- en achternaam. Op uw verzoek is plaatsing zonder uw naam ook mogelijk.

Zo mogelijk zullen wij bij voldoende inzendingen alvast een aantal bijdragen op onze website zetten. In de volgende INFO zullen we dan een bloemlezing van alle verhalen opnemen. Het is aan de redactie om een inzending al dan niet in te korten en/of te publiceren.

De INFO redactie ontvangt uw bijdrage graag uiterlijk voor 1 september. Dat kan bij voorkeur per e-mail naar mrenaud@versatel.nl of per post naar Boomgaarden 43, 1695 BN Blokker. Alvast dank voor uw inzending.

Brommobiel - Onafhankelijk blijven rijden

Daar sta je dan als 80-plusser die pas na ruim een jaar strijden met het CBR te horen krijgt dat zijn rijbewijs op medische gronden niet meer wordt verlengd. Dat voelt als een frontale botsing zonder airbag, want je moet voortaan het autostuur uit handen geven.

Daar gaat je vrijheid en onafhankelijkheid om te gaan en staan waar je wilt. En alle coronamaatregelen lokken nou niet bepaald uit om met de bus of trein te gaan.

Bovendien is het maar de vraag of je als pensionado de komende tijd wel mag instappen voor een niet-noodzakelijke reis! Ook vervoer per regiotaxi, e-shuttle of Valys is onder de huidige omstandigheden niet of alleen onder bepaalde voorwaarden mogelijk. Vergeet in ieder geval niet je mondkapje.

Toch de weg op

Maar gelukkig mag u, als vieve senior, zonder autorijbewijs in principe met een brommobiel de weg op. U moet dan wel eerst uw auto- (B) of motorrijbewijs (A), die na afkeuring niet meer geldig is, bij de gemeente laten omzetten in die voor een brommobiel (AM4). Let wel, een brommobiel is géén

zogenoemd gehandicaptenvoertuig, zoals een scootmobiel of een gesloten buitenwagen, die u eventueel bij de gemeente kunt aanvragen.

Verkeersregels

De brommobiel, met ruimte voor één passagier en bagage, lijkt in veel opzichten op een auto.

Met een brommobiel mag u binnen of buiten de bebouwde kom gaan rondrijden.

Maar wat met de maximum snelheid van 45km van dit voertuig niet mag,

is op de auto- of snelweg rijden. Fiets- en voetpaden zijn eveneens verboden terrein. Verder moet u WA-verzekerd zijn en een brommerplaatje hebben, maar u hoeft geen wegenbelasting te betalen. Wel is het goed de verkeersregels voor brommobielen door te nemen, want die zijn niet altijd dezelfde als die voor automobilisten.



Stap achteruit?

Het overstappen van uw auto naar een brommobiel lijkt op het eerste oog en voor uw gevoel misschien een grote stap achteruit. Maar u behoudt daarmee wel uw vrijheid en de regie over uw dagbesteding, zoals even langs gaan bij uw (klein)kinderen of uw biljartclub. Bovendien kunt u tegenwoordig uit vele hippe, grote en kleine modellen kiezen die u kunt huren, leasen of, al dan niet tweedehands, kopen. Laat u in ieder geval goed voorlichten en maak een paar (begeleide) proefritten. Of huur er eerst een voor een maand om te kijken hoe het rijden in zo'n voertuig u bevalt.

Tip: Verberg uw brommobiel sleutels als uw kleinkind van 16+ langskomt. Want deze voertuigen worden steeds populairder onder de jeugd.

Kijk op www.ouderenraadhoorn.nl voor meer informatie over deze vorm van eigen vervoer en waar u op moet letten bij het maken van uw keuze.

Bron: Langerthuishuis.nl

Mondkapjes

Vanaf 1 juni is het dragen van een mondkapje verplicht in het openbaar vervoer (OV). Dit geldt voor alle reizigers vanaf 13 jaar in de trein, bus, metro en tram. Op straat, in winkels of in andere openbare ruimtes is het dragen van een mondkapje niet nodig.

Wat voor mondkapje moet ik dan dragen?

In het OV moet u een niet-medisch mondkapje dragen. Die beschermt u niet tegen het virus, maar verkleint de kans dat u anderen besmet. Wie geen mondkapje draagt riskeert een boete van €95. Er zijn twee soorten mondkapjes geschikt voor het openbaar vervoer:

- Een wegwerpmondkapje: deze kunt u één keer gebruiken, circa 3 uur.
- Wasbare mondkapjes die meerdere keren zijn te gebruiken.
- Zelfgemaakte kapjes van katoenen zakdoek of T-shirt. Een sjaal of een mondkapje van een sok zijn niet toegestaan in het OV.

Niet-medische mondkapjes zijn te koop bij drogisterijen, supermarkten



en verschillende andere winkels. Op veel stations zijn de maskers nog niet te koop.

Hoe gebruik ik veilig een mondkapje?

1. Was uw handen met water en zeep voordat u het masker opzet;
2. Gebruik alleen de touwtjes of elastiekjes om het mondkapje op te zetten, raak de binnenkant niet aan;
3. Zorg dat het masker goed aansluit op het gezicht en dat de neus en mond goed bedekt zijn;
4. Het afzetten gaat op dezelfde manier als punt 1 en 2;
5. Gooi het mondkapje weg of was het masker op 60 graden.

Zie voor meer informatie onze website www.ouderenraadhoorn.nl

Colofon

Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag Secretariaat:
Marjan van Bennekom-Hendriksen,
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn
0229-23 07 97

Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl
Redactieadres: mrenaud@versatel.nl
0229-20 36 18
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl
0229-21 64 22

Gratis abonnement op INFO Ouderenraad Hoorn?

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

www.ouderenraadhoorn.nl