

## Slechthorendheid - "Wat zegt u?"

*In onze huidige 'mondkapjes samenleving' zult u ongetwijfeld wel eens "wat zegt u" geroepen hebben tegen het mondkapje tegenover u. Want zo'n kapje houdt niet alleen de aerosolen tegen, maar dempt ook de geluidsgolven. En hup, een ruk aan het masker om je beter verstaanbaar te maken is dan een logische handeling. Maar ja, dat is nou net niet de bedoeling. Zelfs met elkaar praten met een plexiglas ertussen is al moeilijk.*

Vast een heel herkenbare, maar geen onoverkomelijke situatie voor degenen die goed kunnen horen. Voor mensen met gehoorproblemen zijn mondkapjes echter een regelrechte ramp. Zij verstaan niet wat er gezegd wordt en zien de mimiek van het gezicht van de spreker niet. En in het bijzonder is liplezen (spraakafzien) onmogelijk en kunnen ze daardoor gemiste woorden niet aanvullen. We hebben het dan nog niet eens over communiceren op 1,5 meter afstand in combinatie met kapje en hoortoestellen. Een afstand die sommige hoortoestellen onvoldoende overbruggen.



door een geboortefwijking, erfelijke factoren, ziekte en medicijngebruik. Soms hoor je plotseling tijdelijk iets minder, zoals bij een verstopt oor. Geleidelijke en vaak permanente gehoorschade ontstaat bijvoorbeeld door ouderdom of het langdurig werken in een omgeving met harde machinegeluiden.

Een bekend en het meest voorkomende gehoorprobleem is de mid-

denoorontsteking. Andere vormen zijn hyperacusis (overgevoeligheid voor geluiden) en oorsuizen of tinnitus (geluid horen dat er niet is). De ziekte van Ménière veroorzaakt niet alleen gehoorverlies, maar bijvoorbeeld ook regelmatige aanvallen van duizeligheid.

De beleving en gevolgen van slechthorendheid zijn per persoon heel verschillend. Sommigen ontkennen een gehoorprobleem te hebben of schamen zich ervoor en wijzen naar de spreker die onduidelijk zou praten. Anderen zijn te ijdel om een hoortoestel in te doen of vinden het eerder een kwelling dan een welko-

me oplossing: "Het zit niet lekker en ik hoor er toch niet beter door...". Bijvoorbeeld omdat ze niet goed met die piepkleine apparaatjes kunnen omgaan.

Mensen met gehoorproblemen moeten zich bovendien inspannen om gesprekken, vooral in gezelschappen, te kunnen volgen. En helemaal als dat in een ruimte is met een slechte akoestiek of veel geroezemoes, zoals restaurants en winkelcentra. Hierdoor raken ze snel vermoeid, missen delen van het gesprek, worden boos en voelen zich buitengesloten. In het ergste geval trekken zij zich helemaal terug en lopen de kans te vereenzamen.

Twijfelt u tussen wel of geen hoortoestel gaan dragen? Weet dan dat het dragen ervan doorgaans de kwaliteit van leven positief kan beïnvloeden. Velen zijn u daarin al voorgegaan en hebben gemerkt dat de hiervoor genoemde problemen sterk verminderen. Ze voelen zich gezonder, hebben weer aansluiting met hun omgeving en zijn zelfredzamer. En als ze dan omringd worden door medemensen met doorzichtige mondkapjes, dan zullen ze helemaal content zijn.

Meer achtergrondinformatie over dit onderwerp vindt u op onze website.

### Slechthorendheid

Kort samengevat wil slechthorendheid zeggen dat je minder hoort. Dat klinkt simpel, maar dat is het volgens de 'Stichting Hoor mij' helaas niet. "Wie denkt dat mensen die slecht horen met een hoortoestel weer alles kunnen horen, heeft het mis. Dat is soms het geval, maar bij veel slechthorenden niet."

Er zijn vele oorzaken aan te wijzen voor gehoorproblemen, zoals die

### Magazine Goud

Het Nationaal Ouderenfonds geeft 3x per jaar het magazine 'Goud' gratis uit. Een tijdschrift met onder andere persoonlijke verhalen, tips, activiteiten en puzzels. Heerlijk dus om het in deze tijd op de bank of achter uw laptop 'Goud' te gaan lezen. Want u kunt het blad downloaden of het gratis thuis laten bezorgen. Kijk voor meer informatie hierover op [www.ouderenfonds.nl](http://www.ouderenfonds.nl) of bel voor meer informatie 088 344 2000.





## We moeten verder

In deze periode, waarbij het coronavirus nog steeds een grote druk uitoefent op ons welbevinden, is het belangrijk af en toe met andere zaken bezig te zijn. Voor mij is zo'n moment wanneer mijn zoon me appt: "Coach, morgen 9.00 uur?" Dat betekent dat we morgen een rondje van 50 tot 70 km gaan fietsen. Tijdens het fietsen genieten we van de goede gesprekken en van wat we onderweg allemaal zien. Oh ja, die naam coach kreeg ik van hem omdat ik gedurende ruim tien jaar zijn handbaltrainer en -coach was. Dat hij mij nog steeds zo noemt zie ik als een eretitel.

Tijdens het fietsen ben ik me bewust van wat dat lijf van me allemaal moet doen en stilletjes geniet ik er dan van, wat het ook nog kan. Elke fietser en wandelaar die we tegenkomen begroeten we en het is opvallend hoe hartelijk ze reageren.

Wanneer ik thuisgekomen nog na zit te puffen van de rit, komt er ook ruimte in mijn hoofd. Dan peins ik over de komende feestdagen en hoe we die toch gezellig met elkaar en zo mogelijk met familie of vrienden zouden kunnen vieren. Want nu, met alle voorschriften van de overheid, is het nog lastiger geworden om elkaar tijdens die typische familiefeestdagen te ontmoeten. Ik voel dit echt als een gemis en denk dat dat bij u niet anders is. Al besef ik dat deze dagen voor velen onder ons, ook zonder de pandemie, niet altijd de prettigste van het jaar zijn.

Maar, we moeten verder, we hebben geen keus, dus laten we er maar het beste van maken. Voor de komende tijd spreek ik daarom de wens uit dat we allemaal, naast gezond blijven, ook verbindend kunnen zijn in onze relaties.

Piet de Boer, plaatsvervangend voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

## Gaat het goed met mij?

### Praatplaat: signaleren en bespreken

"Als praktijkondersteuner merk ik bijna dagelijks dat ouderen en/of hun omgeving signalen van toenemende kwetsbaarheid te laat opmerken", aldus Petra de Witte-van Eck. "Daardoor neemt hun kwaliteit van leven onnodig snel af en kunnen zij minder zelfstandig hun eigen leven blijven leiden."

Die signalen, zoals minder goed voor jezelf zorgen, dingen vergeten of moeite hebben met dagelijkse handelingen, vallen in het begin niet zo op. Je voelt misschien wel



dat het allemaal niet meer zo gaat als je gewend was, maar waar dat aan ligt is moeilijk te zeggen. Soms hebben anderen in je omgeving het eerder in de gaten dan jijzelf. Hoe dan ook, het blijft de vraag wat er precies aan de hand is, wie daar het beste antwoord op kan geven en hulp kan bieden.

Vanuit die gedachte heeft Petra de 'Signaleringskaart Ouderen' bedacht. Een kaart die ouderen op een heel eenvoudige manier bewust maakt van mogelijke problemen in hun dagelijks leven. De onderwerpen op die kaart, zoals medicijngebruik, eenzaamheid en 'mijn omgeving maakt zich zorgen' lokken uit tot een gesprek. Bijvoorbeeld met de praktijkondersteuner van de huisarts. Voordeel daarvan is dat je dan samen met hem of haar overlegt bij wie je voor een bepaald probleem terecht kunt. Want ook daarvoor is die signaleringskaart een goed hulpmiddel door alvast een aantal mogelijkheden te benoemen. Bijvoorbeeld verwijzingen naar fysiotherapeut, apotheek of diëtiste. Natuurlijk kun je zo'n gesprek eerst thuis in je eigen omgeving voeren als voorbereiding op een gesprek bij de huisarts.

Bij de ontwikkeling van die signaalkaart werkte Petra nauw samen met het bureau van Marieke Dooremaalen. Zij heeft als verpleegkundige al diverse andere praatplaten ontworpen. Daarmee wordt informatie over gezondheid en zorg beeldend onder de aandacht gebracht van ouderen en hun naasten. Bijvoorbeeld die over 'Corona en dementie' en die over 'Valrisico's'.

Kijk voor meer informatie op onze website [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) of download daar gratis de verschillende praatplaten.

## Gratis herbruikbare mondkapjes



"Huishoudens met een laag inkomen hebben het extra zwaar door de coronacrisis. Vaak hebben zij niet het geld om mondkapjes te kopen. Wij willen hen op deze manier helpen verspreiding van het virus tegen te gaan", aldus Wethouder Kholoud al Mobayed.

De mondkapjes komen waarschijnlijk in de loop van november be-

schikbaar. Ze worden uitgedeeld via I.Hoorn en andere organisaties die direct contact hebben met die doelgroep. Bijvoorbeeld Voedselbank West-Friesland, Kinderkledingbank en Leger Des Heils.

Bel voor meer informatie de gemeente 0229-25 22 00 of een van die organisaties.

## Financiële uitbuiting - Sprookje of bittere waarheid?

*Op financieel misbruik achter de voordeur rust helaas een taboe, maar het is een steeds groter wordend probleem. Het leidt soms tot schrijnende situaties waarvan vaak ouderen het slachtoffer zijn. Vooral omdat in ca. 85% van de gevallen de pleger een familielid is. Met name alleenwonende ouderen met fysieke of mentale beperkingen zijn slachtoffer van deze vorm van uitbuiting. De gevolgen daarvan komen soms te laat aan het licht. Bijvoorbeeld door de kinderen die pas na het overlijden van hun vader die uitbuiting en de vele schulden ontdekken.*



### Hebzucht

Het begint vaak heel onschuldig. Je wordt een dagje ouder en vindt het heel fijn dat iemand, Roodkapje bijvoorbeeld, je regelmatig gezelschap houdt en je helpt met het huishouden. Als het samen boodschappen doen even niet kan, dan wil zij dat natuurlijk graag voor je doen met behulp van je pinpas. Ook bij dat ingewikkelde internetbankieren met al die lastige codes kan je altijd een beroep op haar doen. Gelukkig gaat dat meestal goed. Maar ben je een van de meer dan 600.000 slachtoffers die per jaar worden uitgebuit, dan kan je flink in de problemen komen. Want stilletjesaan verandert Roodkapje in een boze Wolvin en verdwijnt er geld van je rekening. Bijvoorbeeld doordat zij ongemerkt haar eigen boodschappen met jouw pinpas betaalt. Of dat zij inmiddels alle bankzaken voor je regelt en tegelijk wat extra's naar zichzelf overmaakt: "Laat maar, ik doe dat wel even voor je....".

Vaak zijn deze geldwolven bekend die door hebzucht, verleiding of financiële nood misbruik van jouw situatie maken. Dat kan een (klein) kind zijn, een 'goede' buur of een professionele verzorger die geregeld langskomt. Soms beheersen ze je hele leven en houden ze alle anderen doelbewust buiten de deur. Daarbij laten deze wolven, met hun 'grote mond en oren', geen middel ongemoeid. Zo laten zij zich bijvoorbeeld machtigen om al je zaken te regelen, of 'helpen

ze je bij het veranderen van je testament. Weg spaargeld, weg kostbaarheden of nog erger je huis staat opeens niet meer op je naam. Maar helaas weten de deurwaarders met handen vol onbetaalde rekeningen je daar nog wel te vinden. Rekeningen die je tot dan nooit had gezien.

### Schaamte

"Dat moet je toch merken, zoiets zou mij nooit overkomen", zult u denken. Niet dus, want net als Wolvin gaan ze heel listig te werk en weten ze u allervriendelijkst in te pakken. En als u er wel achter komt, dan is het kwaad al geschied en verandert het sprookje in bittere waarheid.

Grote kans dat u zich voor die situatie schaamt en bang bent dat niemand u zal geloven. Bijvoorbeeld als juist uw kind die Wolvin is. Dan is het extra moeilijk om anderen over die financiële uitbuiting te vertellen of aan hen hulp te vragen. Let wel: uitbuiting is een vorm van ouderemishandeling! Stop dat misbruik en voorkom erger: praat over uw (vermoeden) van uitbuiting, bijvoorbeeld met uw huisarts of met iemand die u zeker kunt vertrouwen. Of bel vrijblijvend en anoniem met Veilig Thuis, 0800-2000 (gratis).

### Regel het nu... voor later!

Beter nog, laat het niet zover komen en probeer zo lang mogelijk uw zaken zelf te regelen. Of houd in ieder geval de afboekingen van uw bankrekening in de gaten. Maar let ook op wat er achter uw rug verder bij u thuis gebeurt. Want een op raadselachtige wijze verdwenen sieraad heeft voor u vaak een hogere emotionele waarde dan de dief ervoor krijgt. Zorg daarom tijdig voor een levens testament als u die niet heeft. Daarin geeft u aan hoe u uw persoonlijke zaken geregeld wilt hebben. Wacht niet tot u dat zelf moeilijk of niet meer zelfstandig kunt bepalen. Meer informatie over ouderemishandeling vindt u op onze website. Evenals tips voor degenen die geen slachtoffer zijn, maar vermoeden dat iemand in hun omgeving dat wel is.

## Driemaal letterwaarde

*De donkere dagen rijgen zich weer aaneen, soms weet je niet eens welke dag het vandaag is. Ja, je hebt net de krant van voren naar achteren gespeld, maar niet op de datum gelet. Wel de puzzel opgelost, en dat gaat steeds sneller, want opvallend vaak moet je dezelfde woorden van twee, drie of meer letters invullen. Is dat gemakzucht van de puzzelmaker of komt hij of zij niet verder dan 'dicht = toe' of andersom. En als die maker het nieuws een beetje bijhoudt, dan is het flauw om je op dorstige gedachten te brengen door te vragen naar een Engels café. De pubs zijn hier toch gesloten en naar die in Engeland mag je al helemaal niet gaan.*

*Is de puzzel af en heb je nog een hele dag te gaan, wat dan te doen? Een tochtje bijvoorbeeld met de kleinkinderen naar mini Nederland (9 letters), met 50-plus korting? Maar met oma, opa en drie kleintjes op veilige 1,5 m. afstand staat de eerste bij Schiphol en de laatste 6 meter verder bij de Martinitoren van Groningen. Of in Maastricht als dat laatste kind de anderen al rondkijkend is kwijtgeraakt.*

*Thuis blijven en de dag vullen met bijvoorbeeld een paar potjes Scrabble is dan een beter idee. Bovendien is de gevoelstemperatuur buiten door die koude wind toch lager dan Piet Paulusma, "Oant moarn", had voorspeld. En anders dan bij het puzzelen leveren de letters bij dit spel wel punten op tot wel driemaal de letterwaarde. Klein minpuntje is dat ongeregeld zootje letters op je plankje, probeer daar maar eens chocola van te maken. "Hé, bij dat woord ben ik meteen die twee lastige c's kwijt...". Koud krijg je het er niet van, want menig zelfbedacht woord levert verhitte discussies op met oma. Gelukkig doet de vondst van dat woord in de 'Scrabble-bijbel' de gemoederen snel bedaren en noteert oma knarsetandend de behaalde punten. Vooral wanneer je met dat betwiste woord net haar plekje op het bord had ingepikt. En dan is het weer avond en tijd om het kastje aan te zetten en de huishoudelijke zorgen in te ruilen voor die van de boze buitenwereld. Maar gelukkig, na een nachtje slapen is het moarn en mag je dit keer 'dicht' invullen als ander woord voor 'toe', enz. enz.*

# Chronische longziekte - COPD

Het ziet er helaas niet naar uit dat de coronapandemie binnenkort ons land uit is. Zelfs als er vaccins tegen deze ziekte beschikbaar zijn, zal Covid-19 naar verwachting deel van ons leven blijven uitmaken. Hopelijk in een minder heftige en te behandelen vorm.

Kwetsbare mensen met onderliggende kwalen zijn extra vatbaar voor deze aandoening. In het bijzonder mensen met een longziekte lopen grote risico's, omdat corona de luchtwegen als eerste aantast. Net als bij een griepaanval,

## Colofon

### Ouderenraad Hoorn Blokker Zwaag

Secretariaat:

Marjan van Bennekom-Hendriksen,  
Tinnegieter 95, 1625AV Hoorn  
0229-23 0797

### Redactie INFO en website

Mark Renaud, Bert Schaper en Geert Bijl  
Redactieadres: mr.senior@ziggo.nl  
0229-20 36 18  
Websitebeheer: bert.schaper@tiscali.nl  
0229-21 64 22  
Agendabeheer: Geert Bijl  
gjm.bijl@quicknet.nl, 0229-23 75 36

### 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.

### Disclaimer

De informatie in ons INFO-blad en op onze website wordt met zorg samengesteld. Wij kunnen echter geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de volledigheid of de juistheid van deze informatie.

### Contactpersonen activiteiten

**Ouderenraad:** Marjan van Bennekom  
0229-23 0797  
[m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl](mailto:m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl)  
**KBO Hoorn:** Corrie den Hartog  
0229-23 84 06, [hartogcd@gmail.com](mailto:hartogcd@gmail.com)  
**Seniorenvereniging Zwaag:** Thea Knijn  
0229-23 02 65, [jknijn1@outlook.com](mailto:jknijn1@outlook.com)  
**KBO Blokker:** Hans de Heij  
0229-23 22 06, [j.a.de.heij@kpnmail.nl](mailto:j.a.de.heij@kpnmail.nl)  
**PCOB Hoorn:** Eisse Bakker  
0229-23 15 92, [pcob-hoorn@live.nl](mailto:pcob-hoorn@live.nl)  
**Seniorencircuit:** Astrid Hoogewoning  
0229-23 43 90,  
[a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl](mailto:a.hoogewoning@netwerkhoorn.nl)  
**Stichting MEE & de Wering,**  
**Wonenplus:** 088-00 75 140  
[info@meeweering.nl](mailto:info@meeweering.nl)  
**Teamsport Hoorn:**  
Pedro Koning, 0229-25 22 00  
[teamsport@hoorn.nl](mailto:teamsport@hoorn.nl)

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

maar dan heftiger en met grotere kans op longontsteking en blijvende longschade of erger.

## Longontsteking

Bij mensen met een longontsteking zijn bronchiën en longblaasjes ontstoken. Een longontsteking kan licht of zwaar zijn en veroorzaakt onder andere (slijm)hoesten, benauwdheid, koorts en pijn bij het ademen. Omdat de oorzaak van een 'gewone' longontsteking niet altijd goed is vast te stellen, kiezen artsen meestal voor een antibioticakuur. Tegen een virusziekte, zoals griep en corona, helpt zo'n kuur niet en moet je gevaccineerd worden. De grieprik is er al, maar nu nog die tegen het coronavirus. Als je er op tijd bij bent, is een longontsteking bijna altijd goed te behandelen. Maar ze kan ook tot blijvende longschade leiden of dodelijk aflopen, zoals bij ouderen.

## COPD

Blijvende longschade is een van de kenmerken van COPD, een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. Een aandoening die op oudere leeftijd kan ontstaan of soms eerder door een erfelijke ziekte. Bij ontstoken bronchiën maakt het lichaam teveel slijm aan en is het lastig ademen. Bij emfyseem gaan longblaasjes langzaam verloren. Via die blaasjes komt zuurstof in je bloed en adem je afvalstoffen weer uit. Hoe minder blaasjes, hoe benauwder je het krijgt en dat kost extra energie. Als het ademen heel moeilijk wordt, kan de patiënt door kunstmatige beademing geholpen worden. Dat doet geen pijn, maar de lucht die in de longen wordt geblazen voelt niet prettig aan. Daar-

om wordt bij langdurige beademing de patiënt in diepe slaap gebracht. Door hem of haar op de buik te laten slapen wordt de zuurstofuitwisseling verbeterd en herstel bespoedigd.

## Immuunsysteem

Niet verwonderlijk dat vooral COPD patiënten extra vatbaar zijn voor het coronavirus, omdat hun immuunsysteem dat niet aankan. Een griep is al gevaarlijk voor hen, laat staan het coronavirus waar nog geen goedwerkend medicijn voor bestaat. En als je er door wordt besmet, zet het je hele leven op de kop evenals dat van anderen in je omgeving. Velen blijven daarom al vanaf maart zoveel mogelijk thuis. Soms leven ze, om besmetting te voorkomen, zelfs onder één dak apart van de rest van het gezin. Met alle emotionele en praktische problemen van dien.

## Handboek COPD

Het handboek 'Ik heb COPD, wat kan ik doen?' geeft geen specifieke oplossingen voor fysieke gevolgen van corona. Maar het geeft, inclusief de praatkaart, veel praktische handvatten. Het handboek is door de Expertisecentrum Pharos, in samenwerking met het Longfonds, ontwikkeld. En speciaal voor COPD-patiënten die moeite hebben met het vinden, begrijpen en toepassen van informatie over hun ziekte en gezondheid. Op [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) leest u meer over dit onderwerp en hoe u gratis aan het Handboek COPD kunt komen.



## Activiteiten (Mits coronaprotocolen dit toestaan)

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
9 dec en 13 jan en 10 febr:			
	9.30	<b>Workshop Ouder worden met zin.</b> MEE&de Wering. Koopvaarder 1. Aanmelden via Marieke Harder <a href="mailto:m.harder@meewering.nl">m.harder@meewering.nl</a> of 06-14632350	geen
9 dec	14.00	<b>Sfeervolle pianomuziek in kerstsfeer.</b> Pianist Wil Luiken. Seniorencircuit. De Huesmolen	€ 5,00
16 dec	14.00	<b>Kerstbijeekomst.</b> POCB. Het Octaaf	geen
20 jan	14.00	<b>Dialyse, nieren en niertransplantatie.</b> Lezing door Francisca van der Putten. Seniorencircuit. De Huesmolen	€ 5,00
20 jan	14.00	<b>Pub Quiz.</b> KBO Blokker. De Nadorst	€ 3,00
20 jan	14.30	<b>Leiden, parel van het Rijnland.</b> POCB. Het Octaaf	geen
3 febr	14.00	<b>Spelletjesmiddag.</b> KBO Blokker. De Nadorst	€ 3,00
16 febr	14.30	<b>Energietransitie deel 2.</b> POCB. Het Octaaf	geen

**Jaarprogramma** Hiernaast vermelde organisaties hebben wekelijks/maandelijks vaste activiteiten. Zie [www.ouderenraadhoorn.nl](http://www.ouderenraadhoorn.nl) of bel/mail de contactpersonen.