

De Ouderenraad inspireert en daagt uit – Terugblik op 2018

“Vandaag staat hier een gelukkige voorzitter”, zo liet Marian van Berkum-Schouten onlangs publiekelijk weten. “Samen met de bestuursleden, werkgroepen en redactie zijn we in het afgelopen jaar weer voortvarend en succesvol bezig geweest met zaken voor alle ouderen, u dus, in onze gemeente.”

Een kleine bloemlezing uit het Jaarverslag 2018 laat zien dat die gezamenlijke inspanningen nauw aansluiten bij actuele, maatschappelijke

140 belangstellenden gingen met elkaar en de sprekers in discussie over de eisen aan de toekomstige seniorenwoningen en de gewenste voorzieningen in de buurt. Ook het groeiend aantal nieuwe vormen van wonen, waaronder de zogenoemde Krasse Knarren hofjes leverde veel gespreksstof op.

Dankzij een van de bestuursleden, Gonny de Vries-Kerckhaert, heeft de Ouderenraad zelfs een lijstje met het ministerie van VWS. Tezamen

met tien andere leden zit zij namelijk in de landelijke Raad van Ouderen die de minister adviseert vanuit het idee: ‘Praten met ouderen, niet over ouderen’. Of te wel: hoe geven we zo goed mogelijk invulling aan de

overheidscampagne ‘Herwaardering van ouderen’.

Over deze en andere onderwerpen en activiteiten publiceert de Ouderenraad regelmatig in hun INFO-blad en op de website www.ouderenraadhoorn.nl. Een website die sinds de doorstart steeds vaker wordt bezocht en inmiddels gemiddeld al zo’n 1.400 bezoekers per maand trekt.

Een uitgebreidere terugblik op 2018 vindt u op onze site terug. Waaronder de inzet van de verschillende werkgroepen op het gebied van welzijn, gezondheid, minimabeleid alsmede wonen verkeer en veiligheid. Daarnaast kijkt de raad vooruit naar de vele uitdagingen die hem nog te wachten staan. Marian: “Een van onze speerpunten voor 2019 is om het onderwerp ‘zingeving en eenzaamheid’ bij ouderen verder uit te diepen en zo mogelijk op de kaart te zetten. Ook onze themadag in november zal in dat teken staan”.



ontwikkelingen. Zo neemt de raad onder andere deel aan diverse projecten van de gemeente en andere organisaties. Voorbeelden daarvan zijn: DemenTalent; Tijd voor respijt (mantelzorg); Meedoen mogelijk maken; huisvestingszaken, enz.

In opdracht van de Ouderenraad verscheen het rapport ‘Zijn allochtonen ouderen te bereiken?’. In de praktijk blijkt het namelijk moeilijk te zijn om in contact te komen met ouderen met een buitenlandse achtergrond (allochtonen). Samen met andere instanties en instellingen hoopt de raad in de toekomst iets (meer) voor deze groep te kunnen betekenen.

De zeer inspirerende jaarlijkse themadag ‘Lekker blijven wonen’, was duidelijk een schot in de roos. Ruim

De koffie staat klaar

Bij het buurtsteunpunt ‘Bij Bosshardt Hoorn’ staat de koffie klaar. Met dit steunpunt willen we de onderlinge betrokkenheid in de buurt stimuleren. U vindt er, onder het genot van een kop koffie, een luisterend oor voor uw verhalen of hulpvragen. Daarnaast kunt u er op de woensdagochtenden voor € 1,50 p/p ontbijten of met ondersteuning van onze medewerkers diverse activiteiten organiseren.

Bovendien is er op die locatie elke dinsdagochtend een gratis inloopspreekuur voor financiële hulpvragen. De medewerkers van het steunpunt weten wat er in de wijk speelt en delen deze kennis met andere organisaties. Daardoor is het een

laagdrempelig schakelpunt met de reguliere hulpverlening.

Kortom, wees welkom bij het buurtsteunpunt ‘Bij Bosshardt’ in de Johannes Poststraat 52. We zijn open van maandag tot en met woensdag van 9.00 tot 13.00 uur en op donderdag en vrijdag van 14.00 tot 17.00 uur. Bel voor vragen 0229 - 212 166.





Zonnebril

De vakantieperiode is aangebroken en we kunnen de zonnebril klaar leggen. Of u nu wel of niet op vakantie gaat, de gedachte om even vrij te zijn en geen verplichtingen te hebben, geeft al een vakantiegevoel. Jaren geleden vertelde een goede kennis van mij dat haar man, 41 jaar oud, was afgekeurd voor zijn werk. Ze klaagde dat iedere dag nu hetzelfde leek. Nooit meer het weekend gevoel en bijna geen geld voor vakantie. Op dat moment was ik te jong en wist ik niet goed wat ik daar op moest antwoorden. Nu ik ouder ben en zelf gelukkig veel vrije tijd met mijn man heb kunnen doorbrengen zou ik haar wel advies kunnen geven.

We weten allemaal, ongeacht de leeftijd, dat de sleutel naar geestelijk en lichamelijk welbevinden bij jezelf ligt. Actief blijven is het devies. In mei presenteerde Pedro Koning van de gemeentelijke afdeling Sport/Opbouw dat zij zich gaan inzetten om passieve ouderen in beweging te krijgen. Het viel ons daarbij op dat veel dames al actief zijn en het aantal heren wat achterblijft. Maar zodra de heren eenmaal mee hadden gedaan waren zij heel enthousiast en voelden zij zich veel fitter. Ook medicijngebruik neemt af als men uit de luie stoel komt en gaat sporten. Door middel van muziek en bijvoorbeeld bridgen kan het brein ook lekker in beweging blijven. U weet wel waarom!

Voor diegenen die deze zomer in Hoorn blijven, organiseert stichting Netwerk weer de Zomerschool. Op onze website kunt u daar meer over lezen. 'Aanmelden maar!' zou ik zeggen. Zelf heb ik ook weleens meegedaan en vond het in alle opzichten een leuke vakantiebezigheid. Laatst sprak ik een mevrouw van 83 jaar die niet op vakantie gaat maar haar geld besteedt aan negen voorstellingen in Het Park. Oké, de zonnebril heb je dan niet nodig, maar wat een geweldig idee om dat te doen. Tenslotte, wat u ook gaat ondernemen, een hele fijne vakantie en vergeet uw zonnebril niet klaar te leggen.

Marian van Berkum-Schouten
voorzitter Stichting Ouderenraad Hoorn

Toelage huishoudelijke hulp voor mantelzorgers

De situatie van elke mantelzorger is anders. Soms verlenen zij zorg aan hun kind(eren) of hun partner thuis, soms aan familie of vrienden die ergens anders wonen. Extra hulp voor de mantelzorger zelf kan dan welkom zijn. Hulp die het hen makkelijker maakt om werk en het zorgen voor jezelf en de ander vol te houden. De huishoudelijke hulptoelage biedt die mogelijkheid en geeft de verzorger tijd en gelegenheid voor andere dingen. In de gemeente Hoorn kan deze extra hulp voor 36 uur per jaar (gemiddeld 3 uur in de maand) bij hen thuis of bij degene die zij verzorgen gratis worden ingezet.

Mantelzorgers die in de regio Westfriesland wonen en minimaal 3 maanden voor 8 uur per week mantelzorg verlenen, kunnen de huishoudelijke hulptoelage aanvragen. Deze extra hulp is in te zetten in de regio. Omdat elke situatie anders is, raden we u aan om altijd even contact te zoeken met het gebieds- of wijkteam. Zij helpen u verder. De huishoudelijke hulptoelage is ook aan te vragen door inwoners die (extra) huishoudelijke hulp willen.

Neem voor meer informatie contact op met 1.Hoorn, 0229-252 200 of ga naar www.hoorn.nl/huishoudelijke-hulp-toelage. Daar vindt u bovendien nog andere vormen van ondersteuning en verwijzingen naar relevante websites.



Prikkelarme Kermis

Op maandag 12 augustus is de kermis vanaf 13.00 uur speciaal open voor ouderen en is er die avond weer de bekende 'roze maandag'. Ook kan iedereen, jong of oud, met bijvoorbeeld autisme, epilepsie, ADHD, een lichtverstandelijke beperking of gehoorproblemen van de kermis genieten. Want op dinsdag de 13^e kunnen zij van 13.00 tot 15.00 uur terecht op de succesvolle 'prikkelarme' kermis. Alle attracties zijn dan zonder knipperende lichtjes, harde muziek en dergelijke open. Zie ook www.kermis-hoorn.nl.

Aangepaste voetbalsporten

Binnen en buiten

Bij SV Always Forward kunt u naast Oldstars walking football op de dinsdagochtenden, nu ook meedoen aan een indoor voetbalspel. 'Show-down', een voetbalspel voor mensen met een visuele beperking, maar óók voor mensen zonder deze beperking. Het is een snelle sport, een mix van tafeltennis en air hockey. Als je kunt zien speel je met een donkere bril voor een gelijkwaardig partijtje met je tegenstander die visueel beperkt is. Met een langwerpig batje probeer je de rinkelende bal in het doel van je tegenstander te schieten. Elke woensdagavond van 19.30-21.30 uur. Zie voor meer informatie: www.ouderenraadhoorn.nl.

Rijbewijs verlengen?

Simpele vraag met vooruitzicht op veel stress als u vlot een nieuwe van het CBR hoopt te ontvangen. Wachttijden van méér dan een half jaar zijn op dit moment geen uitzondering.

Zes maanden

Alleen al voor het papierwerk, bezoeken aan artsen e.d. zijn volgens het CBR minstens zes maanden nodig! Bovendien heeft u kans ook met andere wachttijden te maken te krijgen: bij uw arts en eventueel de rijkschool. Zeker wanneer extra onderzoeken of zelfs een rijtest nodig zijn. Let wel, dit gaat slechts over een deel van het traject, want het rijbewijs daarna klaarmaken en verzenden vraagt ook de nodige tijd. En dan maar hopen dat uw gezondheid tussentijds niet ingrijpend verandert en u een aanvullende gezondheidsverklaring nodig heeft.

Spoedprocedure

Voorstellen om ouderen tijdelijk te laten doorrijden met hun huidige rijbewijs, zijn door de minister afgewezen. Betrokkenen kunnen wel via een spoedprocedure versneld een nieuw rijbewijs aanvragen en tot het eind van dit jaar de extra kosten hiervoor bij het CBR terugvragen. Maar hoeveel sneller u dat bewijs dan in handen heeft, vertelt het verhaal niet. Kortom, moet u uw rijbewijs dit jaar verlengen, maak er dan meteen werk van. Zie voor meer informatie onze website: www.ouderenraadhoorn.nl.

Bordje vol?

Veel ouderen verrichten mantelzorgtaken voor hun partner, of hebben kinderen die intensief mantelzorgen. Maar wanneer is nu het bordje vol? Dat is voor ieder mens verschillend. De overeenkomst is dat het “sluipend” gebeurt. Opeens is het teveel van het goede en ontstaan problemen.

Het Kennisplatform Mantelzorg heeft de beschikking over een spel ‘Bordje vol’ waarmee in kaart kan worden gebracht hoe vol het bordje is. En het biedt gespreksmateriaal om tot oplossingen te komen. Het

kennisplatform zoekt enkele mensen die het spel met medewerkers van het Kennisplatform willen uitproberen.

U kunt zich hiervoor aanmelden bij de ouderenadviseur van MEE & de Wering. Telefoon: 06 532 83 177 of mailadres j.olijve@meewering.nl. Ook anderen, bijvoorbeeld uw kinderen, die intensief betrokken zijn bij de zorg voor u of uw partner kunnen zich natuurlijk opgeven.

*Jan Olijve,
Ouderenadviseur*

Het venster op mijn gezondheid

Inzage in uw ziekenhuisdossier

Als patiënt van het Dijklander Ziekenhuis Hoorn kunt u delen van uw medische dossier bekijken in het patiëntenportaal ‘Mijn Dijklander’. Dat is een beveiligde website. Het ziekenhuis wil met dit portaal patiënten nog beter informeren over hun behandeling.



gezet. Sommige andere uitslagen, zoals die van een biopsie en onderzoeken door de afdeling medische beeldvorming, zijn pas na zeven dagen in te zien. Zo is er gelegenheid om patiënten een toelichting te geven voordat ze de uitslagen kunnen lezen.

Beter voorbereid

“Ik gebruik het patiëntenportaal om na een consult de samenvatting nog eens na te lezen. Uitslagen van onderzoeken, zoals bloedonderzoek, staan over het algemeen dezelfde dag in je dossier”, vertelt Michel. “Omdat ik kankerpatiënt ben, vind ik dat erg belangrijk, want wachten op uitslagen vreet aan je. Wanneer je weet waar je aan toe bent, geeft dat rust. Ook kan ik dan beter nadenken over de volgende stap en me voorbereiden op een vervolgesprek met de specialist. Het is het venster op mijn gezondheid en schept openheid en vertrouwen.” Naast uitslagen, behandelverslagen en afspraken zijn ook brieven en een medicijnenoverzicht online in te zien. Bovendien kunt u een e-consult aanvragen bij uw arts. Dat betekent dat u via e-mail een vraag mag stellen. Dat moet wel eerst met de arts besproken zijn, omdat die het portaal daarvoor moet openstellen.

Uitslagen direct zichtbaar

Uitslagen van bijvoorbeeld bloedonderzoek worden direct in het dossier

“We zijn blij dat inmiddels alle afdelingen van de locatie Hoorn het patiëntenportaal gebruiken”, vertelt Mirjam Kops, projectleider e-Health. “Patiënten krijgen daardoor meer inzicht in hun behandeling. Het portaal verschaft nu vooral informatie. De komende jaren breiden we dat uit met bijvoorbeeld het zelf kunnen maken van afspraken en het invullen van vragenlijsten.” Het portaal is nu nog alleen beschikbaar voor patiënten van locatie Hoorn. Vanaf 1 november 2019 is het voor alle patiënten, dus ook voor locatie Purmerend, beschikbaar.

Veilig inloggen

Wij willen uw gegevens zo goed mogelijk beschermen. Daarom maakt ‘Mijn Dijklander’ gebruik van de meest veilige inlogmanier: DigiD met sms-controle. Wilt u meer weten over de manier van inloggen? Of over de privacy? Kijk dan voor meer informatie en het inloggen op www.dijklander.nl/inloggen.

*Mirjam Kops-Entius,
projectleider E-health*

Een duwtje over de drempel om weer te gaan autorijden

Na een beroerte belandde ik ineens in het ziekenhuis op de intensive care. Eenmaal thuis was de vraag: kan ik nog de oude worden? Anders gezegd: welke uitvalsverschijnselen zijn blijvend? Het enige wat je kunt doen is het revalidatietraject instappen, je best doen en zien hoever je komt. In mijn geval heb ik veel geluk gehad. Weer leren lopen lukte met hulp van de fysiotherapeut en veel zelf oefenen. Met name door de straat op te gaan achter een rollator. Daar moest ik mezelf echt wel toe dwingen. Ik geneerde me voor mijn onbeholpen geschuifel en hoopte dat ik geen beelden zou tegenkomen. Zo zat ik vast in mijn zelfbeeld ‘met mij is niks aan de hand’ en vond het moeilijk mezelf zo invalide en kwetsbaar te tonen.

Alles ging gelukkig bergopwaarts. Na een jaar kreeg ik zelfs mijn rijbewijs weer terug. al zag ik er echter erg tegenop weer de weg op te moeten. Ik vond het eigenlijk wel gemakkelijk om me te laten rijden door mijn echtgenote. Die was niet van plan om dat zo te laten. Zij kwam daarom met een idee: ‘Bij de ANWB kun je een opfrustraining voor senioren doen’. Mijn eerste gevoel was ‘Nee, daar heb ik geen zin in.’ Eigenlijk was het opnieuw: niet durven mezelf kwetsbaar te laten zien. In dit geval tegenover een rijinstructeur. Met op de achtergrond de gedachte dat ik al meer dan een halve eeuw autorijd zonder ernstige brokken en zo’n training eigenlijk niet nodig heb. Van alle mannen vindt trouwens 80% dat ze beter rijden dan de gemiddelde automobilist.

Uiteindelijk heb ik me toch aangemeld voor de training. Onder toezicht van een ervaren instructeur heb ik anderhalf uur door Westfriesland gereden. Die ervaring heeft me echt de drempel over geholpen om weer zelf de weg op te durven. En... ik kreeg ook een leerzame spiegel voorgehouden. In al die jaren autorijden bleek ik mezelf drie verkeerde gewoonten te hebben aangeleerd, waar ik me totaal niet van bewust was. Dus, ben jij ook onzeker geworden met autorijden, maar wil je het toch weer oppakken, doe dan de ‘seniorentaining’. Wanneer je alleen eens in de spiegel wilt kijken, doe dan de ‘beoordelingsrit’ van een uur.

Peter Tack

Ondersteuning bij keuze verpleeghuis

Over een verhuizing naar een andere woning denken we vaak lang na. Maar het nadenken over een mogelijk noodzakelijke overstap naar een verpleeghuis stellen we liefst zo lang mogelijk uit. En als opname in een verpleeghuis onvermijdelijk is, wordt het vaak haastwerk. Te meer omdat de levens- en gezondheidsomstandigheden van de betrokkene dan soms al sterk achteruit zijn gegaan.

Wachtlijsten

Daar komt nog eens bij dat veel verpleeghuizen wachtlijsten hebben en ze je dus niet van de ene op de andere dag kunnen opnemen. Bovendien kom je alleen met een indicatie voor langdurige zorg (Wlz) op zo'n lijst te staan. Maar om allerlei bureaucratische en andere redenen krijg je zo'n indicatie niet lang van te voren. Je moet dan

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 Bij
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.

Contactpersonen activiteiten

Ouderenraad: Marjan van Bennekom
0229-23 07 97

m.a.h.vanbennekom@hetnet.nl

KBO Hoorn: Corrie den Hartog
0229-23 84 06, hartogcd@gmail.com

Seniorenvereniging Zwaag: Thea Knijn
0229-23 02 65, theaknijn@kpnmail.nl

KBO Blokker: Hans de Heij
0229-23 22 06, j.a.de.heij@kpnmail.nl

PCOB Hoorn: Hans de Bruijn
0229-23 09 42, pcob-hoorn@live.nl

Seniorencircuit/Netwerk:
Astrid Hoogewoning, 0229-23 43 90,
a.hoogewoning@netwerkhooorn.nl

Teamsport Hoorn:
Pedro Koning, 0229-25 22 00
teamsport@hoorn.nl

www.ouderenraadhoorn.nl

maar hopen dat er, op het moment van opname, plaats in het verpleeghuis van je keuze is. Denk maar eens aan ouderen die te lang in een ziekenhuis moeten verblijven, omdat er geen plek in een verpleeghuis is! Een probleem dat door de vergrijzing verder zal toenemen.

Maar net als bij het zoeken van een nieuwe woning wil je toch graag ook weten welke verpleeghuizen er zijn, wat zij je kunnen bieden enz.

Keuzevrijheid verpleeghuis

De Raad van Ouderen is bezorgd over de huidige gang van zaken en de beperkte keuzemogelijkheden bij de overstap van thuis wonen naar een verpleeghuis. Het blijkt namelijk dat bijna niemand het gevoel heeft zelf te kunnen kiezen, maar juist genoeg moet nemen met wat beschikbaar is. Daarom wil deze raad één landelijke website laten opzetten, met goede en overzichtelijke informatie over kwaliteit en kenmerken van alle verpleeghuizen. Een site die ouderen en mantelzorgers helpt bij het maken van een juiste keuze voor een verpleeghuis.

Informatiebehoefte over 'zachte' kenmerken

Naast die zakelijke informatie is het van belang meer aandacht te schen-

ken aan de 'zachte' kenmerken van een verpleeghuis. Kenmerk als geborgenheid, autonomie, diversiteit, zingeving, aandacht voor levensvragen en palliatieve zorg. Voor ouderen is het namelijk erg belangrijk te weten of men zich daar thuis kan voelen en kan blijven leven op de 'eigen' manier. De mantelzorgers willen weten of zij de zorg voor hun naaste met een gerust hart kunnen overdragen.

Wat mogen en kunnen zij in het verpleeghuis voor hem of haar nog doen? Begeleiding door een onafhankelijke cliëntondersteuner vergemakkelijkt bovendien het keuzeprocess.



Logeren op proef

Maar voor een juiste keuze is meer nodig dan alleen schriftelijke informatie en begeleiding. Ouderen moeten het verpleeghuis vooraf ook kunnen 'ervaren', aldus de Raad. Zoals de mogelijkheid om het huis te bezoeken, een film met ervaringsverhalen te bekijken of er vooraf op proef te logeren.

De Raad voor Ouderen heeft onlangs het adviesrapport met deze en andere aanbevelingen aan minister Hugo de Jonge van VWS voorgelegd. Het volledige rapport is terug te vinden op onze site www.ouderenraadhoorn.nl.

Activiteiten

Datum	Tijd	Activiteit, organisatie en plaats	Kosten
2 juli	13.00	Kanovaren , kanovereniging Flevo en Team Sport Hoorn Flevo, Dwaalpark 2, Hoorn	€ 2,50
7 juli	11.00	Wijkkijkfestival , Vrijwilligerspunt, Hoorn Noord en Venelaankwartier	geen
10 juli	13.00	Fietstocht 30 km , Team Sport Hoorn start: sportcentrum De Opgang	€ 2,50
11 juli	13.00	Fietstocht Kitalpha's Alpaca's , Stichting Netwerk, wijkcentrum Huesmolen	exclusief koffie/thee € 5,-
18 aug.	13.00	Fietstocht Verteltuin Hem , Stichting Netwerk, start: wijkcentrum Huesmolen	exclusief koffie/thee € 5,-
12 sept.	13.30	Start klaverjasseizoen , KBO Blokker, Het Gouden Hoofd	€ 3,-
18 sept.	9.00	Stadswandeling Schiedam , KBO Hoorn, vertrek vanaf station	exclusief treinkosten € 5,-

Kijk voor diverse speciale zomeractiviteiten

op onze vernieuwde website www.ouderenraadhoorn.nl