



Raad van
Ouderen

TERUGBLIK ÉN DOORSTART

Uitgave ter gelegenheid van het drie-jarig bestaan van de Raad van Ouderen.



Inhoudsopgave (2) | Terugblik en
doorstart (4) | Levenslessen (7, 12, 19,
26, 32, 33, 38, 42) | Betrokken en zeer
waardevol (8) | Visie (10) | Positie (13) |
Overzicht (oud-)leden (15) | Effect-
voorbeeld 1 (16) | CBS-cijfers (20) |
De Raad van Ouderen (22) | Effect-
voorbeeld 2 (24) | Effect-voorbeeld
3 (27) | Adviezen (28) | Effect (34) |
Proces (36) | Beeldimpressie (39) | In
de Raad omdat... (40) | Colofon (43)



De Raad van Ouderen bestaat 3 jaar! We zijn een factor van betekenis geworden, voor het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, voor de dagelijkse praktijk in het werken met ouderen in de regio én voor ouderen zelf in Nederland. We hebben veel gedaan, maar er valt ook nog veel te doen.

Daarom zijn we verheugd dat we nog eens 3 jaar door mogen gaan.

In dit magazine blikken we terug op wat we hebben gedaan, én bereikt.

En kijken we vooruit naar wat ons nog te doen staat.

TERUGBLIK EN DOORSTART

Hoe het begon

In november 2018 zei minister De Jonge van VWS: 'Je kunt eindeloos over ouderen praten maar je kunt je beter door ze laten adviseren. We praten nog te veel over ouderen als object van zorg terwijl ze steeds langer vitaal zijn en een belangrijk onderdeel van de samenleving vormen'. Dus stelde hij de Raad van Ouderen in.

De Raad van Ouderen vindt zijn oorsprong in het consortium BeterOud, ontstaan vanuit het Nationaal Programma Ouderenzorg. Er zijn acht regionale ouderennetwerken, verspreid over heel Nederland, waar de leden actief zijn in

ouderendelegaties. Dat zijn regionale netwerken met partijen rondom wonen, welzijn en zorg die samenwerken aan praktijk, beleid en onderzoek met en voor ouderen. In die netwerken ontmoeten de leden veel en diverse ouderen. Vanuit ieder regionaal netwerk zijn twee ouderen aangesloten bij de Raad van Ouderen.

Ook zijn drie leden bij de Raad van Ouderen aangesloten vanuit de seniorenorganisaties KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en Netwerk Organisaties Oudere Migranten (NOOM). Daarnaast zijn veel leden zelf ook zeer betrokken, bijvoorbeeld in de cliëntenraad van het verpleeghuis, bij de Wmo-raad van gemeenten

of in het ziekenhuis. De leden vinden regionale verbinding belangrijk, maar ook de vertegenwoordiging van kwetsbare ouderen.

Die zijn zelf niet in staat om aan tafel hun stem te laten horen. Het is belangrijk dat zij door andere ouderen worden vertegenwoordigd die begrijpen wat hun situatie is en hun situatie voor het voetlicht kunnen brengen.

Hoe wij werken

De leden van de Raad van Ouderen adviseren op basis van de ervaringen en verhalen die zij opdoen in deze contacten, activiteiten en netwerken waarin zij actief zijn. Ook benutten ze daarbij beschikbaar wetenschappelijk onderzoek en verdiepen zij zich in actuele beleidsontwikkelingen, om de adviezen bruikbaar te laten zijn voor het ministerie.

Wat we deden

De Raad van Ouderen kende een vliegende start. In drie jaar tijd leverde de Raad 5 gevraagde en 6 ongevraagde adviezen en overlegden wij ruim tien keer met het ministerie. Gesprekken die gingen over de adviezen met uiteenlopende onderwerpen zoals zingeving, beeldvorming over ouder worden, voorbereiden op ouder worden, voorbereiden op sterven en de ontwikkelingen in de ICT voor ouderen. Daarnaast dacht de Raad mee met allerlei ontwikkelingen zoals de campagne rondom de waarde van ouder worden.

De coronaperiode heeft ook ons werk niet eenvoudiger gemaakt. Maar de Raad bleef elkaar regelmatig online ontmoeten en heeft de minister ook adviezen gegeven voor zijn beleid rondom de coronapandemie.

Belangrijke waarden voor de Raad van Ouderen zijn onafhankelijkheid, werken vanuit de (persoonlijke) ervaringen van de diverse groep ouderen, onderling vertrouwen en nieuwsgierigheid.

En nu verder

Het ministerie van VWS heeft aangegeven graag met de Raad van Ouderen te willen blijven werken. Daarvoor is een nieuwe subsidievraag ingediend. De Raad van Ouderen gaat de komende jaren aan de slag met inhoudelijke thema's. Onderwerpen die in elk geval op de agenda staan zijn 'ouderenparticipatie', 'eigen regie van macro- tot microniveau', 'samenhang en afstemming voor persoonsgerichte en geïntegreerde zorg en versterking preventie', 'aandacht voor diversiteit' en 'passend wonen'.

'Wat zou je de jeugd willen meegeven?' Met die vraag gingen Femke, medewerker Gastvrijheid bij Thebe, en fotograaf Jay van Oers – Vrolijk (Milk and Honey Fotografie) op pad in zorgcentrum Thebe Hagedonk in Prinsenbeek. De bewoners wisten het wel met als resultaat een fraaie fotoserie met wijze lessen.



LEVENSLEREN

BETROKKEN
EN ZEER
WAARDEVOL



‘Wij geloven in een samenleving waarin ouderen zich gezien en gewaardeerd voelen. Een samenleving waarin zij goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen, gewaardeerd worden om wie ze zijn en waarin zij kunnen blijven meedoen.’

Zo staat het in het manifest waarmee we in 2018 de oprichting van het Pact voor de Ouderenzorg markeerden. Niet lang nadat ik minister werd, vonden we ongeveer 40 grote partijen die samen met ons in actie wilden komen om ouderenbeleid in Nederland te verbeteren. We wilden de strijd aangaan met eenzaamheid, goede zorg en ondersteuning thuis organiseren en de kwaliteit van de verpleeghuiszorg verbeteren. Het aantal partijen groeide in een mum van tijd tot meer dan 250 organisaties. Een prachtig signaal dat laat zien hoeveel betrokkenheid er is bij goed ouder worden.

Praten óver ouderen is in het verleden al vaker gedaan. Het bijzondere en cruciale van het Pact voor de Ouderenzorg was dat het de stem van ouderen serieus zou meenemen. ‘Ouderen moeten kunnen blijven meedoen.’ Ook in de totstandkoming van ouderenbeleid. Vanuit deze gedachte is de Raad van Ouderen opgericht. Een adviesraad van betrokken ouderen, uit de regionale ouderennetwerken, die mij gevraagd en ongevraagd advies geven over elk onderwerp dat ouderen aangaat. Met de Raad hebben ouderen een stem gekregen die duidelijk wordt gehoord. Zo kreeg ik de afgelopen drie jaar bijvoorbeeld adviezen over zingeving bij ouderen en huisvesting. Over het gebruik van ICT in zorg en welzijn, en over een herwaarderingscampagne voor ouderen. Kundige adviezen, opgesteld met inbreng van de regionale achterban. Adviezen met een gedragen, en weloverwogen ouderenperspectief. Deze, en alle andere stukken die ik in de loop der tijd kreeg, hebben ons het juiste gesprek laten voeren.

De afgelopen twee jaar waren voor iedereen turbulent, en niet in de laatste plaats voor ouderen. Veel beleid om het virus in te dammen heeft een zware wissel getrokken op het dagelijks leven van ouderen. Het heeft mij persoonlijk erg gesterkt dat de Raad kon - en nog steeds kan - meepraten over de beslissingen die in dat kader worden genomen.

De Raad identificeerde bijvoorbeeld ook de ontwikkeling van beeldbellen als iets uit deze crisis dat moet worden behouden, en ze hebben mij gevraagd op preventie in te zetten om de kwaliteit van leven voor ouderen zo goed mogelijk in stand te houden. Dat was en is heel waardevol.

Ouderenbeleid is complex en staat voor grote uitdagingen. De afgelopen drie jaar hebben wij geprobeerd om op bovengenoemde thema's verschil te maken. Ik heb de Raad van Ouderen ervaren als een betrokken en zeer waardevolle gesprekspartner. Hartelijk dank voor uw harde en belangrijke werk in de afgelopen drie jaar.

Ik wens u veel succes in de toekomst.

Hugo de Jonge
Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Het motto van de Raad van Ouderen is 'Praten mét ouderen niet óver ouderen'.
De Raad heeft zijn visie daarnaast verwoord in 10 aandachtspunten.

VISIE IN TIEN AANDACHTS- PUNTEN

1 Zie ouder worden als een volwaardige fase in het leven

Ouderdom is geen periode van stilstand. Ouderen kunnen veel nieuwe dingen leren, nieuwe hobby's ontwikkelen, nieuwe relaties aangaan en geestelijk verder groeien. Zo'n volwaardige fase in het leven vraagt een volwaardige plaats in de samenleving, waarin ouderen emanciperen, participeren en integreren. Verouderingsprocessen horen bij het leven. En iedere levensfase heeft zijn schoonheid.

2 Bereid je voor op ouder worden

Regie houden over je leven ligt primair bij ouderen zelf. Tijdig met partner, kinderen of vrienden het gesprek aangaan over veranderingen in wonen, het sociale leven, gezondheid, financiën, zingeving en zorg en ondersteuning stelt mensen gerust en maakt handelen als dat nodig is gemakkelijker bespreekbaar en kansrijker.

3 Besteed meer aandacht aan diversiteit bij ouderen

Dé oudere bestaat niet. Er zijn niet alleen verschillen tussen zestigers, zeventigers en tachtigers maar ook grote individuele verschillen. En verschillen tussen groepen ouderen. Denk aan migrantenouderen, mensen die laaggeletterd zijn of financiële problemen hebben, mensen met dementie en andere kwetsbare groepen.

4 Erken de bijdrage van ouderen als onmisbaar voor de samenleving

Ouderen zijn massaal actief als vrijwilliger: ze werken, zitten in besturen, verlenen mantelzorg en zijn actief als oppas-oma of -opa. Als ouderen dit werk zouden neerleggen, heeft dit grote negatieve gevolgen voor de samenleving en de economie. Door hun ervaring kunnen ouderen voor anderen en voor zichzelf van grote waarde zijn.

5 Ondersteun de veerkracht van ouderen

Ook ouderen beleven gezondheidsproblemen, verlies en rouw heel verschillend. Dat heeft ook te maken met hoe naar ouderen wordt gekeken. Een positievere mindset van en over ouderen en ouder worden is van belang. Nu ouderen steeds langer thuis wonen, is geestelijke en psychologische hulp thuis voor ouderen essentieel.

6 Ondersteun digitale vaardigheden

Een grote groep ouderen en veel kwetsbare ouderen laten digitale ontwikkelingen aan zich voorbijgaan. Zij raken hierdoor het contact met de samenleving steeds meer kwijt. Bovendien gebruikt de thuiszorg steeds meer technische ontwikkelingen die een beroep doen op ouderen zelf. De digitale wereld kan ook een hulpmiddel zijn in de strijd tegen de eenzaamheid vooral als de mobiliteit verslechtert.

7 Haal het levenseinde uit de taboesfeer

Het gesprek over het onvermijdelijke einde is bij velen nog een groot taboe. Ouderen zijn zoekende. Veel professionals stimuleren al het gesprek over ouder worden en doodgaan. Het is van belang wensen en behoeften hierover te delen. Scholing van professionals in het voeren van deze gesprekken is nodig, naast een ethische discussie over waardigheid van leven in de laatste levensfase.

8 Verbind generaties en leer intergenerationeel

Het verbinden van generaties, op alle levensdomeinen, is essentieel. Zo houden ouderen contact met de samenleving en blijft de samenleving hen ervaren als een groep die er is en meedoet. Ouderen en jongeren kunnen elkaar helpen. Door generaties te verbinden, neemt de waardering voor en het erkennen en benutten van de kennis en ervaring van ouderen toe.

9 Stimuleer onderlinge hulp en ondersteuning van ouderen

Door de demografische ontwikkelingen gaat de ondersteuning van ouderen ook plaatsvinden door leeftijdsgenoten. Nieuwe concepten zijn nodig om die onderlinge ondersteuning gemakkelijker te maken en mantelzorgers beter te ondersteunen.

10 Werk aan positieve beeldvorming

De beeldvorming over ouderen is vaak niet positief. Daardoor willen ouderen zelf 'daar' niet altijd bij horen. Terwijl hun aanwezigheid, bijvoorbeeld bij waar beslissingen worden genomen, cruciaal is. De samenleving dient de oudere populatie meer ruimte te geven, uit te dagen, gebruik van hen te maken en hen te respecteren. Andersom moeten ouderen hun inzet en betrokkenheid ook anders leveren dan alleen via het traditionele vrijwilligerswerk.



LEVENSLEREN

POSITIE VAN DE RAAD VAN OUDEREN

Praten met ouderen, niet over ouderen.
Die boodschap draagt de Raad van Ouderen uit en vullen de leden in. Hoe doen zij dat? De positie van de Raad van Ouderen in zes kenmerken.

1 • Onafhankelijk

De Raad van Ouderen is volledig onafhankelijk. De afzonderlijke leden adviseren zonder last of ruggespraak, vanuit hun eigen perspectief als oudere en hun werk- en anderszins verkregen ervaringen. Daardoor is hun gezamenlijke inbreng in de Raad van Ouderen zeer divers.

2 • Verbinding met regio en achterban

De raadsleden worden gevoed door de leden van de ouderendelegatie in de eigen regio of hun achterban. Zij hebben allemaal een breed eigen lokaal of regionaal netwerk en daardoor is brede input voor de adviezen mogelijk. Dat geldt ook voor inbreng vanuit migrantenorganisaties die zowel door de vertegenwoordiger van NOOM als vanuit de regio's wordt opgehaald.

3 • Géén belangenorganisatie

De Raad van Ouderen verwoordt het brede perspectief van ouderen en heeft geen eigen belangen.

4 • Twee kanten op werken

De belangrijkste opdracht van de Raad is het gevraagd en ongevraagd adviseren aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Dat is de ene kant van het werk van de Raad van Ouderen. De andere kant is dat raadsleden als meewerkend lid van de eigen regionale delegatie deze adviezen ook in de eigen regio onder de aandacht kunnen brengen. Zij kunnen zo lokaal en regionaal bijdragen aan het uitvoeren van de adviezen. In die zin zijn de leden van de Raad van Ouderen ook verbindingsofficier.

5 • Ouderenperspectief voorop

De uitwerking van de adviezen is verschillend, zowel landelijk als regionaal. Maar de belangrijkste succesfactor is en blijft: 'Begin altijd bij wat ouderen zelf willen en spreek daarbij ouderen aan op wat ze zelf daarin kunnen betekenen. Zoek elkaar op, als gemeente, instelling en ouderen zelf en ga met elkaar in gesprek over wat nodig is en wat past.'

6 • Samenstelling

- 2 leden vanuit uit 8 regionale netwerken
- 1 lid vanuit KBO-PCOB
- 1 lid vanuit Koepel van Gepensioneerden
- 1 lid vanuit NOOM, netwerk van migrantenorganisaties
- 1 onafhankelijk voorzitter
- 1 ondersteuning door coördinator

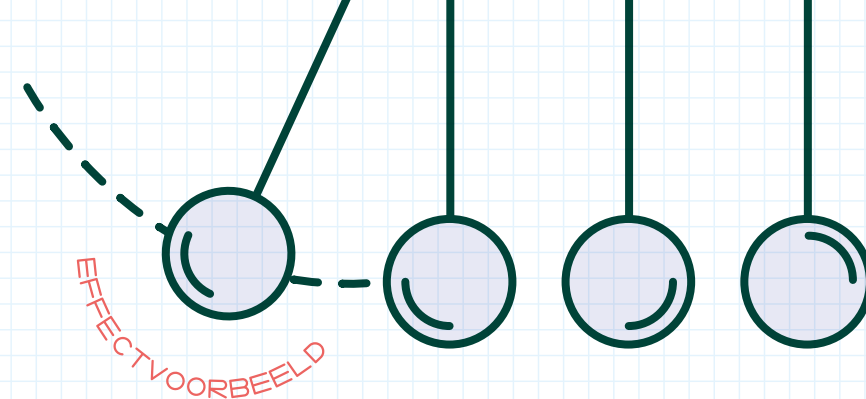


**Alle leden en oud-leden van de Raad van Ouderen,
allen tussen de 65 en 85 jaar.**

Naam	Woonplaats	Verbonden aan:	Lidmaatschap
Marie-Jeanne Boltong	Breda	Regionale ouderendelegatie GENERO	Vanaf zomer 2021
Joost Bos	Amersfoort	Seniorenorganisatie KBO-PCOB	
Ewout Cassee	Noordwijk	Regionaal ouderenberaad Zuid-Holland Noord	In 2020
Agnes Cornelis	Amsterdam	Regionale ouderendelegatie BeterOud Amsterdam e.o	
Anjo Geluk-Bleumink	Steenwijk	Regionale ouderendelegatie Drenthe/Overijssel	
Fifi Groenendijk	Nijmegen	Regionale ouderendelegatie Netwerk 100	
Marilyn Haimé	Zoetermeer	Het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM)	
Tielke van Herten-Ausems	Eijsden	Regionale ouderendelegatie Limburg	Tot najaar 2021
Coen van den Heuvel	Heerenveen	Regionale ouderendelegatie Friesland/Groningen	
Tineke van Iersel- van den Heuvel	Beuningen	Regionale ouderendelegatie Netwerk 100	
Marlou Kremer	Hoogeloon	Regionale ouderendelegatie Limburg	Vanaf najaar 2021
Clemens Lambermont	Oostkapelle	Regionale ouderendelegatie GENERO	Overleden in 2021
Nel van Lin	Maasbracht	Regionale ouderendelegatie Limburg	
Ria van Loon	Assen	Regionale ouderendelegatie Drenthe/Overijssel	
Herman Meinhardt	Gorinchem	Regionale ouderendelegatie GENERO	
Wim van Minnen	Utrecht	Seniorenorganisatie KBO-PCOB	Tot zomer 2020
Geesje Nijhof	Paterswolde	Regionale ouderendelegatie Friesland/Groningen	
Elisabeth van Oostrum Rutjes	Leersum	NUZO Ouderendelegatie (Netwerk Utrecht Zorg Ouderen)	
Jan Pouw	Oud-Beijerland	Koepel Gepensioneerden	Tot zomer 2020
Margriet van Rees	Leiden	Regionaal ouderenberaad Zuid-Holland Noord	Tot zomer 2020
Theo Roes	Leiden	Regionaal ouderenberaad Zuid-Holland Noord	
Elisabeth Vreede-Chabot	Driebergen	NUZO Ouderendelegatie (Netwerk Utrecht Zorg Ouderen)	
Gonny de Vries Kerckhaert	Hoorn	Regionale ouderendelegatie BeterOud Amsterdam e.o. – Stichting Ouderen netwerk West-Friesland	
Hans Wesselink	Apeldoorn	Koepel Gepensioneerden	Vanaf 2021
Johan van Wijk	Alphen aan den Rijn	Regionaal ouderenberaad Zuid-Holland Noord	Vanaf 2021
Jan Festen	Malden	Technisch voorzitter	
Carlijn van Aalst	Amsterdam	Coördinator	

Effect-voorbeeld: De praktijk in Limburg

In Limburg zorgt een sterk netwerk van (ouderen)organisaties voor een stevige onderbouwing van de adviezen van de Raad van Ouderen. Maar er is zeker ook nog ruimte voor verbetering, zo vinden Renske Dassen en Nel van Lin (op de foto rechts).



Als medewerkers van KBO Limburg met een bepaald onderwerp worstelen, dan worden regelmatig de adviezen van de Raad van Ouderen erbij gepakt. Als beleidsmedewerker bij KBO Limburg kent Renske Dassen die adviezen immers vrij goed. 'Het RvO-advies over zingeving en eenzaamheid gebruiken we nu bijvoorbeeld voor een groot project tegen eenzaamheidsbestrijding. Daarvoor zetten we huisbezoeken in en de vrijwilligers worden daarvoor getraind, mede op basis van onze adviezen. Ze gaan in gesprek met eenzame mensen over wat hen drijft, over waar hun talenten en ambities liggen. Zo willen we ze helpen om weer betekenis te geven aan hun leven.'

Input

Limburg is een van de acht regionale ouderendelegaties in Nederland die samen de achterban van de Raad van Ouderen vormen. De Limburgse delegatie bestaat uit de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg en het Netwerk Senioren Limburg. Renske Dassen coördineert dat Netwerk vanuit ouderenorganisatie KBO Limburg. Dat betekent dat zij zorgt dat de input van de adviezen via de ouderenorganisatie en de netwerkpartners wordt opgehaald en dat de adviezen ook weer bij de verschillende relevante organisaties terechtkomen.

Achterban

Al die organisaties: het klinkt misschien als een hele mond vol, maar het laat in elk geval goed zien dat er een stevig Limburgs ouderennetwerk is. En dat is waardevol voor de adviezen, zegt ook Nel van Lin, die lid is van de Raad van Ouderen en een actieve vrijwilliger bij KBO Limburg. 'Wij halen onderwerpen op bij onze achterban en we toetsen voordat we het advies gaan schrijven welke vragen voor hen het meest relevant zijn.'

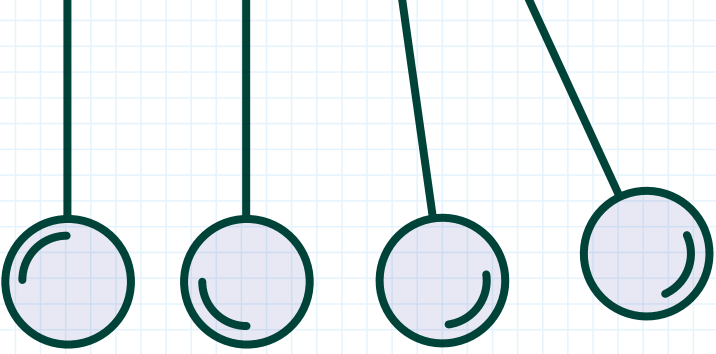
In de haarvaten

KBO Limburg zit met haar meer dan 30.000 leden en 120 lokale afdelingen in de haarvaten van de provincie. 'Daardoor staan we in rechtstreeks contact met ouderen en kunnen we bij hen ook waardevolle input ophalen', zegt Renske Dassen. 'Voor het advies over zingeving en eenzaamheid hebben we bijvoorbeeld informatie opgehaald bij onze vrijwilligers die gespreksleider zijn bij bijeenkomsten over het levenseinde. Die weten heel goed op welke manier ouderen over dit onderwerp denken.'

Meer bekendheid

Renske Dassen heeft wekelijks maar een beperkt aantal uren beschikbaar voor haar rol als coördinator van het netwerk en de regionale ouderendelegatie. 'Dat vind ik soms weleens jammer, want ik zou de adviezen van





de Raad graag nog veel intensiever verspreiden. Nu verspreiden we de adviezen vaak aan een vast lijstje organisaties, maar ik denk dat we nog actiever andere organisaties kunnen opzoeken. Mensen die zich op wat voor manier dan ook bezighouden met ouderenzorg en welzijnsorganisaties bereiken we nu nog te weinig. Onze adviezen mogen wel wat meer bekendheid krijgen.'

Een advies komt ook altijd terecht bij de 120 lokale afdelingen van KBO. 'We verspreiden een advies via onze nieuwsbrief, zetten er een bericht over op Facebook en publiceren het op onze website. En als een afdeling met een specifiek onderwerp bezig is, verwijzen we er ook altijd naar.'

Ook Nel van Lin denkt dat die verspreiding van de adviezen nog verbeterd kan worden. 'Dit is wel een knelpunt voor ons. In hoeverre krijgen onze adviezen handen en voeten in de praktijk? Ik zie dat het ons aan mankracht ontbreekt om dat te onderzoeken, dus wellicht dat we dat door een extern bureau moeten laten onderzoeken.'

De publieke zaak

Er is dus nog genoeg te doen voor Nel van Lin en Renske Dassen. En dat doen ze met veel plezier. Nel van Lin werkte altijd voor de publieke zaak: onder meer als hoofd- en wijkverpleegkundige en als inspecteur voor de gezondheidszorg. Ze is het meest trots op het Advies gezondheidsbevordering ouderen. 'Het is het eerste ongevraagde advies dat wij als raad hebben uitgebracht. Wij hebben hier in Limburg het initiatief genomen voor dit onderwerp, omdat dit onderwerp te weinig aandacht kreeg en krijgt. Dat vond ik in mijn vroegere werk ook altijd al. Als we hier niet meer aan gaan doen, wordt de zorg onbetaalbaar.'

Bewustwording

Uit het advies komt naar voren dat gemeenten in preventie een belangrijke rol kunnen — en zelfs wettelijk ook moeten — spelen, zo vertelt Nel van Lin. 'Zij moeten bewustwording bij ouderen creëren over dit onderwerp en hen stimuleren om gezonder te leven. Ik was dan ook blij verrast dat mijn eigen gemeente, Maasgouw, laatst een oproep deed om mee te komen praten over de gezondheidsnota. Burgerparticipatie is namelijk ook een belangrijk aandachtspunt in ons advies. Ik hoop dat de gemeente zich nu actiever met preventie gaat bezighouden.'

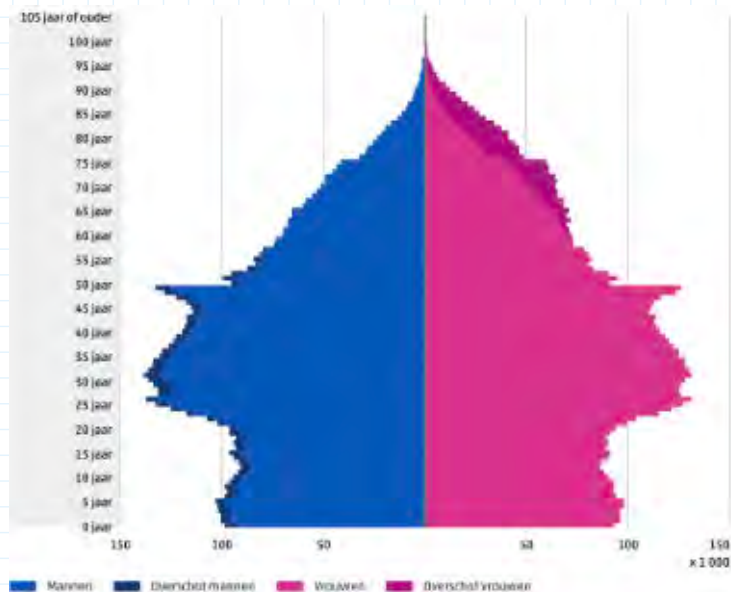
Ook Renske Dassen vindt haar coördinator-schap voor het netwerk een waardevolle aanvulling op haar werk als beleidsmedewerker. 'Ik vind het mooi om te zien dat er in Limburg zo'n sterk netwerk voor ouderen is en ik ben blij dat ik daarin een rol mag spelen.'



LEVENSLEREN

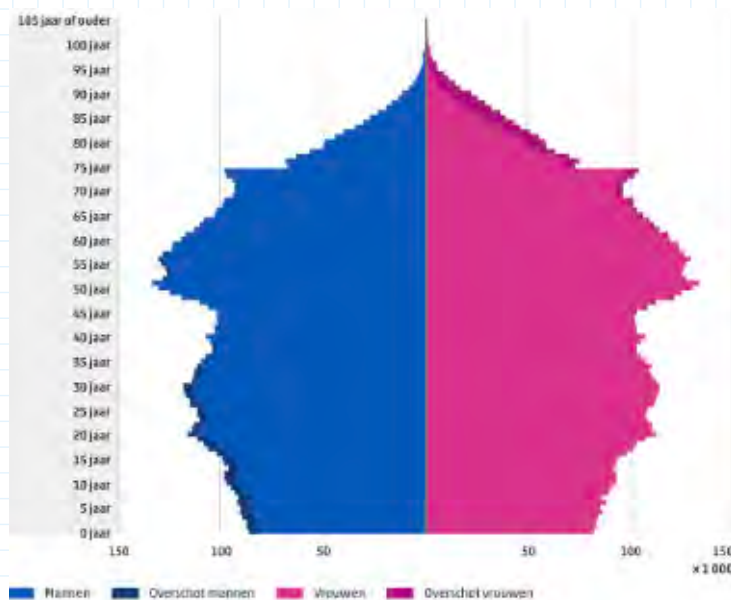
Leeftijdsopbouw Nederland 1996

Totaal: 15.494.000 inwoners



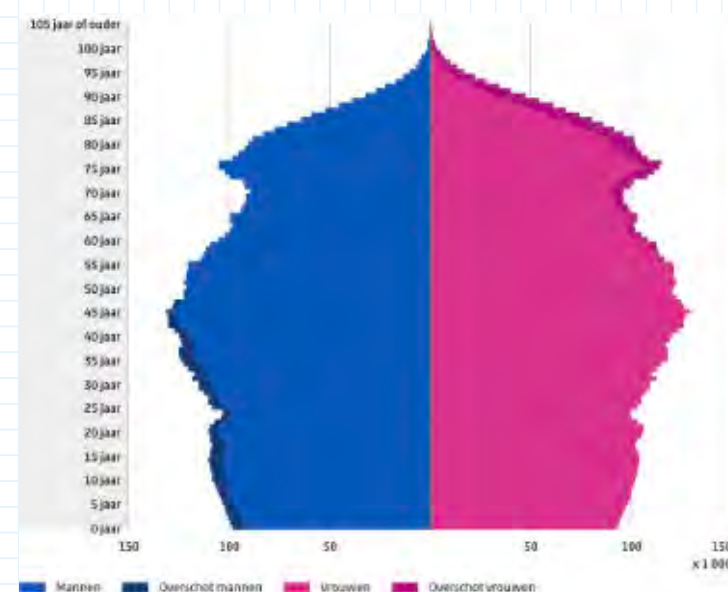
Leeftijdsopbouw Nederland 2021

Totaal: 17.471.000 inwoners



Leeftijdsopbouw Nederland 2046

Totaal: 19.343.000 inwoners



Ouderen per gemeente, 2021 (65 jaar of ouder)



Nederland vergrijst. In de afgelopen 25 jaar nam het aantal 65-plussers aanzienlijk toe. De prognose van het Centraal Bureau voor de Statistiek laat zien dat de komende 25 jaar het aantal ouderen blijft toenemen en dat hun leeftijd ook steeds hoger wordt.

Wat de landelijke spreiding betreft van ouderen: vooral in gebieden in Noord-Nederland en Zeeland wonen relatief veel 65-plussers.



De Raad van Ouderen bijeen in oktober 2021.

Staand van links naar rechts: Marlou Kremer, Johan van Wijk, Elisabeth van Oostrum Rutjes, Jan Festen, Marie-Jeanne Boltong, Carlijn van Aalst, Nel van Lin, Elisabeth Vreede, Joost Bos, Marilyn Haimé, Coen van den Heuvel, Ria van Loon, Hans Wesselink, Fifi Groenendijk en Tineke van Iersel.

Zittend van links naar rechts: Theo Roes, Gonny de Vries en Agnes Cornelis.
Op de foto ontbreken Anjo Geluk, Herman Meinhardt en Geesje Nijhof.

Effect-voorbeeld:
**Woonvisie
gemeente Hoorn**

De gemeente Hoorn heeft het advies Langer zelfstandig in een passende woning met goede zorg van de Raad van Ouderen verwerkt in de eigen woonvisie. Gonny de Vries, lid van de Raad van Ouderen en op heel veel andere vlakken actief in Hoorn en omgeving, was daar nauw bij betrokken. Zij doet haar verhaal.



Dat wonen voor ouderen problematisch is, was geen nieuws. Gonny de Vries: 'Wij kregen vragen van ouderen die graag hun te grote huis uit wilden, maar geen passend alternatief vonden. Het verdwijnen van het verzorgingshuis liet zich hier voelen. De thuiszorg en verpleeghuizen gaven bovendien aan dat het vaker voorkomt dat ouderen met een té grote zorgvraag thuisblijven. Hoogste tijd dus voor ons om daarmee aan de slag te gaan en om te gaan bouwen voor deze snelgroeiende groep.'

Amendement

De woonvisie van de gemeente Hoorn kwam dan ook als geroepen. Plus een advies van de Raad van Ouderen over wonen. 'Die woonvisie stond daags voor de vakantieperiode in 2020 ter goedkeuring op de agenda van de gemeenteraad. Wij hebben toen een politieke partij benaderd die een amendement wilde indienen op de woonvisie. In dat amendement is onze wens meegenomen om in de woonvisie het bouwen op te nemen van geclusterde woon(zorg)complexen met een gemeenschappelijke ruimte. Want de oudere ouderen die door het verdwijnen van verzorgingshuizen nu de dupe zijn, hebben geen alternatief, en staan nu in de kou.'

Belang geclusterde woonzorgcomplexen

De vraag aan de gemeente was ook de woonvisie niet op de agenda te plaatsen voordat de wethouder met ouderen zelf had gesproken. Het amendement werd aangenomen: de wethouder verplaatste de woonvisie tot na de vakantie en ging eerst in gesprek met de ouderen. Gonny de Vries: 'Bij dat gesprek was ook de manager Sociaal Domein van de gemeente aanwezig. Beiden waren het met ons eens en de wethouder bracht ons in contact met de woningversnellingstafel. We spraken met de projectontwikkelaar, een wooncorporatie, met de wethouder Welzijn en zijn ambtenaar en met de directeur Vastgoed van de grootste zorgaanbieder in de regio. Ze erkennen allemaal het belang van geclusterde woonzorgcomplexen en dat is nu ook in de woonvisie opgenomen.'

Fijn wonen

De papieren werkelijkheid is er dus. Nu nog de praktijk en dat is best moeilijk nu zoveel groepen schreeuwen om woonaandacht, weet Gonny de Vries. Zij is dan ook verheugd over de landelijke plannen om de komende jaren extra woningen te realiseren voor ouderen en extra verpleeghuisplekken. 'Want fijn wonen draagt zoveel bij aan zingeving en welbevinden van ouderen en dat komt ten goede aan de hele maatschappij', besluit zij.



LEVENSLEREN

Effect-voorbeeld: Lokale invulling in Haren

Geesje Nijhof werd als lid van de Raad van Ouderen gevraagd bij het Zorg InnovatieForum het werk van de Raad van Ouderen en de adviezen toe te lichten. De aanleiding voor de bijeenkomst was het signaal dat thuiswonende oudere inwoners van het sterk vergrijsde Haren graag in contact wilden komen met elkaar. Met andere partijen, zoals de gemeente Groningen, het ziekenhuis, wijkteams, de Adviesraad Sociaal Domein, een huisarts en ouderen zelf, nam zij deel aan een digitale ronde tafel.

Geesje Nijhof stond vooral stil bij het advies Zingeving en vermindering eenzaamheid van de Raad van Ouderen. Zij gaf aan dat de focus op zingeving heel belangrijk is en cruciaal voor het Positieve Gezondheid-concept. Hulpverlening, organisatie en ouderen zelf hebben allemaal een eigen rol en kunnen met elkaar oplossingen vinden.

Neem initiatief

Zij adviseerde hulpverleners en instanties actief te luisteren naar signalen van ouderen zelf en hun te vragen wat zij zelf willen. En: 'Zorg ervoor dat ouderen op hun eigen manier kunnen deelnemen aan de samenleving, op een laagdrempelige manier!' De boodschap van Geesje Nijhof voor de ouderen: 'Neem initiatief en pak de regie. Stel jezelf vragen als: wat maakt me blij, wat wil ik nog graag doen?'

Ontmoeting sleutel

De deelnemers aan de bijeenkomst gingen daarna in kleine groepjes aan de slag en spraken over de mogelijkheden om thuiswonende ouderen met elkaar in contact brengen. Er kwamen mooie bijdragen uit de verschillende hoeken: punten die belangrijk werden gevonden en suggesties voor oplossingsrichtingen. Geesje Nijhof vat samen: 'Een advies van de Raad van Ouderen gaf mede input voor de uitwisseling van ideeën en oplossingsrichtingen in de zoektocht naar een lokale invulling. De conclusie aan deze ronde tafel was dat ontmoeting hoe dan ook de sleutel is. Het gesprek hierover is gestart en er is werk aan de winkel. Wordt vervolgd!'



EFFECTVOORBEELD

Meedenken over hoe ondersteuning en zorg voor ouderen het beste kan worden vorm gegeven. De Raad van Ouderen doet dat onder meer door gevraagd en ongevraagd advies te geven aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In de afgelopen drie jaar gaf de Raad de volgende adviezen.

ADVIEZEN RAAD VAN OUDEREN



De waarde van ouder worden*

De Raad van Ouderen schetst een kader van belangrijke adviespunten en overwegingen. In het advies zijn ook de tien belangrijke aandachtspunten, waar de Raad van Ouderen voor staat, opgenomen.

Keuze-informatie verpleeghuis*

De Raad van Ouderen pleit voor één landelijke website over verpleeghuizen. Op deze site moet goed gestructureerde informatie over kwaliteit en kenmerken van alle verpleeghuizen in Nederland beschikbaar zijn. Deze site moet ouderen en mantelzorgers helpen bij het maken van een juiste keuze voor een verpleeghuis. Ook moet de overheid maatregelen treffen zodat ouderen niet overhaast hoeven te verhuizen naar een

verpleeghuis als gevolg van dreigende financiële achteruitgang en minder uren zorg thuis. Daarnaast adviseert de Raad verpleeghuizen de mogelijkheid te bieden aan toekomstige bewoners om ter voorbereiding het huis te 'ervaren'.

Voorbereiden op ouder worden*

Ouderen hebben zelf een rol om in een vroeg stadium (vanaf circa 55 jaar) met elkaar en hun naasten het gesprek aan te gaan over ouder worden. In de praktijk gebeurt dat vooral bij lokale ontmoetingen en activiteiten. Ouderen kunnen deze zelf organiseren samen met diverse organisaties, zoals (lokale) overheden, maatschappelijke en publieke organisaties (gericht op ouderen). De activiteiten moeten leiden tot een brede

Zingeving en verminderen eenzaamheid*

Oprechte aandacht voor ouderen in het dagelijkse leven, een goede voorbereiding op de derde levensfase en faciliteren dat ouderen op eigen wijze aan de samenleving kunnen blijven deelnemen zijn de belangrijkste succesfactoren voor betekenisvol contact en een zinvol bestaan. Het verminderen van eenzaamheid, of er beter mee leren omgaan, en het bevorderen van zingeving leiden tot een groter welbevinden. De Raad doet in dit advies twaalf aanbevelingen daarvoor.

Gezondheidsbevordering ouderen

De Raad adviseert de minister om op de korte en de langere termijn meer

maatschappelijke beweging gericht op een cultuurverandering die ertoe leidt dat het vanzelfsprekend is dat je je goed voorbereidt op ouder worden. Daarbij adviseert de Raad gebruik te maken van de al ontwikkelde goede voorbeelden. Voor ouderen én de samenleving als geheel gaat het om goed ouder worden, de verantwoordelijkheden hierbij, maar vooral ook om het benutten van alle mogelijkheden van deze levensfase. De Raad noemt in dit advies een aantal momenten waarop ouderen ervoor openstaan na te denken over goed ouder worden.

* = gevraagd advies

aandacht te besteden aan de collectieve preventieve gezondheidsbevordering van de grote groep nog gezonde ouderen, en de leeftijdsgroep te verlagen naar 55-plussers. Stimuleer deze groep om gezond te leven en voor zover mogelijk de eigen verantwoordelijkheid daarvoor te nemen. De Raad adviseert de minister om met de Vereniging Nederlandse Gemeenten in gesprek te gaan over de uitvoering van de taken van de Wet publieke gezondheid (Wpg) en de gemeenten te stimuleren om de ouderen(organisaties) nauw te betrekken bij de beleidsvoorbereiding en de beleidsuitvoering van de vierjaarlijkse Gezondheidsnota.

Advies tijdens de coronacrisis

De Raad verzoekt de minister om in overleg te treden met de relevante professionele organisaties om bewustwording van vragen rondom het levenseinde en triage te bevorderen. Gelet op de dominantie van het leeftijds criterium in het publieke debat over toewijzing van zorg bepleit de Raad maximale transparantie bij het opstellen van richtlijnen en de leidraden door altijd patiëntenorganisaties, ouderenorganisaties en ook de Raad van Ouderen op enigerlei wijze te betrekken.

Het is belangrijk dat dergelijke documenten draagvlak krijgen in de samenleving en ouderen gerust stellen.

Langer zelfstandig in een passende woning met goede zorg



De Raad van Ouderen adviseert de ministers van VWS en BZK een inhaalslag te maken bij het bouwen van levensloopbestendige woningen, zowel in de sociale sector en middenhuur, als in de koopsector. Er moet ruimte komen voor geclusterd en gemeenschappelijk wonen. Deze woonvormen maken het mogelijk om wonen en zorg te combineren. Dit is in het bijzonder van belang voor ouderenhuishoudens met kwets-

bare personen, mensen met dementie en migrantenouderen. Het advies beoogt tevens gemeenten, zorginstellingen, woningbouw-corporaties en zeker ook ouderen zelf in een vroegtijdig stadium in beweging te brengen. De Raad sluit met dit advies aan bij de doelstellingen die ten grondslag liggen aan het Pact voor de ouderenzorg.

Betrekken van ouderen

De Raad van Ouderen adviseert de minister zijn invloed aan te wenden om te bevorderen dat de stem van ouderen ingebed wordt in beleids- en uitvoeringsvraagstukken van wonen, welzijn en zorg op provinciaal, regionaal en lokaal niveau. Op gemeentelijk niveau kan dat door een ouderenadviesraad met bevoegdheid, of een subcommissie ouderen van de Adviesraad Sociaal Domein.

ICT in zorg en welzijn

Het ontwikkelen van digitale hulpmiddelen voor ouderen dient te gebeuren in samenspraak met ouderen. Alleen zo kan een optimale gebruiksvriendelijkheid gewaarborgd worden. Er moet rekening gehouden worden met het feit dat een groot deel van de ouderen de snelheid van de ICT-ontwikkelingen vooral binnen de zorg niet kan bijbenen en zal afhaken. Daarom wil de Raad van Ouderen dat persoonlijke zorg en ondersteuning behouden blijven voor ouderen die geen gebruik kunnen maken van ICT-voorzieningen en -ontwikkelingen. Daarnaast pleit de Raad voor technologie op maat. Niet alleen bij de ontwikkeling van de technologie, maar ook bij de keuze die zorginstellingen maken bij de inzet van technologie. Boven alles blijft van belang dat hulp bij het gebruik van die technologie makkelijk beschikbaar is.

Voorbereiden op levenseinde

De Raad pleit voor een centrale plek met informatie, stappenplannen en standaardwilsverklaringen die aangepast kunnen worden aan persoonlijke wensen. De eigen regie, zowel in de aanloop naar de laatste levensfase als op het moment en de wijze van sterven is voor ouderen belangrijk. Het ontsluiten van informatie hierover is van belang om ook daadwerkelijk keuzes te kunnen maken. De Raad adviseert een landelijke bewustwordingscampagne over ouder worden in de volle breedte en financiering en scholing voor eerstelijns zorg op dit onderwerp.

Beeldbellen en contact tijdens corona - behoud van initiatieven*

Thuiswonende ouderen hebben behoefte aan contact om vereenzaming tegen te gaan. Initiatieven ontstaan tijdens de coronacrisis, zoals belcirkels, kunnen hiervoor ondersteuning bieden. Tegen relatief lage kosten kun je initiatieven zoals belcirkels breder inzetten. De Raad van Ouderen adviseert de minister om deze initiatieven breder te promoten. Ook adviseert de Raad om een centrale plek te creëren waar mensen voor vragen en advies terecht kunnen over beeldbellen en andere contactmogelijkheden. Ook voor ondersteuning van lokale initiatieven.



LEVENSLERSEN



LEVENSLERSEN

DE RAAD BLIKT TERUG ÉN VOORUIT

Wat is er gedaan met adviezen van de Raad van Ouderen?

Verspreiding

De adviezen zijn verspreid onder de achterbannen van de Raad en nieuwsartikelen hierover zijn gepubliceerd in nieuwsbrieven en op websites. Aan sommige adviezen hebben ook landelijke en regionale media en vakbladen aandacht besteed.

Beleidsnotities

In tal van beleidsnotities vinden we elementen terug van de adviezen van de Raad van Ouderen. We zien dat adviezen worden besproken en ingebracht op beleidsniveau en in beleidsstukken worden verwerkt.

Op de kaart

Het belang van ouderparticipatie begint algemener door te dringen. Beleidsmakers kijken door de adviezen even door de ogen van ouderen naar hun beleid.

Meedenken en toelichten

De adviezen hebben ertoe geleid dat leden van de Raad van Ouderen worden uitgenodigd mee te denken over bijvoorbeeld visies op ouder worden, de campagne Waardig oud, preventie, initiatieven om te spreken over het levenseinde, gemeentelijk en provinciaal beleid en activiteiten in het onderwijs.

Misschien 'wishful thinking',

maar ouderen lijken zich beter voor te bereiden op later en nemen vaker zelf het heft in handen.

Gedegen, zorgvuldig, met kennis van zaken en echt vanuit het ouderenperspectief. Zo werden de gevraagde en ongevraagde adviezen gezien die de Raad van Ouderen de afgelopen 3 jaar heeft uitgebracht. Maar wat is nu hun effect geweest en wat kunnen we leren van de activiteiten van de Raad van Ouderen? De leden geven antwoord.

Wat kunnen we leren van 3 jaar Raad van Ouderen?

Er is nog heel veel te doen voor ouderen, maar ook voor de samenleving als geheel om ouderen gewoon mee te laten doen, de stem van ouderen te horen, **ouderen zichtbaar te maken** en hen niet zien niet als 'uitgerangeerde' of 'bijzondere' categorie.

Het zou goed zijn als er **meer inzicht komt in de feitelijke effecten** van de adviezen, maar daarvoor is wel een lange adem vereist.

Nog duidelijker met ouderen vooral **op lokaal niveau aan de bel trekken**, dat ouderen ook daadwerkelijk overal waar het om hen gaat, betrokken worden, niet aan het einde van een beslissing maar **vanaf het begin**.

Kwetsbare groepen zoals mensen in een slechte sociaaleconomische situatie en met achterstanden zoals bepaalde groepen migrantenouderen staan goed op het netvlies van de Raad van Ouderen. Het zou mooi zijn als er ook in de regio een **goede aansluiting is bij migrantenouderen en kwetsbare groepen**.

De Raad van Ouderen **structureel inbedden**.

In zijn korte bestaan publiceerde de Raad van Ouderen al elf adviezen. Elisabeth van Oostrum, lid van de Raad, legt uit hoe zo'n advies tot stand komt.

1. Het onderwerp

'Onze adviezen zijn in de eerste plaats bedoeld voor het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport, de minister en de Tweede Kamer. Soms vraagt de minister ons om een advies over een bepaald onderwerp en andere keren komen wij zelf met een onderwerp. De onderwerpen sluiten vaak aan bij de actualiteit. Voor het advies over de voorbereiding op de laatste levensfase kregen we bijvoorbeeld het verzoek tijdens de eerste coronagolf, waarbij veel meer ouderen dan normaal stierven.'

2. De schrijfcommissie

'Een commissie van ongeveer zes personen werkt aan het advies. Meestal is er een penvoerder die het grootste deel van het advies schrijft, de andere commissieleden lezen mee en geven feedback. Ik was penvoerder van verschillende adviezen over geestelijke onderwerpen: over de waarde van ouder worden, over voorbereiden op het levenseinde en over zingeving en het verminderen van eenzaamheid. Ikzelf heb een achtergrond als wethouder en bestuurder in het sociale domein, andere commissieleden zijn bijvoorbeeld arts of onderzoeker geweest. Daardoor kunnen we een advies ook vanuit verschillende perspectieven vormgeven.'

3. De stem van ouderen

'We willen de stem van de ouderen laten horen, dus voor elk advies raadplegen we zoveel mogelijk ouderen. Via enquêtes, maar we willen niet alleen input van mensen die digitaal vaardig zijn. Dus we organiseren ook gespreksavonden en gaan bij mensen thuis langs. Zo krijgen we input van ouderen met diverse achtergronden. Mensen hebben vaak mooie verhalen. Zo sprak ik voor het advies over de voorbereiding op het levenseinde een man van 94 die al veel met dit onderwerp bezig was geweest. Hij verwoordde heel goed hoe dat hemzelf en zijn omgeving rust gaf.'

4. Het advies

'In onze adviezen duiden we de input van de ouderen. Op basis van onze eigen kennis en ervaring, maar ook op basis van wetenschappelijke inzichten. Soms zijn we wel echt verrast ook door de input. In het advies Thuis in de Wijk, waar we nu aan werken, merken we dat ouderen zich helemaal niet realiseren hoe de samenleving gaat veranderen de komende jaren.

Met het advies hopen we de urgentie van nadenken hierover duidelijk te maken en ouderen anders tegen het onderwerp aan te laten kijken. Het concept-advies leggen we voor aan de

regionale organisaties die bij de Raad van Ouderen zijn aangesloten, zodat er uiteindelijk een versie ligt waar zoveel mogelijk mensen zich in kunnen vinden.'

5. Na publicatie

'Een advies werkt vaak nog lang door. Het ministerie gebruikt het voor zijn beleid, maar we zien het ook bij andere organisaties terugkomen. Dankzij het advies over de waarde van ouder worden kwam er bijvoorbeeld een nationale campagne. Als penvoerder word je ook gevraagd om lezingen over het onderwerp te geven. Het ministerie van VWS heeft ons gevraagd of we nog nadrukkelijker onze achterban kunnen mobiliseren voor het verspreiden van de adviezen. Het advies Thuis in de wijk dat we in november hopen te publiceren, geeft daarom ook concrete adviezen aan regionale ouderenorganisaties.'





LEVENSLEREN



IN DE RAAD OMDAT...



Het is leuk, ik word er blij van. Ik zie de Raad als een tank die langzaam ruimte krijgt. Ruimte dat ouderen bewuster worden wat de toekomst nodig heeft en wat dat van hen vraagt.

Marie-Jeanne Boltong



Participatie betekent dat ouderen gewoon meedoen in de samenleving, een bijdrage leveren, zich laten zien. Daar horen ook verantwoordelijkheid en solidariteit (met jong en oud) bij.

Anjo Geluk



Voor mij is sociale rechtvaardigheid heel belangrijk – niet iedereen kan meer spreken.

Ginny de Vries



Ik vind dat ouderen niet op waarde worden geschat. Jongeren kunnen er veel aan hebben. Er zijn dingen die ouderen niet uitspreken, die we meer naar buiten zouden moeten brengen.

Fifi Groenendijk



We voor ouderen actuele thema's aan de orde stellen waarover hun stem aan VWS wordt overgebracht. Ik vind het belangrijk dat ouderen zich hierin herkennen en zich gesteund weten in hun wens om zo lang mogelijk gezond en wel in hun eigen omgeving te kunnen blijven wonen.

Agnes Cornelis



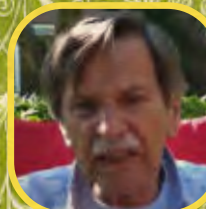
Het frustrereert om, bijvoorbeeld door ICT-problemen of bespreekbaarheid, niet mee te kunnen doen. Realiseer je dat je ook de taal moet beheersen. Zeker als je ouder wordt, wordt je tweede taal nog lastiger.

Herman Meinhardt



Ik geïnformeerd wil blijven, iets zinnigs wil doen met mijn ervaring en kennis, en mijn netwerk onderhouden. Ook voor mijn persoonlijke groei en ontwikkeling.

Ria van Loon



Het is een uitdaging om via de Raad het perspectief van ouderen onder de aandacht van politiek en beleid te brengen. En wat misschien nog belangrijker is: de Raad wil ook graag ouderen en hun organisaties informeren, opdat zij tijdig in actie kunnen komen.

Theo Roes



Ik wil het bredere perspectief zien dan alleen het regionale.

Johan van Wijk



Ouder worden is één van de vele stappen die je zet in het leven en ik wil vooral laten zien wat wél kan, in een voorbeeldfunctie.

Geesje Nijhof



Ik mijn levenservaring wil doorgeven. Ouderen hebben veel te bieden, betrek ze bij beleid.

Tineke van Iersel



Als je iets voor ouderen wilt verbeteren, doe dat dan samen met ouderen. Dat levert echt meerwaarde, al kan je vaak vooraf niet voorspellen wat dat oplevert. Dat hebben we ook al in het Nationaal Programma Ouderenzorg geleerd, en dat wil ik nu ook laten zien en nog veel meer mensen hiervan bewust maken en enthousiasmeren.

Carlijn van Aalst



LEVENSSLESSEN

Colofon

Tekst: Raad van Ouderen,
Mirjam Streefkerk en anderen

Grafisch ontwerp: Superpulp

Fotografie: David Jagersma,
Jay van Oers - Vrolijk
(Levenslessen) en anderen

Uitgave Raad van Ouderen
November 2021
raadvanouderen.nl



Mijn advies:

Naam & leeftijd:

(schrijf op en hang om je nek)