

rond

UW ZORG EN WELZIJN

ABN·AMRO ZilverSchild

Nummer 2 • 2013

Zelfstandig blijven:
ontdek de
mogelijkheden
op woongebied



• GEZONDHEID • ZORG • WELZIJN • PREVENTIE • ZELFREDZAAMHEID



Revalideren
revalidatie-
centrum of
herstellings-
oord?



**Verwen-
wandeling**
snuif de eerste
herfstgeuren op



**Eerste
Informatie-
bijeenkomst**
succesvol en
leerrijk



WIM BOSMA
VOORZITTER

TIJDIG VOORSORTEREN DAT GELDT OOK VOOR UW WOONSITUATIE

In de vorige editie van ons magazine Rond uw Zorg en Welzijn werd de "Schijf van vijf van zelfredzaamheid" geïntroduceerd. Zoals u weet zijn zelfredzaamheid en preventie speerpunten in de missie van de Stichting ABN AMRO ZilverSchild.

In dit nummer wordt verder ingegaan op één van die vijf schijven: zolang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Daarbij spelen vele facetten een rol, de woonsituatie is er daar één van. Tijdig nadenken over en voorsorteren met betrekking tot uw toekomstige woonsituatie is daarom van groot belang.

Hierbij kunt u aan een andere woonvorm denken, maar ook aan het tijdig treffen van maatregelen die blijven wonen in uw eigen woning faciliteren en mogelijk maken: verantwoord, prettig en comfortabel. Er kan vaak heel veel met kleine of grotere (technische) ingrepen, toepassingen van domotica in en rond het huis en vernuftige toepassingen op uw iPad waarmee u makkelijk uw sociale contacten onderhoudt.

Samen met Zilveren Kruis Achmea zoeken we ook in de structuur en inhoud van onze

zorgverzekeringen voortdurend naar (nieuwe) mogelijkheden die ook dit aspect van zelfredzaamheid ondersteunen. U zult daar zeker nog meer van gaan horen.

Verder is het me een groot genoegen u te kunnen melden dat ons bestuur weer op sterkte is gebracht, door de benoeming vanuit de BPAA van Peter Berkhout en Ton Lammers. De heer Lammers is tevens toegetreden tot de redactieraad van dit magazine. Na het overlijden van Leo van der Linden en het terugtreden van Leen Stout, waren alleen de drie door de bank benoemde leden nog in functie: Jan Elfrink, Kees Telkamp en Wim Bosma. In een volgend nummer zullen we de bestuursleden verder aan u voorstellen. Met vertrouwen en elan zullen we ons blijven inzetten voor goede zorgverzekeringen, die een bijdrage leveren aan uw zorg, gezondheid en welzijn.

Met een hartelijke groet, namens het bestuur van de Stichting ABN AMRO ZilverSchild

ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

**ALS HET ECHT NODIG WORDT:
IN UW EIGEN HUIS BLIJVEN
WONEN MET ONDERSTEUNING,
OF NAAR EEN BESCHERMDE
WOONOMGEVING? EEN INVEN-
TARISATIE VAN DE MOGELIJKHEDEN.**

4



In *Rond uw Zorg en Welzijn* vindt u relevante achtergrondinformatie over uw zorg en zorgverzekering. Daarnaast informeren wij u in dit magazine over ontwikkelingen op het gebied van gezondheidszorg en welzijn die u aangaan.



COLOFON

Rond uw Zorg en Welzijn is een uitgave van Stichting ABN AMRO ZilverSchild.

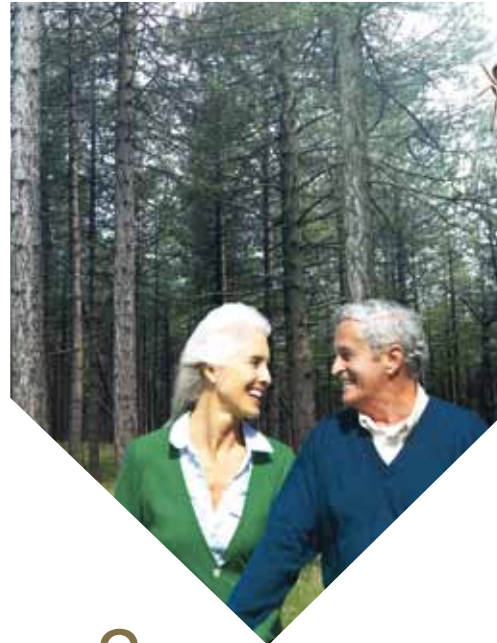
Redactieraad: Wim Bosma, Jan Elfrink, Ton Lammers, John van der Wulp, Peter Bierhaus

Fotografie pagina 12-13: Sander Koning

Concept & realisatie: Axioma Custom Media, Baarn (035) 54 88 140, www.axioma.nl

Druk: Drukkerij Roelofs, Enschede

Voor vragen en informatie: info@axioma.nl



8

8 VERWENWANDELTOCHT VOOR U

Speciaal voor u stelden wij een prachtige herfstwandeling samen in Nationaal Park Veluwezoom. Met een overnachting in het schitterende Hotel Landgoed Avegoor.

10 REVALIDATIECENTRUM OF HERSTELLINGSOORD?

Wanneer kunt u naar een revalidatiecentrum, wanneer naar een herstellingsoord? En wie betaalt dat? De regels helder uitgelegd.

12 EERSTE INFORMATIEBIJENKOMST

Ruim 200 verzekerden bezochten de eerste ABN AMRO ZilverSchild-informatiebijeenkomst. Drie deskundige sprekers gaven lezingen over het belang van preventie en zelfredzaamheid.

14 DE IPAD: ONEINDIG VEEL OPTIES

Focus Cura Zorginnovatie ontwikkelt talloze apps voor de iPad waardoor langer zelfstandig blijven steeds makkelijker wordt.

Zelfstandig blijven wonen

ONTDEK WAT ER ALLEMAAL MOGELIJK IS

In het vorige nummer stond de Schijf van Vijf van zelfredzaamheid. In dit artikel belichten we uitgebreid één van die schijven: de vele mogelijkheden rond wonen op oudere leeftijd.

Tegenwoordig blijven we het liefst zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Maar er komt een moment dat die trappen in huis een hindernis worden. Om over het maaien van dat grasveld maar niet te spreken. En dan rijst de vraag: kunt u als senior zelfstandig blijven of moet u verhuizen?



4%

In 1981 woonde 11% van de 65-plussers in een verzorgings- of verpleeghuis. In 2012 was dat nog maar 4%. (Bron: CBS)



Natuurlijk bestaan ze: de uitzonderingen die na hun tachtigste nog een marathon lopen. Maar bij de meesten van ons komt al veel eerder de leeftijd dat het allemaal wat minder makkelijk gaat. En dan? Vroeger klopten we aan bij onze kinderen. Nu is er het verzorgingshuis, maar die optie is nu vooral een noodoplossing voor zwaar zieken geworden. En de kinderen, die hebben het tegenwoordig druk. Bovendien, de individualisering van de samenleving heeft de 65-plussers niet overgeslagen: u blijft ook liever zelfstandig. U wilt niet weg uit de eigen buurt en bepaalt graag zelf wat u eet, hoe laat u opstaat en naar bed gaat. Uit een TNO-onderzoek bleek dat 85 procent van de oudere eigenaar-bewoners en huurders niet wil verhuizen.

ZELFSTANDIG THUIS BLIJVEN

Daarmee passen hedendaagse senioren prima in het plaatje van de overheid die - uit pure noodzaak - het evangelie van de zelfstandigheid predikt. Tehuizen bouwen voor bijna vijf miljoen ouderen is immers onmogelijk. Om ervoor te zorgen dat wij allen tot op hoge



FOTO: WOONZORG NEDERLAND



iPad

Blog over iPad en senioren:
<http://zorgenvoormorgen.org/2013/05/23/applicaties-maken-tabletgebruik-voor-ouderen-eenvoudig/>

leeftijd veilig thuis kunnen blijven wonen, zijn de afgelopen jaren talloze initiatieven gestart. In Vught, de meest vergrijsde gemeente van Brabant, gaan bijvoorbeeld vanuit vrijwilligersstichting Ouderen Samen al een paar jaar zeven woonadviseurs bij 65-plussers op huisbezoek. "In een eerste gesprek vullen zij samen met de bewoner een vragenlijst in", zegt coördinator Geert van Duren. Ook geven zij dan al adviezen die op het eerste gezicht simpel lijken, maar van levensbelang kunnen zijn. "Dan gaat het om losliggende kledjes, rondslingerende kabels of ondeugdelijke trapleuningen." In een tweede gesprek volgt een specifiek woonadvies zodat de bewoner op een veilige manier zelfstandig kan blijven wonen. Er kan bijvoorbeeld anti-slipmateriaal nodig zijn. Een alarm of beter licht bij de voor- en achterdeur. Een traplift. Of handgrepen en een opstapje in de douche. Van Duren vertelt dat de woonadviseurs dan meestal ook direct een globale kostenindicatie geven. Een ander, steeds belangrijker aspect bij de adviezen, betreft domotica. "We hebben een demosysteem met een beeldscherm en een internetverbinding", zegt Van Duren. "Je kunt er automatisch de gordijnen, de radio of het licht mee bedienen. Maar veel belangrijker is dat het contact met de buitenwereld er makkelijker door wordt. Grote knoppen en eventueel foto's op het beeldscherm van de zorgverlener, zoon, dochter of andere mantelzorger maken het beeldscherm makkelijk te bedienen. Het kan vereenzaming tegengaan en ervoor zorgen dat de zorgverlener ziet hoe mensen eraan toe zijn."

SLIMME APPS OP DE IPAD

Sommige experts waarschuwen dat al die domotica-oplossingen niet te veel als heilige graal gezien moeten worden. "Het is geen vervanging voor menselijk contact", zegt dr. ir. Daan Dohmen, die met zijn bedrijf Focus Cura Zorginnovatie grossiert in slimme domotica-oplossingen voor senioren (zie ook pagina 14). Toch kan het er volgens hem voor zorgen dat de kwaliteit van leven van alleenstaande ouderen aanzienlijk verbetert. "Zorg voor ouderen wordt steeds meer maatwerk. De iPad met slimme apps, zoals het programma PAL4, zorgt ervoor dat ouderen via internet gebruik kunnen maken van een maaltjedservice, de apotheek of op afstand door de thuiszorg geholpen worden via videocontact. Een alarmknop die om de nek gedragen wordt, kan in geval van nood hulpverleners inschakelen. Het is ook mogelijk om de gezondheid van iemand in de gaten te

houden. We zijn in de onderzoeksfase met een elektronisch "ei" dat mensen bij zich dragen. Dat activiteiten-ei meet hoe actief iemand is. Zo kun je afwijkingen in het leefpatroon en dus eventuele verergeringen bij bijvoorbeeld mensen met een chronische longziekte (COPD) of mensen met Parkinson, signaleren."

NAAR EEN ZORGOMGEVING

Ondanks al deze mogelijkheden is ook het zelfstandig thuis wonen soms eindig. "Veel van onze cliënten zijn rond de 85 jaar wanneer ze bij ons komen", zegt Erwin Miedema, directeur van Domus Magnus, aanbieder van particuliere ouderenzorg. "Maar onlangs hadden we iemand die 99 werd en zelf de tijd wel eens rijp vond voor een zorgomgeving." Domus Magnus koopt oude landgoederen en transformeert die tot luxe verzorgingscentra. De kamers zijn er bijzonder ruim en maaltijden worden er met dagverse producten door een chefkok gemaakt. Goedkoop is deze vorm van particuliere ouderenzorg niet. Wie op een van de landgoederen van Domus Magnus woont, is maandelijks gemiddeld tussen de 3.500 en 4.000 euro kwijt. "Domus Magnus werkt niet aan een tweedeling in de zorg", benadrukt Miedema. "Onze

"Onlangs hadden we iemand die 99 werd en zelf de tijd wel eens rijp vond voor een zorgomgeving"

cliënten betalen zelf voor wonen en levensstijl. De zorg betalen wij, net als de reguliere ouderenzorg, uit de AWBZ en de Wmo. "Wat Domus Magnus doet is inmiddels beleid: "Ook de regering zet nu in op het scheiden van wonen en zorg", zegt Miedema. "En dus omarmt ook de reguliere sector ons model." Bij Woonzorg Nederland, de grootste huisvester



In het moderne Leo Polak-huis van Woonzorg Nederland wonen senioren zelfstandig en hebben ze de zekerheid van zorg binnen handbereik.

van senioren in Nederland, bevestigt directieadviseur Strategie en Beleid, Peter Heijkoop, dat de ouderenzorg in een transitie-fase zit. "Ook bij ons is sprake van een scheiding tussen wonen en zorg. Wij bedienen mensen die minder te besteden hebben." De woningen van Woonzorg Nederland zijn voor meer dan negentig procent sociale huurwoningen met een huur van 300 tot 650 euro.

"Over een paar jaar zullen verzorgingshuizen echt niet meer bestaan", meent Heijkoop. "Wij bouwen een groot deel daarvan tegenwoordig om tot kleine woningen waarin ouderen zelfstandig kunnen blijven. Dat gaat zowel om bouwtechnische aanpassingen als sfeerverbeteringen die ervoor moeten zorgen dat het niet aanvoelt als de ouderwetse bejaardentehuizen van vroeger, maar als een echt eigen huis." Hij vertelt dat - indien nodig - hier de (thuis)zorg naar de woning kan worden gebracht.

WOZOCO'S, KANGOEROEWONINGEN...

En zo ontstonden de afgelopen jaren talloze nieuwe woonvormen. Een model dat momenteel hoogtij viert is dat van het woonzorgcomplex. Simpel gezegd wordt hier de woning naar de zorg gebracht: senioren wonen op zichzelf maar kunnen gebruik maken van gemeenschappelijke (zorg)voorzieningen. En wat te denken van kangoeroewoningen waarbij de woning van de oudere is gekoppeld aan een eengezinswoning, doorgaans die van een van de kinderen? Ook sterk in opkomst: de woongroep, waarin bewoners zelfstandige woningen hebben, maar gemeenschappelijke ruimten delen. Veel diensten zijn gezamenlijk geregeld, maar de zorg juist niet.

Kortom: voor wie niet in zijn eigen huis wil en kan blijven, wemelt het van de nieuwe woonvormen. Pas voor hen die zware zorg nodig

hebben, is er het verpleeghuis. Ook daar zijn overigens al nieuwe vormen zichtbaar. Voor mensen met dementie is er bijvoorbeeld verpleeghuiscare waarbij de patiënt gewoon met zijn of haar partner kan blijven samenwonen.

"Over een paar jaar zullen verzorgingshuizen echt niet meer bestaan"

LEREN VAN ANDERE LANDEN

Volgens Heijkoop gaat de vergrijzing in de komende decennia niet alleen qua wonen maar ook qua verzorgend personeel voor enorme uitdagingen zorgen. "Zoveel mensen voor de zorg zijn er simpelweg niet. En dus zullen onze (klein)kinderen ook in Nederland zelf meer moeten gaan doen voor hun ouders. We moeten beter kijken naar Duitsland en de mediterrane landen. Daar wordt minder snel naar de overheid gekeken of leggen de kinderen gewoon hun loonstrookjes bij elkaar om ervoor te zorgen dat vader en moeder een prettige oude dag hebben. Hier is dat nog vloeken in de kerk, maar die kant moeten we wel op."

Volgend nummer belichten we uitgebreid een ander onderwerp uit de Schijf van Vijf van zelfredzaamheid.

MEER INFORMATIE? KIJK OP:

Algemeen:

www.seniorweb.nl
www.kenniscentrumwonzorg.nl
 (onder meer informatie over woonvormen, waaronder de kangoeroewoning)

Overheid:

www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg (algemeen)
www.regelhulp.nl (wegwijzer van de overheid naar zorg en ondersteuning)

Voorbeelden van luxe zorgcomplexen:

www.domusmagnus.com
www.seniorenresidenties.nl
www.habidrome.nl

Seniorenwoning zoeken:

www.woonz.nl (een soort Funda op het gebied van seniorenwoningen)
www.woonzorg.nl (Woonzorg Nederland; woningcorporatie voor ouderen)

Domotica:

www.focuscura.nl
www.smart-homes.nl

Meer over woongroepen:

www.lvgo.nl




Lekker weg

Dwars door de Onzalige Bossen



VERWENWANDELTOCHT NATIONAAL PARK VELUWEZOOM



Het Nationaal Park Veluwezoom biedt een schitterende ambiance om het staartje van de zomer en het prille begin van de herfst te beleven.

Bomen en struiken zijn nog groen, maar de geur van de herfst hangt al in de lucht. Misschien komt u oog in oog te staan met een wild zwijn.



Uw wandeling begint bij NS-station Velp, vlak bij Arnhem. Velp is een van de mooiste, groene dorpen van Nederland. Al snel passeert u het statige kasteel Biljoen en de prachtige Beekhuizerbeek. Op de tweede dag, als u weer terug wandelt, komt u langs de bron van de beek. U wandelt op zandpaadjes die zich door heidevelden en loof- en naaldbossen slingeren maar ook over prachtige lanen met oude, dikke beuken en eiken. Hier ervaart u de sfeer van oude landschappen. Soms is het even klimmen en staat u ineens op een heuveltop met een fraai uitzicht. In augustus zijn de bosbessen rijp. Vossen, vogels en fazanten hebben er een goed maal aan. Over dieren gesproken: op de Veluwezoom kunt u ook grotere exemplaren tegenkomen. Bijvoorbeeld het Schotse Hooglandrund, uitgezet om vergrassing van de heide tegen te gaan. En, als u geluk hebt, reeën of edelherten.

SCHITTERENDE UITZICHTEN

Als u snel boekt, kunt u de heidevelden nog in bloei zien en ruiken. Tot eind augustus zijn ze prachtig paars. Ter hoogte van Rheden is het mogelijk dat u een kudde Veluwse Heideschape van de Stichting Rhedense Schaapskudde treft.

U wandelt verder door onder meer sparrenbossen en komt aan bij de uitspanning Koepel de Kaap. Deze kleine, houten uitspanning ademt de sfeer van de jaren zestig: genoeglijk en kalm. U kunt er uitrusten met thee en gebak. Ook bier, ijs, frisdranken en andere lekkernijen zijn te koop. Op het terrasje hebt u een schitterend uitzicht op de IJssel, in de verte ziet u de heuvels van Montferland. Ineens bemerk je dan hoe hoog je zit.

Aan het einde van de eerste dag komt u aan bij

het fraaie Hotel Landgoed Avegoor, waar uw bed gereed staat. Tot 1800 was dit buiten het eigendom van het Huis van Oranje. 's Avonds wacht u een heerlijk 3-gangen menu.

ONZALIGE BOSSEN

Op de tweede dag wandelt u richting de Onzalige Bossen. Niets engs aan, de naam is afgeleid van het oud-Nederlands *onsaelige*, wat wil zeggen dat dit arme grond was. Als u vroeg bent en geen lawaai maakt, kunt u wilde zwijnen tegenkomen. Prachtige beesten om van dichtbij te zien. Vergis u niet: ze zijn echt wild. Mocht u een moeder met biggetjes tegenkomen of een eenzame keiler (een mannetje), blijf rustig staan en geniet.

Pannenkoekenhuis De Carolinehoeve is weer zo'n 'ouderwets' idyllische pleisterplaats en de pannenkoeken zijn er heerlijk. Ooit verpoosden Europese vorsten en adellijke lieden hier na een jachtpartij.

BEEKHUIZERBEEK

Laat de pannenkoek even zakken, want hierna wandelt u over een van de 'koningswegen': een fraaie beukenlaan die vooral aan het einde steil omhoog gaat. Na enige tijd komt u aan op een plateau met een prachtig restaurant en een monumentale bank, vernoemd naar G.A. Pos, die in het begin van de vorige eeuw als ANWB-voorzitter het toerisme stimuleerde. U heeft hier een prachtig uitzicht. De gehele Posbank is overigens naar hem vernoemd.

Nu begint de afdaling richting Velp. U klimt en daalt over zandpaden tussen heuvels en kunt wilde paarden tegenkomen. In het voorjaar warmen salamandertjes zich bij de eerste zonnestralen op deze zandpaden. De laatste kilometers volgt u de prachtige, kronkelende Beekhuizerbeek tot in Velp.



Speciale lezersaanbieding Verwenwandeltocht

€99 p.p.

Inclusief:

- toezending routeboek en gekleurde topografische kaart
- overnachting op kamer met douche en toilet, incl. diner en ontbijt

Meerprijs voor:

- eenpersoons kamer € 20
- extra overnachting € 45 p.p. (logies/ontbijt op een tweepersoonskamer in Ellecom)
- luxe designkamer € 30 per nacht

Aantal dagen: 2 wandeldagen (1 overnachting) /
Begin/eindpunt: Station Velp / Dagafstanden:
resp. 18,4 en 17,0 km / Overnachting: Hotel
Landgoed Avegoor, Ellecom / Hond: € 15 (in
overleg).

Het terrein is heuvelachtig, houdt u rekening met
een wandeltijd van ongeveer vijf uur per dag.

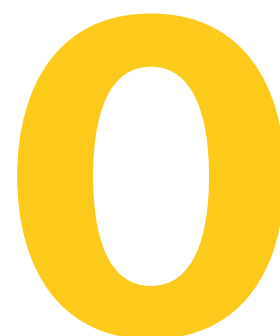
U kunt deze wandeltocht boeken bij:

Van Paridon Natuurtochten, Wessex 17,
7551 KB Hengelo, tel. 074-2431804,
www.vanparidonnatuurtochten.nl U wandelt
aan de hand van een routeboek met interessante
wetenswaardigheden over deze streek.



Wanneer kunt u revalideren in een revalidatiecentrum en wanneer in een herstellingsoord? Betaalt de basisverzekering de kosten of moet u zichzelf extra verzekeren bij uw zorgverzekering? En wat heeft ABN AMRO ZilverSchild samen met Zilveren Kruis voor u geregeld?

REVALIDATIE-CENTRUM?



ONDERLINGE HULP VIA WEBSITE

Dit kabinet stimuleert onderlinge hulp, voordat professionele hulp nodig is en wordt ingeschakeld. Daarom steunt Zilveren Kruis Achmea de website www.wehelpen.nl, een soort marktplaats waar mensen met een hulpvraag contact maken met mensen die als mantelzorger hulp aanbieden.

> Wat is het?

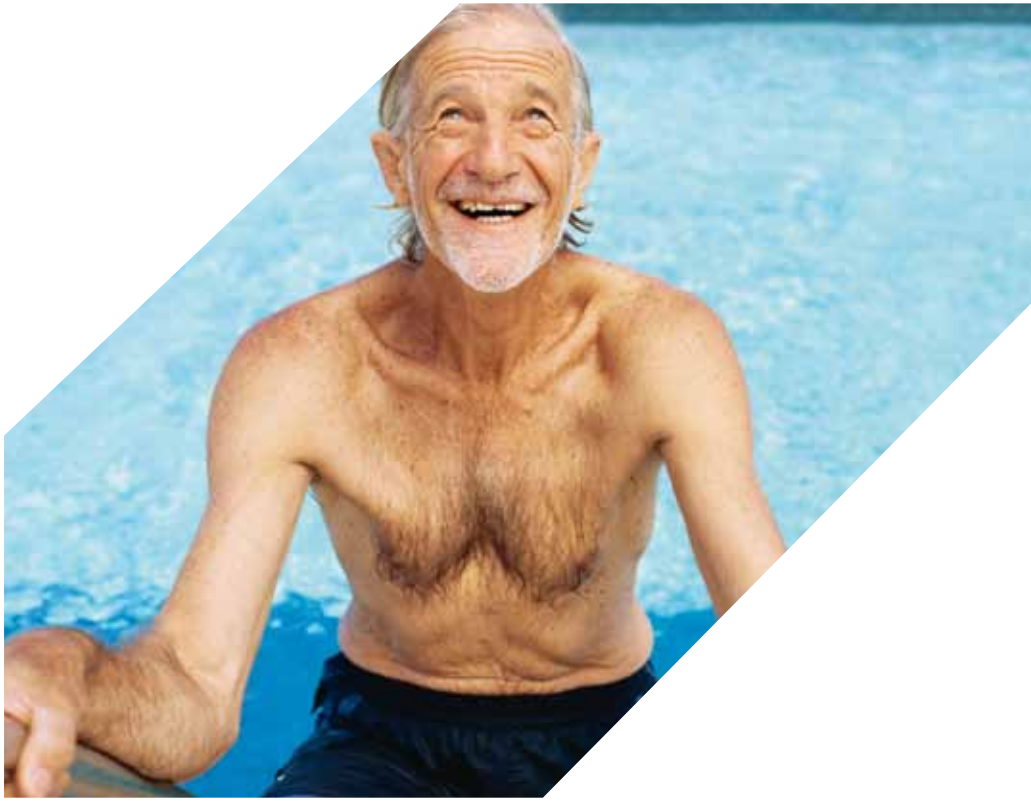
Er zijn in Nederland verschillende revalidatiecentra en ziekenhuizen met gespecialiseerde revalidatieafdelingen. Daar kunt u revalideren als u blijvend lichamelijk letsel hebt of een functionele beperking. Revalidatiegeneeskunde richt zich op het voorkomen, terugbrengen en genezen van (te verwachten) gevolgen voor mensen met blijvend lichamelijk letsel of een functionele beperking.

U wordt behandeld door een multidisciplinair behandelteam onder leiding van een revalidatiearts. Zo'n multidisciplinair team kan bestaan uit verschillende disciplines, zoals: fysiotherapie, ergotherapie, maatschappelijk werk, psychologie, specialistische verpleegkunde en orthopedie.

> Hoe bent u verzekerd?

Via de basisverzekering bent u verzekerd voor revalidatie als:

1. u op deze zorg bent aangewezen ter voorkoming, vermindering, of overwinning van uw handicap
2. de handicap het gevolg is van stoornissen, beperkingen in het bewegingsvermogen of een aandoening van het centrale zenuwstelsel
3. de handicap leidt tot beperkingen in de communicatie, cognitie of gedrag
4. u met deze zorg in staat bent een mate van zelfstandigheid te bereiken of te behouden die, gezien uw beperkingen, redelijkerwijs mogelijk is.



Meer info

Hebt u nog vragen en bent u verzekerd via Zilveren Kruis Achmea?

Kijk op:
www.zilverenkruis.nl/zorgregelaar/Pages/index.aspx

HERSTELINGS- OORD?

> Wat is het?

Een herstellingsoord is bedoeld voor kortdurende 24-uurs zorg. Bijvoorbeeld wanneer u herstelt na een operatie of een ziekte. U kunt ook van een herstellingsoord gebruik maken als overbrugging van de tijd wanneer u naar een verzorgings- of verpleeghuis verhuist en daar nog geen plaats is (mits de indicatie voor kortdurende verblijf is zonder cognitieve problematiek), of als time-out vanuit huis wanneer u aan een chronisch ziekte lijdt. De indicaties om in een herstellingsoord terecht te kunnen zijn minder zwaar dan bij een revalidatiecentrum. Veel alleenstaande 70-plussers maken tijdelijk gebruik van een herstellingsoord na een ziekenhuisopname of na bijvoorbeeld een val thuis.

Per 1 januari 2013 is er voor kortdurende revalidatie wettelijk onderscheid gemaakt in 1. zorg aan kwetsbare ouderen en 2. herstelzorg.

Ad 1. revalidatie die voorheen in ZorgZwaarte-Pakket 9a viel en via de AWBZ werd vergoed, is overgeheveld naar de basisverzekering en heet nu Geriatrische Revalidatie Zorg (GRZ). U krijgt

deze zorg als u door een specialist ouderengeneeskunde geïndiceerd bent als kwetsbaar. Die indicatie krijgt u wanneer uw gezondheid te lijden heeft aan een combinatie van verschillende kwalen tegelijk, bijvoorbeeld reuma, hartklachten en nierfalen. De revalidatie is multidisciplinair en staat onder leiding van een specialist ouderengeneeskunde. Ad 2. herstelzorg krijgt u als u thuis herstellende bent en het herstel niet snel genoeg gaat of in de periode tussen ziekenhuis en thuis, na een opname. Herstelzorg wordt vergoed vanuit de aanvullende zorgpolis.

> Hoe bent u verzekerd?

1. Krijgt u van de specialist ouderengeneeskunde de indicatie GRZ, dan kunt u revalideren vanuit de basisverzekering. De kosten worden dan dus vergoed uit de basisverzekering.
2. Komt u in aanmerking voor herstelzorg, dan moet u dit in principe zelf betalen of via een aanvullende verzekering bij uw zorgverzekeraar. Zorgverzekeraars hebben hiervoor verschillende polissen, elke polis is weer anders. Er zijn herstellingsoordverenigingen waar u lid

van kunt worden. Afhankelijk van uw lidmaatschapsduur vergoedt de vereniging een deel van uw verblijf. Een voorbeeld daarvan is Dennenheuvel.

Hoe heeft ABN AMRO ZilverSchild herstelzorg voor u geregeld via Zilveren Kruis Achmea?

- in de **Beter Af Plus Polis met 4 sterren** wordt herstelzorg in herstellingsoorden/zorghotels vergoed tot maximaal € 50 per dag tot maximaal 28 dagen p.p. per kalenderjaar. Zilveren Kruis Achmea vergoedt niet de kosten van een behandeling in het kader van psychosomatische gezondheidszorg.
- in het **Beter Af Vitaal Pakket** wordt herstelzorg in herstellingsoorden/zorghotels 100 procent vergoed tot maximaal 28 dagen p.p. per kalenderjaar. Zilveren Kruis Achmea vergoedt niet de kosten van een behandeling in het kader van psychosomatische gezondheidszorg.

TEKST M.M.V. JAN BLEIJVELD, BESTUURDER HERSTELLINGSOORD DENNENHEUVEL. HERSTELLINGSOORD DENNENHEUVEL IS EEN VAN DE HERSTELLINGSOORDEN DIE DOOR ZILVEREN KRUIS ACHMEA VOOR ABN AMRO ZILVERSCILD IS GECONTRACTEERD.

Verlag

INFORMATIEBIJENKOMST ROND UW ZORG EN WELZIJN

Zelfredzaamheid hét nieuwe toverwoord

“Er gaat zo ontzettend veel veranderen in de ouderenzorg, ik moet me daar wel in verdiepen.” Een bondige reactie van één van de ruim 200 bezoekers van de geslaagde informatiebijeenkomst ‘Rond uw zorg en welzijn’, die het bestuur van ABN AMRO ZilverSchild op 29 mei in de regio Haarlem als pilot voor haar verzekerden organiseerde. In voorjaar 2014 zal weer een informatiebijeenkomst plaatsvinden.



KENNIS VERSPREIDEN

WIM BOSMA, VOORZITTER VAN DE STICHTING ABN AMRO ZILVERSCILD, VERWOORDDE IN ZIJN WELKOMSTWOORD DE MISSIE VAN HET BESTUUR VAN ABN AMRO ZILVERSCILD.

“Naast het jaarlijks afsluiten van een op onze leden toegesneden collectieve zorgverzekering, willen wij kennis over zorg en welzijn verspreiden en u ondersteunen in zaken op het gebied van preventie en zelfredzaamheid.” Die missie sluit naadloos aan op de visie die dit kabinet heeft op de (ouderen)zorg: meer zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid, samengevat onder het motto ‘van zorg & ziekte naar gedrag & gezondheid’. Ook de sprekers wezen - ieder vanuit zijn eigen invalshoek - erop dat van u wordt verwacht dat u actief uw toekomst bepaalt op het gebied van wonen, zorg en veiligheid.



PREVENTIE

PRESENTATIE DR. COENRAAD VAN KALKEN, CEO BIJ NIPED, KENNISINSTITUUT GESPECIALISEERD IN ONDERZOEK OP HET GEBIED VAN PREVENTIE EN VROEGDIAGNOSTIEK.

Van Kalken sprak over het belang van gezondheidspreventie: voor uzelf en voor reductie van de zorgkosten. Daarom heeft NIPED een preventief medisch onderzoek geïntroduceerd: het PreventieKompas. Dit persoonlijke, online Pre Medisch Onderzoek legt verbanden tussen uw gezondheidsrisico's.

Hoe werkt het PreventieKompas?

1. Een online onderzoek
2. Een bloeddruk- en buikomvangmeting
3. Een bloed- en urineonderzoek
4. U krijgt de uitslag met persoonlijke gezondheidsadviezen
5. U krijgt een persoonlijk gezondheidsplan

Meedoen aan het PreventieKompas? ZKA vergoedt dit één maal per kalenderjaar 100 % vanuit het Beter Af Vitaal Pakket (collectief Stichting ABN AMRO ZilverSchild).

 **Kijk op:**

Meer weten? Kijk op www.niped.nl.

Meer info



“Vraag uzelf af: wat doe ik aan mijn fitheid, gezondheid en sociale netwerk?”



VERZORGINGSSTAD

PRESENTATIE EMILE VOORN, BELEIDSADVISEUR ACHMEA: VAN VERZORGINGSSTAAT NAAR VERZORGINGSSTAD?

Voorn gaf een overzicht van veranderingen binnen AWBZ en Wmo. Zelfredzaamheid en lokale verantwoordelijkheid in de zorg worden steeds belangrijker. De hoofdlijnen: uitgaan van wat mensen nog wél kunnen in plaats van wat zij niet kunnen. Als ondersteuning nodig is: spreek eerst uw eigen sociale netwerk en financiële mogelijkheden aan om de zorg dichtbij te organiseren. Alleen de meest kwetsbare mensen houden recht op passende AWBZ-zorg. Uitvoering van ondersteuning, begeleiding en verzorging van ouderen gaat via de Wmo, die door gemeenten wordt uitgevoerd. (Ouderen)zorg gaat dus van landelijk naar lokaal (vandaar: verzorgingsstad), van verzekerd recht naar onzekere voorziening en van formele zorg naar mantelzorg. Voorns advies: ga met die wetenschap nu al zelf aan de slag!

Kijk op:

Meer weten? Kijk op <http://www.socialevraagstukken.nl/site/2013/05/25/het-smalle-pad-van-verzorgingsstaat-naar-verzorgingsstad/>

Meer info



ZELF DOEN

PRESENTATIE PROF. DR. ROBBERT HUIJSMAN, O.M. SENIOR MANAGER KWALITEIT & INNOVATIE ACHMEA DIVISIE ZORG & GEZONDHEID: OUDERENZORG IN NEDERLAND.

In een levendige presentatie schetste professor Huijsman onder meer de uitdagingen voor ouderenzorg in Nederland op dit moment. Belangrijke trend: ouderenzorg zoals het nu is, is financieel onmogelijk vol te houden. Het is zeer onverstandig om de capaciteit van verpleeghuiszorg uit te breiden, want na de babyboomgeneratie zal er krimp komen in die vraag. Oplossing: wij moeten fitter en zelfredzamer worden en langer zelfstandig blijven wonen. Ofwel: “We moeten meer zelf doen en zelf mantelzorg organiseren. Vraag uzelf af: wat doe ik eigenlijk aan mijn fitheid, gezondheid en sociale netwerk?” Huijsman's advies: “Houd geregeld contact met uw (klein)kinderend, zij vormen later uw sociale netwerk!”

Kijk op:

Meer weten? Kijk op <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg> en lees de column van Robbert Huijsman in dit magazine.

Meer info

UW IPAD HOUDT U ZELFSTANDIG

Slimme ICT-ontwikkelingen maken het makkelijk om tot op hoge leeftijd thuis te kunnen blijven wonen. Focus Cura Zorginnovatie ontwikkelt daarvoor talloze diensten.

Snel contact opnemen met uw zorgverlener? Met een speciale App op de PAL4-iPad kan dat in enkele seconden, want uw zorgverlener staat ingeprogrammeerd. Gaat u een weekendje weg en hebt u fysieke zorg nodig: via de SOS Alarm App communiceert u met uw contacten, bijvoorbeeld kinderen of hulpverleners. Bij problemen kunnen zij direct zien waar u bent en actie ondernemen. Hebt u diabetes? De diabetesverpleegkundige kan via videobeelden op uw iPad meekijken wanneer en of u uw medicijnen toedient. Zij hoeft dus niet meer elke dag enkele keren langs te komen om medicijnen toe te dienen en toch hebt u contact met elkaar. Dat spaart geld en tijd, houdt u zelfstandig en u krijgt de benodigde zorg. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van de talloze toepassingen van nieuwe technologische mogelijkheden die Focus Cura met haar thuiszorgpartners ontwikkelt.

VENSTER OP DE WERELD

Dr.ir. Daan Dohmen, oprichter en directeur van Focus Cura: "Het is mijn missie om door middel van technologie ouderen zo lang mogelijk op een goede manier thuis te kunnen laten wonen. Mantelzorg, thuiszorg en hulpmiddelen zoals

trapliften zijn daarbij van belang, maar wij kijken verder. Met slimme, innovatieve technologische oplossingen zorgen wij ervoor dat ouderen hun venster op de wereld behouden. Dat betekent dat zij mobiel blijven, contacten kunnen blijven onderhouden en bij ziekte snel en goed geholpen worden. Met de PAL4-iPad of apps op de eigen iPad kun je alles doen en de bediening is eenvoudig. Voor veel vragen van ouderen hebben wij een app ontwikkeld waarmee zij snel en makkelijk contacten kunnen onderhouden met hun sociale omgeving én die veiligheid en zekerheid hebben die ze zoeken. De ontwikkelingen zijn nog lang niet uitgeput. Wanneer iemand verward is of beginnend dement, kunnen slimme sensoren in de woning je in de gaten houden. Een voorbeeld: als je gewoonlijk ongeveer een halfuur in de badkamer bent, en nu plotseling anderhalf uur, kan er iets mis zijn. De sensoren waarschuwen de hulpverlener via de app dat er mogelijk iets mis is. De hulpverlener zal direct contact opnemen."

Samen met Zilveren Kruis Achmea voert Focus Cura op dit moment een pilot uit bij 25 leden van ouderenbond Unie KBO om te beoordelen hoe alles werkt.

ABN AMRO ZilverSchild is in overleg met Focus Cura om ook een pilot te doen. Dan zal geïnventariseerd worden op welke manier ZilverSchild-leden van deze slimme technologieën gebruik zouden willen maken. Dohmen: "Willen zij in de app de mogelijkheid om met één tip contact te hebben met andere leden? Speciale services van hun zorgverzekering? Een virtueel spreekuur met de dokter? Alles kan geprogrammeerd worden." Over ontwikkelingen rond deze mogelijke pilot wordt u op de hoogte gehouden.

 **Meer weten? Kijk op www.focuscura.nl/website of de voorbeeld filmpjes op www.youtube.com/user/FocusCura76**



HANDIG OM TE WETEN

STAATSSECRETARIS VAN RIJN SCHRAPPT 10-UURSGRENS PGB

Zo'n 45.000 mensen die per week minder dan 10 uur begeleiding hebben, behouden in 2014 toch hun persoonsgebonden budget (pgb) waarmee ze zelf hun zorg kunnen regelen. Het kabinet heeft dat in juli besloten. De hogere kosten die in 2014 door de ingreep voor het pgb moeten worden gemaakt (125 miljoen euro) wil Van Rijn onder meer opvangen door de opbrengst van fraudebestrijding en oneigenlijk gebruik terug te laten vloeien naar de pgb-regeling. (Bron: ANP)



NOG EVEN EN DAN BEGINT DE HERFST. 5 TIPS OM DE KANS OP EEN VERKOUDE- HEID TE VERKLEINEN.

1 Eet yoghurt
Elke dag gewone yoghurt eten helpt u om de weerstand tegen verkoudheid en griep te verhogen. Goede bacteriën in yoghurt - zoals de lactobacillus bulgaricus - helpen uw natuurlijke weerstand.

2 Let op vitamine D
Een klein gebrek aan vitamine D maakt u al vatbaar voor verkoudheid. In het donkere winterseizoen krijgen veel mensen te weinig vitamine D. Het zit in melkproducten, margarine, sinaasappels en vette vis. Extra vitamine D kunt u slikken in de vorm van pilletjes en druppels. De maximum dosis is 50 microgram per dag.



3 Gebruik salvestrolen
Groente en fruit bevatten naast vitamines en mineralen ook andere stoffen die uw weerstand op peil houden. Een ervan is de groep van de salvestrolen. Hard wetenschappelijk bewijs is er nog niet, maar Britse onderzoekers trekken al de conclusie dat salvestrolen het lichaam helpen wapenen tegen allerlei bedreigingen. Spruitjes, asperges, broccoli, waterkers, avocado, selderij, rucola, frambozen, zwarte bessen, rozenbottel en pruimen zijn rijk aan salvestrolen.



4 Eet noten
Virussen kunnen zich al bij een klein tekort aan het mineraal selenium sneller vermenigvuldigen. Amandelen, walnoten en paranoten bevatten relatief veel selenium. Het zit ook in vis, zilvervliesrijst, eieren en kippenvlees..

5 Drink genoeg water
Voldoende water drinken (1,5 liter per dag) houdt uw immuunsysteem in een goede conditie. U voorkomt bovendien uitdroging van uw slijmvliezen, die belangrijk zijn bij het weerstaan van verkoudheids- en griepvirussen.

Meer adviezen?
Kijk op www.dokterdokter.nl



BELANGRIJKE NUMMERS ABN AMRO ZILVERSCILD

ABN AMRO ZilverSchild
Postbus 283 (AA 2827)
1000 EA Amsterdam
stichting.zilverschild@nl.abnamro.com

Zilveren Kruis Achmea
Telefoon klantenservice: 071-367 09 29
www.personeelabnamro.zilverenkruis.nl

Redactie Rond uw zorg en welzijn
Postbus 176
3740 AD Baarn

**Belangenvereniging Postactieven
ABN AMRO (BPAA)**
Postbus 283 (AA 2823)
1000 EA Amsterdam
Telefoon: 020-628 28 55
bp.abn.amro@nl.abnamro.com
www.bp-abnamro.nl

ENKELE BELANGRIJKE WEBSITES UIT DIT NUMMER

Pagina 7: Zelfstandig wonen
www.kenniscentrumwonzorg.nl
www.rijksoverheid.nl
www.regelhulp.nl
www.domusmagnus.com
www.woonz.nl
www.woonzorg.nl
www.focuscura.nl
www.smart-home.nl
www.lvgo.nl

Pagina 12/13: Informatiebijeenkomst
www.niped.nl
www.socialevraagstukken.nl/site/2013/05/25/het-smalle-pad-van-verzorgingsstaat-naar-verzorgingsstad/
www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenzorg

Pagina 14: Uw iPad houdt u zelfstandig
www.youtube.com/user/FocusCura76

puzzel mee en win

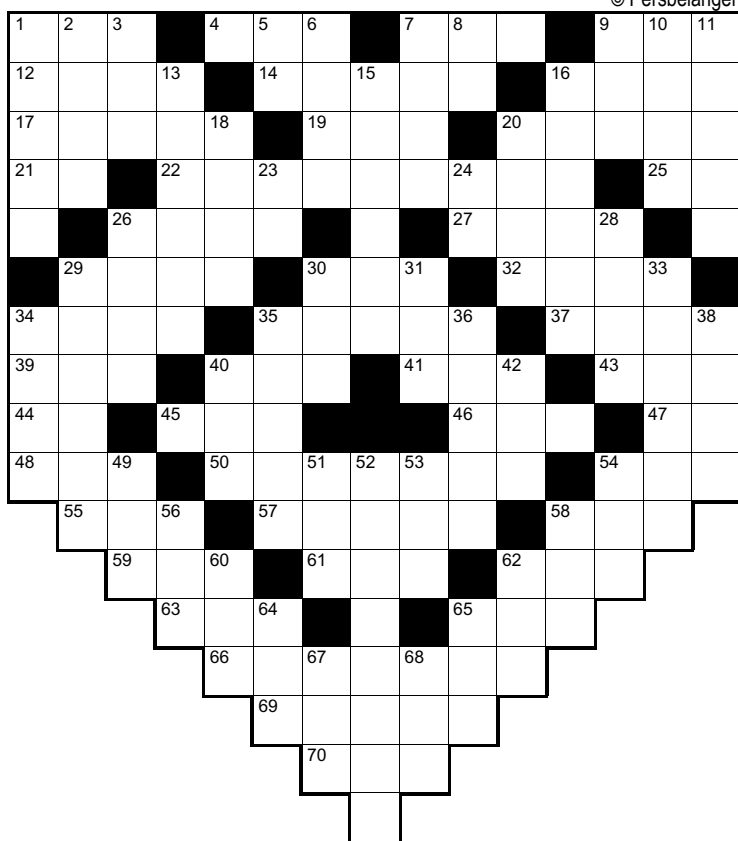
HORIZONTAAL:

1 dierentuin, 4 melkproduct, 7 natie, 9 kilovoltampère (afk.), 12 koon, 14 brandpunt, 16 korf, 17 stad in het Roergebied, 19 Wet Openbaarheid van het Bestuur (afk.), 20 verboden volgens de koran, 21 water in Friesland, 22 stoffen die nodig zijn om gezond te blijven, 25 selenium (afk.), 26 precies, 27 gebruik, 29 mest, 30 voormalige republiek, 32 Europese hoofdstad, 34 banier, 35 op geen enkel moment, 37 nader overeen te komen (afk.), 39 zoogdier, 40 vijfde toon, 41 pluspunt, 43 muzieksoort, 44 regeringsstelsel (afk.), 45 slaghout, 46 boom, 47 paardenslee, 48 omroepgroep, 50 per honderd, 54 graanhuizen, 55 ampère (afk.), 57 kompasrichting, 58 bewust streven, 59 vogel, 61 een zekere, 62 geluid van een klap, 63 adres op het internet, 65 desktoppublishing (afk.), 66 nog eens, 69 achterstandswijk, 70 licenciat (afk.).

VERTICAAL:

1 vleugje, 2 vruchtbare plaats, 3 100 gram, 5 Bijbelboek (afk.), 6 staat in de VS, 7 Spaanse wijn, 8 koude lekkernij, 9 vehikel, 10 vaatwerk, 11 leger, 13 hofhouding, 15 meeëter, 16 berggewest, 18 metalen penntje, 20 legerschare, 23 technische dienst (afk.), 24 nummer (afk.), 26 geeuw, 28 struisvogel, 29 staat in de VS, 30 onbezonnen en driest, 31 grafopschrift, 33 dag, 34 omroepvereniging, 35 houtsoort, 36 modeverschijnsel, 38 mand, 40 vruchtentat, 42 Europeaan, 49 mededingingsautoriteit, 51 strafwerktuig, 52 fitheid, 53 lof, 54 afgunst, 56 regenscherm, 58 systeem om te internetten op een mobiele telefoon, 60 zendgemachtigde, 62 soort belasting, 64 autogas, 65 tweetal, 67 troefkaart, 68 etcetera (afk.).

© Persbelangen



Haal de letters met een gelijk getal naar het verzameldiagram en lees zo de oplossing.

66	50		12	33	69		35	29	11	32		65	17	
22	28	7	1	2	51	13	6	57	26	40	25	36	39	30



FastRider

www.fastrider.nl

De winnaar krijgt twee prachtige dubbele fietstassen t.w.v. 69,95 euro per stuk (damesmodel Romi en herenmodel Sepp). De tassen zijn speciaal ontworpen voor E-bikes maar het middenpaneel kan met klittenband versteld worden waardoor de tas op vrijwel iedere bagagedrager past. De tassen zijn gemaakt van waterafstotend en stevig materiaal. Ze zijn voorzien van reflectie op de omtrek van de klep. Verkrijgbaar in zwart met een zilveren print en een snowcover.

Stuur uw oplossing voor 30 september naar: redactie Rond uw zorg en welzijn, Postbus 176, 3740 AD Baarn of bel het door naar 0909-5010194 (60 ct. per gesprek).

Onder de juiste inzendingen wordt bovenstaande prijs verloot.

ZEVEN GENERATIES IN DE OUDERENZORG

De ouderenzorg moet nieuwe wegen vinden voor goede dynamiek tussen vier generaties zorgprofessionals en drie generaties zorgvragers, met elk hun eigen kenmerken, gedragspatronen, overtuigingen en behoeften. Dit thema werkte ik uit in mijn oratie. Het generatiedenken doet weer opgeld door de samenloop van vergrijzing, langer werken, pensioenproblemen, bezuinigingen en het overheidsbeleid ter bevordering van zelf- en mantelzorg. Impliciete generatiecontracten komen onder druk te staan en vergen vernieuwing.

De ouderen van nu komen uit de Vooroorlogse generatie (1910-1925) en de Stille generatie (1925-1940) met veel vertrouwen in overheid en collectieve voorzieningen. De Protestgeneratie van Babyboomers (1940-1955) is goed opgeleid, sociaal vaardig en opgegroeid met welvaartsstijging. Deze groep en jongere generaties ouderen vragen zich steeds meer af wat de toegevoegde waarde van ouderenzorg is.

In de zorg werken straks vier generaties. De Verloren Generatie X (1955-1970) kreeg veel opleiding, maar minder banen omdat ze in de crises rond de jaren '80 werden ingehaald door de volgende generatie. Dat heeft Generatie X voorzichtig, nuchter en geduldig gemaakt. Zij zijn nu de verbindende leiders in organisaties. De Pragmatische Generatie Y (1970-1985) ontplooit zich in informele (kennis-)netwerken. De Grenzeloze generatie Einstein (1985-2000) vormt de jongste groep werknemers, de eerste stagiaires uit de Digigeneratie (2000-2015) zijn onderweg. Deze jongste generaties zijn minder geneigd tot aanpassen aan traditionele organisaties. Zij zijn digitale netwerkers, op zoek naar authenticiteit en flexibiliteit in omgevingen zonder hiërarchische sturing.

Deze generatieverschillen kunnen leiden tot problemen in de samenwerking, cliëntrelaties en productiviteit van professionals in multidisciplinaire teams. Daarom pleit ik voor generatiemanagement: personeelsbeleid dat medewerkers uit alle generaties en levensfasen in staat stelt duurzaam en optimaal samen inzetbaar te zijn.

Mijn oratie "Hoe slaagt de MOL?" is na te lezen op: http://www.bmg.eur.nl/news/?id_channel=7930&id_msg=182052

Robbert Huijsman

is senior manager Kwaliteit & Innovatie bij de divisie Zorg & Gezondheid van Achmea en hoogleraar Management & Organisatie Ouderenzorg aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.