

**Boksen? Ja! Ook
leuk voor senioren**

**Eenzaamheid is
een breinkwestie**



Wim Bosma
Lid redactieraad

Regie

Ook in deze uitgave kunt u weer mooie artikelen lezen die u stimuleren om zoveel mogelijk de regie over uw leven te houden en actief te blijven.

Zoals een artikel over eenzaamheid. Een onderwerp dat, naarmate we ouder worden, ons allemaal kan raken. Vrienden en bekenden vallen soms weg en het is niet altijd meer mogelijk door te gaan met wat u altijd deed. Dat kan voor een gevoel van leegte zorgen.

Het is van belang dat niet allemaal alleen te laten gebeuren, maar ook zelf initiatief te nemen. Wat kan er nog wel als het gaat om hobby's, verenigingsleven en zeker ook vrijwilligerswerk? En met wie kunt u samen iets doen om er binnen de mogelijkheden op uit te trekken?

Juist op onze leeftijd is ook het naar elkaar omzien belangrijk en van betekenis. Dit helpt ons tegelijkertijd ons leven niet in eenzaamheid te leven. Ik moet nog weleens terugdenken aan een ouder, weinig mobiele kennis die ik vroeg of het weekend niet stil en leeg was geweest.

"Welnee" was het antwoord. "Ik dacht zondag: wie is er nog meer alleen? Laat ik die eens bellen en wellicht wat opmonteren". Dat was een mooi en bemoedigend gesprek. Dus ouder en alleen? Hoeft zeker niet!

Verder in deze uitgave aandacht voor de risico's (en gevolgen) van vallen en hoe u dat zo veel mogelijk voor kunt zijn. En natuurlijk aandacht voor de zorgverzekering in 2025, waarover u in november uiteraard al bent geïnformeerd door Zilveren Kruis.

Namens bestuur en redactie goede feestdagen toegewenst en voor 2025 alle goeds en gezondheid.

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.

zilverenschild.nl

Rond uw Zorg en Welzijn is een uitgave van Stichting ABN AMRO ZilverSchild. **Redactieraad:** Wim Bosma, Jan Elfrink, Ton Lammers, Jan van 't Hoog, Henri van Kesteren, Danielle van Tongeren **Aan dit nummer werkten mee:** Maartje Lute (bladmanager), Carolien Drijfhout, Lisette Jongerius, Ron Kerklaan, Merel van der Lande, Janita Sassen, Herman van Veen, Mariska Vermeulen. **Concept & realisatie:** Axioma Communicatie, Axioma.nl. **Druk:** Drukkerij Roelofs, Enschede **Voor vragen en informatie:** redactie@zilverenschild.nl

Gehele of gedeeltelijke overname of reproductie van content uit Rond uw Zorg en Welzijn, zonder voorafgaande toestemming van de auteursrechtelijke is verboden. Aan de inhoud van Rond uw Zorg en Welzijn kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit magazine verschijnt drie keer per jaar en wordt in overleg met en door Zilveren Kruis verzonden. In het kader van de wet op de privacy hechten zowel ABN AMRO ZilverSchild als Zilveren Kruis eraan u te melden dat het magazine wordt verzonden via het redactiebureau van het magazine, waarbij aan de privacyvoorwaarden wordt voldaan. Mocht u het magazine niet meer willen ontvangen, dan verzoeken wij u dit via mail door te geven aan: henry.van.kesteren@achmea.nl



4

Eenzaamheid is een breinkwestie

Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar komt veel voor onder senioren



8

Vallen en weer opstaan

Elke vier minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp door een valpartij



10

Dossier dementie

Casemanagers kunnen helpen bij het omgaan met de gevolgen van dementie

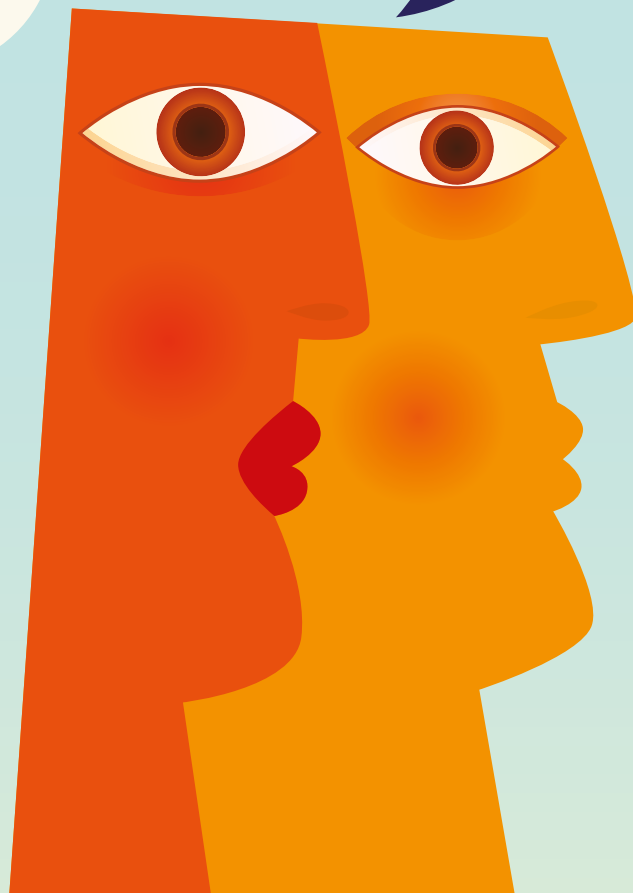


Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief

Stichting ABN AMRO ZilverSchild gaat mee met haar tijd en daar hoort digitale informatievoorziening ook bij. Wij willen nog meer mensen bereiken met onze digitale nieuwsbrief met relevante zaken rond zorg en welzijn. Wilt u ook nieuws over gezond oud worden ontvangen in uw mailbox? Schrijf u dan in op zilverschild.nl/#nieuwsbrief

Kort

- 7 **De Zorgcoach helpt** bij het regelen van zorg
- 12 **2diabeat** hanteert een wijkgerichte aanpak
- 16 **Zorgverzekering 2025** wat verandert er voor u?
- 17 **Enquête Medicijncheck**
- 18 **Mijn sport** steeds meer senioren beginnen met boksen
- 19 **Puzzels**
- 20 **Herman van Veen** Ja dan



Eenzaamheid is, net als dorst en honger, een seintje van ons lichaam: hier mist iets. Heel gezond. Maar duurt eenzaamheid langer? Dan raakt ons brein aangetast. Gelukkig is daar wat aan te doen. Jeannette Rijks is expert en pionier op het gebied van eenzaamheid en ontwikkelde een effectieve aanpak.

Eenzaamheid: een breinkwestie



gebeurtenissen, zoals gaan samenwonen of een verhuizing, waar je blij mee bent, kunnen in het begin eenzaam maken omdat de relaties en contactmomenten die je had erdoor veranderen.”

Seintje van je lichaam

We hebben er allemaal wel een beeld bij, maar wat is eenzaamheid nu eigenlijk? “Het is een signaal van je lichaam dat simpelweg aangeeft dat jouw verbondenheid met andere mensen niet genoeg is voor jou”, vertelt Rijks. Net als eten en drinken is verbondenheid een basisbehoefte. “We zijn sociale wezens en kunnen als mens nu eenmaal niet zonder anderen. Eenzaamheid is de emotie die aangeeft dat er op dat vlak iets aan schort.” Het is dus totaal iets anders dan alleen zijn. En iets heel individueels. Rijks: “De ene persoon ervaart het als eenzaam om alleen te wonen, terwijl een ander het juist heerlijk vindt. En het verandert ook met de tijd; onze behoefte aan verbondenheid is over tien jaar weer anders dan nu.”

Het hoort erbij

Eenzaamheid hoort bij het leven, het overkomt ons allemaal. Gelukkig wordt daar steeds opener over gepraat. Rijks: “Zeker sinds de coronatijd. Dat is fijn, want als niemand het erover heeft, voel je je al gauw een sukkel als je worstelt met gevoelens van leegte. Maar als we er meer over praten, wordt duidelijk: iedereen komt het tegen.” Je af en toe eenzaam voelen, is dan ook helemaal niet erg. “Alleen zijn we er over het algemeen te weinig op voorbereid”, stelt Rijks. “Als je weet hoe belangrijk relaties zijn en hebt geleerd hoe je verbondenheid kunt organiseren, is er geen probleem. Dan voel je je soms eenzaam, maar gaat dat voorbij omdat je snapt waar het vandaan komt en handvaten hebt om er iets aan te doen.” In ongeveer de helft van de gevallen gaat eenzaamheid zo ‘vanzelf’ weer over. Zorgelijker is het in de andere helft van de gevallen, waarbij eenzaamheid langer duurt. Dan is de kans dat het isolement overgaat, steeds kleiner en ontstaat er een chronisch probleem.”

Neerwaartse spiraal

Dat heeft alles te maken met onze hersenen. “Op het moment dat we ons eenzaam voelen, gaat ons brein anders functioneren”, legt Rijks uit. “We gaan ons wat meer >

Eenzaamheid is een groeiend probleem in ons land: ongeveer de helft (46%) van de Nederlanders voelt zich eenzaam. 1 op de 7 mensen (14%) geeft aan zich zelfs ‘sterk’ eenzaam te voelen. Hoewel eenzaamheid iets is van alle leeftijden, komt het zeker onder senioren veel voor. Zo loopt het percentage eenzamen op tot 49% onder 65-plussers, 54% onder 75-plussers en zelfs 63% onder 85-plussers (GGD Gezondheidsmonitor). Hoe dat komt? Met pensioen gaan, ziek worden, het wegvallen van dierbaren en verlies van mobiliteit zijn belangrijke aanleidingen.

Verstoorde patronen

“Eenzaamheid ligt op de loer als patronen in je leven verstoord worden”, legt eenzaamheidsexpert Jeannette Rijks uit. Zo zie je bijvoorbeeld een grote piek onder jongeren die uit huis gaan. En onder vrouwen in het jaar nadat ze hun eerste kind krijgen. “Het zijn momenten in het leven waarop vertrouwde relaties veranderen en niet meer terugkomen zoals ze waren. De ouderdom is ook zo’n fase waarin we geconfronteerd worden met verstoringen in patronen. Je verliest een vriend of geliefde, je wordt opgenomen in een revalidatiekliniek... Ook mooie

'Je af en toe eenzaam voelen, is helemaal niet erg, alleen zijn we er over het algemeen te weinig op voorbereid'



Eenzaamheidsexpert
Jeannette Rijks

- > terugtrekken, worden wat banger, cynischer, stugger." Hoe langer de eenzaamheid duurt, hoe meer ingesleten dit raakt. Er ontstaat wat Rijks noemt een 'sociaal gemankeerd brein'. Naast dat sociale vaardigheden afnemen, hebben langdurig eenzamen vaak ook minder zin om dingen te ondernemen en beleven ze minder plezier aan sociaal contact. "De hormonen die zorgen voor een fijn gevoel als je anderen ontmoet, gaan minder goed werken. Daardoor versterkt eenzaamheid zichzelf." Daarbovenop zorgt eenzaamheid er vaak ook nog eens voor dat mensen negatiever over zichzelf gaan denken. En een laag zelfbeeld helpt niet mee bij het leggen van contact. Zo kunnen eenzamen in een nare, neerwaartse spiraal belanden.

In actie

Huiskamers in de buurt, maatjesprojecten, workshops voor ouderen; er zijn tal van initiatieven die het laagdrempelig maken anderen te ontmoeten. Een goed idee, vindt Rijks, zolang er sprake is van de 'milde' eenzaamheid die het brein nog niet heeft aangetast. "Dan helpt het zeker om onder de mensen te komen. Ga eens na welke relaties in je leven prettig waren of zijn en kijk of je die kunt aanhalen of frequenter maken. Of zoek een hobby, activiteit of vrijwilligerswerk waarbij je gelijkgestemden ontmoet." Maar als er eenmaal sprake is van eenzaamheid waarbij het brein is aangetast, is gewoon onder de mensen zijn niet de oplossing. "Het werkt vaak zelfs averechts", aldus Rijks. "Dan is het eerst nodig het brein te leren omgaan met die eenzaamheid en weer open te zetten voor nieuwe ervaringen."

Breinvanwerk

Gelukkig is het menselijk brein leerbaar tot de allerlaatste dag. Rijks ontwikkelde de methodiek *Creatief Leven* om mensen te helpen eenzaamheid juist in de hersenen aan te pakken. Het is gebaseerd op de neuropsychologie en helpt deelnemers patronen onder de loep te nemen, eigen regie te ontwikkelen, zelfvertrouwen te vergroten en beter om te gaan met verandering en anderen. Vanuit haar organisatie Faktor5 leidt Rijks professionals door heel Nederland op om eenzaamheid via deze methodiek effectief te bestrijden. "Steeds meer organisaties en gemeentes zien in dat wat we tot nu toe doen niet voor iedereen effectief is. Het beseft dat het brein verandert door eenzaamheid, en daar dus in eerste instantie iets nodig is, daalt langzaam in. Daar ben ik blij mee."

Zelf initiatief nemen

Rijks blijft het rondbazuinen: er is werkelijk iets te doen aan eenzaamheid. Ze wil mensen oproepen daarin vooral zelf het voortouw te nemen. "We leven in een maatschappij waarin er veel voor ons geregeld wordt. Ik zie vaak dat mensen daardoor geneigd zijn af te wachten tot iemand hen komt 'redden'. Dat is zo zonde, want eenzaamheid is heel goed te verhelpen." Hard werken is dat niet eens: in zes weken kan ons brein al nieuwe patronen aanleggen. De cursus *Creatief Leven* duurt twee maanden en deelnemers geven keer op keer aan dat zij zich nadien minder eenzaam en meer vitaal voelen. "We meten al vijftien jaar en zien, een enkele uitzondering daargelaten, steeds weer dat het werkt."

Goede relaties

Familie, vrienden, collega's, een voorbijganger op straat. Alle mensen om je heen hebben invloed op je mentale gezondheid. Kijk op de website van Zilveren Kruis voor meer verhalen over 'goede relaties' of scan de QR-code.



Ervaringen

Scan de QR-code en lees in dit online artikel over de ervaringen van mensen die de cursus *Creatief Leven* van Jeanette Rijks gedaan hebben.



lees meer

Voelt u zich (soms) eenzaam? Hier kunt u terecht:

- Eenzaamheid.info - informatie, tips en een overzicht van specialisten in de methodiek *Creatief Leven*
- Eentegeneenzaamheid.nl - een aanpak vanuit de overheid
- Eenzaam.nl - een overzicht van activiteiten en ontmoetingsplekken
- Metjehart.nl - lokale acties tegen eenzaamheid onder ouderen

Tweede arts online

Heeft u vragen of twijfels over uw medische klacht, diagnose of behandeling? U kunt deze online voorleggen aan een andere specialist.



Huisartsen zijn drukbezette dames en heren en voor u het weet, staat u na een consult alweer buiten. Dan bedenkt u zich ineens: vergeten te vragen... Het overkomt ons allemaal. Het kan ook zijn dat alles helemaal duidelijk is maar dat u toch twijfels heeft. De voorgestelde behandeling is ingrijpend of de wachttijd is lang. Hoe zou een andere arts daarover denken? Een heel terechte vraag, maar lastig om te stellen aan uw eigen behandelend arts.

Mooie service

Zorgbemiddeling van Zilveren Kruis heeft een mooie service, Tweede arts online. Met Tweede arts online kunt u vragen en twijfels over uw medische klacht, diagnose of behandeling digitaal voorleggen aan een andere specialist.

Zo maakte mevrouw Van de Graaf onlangs gebruik van deze mooie dienst. Ze had een verwijzing van de huisarts naar de dermatoloog in verband met uitslag in haar gezicht. Daar had ze veel last van. Helaas duurde het nog een paar weken voordat mevrouw Van de Graaf terecht kon bij het ziekenhuis bij

haar in de buurt. Mevrouw de Graaf werd door de Zorgcoach aangemeld bij Tweede arts online. De dermatoloog van Tweede arts online keek en dacht mee. Volgens hem was de aandoening goed te behandelen met zalf. De huisarts werd op de hoogte gesteld, hij schreef de zalf voor en deze hielp gelukkig goed en snel.

Alternatieven

Ook meneer Johannes had een goede ervaring met Tweede arts online. Voor zijn duizeligheidsproblemen bezocht hij een neuroloog en een kno-arts. Zij konden geen duidelijke diagnose stellen. Meneer kreeg dus geen behandeling maar zijn klachten bleven bestaan. Hij wilde graag naar een specialist in het Duizeligheidscentrum in Apeldoorn. De wachttijd was daar alleen erg lang, negen maanden. De Zorgcoach meldde hem aan bij Tweede arts online. De neuroloog van Tweede arts online dacht mee en gaf informatie over alternatieven waar meneer Johannes niet zo lang op hoefde te wachten.



Als u medische zorg nodig heeft, wilt u snel geholpen worden door de juiste zorgverlener. Heeft u twijfels of vragen, bel dan met Zorgcoaches van Zilveren Kruis. Deze medewerkers, de Zorgcoaches, helpen u met persoonlijke hulp naar zorg op maat. Tom Zwetsloot is één van de Zorgcoaches.

Voor wie is Tweede arts online geschikt?

- U heeft van uw huisarts een verwijzing naar een specialist gekregen, maar u bent nog niet in het ziekenhuis geweest.
- U heeft al een eerste diagnose gehoord van een specialist, maar u wilt overleggen over de behandelopties.
- U heeft een behandeling gekregen maar heeft nog vragen of wilt weten of het advies wel bij u past.
- U heeft klachten die onduidelijk of onbegrepen zijn. U bent al in het ziekenhuis geweest. De mogelijkheden die er nog zijn, wilt u bespreken met een onafhankelijke specialist.



Bel de Zorgcoach van Zilveren Kruis of scan de QR-code om meer te lezen over Tweede arts online.





Vallen en weer op

Wist u dat een val voor senioren vaak veel meer impact heeft dan u misschien denkt? Elke vier minuten belandt een 65-plusser hierdoor op de Spoedeisende Hulp. Wat kunt u doen om dit te voorkomen?

Een opgekrulde hoek van het tapijt. Het lijkt misschien iets kleins, maar fysiotherapeut Mathijs Hulster weet dat daar een heel verhaal achter kan zitten. “Ik scan altijd goed de omgeving als ik bij mensen thuis kom. Zo’n tapijthoekje kan een indicatie zijn van dat iemand geregeld over het tapijt struikelt of misschien zelfs al wel een paar keer gevallen is”, vertelt hij. Van de 65-plussers valt zo’n 30 procent minstens één keer per jaar. “Een valpartij kan al snel leiden tot heupfracturen, polsbreuken of zelfs hersenletsel”, aldus de fysiotherapeut. “Bovendien duurt het herstel vaak langer naarmate mensen ouder worden, en is het herstel vaak niet volledig.”

Onderschatting en valangst

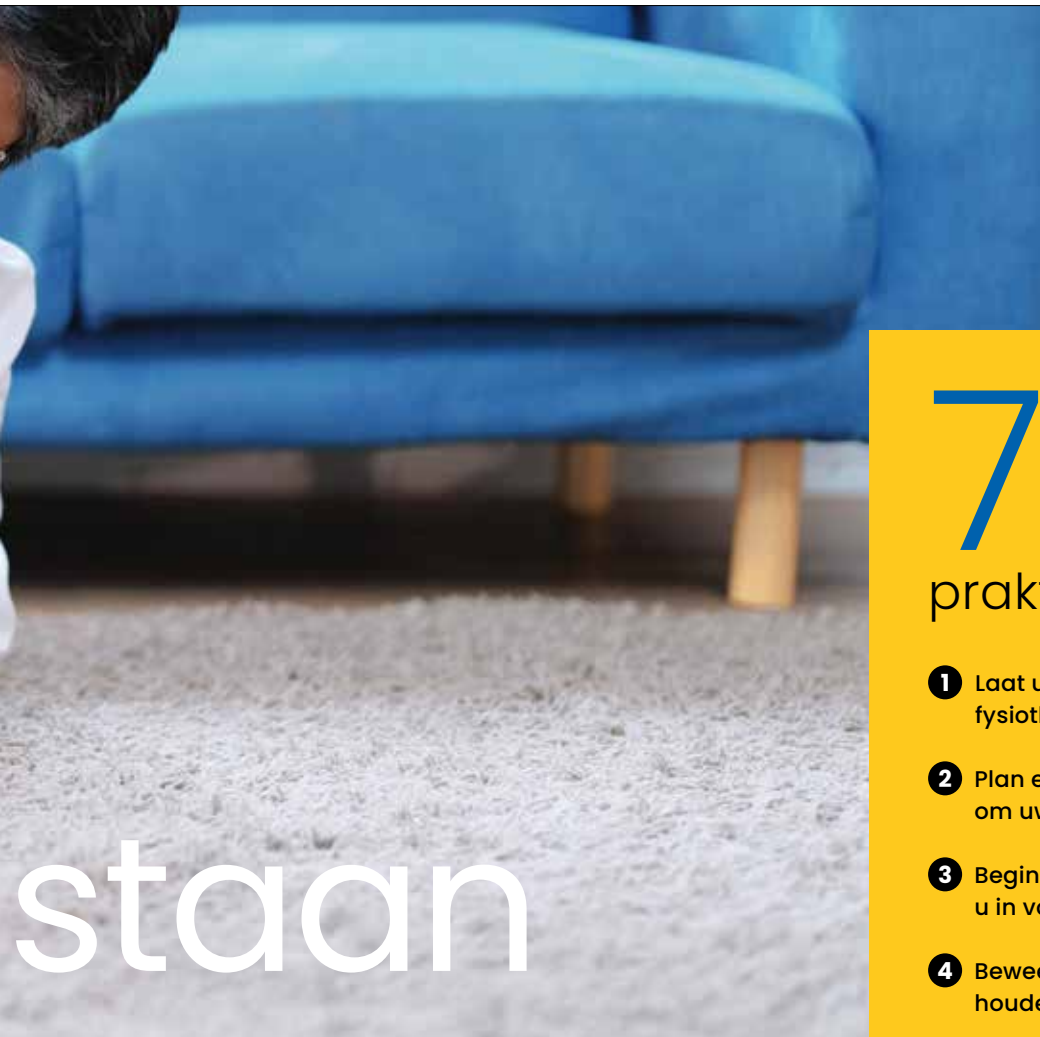
Ondanks dat de impact groot kan zijn, wordt een valpartij door velen nog onderschat, merkt Hulster in zijn dagelijkse praktijk. “Eigenlijk altijd. Net als het valrisico. Ik zie geregeld dat ouderen te lang doorlopen zonder hulpmiddelen. Dat gedacht wordt: het gaat heus nog wel. Maar het moet niet 8 van de 10 keer goed gaan, het moet

altijd goed gaan. Want een valpartij kan écht flinke gevolgen voor uw lichaam en gezondheid hebben. Bovendien kan er valangst ontstaan. Dit kan leiden tot vermijdingsgedrag. Dat zorgt weer voor spierverlies en een nóg groter valrisico.”

‘Toegeven dat u ouder wordt en daarmee minder mobiel, kan een moeilijke stap zijn’

Verminderde fitheid

En dat risico is altijd al aanwezig, simpelweg doordat we ouder worden. Spierkracht, conditie, coördinatie en balans nemen immers met de jaren af. “Een verminderde fitheid is één van de belangrijkste oorzaken van valpartijen”, aldus Hulster. “Ook cognitieve problemen, die bijvoorbeeld ontstaan door parkinson, niet-aangeboren hersenletsel of dementie, hebben veel invloed. Dat leidt vaak tot verwarring, waardoor men zich minder bewust is van zowel de omgeving als de



staan

eigen beperkingen." Ook medicatie kan ervoor zorgen dat u sneller valt. "Sommige pijnstillers kunnen bijvoorbeeld slaperigheid veroorzaken, terwijl antidepressiva het evenwicht en de coördinatie negatief beïnvloeden. Een slecht gezichtsvermogen speelt eveneens een rol, evenals het toenemend gebruik van e-bikes."

Voorkomen is beter dan genezen

Gelukkig zijn er tal van (preventieve) maatregelen die u kunt nemen om het risico te beperken. (Zie het kader rechts.) Ook loont het om bij de gemeente of uw zorgverzekeraar te checken of in uw omgeving een valpreventieve beweeg interventie beschikbaar is. Hierin traint u onder andere lichaamsgevoel, kracht en coördinatie, zodat u een struikelpartij of balansverlies kunt voorkomen." Tot slot benadrukt de fysiotherapeut hoe belangrijk het is om de schaamte weg te nemen en open te zijn. "Een valpartij wordt niet vaak met de omgeving gedeeld. Dat is begrijpelijk. Toegeven dat u ouder wordt en daarmee minder mobiel, kan een moeilijke stap zijn. Uiteindelijk heeft u alleen uzelf daarmee. Anticiperen op uw situatie kan veel narigheid voorkomen."

Handig

7x

praktische valpreventietips

- 1 Laat uw woning checken op valrisico's door uw fysiotherapeut of ergotherapeut.
- 2 Plan een afspraak met uw huisarts of apotheker om uw medicatiegebruik te laten evalueren.
- 3 Begin met dagelijkse balansoefeningen of schrijf u in voor een valpreventie cursus.
- 4 Beweeg regelmatig: wandelen, yoga of zwemmen houden u fit en mobiel.
- 5 Gebruik hulpmiddelen zoals een rollator en draag in huis antislipsokken.
- 6 Draag een helm als u fietst op een e-bike.
- 7 Eet eiwitrijk, zodat uw spiermassa op peil blijft. En slik calcium en vitamine D voor het behoud van sterke botten.

Hulpmiddelen

Wist u dat er verschillende technologische hulpmiddelen zijn die uw val kunnen verzachten, letterlijk en figuurlijk? Zoals een heupairbag, een soort riem die u om uw heupen draagt. Deze heeft sensoren die uw bewegingen monitoren. Bij een val blazen ze een klein luchtkussen op wat zorgt voor een minder heftige landing. Daarnaast stuurt de airbag een signaal naar uw zorgverlener.

Persoonsalarmering is een ander hulpmiddel. Hiermee kunt u met één druk op de knop uw familie, mantelzorger of dokter waarschuwen als u gevallen bent. Wist u dat veel smartwatches en nieuwe smartphones ook valdetectie hebben?

Scan de QR-code voor meer informatie over de valpreventievergoeding van Zilveren Kruis.



U staat er niet alleen voor

Wanneer iemand de diagnose dementie heeft gekregen, komt er na verloop van tijd een casemanager in beeld. Die ondersteunt en begeleidt de persoon met dementie én de naasten. En dat is wel zo prettig.

Het kan emotioneel een flinke klap zijn wanneer u hoort dat een geliefde dementie heeft. Maar ook praktisch gezien komt er heel veel op de naasten van deze persoon

af. Het kan nogal ingewikkeld zijn om de weg te vinden in alle wetten, regels en zorgmogelijkheden. Gelukkig zijn er onafhankelijke casemanagers die kunnen helpen bij het omgaan met de gevolgen van de ziekte in het dagelijks leven. Vanaf de diagnose tot aan het overlijden of de opname in een verpleeghuis bieden ze praktische en emotionele begeleiding. Zo helpen casemanagers met zorg regelen, coördineren ze de hulpverlening en zijn ze een luisterend oor en aanspreekpunt voor mantelzorgers. Met als doel de patiënt zo lang mogelijk thuis te kunnen laten wonen.

De cliënt aan het woord

Ita Anderson (78) is de partner van Kees Sonneveldt (84) die acht jaar geleden geheugenproblemen kreeg. Zij is erg blij dat er om de twee maanden een casemanager langskomt. Ita: "Mijn partner heeft problemen met zijn kortetermijngeheugen. Een tijdje geleden realiseerde ik me dat er wel iets geregeld moet zijn voor het geval er iets met mij gebeurt. Ik ben in gesprek gegaan met de praktijkondersteuner van de huisarts en die raadde me een gesprek

met een casemanager aan. Dat werd Mirjam van Heijst. De eerste keer dat ze langskwam, vond ik al gelijk heel prettig, want ze begreep de situatie meteen. Als ik om wat voor reden dan ook zou uitvallen, kan zij dingen regelen. Het is altijd heel fijn om met haar te praten. Het klikt tussen ons en ze is heel toegankelijk en ontzettend aardig. Ik moet ook altijd erg met haar lachen. Ze houdt in de gaten dat ik de situatie nog aankan en vraagt ook altijd aan Kees hoe het gaat. Hij kijkt mij dan meestal aan van 'gaat goed toch?' en dan zeg ik: 'Ja, maar je geheugen laat je af en toe in de steek.' Dat merkt Mirjam ook als ze Kees bepaalde vragen stelt en hij er echt even over moet nadenken. Hij zegt zelf ook dat hij het alleen niet meer zou redden, dat hij mij echt nodig heeft. Hij kan nog wel alleen thuis zijn – ik blijf soms ook bij vrienden slapen – maar ik moet wel een papier met enorm veel informatie neerleggen met wat er moet gebeuren en waaraan hij moet denken. Soms verlies ik weleens mijn geduld omdat ik alles twintig keer moet zeggen en ik ook alle administratie en de agenda bij moet houden. Maar gelukkig blijft Kees altijd opgewekt en vriendelijk."

Scan de QR-code en lees online verder over de ervaring van Ita en Mirjam in deze situatie.



De mensen op de foto zijn niet de geïnterviewden.

Ita: 'Heel prettig dat ik haar achter de hand heb als ik me geen raad weet'



De casemanager: 'Ik sta bij met raad en daad'

Mirjam van Heijst vindt haar beroep als casemanager geweldig en voert het met passie en vooral intuïtie uit.

"Ik vind het fantastisch hoe Ita het doet. Zij en Kees hebben ieder nog echt een eigen leven. Dat heeft Ita ook nodig om voor Kees te kunnen zorgen die toch wel in kleine stapjes achteruitgaat. Ik vind het heel mooi dat ze samen echt nog kunnen genieten van het hier en nu en niet te veel piekeren over de toekomst. Laatst zat ik na het huisbezoek nog even in mijn auto en zag ik ze in mijn achteruitkijkspiegel hand in hand voorbijlopen, heel mooi. Ita is een heel sterke vrouw, maar dat wil niet zeggen dat het daardoor altijd makkelijker is." Niet voor niets maakt Mirjam in het begin meteen duidelijk dat ze er ook voor de mantelzorgers is. "Sommige mantelzorgers zijn enorm opgelucht als ik naar binnen

stap. We willen de situatie van de mantelzorgers van het begin af aan goed in kaart brengen, zodat we kunnen zien of er sprake is van overbelasting. Ik help ze vooral door te luisteren. Dat doe ik een-op-een met de mantelzorgers, als die heeft aangegeven dat te willen. Daar maakt Ita niet veel gebruik van, maar het geeft haar rust dat ze weet dat ik er ben als er iets met haar is en ze me nodig heeft. Dan kan ik meedenken of Kees tijdelijk in een zorghotel kan logeren of dat er opvang mogelijk is op een dagbesteding. Maar Kees is daar nu nog niet aan toe. Hij heeft zijn eigen afspraken binnen zijn eigen dagstructuur en die zijn heel belangrijk voor hem. Het contact met Kees is erg goed. Hij heeft als tweede voornaam Arie en ik noem hem elke keer zo en daar moeten we dan verschrikkelijk om lachen.

Ik ga graag laagdrempelig met mijn cliënten om en van daaruit bouw ik het contact en het vertrouwen op."

Verder staat ze de cliënt en mantelzorgers onafhankelijk bij met raad en daad. "Ik ken het proces van dementie goed, dus kan goed toelichten wat iemand kan verwachten en wat er voor de cliënt en mantelzorgers nodig is in deze situatie. Ik vind het vooral belangrijk dat iemand de regie en dus zelfstandigheid kan behouden in zo'n situatie. Als het nodig is, geef ik adviezen. Die informatie kan heel praktisch zijn." *Lees online verder via de QR-code op pagina 10.*

Scan de QR-code en bekijk de mantelzorgwegwijzer van Zilveren Kruis



Samen werken aan een

Al ruim één miljoen Nederlanders hebben diabetes type 2, dat aantal stijgt hard. Het programma **2diabeat** zet zich in om die opmars te stoppen. Dat doet het door, samen met u, in alle wijken de gezondheid te bevorderen.

“Een imam uit de Schilderwijk in Den Haag meldde zich als een van de eerste aanjagers bij *2diabeat*”, vertelt Janneke de Groot, projectmanager bij *2diabeat*. “Samen met een huisarts en een welzijnswerker wilde hij in zijn moskee aandacht besteden aan de leefstijl van de mensen. Met succes. Zo leidde het creëren van bewustwording tijdens de koffieochtenden tot gezondere hapjes en drankjes en worden er nu wandelgroepen en gezondheidschecks georganiseerd vanuit de moskee.”

Omkeerbaar

Het is een mooi voorbeeld van een initiatief in een van de 75 wijken waar *2diabeat* op dit moment actief is. Dit programma werd in 2019 opgericht door vijf gezondheidsorganisaties die

zagen dat diabetes type 2, oftewel ‘suikerziekte’, enorm toeneemt. Tegelijkertijd was een paar jaar eerder duidelijk geworden dat de ziekte bij maar liefst 40 tot 70 procent van de patiënten omkeerbaar is. Een gezonde leefstijl is daarbij de sleutel. Daarom richt *2diabeat* zich op de vier pijlers van een gezonde leefstijl: beweging, voeding, ontspanning en slaap.

Wijkgerichte aanpak

Omdat *2diabeat* een beweging van onderaf op gang wil brengen, hanteert het programma een wijkgerichte aanpak. Janneke: “Die manier van werken is uniek in Nederland.” Het doel is om al bestaande lokale initiatieven van professionals en bewoners in één wijk te verbinden en te versterken. Denk aan deelnemers van een lokale



gezonde wijk

wandelvereniging die tijdens of na het wandelen een huisarts, fysiotherapeut, diëtist of buurtsportcoach uitnodigen om tips te krijgen voor een gezondere leefstijl. Janneke: "Onze aanpak is laagdrempelig, persoonlijk en menselijk. Daardoor zijn mensen meer geneigd om die gezonde leefstijl zelf te willen."

Lokale aanjagers

Lokale aanjagers spelen bij die aanpak een cruciale rol. "Dat zijn mensen die het voortouw nemen om in hun eigen buurt de beweging richting een gezonde leefstijl op gang te brengen", legt Janneke uit. "Denk aan huisartsen, buurtsportcoaches en vrijwilligers. En we zien steeds vaker ervaringsdeskundigen die van hun diabetes af zijn en nu hun buurtgenoten willen

inspireren en helpen. Iedereen die ervan overtuigd is dat het anders kan en zich daarvoor wil inzetten, kan aanjager worden bij *2diabeat*." (Zie het kader op pagina 15.)

1 miljard besparen

In 2027 wil *2diabeat* in alle gemeenten tenminste in één wijk op deze manier actief zijn. Janneke: "Het begint met bewustwording creëren, zodat mensen zelf aan de slag gaan. Pas daarna kun je voorzichtig de eerste resultaten meten. Maar als we deze werkwijze in heel Nederland implementeren, kunnen we uiteindelijk 1 miljard euro aan zorgkosten besparen doordat mensen minder zorg en medicijnen nodig hebben."

Lees
verder over
initiatieven
in de wijk



Een gezonde leefstijl is
de sleutel bij het omkeren
van diabetes

Initiatief

1

Gezond in de Risdam

“Starten lukt me wel, maar ik vind het moeilijk om het daarna ook vol te houden”, zegt *2diabeat*-aanjager en sociaal werker Astrid Hoogewoning. Astrid heeft zelf diabetes type 2 en weet hoe lastig het kan zijn om duurzaam gezond te leven. Astrid: “Ik weet dat veel mensen tegen hetzelfde aanlopen en het zou mooi zijn als we elkaar hierbij kunnen helpen.” Samen met collega Daniël Schuurman startte ze daarom het Wijkinitiatief ‘Gezond in de Risdam’ in Hoorn.

De werkwijze van *2diabeat* spreekt Astrid aan: “In Hoorn zijn al veel goede initiatieven, alleen opereren die allemaal los van elkaar. *2diabeat* helpt ons om die lokale initiatieven met elkaar, de bewoners en gezondheidsprofessionals te verbinden, zodat we de slagkracht kunnen verbeteren.” Het komende jaar organiseren Astrid

en Daniël onder meer inloopspreekuren en een informatiemarkt in het wijkcentrum. Ook willen ze onderzoeken hoe ze senioren kunnen ondersteunen en hoe ze bestaande initiatieven een nieuwe impuls kunnen geven.

Kijk voor meer informatie:
2diabeat.nl/gezond-in-de-risdam
 of scan de QR-code



‘We meten waardes zoals de bloedsuikerspiegel en gaan met mensen in gesprek over hun behoeftes qua gezondheid’ – Anjager Stephanie van der Kreeft

Initiatief

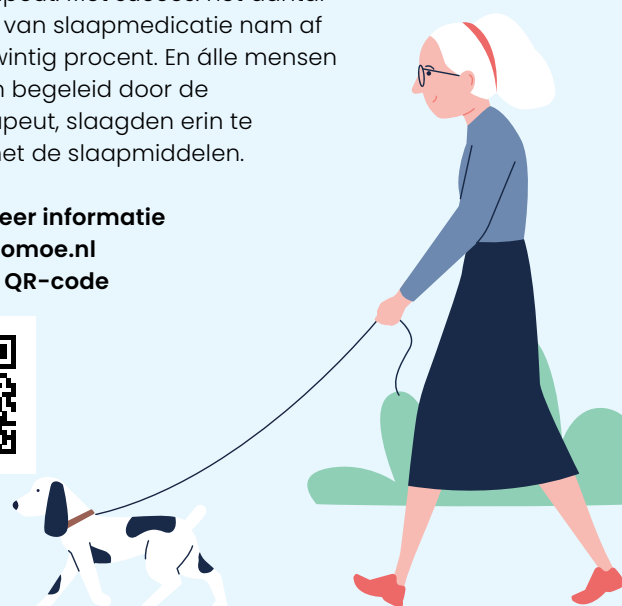
2

Benzomoe

Volwassenen die slecht slapen, hebben volgens Trimbos een verhoogd risico op obesitas, diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Daarom slikken ruim 1,3 miljoen Nederlanders zogenaamde benzodiazepinen, oftewel: slaappillen. In de praktijk blijkt echter dat die slaapmiddelen vaak niet of zelfs averechts werken. Voor de huisartsen en apothekers in Kortenhoef reden om daar iets aan te doen. “Het begon tijdens een overleg tussen de apothekers en de huisartsen in de regio”, vertelt apotheker Heleen Kuijper-Tissot van Patot. “Eén van de agendapunten was Benzomoe, een landelijk initiatief dat het gebruik van slaapmiddelen wil terugdringen.” Lokale *2diabeat*-aanjager Susanne Renkema adviseerde hen een wijkgerichte aanpak die de mensen ondersteunt bij de afbouw van

slaapmedicatie en het opnieuw aanleren van gezond slaapgedrag met behulp van een slaaptherapeut. Met succes: het aantal gebruikers van slaapmedicatie nam af met zo’n twintig procent. En alle mensen die werden begeleid door de slaaptherapeut, slaagden erin te stoppen met de slaapmiddelen.

Ga voor meer informatie
 naar: Benzomoe.nl
 of scan de QR-code



Vitaal Nieuwegein-Zuid

“De nood is heel hoog”, antwoordt Stephanie van der Kreeft op de vraag waarom zij lokale aanjager is geworden voor *2diabeat*. Als leefstijlcoach geeft Stephanie workshops en doet ze preventief medisch onderzoek bij organisaties in heel Nederland. “Ik rolde drie jaar geleden de gezondheidszorg in en zag dat daar zo veel misgaat. Daar wil ik verandering in brengen en ik geloof, net als *2diabeat*, heel erg in verandering van onderaf. Daarom wilde ik beginnen in mijn eigen omgeving, de plek waar mijn vrienden wonen en mijn kinderen naar school gaan.” Die plek is Nieuwegein-Zuid, dat uit vier verschillende wijken bestaat. Zelf komt Stephanie uit Vreeswijk, maar overkoepelend samenwerken tussen de wijken is belangrijk, zegt ze. “In Vreeswijk hebben we bijvoorbeeld niet alle faciliteiten op het gebied van gezondheidszorg. Maar we hebben wel meer horecagelegenheden en evenementen dan de andere wijken. Door samen te werken, kunnen we elkaar versterken.”

In oktober organiseerde Stephanie voor het eerst een lokale gezondheidsmarkt in het dorps huis, Fort Vreeswijk. Wijkbewoners konden er hun bloeddruk, cholesterolgehalte en bloedsuikerspiegel laten meten bij een van de prikpunten van de Hartstichting. Daarnaast konden mensen deelnemen aan een korte wandeling, een dans- of yogaworkshop, een budgettraining en een demo valpreventie. Stephanie: “Mensen hebben altijd interesse in ‘meten is weten’. Maar we wilden ze ook uitnodigen om met ons in gesprek te gaan over hun behoeftes op het gebied van hun gezondheid. Er wordt in Nieuwegein-Zuid al van



Stephanie van der Kreeft

alles georganiseerd, maar dat is meestal vanuit de professionals. We willen stimuleren dat inwoners ook zelf activiteiten gaan organiseren.” Zo wil gepensioneerd journalist Hans Kraak, zelf diabetespatiënt, een nieuwe wandelgroep starten. Hans: “Ik wil graag wandelen, maar de wandelclubs in de buurt lopen 10 kilometer. Dat is te ver voor mij. Daarom begin ik een eigen wandelgroep, ‘wandelen op maat’, voor mensen die minder ver én op flexibele tijden willen wandelen.” Hans kreeg op de gezondheidsmarkt zeer positieve reacties op zijn initiatief. “En nu moeten we het nog gaan doen!”

Ga naar: fortvreeswijk.nl/nieuws/vitaalnieuwegeinzuid of scan de QR-code



Doe mee met 2diabeat

Ziet u de gevolgen van diabetes type 2 en een ongezonde leefstijl in uw wijk? En wilt u dat daar verandering in komt? Word dan aanjager! Als aanjager bent u het aanspreekpunt van uw wijk. U zoekt medestanders, zorgt voor verbinding tussen

diverse initiatieven en fungeert als coördinator van het lokale netwerk. Bij het verkennen, opstarten en uitvoeren van de wijkaanpak krijgt u praktische hulp en ondersteuning vanuit *2diabeat*. Zo helpt u andere bewoners in uw wijk om

diabetes type 2 te voorkomen of ervan af te komen. Een dankbare taak!

Ga naar: 2diabeat.nl/meedoen of scan de QR-code



Verzekerd van goede zorg



Goed geregeld

Extra Vitaal

In sommige gevallen is een extra pakket handig. Bijvoorbeeld als u al een dagje ouder bent. Extra Vitaal ondersteunt iedereen die lekker in zijn vel wil zitten. Werkt u graag aan uw gezondheid, fitheid en leefstijl? Extra Vitaal is een uitgebreid pakket met vergoedingen die daarbij helpen.

U profiteert hierdoor van:

- Meer inzicht in uw gezondheid
- Extra hulp voor dingen die niet meer zo makkelijk gaan
- Langer zelfstandig thuis kunnen wonen, bijvoorbeeld dankzij persoonlijke alarmering
- Cursussen om fysiek en mentaal in vorm te blijven

Ga naar [zk.nl/mijnzilverenkruis](https://www.zk.nl/mijnzilverenkruis) en meld u aan!

Uw gezondheid, en die van mensen om u heen, is het belangrijkste wat er is. Bij ons bent u verzekerd voor goede zorg. Stichting ABN AMRO ZilverSchild heeft goede afspraken gemaakt met Zilveren Kruis.

Met onze hulp kiest u de zorgverzekering die bij u past. U kiest een basisverzekering en vult deze naar eigen wens aan. Hoe uitgebreid u verzekerd wilt zijn, bepaalt u zelf. U krijgt als verzekerde via ABN AMRO ZilverSchild een aantrekkelijke korting op de aanvullende- en tandverzekeringen. En dat niet alleen: de korting geldt ook voor uw gezinsleden.

Als verzekerde via ABN AMRO ZilverSchild ontvangt u extra voordeel:

- 20% korting op aanvullende verzekeringen (AV) t/m 3 sterren
- 20% korting op het Extra Vitaal pakket
- 10% korting op de aanvullende verzekering (AV) 4 sterren
- 20% korting op aanvullend tand t/m 3 sterren
- 10% korting op aanvullend tand 4 sterren

meer weten

Meer informatie over de collectieve verzekering?

Bel onze Klantenservice (071) 367 09 29.
Ma t/m vr van 8.00 tot 20.00 uur
of zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur.
U kunt ook kijken op [zk.nl/zilverschild](https://www.zk.nl/zilverschild).

ABN AMRO ZilverSchild werkt samen met Zilveren Kruis aan uw gezondheid. Zo bent u verzekerd van goede zorg!





Enquête Medicijncheck

In december 2024 stuurt ZilverSchild alle nieuwsbrief-abonnees een enquête over de medicijncheck.

We willen graag weten of u ooit bent opgeroepen voor een medicijncheck door uw apotheker, of u die heeft gedaan en wat uw ervaringen ermee zijn. Ook als u geen oproep heeft gehad of ervoor heeft gekozen om geen check te doen, horen we graag waarom. Uw feedback helpt ons inzicht te krijgen in hoe mensen omgaan met hun medicatie. En wat er nodig is voor apothekers en huisartsen om medicijnen zo optimaal mogelijk op elkaar af te stemmen.

Waarom een medicijncheck belangrijk is

Naarmate we ouder worden, gebruiken we vaak meerdere medicijnen tegelijk (polyfarmacie). Dit kan leiden tot ongewenste bijwerkingen of medicatiefouten. Zoals het te lang gebruiken van bepaalde medicijnen of verkeerde combinaties. Wekelijks belanden zo'n 600 mensen in het ziekenhuis door vermijdbare medicatiefouten. Een medicijncheck bij uw apotheker kan helpen om uw medicatie te beoordelen en, indien nodig, aan te passen. Zo voorkomt u mogelijke bijwerkingen en medicatiefouten. Apothekers hebben richtlijnen om jaarlijks een aantal medicijnchecks uit te voeren. Mocht u geen oproep krijgen voor een medicijncheck - en slikt u meer dan vijf verschillende

soorten medicatie - dan is het belangrijk dat u zelf de regie neemt en om een medicijncheck vraagt. Dit kan uw kwaliteit van leven verbeteren en zorgen voor een veiliger medicijngebruik.

Wekelijks belanden 600 mensen in het ziekenhuis door vermijdbare medicatiefouten

Uw ervaring is waardevol

Heeft u (nog) geen medicijncheck gedaan, ook dan krijgen wij graag inzicht hierin middels de enquête. U kunt daar uw e-mailadres achterlaten zodat u de enquête later nog toegestuurd krijgt en kunt invullen. Al uw feedback helpt ons om de zorg rondom medicatie te verbeteren. Heeft u na het lezen van het artikel (zie QR-code rechts onderaan deze pagina) interesse in een medicijncheck? Neem dan contact op met uw apotheker.



Via deze QR-code komt u bij de enquête. Vul deze in of laat daar uw e-mailadres achter om later mee te doen aan de enquête.



Eerst meer weten?

Wilt u meer lezen over de medicijncheck, bekijk dan ons online artikel via de QR-code.

Peter Bierhaus (68) bokst twee keer per week bij boksschool Olympus Gym in Arnhem.

“Vroeger heb ik wedstrijden gebokst, maar in mijn studententijd had ik er geen zin meer in. Toen ging ik liever naar de kroeg dan dat ik trainde voor wedstrijden. Ik ben wel altijd sportief geweest. Na het boksen ben ik gaan hardlopen, maar het boksen bleef toch trekken. Op mijn 56ste heb ik het weer opgepakt. Ik train twee keer per week een uur bij Olympus Gym in Arnhem. Het fijne aan bokstraining vind ik dat het zo allround is. Je traint je buikspieren, doet aan opdrukken, werkt aan je conditie, je evenwicht én ook nog eens aan je reactievermogen. Het is voor iedereen weggelegd. Je kunt je inspanning doseren op een manier die voor jou prettig is. Ik ben in onze groep de oudste, maar het zou me niks verbazen als er groepen voor senioren gaan komen. Ik hoor steeds meer mensen om me heen die deze trainingen doen of graag zouden willen doen. Ik kan me voorstellen dat mensen een bepaald beeld hebben van een boks- of kickboksles, maar het zijn allemaal heel ‘gewone’ mensen, zonder stoerdoenerij of agressiviteit. Na mijn training ben ik altijd lekker moe. Ik heb echt het gevoel dat ik iets gedaan heb. Soms, als ik met wat jongere jongens train, merk ik dat ik over mijn grenzen ga omdat ik ze graag wil bijhouden. Maar ook daar leer ik weer van.”

‘Het zijn allemaal heel gewone mensen’

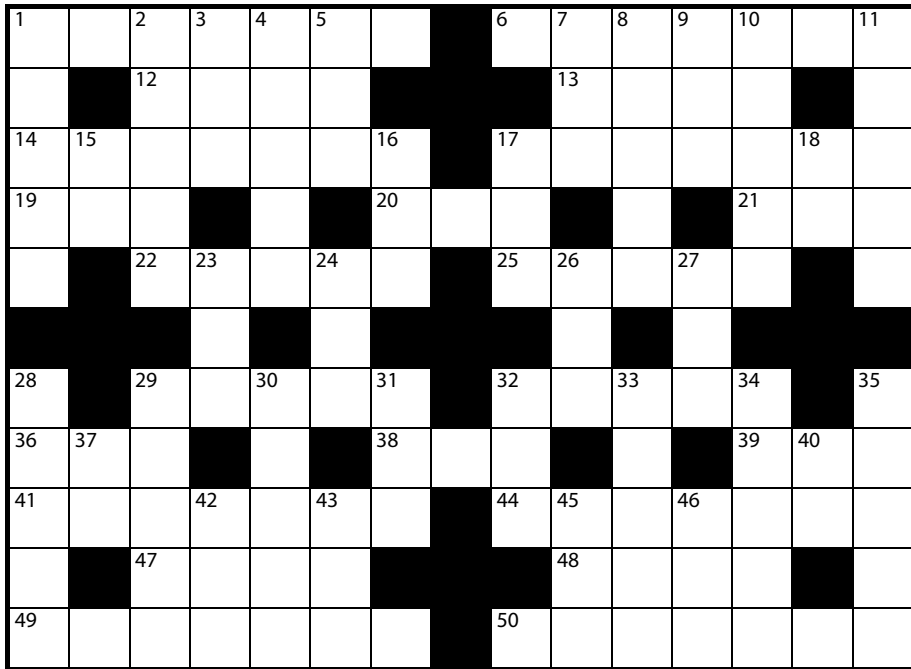


5x kans op een Keuze Cadeaukaart

Winnaars van de Keuze Cadeaukaart t.w.v. € 50 zijn:

- Mevrouw A. Cremer
- De heer E. Sneekes
- De heer D. Nierop
- De heer H. van der Vleuten
- De heer N. Disselkoter

Van harte gefeliciteerd!



www.puzzelpro.nl

Horizontaal

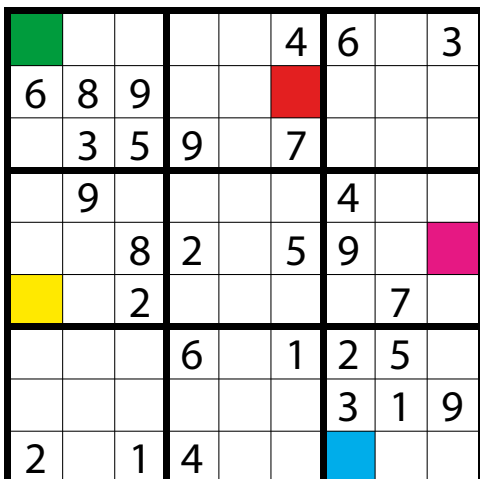
1 lid v.d. Eerste Kamer **6** tevreden **12** woestijnbron
13 afbijtmiddel **14** geen enkel mens **17** Europees land
19 honderd gram **20** koordans **21** tennisterm
22 gewichtsaf trek **25** genre **29** filmband
32 deel v.e. platenspeler **36** pl. in Gelderland
38 niet tegen **39** voordat **41** draagdoek
44 verkoopruimte **47** riv. in Spanje **48** ver (in samenst.)
49 slang **50** visgerei.

Als u deze puzzel hebt opgelost, vormen de letters in een vakje met een getal samen een woord. Vul uw oplossing van de puzzel vóór 10 maart 2025 in op zilverschild.nl/puzzel

Verticaal

1 Spaanse titel **2** vlijtig **3** oude vochtmaat **4** Russisch heerser **5** domoor **7** Spaanse uitroep
8 gokspel **9** furieus **10** mineraal **11** omlaag
15 modern **16** doctoranda **17** moerasplant **18** na Christus
23 streling **24** gard **26** grootmoeder
27 los **28** leemte **29** dun koord **30** keukenkruid
31 grootvader **32** tot op dit moment **33** brede laan met bomen
34 verdriet doen **35** afbeelding **37** dit is **40** legsel v.e. vogel
42 loofboom **43** Local Area Network
45 onheilsgodin **46** soort fee.

29	3	50	17	39	11	42	32	26	35	49	22	45	10	14
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Als u deze puzzel hebt opgelost, vult u de cijfers uit de gekleurde hokjes vóór 10 maart 2025 in op zilverschild.nl/puzzel



Handig om te weten

Stichting ABN AMRO ZilverSchild

Postbus 176
 3740 AD Baarn
 Emailadres: info@zilverschild.nl

Zilveren Kruis

Telefoon klantenservice:
 071-367 09 29
 Website: zk.nl/zilverschild

Redactie Rond uw Zorg en Welzijn

Postbus 176
 3740 AD Baarn
 Emailadres: redactie@zilverschild.nl

Website ABN AMRO ZilverSchild

zilverschild.nl
abnamro-zilverschild.nl
abnamrozilverschild.nl

Belangenvereniging Postactieven ABN AMRO (BP AA)

Telefoonnummer: 020-628 36 10
 Emailadres: info@bpabnamro.nl
 Postadres: Foppingadreef 22 (PAC AA8112) 1102 BS Amsterdam
 Website: bpabnamro.nl

www.zilverschild.nl

Op onze eigen site houden wij u in de rubriek 'nieuws' regelmatig op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van zorg, gezondheid en zelfredzaamheid.

Nieuwsbrief ABN AMRO ZilverSchild

Minstens zes keer per jaar verschijnt onze nieuwsbrief. Nog niet aangemeld? Dat kan via zilverschild.nl/nieuwsbrief. Wijzigingen van uw e-mailadres dient u hier ook op te geven.

Ja dan

Kan er almaar vaker
niet van slapen,
de oorlogskoppen in de kranten:
'Angst voor NAVO-aanval Russen.'
'Oorlog Oekraïne.'
'Zelensky ontvouwt overwinningsplan.'
'Oorlog Hamas, Israël, Hezbollah.'
'VS valt wapenopslagplaatsen Houthis aan.'
'Nederlandse oorlogseconomie komt op gang.'

Krijg er de rillingen van.

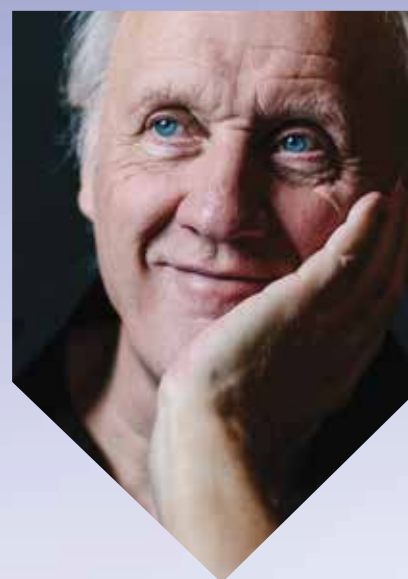
Ik ben van vijfenveertig,
opgegroeid met oorlogsverhalen.
Op verjaar- en feestdagen ging het nergens anders over.
Volgend jaar word ik tachtig.
Heb al die tijd in een vrede mogen leven.
Droomde vannacht dat ik aan een ronde tafel zat
met wereldleiders.
Iedereen vond dat hij gelijk had, of gelijker,
iedereen stond in zijn recht, nog rechter.
"Maar ja", "ja maar", vloog er over de tafel.
Jij, jij, jij.
Wij, wij, wij.

Vanavond zing ik in een Vlaamse stad:
*Met liedjes zing je de oorlog niet over,
hoe hard je ook zingt,
je overstemt het schieten niet.*

Wat kun je, in je uppie?

Judith Herzberg schrijft:
*Vrede is:
niet aldoor hoeven hopen
de radio vergeten.
En als je iemand ziet in uniform,
toch durven door te lopen.
Vrede is het als je begint
vrede gewoon te vinden
en niet meer iets tussen oorlogen in.*

We leerden dat op school,
dat heet interbellum.
Vond dat een mooi woord,
kwam van het Latijnse inter
dat tussen betekent
en bellum, oorlog.



Herman van Veen

Iemand in de krant noemde de huidige situatie
een zeldzame klerezooi.
'Beperkte invasie.' 'Escalatie.'
'Aanzienlijke vergelding.' 'Rakettenregen.'

Welbespraakte generaals die met droge ogen
in talkshows hardop vanuit hun realiteitszin
over oorlog prakkiseren.
Beelden van moeders, vaders die
in kapotgeschoten steden
naar hun geliefden zoeken.
"Weinig geleerd, weinig begrepen van
veertien-achtien,
veertig-vijfenveertig.
Gas, prikkeldraad, bommen,
getatoeëerde nummers op armen,"
hoor ik in gedachten mijn vader knarsetanden.

Wat kun je doen?
Wist ik het maar.

Zong vroeger voor mijn zoon Merlijn:
*als hij kon toveren,
kwam alles voor elkaar.*

Als,
ja dan.