

Programma

Symposium Preventie en ouderen

GENERO houdt op donderdag 12 november 2015 haar 4^e symposium, waarop dit keer preventie gericht op ouderen centraal staat.

In de komende jaren wil GENERO zich actief inzetten voor preventie voor ouderen. Het GENERO Ouderen- en Mantelzorgforum heeft aangegeven dit een belangrijk thema te vinden, mede omdat ouderen steeds langer zelfstandig zullen blijven wonen. De verwachting is bovendien dat in de toekomst onder andere beperkingen in het functioneren en psychosociale problemen grote gezondheidsproblemen zullen zijn. Het is daarom van groot belang in te zetten op preventie, in de zorg en vanuit de wijk/buurt.¹

Op het symposium dan ook aandacht voor preventie gericht op het fysieke, psychische en sociale functioneren van zelfstandig wonende ouderen. Wij nodigen u van harte uit op 12 november a.s. om hierover mee te denken!

Programmaoverzicht

Dagvoorzitter	Rob van Dam, voorzitter GENERO
12.30 – 13.00	Inloop, registratie en informatiemarkt
13.00 – 14.30	Plenair programma: De dansgemeenschap , performance door oudere (amateur)dansers onder leiding van Marie Louise Gilcher. Prof.dr. Anja Machielse , bijzonder hoogleraar Empowerment van kwetsbare ouderen zal spreken over de preventie van eenzaamheid en de inzet van sociale interventies bij ouderen. Prof.dr. Betty Meyboom , voorzitter NPO-programmacommissie, gaat onder meer in op de verantwoordelijkheid van ouderen zelf voor preventie door een gezonde leefstijl en sociaal actief te blijven.
14.30 – 15.15	Pauze, informatiemarkt en gelegenheid tot netwerken
15.15 – 17.30	Parallelsessies, onder andere: <ul style="list-style-type: none">• Delfgoud: interventieprogramma gericht op fysiek, psychisch en sociaal functioneren. Gezond ouder worden staat centraal. De nadruk ligt op samen bewegen met mensen uit de buurt (Hanzehogeschool Groningen).• GOUD: Gezond Ouder met een verstandelijke beperking; interventie voor het verbeteren van fitheid bij ouderen met een verstandelijke beperking (Erasmus MC).• GRIP&GLANS: interventie ter bevordering van psychosociale gezondheid van ouderen. Het programma is gericht op het beter leren managen van leefplezier. Hierbij ligt de focus niet op problemen, maar juist op wat iemand wel wil of kan. (UMC Groningen en Indigo-Context Rotterdam).

¹ Zie GENERO Beleidsplan 2015-2018 op www.erasmusmc.nl/genero voor meer achtergrondinformatie en voor referenties.

- Meer beweegzekerheid bij ouderen. De Judo Bond Nederland heeft een interventie ontwikkeld om ouderen meer beweegzekerheid te geven. Als ouderen meer en beter bewegen kan het aantal valincidenten worden teruggedrongen.
- Preventie en de huisartsenpraktijk. De huisarts kan op verschillende momenten een rol spelen bij het opsporen van bijvoorbeeld cardiometabole aandoeningen. Welke momenten zijn daarvoor geschikt? En hoe belangrijk is preventie in het takenpakket van de huisarts naast cure en care? (Nivel)
- Voeding en gezond ouder worden (Wageningen Universiteit). Een lage energie- en nutriënteninname bij ouderen kan gevolgen hebben voor hun gezondheid en functioneren. Er zijn verschillende mogelijkheden om de voedingstoestand van ouderen te verbeteren.

Voor meer informatie over sprekers en inhoud presentatie, zie volgende pagina's.

17.30 – 18.30 Afsluitende borrel

Datum 12 november 2015

Tijd 13.00 – 18.30 uur

Locatie WTC Rotterdam, Beursplein 37, 3011 AA Rotterdam (naast metrostation Beurs)

Route-info: <http://www.wtcrotterdam.nl/nl/bereikbaarheid>

Informatie over sprekers en presentaties

Plenair

Prof. dr. Anja Machielse

Prof. dr. Anja Machielse is onlangs benoemd tot bijzonder hoogleraar 'Empowerment van Kwetsbare Ouderen' aan de Universiteit voor Humanistiek. Sinds 2012 is zij als universitair hoofddocent Onderzoek Humanistische Zingeving en Goed Ouder Worden verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij is gespecialiseerd in onderzoek naar kwetsbare ouderen en publiceerde veelvuldig over eenzaamheid en sociaal isolement, de werkzaamheid van sociale interventies voor kwetsbare doelgroepen en de samenwerking tussen professionals en vrijwilligers.

In haar lezing zal Anja Machielse onder andere ingaan op eenzaamheid en sociaal isolement van zelfstandig wonende ouderen en de preventieve werking van sociale interventies voor kwetsbare ouderen.

Prof. Dr. Betty Meyboom - De Jong

Prof. dr. Betty Meyboom - De Jong is em. hoogleraar huisartsgeneeskunde en voorzitter van het ZonMw Programmacommissie Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO). Zij was 25 jaar huisarts in Opeinde en daarnaast sinds 1974 parttime werkzaam bij de vakgroep Huisartsgeneeskunde in Groningen. Van 1990 tot 2004 was zij hoogleraar Huisartsgeneeskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Betty Meyboom gaat tijdens haar plenaire lezing in op de verantwoordelijkheid van ouderen zelf voor preventie en op wat volgens haar nodig is om gezondheidsproblemen bij het ouder worden uit te stellen: gezonde leefstijl, sociaal actief blijven en zin geven aan je eigen leven.

Dansgemeenschap – Marie Louise Gilcher

Op elke leeftijd kun je dansen en je plezier in het bewegen met elkaar delen. Dansen is daarbij erg goed om de conditie of houding te verbeteren. Ook fysieke beperkingen hoeven geen belemmering te zijn.

Dansimprovisatie is een eigen dansstijl of -techniek, waarin je aangezet wordt om op een eigen

manier te bewegen. Opdrachten met beelden, spelregels, fysieke principes en de muziek nodigen je uit tot dansen. Improvisatie is een creatief lichaamsstraining. Je hoeft geen voorgeschreven passen te onthouden. De dans ontvouwt zich op het moment zelf.

De Dansgemeenschap is een performance-groep voor oudere (amateur)dansers onder leiding van dansdocente Marie Louise Gilcher. In kortlopende projecten ontwikkelen zij eigentijdse dansvoorstellingen waarmee ze optreden bij dansontmoetingen in theaters en culturele centra, maar ook bij ouderenbijeenkomsten en in zorginstellingen. De Dansgemeenschap geeft ouderen letterlijk een podium. Iedereen met de wens om zich dansend op toneel te uiten is welkom.

Parallelsessies

DELFGOUD

Ouderen wonend in wijken met een lagere sociaaleconomische status hebben een hoger risico om een lagere kwaliteit van leven te ervaren en om frailty (kwetsbaarheid) te ontwikkelen. Het DELFGOUD-project beoogt de kwaliteit van leven van zelfstandig wonende ouderen in achterstandswijken te verbeteren. Met een wijkgerichte aanpak, in samenwerking met de wijkvereniging, zijn oudere bewoners benaderd voor deelname. Het programma bestaat uit wekelijkse beweeglessen met daaraan gekoppeld leefstijlmodules over bewegen in het dagelijkse leven en het omgaan met gevoelens van somberheid en eenzaamheid. Het DELFGOUD-project is eigendom van de wijk en de deelnemers voeren zelf de regie. Vier jaar na de start zijn alle zeven beweeggroepen nog steeds wekelijks actief. In de presentatie zullen de effecten van één jaar deelname op fysiek en psychosociaal functioneren worden besproken.

Annemiek Bielderma, promovenda bij het Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing, Hanzehogeschool Groningen

GOUD Beweegprogramma – onbeperkt gezond

GOUD is Gezond Ouder met een verstandelijke beperking; een studie naar de gezondheid van oudere cliënten van drie zorgorganisaties voor mensen met een verstandelijke beperking. In deze sessie wordt het beweegprogramma van GOUD toegelicht. Het beweegprogramma GOUD is ontwikkeld voor ouderen met een lichte of matige verstandelijke beperking. Het doel van het programma is het onderhouden of verbeteren van de lichamelijke fitheid en gezondheid.

Dr. Alyt Oppewal, postdoctoraal-onderzoeker bij de leerstoel Geneeskunde voor Verstandelijk Gehandicapten, Erasmus MC Rotterdam

GRIP&GLANS

De GRIP&GLANS-cursussen helpen 55-plussers om meer 'GRIP' (eigen regie) en 'GLANS' (welbevinden) te ervaren. Na de cursus houden deelnemers beter de eigen regie en voelen ze zich beter en minder eenzaam. De cursus is in Groningen ontwikkeld en bleek daar een effectieve interventie. Ouderen ervaren dat ze beter de eigen regie kunnen houden, hebben meer welbevinden en voelen zich minder eenzaam na het volgen van de groepscursus. Context en Avant sanare, organisaties met expertise op het gebied van preventie van psychische problemen en van duurzame gedragsverandering in Rotterdam, besloten de GRIP&GLANS-cursus door te ontwikkelen en passend te maken voor allochtone ouderen. Martine Goedendorp zal het onderzoek naar de effectiviteit van de interventie toelichten.

Maria Smedts, beleidsmedewerker bij Indigo-Context, Rotterdam en dr. Martine Goedendorp, Postdoctoraal onderzoeker op de afdeling Gezondheidswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen

Meer beweegzekerheid bij ouderen

Een grote groep senioren beweegt niet of te weinig. De Judo Bond Nederland heeft de interventie ZekerBewegen ontwikkeld om senioren hun bewegingsvrijheid terug te geven door het vertrouwen in eigen beweegvaardigheden te versterken. In de trainingen zijn elementen uit de judosport opgenomen met het doel verbeteren van de balans en het evenwicht, veilig leren vallen en soepel weer opstaan. Bewegingen worden stapsgewijs en onder deskundige begeleiding doorgenomen, waardoor de deelnemers het vertrouwen in eigen beweegmogelijkheden terug krijgen. Vanuit dit vertrouwen wordt verdere beweegactiviteit gestimuleerd en ervaren de deelnemers een verbetering van hun bewegingsvrijheid. In deze interactieve presentatie wordt kort de ontwikkeling en de belangrijkste uitgangspunten uit ZekerBewegen besproken, waarna wij graag met u willen discussiëren over manieren om ouderen te bereiken, boeien en binden en te motiveren om meer te bewegen.

Bart Hendriks, projectleider sportparticipatie bij de Judo Bond Nederland

Preventie van hart- en vaatziekten en diabetes in de huisartsenpraktijk

Huisartsen spelen een steeds belangrijkere rol bij de behandeling van diabetes en hart- en vaatziekten. Deze groep patiënten groeit niet alleen vanwege de vergrijzing van de bevolking, maar ook onder meer door de gevolgen van overgewicht en roken. Voor zowel de gezondheid van de patiënt als de kosten voor de volksgezondheid is het van groot belang om deze aandoeningen te voorkomen. Het NIVEL doet samen met het Julius Centrum van het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU) onderzoek naar de effectiviteit van het PreventieConsult cardiometabool risico, een methode om mensen met een verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten op te sporen en te behandelen.

Dr. Mark Nielen, Senior onderzoeker Huisartsgeneeskundige zorg / NIVEL Zorgregistraties eerste lijn, NIVEL, Utrecht

Voeding en gezond ouder worden

We worden steeds ouder. Een prettig vooruitzicht, tenminste als dat ouder worden gepaard gaat met vitaliteit en welzijn. Om gezond te blijven is het met name voor ouderen belangrijk om gezond te eten, omdat de energiebehoefte afneemt waardoor de kwaliteit van het voedingspatroon des te belangrijker wordt. Ziekten en medicijngebruik kunnen de eetlust beïnvloeden en veranderingen in de sociale omgeving kunnen eraan bijdragen dat ouderen minder of minder goed eten. Wageningen Universiteit onderzoekt wat verschillende groepen ouderen nodig hebben voor een optimale voedingstoestand en op welke manieren hierin kan worden voorzien.

Dr. Annemien Haveman, universitair hoofddocent van de vakgroep Humane Voeding, Wageningen Universiteit

Inschrijven symposium

- Kosten** Gratis voor GENERO-netwerkpartners, met een maximum van 10 deelnemers per organisatie (voor lijst netwerkpartners zie hieronder). Voor overige deelnemers zijn de kosten 55,- euro per persoon (bij annulering na 29 oktober 2015 is 100% van de deelnamekosten verschuldigd).
- Aanmelden** **Uiterlijk 9 november 2015** via secretariaat@pallashrc.com ovv naam en organisatie. Na aanmelding ontvangt u per e-mail een bevestiging. Er is een maximaal aantal deelnemers! Inschrijving op volgorde van binnenkomst aanmeldingen. De keuze voor parallelsessies maakt u bij binnenkomst op 12 november.
- Stand** We nodigen uw organisatie van harte uit zich te presenteren. Voor netwerkpartners is een stand gratis, of kan gratis gebruikgemaakt worden van beschikbare ruimte op

tafels (meldt u aan!). Voor andere partijen bedragen de kosten € 500,- euro/stand (incl. toegang van 1 persoon). Inschrijven: secretariaat@pallashrc.com

GENERO-Netwerkpartners:

- **Aafje**
- **Achmea**
- **Admiraal de Ruyter Ziekenhuis**
- **Albeda College**
- **ANBO regio Zuidwest**
- **Argos Zorggroep**
- **BAVO Europoort**
- **Careyn**
- **Consortium 'Gezond Ouder Worden met een Verstandelijke Beperking' (• Abrona • Amarant • Ipse De Bruggen)**
- **CZ Zorgverzekeraar**
- **Erasmus MC**
- **Fysiopoll**
- **Fysiotherapie Van Amstel**
- **Fysiotherapie Van Lammeren**
- **Fysiotherapie Van Loo en Veerhoek**
- **Gemeente Bergen op Zoom**
- **Gemeente Maassluis**
- **Gemeente Rotterdam**
- **Gespecialiseerde Therapeuten Van Zuilichem**
- **GGD Zeeland**
- **Hogeschool Rotterdam**
- **Huisartsenpraktijk Odekerken**
- **Laurens**
- **Lelie Zorggroep**
- **Mantelplan**
- **OSO-Rotterdam (Rotterdamse afdelingen van • ANBO • KBO • PCOB en de • Rotterdamse Ouderenbond)**
- **POSO (Zeeuwse afdelingen van**
- **ANBO • KBO • Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen • PCOB)**
- **Robuust – ROS**
- **Schiebroekse Apotheek Rotterdam**
- **Stichting Elisabeth**
- **OSER (• Boog • Gezondheidscentrum Randweg • Zorg op Noord • Zorg op Zuid)**
- **Stichting Samenwerkende Rijnmond Ziekenhuizen SRZ (• Erasmus MC • Havenziekenhuis • Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis • IJsselland ziekenhuis • Ikazia Ziekenhuis • Maasstad Ziekenhuis • Het Oogziekenhuis • Rijndam Revalidatiecentrum • Franciscus Gasthuis & Vlietland • Spijkenisse Medisch Centrum)**
- **Stichting Welzijn Albrandswaard**
- **Surplus Zorg en Surplus Welzijn**
- **Van Kleef Instituut**
- **WVO Zorg**
- **Zadkine**
- **ZEL – Zorgorganisatie Eerste Lijn**
- **Zorgimpuls – ROS**
- **Zorgwaard**

Netwerkpartner worden? Neem contact op met Dini Smilde, smilde@pallashrc.com