



HELP INWONERS GEZOND OUDER WORDEN

Voorlichting voor en door senioren



Brabant-Zuidoost



Zorgen voor onze gezondheid begint bij onszelf. Voorlichting kan helpen om goed met onze gezondheid om te gaan. Wanneer we ouder worden, verandert er veel in het leven en ontstaan nieuwe vragen over gezondheid. Daarom geeft de GGD Brabant-Zuidoost voorlichting aan senioren.

Voorlichters, zelf 60 plus, verzorgen voorlichtingsbijeenkomsten over verschillende gezondheidsonderwerpen. Zij krijgen daarbij ondersteuning van de GGD. Naast de informatie is er tijdens deze bijeenkomsten volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Ook bespreken de deelnemers met elkaar hoe ze de informatie in het dagelijks leven kunnen toepassen.

Kosten € 50,-
Duur 1,5 tot 2 uur
Groepsgrootte maximaal 50 personen

Bij de voorlichtingen wordt gebruik gemaakt van een beamer en een laptop.

Als je vragen hebt kun je contact opnemen met:
Het secretariaat van de sector Gezondheidsbevordering van GGD Brabant-Zuidoost

☎ 088 0031 436

✉ secretariaat-gezondheidsbevordering@ggdbzo.nl

Aanbod op maat

Deze folder gaat over voorlichtingsbijeenkomsten. Wij kunnen ook ene bijdrage leveren in de vorm van:

- Workshops tijdens een seniorenmarkt
- Een spreker tijdens een grotere bijeenkomst met meerdere sprekers
- Soms is in overleg een combinatie thema's mogelijk.

Positieve Gezondheid Wat is dat eigenlijk? En, hoe ga je er zelf mee om?

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Het is ook geestelijk fit zijn, contact hebben met anderen, jezelf kunnen verzorgen, een doel hebben in het leven en genieten. Als je op deze manier kijkt, kan iemand met een lichamelijke en geestelijke ziekte zich ook gezond voelen. De bijeenkomst gaat over deze brede kijk op gezondheid. Gezondheid is dus niet wat je meemaakt, maar hoe je ermee om kunt gaan. We praten over hoe je zorgt voor een goede kwaliteit van je leven, zin geven aan je leven, kunnen doen wat je wilt doen en veerkracht.

Deze bijeenkomst helpt om op een andere manier met ouderen over gezondheid te praten.

Doelgroep:

Mensen die als vrijwilliger ouderen bezoeken (ouderenadviseur, vrijwilligers van bijvoorbeeld de Zonnebloem/Rode Kruis/ Nieuwe Levenskracht en dorpsondersteuners).

Maximaal 20 deelnemers

NIEUW: De kunst van het verstandig ouder worden

De boodschap van de overheid is duidelijk. De zorg raakt overbelast en ouderen moeten er samen met hun omgeving voor zorgen dat ze zo lang mogelijk zelfstandig blijven. In deze voorlichting bespreken we wat daarbij van belang is:

- Een sociaal netwerk waar je op terug kunt vallen.
- Het gevoel hebben dat je meetelt
- Hoe voorkom je een val
- Gezonde voeding en beweging
- Hoe kan je een bezoek aan de dokter goed voorbereiden
- Het geven van mantelzorg.

Doe GOED met dementie, ism Alzheimer Nederland

De Nederlandse bevolking wordt ouder, daardoor zijn er steeds meer mensen met dementie. Mensen leven gemiddeld acht jaar met dementie, waarvan de eerste zes jaar thuis. Het helpt dan als de omgeving van mensen met dementie zich bewust is van wat het betekent om met deze ziekte te maken te hebben. Deze voorlichting gaat over:

- Opmerken van veranderend gedrag
- Het belang van de diagnose
- Hoe je het beste om kunt gaan met mensen met dementie
- Zorgverlening bij dementie

Seniorenverenigingen kunnen aan hun leden vragen ook jongere mensen in hun omgeving mee te nemen naar deze bijeenkomst.

Geheugenkracht

Samen met Alzheimer Nederland. Heb je weleens zorgen over jouw geheugen, of over dat van iemand uit uw omgeving?

Je bent niet de enige. Daarom besteedt deze bijeenkomst daar aandacht aan:

- Je krijgt informatie over hoe het geheugen werkt en waardoor er problemen kunnen ontstaan
- We bespreken het verschil tussen 'normale' vergeetachtigheid, geheugenverlies (dementie) en milde cognitieve stoornis (MCI)
- U krijgt praktische tips over omgaan met milde geheugenproblemen.

Er is veel ruimte om vragen te stellen, ervaringen en zorgen te delen. Daarom is deze bijeenkomst geschikt voor een groep van **maximaal 12 deelnemers**.

Gezonde voeding

In deze voorlichtingsbijeenkomst wordt gezonde voeding voor ouderen besproken. Er worden verbanden gelegd met verschillende gezondheidsklachten die kunnen ontstaan, zoals moeilijke stoelgang, botontkalking en hart- en vaatziekten. Ben je bewust van uw eigen voedingspatroon?

Met behulp van een aantal voedingstesten krijgt u tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst meer zicht op wat je zou kunnen doen om gezonder te eten.

Tip: combineer dit onderwerp met

- De inbreng van lokale sport- en bewegingsclubjes (volksdansen, koersbal, wandelen, seniorenaanbod van een sportcentrum)
- Overgewicht
- Teken en de ziekte van Lyme

Tip

Combineer dit thema met het thema 'gezonde voeding'

Stilstaan bij bewegen

Uit onderzoek blijkt dat ouderen weinig bewegen. Wetenschappelijk is bewezen dat lichaamsbeweging van grote waarde is voor de gezondheid, zeker ook tijdens het ouder worden. Mensen die regelmatig bewegen zijn vaak langer in staat om voor zichzelf te zorgen. Regelmatig bewegen houdt botten stevig en verkleint de kans op een aantal ziekten. Het is bovendien niet alleen goed voor de lichamelijke maar ook voor de geestelijke gezondheid. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst wordt ingegaan op verantwoord en voldoende bewegen volgens de Beweegrichtlijnen 55+.

Overgewicht

Steeds meer volwassenen (en kinderen) hebben last van overgewicht. Langdurig overgewicht kan ernstige gevolgen hebben, bijvoorbeeld ouderdomsdiabetes. Andere voedingsgewoonten, bewegen: we weten het wel maar ernaar handelen is niet gemakkelijk. Hierover wordt uitgebreid gesproken in de voorlichtingsbijeenkomst 'overgewicht'.

Houd je hart gezond

Voor een gezonde leefstijl kun je kiezen! Het houdt jouw hart en bloedvaten in conditie. Ook mensen die al hart- en vaatproblemen hebben, zullen zich door een gezonde leefstijl beter gaan voelen. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst komen verschillende leefstijlfactoren aan bod, zoals voeding, bewegen, roken en stress. Ook risicofactoren als overgewicht, cholesterol, hoge bloeddruk en diabetes mellitus worden besproken. Daarnaast worden de meest voorkomende hart- en vaataandoeningen benoemd.

Belangrijk

De voorlichter geeft algemene informatie over de relatie tussen leefstijl en hart en vaatziekten, maar heeft geen medische achtergrond.

Valpreventie: Blijf op eigen benen staan

Ongelukjes in en om huis komen voor bij alle leeftijdsgroepen. Bij ouderen wordt de kans echter groter dat zij letsel oplopen wanneer zij vallen. Dit heeft onder andere te maken met lichamelijke veranderingen. Het is dus belangrijk om ongelukjes en valpartijen zoveel mogelijk te voorkomen. Met behulp van een controlelijst breng je tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst de risicosituaties in jouw woonomgeving in beeld. Tevens wordt besproken hoe je de risico's kunt verkleinen en welke organisaties je daarbij om advies kunt vragen.

Osteoporose (Botontkalking)

Osteoporose is een niet te onderschatten probleem voor de volksgezondheid. Eén op de vier vrouwen krijgt hier vroeg of laat mee te maken. Osteoporose kan niet worden genezen. Wel kunnen preventieve maatregelen het risico op botontkalking verkleinen of de gevolgen hiervan beperken. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst wordt aandacht besteed aan de symptomen, de risicofactoren en wat u kunt doen om het risico te verkleinen. Daarbij wordt onder andere ingegaan op het belang van voeding.



Als zorg aan ouderen ontspoot

Veel ouderen dragen de zorg voor andere ouderen zoals hun partner, broer/zus, ouders of buren. Wat eens is begonnen als vanzelfsprekende en eenvoudige hulp, kan in de loop van de jaren uitgroeien tot een te grote of te zware zorgtaak. Daarnaast weet niet iedereen hoe de ander het best verzorgd kan worden. Hierdoor ontstaan risico's voor de oudere die zorg ontvangt en voor degene die de zorg geeft.

Deze informatiebijeenkomst gaat in op ontspoorde zorg. Wanneer wordt gesproken over ontspoorde zorg, wie kan slachtoffer worden, wat kan er aan gedaan worden om dat te voorkomen en hoe kunnen zorgtaken worden verlicht? Deze voorlichtingsbijeenkomst is zowel bedoeld voor ouderen als voor de mensen in hun omgeving zoals familie en mantelzorgverleners.

Patiëntenrecht

De voorlichtingsbijeenkomst patiëntenrecht gaat uitvoerig in op de rechten van de patiënt. Aan de orde komen bijvoorbeeld:

- Het recht op informatie
- Het recht op toestemming
- Het delen van medische gegevens via het LSP (Landelijk Schakelpunt)
- Het recht op inzage in het medisch dossier
- Het recht op privacy
- Het klachtrecht
- Het recht op een tweede mening (second opinion)
- Wilsonbekwaamheid.

Zolang mogelijk zelfstandig blijven wonen

Iedereen die ouder wordt krijgt te maken met veranderingen op zowel fysiek, psychisch als ook sociaal gebied. Hierdoor wordt het op een gegeven moment moeilijk om zelfstandig te blijven functioneren. Toch willen ouderen zo lang mogelijk de regie over hun eigen leven blijven voeren. Zelfstandig wonen is daarbij heel belangrijk. Het is dan ook noodzakelijk om tijdig diverse zaken te regelen. Tijdens de voorlichting wordt ingegaan op het belang van sociale contacten, een geschikte woning, een gezonde levensstijl, welzijnsdiensten en zorg aan huis.

Tip: nodig een tweede spreker uit zoals:

- Een ambtenaar WMO voor het beantwoorden van gemeente- specifieke vragen over woningaanpassing, hulp in de huishouding, vervoersvoorzieningen (taxi, rolstoel rollator), vergoeding van hulpmiddelen.
- Een seniorenadviseur voor het geven van informatie over wonen, welzijn, zorg en financiën.
- Iemand van een lokale klussendienst die informatie kan geven over de organisatie van hulp bij klussen in en om het huis.
- Iemand van een maatjesproject, gespreksgroep over levensvragen, vervoersdienst etc.

Blijf baas over je blaas

Ongewild urineverlies is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Vaak schamen mensen zich ervoor. Als de schaamte te groot wordt, raken ouderen zelfs in een sociaal isolement. Ze denken dat er toch niets aan te doen is. Ook bij ouderen is deze aandoening echter heel vaak te verhelpen of in ieder geval te verminderen. Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst krijg je uitleg over de verschillende vormen van incontinentie, de oorzaken, behandelmogelijkheden en toiletvaardigheden zodat je zelf 'baas blijft over jouw blaas' kunt zijn.

Teken en de ziekte van Lyme

De beet van een teek kan een bacterie overbrengen die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Met eenvoudige maatregelen is de kans op een tekenbeet te verkleinen.

Tijdens de voorlichting hoor je:

- Waar teken te vinden zijn in de natuur
- Hoe je een tekenbeet kunt voorkomen
- Hoe je, na een tekenbeet, de kans op de ziekte van Lyme kunt verkleinen.

Tip

Combineer deze 1 uur durende voorlichting met "stilstaan bij bewegen"



Iedereen wil op een gezonde manier oud worden, maar hoe kun je dit het beste doen? Voorlichting kan daarbij helpen.

Voorlichters, zelf 60-plus, verzorgen voorlichtingsbijeenkomsten over verschillende gezondheidsonderwerpen. Zij krijgen daarbij ondersteuning van de GGD. Naast informatie is er tijdens deze bijeenkomsten volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Ook bespreken de deelnemers hoe ze de informatie in het dagelijks leven toepassen.