

Welkom

Workshop Gezond ouder worden

11.00 tot 12.30 uur



Presentatie door Lorette Fruijtier

Programma workshop

- Korte kennismaking met elkaar
- Inleiding op thema “Gezond ouder worden”
- In groepjes ervaringen en ideeën bespreken
- Gezamenlijke terugkoppeling



Kort kennismaken

- Mensen met een beperking/ cliënten
- Naasten/ familie/ vertegenwoordigers
- Medewerkers van zorgaanbieders



Wanneer ben je oud?

Hoe ernstiger de beperking, hoe jonger oud!

- mensen met een lvb vanaf 65 jaar.
- mensen met een matige vb vanaf 50 jaar.
- mensen met een ernstige vb vanaf 40 jaar.
- mensen met het Downsyndroom vanaf 40 jaar.

Problemen/ risico's

Veroudering bij mensen met een vb brengt specifieke gezondheidsproblemen en gezondheidsrisico's met zich mee.

Hart- en vaatziekten

Hoge bloeddruk

Hoog cholesterol

Suikerziekte

Overgewicht

Depressie en angst

Eenzaamheid

Slikproblemen

Mondzorg

Bewegingsarmoede

Vallen

Dementie

Visuele beperkingen

Slechthorendheid

Communicatieproblemen

Missie GOUD

Gezond ouder worden met een verstandelijke beperking (VB)

- Samen onderzoeken en verbeteren van gezondheid van mensen met een vb (jong en oud).
- Gezondheid in brede zin:
 - * van fysieke vitaliteit tot mentale weerbaarheid
 - * zelfredzaamheid en voeren eigen regie.

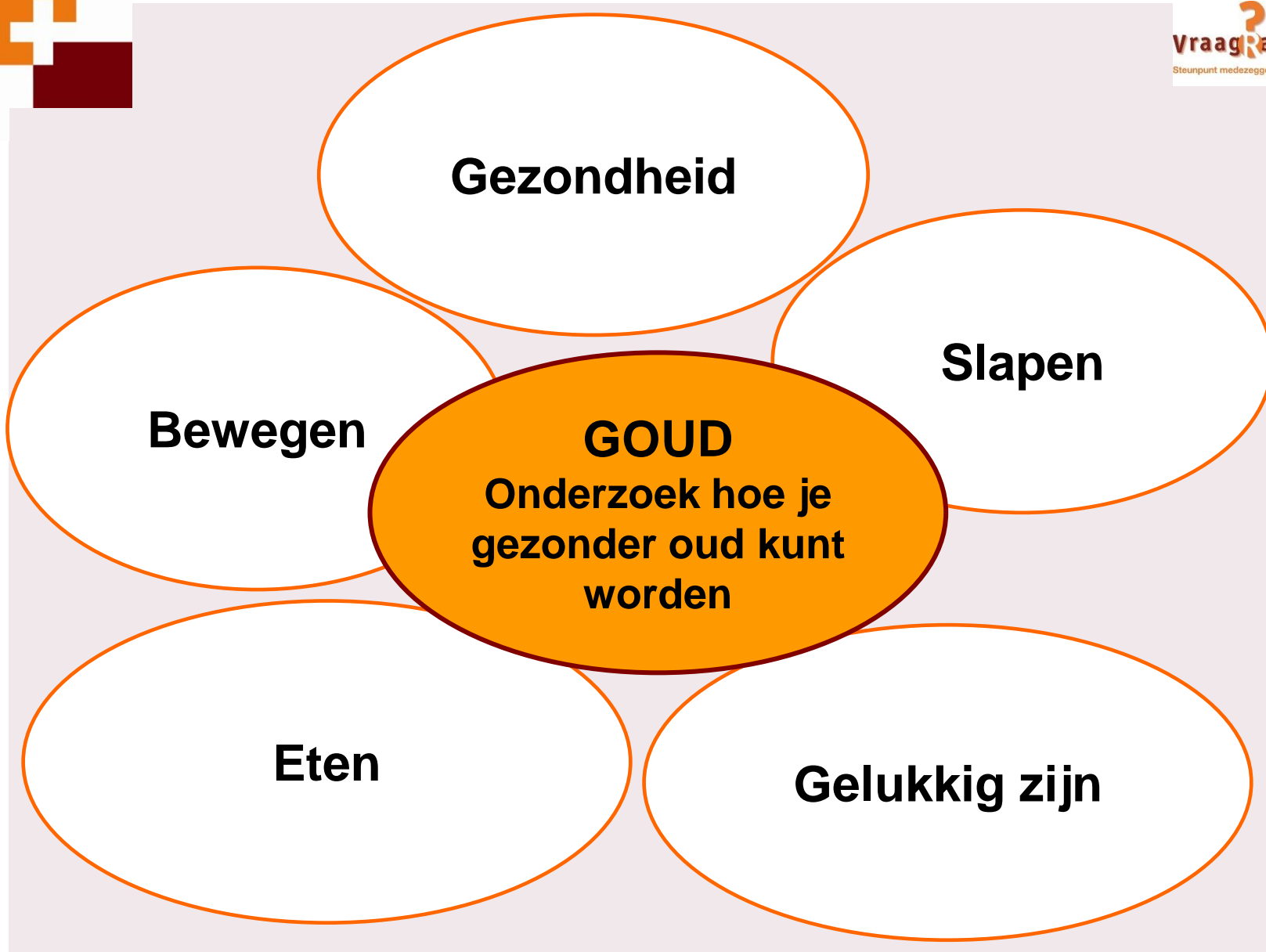
**Zorgorganisatie
Abrona**

**Erasmus MC
Leerstoel
geneeskunde voor
mensen met
verstandelijke
beperking**

**GOUD
academische
werkplaats**

**Zorgorganisatie
Ipse de Bruggen**

**Zorgorganisatie
Amarant**



Gezondheid

- Gezond leven is vaak moeilijker als je een verstandelijke beperking hebt.
- Mensen die ongezond leven, worden vaker ziek.
- GOUD doet onderzoek:
 - * hoe je gezonder kunt leven;
 - * hoe het komt dat sommige mensen minder gezond zijn.

Bewegen

- Er wordt weinig bewogen. Veel mensen zijn niet zo fit.
- Weinig bewegen verslechtert je gezondheid.
- Beetje meer bewegen verbetert je gezondheid.
- GOUD doet onderzoek:
 - * krachttraining voor hart en bloedvaten;
 - * hoe mensen meer in beweging krijgen;
 - * hoe gezond mensen zijn die genoeg of weinig bewegen.

Bewegen

Bewegen is goed voor je lijf.



Wat doe jij aan beweging?

Slapen

- Veel mensen hebben slaapproblemen.
- Met apparaatje om de pols (Actiwatch) kun je meten hoe iemand slaapt.
- Jijzelf of je begeleider ziet hoe goed of slecht je slaapt.
- GOUD doet onderzoek:
 - * naar slaapproblemen;
 - * hoe mensen slapen die wonen in instelling;
 - * relatie tussen slaap en medicijngebruik.

Slapen

Slapen is nodig voor een gezond lijf.



Wat helpt jou om goed te kunnen slapen?

Eten

- Goede voeding is belangrijk voor een sterk lijf en sterke botten en spieren.
- Slikproblemen komen veel voor.
- Herkennen van slikproblemen is moeilijk.
- GOUD doet onderzoek naar:
 - * wat samenhangt met slikproblemen.
 - * hoe je slikproblemen goed kunt meten.

Eten

Gezond eten is belangrijk voor je lijf.



Wat vind jij gezond en lekker eten?

Gelukkig zijn

- Veel mensen met een verstandelijke beperking voelen zich vaak somber.
- Lichttherapie kan helpen om minder somber te zijn.
- GOUD doet onderzoek:
 - * zijn mensen minder boos/ bang/ bedroefd als zij goed slapen?
 - * waarom is stoppen met pillen tegen boosheid vaak moeilijk voor mensen?

Gelukkig zijn

Gelukkig zijn is goed voor je gezondheid.



Wat heb jij nodig om gelukkig te zijn?

Gesprek in 4 groepjes



Gezond ouder worden....

- **Wat of wie heb je daarvoor nodig?**
- **Welke behoeften heb je bij ouder worden?**
- **Bespreek ervaringen en ideeën!**

Terugkoppeling

Ervaringen en ideeën uit 4 groepjes delen.



Groepje 1



Gezond ouder worden: wat of wie heb je daarvoor nodig?

- Voldoende personeel en hulpmiddelen om te kunnen bewegen.
- Therapeutisch zwembad.
- Veel bewegen met sportgroep.
- Vervoer naar de sport.
- Als je ouder wordt en niet meer kunt sporten, hulp krijgen bij bewegen en soepel blijven, door bijv. fysiotherapie of massage.

Welke behoeften heb je bij het ouder worden?

- Strandwandelingen maken.
- Gezonde voeding.
- Lekker uitslapen.
- Lieve mensen om je heen.
- Een fijne eigen woonplek.
- Activiteiten ondernemen en daar ook hulp bij krijgen.

Groepje 2



Gezond ouder worden: wat of wie heb je daarvoor nodig?

- Gezond eten met hulp van diëtist of voedingscoach.
- De Kookapp voor recepten gebruiken:
<https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/tips-tools/tools/kookapp-voor-mensen-met-een-lvb>
- Wandel-app Ommetje gebruiken:
<https://www.mentaalvitaal.nl/oefenen/wandel-app-ommetje>
- Wandelen met een stappenteller.
- Gelukkig zijn (onderstaande in balans):
 - * Gezien en gehoord worden.
 - * Eigen keuzes kunnen maken (eigen regie hebben!)
 - * Leuke mensen om je heen hebben.
 - * Leuke activiteiten ondernemen → bezig blijven.
 - * Rust mogen nemen.

Groepje 3



Gezond ouder worden: wat of wie heb je daarvoor nodig?

- Zolang mogelijk zelfstandig kunnen zijn.
- Familie om je heen.
- Vrienden om je heen.

Welke behoeften heb je bij het ouder worden?

- Hulp bij afvallen.
- Gezond blijven.
- Goede begeleiding.
- Genieten van het leven.
- Gelukkig zijn.

Groepje 4



Gezond ouder worden: wat of wie heb je daarvoor nodig?

- Goede vrienden op je heen/ genoeg sociale contacten.
- Wonen met aardige mensen om je heen.
- Goed in je vel zitten.
- Gezond eten.
- Eigen appartement (eigen voordeur, douche/ toilet).

Welke behoeften heb je bij het ouder worden?

- Leuk kunnen sporten, bijv. in groepsverband.
- Leuke ritjes maken met auto of bus.
- Mensen die vrijwillig iets voor je willen doen.
- Rustige woon-en werkomgeving.
- Groene woonomgeving in de stad.
- Er zijn meer woningen nodig voor ouderen met een verstandelijke beperking, in de polder en in de stad.

Meer weten



- <https://goudonbeperktgezond.nl/>
- <https://www.kijkopgezond.nl/meer-over-deze-site>
- <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/t/hema-s/gezondheid>
- <https://www.vgn.nl/toolkitouderen>

Einde workshop

**Dank voor jullie aandacht, ervaringen
en ideeën!**

En nu naar de lunch!

